



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TÍTULO

LA ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE
LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
PARALELO "B" SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA "TENIENTE HUGO
ORTIZ" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018

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

AUTORA

Jessica Alexandra Chamba Poma

DIRECTORA

Lic. Michelle Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc.

LOJA - ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

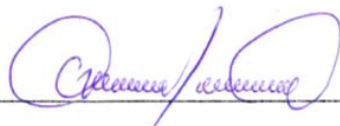
Lic. Michelle Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA, DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICO:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis titulada: LA ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO "B" SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA "TENIENTE HUGO ORTIZ " DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018, de autoría de la Sra. Jessica Alexandra Chamba Poma misma que reúne los requisitos legales reglamentarios. Por lo que autorizo su presentación para que continúe con el trámite de graduación correspondiente.

Loja, 29 de agosto de 2018



Lic. Michelle Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc

DIRECTORA DE TESIS

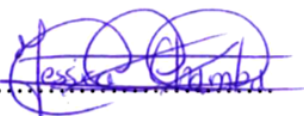
AUTORÍA

Yo, Jessica Alexandra Chamba Poma, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual

Autora: Jessica Alexandra Chamba Poma

Firma:



Cédula: 1105594467

Fecha: Loja, Octubre 11 del 2018

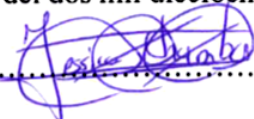
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Jessica Alexandra Chamba Poma, declaro ser autora de la tesis titulada: LA ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO "B" SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA "TENIENTE HUGO ORTIZ " DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018, como requisito para optar al Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los once días del mes de Octubre del dos mil dieciocho.

Firma: 

Autora: Jessica Alexandra Chamba Poma

Número de cédula: 1105594467

Dirección: Loja, Barrio Chinguilanchi.

Correo Electrónico: jeka_0403@hotmail.com

Teléfono: 2615485

Celular: 0939626483

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Lic. Michelle Ivanova Aldeán Riofrío Mg. Sc

Presidenta: Dra. Daisy Alicia Alejandro Cortes. Mg. Sc.

Primer Vocal: Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade Mg. Sc.

Segundo Vocal: Lic. Juan Iván Rojas Guzmán Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación y particularmente a las Autoridades y Docentes de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia por la formación académica impartida.

A la Lic. Michelle Aldeán Riofrío Mg. Sc. Directora de Tesis, por su paciencia, esfuerzo, y dedicación, al compartir sus conocimientos, experiencias y sabiduría para lograr que pueda terminar mis estudios con éxito.

A todas las personas que han formado parte de mi vida profesional por su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo, otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

La autora.

DEDICATORIA

Este trabajo de tesis de grado está dedicado a Dios, por darme la vida a través de mis queridos Padres quienes han sido el principal cimiento para la construcción de mi vida personal, dándome ese deseo de superación.

A mi Esposo, que ha estado a mi lado dándome cariño, confianza y apoyo incondicional para seguir adelante y cumplir otra etapa en mi vida.

Y a quienes me han estado apoyando incondicionalmente dándome palabras de aliento para que siempre sea perseverante y cumpla todas las metas propuestas.

Quiero dejar a cada uno de estos seres que tanto amo, la enseñanza que cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculo, que imposibilite lo que se quiere lograr.

Jessica Alexandra

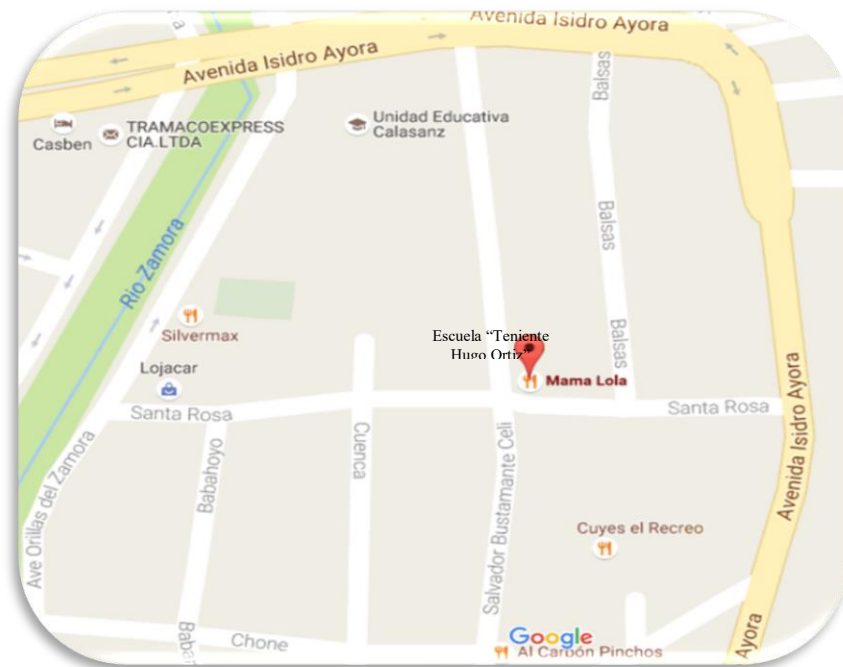
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA / TÍTULO DE LA TESIS	FUENTES	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	Jessica Alexandra Chamba Poma LA ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "B" SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA "TENIENTE HUGO ORTIZ ", PERIODO 2017-2018	UNL	2018	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL VALLE	EL VALLE	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; MENCIÓN: PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA.

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
“TENIENTE HUGO ORTIZ”



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

LA ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE
LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
PARALELO "B" SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA "TENIENTE HUGO
ORTIZ " DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar la incidencia de la alimentación en el rendimiento académico en los niños de Primer Grado de Educación General Básica paralelo "B" sección matutina de la Escuela "Teniente Hugo Ortiz" de la Ciudad de Loja, periodo 2017-2018. Para alcanzar este objetivo se utilizó el método científico, analítico sintético, inductivo y deductivo. Para la obtención de la información se empleó algunas técnicas como: la entrevista a la docente y encuesta a los padres de familia; para dar una pauta de cómo se alimenta a los niños tomando en cuenta que el consumo de comida chatarra es de un 75% y el de frutas 30% siendo este porcentaje mucho más bajo. Además, se aplicó la prueba de funciones básicas adaptación "REAA", a la muestra de 20 niños y niñas, de lo que se obtiene como principal resultado en la prueba inicial que un 100% de niños tiene deshabilitada el área de coordinación visual auditiva motora y el área de secuencia auditiva. De estos resultados se determinó la importancia de plantear una guía didáctica para mejorar el rendimiento académico de los niños, se obtiene mejoras que se evidenciaron al aplicar el pos-test, logrando como resultado que el 65% de los niños investigados mejore el área de coordinación visual auditiva motora y un 40% en el área secuencia auditiva, por lo que se concluye que es necesario que la ingesta de comida sea de alimentos sanos tales como: legumbres, vegetales, frutas, para optimizar el desarrollo integral y armónico y evitar problemas posteriores, mal nutridos, obesos, propensos a enfermedades, viéndose afectado su estado físico perjudicando así su rendimiento escolar. Por lo que se recomienda que desde el hogar se debe incentivar a los niños a comer alimentos nutritivos, eliminando las comidas enfundadas y embotelladas; además se sugiere a la docente que siga aplicando la guía de actividades para optimizar el desarrollo en los niños.

ABSTRACT

The objective of this research work is to determine the incidence of food consumption in the Academic Performance of children from the first grade EGB "B"; morning section of the "Teniente Hugo Ortiz" School of Loja, period 2017 -2018. To achieve this objective, the scientific, synthetic, inductive and deductive analytical method was used. To obtain the information, some techniques are used, such as: Interviews to the teacher the surveys to the parents. So that, a guideline of how the children are fed. It was found the that consumption of junk food is of 75%. While, the consumption of fruits is very low; reaching 30%. Knowing that 4 to 5 meals per day should be consumed, the basic functions test for "REAA". Having a sample of 20 boys and girls, of which It is obtained as the main result in the initial test that shows a 100% disabled the area of auditory visual coordination and the area of auditory sequence. After having applied a didactic guide to improve the academic performance of children, there were made some developments when applying the post-test; having a result that 65% of the children investigated improved in the area of auditory visual coordination and a 40% in the auditory sequence area. It is concluded that in the school period it is necessary the intake of healthy food, such as vegetables and fruits in order to optimize their overall development and to avoid future illness, malnourished, or obese children. being affected their medical condition, thus damaging their school performance. It is recommended that children should be educated from home to eat healthy and nutritious food. eliminating the packed or bottled food. Also, the teacher should keep applying a guide of activities to enhance the development of their children.

c. INTRODUCCIÓN

Según los resultados de algunos estudios, el llevar una alimentación poco balanceada puede repercutir de forma negativa en las habilidades intelectuales de los niños en edad escolar. Algunos estudios han sugerido que aquellos niños que suelen ir a clases, sin haber tomado previamente un desayuno equilibrado, presentan más fallas al momento de realizar ejercicios matemáticos, o juegos lógicos

Los "datos estadísticos del Banco Mundial e Insuficiencia Nutricional del Ecuador revelan que casi 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica y de ese total, unos 90 mil la tienen grave."

El estado nutricional de los niños menores de cinco años refleja las dificultades con respecto a la su calidad de alimentación, algunos estudios sobre nutrición muestran que existen altos índices de desnutrición a nivel del país. Este problema se ha hecho parte de la sociedad acarreado grandes consecuencias en los niños como: falta de concentración, cansancio, problemas de visión y un desarrollo físico y mental inadecuado, al igual que enfermarse con más facilidad. Por ejemplo, les costará mucho más estudiar o leer.

Otro factor preocupante es el excesivo consumo de alimentos de alta densidad energética, rico en grasas saturadas, azúcar, sal y la falta de actividad física que representan en la actualidad el estilo de vida de muchos infantes, produciendo un desequilibrio en el gasto de energía. La alimentación y estilo de vida sanos no solo contribuyen a aprovechar mejor las enseñanzas de la escuela, sino que además contribuyen a mejorar los marcadores de salud y reducir el riesgo de padecer numerosas enfermedades en el futuro.

El rendimiento escolar es alcanzar un nivel educativo eficiente, donde el párvulo pueda demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, aptitudinales, procedimentales y actitudinales. Si bien es cierto, que para un buen rendimiento escolar debemos tener en cuenta la salud nutricional no se debe dejar a un lado la disciplina y formación de buenos hábitos. (Carola , Pezo y Ortiz, 2012, p.1)

Los malos hábitos alimenticios afectan radicalmente en la salud de los niños y por ende en el rendimiento escolar de los niños. El mantener un peso bajo o el haber padecido de anemia puede significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repetencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

Tomando en cuenta los antecedentes anteriormente citados se consideró pertinente investigar: LA ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO "B" SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA "TENIENTE HUGO ORTIZ" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018 y con ésta propuesta intervenir frente a la alimentación y el rendimiento del niño.

Para el desarrollo de este trabajo se planteó los siguientes objetivos específicos: los siguientes: Fundamentar teóricamente a través de la literatura aportada por diferentes autores, lo relacionado con la alimentación en el rendimiento de los niños de primer grado; Diagnosticar el estado actual de la relación existente entre la alimentación y su impacto en el rendimiento académico de los niños sujeto al proceso de Investigación, como tercero; Proponer talleres a los padres de familia y una guía de actividades para los niños, que permita conocer la importancia de los buenos hábitos alimenticios, como cuarto; Ejecutar los talleres para padres y el trabajo con los investigados con la finalidad de concientizar en ellos la incidencia que tiene la buena alimentación y el rendimiento académico y como último e importante; Validar la efectividad de las actividades propuestas a través de la aplicación del post-test evidenciando mejorías en el rendimiento académico.

En la revisión la literatura se abordó con la primera variable que es la alimentación, y como subtemas: tipos de alimentación, trastornos de alimentación, alimentación balanceada, hábitos de alimentación, la educación para la salud, tratamiento para una alimentación sana.

En la segunda variable se habla sobre el rendimiento académico de los niños y de esta se desprenden subtemas como; elementos de aprendizaje, factores que intervienen en el rendimiento académico, determinantes personales, sociales, institucionales.

Los métodos que se utilizaron en la investigación fueron los siguientes: **Método analítico-sintético:** Se utilizó para la descomposición de las variables de la investigación y su estudio de lo que corresponde a alimentación y al rendimiento académico para así llegar al análisis del tema en conjunto; **científico:** Este método estuvo presente durante todo el transcurso de la investigación, para obtener un conocimiento válido con una visión específica, ya que ayudó a la recopilación de la información basada científicamente; **inductivo:** Implica pasar los resultados particulares a universales a partir de este se logró constatar información obtenida desde un ámbito específico para realizarlo con un ámbito general de tal manera llegar a las conclusiones sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento académico y poder llegar a dar conclusiones y recomendaciones; **deductivo:** Se delimito en los objetivos y se aplicó en la elaboración de técnicas e instrumentos que se tiene planteada en la problemática de la tesis para conocer acerca de los problemas inherentes al mismo, lo que sirvió como pauta para recolectar datos sobre la alimentación y cómo este influye en el rendimiento académico de los niños a través de la investigación de campo; **estadístico:** Se logró analizar los resultados obtenidos mediante la Prueba de Funciones Básicas aplicado y así llegar a una interpretación, a través de tablas y figuras

Las técnicas e instrumentos que se utilizaron en esta investigación para obtener la información fueron: **encuesta:** que se aplicó a la docente y los padres de familia, el mismo que constó de un banco de preguntas con el fin de obtener información relevante y necesaria para determinar cómo influye de la alimentación en el rendimiento académico.

Como instrumentos para la recolección de la información para el desarrollo de la investigación se utilizó: **Prueba de funciones básicas adaptación "REAA"** que estuvo dirigida a los niños de la escuela "Teniente Hugo Ortiz", la cual consta de una serie de ítems que brindó información para determinar el aprendizaje y observar en las áreas que tiene mayor dificultada y necesitan mayor estimulación.

Después de realizar el diagnóstico del rendimiento académico se aplicó como propuesta talleres para padres y un guía de actividades que permitan conocer la importancia de los buenos hábitos alimenticios. Posteriormente se aplicó una vez más la Prueba de funciones básicas adaptación "REAA" para verificar la eficacia de la propuesta.

En los resultados obtenidos del rendimiento académico es pertinente mencionar que en el criterio de memoria visual un 95% está en la valoración de deshabilitada y un 5% en habilitado. Y en cambio en la dominancia lateral se obtuvo como un resultado el 90% deshabilitada y un 10% habilitada. Frente a la pertinencia de plantear talleres y una guía de actividades para procurar mejorar el rendimiento académico se evidencia progresos significativos en lo que corresponde memoria visual un 55% habilitada y un 45% deshabilitada y en cuanto a la dominancia lateral teniendo como un resultado del 65% habilitada y un 35% deshabilitada.

En esta investigación se concluye que: en la ejecución de los talleres para los padres de familia se concientizó sobre la incidencia de una buena alimentación y los beneficios que conlleva tener una alimentación saludable, equilibrada, que contengan vitaminas, proteínas, carbohidratos, así como el consumo de frutas y verduras. Determinando que las diferentes actividades que estimula la coordinación viso motora, discriminación auditiva, lenguaje ayuda a mejorar el rendimiento académico del niño porque entiende y es capaz de realizar las actividades por sí solo sin tener ningún inconveniente alguno.

Se planteó las siguientes recomendaciones: A las Autoridades Institucionales la constante actualización sobre la importancia de la alimentación, para dar a conocer sus beneficios a la comunidad educativa desde padres hasta niños, mejorando su calidad de vida. Además en el hogar se debe enseñar a los niños a comer alimentos nutritivos que favorezcan en su desempeño escolar.

Este informe de investigación contiene: título, resumen, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA ALIMENTACIÓN

Definición

Proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y del aprendizaje de cada individuo, que le permite componer su ración diaria y fraccionarla a lo largo del día, de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales. Este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos, y geográficos. Constituye un acto voluntario. (Zabalbide, 2009, p. 11)

Para tener una alimentación equilibrada es necesario mantener un organismo con un funcionamiento apropiado, con la ayuda de nutrientes, cereales, verduras, legumbres y vitaminas que necesita nuestro cuerpo, para mantener una buena salud y evitar enfermedades.

Nuestra dieta tradicional, la dieta mediterránea a base de legumbres, verduras, hortalizas, frutas, pescado, cereales y aceite de oliva, no puede olvidarse, ni ser sustituida alegremente por otros alimentos impuestos por intereses comerciales, porque no hay razones serias que lo justifiquen. Defender nuestra dieta tradicional es defender nuestra propia cultura y nuestra salud. (Zabalbide, 2009, p. 11)

La ingesta de alimentos debe ser balanceada tomando en cuenta que contenga vitaminas y nutrientes que le sirvan al cuerpo. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía que necesita nuestro cuerpo y que proveen al organismo los elementos que requiere para vivir.

Una adecuada alimentación para el ser humano es la que se combina de manera apropiada todos los alimentos que se encuentran en su medio. Tomando en cuenta cual es el que ocupa el mayor porcentaje de los alimentos y cual el menor lugar para la alimentación del individuo.

Educación de los hábitos alimenticios

Es importante que el niño reciba una educación acerca de los hábitos alimenticios, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por

esta razón, la educación del entorno es fundamental. Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada. (González, Ghioldi, & Petrelli, 2007, pág. 15)

Está comprobado que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos. Es muy importante recordar que una buena alimentación es necesaria para un buen crecimiento y también que una buena alimentación es la primera medicina preventiva.

Factores de los hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía). (González, 2014, pág. 7)

Los padres son el principal reflejo de los niños, y estos optarán por imitar lo que ellos realicen, es por ello que es de mucha importancia, tomar medidas a la hora de comer como: sentarse en la mesa después a haberse lavado las manos, verificar que los utensilios de comida estén bien desinfectados precautelando así la higiene en la preparación de los alimentos.

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son los únicos que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud. Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrientes necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud. (González, 2014, pág. 12)

Una alimentación adecuada genera en el niño la energía necesaria, para tener una vida saludable permitiéndole realizar sus actividades de manera correcta, es por eso que

se debe proporcionar una alimentación equilibrada creando combinaciones que favorezcan a la nutrición del infante.

Todos los alimentos contienen nutrientes, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrientes, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida. 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. (González, 2014, p. 12)

La comida chatarra no contiene ningún nutriente solo facilita la comida rápida y que el niño se embuta, el combinar los alimentos juega un papel muy importante ya que ayudará a proporcionar las energías necesarias que el niño requiere, una alimentación correcta no necesita ser cantidad, si no calidad una combinación de carne, verduras, cereales y el agua.

Además debe ser higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.

Los principales errores alimenticios

Algunos errores alimenticios son propios de los países desarrollados, como dar al niño un exceso de proteína animal o de grasa, también de procedencia animal, y por el contrario darle muy pocas legumbres. Esto se opone a la base de la dieta recomendada por los pediatras. Sabemos que es preciso controlar las grasas saturadas (de procedencia animal), pero a menudo se le da al niño un exceso de carne, que también contiene grasas saturadas en su composición. Algunas carnes llevan más que otras, pero aunque se saque toda la grasa visible de un bistec, siempre queda una parte. (González, Ghioldi, & Petrelli, 2007, pág. 121)

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogurt, el queso o los

postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.

La pirámide alimenticia.

La pirámide alimenticia es una herramienta didáctica sobre los tipos de alimentos a ingerir, la frecuencia de su consumo y la cantidad necesaria para garantizar las necesidades nutricionales de su organismo.



Para garantizar una buena nutrición se deben tener en claro tres conceptos importantes tales como balance, variedad y moderación. El balance proporciona de una manera equilibrada al individuo un estado de salud a través de la ingesta de alimentos ricos en: grasas, proteínas, carbohidratos, y de más nutrientes que permitirán mejorar las condiciones para realizar las actividades físicas e intelectuales. La variedad en los alimentos se requiere debido a que no hay un alimento que proporcione todos los nutrientes necesarios para el cuerpo humano. Por ello se debe comer balanceado, para que el organismo funcione de una manera adecuada y pueda obtener los nutrientes necesarios para estar en un perfecto estado. La moderación se refiere a la cantidad de alimentos, es decir se deben consumir de una manera adecuada ni muy poca comida, ni demasiada. Tan mal es el sobrepeso, como la desnutrición.

Dificultades que presentan los niños si no tienen una buena alimentación.

Tipo de Dificultades	Manifestación
Físicos	Cansancio al correr y decaimiento físico Disminución en el crecimiento del aparato óseo. Extremada delgadez, o a su vez con sobre peso. Menor actividad laboral. Debilidad muscular Cansancio y fatiga.
Cognitivas	Disminución de la capacidad intelectual. Falta de atención escolar. Riesgos de perder años básicos. Mayor requerimiento curriculares más riesgos. En su vida adulta están propensos a enfermedades crónicas.
Biológicas	Dificultades en el aprendizaje. Falta de atención escolar. Niños distraídos, sin ánimo. No captan instrucciones verbales. Poco participativo.

Problemas de peso y talla.

A partir de los cuatro años de edad, el ritmo de crecimiento hasta el inicio de la adolescencia es de unos 2,5 a 3,5 kg por año. En cuanto a la talla, ésta aumenta a razón de unos 5-8 cm por año hasta el inicio de la pubertad. Sin embargo, no todos los niños y niñas crecen a este ritmo, se deben tener en cuenta los condicionantes genéticos (la etnia, la talla de los familiares tanto por parte de madre como del padre), el estado de salud y por supuesto, los hábitos de alimentación. (Eroski, 2017, pág. 37)

Medianas de alturas, pesos y necesidades calóricas para el crecimiento normal en la infancia

	Edad (años)	Altura (cm)	Peso (Kg)	Energía: Kcal/día
Niños/as	4 - 6	112	20	1.800
Niñas/as	7 - 10	132	28	2.000
Niños	11	157	45	2.500
Niñas	11	157	46	2.200

El peso y la talla son los dos parámetros más fáciles de obtener para medir una buena o mala alimentación. Si la dieta es desequilibrada (ya sea por exceso o por defecto), pueden producirse alteraciones en el ritmo de crecimiento. La primera forma en que se manifiesta una nutrición insuficiente es a través del peso. Si la situación no se soluciona, la talla también se ve afectada, así como la composición corporal entre otros aspectos. De ahí la importancia de modificar los hábitos alimentarios incorrectos cuanto antes. Por otro lado, si existe un verdadero problema de exceso de peso infantil, lo mejor es acudir a un especialista. Su asesoramiento servirá para aclarar dudas y preocupaciones y realizar un plan de alimentación adecuado (nunca estricto) que no altere la forma de vida, la salud ni el bienestar y no afecte negativamente al normal ritmo de crecimiento.

Obesidad.

La cual es una enfermedad crónica, que genera acumulación de grandes cantidades de grasa en el cuerpo, esta enfermedad puede generarse por el alto consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, las cuales son difíciles de digerir por el organismo, esto sumado también al sedentarismo, entendido éste como la falta de realización de ejercicios por parte de una persona (Macias, 2012, p.2).

Siempre es recomendable llevar una alimentación saludable y balanceada que permita a nuestro organismo funcionar de manera correcta y no tener excesos de ningún tipo, para prolongar el tiempo de vida así como la calidad de vida de las personas, se debe comer para vivir y no vivir para comer.

La prevalencia de obesidad está aumentando de manera progresiva, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo y en todos los grupos de edad. En América Latina, se ha observado una tendencia al aumento del sobrepeso y la obesidad infantil convirtiéndose en un problema relevante para la salud pública. Los factores de riesgo más importantes relacionados con la obesidad infantil incluyen: el peso de nacimiento, la obesidad de los progenitores, las horas dedicadas a la televisión, el rebote temprano de adiposidad y la duración del sueño. Otros factores conductuales asociados son el temperamento del niño, la frecuencia de pataletas y la preocupación de los padres por el peso del niño, entre otros (Vásquez, Olivares, & Santos, 2008, p.3).

El exceso de calorías, si se ingiere en forma de grasas, deposita más fácilmente en el tejido adiposo que si es consumido en forma de carbohidratos o proteínas. En niños se ha demostrado una gran asociación de la obesidad con ver la televisión excesivamente. Si por el contrario, un niño con sobrepeso dedica al menos 20 minutos diarios a ejercicio físico como correr, en un año puede llegar al normal peso. Evita la obesidad y conseguir una dieta equilibrada en el conjunto de unos hábitos de vida saludable, con ejercicio físico regular y evitando productos tóxicos, son una prioridad en la educación de nuestros hijos. (Zabalbide, 2009, pág. 25)

Anemia nutricional

Todas las anemias no son iguales. Existe la anemia nutricional y otras anemias que tienen diferentes causas.

Se le llama nutricional porque depende de cómo se alimentan y nutren. Para evitarla y curarla se requiere que en las comidas que se ingieren diariamente, estén presentes alimentos que contengan hierro, proteínas, vitaminas y otros minerales. La nutrición depende en gran medida de los alimentos que se comen cada día. (Sabalsa, 2017)

La anemia nutricional puede ocurrir por falta de hierro, esta es la conocida como anemia por déficit de hierro o anemia ferropénica, que puede aparecer por dos razones: el bajo consumo de hierro en la dieta y, cuando el organismo no puede aprovechar debidamente el hierro de los alimentos.

Esto último ocurre cuando las personas no están sanas, por ejemplo en los estados de diarreas, cuando existen determinados tipos de parásitos o en el curso de otras enfermedades.

Puede aparecer también cuando hay deficiencias de vitaminas, como el ácido fólico y la B12, y de proteínas. Otras vitaminas como la C, la A, la E, la B6 y el cobre, son necesarias para producir la hemoglobina y mantener protegido el conocido glóbulo rojo. (Sabalsa, 2017)

Puede aparecer palidez, cansancio, dolor de cabeza, sueño, debilidad, desgano, malestar general, desmayo, falta de aire y palpitaciones. También puede disminuir la capacidad para entender y comprender, falta de deseo y concentración para trabajar y

lentitud para hacer las cosas. En niños menores de 5 años, la anemia puede retardar el crecimiento, producir daños en el desarrollo mental y en la capacidad intelectual, lo que afecta su aprendizaje. Estas alteraciones pueden ser irreversibles, o sea, una vez que ocurren no pueden ser reparadas aunque se recuperen las cifras de hemoglobina.

Dieta Sana

Es la ingesta de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que el cuerpo necesita para conservar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación bajo las condicionantes de una buena nutrición. Para conseguir una alimentación sana que cubra adecuadamente nuestras necesidades, se deben combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen (Navarro, 2013, pág 5)

Es la ingesta de alimentos que ayudan a mantener, recuperar o mejorar la salud, este es uno de los principales pilares de la salud y el desarrollo, donde ayuda a reforzar el sistema inmune, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud. Las personas sanas son más fuertes, más productivas y están en mejores condiciones de desarrollar al máximo su potencial.

Proteínas

Las proteínas son el constituyente básico de todas las células vivas. Constituyen las tres cuartas partes del peso seco de la mayoría de las células del organismo. Además, las proteínas intervienen en la formación de hormonas, enzimas, anticuerpos, neurotransmisores, transportadores de nutrientes y otras muchas sustancias esenciales para la vida. Esto nos da clara idea de la importancia vital que poseen. (Navarro, 2013, pág 6)

Las proteínas cumplen un papel importante en el organismo ya que son esenciales para el crecimiento, son anticuerpos, ayuda a las reacciones del metabolismo, a transportar gases a través de la sangre, actúan como defensa natural frente a posibles infecciones o agentes externos.

Su función, en primer lugar, es estructural y en último lugar, energética. Las proteínas son moléculas de enorme tamaño formadas por la unión de moléculas más sencillas, llamadas

aminoácidos, mediante enlaces peptídicos. La mayoría de las proteínas se descomponen en aminoácidos antes de absorberse, siendo éstos los bloques de construcción principales de todas las estructuras corporales, incluidos los músculos. (Navarro, 2013, pág 6)

Para la obtención de proteínas es necesario el consumo de alimentos de origen animal como la carne, el pescado, los huevos y la leche, pero también están en alimentos vegetales como es la soya, las legumbres y los cereales aunque en menor proporción.

Lípidos o grasa

Lípido es el término que se emplea comúnmente para denominar las grasas que ingerimos en la dieta. Los lípidos están formados por unidades estructurales más pequeñas llamadas ácidos grasos. Muchos de ellos podemos sintetizarlos en nuestro organismo, pero existen otros, los ácidos grasos esenciales, que debemos ingerirlos del exterior y que son necesarios para la vida. Es el caso de los ácidos grasos Omega. (Guerrero, 2013, pág. 28)

Este debe estar presente en la dieta diaria en una cantidad adecuada, este sirve como reserva de energía y para el correcto funcionamiento del organismo, la ingesta de lípidos depende de la edad y del nivel de actividades, en el caso de los niños requieren un 50 %.

La función de los lípidos es fundamentalmente energética. Son la reserva de combustible más importante del cuerpo. Cuando no se precisa utilizarlos se almacenan en el tejido adiposo de los animales, o en forma de aceite, generalmente en las semillas, en el caso de los vegetales. (Guerrero, 2013, pág. 28)

También poseen una función estructural al formar parte de todas las membranas celulares, una función vitamínica por parte de la vitamina A y D y una función hormonal, ya que muchos derivados de esteroides tienen carácter hormonal, como por ejemplo la testosterona, progesterona, estrógenos, glucocorticoides, etc. (Guerrero, 2013, pág. 28)

Pautas para alimentarse bien

Los niños y niñas están en constante crecimiento y desarrollo de huesos, dientes, músculos, etc., por lo que requieren mayor proporción de nutrientes, en relación con su peso, que los adultos.

Las necesidades energéticas o de calorías se determinan en función de su metabolismo basal (gasto energético en condiciones de reposo que se produce a partir de las funciones vitales: Bombeo de sangre, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal, etc.), el ritmo de crecimiento y principalmente, de su nivel de actividad (muy variable de un niño a otro) (Sabalsa, 2017)

Hay ciertas medidas que no sólo ayudarán en estas edades a cubrir sus necesidades nutritivas sino también a que adopten hábitos dietéticos adecuados para alcanzar un futuro más saludable. Una de ellas consiste en acostumarlos cuanto antes a comer todo tipo de alimentos y a degustar diferentes sabores, desde el que tiene un simple puré de patatas hasta la combinación de sabores de una ensalada con frutas. Las verduras y el pescado tienen, en general, fama de no gozar del aprecio infantil, pero cuando están bien combinados y se presentan de forma atractiva suelen ser mejor aceptadas; un plato de espinacas hervidas, sin más, no ejercerá la misma atracción que unas espinacas gratinadas con bechamel y queso, salpicadas con un poco de salsa de tomate... Otra medida útil es la de explicarles para qué sirven los distintos alimentos, potenciando la salud como meta máxima de toda buena alimentación. Así mismo, todo lo concerniente a la compra, elaboración de comidas, preparación de la mesa, etc., puede ser una oportunidad de aprender y de disfrutar de la comida.

Características generales de la dieta

- La dieta debe ser variada y equilibrada, para evitar déficits nutritivos. Los menús se han de adaptar a las características individuales, familiares y económicas en cada caso.
- En los más pequeños, a la hora de introducir alimentos nuevos conviene hacerlo progresivamente y al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito. Conviene insistir de esta forma varias veces hasta que el niño se acostumbre y se aficiona al alimento.
- No se deben emplear nunca los alimentos como premio o castigo, ya que esto puede conducir a conductas alimentarias negativas: caprichos, rechazo o aversión por ciertos alimentos. Si el niño no come durante una comida, esperar hasta la siguiente toma con el fin de no perder el ritmo de los horarios.

- Moderar el consumo de “calorías vacías” (golosinas, chucherías, snacks...), especialmente entre las principales comidas, para que coman lo que tienen que comer a su hora.
- Tener en cuenta que el desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe incluir al menos un lácteo y cereales (galletas, cereales de desayuno, tostadas, bollería sencilla...). Si además se incluye una fruta o su zumo, mejor aún. En el almuerzo o merienda, se debe favorecer la ingesta de bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos, sin abusar de los embutidos, patés y quesos grasos.

Estructura de una comida convencional

Primer plato: Arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras con patata, en los que puede añadirse para completar ocasionalmente, algo de carne o derivados cárnicos, pescado, huevos, etc. El valor nutritivo de este primer plato es el aporte energético, principalmente a expensas de hidratos de carbono complejos. Es importante acostumbrar a los niños a tomarlo porque las necesidades energéticas son las primeras que deben cubrirse si se quiere que las proteínas de los alimentos cumplan en el organismo la función de formar tejidos y favorecer el crecimiento.

Segundo plato: Carnes, derivados cárnicos, pescado o huevos. Estos alimentos deben aparecer en cantidades moderadas (el hambre no debe saciarse a base de proteínas) Pueden acompañarse de una guarnición de ensalada o verduras o de legumbres (butifarra con alubias blancas, pescado con guisantes, etc.) o patatas (no siempre fritas, también al horno, en puré...) Conviene incluir al menos 3-4 veces por semana pescado (blanco y azul) y huevos, hasta tres veces por semana.

Postres: Lo mejor es incluir una fruta y alternar con productos lácteos sencillos como el yogur. (Navarrete, 2013, pp.15-17)

Cómo cocinar y condimentar

Para los más pequeños, los platos se elaborarán de forma sencilla, con sabores más suaves, menos condimentados, para que sean capaces de identificar el sabor real de cada alimento. Prefiera las técnicas culinarias más sencillas y suaves: con agua - cocido, vapor, escalfado-, horno, microondas, plancha y rehogados con poco aceite. Modere los

guisos y estofados grasos (mejor con poco aceite y quitando la grasa visible del alimento antes de su cocinado), frituras, empanados y rebozados. Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos: Ácidos: vinagre y limón. Aliáceos: ajo y cebolla. Especies: pimienta, pimentón, azafrán... Sin abusar ya que son de difícil digestión y crean hábito.

La educación para la salud y hábitos alimentarios

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la 36ª Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten. La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud. (Macias, 2012, p.7)

Las escuelas deben ayudar a fomentar los hábitos alimenticios y que sean saludables para evitar que existan enfermedades y más aún prevalezca la obesidad que es la más común, es por eso que es indispensable promover una nutrición adecuada, que inculquen actitudes, conocimientos que favorezcan al crecimiento y desarrollo, fomentando una salud óptima y prevención de la misma. Es importante tener una guía que nos sirva para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma que se le haga sencilla.

En las escuelas de nivel básico han adoptado la estrategia de "activación física", que consiste en realizar 30 minutos de ejercicio moderado dentro de la institución; algunas empresas de la industria alimentaria han reducido las porciones de algunos alimentos que son vendidos en las llamadas escuelas, aunque en este sentido la mayoría de dichos alimentos son frituras, jugos embotellados o pastelitos y en cuanto al fomento de hábitos alimentarios, dicha función se encuentra a cargo de los profesores. (Macias, 2012, p.8)

Es importante tomar en cuenta la forma como se motiva a los niños para que exista un rendimiento académico bueno y sea fructífero, la motivación al momento de emplear la actividad y cómo la va a impartir, es importante tener en cuenta que uno de los

factores que incide en el rendimiento académico es cómo el niño se alimenta y el tiempo que tiene al descansar. En la escuela se debe tomar medidas para que motiven a tener una nutrición adecuada y no solo se ingiera comidas chatarra y que no contengan proteínas, vitaminas, los elementos esenciales para el cuerpo del niño.

Venta de alimentos y bebidas en la escuela

En algunas escuelas privadas, en las escuelas públicas no existen establecimientos en los que se puedan comprar alimentos, tampoco máquinas expendedoras de alimentos ni espacios donde puedan degustarse. Sin embargo, a la hora del recreo se pueden comprar alimentos que vende la cooperativa escolar. Con este nombre se conoce a las organizaciones que integran profesores y alumnos, empleados o padres de familia, según lo permita el reglamento en vigor, cuya función es que los alumnos aprendan los procesos de producción y consumo. Estas cooperativas no son nuevas y el primer reglamento data de 1934, el siguiente se emitió en 1937; en 1962 aparece uno nuevo, que se actualiza en 1982, el cual teóricamente está vigente. Es necesario mencionar que los fines de las cooperativas son esencialmente educativos y se relacionan con el aprendizaje del trabajo en equipo, la asimilación de los procesos de producción y consumo, la posibilidad de que los productos se vendan a un precio menor de los que privan en el mercado y se promueve que las ganancias se utilicen para mejorar el plantel escolar. (Flores, 2011, p 10)

Existen pocas escuelas en donde se pueda adquirir verdaderamente comida saludable, por lo general hay comida chatarra que no contiene nutrientes, ni vitaminas que aporten para el niño. Pero se debe tomar alguna medida donde los padres pueden ser partícipes de los programas que se incrementen por una alimentación sana, donde se pueden turnar para dar un lunch que contenga alimentos que les sirva y ayude para su desarrollo, donde no se quiere llegar que lo que consumen sea perjudicial y que desgaste todas las energías que contiene el niño. También un punto importante es la higiene de los alimentos que ingiera el niño, donde no este en lugares no apropiados y que al momento de servirse los alimentos debe ser un lugar limpio.

Para que la escuela sea parte de un ambiente favorable para la salud de los niños se requiere una transformación total en cuanto a los principios filosóficos que justifican estas organizaciones (visión, misión y objetivos), debiendo incorporarse entre ellos el fomento de hábitos saludables en cuanto a alimentación. La cooperativa escolar puede dejar de ser parte del ambiente obeso génico y transformarse en un punto de venta de productos saludables. La

reglamentación debe especificar qué productos, alimentos y bebidas cumplen por sus características nutrimentales de saludables, para que puedan venderse, promoviendo las frutas y verduras frescas, agua natural y otros productos lácteos sin o con escasa grasa. (Flores, 2011, p. 11)

Hay que incorporar a la institución en todo lo que se tome en cuenta y que sea apropiado y beneficiario para los niños, donde se debe tomar en cuenta a donde se dirige y a que quiere llegar y toda institución quiere llegar a tener niños que sean emprendedores, que sean capaces de resolver sus problemas y que tengan un aprendizaje al máximo y que sean personas de élite, pero para lograr a todo esto se debe tomar medidas para ayudar al niño, la alimentación no es solo una comida, es una implementación donde el niño rendirá y estará activo, no se necesita un niño que sea deportista, sino que sea activo en las actividades que se le dé, que no se le complique, que no se duerma en clases, por que perderá la continuación de las temáticas impartidas.

Al mismo tiempo debe especificar qué productos, alimentos y bebidas, no podrán venderse, es decir estarán prohibidos, por estar catalogados como de riesgo para la salud de los niños. El tema de las utilidades para los propósitos que sean, tendrá que pasar a objetivos secundarios. Además, debe quedar asentado que los niños no son el personal idóneo para atender estos expendios, porque en la condición actual en vez de jugar en el recreo y tomar sus alimentos, están vendiendo productos y posteriormente rindiendo cuentas, actividades que son formas de trabajo infantil. (Flores, 2011, p. 12)

Necesidad de comer en familia

Hemos señalado que la familia puede ejercer una enorme influencia sobre la alimentación de los hijos y las conductas relacionadas con la comida. Además, favorece el desarrollo de habilidades, promueve un estado de bienestar y disminuye las prácticas de riesgo. A pesar de que las encuestas señalan que tanto los padres como los adolescentes tienen una visión positiva de las comidas en familia y consideran que son importantes, la realidad es que un porcentaje elevado de familias no comen juntas. (Moreno & Galiano, 2006, pág. 557)

Comer juntos no es solamente saciar el hambre, sino exista la comunicación, preocuparse por el otro y expresar los sentimientos para que los niños aprendan a expresarlos, aprenden valores y conductas que lleven a una mejor calidad de vida.

La asociación entre una atmósfera positiva en la comida familiar y la frecuencia de comidas en común pone de relieve la importancia de que las comidas son un momento para disfrutar. Un ambiente positivo en las comidas, libre de conflictos, estimula que se coma más veces en familia. En la medida de lo posible deben evitarse interrupciones y distracciones (televisión, teléfono, radio, etc.). Para estimular el ambiente de unidad hay que procurar que los chicos se vean involucrados en la preparación de las comidas o en la compra de los alimentos. (Moreno & Galiano, 2006, pág. 557)

Este no solo ayuda a mantener un ambiente positivo, también ayuda a los niños a la oportunidad de tener una conversación con los adultos y aumentar su vocabulario, aprender nuevos temas y distintas formas de razonamiento y puntos de vista a tener menor utilización de distractores como lo es la tecnología o televisión.

La comida en familia es una medida potencial de salud para mejorar la calidad de la dieta, reducir el sobrepeso y mejorar los resultados educacionales y sociales. Además, considerando la elevada frecuencia con la que nuestros escolares realizan la comida principal del día en el comedor escolar, debemos reforzar también el papel de la comida en la escuela para ampliar la variedad de alimentos de la dieta de los niños y promover su dimensión educacional.

RENDIMIENTO ACADÉMICO

Definición

En la vida académica, habilidad y esfuerzo no son sinónimos; el esfuerzo no garantiza un éxito, y la habilidad empieza a cobrar mayor importancia. Esto se debe a cierta capacidad cognitiva que le permite al alumno hacer una elaboración mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo. Dichas autopercepciones, si bien son complementarias, no presentan el mismo peso para el estudiante; de acuerdo con el modelo, percibirse como hábil (capaz) es el elemento central. (Navarro, 2013, pág. 2)

El rendimiento académico es la acción que desencadena a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje que realizado dentro del aula con asesoría, define al alumno un progreso alcanzado en el objetivo planificado, y que tan rápido avanza el alumno hacia los resultados más satisfactorios que se puede llegar a alcanzar.

“En este sentido, en el contexto escolar los profesores valoran más el esfuerzo que la habilidad. En otras palabras, mientras un estudiante espera ser reconocido por su capacidad (lo cual resulta importante para su estima), en el salón de clases se reconoce su esfuerzo.” (Navarro, 2013, pág. 3)

El profesor tiene que dejar que el alumno exprese sus gustos y preferencias, la libertad de aprender, se tendría que dejar que el alumno se equivoque y volviera a intentarlo, hasta que encuentre la solución a sus problemas, siendo él mismo quien construya nuevos conocimientos en base a sus experiencias, no permitir que el niño se de por vencido llegando a pensar a que a fracasado, tiene que lograr llegar a una solución razonable hasta que llegue su oportunidad de triunfar, pensar que lo logró y es capaz de alcanzar todo lo que se propone.

Como se menciona, algunas de las estrategias pueden ser: tener una participación mínima en el salón de clases (no se fracasa pero tampoco se sobresale), demorar la realización de una tarea (el sujeto que estudia una noche antes del examen: en caso de fracaso, este se atribuye a la falta de tiempo y no de capacidad), no hacer ni el intento de realizar la tarea (el fracaso produce menos pena porque esto no es sinónimo de incapacidad), el sobreesfuerzo, el copiar en los exámenes y la preferencia de tareas muy difíciles (si se fracasa, no estuvo bajo el

control del sujeto), o muy fáciles (de tal manera que aseguren el éxito). En otras palabras, se fracasa con honor por la ley del mínimo esfuerzo. (Navarro, 2013, pág 3)

La labor del docente es motivar al alumno a que se supere así mismo y que las actividades que realice las haga tranquilo, tanto emocional y socialmente, que lo intente y no se dé por vencido, que la lucha constante le llevará a superarse a sí mismo y ser mejor, que cada esfuerzo tiene su recompensa y la recompensa será el aprender de él cada día.

Resulta evidente, que el abordaje del rendimiento académico no podría agotarse a través del estudio de las percepciones de los alumnos sobre las variables habilidad y esfuerzo, así como tampoco podría ser reducida a la simple comprensión entre actitud y aptitud del estudiante. La demanda de análisis y evaluación de otros factores permiten infiltrarnos más en el rendimiento académico como fenómeno de estudio, es por ello que en los siguientes apartados se abordarán variables, que van desde su conceptualización, predicción y evaluación hasta la investigación desarrollada en diferentes niveles educativos, refiriéndose también, aunque sólo en forma descriptiva, algunos programas compensatorios implementados en Iberoamérica y que el autor presenta con la intención de brindar un punto de partida para aquellos alumnos, docentes e investigadores que su interés sea incursionar en el estudio del desarrollo académico. (Navarro, 2013, pág. 4)

El rendimiento académico es el resultado obtenido por los alumnos que se ve reflejado en las calificaciones evidenciando los logros del aprendizaje que a obtenido, a veces se incluirá una retroalimentación que ayudará a mejorar los resultados que se quiere lograr en el aprendizaje.

Los procesos de aprendizaje

Los procesos de aprendizaje son las actividades que realizan los estudiantes para conseguir el logro de los objetivos educativos que pretenden. Constituyen una actividad individual, aunque se desarrolla en un contexto social y cultural, que se produce a través de un proceso de interiorización en el que cada estudiante concilia los nuevos conocimientos a sus estructuras cognitivas previas. La construcción del conocimiento tiene pues dos vertientes: una vertiente personal y otra social (Navarro, 2013, pág. 9)

Para aprender nuevas cosas hay que estar en condiciones de hacerlo, se debe disponer de todas las capacidades necesarias que se requiera y los conocimientos previos que se tiene para poder construir nuevos aprendizajes, la experiencia se va construyendo a partir de los aprendizajes anteriores, la memorización, la motivación de querer aprender, la comprensión de la información tanto recibida como la que esta por recibir.

Las condiciones ambientales

El rendimiento intelectual depende en gran medida del lugar en que se estudia. La iluminación, la temperatura, la ventilación, el ruido o el silencio, al igual que el mobiliario, son algunos de los aspectos que influyen en el estado del organismo, así como en la concentración del estudiante. (Navarro, 2013, pág. 10)

El ambiente en el que se encuentra o lo rodea al niño, es importante para el desarrollo de las actividades que se le pida realizar, se tiene que tomar en cuenta las situaciones en el que se encuentre y tratar de que esté lo mas cómodo posible, es importante tomar en cuenta el espacio físico donde trabaja, la iluminación que sea apropiada para que no moleste al niño, que el lugar de trabajo en armonía y no en un ruido constante por que no dejará que trabaje apropiadamente en las actividades, ayudar lo más posible a que el aula este a una temperatura normal, para que el niño no se sofoque o tenga mucho frio y esto incomode al momento de trabajar o sea un distractor para que no trabaje.

La planificación del estudio

“Esta dimensión es igualmente importante, sobre todo en lo que se refiere a la organización y a la confección de un horario que permita ahorrar tiempo, energías y distribuir las tareas sin que haya que renunciar a otras actividades”. (Navarro, 2013, pág. 10)

El éxito depende de las grandes medidas que se utilice para planificar el trabajo o las tareas que les envíen, un buen método de estudio, estar motivados y tener confianza en sí mismo, permite obtener buenos resultados y evitando el agotamiento. Sin esfuerzo y disciplina pocas cosas se lograrán en la vida.

Es más evidente la necesidad de estudiar de forma planificada, de manera constante y ajustándose a un horario que es similar al de los hábitos de trabajos impuestos por una

sociedad. Que llevar una vida desorganizada, sin constancia en lo que se realiza, con distracciones donde perderá mucho tiempo, interés y eficacia en lo que realiza.

Problemas de aprendizaje

Los problemas de aprendizaje se definen como desórdenes que puedan afectar la habilidad de una persona para adquirir, entender, almacenar o usar información oral y no oral. Afectan tanto a niños como adultos y con mayor frecuencia a los varones. Un niño con problemas específicos de aprendizaje no puede hacer lo mismo que otros con el mismo nivel de inteligencia. Detectar si el niño tiene problemas no es una tarea difícil, sí los padres y también los profesores están atentos. Hay señales frecuentes que indican la existencia de problemas de aprendizaje. (Aguilar & Marcela, 2007, pág.4)

Son las condiciones que afectan a la capacidad de aprender es a comprender lo que las personas dicen, hablar, leer, escribir, resolver problemas, poner atención lo que los demás dicen. Hay que tener en claro que los problemas de aprendizaje no se relacionan con la inteligencia, son causas por diferencias en la estructura del cerebro y afecta el proceso de la información.

Motivación escolar

La motivación escolar es un proceso general por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta. "Este proceso involucra variables tanto cognitivas como afectivas: cognitivas, en cuanto a habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas; afectivas, en tanto comprende elementos como la autovaloración, auto concepto, etc." (Alcalay & Antonijevic, 2011, pág. 29)

Este constituye uno de los factores más importantes en el desarrollo del aprendizaje, es por ello que el educador constituye un papel fundamental en el niño, con el fin de estimular y que encuentre el deseo de realizar las actividades que se le propone para lograr la adquisición de conocimientos, en el proceso de aprendizaje.

La motivación es como un estado interno que activa, dirige e impulsa la acción del saber donde existe diferentes metodologías o estrategias, para la adquisición de saberes, es importante establecer vínculos de confianza y participación para que se sientan todos parte de la actividad que se realice.

Factores que intervienen en el rendimiento académico:

El rendimiento académico, por ser multicausal, incluye 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 mecanismos tanto internos como externos al ser humano. Todo esto puede ser de orden social, cognitivo y emocional, donde se clasifican tres categorías: determinante personal, social e institucional. (Vargas, 2007, p. 46)

Hay que tomar en cuenta los factores que están asociados que representan el éxito o el fracaso del estudiante, donde se determina distintas categorías tanto de la persona, la sociedad e instituciones. La mente del ser humano es muy compleja ya que nos muestra reacciones o conductas que se debe analizar, realizar adaptaciones a las necesidades de cada individuo ayudará al éxito y no exista el fracaso.

Es importante ofrecer información de carácter estructural y objetivo, toman en cuenta la percepción del estudiante respecto de factores asociados al rendimiento académico y a su posible impacto en los resultados académicos. La mayoría de estudios sobre rendimiento académico se basan en una aproximación metodológica de tipo predictivo, donde se utilizan modelos de regresión múltiple, pocas veces complementados con modelos explicativos que favorecen un análisis más integral de los factores asociados al rendimiento académico. (Vargas, 2007, p. 48)

Hay factores que inciden en el bajo rendimiento académico de los estudiantes uno de los principales es la mala alimentación, donde este factor repercute al rendimiento llevando a la desconcentración, sueño, cansancio y al fracaso escolar, es por esto que se debe reforzar en técnicas o charlas para padres y al mismo tiempo a la educadora para que puedan intervenir y mejorar en este factor que perjudica al niño, no debemos dejar pasar o no tener interés por lo que está sucediendo esta temática es muy importante porque repercute todo lo negativo al niño, hasta se puede lograr que se vuelva violento, con mala energía, mal humorado y tener consecuencias a la formación de un futuro negativo.

Principio de la asimilación: El Principio de asimilación se refiere a la interacción entre el nuevo material que será aprendido y la estructura cognoscitiva existente origina una reorganización de los nuevos y antiguos significados para formar una estructura cognoscitiva

diferenciada, esta interacción de la información nueva con las ideas pertinentes que existen en la estructura cognitiva propician su asimilación (Ausubel, 2008, p. 6).

En la asimilación es el intercambio de lo que ya se aprendió con lo que está aprendiendo, para formar una estructura cognoscitiva e interacción de la información, y donde se modificarán la información recientemente adquirida y la estructura existente. Los nuevos significados son adquiridos a través de la interacción de los nuevos conocimientos con los conceptos o proposiciones previas, existentes en la estructura cognitiva del que aprende, de esa interacción resulta de un producto en el que no solo la nueva información adquiere un nuevo significado

Factores sociales y culturales

La clase social (determinada por el ingreso familiar, la escolaridad de la madre y del padre, el tipo y ubicación de la vivienda) ha sido reportada como una variable relacionada con el hecho de que los alumnos sufran fracasos escolares o repitan cursos. La identidad de hombres y mujeres, quienes consideran en ocasiones que los estudios universitarios son una pérdida de tiempo y que los hijos e hijas deberían trabajar y ayudar al sustento familiar. (Torres & Rodríguez, 2013, pág. 256)

Se refieren a circunstancias ambientales que intervienen en el aprendizaje escolar, tales como: condiciones económicas y de salud, las actividades de los padres, las oportunidades de estudio y el vecindario que dan lugar a la depravación cultural, alcoholismo, las drogas, las malas amistades, la pérdida de valores y principios, limitaciones de tiempo para atender a los hijos, la desintegración familiar, el abuso de los medios de comunicación y la inculturación

Factores psicológicos

Estos factores incluyen situaciones de adaptación, emocionalidad y constitución de la personalidad. Menciona aspectos psicopedagógicos, en el que se analizan cuestiones relativas al clima social del aula como claro determinante del bienestar del alumno, que afecta tanto a su aprendizaje y rendimiento como a su desarrollo personal y social. (Pesantes, Carpio, & Farfán, 2014, pág 33)

Este factor permite a las personas a desempeñarse con éxito en el mundo, donde establecerán relaciones, resolverán problemas, desarrollar un sentido de personalidad, hacer planes, determinar expectativas y tendrá la capacidad de relacionarse, tendrá iniciativa, independencia, autoestima, pensamiento crítico

Factores escolares

Los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud. Se ha sugerido que, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar. (Pesantes, Carpio, & Farfán, 2014, pág 36)

El estado económico implica en el conocimiento, habilidades y destrezas que el alumno requiere durante el proceso de enseñanza- aprendizaje, un niño mal alimentado, o alimentado de manera incorrecta, es posible que no desarrollo sus capacidades adecuadamente y no llegue a comprender lo que la docente está explicando, tiene poca retención, es un niño distraído, tiene presencia de sueño, agotamiento.

A pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, sí se tienen elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad preescolar que se pueden extrapolar con cautela para explorar la dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar. En otras palabras, se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar después de haber padecido desnutrición crónica en sus primeros años, retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es bien probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad. (Pesantes, Carpio, & Farfán, 2014, pág 36)

Un niño mal alimentado carecerá de conocimientos que debe estar acorde a su edad, tendrá dificultades en su desarrollo cognitivo, poca retención de información y por ende en la escuela tendrá problemas en las temáticas que la docente estará explicando, es ahí

donde la docente jugará un papel importante y será un trabajo duro pero constante en la capacitación de las temáticas que carece los conocimientos del niño.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de auto cuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo del niño. En estudios realizados se considera que el porcentaje de niños malnutridos entre los casos de desaprovechamiento escolar dependerá de la incidencia de la desnutrición grave en el país. La relación estadística se mantendrá estable a menos que intervengan programas específicos destinados a paliar los efectos de la malnutrición antes de que los niños se matriculen en la escuela. (Pesantes, Carpio, & Farfán, 2014, pág 36)

La nutrición juega un papel fundamental en el desarrollo del niño, es por eso que se debe prevenir a tiempo enfermedades que puedan ser producidas por esta variable como lo es la alimentación y donde el niño potenciará al máximo sus capacidades al ser estimulado correctamente por la alimentación y por el medio en el que vive, es importante tomar en cuenta que estimular al niño y a que resuelva problemas ayudará a que se independice y construya conocimientos de lo correcto o erróneo.

El ambiente escolar también ha sido señalado como un factor que afecta el desempeño escolar de los alumnos; en este ambiente podemos citar la administración de la institución educativa, sus políticas, estrategias, etc. y el profesorado capacitación, compromiso, carga de trabajo, etc. No se puede seguir con la idea de que el profesor sólo transmite saberes, sino que su labor implica el desarrollo de capacidades y habilidades en el estudiante, lo que requiere un esfuerzo extra para entender qué enseña para que los alumnos aprendan, no para reprobar. Es necesario prescindir de la idea de que el profesor que más alumnos reprueba es más estricto y sabe más; por el contrario, su papel es que los alumnos aprendan y acrediten las materias; así, su objetivo no es reprobar sino capacitar y promover el desarrollo de los alumnos que tiene a su cargo. (Torres & Rodríguez, 2013, pág. 257)

Hace referencia a la forma específica que se relacionan y se comunican los miembros de la institución, así como también la manera de como se involucran en proceso de aprendizaje de los niños, las relaciones entre estudiantes y docentes o actividades académicas motivadoras, donde garantice una buena educación de los niños. Un

ambiente educativo es importante donde permite no solo abordar la realidad del mundo material y transformarlo sino intercambiar información y comunicación entre otros.

Factores familiares

El rendimiento escolar también depende del contexto en el que se desarrolle la familia y el estudiante, porque es importante la percepción que los jóvenes tengan acerca de la valoración positiva o negativa de su familia hacia ellos, su percepción del apoyo que aquella les presta, la percepción de los padres de las tareas, sus expectativas futuras, su comunicación con los estudiantes y su preocupación por ellos. (Torres & Rodríguez, 2013, pág. 257)

La familia ayuda al desarrollo del individuo de aquellas habilidades y actitudes que constituyen requisitos esenciales para su futuro desenvolvimiento en la vida, donde guían y dirigen la conducta académica del niño ya sea positivamente o negativamente y donde tendrán una proyección e idea que quieren ser en un futuro.

La importancia del estudio de las semejanzas y diferencias entre el contexto familiar y el contexto escolar, y apuntan las consecuencias que las diferencias entre tales contextos pueden tener sobre el proceso educativo y sobre el desarrollo del niño y el adolescente. También es relevante la manera en que percibe el estudiante su ambiente familiar, su dinámica, la importancia que sus padres le dan al estudio en casa, a las tareas en equipo, al tiempo que pasa en la escuela, al apoyo familiar, a su percepción acerca de las capacidades y habilidades de los hijos. El contexto familiar del estudiante determina los aspectos económicos, sociales y culturales que llegan a limitar o favorecer su desarrollo personal y educativo. La actitud que los padres transmiten a sus hijos hacia la educación, la cultura, los profesores y la escuela ejerce gran influencia en su proceso de aprendizaje. (Oliva & Palacios, 2007, pág. 361)

La relación que exista entre un ambiente en el hogar favorable para el estudio, la educación y los resultados del aprendizaje serán las cualidades que el niño obtendrá como es el interés, las relaciones tanto familiares como sociales y tendrá un entorno emocional equilibrado, disciplina basada en el razonamiento.

El entorno familiar ocupa un lugar importante. Se entiende por entorno familiar un conjunto de interacciones propias de la convivencia familiar, que afectan el desarrollo del individuo,

manifestándose también en la vida académica. La influencia del padre y la madre, o del adulto responsable del estudiante, influye significativamente en la vida académica. Un ambiente familiar propicio, marcado por el compromiso, incide en un adecuado desempeño académico, así como una convivencia familiar democrática entre padres e hijos. Se asocia la convivencia familiar democrática con un mejor desempeño académico, que se plasma en variables como motivación, percepción de competencia y atribución de éxito académico; no sucede lo mismo en estudiantes marcados por ambientes familiares autoritarios e indiferentes, de parte de sus padres. (Pelegrina, Linares, & Casanova, 2012, pág. 167)

El entorno en el que el niño vive es de mucha importancia porque afecta o ayuda al desarrollo, tanto emocional, física y académicamente ya que este puede tener un rendimiento óptimo o bajo. El entorno familiar es sin duda quien plasma lo que son en el niño, donde llevará al éxito o fracaso del niño.

Los comportamientos de los padres median en los resultados académicos de los estudiantes. Un ambiente familiar que estimule el placer por las tareas académicas, la curiosidad por el saber, la persistencia hacia el logro académico se relaciona con resultados académicos buenos y el control que ejercen sobre ellos tiene repercusión en el rendimiento académico de los estudiantes. (Pelegrina, Linares, & Casanova, 2012, pág 169)

Cuando los padres o familiares ayudan a realizar las actividades que el niño quiere y desea realizar ayuda a fortalecer ese vínculo, donde más adelante las actividades que ellos quieren hacer pedirán que les expliquen sin ningún temor o miedo a ser rechazados o que la respuesta sea negativa y tendrán un ambiente donde él sabrá que le ayudarán o que aportarán para que él pueda elegir una opción correcta.

Entornos familiares marcados por la violencia familiar han indicado su relación con resultados académicos insuficientes. Datos de este tipo obtenidos en diferentes investigaciones muestran que la presencia de violencia familiar es un factor asociado al fracaso académico. Padres y madres que se caracterizan por conductas democráticas, influyen en la motivación académica en forma positiva, ya que despiertan actitudes efectivas por el estudio, donde la persistencia y la inquietud por el saber son estimuladas, no ocurre lo mismo en ambientes familiares cargados de conductas arbitrarias e indiferentes. El apoyo familiar representa un primer paso hacia el logro en el desempeño académico. Otro elemento no menos importante en el entorno familiar que tiene que ver con el rendimiento académico, se refiere al nivel educativo del padre y de la madre. El nivel educativo de la madre se

abordará por separado dada la relevancia del tema y vale destacar que cuanto mayor es el nivel educativo de los progenitores y en especial de la madre, mayor incidencia positiva hay sobre el rendimiento académico en general. (Castejón & Pérez, 2014, pág 224)

El fracaso escolar se relaciona con el vínculo familiar, donde las conductas no son apropiadas en frente de los niños ya que ellos adoptan lo que ven, si en el hogar existe violencia pues ellos serán así, ya que sin duda actuarán como lo hacen en casa pensando que es correcto. El nivel de estudio de los padres es un factor importante ya que influye en el aprendizaje del niño, si este nivel es alto ayudarán a sus hijos a realizar las tareas, pero si es deficiente no tendrán una guía a más de su docente que le explique.

En lo que a entorno familiar se refiere, se afirma que: Los recursos familiares, su nivel de estudios, los hábitos de trabajo, la orientación y el apoyo académico, las actividades culturales que se realizan, los libros que se leen, la estimulación para explorar y discutir ideas y acontecimientos y las expectativas sobre el nivel de estudios que pueden alcanzar los hijos, son factores que tienen una influencia muy importante en la educación de los hijos. (Castejón & Pérez, 2014, pág 225)

Cómo influyen los padres en el desempeño académico

Cuando se trata de analizar el bajo rendimiento de los niños de bajo nivel socioeconómico, los profesores tienden a pensar que el ambiente familiar y las actitudes de los padres están en el origen del problema. La familia, a su vez, tiende a culpar a la institución escolar, de tal manera que la comprensión y el tratamiento de los aspectos psicopatológicos y psicosociales que rodean al niño hace imprescindible que se recoja información tanto de las pautas de interacción intrafamiliar como de las características psicosociales del medio escolar en que se desenvuelve. (Armenta, Pacheco, & Pineda, 2008, pág. 157)

Rendimiento escolar y actividad física

Las cualidades del cerebro que se mejoraron se asociaron a la actividad física regular y consisten en el alto flujo de sangre que recibe el órgano, los cambios en los niveles hormonales, la asimilación de los nutrientes, y la mayor activación del mismo indica que el ejercicio regular puede mejorar el funcionamiento cognoscitivo y aumentar, en el cerebro, los niveles de las sustancias responsables del mantenimiento de la salud de las neuronas. La función del cerebro puede también estar beneficiada indirectamente por la actividad física

debido a la generación creciente de la energía a partir del tiempo que permanecen fuera del salón de clase; el incremento de los niveles de energía en esta situación puede disminuir la aburrición de los niños en el salón, provocando mayores niveles de atención cuando regresan a recibir instrucciones. (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 20014, pág. 69)

Se ha encontrado una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento académico que apoyan la idea de que el dedicar un tiempo sustancial a actividades físicas en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños, e incluso sugieren que existen beneficios, de otro tipo, comparados con los niños que no practican deporte.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Método analítico-sintético Este método estudia los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual y luego de forma integral, es una combinación de dos formas de investigación que son utilizadas para desarrollar trabajos formales que requieren de un esquema para lograr los objetivos planteados. (Matte, 1900, p. 56)

Se utilizó para la descomposición de las variables de la investigación y su estudio de lo que corresponde a alimentación y al rendimiento académico para así llegar al análisis del tema en conjunto.

Métodos.- "La rigurosidad en la utilización del método científico es lo que da valor a los resultados." (Dávila, 2006, pág. 192)

Los métodos que sirvieron de apoyo en todo el proceso investigativo serán:

Método científico. Es el adjetivo que menciona lo vinculado a la ciencia (un conjunto de técnicas y procedimientos que se emplean para producir conocimiento). Por lo tanto, se refiere a la serie de etapas que hay que recorrer para obtener un conocimiento válido desde el punto de vista científico, utilizando para esto instrumentos que resulten fiables. Lo que hace este método es minimizar la influencia de la subjetividad del científico en su trabajo. (Pérez & Merino, 2008, pág. 1)

Este método estuvo presente durante todo el transcurso de la investigación, para obtener un conocimiento válido con una visión específica, ya que ayudó a la recopilación de la información basada científicamente.

Método inductivo: El método inductivo se conoce como experimental y sus pasos son: Observación, formulación de hipótesis, Verificación, Tesis, Ley y Teoría. La teoría de la falseación funciona con el método inductivo, por lo que las conclusiones inductivas sólo pueden ser absolutas cuando el grupo a que se refieran será pequeño. (Dávila, 2006, pág. 4)

Implica pasar los resultados particulares a universales a partir de este se logró constatar información obtenida desde un ámbito específico para realizarlo con un ámbito general de tal manera llegar a las conclusiones sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento académico y poder llegar a dar conclusiones y recomendaciones.

Método deductivo: Es un proceso del pensamiento en el que se da afirmaciones generales y se llega a afirmaciones específicas aplicando las reglas de la lógica. Es un sistema para organizar hechos conocidos y extraer conclusiones, lo cual se logra mediante una serie de enunciados que reciben. Este razonamiento permite organizar las premisas en silogismos que proporcionan la prueba decisiva para la validez de una conclusión; generalmente se suele decir ante una situación no entendida “Deduzca”, sin embargo, el razonamiento deductivo tiene limitaciones. Es necesario empezar con premisas verdaderas para llegar a conclusiones válidas. (Dávila, 2006, pág. 184)

Se delimito en los objetivos y se aplicó en la elaboración de técnicas e instrumentos que se tiene planteada en la problemática de la tesis para conocer acerca de los problemas inherentes al mismo, lo que sirvió como pauta para recolectar datos sobre la alimentación y cómo este influye en el rendimiento académico de los niños a través de la investigación de campo.

Estadístico: Es la recopilación y la interpretación de los datos obtenidos en un estudio es tarea de la estadística, considerada como una rama de la matemática. Las estadísticas (el resultado de la aplicación de un algoritmo estadístico a un grupo de datos) permiten la toma de decisiones dentro del ámbito. (Pérez & Merino, 2008, pág. 19)

Se logró analizar los resultados obtenidos mediante la Prueba de Funciones Básicas aplicado y así llegar a una interpretación, a través de tablas y figuras

Técnicas e instrumentos:

Prueba de funciones básicas adaptación “REAA”

Está dirigida a los niños de la escuela “Teniente Hugo Ortiz” y consta de una serie de ítems que brindó información para determinar el aprendizaje y observar en las áreas que

tiene mayor dificultada y necesitan mayor estimulación, mediante su ejecución de la prueba de funciones básicas.

Encuesta: Es un método de investigación y recopilación de datos utilizados para obtener información de personas sobre diversos temas. Las encuestas tienen una variedad de propósitos y se pueden llevar a cabo de muchas maneras dependiendo de la metodología elegida y los objetivos que se deseen alcanzar. Los datos suelen obtenerse mediante el uso de procedimientos estandarizados, esto con la finalidad de que cada persona encuestada responda las preguntas en una igualdad de condiciones para evitar opiniones sesgadas que pudieran influir en el resultado de la investigación o estudio. (Sandhusen, 2008, pág. 1)

Se aplicó a la docente y los padres de familia, el mismo que constó de un banco de preguntas con el fin de obtener información relevante y necesaria para determinar cómo influye de la alimentación en el rendimiento académico.

Población y muestra

La población está conformada por 20 niños del primer grado de Educación General Básica paralelo B, de la Escuela "Teniente Hugo Ortiz" de la Ciudad de Loja. 20 padres de familia y 1 docente, siendo la muestra total de 41 personas.

Tabla N°1

Población	Número	Porcentaje
Docentes	01	2%
Padres de Familia	20	49%
Niño de 1º grado paralelo "B"	20	49%
Total	41	100%

Fuente: Secretaría de la "Teniente Hugo Ortiz"

Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

f. RESULTADOS

Resultados de la encuesta aplicada a los Padres de Familia de los niños y niñas de la Escuela de Educación General Básica Paralelo "B" sección matutina "Teniente Hugo Ortiz" de la ciudad de Loja.

Pregunta Una

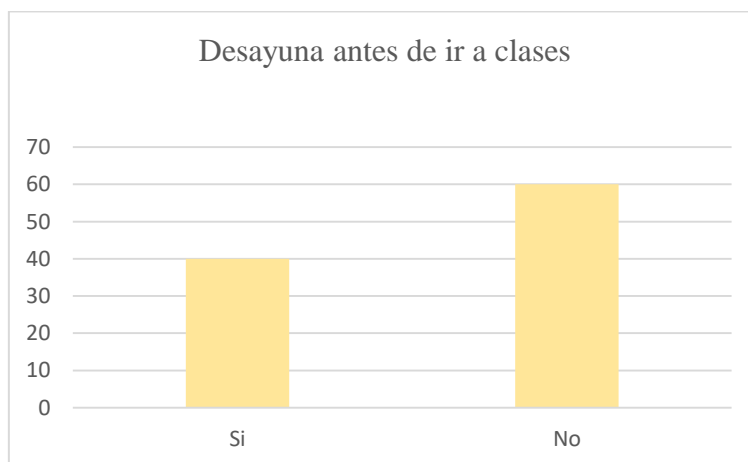
¿Su hijo desayuna antes de ir a la escuela?

Tabla N° 2

Variables	f	%
Si	8	40
No	12	60
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a padres de familia, Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N°1



Análisis e interpretación

El desayuno debe contener preferentemente hidratos de carbono por su mejor control de la saciedad, con menor proporción de alimentos ricos en lípidos. Se aconseja preferentemente la tríada compuesta por: lácteos, cereales y frutas o zumo de fruta fresca, que se podría complementar con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, etc., hasta llegar al 20-25% de las necesidades energéticas diarias. Es necesario dedicar al desayuno entre 10 a 15 minutos de tiempo, sentados en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente relajado, por lo que hay que despertar al niño con suficiente tiempo, debiéndose acostar a una hora

apropiada y dejando preparado desde la noche anterior el material escolar. (Quintana, Mar, González, & Rial, 2008, p. 300)

El 60% de los padres de familia manifiestan que sus hijos no desayunan adecuadamente a veces por falta de tiempo, y en otras ocasiones por que como padres de familia no dan la debida importancia que el desayunar tiene y optan por dar de comer algo ligero o poco nutricional. El 40% restante manifiesta que si desayunan en tempranas horas de la mañana.

El desayuno es la comida más importante de día. Al comenzar la jornada, el organismo requiere combustible extra para realizar todas las tareas de manera óptima, por lo que es necesario un aporte importante de energía es esta comida para elevar los niveles de azúcar en la sangre, lo que permitirá al cerebro trabajar de manera eficiente.

Pregunta Dos

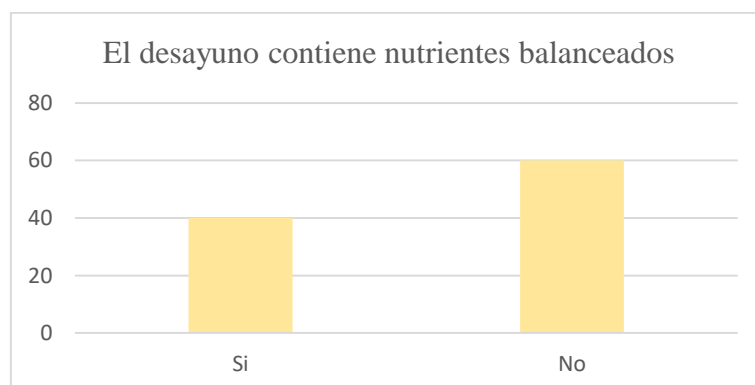
¿Los alimentos que brinda en el desayuno contienen nutrientes balanceados?

Tabla N° 3

Variables	f	%
Si	8	40
No	12	60
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a padres de familia, Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 2



Análisis e interpretación

Un desayuno completo aporta aproximadamente el 25% de la energía y nutrientes que requiere el organismo para cubrir sus necesidades diarias. Incluye al menos un alimento del grupo de leche, yogur y queso; uno del grupo de los cereales y uno del grupo de las frutas. Se realizó un estudio descriptivo y transversal con el objetivo de conocer el hábito y calidad nutricional del desayuno de niños y adolescentes. (González, Ghioldi, & Petrelli, 2007, p. 3) El desayuno a primera hora se divide en un 60% de hidratos de carbono, un 15% de proteínas y un 25% de grasas saludables (Wecollect, 2015, pág. 1).

El 60% de los padres de familia encuestado manifestaron que la ingesta de alimentos durante el desayuno no siempre es nutritiva, pues por razones económicas no proveen de alimentos como huevos o leche a diario, suplantándolos por el uso de pan con café o agua aromática. El 40 % restante manifiesta que si está en la condición de ofrecer alimentos balanceados y nutritivos a sus hijos.

Una alimentación completa y saludable es fundamental para que el niño crezcan sano y fuerte de esto dependerá no solo su desarrollo físico, sino también psíquico y mental. Es por eso que se debe cubrir las necesidades de los niños a medida que van creciendo, ajustando a cada paso, para que garantice su desarrollo óptimo.

Pregunta Tres

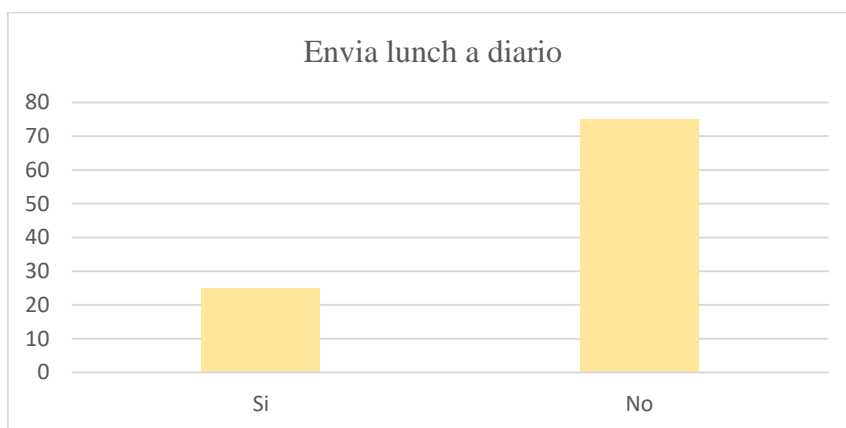
¿Envía la lonchera todos los días a su hijo?

Tabla N° 4

Variables	f	%
Si	5	25
No	15	75
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a padres de familia, Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 3



Análisis e interpretación

Según Vaca, (2010), considera que, en una lonchera jamás deben faltar los lácteos, agua, carbohidratos y vitaminas. Una buena alimentación durante el año lectivo aportará en el crecimiento de cada párvulo y generará suficiente energía física y mental para que así puedan responder correctamente las tareas del día. “Lo ideal es que esté compuesta por cereales y frutas, ya que producen un mayor grado de concentración”. Tampoco quiere decir que una lonchera deba reemplazar al desayuno. (p. 5)

El 75% de la población investigada no se preocupa por enviar lunch a sus hijos y optan por darles dinero cuya cantidad no servirá para que los niños compren alimentos adecuados, es muy frecuente la compra de golosinas para ingerir en la escuela. Mientras que el 25% de padres de familia restante si se preocupa por enviar a su hijos un lunch nutritivo para que este aporte a la alimentación de sus hijos.

Es importante enviar el lunch a los niños ya que aporta sustancias nutritivas, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua que sus organismos que requieren, pero sabe recalcar que este no sustituye el desayuno, el lunch es solo un suplemento para reponer las energías para un óptimo rendimiento en las actividades que realizan.

Pregunta Cuatro

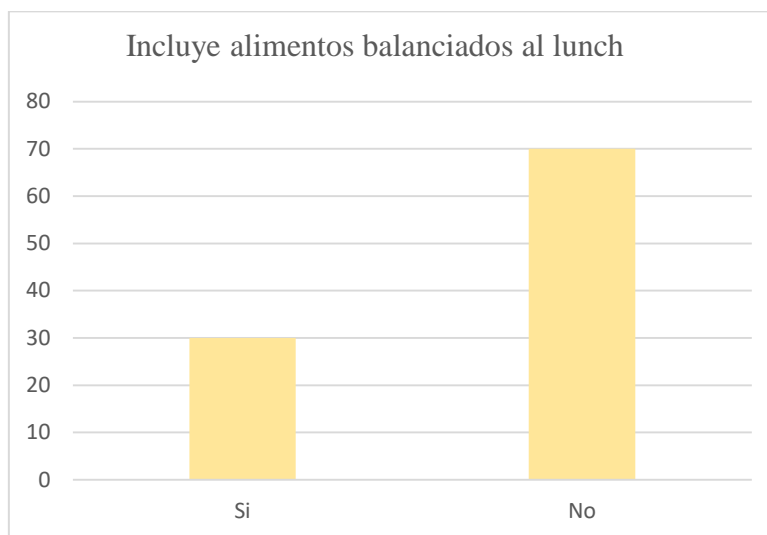
¿En caso de enviar el lunch, incluye alimentos balanceados en la misma?

Tabla N° 5

Variable	f	%
Si	6	30
No	14	70
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a padres de familia, Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 4



Análisis e interpretación

Todo lunch debe contener alimentos que ayuden al crecimiento y desarrollo de la inteligencia del niño/a (lácteos, carne, queso, pescado) alimentos que le den fuerza y energía para estudiar, saltar, jugar y trabajar ricos en harina como (pastas, pan, tortas) y alimentos que protejan su cuerpo y órganos como frutas y verduras. (Montoya & Rodríguez, 2015, p.74) En preescolar un niño debe consumir 1,300 calorías diarias, es decir que en el lunch debería incluir entre 228 y 239 kilocalorías. Por ejemplo: medio sándwich, una fruta y un jugo (Valdez, 2014, pág. 5).

El 70% de los padres de familia investigados manifiestan que no envían alimentos balanceados en el lunch de sus hijos pues optan por el envío de dinero y ya queda a elección de los niños el elegir que van a ingerir. Y al 30% de padres de familia

restantes expresan que si envía alimentos balanceados en las loncheras de sus hijos, siendo esto un aporte a su nutrición.

Es difícil que las mamás se pongan a contar las calorías que envían en el lunch de sus hijos que deben incluir entre 228 y 239 kilocalorías. Pero es recomendable cuidar las porciones y el tipo de alimento que incluye, ya que el desayuno junto con el lunch aporta a que el niño esté activo, aumente la atención, disminuye la fatiga muscular.

Pregunta Cinco

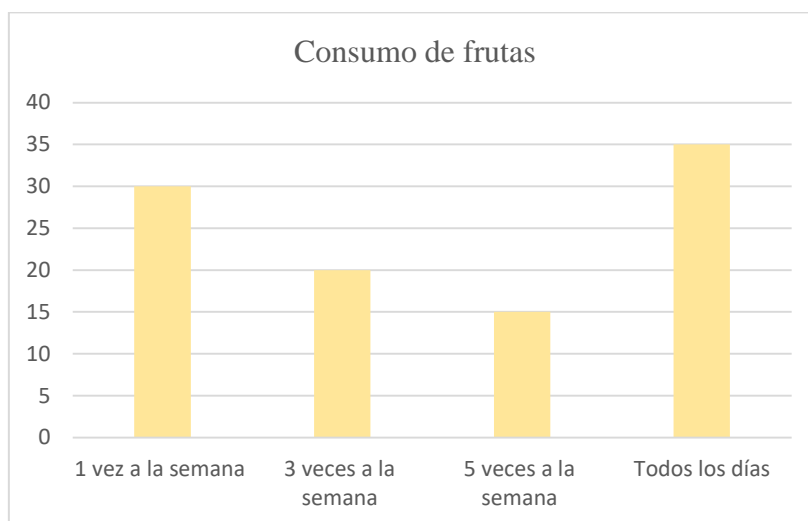
¿Cuántas veces a la semana consume frutas?

Tabla N° 6

Variable	f	%
1 vez a la semana	6	30
3 veces a la semana	4	20
5 veces a la semana	3	15
Todos los días	7	35
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a padres de familia, Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 5



Análisis e interpretación

El bajo consumo de frutas y verduras ha sido reconocido como factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Las Guías Alimentarias para la población, incluyen el mensaje "Come al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día" en concordancia con las recomendaciones internacionales de consumir al menos 5 porciones diarias de estos alimentos. (López, 2008, p.15)

El 35 % de los padres de familia encuestados proporcionan al niño el consumo de frutas diario, mientras que el 30% consumen una sola vez a la semana, el 20% tres veces a la semana y el 15% cinco veces a la semana, tomando en cuenta que las propiedades y beneficios que tiene para la salud del niño.

El consumo de frutas aporta alto valores minerales a través de la fibra, el potasio, el magnesio y el elevado antioxidante que ayuda a prevenir algunas enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas. Son bajas en calorías, contienen gran cantidad de agua, vitaminas y además ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.

Pregunta Seis

¿Cuántas veces a la semana consume verduras?

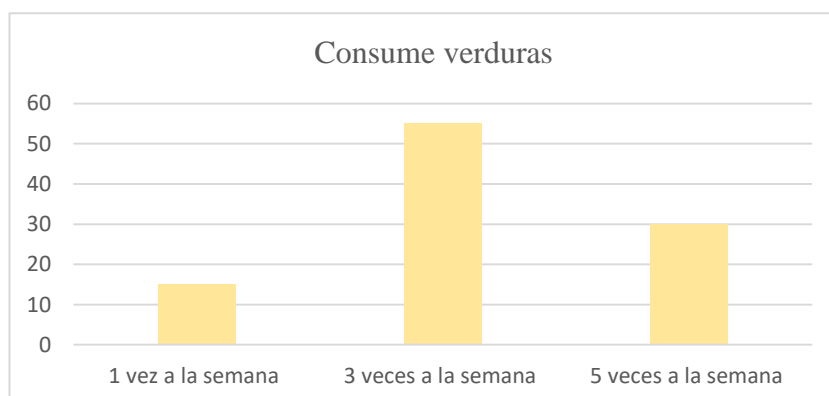
Tabla N° 7

Variable	f	%
1 vez a la semana	3	15
3 veces a la semana	11	55
5 veces a la semana	6	30
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a padres de familia, Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"

Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 6



Análisis e interpretación

La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo de mínimo 5 porciones al día, pero nuevas investigaciones sugieren la ingesta de 10 porciones de frutas y verduras al día para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Las frutas y verduras **son** una fuente natural de salud, requerimos de ellas para tener una vida óptima. Por lo tanto, debemos consumir de 2 ½ a 5 tazas diarias de frutas y verduras, lo que equivale de 400 a 800 gr diarios. Procurando alcanzar las 5 tazas diarias correspondientes a 10 porciones de frutas y verduras. (Santoyo, 2017, pág. 3)

El 55% de los padres de familia encuestados mencionan que sus hijos consumen 3 veces a la semana verduras, el 30% que corresponde a 5 veces a la semana y el 15% que corresponde que consumen verduras 1 vez a la semana, sabiendo que este ayuda a los beneficios de enfermedades y estimule el sistema inmune.

Las verduras están llenas de vitaminas, una de las principales fuentes de la salud para el organismo, es por eso tan importante y beneficioso que consuman diariamente verduras ya que ayudan al desarrollo y además su contenido calórico es tan bajo que se convierte en una comida perfecta para los niños y más aún cuando tengan tendencia a la obesidad.

Pregunta Siete

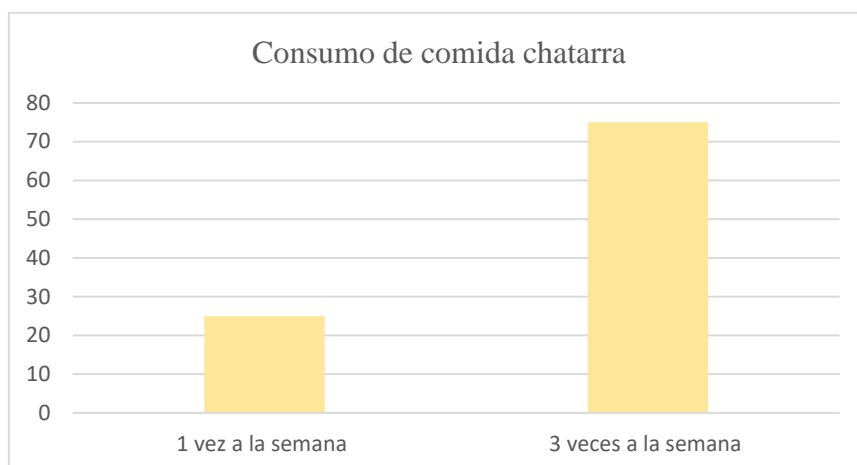
¿Con que frecuencia consume la comida chatarra su hijo?

Tabla N° 8

Variable	f	%
1 vez a la semana	5	25
3 veces a la semana	15	75
5 veces a la semana	-	-
Todos los días	-	-
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a padres de familia, Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 7



Análisis e interpretación

La comida chatarra satisface el hambre y el deseo de comer algo rico pero no los requerimientos nutricionales del cuerpo para mantenerse sano y protegido contra las enfermedades. Por ello, para cuidar nuestra salud se recomienda reducir la cantidad de comida chatarra de nuestra alimentación y, en tanto, aumentar el consumo de hortalizas, frutas y granos enteros, que son alimentos nutritivos y saludables. (Mercado, 2011, p. 6)

El 25% de los padres de familia encuestados mencionan que existe un consumo de comida chatarra por lo menos una vez a la semana, mientras que el 75% consumen tres veces a la semana, dando a conocer que el consumo de la misma provoca disminución en el desarrollo de los niños.

El consumo de comida chatarra se vuelve atractiva para los niños, sin embargo su consumo trae muchos efectos que su mayoría desconocen, son alimentos saturados en grasa, tienen poco nutrientes y contienen un elevado porcentaje en azúcar, produciendo enfermedades que ponen en riesgo la salud y no permitiendo el desarrollo correcto de los anticuerpos, que son importantes para combatir enfermedades.

Pregunta Ocho

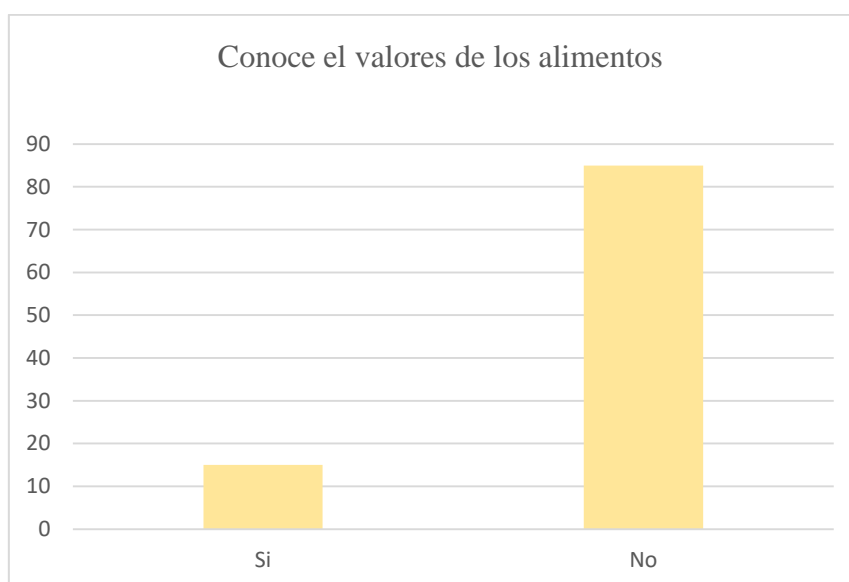
¿Conoce usted acerca de los valores nutricionales de los alimentos?

Tabla N° 9

Variable	f	%
Si	3	15
No	17	85
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a padres de familia, Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 8



Análisis e interpretación

Según Vaisman, Padron, Seif, (2011) significa una dieta balanceada de tal manera que el cuerpo pueda obtener los nutrientes necesarios para mantener una buena salud, por lo que se recomienda que la ingesta de alimentos en los escolares cubra los siguientes grupos de alimentos diariamente: El 70% de almidones y carbohidratos que van de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, maicena, avena, trigo, centeno. Otras fuentes importantes de almidón son los tubérculos como la papa, camote, ñame, y yuca los cuales se pide incluir en las siguientes raciones de 3a 5 porciones de vegetales. De 2 a 4 frutas, de 2 a 3 porciones de proteína, como carne, leche, huevo, pescado, frijoles, nueces. (p. 20)

El 15% de los padres de familia encuestados, conocen los valores de los nutrientes que consumen sus hijos y el 85% no la conocen y es perjudicial porque no existe una combinación adecuada en los alimentos que brindas a sus hijos.

Tener conocimiento de los valores nutrientes es de mucha importancia ya que ayuda a brindar calidad y variedad de alimentos que ingiere el niño y que es capaz de aportar a nuestro organismo, a llevar una alimentación sana y adecuada que garantice las energías necesarias para todas las tareas que requiera realizar.

Pregunta Nueve

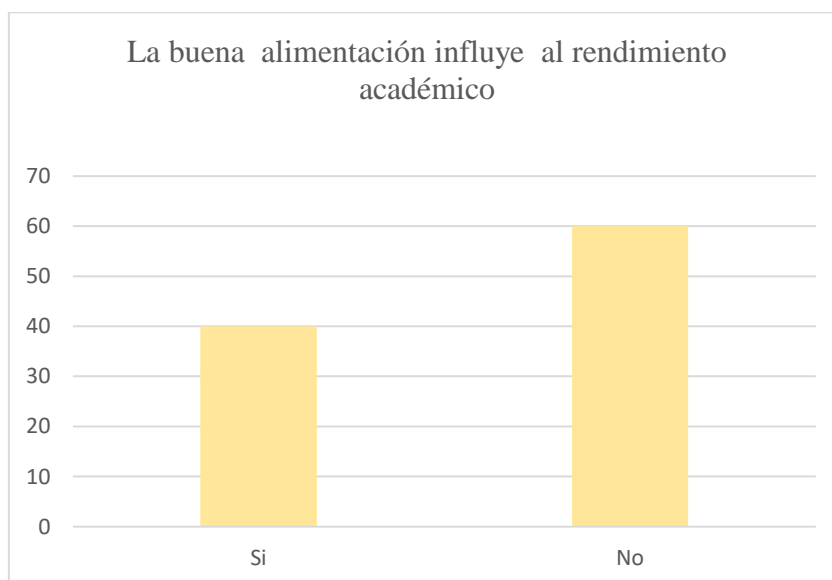
¿Considera que la buena alimentación influye en el rendimiento académico de sus hijos?

Tabla N° 10

Variable	f	%
Si	8	40
No	12	60
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a padres de familia, Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 9



Análisis e interpretación

La alimentación es un proceso fundamental en el crecimiento, equilibrio y desarrollo de los seres vivos, pero cuando existe una forma errada de alimentación, surgen problemas, que pueden ocasionar daño a la salud y en el desarrollo de una vida común y corriente. Una alimentación adecuada es la parte fundamental para el ser humano y aún más para un niño, mantienen despierto en las actividades que está realizando, tendrá un rendimiento óptimo en la parte académica y en su desarrollo no presentará ningún problema. (Macias, 2012, p.2)

El 40% de los padres de familia encuestados consideran que la alimentación influye en el rendimiento académico de sus hijos, mientras que el 60% restante creen que no influye.

La mala alimentación no solo afecta a la salud sino disminuye la atención y la memoria. Es importante tomar conciencia de que tener una alimentación buena tiene beneficios como mejorar la salud mental, reducir la mala conducta, reducir enfermedades como obesidad, cardiovascular y mejorar el rendimiento académico.

Pregunta Diez

¿Cree que es necesario mantener una dieta balanceada para conservar buena salud y aportar en el aprendizaje de los niños?

Tabla N° 11

Variable	f	%
Si	3	15
No	17	85
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a padres de familia, Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N°10



Análisis e interpretación

Rivera, (2006), considera: Hogar, ejemplo nutricional. La mejor manera de combatir las deficiencias nutricionales se hacen en el hogar. ¿Cómo se puede lograr? Contribuyendo con una alimentación más equilibrada, variada y suficiente, que incluya los alimentos fortificados con vitaminas y minerales. Además, estableciendo buenos hábitos alimentarios, enseñando y asegurando que el niño coma las tres comidas diarias. De esta forma, protegerá su salud holística y su éxito académico. (p.25)

El 15% de los padres de familia encuestados nos manifiestan que si es necesario mantener una dieta balanceada para conservar una buena salud y que ayuda también para el aporte del aprendizaje que el niño requiere y el 85% no cree que es necesario mantener una dieta balanceada.

Mantener una alimentación adecuada favorece a que adquiera conocimiento con facilidad y no presente ninguna dificultad, la nutrición y el estilo de vida sana no solo constituye a un buen aprendizaje a nivel académico, sino que además contribuyen a mejorar los marcadores de salud y reducir el riesgo de padecer numerosas enfermedades en el futuro. Es por eso que implica que se debe consumir bastante vegetal, frutas, hortalizas, legumbres, cereales, pescado, lácteos.

Resultados de la entrevista aplicada a la docente de los niños y niñas de la Educación General Básica Paralelo "B" sección matutina de la Escuela "Teniente Hugo Ortiz" de la ciudad de Loja.

Durante la entrevista a la docente de los niños investigados se plantearon algunas preguntas para indagar su percepción sobre la alimentación de los niños, iniciando por preguntar su criterio sobre alimentación saludable. Manifestando que la alimentación se refiere a tener una vida saludable sin ningún problema, comer sanamente y no ingerir alimentos condimentados. De lo que se comprende que la docente de los niños está consciente de la importancia de la alimentación. La docente puede impartir información y guiar a los niños mediante la enseñanza de la pirámide alimenticia, indicando que se debe evitar consumir grasas al momento de ingerir alimentos.

Luego se conversó sobre la relación que tiene el rendimiento académico con la alimentación de los niños; a lo que manifestó que la alimentación es un proceso fundamental en el crecimiento, equilibrio y desarrollo de los seres vivos, pero cuando existe una forma errada de alimentación, surgen problemas, que pueden ocasionar daño en la salud y el desarrollo físico y mental de los niños. Una alimentación adecuada es parte fundamental para el ser humano y aún más para un niño, pues lo mantienen despierto en las actividades que está realizando y de esta manera tendrá un rendimiento óptimo en la parte académica y en su desarrollo no presentará ningún problema.

Cabe recalcar que aunque la docente está consciente de la importancia de la alimentación en los niños reconoce que como Institución no se ha ofertado la relevancia que la temática tiene, pues no existe un control en la alimentación de los niños en la escuela. Tampoco se ha brindado charlas a los padres de familia siendo necesario concientizar que alimentar a sus niños influye directamente en el rendimiento escolar.

La docente señala que la Institución debe brindar información adecuada implementando charlas constantemente a fin de mejorar la calidad de alimentación tanto del niño como de la familia en general, ayudando a que se elimine la comida chatarra tanto en el hogar como en la institución.

Es importante impartir conocimientos a los padres de familia y recomendar en las charlas que se debe evitar productos con alto contenido en grasa, industrializados y productos que no sean frescos ya que es perjudicial para el niño y no contienen nutrientes que beneficien en su desarrollo, tomar consciencia de que se debe dar el tiempo necesario para cada comida y saber que el producto que va ingerir el niño ayude a una buena alimentación.

Durante este tiempo se aprovechó para pesar y medir a los niños utilizando estos datos como referencia del estado nutricional de los investigados obteniendo los siguientes resultados.

Tabla N° 12

Variable	f	%
Niños con talla y peso normal	7	35
Niños con talla y peso alto	2	10
Niños con talla y peso bajo o delgado.	11	55

Fuente: Valoración aplicada a los niños de Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

De lo que se puede deducir que si existen problemas de nutrición en la población investigada tomando en cuenta que el 55% de los niños tienen talla y peso bajo o son muy delgados.

Se consideró el peso relacionando el peso obtenido con la referencia para su misma edad y sexo en la tabla de peso para la edad (P/E). Y la talla que es la dimensión que mide la longitud o altura de todo el cuerpo. Se expresó en centímetros (cm). El indicador se constituyó cuando se relaciona la talla obtenida, con la referencia para su misma edad y sexo en una tabla de talla para la edad (T/E).

El procesamiento estadístico incluyó los valores en número y por ciento. Se tuvo en cuenta el consentimiento previo de los padres o familiares a cargo de los niños que son parte de la investigación.

Resultados de la Prueba de Funciones Básicas a los niños y niñas de la Escuela de Educación General Básica Paralelo "B", "Teniente Hugo Ortiz" de la Ciudad de Loja.

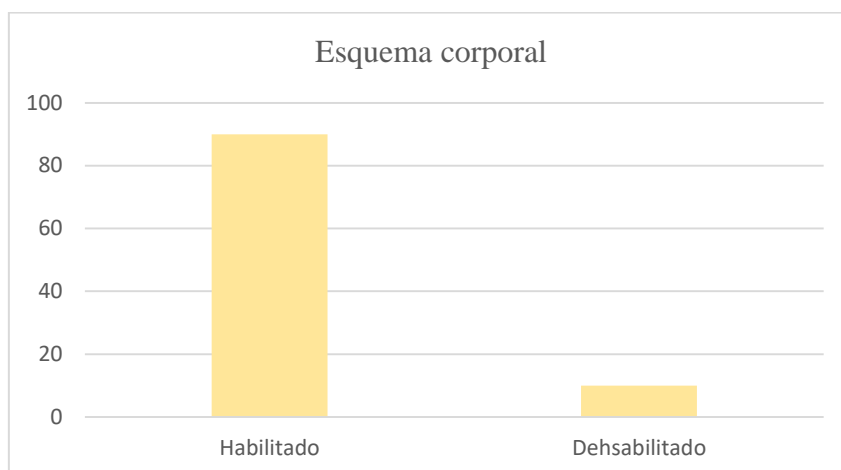
ÀREA: (I) ESQUEMA CORPORAL

Tabla N°13

Variable	f	%
Habilitado	18	90
Deshabilitada	2	10
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 12



Análisis e interpretación

“Es la conciencia que tiene el individuo de las partes de su cuerpo y del funcionamiento correspondiente de cada una de ellas, con las cuales logra ejecutar múltiples acciones manteniendo su estructura corporal como una unidad.” (Portilla, 2010, p. 4)

De los resultados obtenidos el 90% de los niños muestran un dominio en su esquema corporal mientras que el 10% no lo realizan correctamente.

El esquema corporal es una representación o una idea que tenemos de nuestro cuerpo, sus diferentes partes y sobre los movimientos que se puede realizar y que el niño debe saber el funcionamiento de cada parte de su cuerpo.

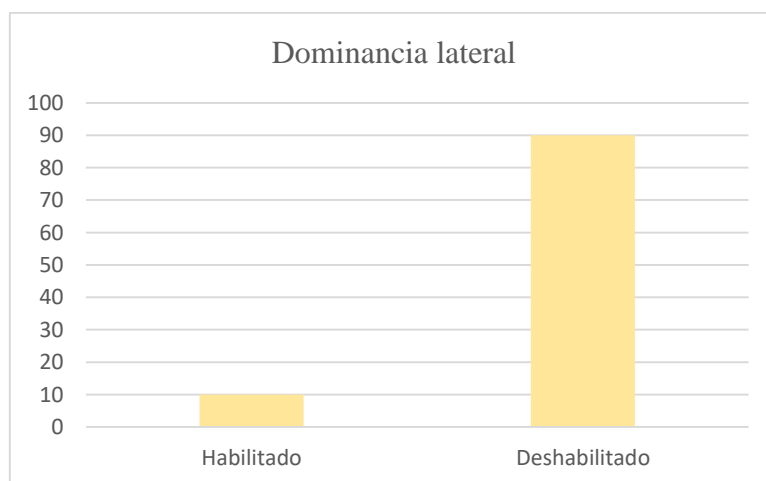
ÀREA: (II) DOMINANCIA LATERAL

Tabla N° 14

Variable	F	%
Habilitado	2	10
Deshabilitada	18	90
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación 'REAA'
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 13



Análisis e interpretación

Es la prevalencia en el sujeto de uno de los hemisferios cerebrales (izquierdo-derecho). Cuando predomina el izquierdo la persona es diestra de ojo, oído, mano y pie; aquí se encuentran las zonas del lenguaje, por ésta razón los sujetos tienen mayor habilidad en el habla, escritura, lógica matemática y ciencias. Al predominar el hemisferio derecho, la persona es zurda, aquí se encuentran las zonas espaciales y por esta razón los sujetos tienen mayor habilidad en construcción espacial, pensamiento creativo, fantasía, apreciación artística y musical. Cuando la persona toma conciencia de que posee segmentos diestros y siniestros (zurdo) en su cuerpo, se denomina lateralidad y cuando se proyecta la lateralidad al espacio, se refiere a la direccionalidad. Dentro del proceso educativo, es fundamental

alcanzar la dominancia lateral compre-requisito para el aprendizaje de la lecto-escritura. (Portilla, 2010, p.7)

El 90% de los niños evaluados presentan dificultad en la lateralidad y solo el 10% se han lateralizado.

La lateralidad es importante en el niño y por eso debemos ayudar a definirla bien realizando varias actividades donde la docente tendrá mucha cautela a la utilización u orientación que más utilice ya sea derecha o izquierda o ambidiestro que esta significa que domina la mano surda e izquierda.

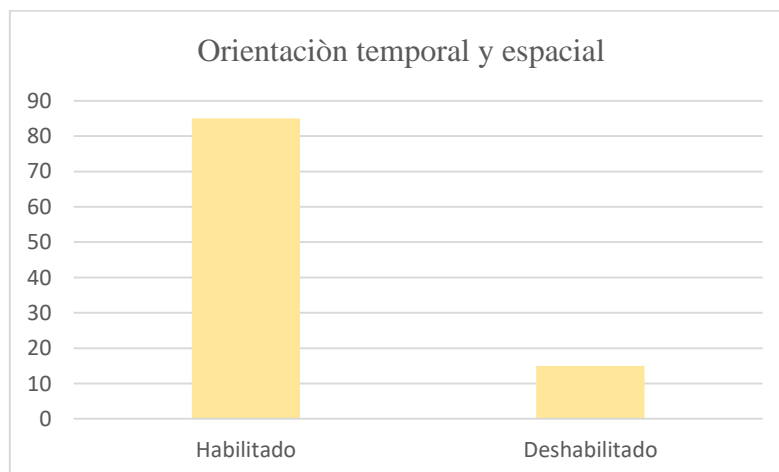
ÀREA: (III) ORIENTACIÒN TEMPORAL Y ESPACIAL

Tabla N° 14

Variable	f	%
Habilitado	17	85
Deshabilitado	3	15
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 14



Análisis e interpretación

“Orientación temporal: Se refiere a la ubicación del sujeto en el tiempo: hora, día, semana, mes y año.” “Orientación espacial: es la posición del cuerpo en relación a su entorno: personas, objetos y ambiente próximo.” (Portilla, 2010, pág. 4)

Según los resultados el 85 % de los niños evaluados tienen orientación temporal y espacial y el 15% restante no relacionan correctamente el espacio en el que se encuentran.

La orientación es una habilidad básica que tiene que ver con la capacidad de aprendizaje, lo cual es parte del desarrollo psicomotor y se manifiesta en la escritura y lectura, también es la forma de orientarse en el espacio y tiempo.

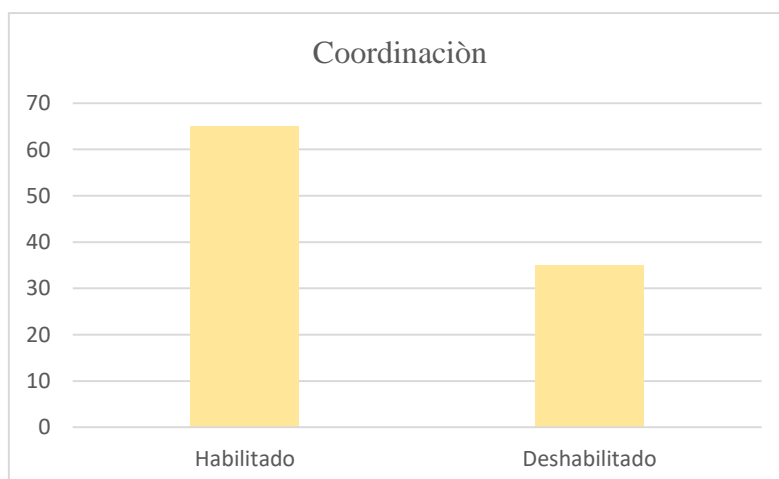
ÀREA: (IV) COORDINACIÒN

Tabla N° 16

Variable	f	%
Habilitado	13	65
Deshabilitado	7	35
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA”
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 15



Análisis e interpretación

Coordinación general, es decir, que el niño sea capaz de hacer movimientos generales donde intervengan todas las partes de su cuerpo, entre ellas el poder sentarse, la realización de desplazamientos o cualquier movimiento parcial voluntario de las distintas partes de su cuerpo. (Portilla, 2010, p.5)

El 65% de los niños evaluados muestra una coordinación en las actividades que se le pide que realice y el 35% aun toca reforzar más, ayudando en actividades dentro y fuera de clases.

La coordinación es la dirección y orientación correcta de cualquier función que se realiza, es la coordinación de movimientos y acciones que va a realizar, pero no solo es un movimiento, es integrar todo un conjunto de enseñanzas para que realice una tarea en especial.

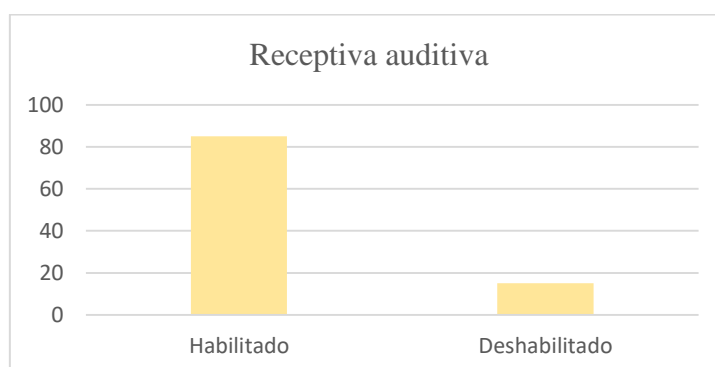
ÀREA: (V) RECEPTIVA AUDITIVA

Tabla N° 17

Variable	f	%
Habilitado	17	85
Deshabilitado	3	15
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico 16



Análisis e interpretación

La importancia de la percepción auditiva es evidente durante la adquisición del lenguaje. Cuando el niño está severamente limitado para la audición -sorderas severas y profundas las consecuencias de la falta de percepción condicionan la propia adquisición. Cuando la audición está menos comprometida -sorderas neurosensoriales ligeras o moderadas, sorderas de transmisión- el impacto en los mecanismos de adquisición del lenguaje es mucho menor, aunque se aprecie claramente su incidencia, al menos, en los aspectos de habla: el niño tiene dificultades para la formación de circuitos auditivo-verbal-motor para los fonemas de la lengua. (Portilla, 2010, p.7)

El 85 % de los niños evaluados tiene el área bien definida en la audición, mientras que el 15% no logran desarrollar al máximo.

Esta área es la capacidad de reconocer y discriminar estímulos auditivos, teniendo conciencia de ellos y siendo capaz de interpretar, esto es necesario que el niño desarrolle para que pueda escuchar bien y así no tenga ningún problema al momento de su lenguaje.

ÀREA: (VI) RECEPTIVO – VISUAL

Tabla N° 18

Variable	f	%
Habilitado	20	100
Deshabilitado	-	-
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Análisis e interpretación

“Es la capacidad de receptar impresiones materiales que produce un estímulo visual y la concienciación del mismo a nivel de la corteza cerebral; constituyéndose en la base para una buena discriminación y memoria visual.” (Portilla, 2010, p.6)

El 100% de los niños evaluados lograron realizarlo sin ninguna dificultad alguna la actividad que se les pidió.

Esta área es la capacidad de recordar información que se ha recibido visualmente, de todos los detalles de un elemento visual y de ser capaz de encontrar estos detalles de entre una selección de elementos. Esto implica ser capaz de mantener una imagen mental de una secuencia de letras, números, palabras, objetos, formas, etc. Problemas en esta área pueden significar dificultades para recordar las secuencias correctas de las letras que componen palabras o frases.

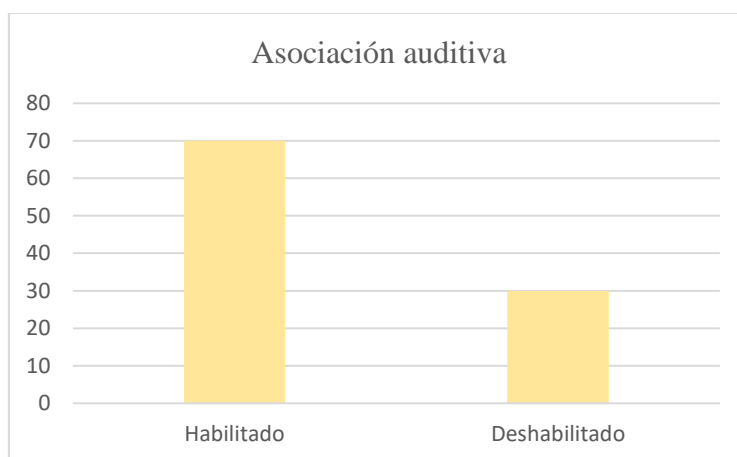
ÁREA: (VII): ASOCIACIÓN AUDITIVA

Tabla N° 19

Variable	f	%
Habilitado	14	70
Deshabilitado	6	30
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N °17



Análisis e interpretación

Evalúa la capacidad para relacionar conceptos que se presentan oralmente. Por medio de ésta diferenciaremos un sonido, asociándolo a una imagen de entre varias diferentes. Corresponde, pues, a una etapa de análisis y correlación con la información procedente de la vía perceptiva (táctil y visual). En este momento, el niño correlacionaría la imagen acústica que recoge la información visual ya adquirida. (Martínez, 2002, p. 53)

El 70% de los niños evaluados tiene una buena asociación auditiva y el 30% tiene dificultad en esta área que se presenta.

La percepción se refiere a la habilidad para entender lo que se oye, y la asociación auditiva, se refiere a la capacidad para relacionar los conceptos y palabras que el niño usa y oye. Estas habilidades permitirán que el niño haga generalizaciones de las ideas y pueda entender conceptos abstractos. Los niños que manifiestan dificultades en esta área probablemente mostrarán un aprendizaje lento, pues se le dificulta el entender el porqué de las cosas.

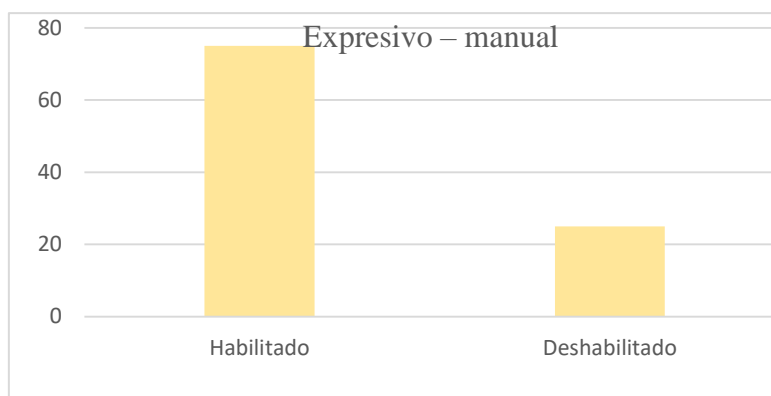
ÁREA: (VIII) EXPRESIVO – MANUAL

Tabla N ° 20

Variable	f	%
Habilitado	15	75
Deshabilitada	5	25
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 18



Análisis e interpretación

“Es la facultad para acoplar los movimientos del cuerpo o parte de él, en base a los estímulos auditivos percibidos.” (Portilla, 2010, p.7)

El 75% de los niños evaluados lograron realizar la actividad que se les indico en el área expresivo-manual pero el 25% restante tenemos que reforzar con actividades cotidianas.

Es de mucha importancia enseñarle al niño a emitir acciones, como jugar a las escondidas, enviar besitos, estos ayudan de gran importancia a acoplar los movimientos junto con lo que la persona le pide al niño, no es solo de decir un patrón para que el realice sino explicarle lo que van a realizar.

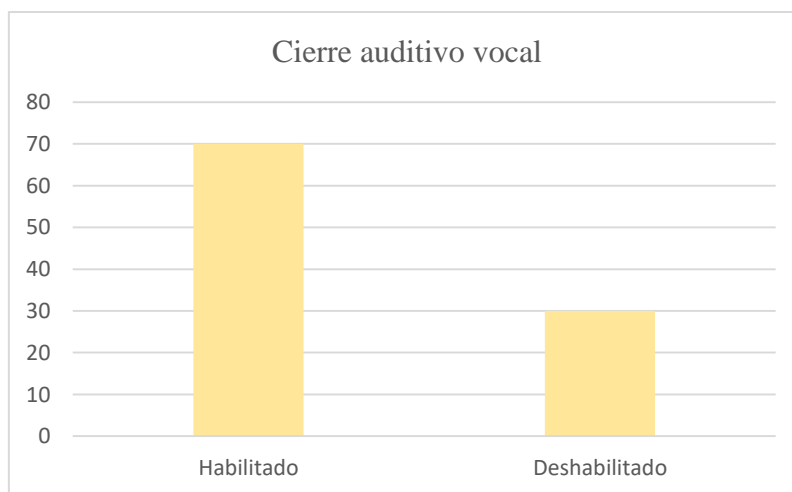
ÁREA: (IX) CIEERE AUDITIVO VOCAL

Tabla N° 21

Variable	f	%
Habilitado	14	70
Deshabilitada	6	30
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 19



Análisis e interpretación

“Es la habilidad para integrar, fijar y evocar estímulos sonoros en forma secuencial.”

(Portilla, 2010, p.8)

El 70% de los niños evaluados logró vocalizar bien lo que se le pidió que repitiera, aunque el 30% no logró, no entendían los fonemas y repetían como ellos lo interpretaban.

Esta es la interpretación de gráfico que se le presenta y el sonido. Al no existir este provoca la escritura de las palabras sin tener sentido en lugar de dar una palabra que tenga coherencia. Este tiene que ser entendida para que pueda emitir una respuesta correcta a lo que se le dice.

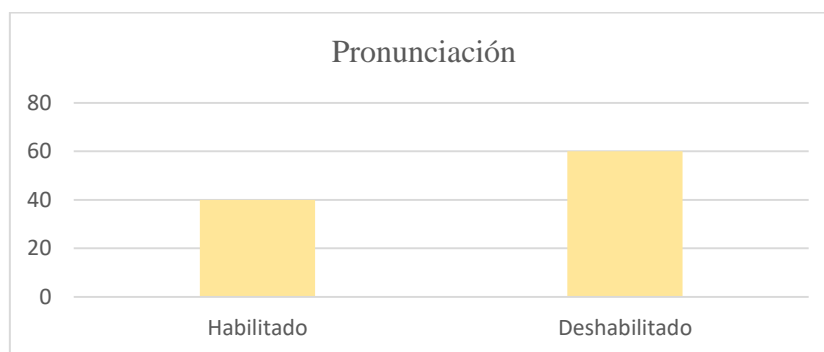
ÁREA: (X) PRONUNCIACIÓN

Tabla N° 22

Variable	f	%
Habilitado	8	40
Deshabilitada	12	60
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 20



Análisis e interpretación

“Es la facultad que permite expresar clara, organizada y bien articulada una o varias palabras. Es el ejercicio mismo del lenguaje.”

El 60% de los niños evaluados no alcanzan la puntuación que se requiere en la prueba de funciones, solo el 40% lo logró tomando en cuenta que es menos de la mitad que no tiene bien desarrollado su pronunciación.

El lenguaje es una de las cosas más impresionantes que es capaz de realizar el ser humano, estamos hechos para hablar y entender el lenguaje, es muy importante aquí el rol de los padres por que ayuda a la formación del lenguaje del niño ya que una de las batallas más grandes para los niños, es aprender a leer y escribir

ÁREA (XI) MEMORIA SECUENCIA AUDITIVA

Tabla N° 23

Variable	f	%
Habilitado	-	-
Deshabilitada	20	100
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación 'REAA'

Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Análisis e interpretación

La memoria es la capacidad de almacenar y recuperar la información que previamente hemos captado a través de las vías sensoriales. Entre los diferentes tipos de memoria encontramos la memoria secuencial auditiva, que es la encargada de recordar y recuperar secuencias de impresiones auditivas. En ocasiones las personas con algún tipo de discapacidad auditiva pueden tener afectada este tipo de memoria, encontrando dificultades a la hora de recordar las impresiones auditivas adecuadas de aquellos sonidos o palabras. La huella auditiva de las palabras, que están correctamente integradas, se fija tras la exposición repetida al estímulo auditivo. (Martínez, 2002, p. 39) (Portilla, 2010, p. 8)

El 100% de los niños evaluados no lograron superar esta área que es en la memoria secuencia auditiva.

Aquí se repite las palabras que el niño trabaja la memoria secuencial auditiva de palabras. El niño debe repetir la o las palabras que escuche, se empieza por una palabra sencilla a medida que el niño va logrando realizar la actividad se irá diciendo más palabras con mayor dificultad con una secuencia de dos o tres palabras.

ÁREA: (XII) COORDINACIÓN VISUAL _ AUDITIVO _ MOTORA (RITMO)

Tabla N° 24

Variable	f	%
Habilitado	-	-
Deshabilitado	20	100
Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación "REAA"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Análisis e interpretación

“Es la respuesta armónica motriz ante un patrón visual o un auditivo (sonidos separados por intervalos), que se manifiestan a través de pulsaciones (palmadas, golpes, metrónomo).”

(Portilla, 2010, p. 6)

El 100% de los niños evaluados tiene deshabilitada la coordinación visual, auditiva y motora correcta. La coordinación viso motriz es importante lograr una escritura satisfactoria, donde implicando el ejercicio de movimientos controlados requieren de mucha precisión, siendo requeridos en las tareas dadas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos y escuchar el patrón que se le pide que realice

ÁREA (XIII) MEMORIA VISUAL

Tabla N° 25

Variable	f	%
Habilitado	1	5
Deshabilitada	19	95
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a la docente de Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Análisis e interpretación

La memoria visual describe la relación entre el proceso perceptivo, la codificación, almacenamiento, y recuperación de las representaciones del procesamiento neural. La memoria visual se produce en un amplio rango de tiempo, que abarca desde los movimientos

oculares hasta varios años atrás de recuerdos. La memoria visual es una forma de memoria que preserva algunas características de nuestros sentidos relacionados con la experiencia visual. Somos capaces de localizar información de memoria visual que se parece a objetos, lugares, animales, o personas en una imagen mental. (López E. , 2011)

El 95% de los niños encuestados no tiene una memoria visual y el 5% lo han logrado captar, el mayor porcentaje esta deshabilitado por la falta de estimulación y concentración en los niños, no presentan interés alguno.

Es la capacidad para retener la cantidad de información visual como letras, figuras, colores, durante un periodo de tiempo. La memoria forma parte de la memoria a corto plazo y es capaz de localizar información de memoria visual que se parece a objetos, lugares, animales o personas.

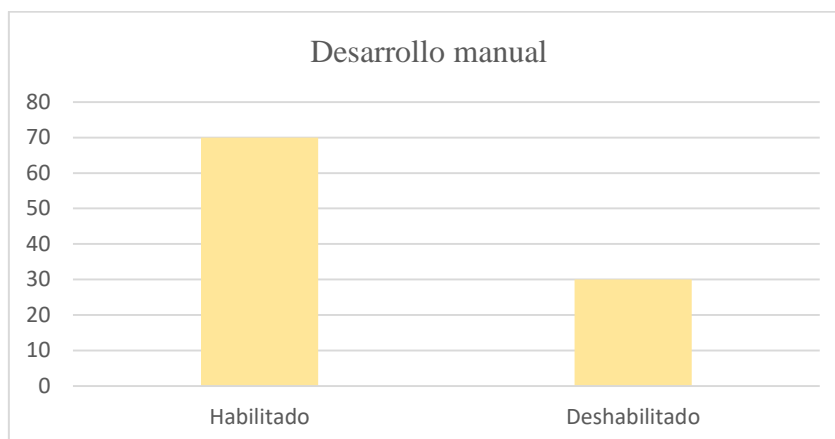
ÁREA (XIV) DESARROLLO MANUAL

Tabla N° 26

Variable	f	%
Habilitado	14	70
Deshabilitado	6	30
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a la docente de Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 21



Análisis e interpretación

“Intervienen muchos elementos motores y viso espaciales tales como: tono muscular, postura muscular, predominio lateral, disociación y coordinación de movimientos, direccionalidad, sentido de rotación, precisión, continuidad, prevención del instrumento.”
(Portilla, 2010, p.7)

El 70% de los niños encuestados tienen desarrollado su motricidad manual, mientras que el 30% no logran alcanzar este al máximo presentan dificultades en su manejo.

Es la habilidad manual que el niño tiene al coger objetos, pintar, este representa a la motricidad fina donde se encuentran las habilidades manuales que comprenden aquellas actividades del niño requiera de una precisión y un elevado nivel de coordinación.

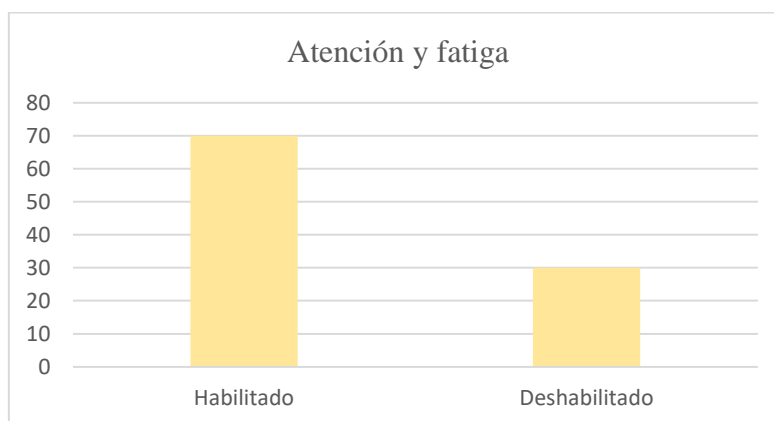
ÁREA (XV) ATENCIÓN Y FATIGA

Tabla N° 27

Variable	f	%
Habilitado	14	70
Deshabilitada	6	30
Total	20	100

Fuente: Encuesta Aplicada a la docente de Primer Grado de Educación General Básica Paralelo “B”
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Gráfico N° 22



Análisis e interpretación

“Demanda de una atención visual concentrada, memoria visual inmediata, aptitud viso perceptiva, rapidez de ejecución manual.” (Portilla, 2010, p.8)

El 70% de los niños encuestados no tienen una atención y presentan un cansancio al momento de realizar la actividad, solo el 30% logró realizar con éxito la actividad.

La atención constituye, con la memoria, a la que va ligada, una de las más altas funciones que el niño realiza, prestar atención es trabajar mentalmente, es decir, adaptar nuestros sentidos a las cosas que percibimos, apartando o excluyendo otras presentaciones perturbadoras. También podemos decir que mediante la atención, las percepciones se transforman en apercepciones, que son las que tienen mayor claridad y nitidez, que son percepciones sensoriales más intensas que por lo mismo se graban en la memoria con mayor intensidad, favoreciendo la retentiva.

Cuadro comparativo de la valoración de talla y peso a los niños y niñas de la Educación General Básica Paralelo "B" Sección Matutina de la Escuela "Teniente Hugo Ortiz" de la Ciudad De Loja.

Tabla N° 28

Variable	Pre- test		Post- test	
	f	%	f	%
Niños con talla y peso normal	7	35	13	65
Niños con talla y peso alto	2	10	2	10
Niños con talla y peso bajo o delgado.	11	55	5	25

Fuente: Valoración aplicada a los niños de Primer Grado de Educación General Básica Paralelo "B"
Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

La sistemática de rellenar los percentiles en la cartilla de salud con las medidas del peso, talla y perímetro craneal y hacer el seguimiento longitudinal de cada niño permitirá evidenciar cuál es su canal de crecimiento y detectar cuándo desvía su percentil habitual. Esto aporta una información extraordinariamente importante para interpretar el crecimiento y estado de nutrición de un niño. Así comprobaremos que hay niños constitucionalmente pequeños (en percentiles bajos), que no deben causar preocupación siempre que la velocidad de crecimiento esté conservada; por el contrario, un peso y/o talla estacionarios debe de ser motivo de alarma aunque el niño aún se encuentre en percentiles altos. Con las medidas del peso y talla se pueden calcular índices derivados que permiten clasificar el estado de nutrición. La relación peso/talla se valora mediante percentiles o calculando puntuaciones. Valora la relación del peso para la talla independientemente de la edad y es muy útil para detectar precozmente la malnutrición aguda (Costa, 2017, pág. 45)

De los resultados obtenidos se compara principalmente el número de niños investigados que pasaron de la condición de niños con talla y peso bajo a la categoría con talla y peso normal siendo esto un total de 13 niños que equivalen a un 65%.

Luego de meses de la aplicación del diagnóstico inicial en el que se valoró la talla y el peso de los niños investigados, con el objetivo de controlar el crecimiento y estado de nutrición; se puede observar mejoría en 65% de niños que pasaron de la condición de peso y talla baja a la normal; aunque también se debe observar el hecho de que 5 niños que equivalen al 25% restante aún se encuentran en la condición de niños con bajo peso. La evidente mejoría se debe a las charlas ofrecidas a los padres de familia logrando concientizar en los mismos la importancia de una buena alimentación para el desarrollo físico y mental de los niños, durante este conversatorio se mostraron con evidencias de otros estudios como afecta la malnutrición en el rendimiento académico durante la edad escolar. Además se trabajó en actividades con los niños a quienes por medio de títeres, videos y canciones se llevó el mensaje de que deben comer sanamente para estar íntegros, se pidió la colaboración de padres de familia para elaborar alimentos sanos como: pinchos de frutas, ensaladas de verduras, y divertidos platos que se dieron formas de caritas y muñequitos con la utilización de numerosos alimentos. Trabajando así en la optimización de áreas que se veían afectadas en los niños. Se trabajó con la maestra y los directivos de la Institución para que dentro de su jornada laboral se continúe controlando el lunch que llevan los niños evitando el consumo de dulces y comida chatarra.

Cuadro comparativo de la Prueba de funciones básicas adaptación "REAA" aplicado a los niños y niñas de la Educación General Básica Paralelo "B" Sección Matutina de la Escuela "Teniente Hugo Ortiz" de la Ciudad De Loja.

Tabla N ° 29

Pre- test			Post- test		
1. ÀREA: (I) ESQUEMA CORPORAL					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	18	90	Habilitado	20	100
Deshabilitado	2	10	Deshabilitado	0	0
Total	20	100	Total	20	100
2. ÀREA: (II) DOMINANCIA LATERAL					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	2	10	Habilitado	13	65
Deshabilitado	18	90	Deshabilitado	7	35
Total	20	100	Total	20	100
3. ÀREA: (III) ORIENTACIÒN					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	17	85	Habilitado	19	95
Deshabilitado	3	15	Deshabilitado	1	5
Total	20	100	Total	20	100
4. ÀREA: (IV) COORDINACIÒN					
Variable	f	%	Variable	f	%

Habilitado	13	65	Habilitado	18	90
Deshabilitado	7	35	Deshabilitado	2	10
Total	20	100	Total	20	100

5. ÀREA: (V) RECEPTIVA AUDITIVA

Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	17	85	Habilitado	18	90
Deshabilitado	3	15	Deshabilitado	2	10
Total	20	100	Total	20	100

6. ÀREA: (VI) RECEPTIVO – VISUAL

Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	20	100	Habilitado	20	100
Deshabilitado	0	0	Deshabilitado	0	0
Total	20	100	Total	20	100

7. ÀREA: (VII): ASOCIACIÓN AUDITIVA

Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	14	70	Habilitado	17	85
Deshabilitado	6	30	Deshabilitado	3	15
Total	20	100	Total	20	100

8. ÀREA: (VIII) EXPRESIVO – MANUAL

Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	15	75	Habilitado	17	85
Deshabilitado	5	25	Deshabilitado	3	15

Total	20	100	Total	20	100
-------	----	-----	-------	----	-----

9. ÁREA: (IX) CIEERE AUDITIVO VOCAL

Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	14	70	Habilitado	18	90
Deshabilitado	6	30	Deshabilitado	2	10
Total	20	100	Total	20	100

10. ÁREA: (X) PRONUNCIACIÓN

Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	8	40	Habilitado	15	75
Deshabilitado	12	60	Deshabilitado	5	25
Total	20	100	Total	20	100

11. ÁREA (XI) MEMORIA SECUENCIA AUDITIVA

Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	0	0	Habilitado	8	40
Deshabilitado	20	100	Deshabilitado	12	60
Total	20	100	Total	20	100

12. ÁREA: (XII) COORDINACIÓN VISUAL _ AUDITIVO _ MOTORA (RITMO)

Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	0	0	Habilitado	13	65
Deshabilitado	20	100	Deshabilitado	7	35
Total	20	100	Total	20	100

13. ÁREA: (XIII) MEMORIA VISUAL

Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	1	5	Habilitado	11	55
Deshabilitado	19	95	Deshabilitado	9	45
Total	20	100	Total	20	100

14. ÁREA (XIV) DESARROLLO MANUAL

Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	14	70	Habilitado	17	85
Deshabilitado	6	30	Deshabilitado	3	15
Total	20	100	Total	20	100

15. ÁREA (XV) ATENCIÓN Y FATIGA

Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitado	14	70	Habilitado	18	90
Deshabilitado	6	30	Deshabilitado	2	10
Total	20	100	Total	20	100

Fuente: Aplicación de Test y Post test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptaciones "REAA"

Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

Análisis e Interpretación

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo integral de los niños y niñas en la primera infancia (0 a 8 años). El que un niño no se alimente de forma apropiada durante estos primeros años, tendrá consecuencias en su vida posterior tanto en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz. Si el niño no está bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar, razonar analíticamente, socializar afectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar secuelas en ellos de por vida. (Miserachs, 2013, p. 159)

Se puede mostrar que se ha generado una mejora en el pos test como lo es en la dominancia lateral anteriormente se tenía un promedio de un 10% pero con la aplicación, de la propuesta se ha obtenido resultados positivos al poder lograr un avance que es el 65%, es un trabajo que requiere bastante continuidad, pero se ha logrado obtener buenos resultados a los anteriores.

El ser humano tiene que desarrollar sus funciones básicas ya que estas son muy importantes para desempeñar sus funciones mediante la conducción y orientación de su cuerpo para que su cerebro como el motor principal dirija el resto de sus órganos, por lo que podemos decir que es un proceso mediante el cual el niño emplea su madurez neurológico adaptándose a los cambios que se presentan en su entorno, preparándose mental, emocional y corporalmente para un correcto desarrollo escolar, ya que si no se logra el desarrollo de las funciones básicas tendrán problemas en su aprendizaje. Los niños antes de empezar su período escolar deben atravesar por una etapa de adaptación, que esta se refiere a una nivelación de conocimientos mejorando y desarrollando en el niño su capacidad de analizar, identificar, relacionar, comprobar, es decir, desarrollando sus destrezas y habilidades permitiéndole adaptarse a los requerimientos que conlleva el aprendizaje.

g. DISCUSIÓN

Realizada la interpretación de los resultados se procede a realizar la siguiente discusión:

En el presente trabajo de investigación se planteó el **primer objetivo específico**, fundamentar teóricamente a través de la literatura aportada por diferentes autores, lo relacionado con la alimentación en el rendimiento académico de los niños de primer grado.

Con la revisión bibliográfica nos aproximamos al conocimiento de un tema y es en sí la primera etapa del proceso de investigación porque nos ayuda a identificar qué se sabe y qué se desconoce de un tema de nuestro interés. La revisión bibliográfica es una sinopsis que resume diferentes investigaciones y artículos que nos da una idea sobre cuál es el estado actual de la cuestión a investigar. En la revisión se realiza una valoración crítica de otras investigaciones sobre un tema determinado, proceso que nos ayuda a poner el tema en su contexto. Si deseamos realizar una verdadera revisión integral de la literatura, el trabajo que realicemos debe ofrecer al lector un resumen conciso, objetivo y lógico del conocimiento actual sobre un tema en particular. (Guirao & Silamani, 2015, p. 4)

Para cumplir el primer objetivo la recolección de información científica fue fundamental, los libros tanto físicos como digitales, artículos científicos y revistas científicas, etc. Fueron las principales fuentes que permitieron fundamentar las diferentes temáticas que se debían abordar la parte teórica de la investigación.

El segundo objetivo específico: Diagnosticar el estado actual de la relación existente entre la alimentación y su impacto en el rendimiento académico de los niños sujeto al proceso de Investigación.

“Datos estadísticos del Banco Mundial e Insuficiencia Nutricional del Ecuador revelan que casi 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil la tienen grave.”

Para dar cumplimiento a este objetivo, se aplicó una encuesta a los padres de familia, los resultados permitieron establecer que: el 60% manifiestan no dar desayuno a sus hijos antes de ir a la escuela; el 75% consumen comida chatarra tres veces a la semana; el 70% no incluye alimentos balanceados en el lunch, lo que habitualmente envían es un

jugo procesado con unas galletas o papás de funda que realmente no les sirve de alimento, lo que tiene como consecuencia niños con poca predisposición en clases y el 30% consumen frutas una vez a la semana, y lo recomendable es el consumo de 4 a 5 porciones por día.

Con la prueba aplicada de Funciones Básicas Adaptación "REAA", se pudo constatar las deficiencias que existen en las áreas: el 100% se encuentran deshabilitados en el área de memoria secuencia auditiva y coordinación viso auditivo motora; un 95% poseen deficiencia en el área de memoria visual; el 90% de los niños presentan dificultad en la dominancia lateral y el 60% se encuentran deshabilitados en el área de pronunciación, con estos datos se evidenció que existe un rendimiento académico deficiente.

El tercer objetivo: Se propuso talleres a los padres de familia y una guía de actividades para los niños, que permita conocer la importancia de los buenos hábitos alimenticios.

La prueba de funciones básicas sirve para analizar las capacidades neuropsicológicas del niño. Por medio de esta prueba pueden observarse deficiencias propias de futuros problemas de aprendizaje. Estas deficiencias pueden responder a retrasos o traumas durante el desarrollo del niño. Evalúa Principalmente: Coordinación Viso motora, Discriminación Auditiva, Lenguaje. (Neva & Berdicewski, 2008, p.16)

Para llevar a cabo se elaboró una guía actividades y se propuso talleres a los padres de familia con la finalidad de dar a conocer la importancia que tiene la alimentación y cómo influye la misma en el rendimiento académico en los niños. Dicha propuesta contiene una serie de actividades que ayudan al rendimiento académico y potencian una alimentación saludable.

Referente al cuarto objetivo: Ejecutar los talleres para padres y el trabajo con los investigados con la finalidad de concientizar en ellos la incidencia que tiene la buena alimentación y el rendimiento académico.

La estrategia metodológica empleada (taller) hace posible que estas habilidades interactúen y se apoyen mutuamente a fin de desarrollar el pensamiento crítico como parte de su proceso

intelectual y como producto de sus esfuerzos al interpretar la realidad que lo rodea con todas sus implicaciones, dando prioridad a la razón y honestidad. (Black, Max, 1946, p. 36)

Para cumplir este objetivo se desarrolló talleres para padres de familia con la finalidad de favorecer a una adecuada y saludable alimentación en los escolares, y a su vez contribuir a la mejora del rendimiento académico; la misma que cumplió dicho enfoque a través de actividades ejecutadas por los niños respecto al área de memoria secuencia auditiva y coordinación-visual-auditivo-motora aún no consolidadas en algunos niños, como también favoreció las destrezas motoras y del lenguaje las mismas que se encuentran en un nivel medio.

En el quinto objetivo: Validar la efectividad de las actividades propuestas a través de la aplicación del post-test evidenciando mejorías en el rendimiento académico.

Atender a la diversidad del alumnado con una oferta variada y permanente de posibilidades de trabajo; favorecer los intercambios en la realización de los aprendizajes; ampliar el concepto de «contenido» educativo; estimular la socialización; proporcionar ámbitos de trabajo y reflexión interdisciplinarios; favorecer la realización de proyectos por parte de los alumnos e, incluso, estimular la participación de los padres en ciertas actividades o en el desempeño de determinadas funciones docentes. (Rué, 2014, p. 5)

Para cumplir este objetivo se aplicó el post-test de la prueba de funciones básicas, los resultados evidencian una mejora en cada una de las áreas, entre ellas: un 75% en el área de pronunciación tuvieron mejoría; el 65% han mejorado respecto a la dominancia lateral y coordinación-visual-auditivo-motora (ritmo); el 60% de los niños ejecutaron de manera correcta las actividades de memoria secuencia auditiva. Dando como resultado que si existió una mejora al momento de aplicar el plan de estrategias, tomando en cuenta que es un trabajo largo pero que se debe reforzar constantemente para poder evidenciar mejoras como lo es en este caso y poder afianzar los conocimientos que obtienen los niños.

h. CONCLUSIONES

-Con el análisis de la fundamentación teórica de la presente investigación se determina que la alimentación ayuda en el rendimiento académico de los niños y niñas del nivel preparatoria.

-La mayoría de niños y niñas diagnosticados presentan una alimentación inadecuada, con alto consumo de comida chatarra y poca ingesta de frutas; lo que ocasiona un bajo rendimiento académico en las áreas de memoria secuencia auditiva y coordinación-visual-auditivo-motora (ritmo).

-El diseño de la guía de actividades tiene como fin mejorar y dar a conocer la importancia que tiene la alimentación en el rendimiento académico de los niños y las consecuencias del consumo de alimentos poco nutritivos, además es importante considerar la comunicación y la confianza entre padres e hijos.

-En la ejecución de los talleres para los padres de familia se concientizó sobre la incidencia de una buena alimentación y los beneficios que conlleva tener una alimentación saludable, equilibrada, que contengan vitaminas, proteínas, carbohidratos, así como el consumo de frutas y verduras.

-En relación a la validación de la guía de actividades con enfoque en la alimentación para mejorar en el rendimiento académico, se considera factible para instruir a los padres sobre una alimentación sana y equilibrada, lo que se evidencia en el incremento de frutas, y verduras en el lunch diario que envían. En cuanto a los resultados del post-test, reflejan una mejoría en las áreas de: memoria secuencia auditiva y coordinación-visual-auditivo-motora (ritmo), mejorando el rendimiento académico de los niños y niñas estudiados.

i. RECOMENDACIONES

-Continuar con las investigaciones para la recolección de información que ayude como base para demostrar la importancia sobre el tema, tomando en cuenta que la alimentación es fundamental para el desarrollo del ser humano.

-A la escuela la gestión a diversos centros para que brinden charlas constantes sobre la alimentación y donde el personal sea capacitado y apropiado sobre la temática que se va abordar.

-A las Autoridades Institucionales la constante actualización sobre la importancia de la alimentación, para dar a conocer sus beneficios a la comunidad educativa desde padres hasta niños, mejorando su calidad de vida.

-A la docente continuar con la aplicación de la guía de actividades constantemente para así mejorar el rendimiento académico de los niños y sobretodo reforzar las áreas que más lo necesiten.

-A los padres de familia la supervisión de la ingesta de legumbres, verduras, frutas y este debe ser de forma diaria y continúa, para así ir enriqueciendo y fortaleciendo el desarrollo integral de los niños y niñas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN
PARVULARIA

PROPUESTA ALTERNATIVA

Guía de actividades "Alimentándome aprendo para perfeccionar la alimentación para mejorar el rendimiento académico de los niños de primer grado de Educación General Básica Paralelo "B" sección matutina de la Escuela "Teniente Hugo Ortiz " de la ciudad de Loja, periodo 2017-2018

AUTORA

Jessica Alexandra Chamba Poma

LOJA-ECUADOR

2018

1. Título

Alimentándome aprendo

Duración: 2 meses

2. Presentación

Los niños comienzan la vida escolar, los requerimientos nutricionales se incrementan al igual que sus actividades físicas e intelectuales. Muchos de los problemas de aprendizaje pueden prevenir de dietas inadecuadas, así como de los desórdenes alimenticios.

Se realizará una exposición de los alimentos preparados en base al menú semanal, el mismo que está diseñado de acuerdo a la edad cronológica de los niños, utilizando para ello productos que mejoren el rendimiento académico en los estudiantes de la Unidad Educativa "Teniente Hugo Ortiz" de la ciudad de Loja.

3. Justificación

El presente proyecto propone concientizar a los padres de familia que la alimentación juega un papel importante en el desarrollo integral de los niños en la primera infancia.

El que un niño no se alimente de forma apropiada durante estos primeros años, tendrá consecuencias en su vida posterior tanto en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz.

La alimentación es la base fundamental de la salud y el motor que impulsa a nuestro cuerpo a realizar nuestras actividades cotidianas, un cuerpo sano puede desempeñar funciones físicas como intelectuales que satisfacen el haber cumplido con las responsabilidades encomendadas.

Es necesario comprender la importancia de una sana alimentación en la dieta diaria, no se trata de comer por comer, una sana alimentación debe cubrir adecuadamente las necesidades que requieren el organismo, que contengan aporten necesarios en los

nutrientes necesarios a más de proporcionar un buen hábito alimenticio y al realizar ejercicios regulares, ayudará a mantener una vida saludable.

4. Objetivo

- Instruir a los padres de familia sobre una buena alimentación, a través de talleres para ofrecer una alimentación sana y equilibrada a su familia.
- Capacitar a los niños mediante un taller de instrucción sobre la importancia de la alimentación y los beneficios que tiene para mejorar el rendimiento académico.
- Evaluar a los padres de familia mediante una serie de preguntas sobre la importancia de la alimentación que incide positiva o negativamente en el rendimiento académico de los niños.

5. Contenidos Teóricos

Proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y del aprendizaje de cada individuo, que le permite componer su ración diaria y fraccionarla a lo largo del día, de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales. Este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos, y geográficos. Constituye un acto voluntario. (Zabalbide, 2009, pág. 11)

Para tener una alimentación equilibrada es necesario mantener un organismo con un funcionamiento apropiado, con la ayuda de nutrientes, cereales, verduras, legumbres y vitaminas que necesita nuestro cuerpo, para mantener una buena salud y evitar enfermedades.

Las proteínas, vitaminas y minerales son esenciales que se consuma en el desayuno por que contribuye de manera fundamental a la capacidad mental y al rendimiento intelectual de la persona. Tomando en cuenta que el aprendizaje es sin duda una de las funciones más complejas de nuestro cerebro y también de la más importante, es por ello que existir una buena alimentación para potencializar al niño al máximo en sus capacidades.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. (Macias, 2012, p.4)

Los efectos de una alimentación mala o insuficiente provoca que nuestro cuerpo recurra a las reservas y cuando estas se agoten las funciones orgánicas empiezan a no responder correctamente y se produce enfermedades y fallos en nuestro organismo. Mediante estudios nos pueden probar que por la falta de nutrientes puede provocar diabetes, problemas cardiovasculares, la anemia que es la que en nuestra ciudad se da y es la mas común, infecciones.

Hay factores que inciden en el bajo rendimiento académico de los estudiantes uno de los principales es la mala alimentación, donde este factor repercute al rendimiento llevando a la desconcentración, sueño, cansancio y al fracaso escolar, es por esto que se debe reforzar en técnicas o charlas para padres y al mismo tiempo a la educadora para que puedan intervenir y mejorar en este factor que perjudica al niño, no debemos dejar pasar o no tener interés por lo que está sucediendo esta temática es muy importante porque repercute todo lo negativo al niño, hasta se puede lograr que se vuelva violento, con mala energía, mal humorado y tener consecuencias a la formación de un futuro negativo.

6. Metodología

Las acciones que se han planteado para este taller se desarrollará utilizando las estrategias de colaboración activa que permita hablar entre el educador, padres de familia y niños. Dentro de estas técnicas que se desarrollarán con los padres y niños se utilizará diferente material como: hojas A4, marcadores, lápices, enfocas, hojas pre-elaboradas, papelógrafo. Lo cual ayudará a demostrar que la alimentación incide directamente en el rendimiento de sus hijos de manera positiva o negativa.

Los niños por su parte, serán los personajes principales que intervendrán en las actividades, con la finalidad de promover en ellos una adecuada alimentación y a su vez que adquieran nuevos conocimientos que le servirán en su rendimiento escolar. Los padres de familia apoyarán al niño en sus actividades y colaborarán con la educadora.

7. Operatividad

FECHA	CONTENIDOS	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIALES Y RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO
Lunes 29 de Enero	<p>Importancia de una alimentación saludable</p> <p>Tipos de alimentación</p> <p>Trastornos de una alimentación</p>	<p>Proyectar y explicar de los contenidos mencionados.</p> <p>Dialogar con los padres de familia para ver cuál de estos contenidos se les hacía más importante.</p> <p>Escribir preguntas sobre la importancia de una alimentación.</p> <p>Realizar un debate con las mismas preguntas generadas por los padres de familia y se empieza un debate con las respuestas.</p> <p>Proyectar de un video de los trastornos de alimentación en los niños y se hizo concientizar a los padres que la alimentación en sus hijos es la parte principal para su desarrollo y vida integral del niño.</p>	1 hora	<p>Proyector</p> <p>Video</p>	<p>Conoce los beneficios de una adecuada alimentación para los niños</p>

<p>Viernes 2 de Febrero</p>	<p>Elaboración de un pincho de frutas</p> <p>Estimular la Coordinación</p>	<p>Formar grupos de 5 niños para elaborar un pincho de frutas y compartir. .</p> <p>Jugar a saltar en un solo pie para que no le tope la pelota al momento que estaba al lado de ellos.</p> <p>Subir y bajar escaleras</p>	<p>45 minutos</p> <p>30 minutos</p>	<p>Frutas</p> <p>Palos de pincho</p> <p>Pelota</p>	<p>Valora el aporte nutricional de las frutas.</p> <p>Dominancia en el salto que realizan</p>
<p>Lunes 5 de Febrero</p>	<p>Realizar una ensalada de vegetales para compartir en el lunch.</p> <p>Estimular el área auditiva</p>	<p>Proveer de verduras para ser compartidas en el aula</p> <p>Utilizar cuchillos de mesa para cortar las verduras.</p> <p>Mezclas las verduras que quiere formando diferentes ensaladas.</p> <p>Jugar a las prendas de vestir, se les dará las indicaciones previas para este juego y se les irá diciendo prenda por prenda que deben traer.</p>	<p>45 minutos</p> <p>45 minutos</p>	<p>Verduras.</p> <p>Limón.</p> <p>Cuchillos de mesa</p> <p>Recipientes.</p> <p>Pelota</p> <p>Llave</p> <p>Zapato</p>	<p>Crea una ensalada de verduras y disfruta de sus sabores.</p> <p>Recibe una orden sin dificultad</p>

Martes 6 de Febrero	Beneficios de una alimentación correcta Hábitos de alimentación La educación para la salud	Dar indicaciones de qué temáticas se va a facilitar como se lo menciona en los contenidos Explicar con la ayuda del proyector sobre los beneficios de la alimentación, los hábitos que deben tener. Realizar preguntas y se irá construyendo por los padres de familia un significado de ¿cómo es una alimentación correcta? ¿Qué no más se debe hacer para tener una buena alimentación? ¿Por qué se debe educar a los niños para que tengan una buena alimentación? ¿Es esencial tener hábitos alimenticios?	1 hora	Proyector Papelógrafo	Comprende las consecuencias del consumo de una ingesta excesiva de los alimentos
Jueves 8 de Febrero	Conocer la pirámide alimenticia.	Utilizar material concreto recrear una pirámide alimenticia explicando el valor nutricional de cada alimento. Entregar revistas y recortar imágenes para formar la pirámide.	40 minutos	Material concreto Revistas Tijera Hojas pre-	Identifica los alimentos que deben consumir según la pirámide alimenticia.

	Estimular el área auditiva	<p>Elegir al niño que mayor dificultad vemos que presenta al momento de recibir una orden y se lo denominará como el perro.</p> <p>Luego se elige el gato y con la ayuda de un pañuelo se venda los ojos del perro.</p> <p>Luego el niño que se le denominó como perro elijará quien le ayudará a dirigirse para atrapar al gato.</p> <p>Los demás niños harán silencio para que pueda escuchar hacia donde lo dirige</p>	40 minutos	<p>elaboradas</p> <p>Goma</p> <p>Pañuelo</p>	Analiza la orden que se le pidió para lograr el objetivo que se propuso
Lunes 19 de Febrero	Conocer las vitaminas de las frutas.	<p>Observar un video para identificar que vitaminas posee cada fruta y el beneficio que proporciona a la salud.</p> <p>Los niños seleccionaran una fruta para decorarla y consumirla.</p>	45 minutos	<p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Frutas</p>	Identifica el valor nutricional de las frutas.

	Estimular el área auditiva	Indicar las órdenes que tiene que cumplir y se les pide que se pongan en un círculo, con la ayuda de una tarjeta se les indica la frase que tiene que decir a los demás compañeros correctamente sin que se distorsione la frase.	45 minutos	Teléfono	Desarrolla la capacidad de retener una orden y poderla ejecutar
Martes 20 de Febrero	Estimular expresivo manual	Imitar los sonidos de los animales Es importante que existan movimientos a base de la orden que se les pida.	30 minutos	Animales	Comprende la imitación que estaba ejecutando
Viernes 23 de Febrero	Estimulación auditiva-vocal	Entregar una lámina donde la orden es que diga lo que ve. Posteriormente tendrá que repetir lo que se le pida que diga.	45 minutos	Láminas	Lograr que emita y reconozca el nombre de la lámina que él tenía.
Lunes 26 de Febrero	Pronunciación	Entregar una hoja donde tendrá pictogramas y el niño tendrá que ir descifrando	45 minutos	Fichas de animales Trabalenguas	Lograr que pronuncie todas las fichas correctamente

		Leer rápidamente como un trabalenguas, esto ayudará a su pronunciación y a ampliar aún más su vocabulario.			
Martes 27 de Febrero	Secuencia en mi Memoria	<p>Presentar las fichas de colores y ellos tendrán que memorizar, según la secuencia que se les amuestre</p> <p>Posteriormente se las guarda y se irá sacando primeramente en desorden y los niños tendrán que decir si está correcto o incorrecto</p> <p>Esto se repite como en tres ocasiones, después se pide a un niño que pase a ordenar correctamente</p> <p>Luego se armará grupos de tres niños y tendrán que poner en secuencia las actividades cotidianas que realizan en casa</p>	50 minutos	Fichas de colores Actividades cotidianas	Mejora en la retención de información.
Jueves 1 de Marzo	Cómo influye la alimentación en el rendimiento del niño Elementos del	<p>Proyectar en diapositivas la temática que se va a abordar</p> <p>Se les da a conocer cómo es que influye la alimentación en el rendimiento del niño</p>	1 hora	Proyector	Reconoce los alimentos que les sirven al niño en su desarrollo

	aprendizaje	<p>Por qué el niño no interactúa en clases</p> <p>Cuáles son los elementos que influyen en el aprendizaje, tanto social, familiar, escolar</p> <p>Se realizará grupos de 4 padres de familia para que armen una lluvia de ideas sobre cómo influye la alimentación en el rendimiento del niño y cómo se puede ayudar a mejorar.</p>			
Viernes 2 de Marzo	Estimulando la Coordinación	<p>Entregar una hoja pre elaborada y se les pedirá que con la ayuda de un punzón y la pizarra debajo de la hoja piquen</p> <p>Este tendrá una orden y secuencia, punzarán por la figura del elefante y por la línea negra que resalta.</p> <p>Se les pedirá que no se salgan de la línea y que lo hagan con tranquilidad.</p>	35 minutos	Punzón Pizarra	Mejora en la coordinación de movimientos.

Martes 6 de Marzo	Estimulando Memoria visual	<p>Elegir a 4 compañeros en orden de estatura, luego se les desacomoda y le pedimos a un niño que los volviera acomodar como estaba.</p> <p>Posteriormente se les dio una lámina donde estaba un niño realizando una actividad y se les indico cual era el orden.</p> <p>Trabajar en una hoja pre elaborada y se les pide que señalen el orden en que iba la actividad que realizaba los ejercicios.</p>	40 minutos	Hoja pre-elaborada	Logra estimular la memoria con la información dada.
Miércoles 7 de Marzo	Estimulando Desarrollo manual	<p>Entregar en una botella semillas de distintos colores, donde tendrán que separar en otro recipiente los de su mismo color</p> <p>Al lograr lo que se le pidió primeramente, luego se pedirá que inserte nuevamente las semillas pero en esta ocasión en el orden que se le pida</p>	45 minutos	Semillas secas Botella	Mejora los movimientos, la atención, concentración
Viernes 9 de Marzo	Estimulando la atención	Explicar en qué consiste la actividad.	1 hora	Tarjetas de lotería	Logra la concentración y su

		<p>Entregar unas tarjetas en este caso eran de frutas, mientras se sacaba una ficha que contenía una fruta se les decía y ellos tenían que ir ubicando un maíz encima del cuadro que correspondía.</p> <p>Lograr el silencio de todos los niños y la atención por saber si la ficha que salía era alguna de que ellos contenían.</p>		<p>Fichas de frutas</p> <p>Maíz</p>	<p>capacidad de observar</p>
<p>Lunes 12 de Marzo</p>	<p>Elaborar el documento, menú saludable, considerando la periodicidad de la producción de alimentos</p>	<p>Crear con los niños un menú utilizando pictogramas.</p> <p>Se formarán grupos de trabajo y cada grupo podrá mezclar los alimentos a su gusto creando variedad de menús.</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Pictogramas</p>	<p>Crear menús mezclando la variedad de alimentos.</p>
<p>Martes 13 de Marzo</p>	<p>Secuencia en mi Memoria</p>	<p>Explicar que se les sacará del aula y que recorreremos la escuelita para ver que no más observan, posteriormente de que hayan visto minuciosamente se le pide que vayan diciendo en orden que es lo que observaron.</p>	<p>50 minutos</p>	<p>Escuelita</p>	<p>Logra desarrollar la atención y estimular la concentración.</p>

		Antes de sacarlos a los niños se pondrán afiches de animales donde ellos tendrán que recordar el orden de los animales e ir repitiendo uno por uno.			
Jueves 15 de Marzo	Estimulación auditiva-vocal	<p>Explicar en qué consiste la actividad y se les pide que hagan un círculo, pero de espaldas luego, de haber escogido a 5 de sus compañeros que no se les incluye en el círculo se les pide que hable y los demás niños tendrán que reconocer el nombre del compañero que es</p> <p>Esta actividad se debe tener absoluto silencio para que puedan discriminar el sonido que el niño realiza y puedan saber quién es.</p>	45 minutos	Ninguno	Mejora en el desarrollo sensorio-perceptiva kinestésica, a través de las nociones
Martes 20 de Marzo	Estimular la Coordinación	Utilizar una cartulina con una rana dibujada o bien una rana de papel y varias pelotas de plástico. También se necesitará un marcador rojo para marcar las áreas (en círculos) o zonas de la rana y otorgar el puntaje a cada zona (como una especie de tiro al blanco).	40 minutos	Bancos, colchonetas, aro	Mejora el equilibrio individual como grupalmente

Miércoles 21 de Marzo	Estimular el área auditiva	<p>Utilizar una tela donde nos pondremos delante de los niños, pero ellos no verán lo que yo hago</p> <p>Luego de haberles indicado algunos instrumentos musicales, tendrán que identificar el sonido y decir a cuál pertenece</p> <p>Se les explicará que para que logren realizar la actividad tendrán que estar en silencio y lograrán reconocer el sonido.</p>	45 minutos	Bombo y diferentes instrumentos musicales	Logra que reciban la orden correctamente y reconozcan ciertas palabras que se les decía
Viernes 23 de Marzo	Dominancia lateral	<p>Juego lúdico</p> <p>Pegar en el lado izquierdo o derecho según la indicación que se le dé al niño.</p>		Hoja pre-elaborada	Reconoce derecha e izquierda sin dificultad
Viernes 30 de Marzo	Estimulando Memoria visual	<p>Presentar tarjetas de frutas y verduras.</p> <p>Tendrán que memorizar el orden en que les indique</p> <p>Pegar en la pizarra y les pregunto cuál</p>	45 minutos	Tarjetas ilustradas con diferentes frutas y verduras.	Memoriza y analiza la secuencia y consolida los conceptos

		<p>es el nombre del tercer, cuarto o quinto como desea preguntarles y ellos tendrán que recordarlo</p> <p>Esta actividad hay que realizarla varias veces para que los niños no solo memoricen, sino que aprendan a retener información que se les presenta.</p>			
--	--	---	--	--	--

7. Evaluación

La evaluación se realizará a través del seguimiento individual de cada alumno y de las actividades que se desarrollen dentro del proyecto, como fuera de él. La participación de los padres en los talleres y las actividades que surjan dentro del proyecto también serán evaluadas para determinar una continuidad en los planes de trabajo. En la culminación del proyecto se realizará una evaluación sumatoria para comprobar el logro de los objetivos previstos mediante los siguientes instrumentos: cuestionario para los padres de familia, desarrollo de actividades en los niños, aplicación del test.

8. Bibliografía

Macias, G. C. (Septiembre de 2012). *scielos*. Recuperado el 25 de julio de 2017, de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext

Zabalbide. (11 de noviembre de 2009). *nutrición y salud*. España: MMIX. Obtenido de <https://www.todocoleccion.net/libros-segunda-mano-medicina/nutricion-salud-claves-para-una-alimentacion-sana-aupper-2009~x26219839>

j. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, M. F. (5 de Agosto de 2015). *las consecuencias de la mala alimentación en el rendimiento*. Obtenido de <https://prezi.com/z2vxalg4e4yd/las-consecuencias-de-la-mala-alimentacion-en-el-rendimiento/>
- Alonso, I. A. (Julio de 2010). *causas de la mala alimentación en los jovenes*. Obtenido de <http://causas-de-la-mala-nutricion-juvenil.blogspot.com/p/una-investigacion-previa-realizada-por.html>
- Armenta, N., Pacheco, C., & Pineda, E. (24 de septiembre de 2008). *REVISTA IIPSI*. Obtenido de <file:///C:/Users/Jorge/AppData/Local/Temp/Dialnet-FactoresSocioeconomicosQueAfectanElDesempenoAcadem-2747347.pdf>
- Ausubel, D. (2008). *CEIF*. Obtenido de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38902537/Aprendizaje_significativo.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1516037786&Signature=gOMqoAID2nRuNdLhkpW%2FNbrwBbI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DTEORIA_DEL_APRENDI
- Burbano, C. (2013). *programa mundial de alimentos* .
- Campoverde, J. (24 de Abril de 2012). *La Nutrición en el Ecuador*. Obtenido de <http://nutriciondelecuador.blogspot.com/>
- Carola Pezo Ortiz, V. S. (0 de 0 de 2009). Recuperado el 5 de 06 de 2017, de <http://licentiare.blogspot.com/2012/05/una-mala-alimentacion-afecta-en-el.html>
- Carola Pezo Ortiz, V. S. (2009). *una mala alimentación afecta en el rendimiento académico*. Obtenido de <http://licentiare.blogspot.com/2012/05/una-mala-alimentacion-afecta-en-el.html>
- Carola Pezo Ortiz, V. S. (05 de 2012). *licentiare*. Recuperado el 17 de agosto de 2017, de <http://licentiare.blogspot.com/2012/05/una-mala-alimentacion-afecta-en-el.html>
- Castejón, & Pérez. (2014). *UAEM*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/440/44031103/>

- Castells, M. (s.f.). *cerebro y alimentación*. Obtenido de <https://www.farmaciconline.com/es/familia/472-cerebro-y-alimentacion?start=1>
- Ceballos, & Rodrigo. (20012). Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/292/29211204/>
- Cherrett, I., & Flores, G. (2012). *Plan de Capacitación para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición. Dirigido a docentes de primero y segundo ciclo*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-at774s.pdf>
- Covadonga. (2011). *complutence de Educación* . Obtenido de <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED0101120081A/16850>
- Dávila, G. (2006). *reolyc.org*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/761/76109911/>
- Elena, S. F. (2013). *IV FORO DE PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA DE EXTREMADURA*. Obtenido de <https://spapex.org/pdf/obesidadap.pdf>
- Flores, K. M. (09 de octubre de 2011). *Scielo*. Recuperado el 12 de enero de 2018, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600018
- Flores, M. T. (9 de mayo de 2010). *Scielo*. Recuperado el 10 de 01 de 2018, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462006000200008
- Flores, M. T. (MARZO de 2016). *scielo*. Recuperado el 3 de junio de 2017, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462006000200008
- González, I., Ghioldi, M., & Petrelli, L. (13 de julio de 2007). *pesquisa em base de datos*. Obtenido de <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=ADOLEC&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=468928&indexSearch=ID>
- Guerrero, M. (febrero de 2013). *nutrición dle pre escolar*. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6804/1/FCHE-EP-507.pdf>

- Lagos, A. (11 de febrero de 2015). *univisión noticias*. Obtenido de <https://www.univision.com/noticias/educacion-pre-escolar/el-autocontrol-en-los-ninos>
- Lee, J. (2011). *Mejor con Salud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.com/alimentacion-saludable-para-ninos/>
- López, E. (3 de Septiembre de 2011). Obtenido de <http://oftalmologia-avanzada.blogspot.com/2011/09/memoria-visual-que-es-la-memoria.html>
- López, M. (Septiembre de 2008). *scielo*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182008000300007&script=sci_arttext&tlng=en
- Macias, G. C. (Septiembre de 2012). *scielos*. Recuperado el 25 de julio de 2017, de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext
- Martínez, P. (2002). *scielo*. Obtenido de <http://ares.cnice.mec.es/informes/18/contenidos/54.htm>
- Mercado, P. (abril de 2011). *vix*. Obtenido de <https://www.vix.com/es/imj/salud/3874/consecuencias-de-la-comida-chatarra>
- Miserachs, J. B. (17 de Marzo de 2013). *GREP-AED-N*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo_Martinez-Rodriguez/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bf5145d20f157ee000000.pdf
- Montalván, A. L. (2011). *las condiciones del aprendizaje*. Obtenido de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/42807263/1_Teoria_del_procesamiento_de_la_informacion.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1515891738&Signature=VYHinSmvZ%2FGK0MlrvF3DTQr%2FVI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename
- Montoya, V., & Rodríguez, V. (mayo de 2015). *guayaquil*. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/25646/1/BFILO-PD-EP1-9-095.pdf>
- Moreno, & Galiano. (2006). *pediatria* .

- Musante, C. (15 de noviembre de 2002). *la alimentación en la salud* .
- Navarro, R. (2013). *REIC*. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/660693/REICE_1_2_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Neva, M., & Berdicewski, O. (2008). *editorial universitaria*. Obtenido de <http://www.universitaria.cl/libro?isbn=9561118874>
- Oliva, & Palacios. (2007). Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/292/29211204/>
- Ortiz, S. Y. (2009). Obtenido de <http://licentiare.blogspot.com/2012/05/una-mala-alimentacion-afecta-en-el.html>
- Pelegriña, Linares, & Casanova. (2012). *UAEM* . Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/440/44031103/>
- Pérez, J., & Merino, M. (2008). *DEFINICIÓN DE* . Obtenido de <https://definicion.de/metodo-cientifico/>
- Pesantes, Carpio, & Farfán. (2014). *Ciencias Médicas*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/6730/1/TESIS.pdf>
- Philip. (1997). Obtenido de <http://normasapa.net/fundamentacion-teorica-investigacion/>
- Portal de educación infantil y primaria. (2015). pág. 3. Recuperado el 26 de JUNIO de 2017, de <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/escuela-de-padres-la-mala-alimentacion-en-los-ninos-un-asunto-de-costumbres.html>
- Portilla, J. (2010). *Ministerio de Educación* . Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/06/MANUAL-PRUEBA-FUNCIONES-BASICAS-EBSF_2105.pdf
- Quintana, L., Mar, L., González, D., & Rial, R. (2008). *Alimentación del preescolar y escolar*. Obtenido de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_escolar.pdf
- Ramírez, Vinaccia, & Ramón. (18 de Agosto de 20014). Obtenido de <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.7440/res18.2004.06>

- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2013). *scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-885X2004000200008&script=sci_arttext&tlng=es
- Rangel, K. (Agosto de 2015). *Dudas del consultorio*. Obtenido de <http://www.dudasdelconsultorio.com/index.php/2015/08/21/importancia-de-un-lunch-saludable/>
- Rué, J. (2014). Obtenido de <http://www.ugr.es/~fjjrios/pce/media/7-TalleresActividadProyecto.pdf>
- Santoyo, R. (12 de junio de 2017). *Vogue*. Obtenido de <http://www.vogue.mx/belleza/bienestar/articulos/cuantas-frutas-y-verduras-comer-al-dia/7417>
- Segovia, G., & Villares, M. (2010). *pediatria*. Obtenido de <https://search.proquest.com/openview/f9c640126f911776dfad0357e37622d7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=31418>
- Torres, L., & Rodríguez, N. (2013). *UAEM*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/292/29211204/>
- Valdez, B. (07 de agosto de 2014). *Milenio*. Obtenido de <http://www.milenio.com/estilo/la-importancia-de-un-buen-lunch-en-el-recreo>
- Vargas, G. M. (12 de Agosto de 2007). factores asociados al reendimiento académico . *Educación*, 43. Recuperado el 20 de noviembre de 2017, de <file:///C:/Users/Jorge/Documents/Factores%20asociados%20al%20rendimiento%20acad%C3%A9mico.htm>
- Vásquez, D., Olivares, & Santos. (Septiembre de 2008). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222008000300006
- Wecollect, A. (09 de Mayo de 2015). *diario de gastronomía*. Obtenido de <http://diariodegastronomia.com/el-desayuno-perfecto-fruta-lacteos-hidratos-proteinas-y-grasas-saludables/>

Yegros, A. (16 de octubre de 2006). *color abc*. Recuperado el 10 de agosto de 2017, de <http://www.abc.com.py/edicion-impresa/locales/mala-nutricion-afecta-el-nivel-de-ensenanza-y-aprendizaje-937463.html>

Yegros, A. (16 de octubre de 2006). *mala nutrición afecta el nivel de enseñanza y aprendizaje*. Obtenido de <http://www.abc.com.py/edicion-impresa/locales/mala-nutricion-afecta-el-nivel-de-ensenanza-y-aprendizaje-937463.html>

Zabalbide. (11 de noviembre de 2009). *nutrición y salud*. España: MMIX. Obtenido de <https://www.todocoleccion.net/libros-segunda-mano-medicina/nutricion-salud-claves-para-una-alimentacion-sana-aupper-2009~x26219839>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN
PARVULARIA**

TEMA

LA ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO
DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
PARALELO "B" SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA "TENIENTE HUGO
ORTIZ " DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018

PROYECTO DE TESIS PREVIO A
LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN; MENCIÓN:
PSICOLOGÍA INFANTIL Y
EDUCACIÓN PARVULARIA

AUTORA

Jessica Alexandra Chamba Poma

LOJA-ECUADOR

2017

a. TEMA

LA ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO "B" SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA "TENIENTE HUGO ORTIZ" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018

b. PROBLEMÁTICA

La Escuela "Teniente Hugo Ortiz" está ubicada en la calle Av. Salvador Bustamante Celi Santa Rosa y Chone perteneciente a la parroquia el Valle de la ciudad de Loja- Ecuador, cuenta con una extensión territorial amplia para el desarrollo del proceso docente educativo. La comunidad educativa está conformada por 29 docentes, 2 administrativos, y 662 estudiantes, tiene canchas deportivas que también sirven para realizar parte de las representaciones en conmemoración de fechas históricas, actos, graduaciones entre otras.

Esta institución brinda servicio en jornada matutina y vespertina, de la misma manera están ubicados los servicios de transporte colectivo (bus, taxis,). Dentro de otros servicios públicos con que cuenta la escuela encontramos: agua potable, luz eléctrica, drenaje, colectivos de basura, teléfono público.

La alimentación es la parte fundamental y primordial en los primeros años de vida, partiendo desde la concepción donde la madre debe tener una alimentación acorde y un cuidado caso contrario este sufriría consecuencias en el desarrollo infantil y enfermedades crónicas en la vida adulta como cardiovasculares, metabólicas entre otros, es así que se debe trabajar constantemente para que en un futuro no tengan ninguna deficiencia.

La alimentación está reconocida por el Estado Ecuatoriano como parte integrante del derecho a la vida y la salud: el desarrollo de la seguridad alimentaria y la educación alimentaria y nutricional de niños menores de seis años, adolescentes y madres es el objetivo de las políticas públicas del Estado. Así, existen medidas y programas de asistencia social que están destinados a la seguridad alimentaria a través de la disponibilidad física de los alimentos a grupos vulnerables. (Yegros, 2006, p.3)

Por lo contrario, en nuestra ciudad la importancia que se le da al rendimiento académico es deficiente en la desnutrición, obesidad ya que perjudica al desarrollo integral del niño. Es poca la relación que se da entre el rendimiento académico y la desnutrición u obesidad siendo perjudicial para el desarrollo integral del niño. En la actualidad existen muchos problemas en todo lo que se refiere a la alimentación infantil debido a que se consume exceso de calorías y con mínimos nutrientes que necesita el

cuerpo del niño, por lo tanto, no cubre las necesidades del organismo y no puede realizar las funciones adecuadas, entre las consecuencias está el bajo rendimiento académico, problemas de conducta negativa, baja atención y concentración, cansancio, entre otros.

Datos estadísticos del Banco Mundial e Insuficiencia Nutricional del Ecuador revelan que casi 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil la tienen grave. Los niños indígenas, siendo únicamente el 10% de la población, constituyen el 20% de los niños con desnutrición crónica y el 28% de los niños con desnutrición crónica grave. Los niños mestizos representan, respectivamente, el 72% y el 5% del total. El 60% de los niños con desnutrición crónica y el 71 % de los niños con desnutrición crónica grave, habitan en las áreas rurales (aunque la población rural es tan solo el 45 % del total poblacional del Ecuador). También se da una concentración muy elevada en las áreas de la Sierra, que tiene el 60 % de los niños con desnutrición crónica y el 63 % con desnutrición crónica extrema. El 71 % de los niños con desnutrición crónica provienen de hogares clasificados como pobres, lo cual se aplica también al 81% de los niños con desnutrición crónica extrema.

El estado nutricional de los niños menores de cinco años refleja las dificultades con respecto a la salud alimentaria, estos estudios sobre alimentación muestran que existen altos índices de desnutrición a nivel del país, y entre sus consecuencias se encuentra el bajo rendimiento. Este problema se ha hecho parte de la sociedad acarreado grandes consecuencias como la desinformación de la familia en cuanto al tema, la pobreza, la falta firmeza de los padres ante sus hijos.

Muchos factores que se produce en los niños es el excesivo consumo de alimentos de alta densidad energética, rico en grasas saturadas, azúcar, sal y la falta de actividad física que representan en la actualidad el estilo de vida de muchos de los infantes, donde toma un desequilibrio en el gasto de energía.

Los rendimientos que están visto como aceptables son regulares, buenos y muy buenos, de los cuales se espera que el producto de los estudiantes se categorice en el mejor. Si bien es cierto, que para un buen rendimiento escolar debemos tener en

cuenta la salud nutricional también la disciplina y formación de buenos hábitos entre estos establecer un horario para el estudio, se debe tomar en cuenta que, para desarrollar las actividades necesarias de cada día, necesitamos una serie de elementos vitales y uno de ellos es el alimento. (Carola , Pezo y Ortiz, 2012, p.1)

La mala alimentación en los niños es la causa de las enfermedades que actualmente se presentan como la gastritis, enfermedades de tipo mental, enfermedades gastrointestinales, anorexia, bulimia y el que más afecta el la anemia y el primer síntoma que se puede presenciar. Estos son las consecuencias de una mala alimentación que podría presentar síntomas como, fatiga, cansancio, mareos, irritabilidad, cambios de ánimo, es por ello que no tendrá un mal rendimiento adecuado, es ahí donde tendremos que tener hincapié a todas las pautas de que el niño nos muestra para poder acceder a ayudar y exista una mejora.

Más que ninguna otra área, la alimentación y nutrición, conjuga las condiciones para desarrollar una intervención, donde se busca luchar contra el hambre y dar la mejor situación, se debe concientizar a todas las personas que es un requerimiento importante la alimentación, que sin ella no podrán desarrollar, ni rendir en las actividades que se les asigne.

El cerebro crece mucho los dos primeros años de edad y después de los 5 años de edad lo hace más lentamente hasta alcanzar su tamaño total al llegar a la adolescencia. Aunque su crecimiento tiene un límite, su desarrollo nunca termina. Esto quiere decir que van aumentando y mejorando las funciones que realiza y este proceso dura toda la vida. El cerebro necesita mucha glucosa para su desarrollo y para tener energía y sin ella el cerebro no puede enviar mensajes a las neuronas, dando como resultado la buena o mala alimentación y reflejando el rendimiento en la escuela tanto positiva o negativa (Carola Pezo Ortiz, 2009).

Resulta de suma importancia para los padres de los pequeños, evitar la mala alimentación en los niños y orientar sus hábitos de consumo a dietas saludables basadas en alimentos de origen natural, que permitan un balance entre proteínas, vitaminas y lípidos en lugar de una dieta recargada de calorías. Esto sin olvidar la siempre necesaria actividad física día a día que mantenga el buen estado físico del cuerpo.

Con respecto al tema de la mala alimentación en la Escuela Fiscal Mixta "Teniente Hugo Ortiz, no se ha hecho ninguna investigación sobre el mismo, solamente se han hecho reportes periodísticos sobre la problemática del sector, en las cuales se incluye la mala nutrición, A través de la observación directa se ha podido detectar como el sueño, la escasa energía y el bajo rendimiento que los niños presentan se relacionan con la mala alimentación.

El estudio se limitará a la Escuela Teniente Hugo Ortiz de la Ciudad de Loja, el móvil de este trabajo cubrirá en el hecho de averiguar como la alimentación incide en el rendimiento académico de los niños de primer año de básica y a la vez dar solución a los problemas provocados por la mala alimentación. La investigación cubrirá un periodo de 15 meses de julio 2017 a noviembre del 2018.

A través de la observación en la institución se constatará si el mal hábito alimenticio causa un efecto negativo en los niños, en el que se podría evidenciar problemas como obesidad, anorexia, anemia, entre otras, donde inciden en el proceso de enseñanza-aprendizaje: baja autoestima, pérdida de año escolar, bajo rendimiento, problemas de aprendizaje que afectan las relaciones dentro y fuera de clases.

Por tal motivo se plantea el siguiente problema de investigación.

¿En qué medida incide la alimentación en el rendimiento académico en los niños de primer grado de Educación General Básica "Teniente Hugo Ortiz " de la Ciudad de Loja?

c. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto tiene gran importancia ya que facilitará la intención de hacer conciencia en la comunidad educativa en especial a los padres y madres de familia del problema que la alimentación inadecuada provoca a los estudiantes; brindar técnicas que apoyen a las familias para mejorar la alimentación de los niños y así brindar un crecimiento adecuado y un desarrollo óptimo del rendimiento escolar.

Las razones que motivaron a ejecutar este proyecto se enmarcan en una inadecuada alimentación que genera que se reduzca el coeficiente intelectual y el mal rendimiento del niño lo que deriva en fracaso escolar, problemas de aprendizaje y repetición de cursos. La falta de alimentos es un patrón principal que provoca el riesgo de menor desarrollo intelectual y también que los niños consumen alimentos de mala calidad o no sean apropiados, como ingerir grandes cantidades de comida chatarra, que no son nutritivas y no ayudan para potencializar a los niños ni les deja desarrollar su potencial al máximo.

Esta investigación es factible ya que se ha coordinado con los directivos de la institución educativa, los padres de familia, los niños y niñas sujetos al proceso investigativo, se cuenta con los recursos económicos y los procesos teóricos y metodológicos necesarios para cumplir la meta propuesta que se ha señalado.

La mala alimentación en los niños debe ser evitada desde los primeros años de vida de los pequeños, a través de prácticas que lo conduzcan a hábitos saludables. Acciones como no darle pecho al bebé hasta el punto que se lleven a que este aprenda a alimentarse en cantidades moderadas y a su debido momento y así evitar que cuando sea mayor vea a la comida como un medio de evasión de sus problemas.

Se debe restringir que se salten las comidas de rigor del día como el desayuno, almuerzo y cena, las cuales deben ser ingeridas en horas determinadas; estas deben contener una composición variada y equilibrada de carnes, harinas, verduras y frutas; y por último recurrir al agua como respuesta a la sed, dado que es un líquido libre de calorías y otros elementos que podrían recargar la dieta alimenticia. Se debe tomar en cuenta que mantener la salud de los pequeños es cuestión de costumbre y un hábito.

La falta de alimentos provoca el riesgo de menor desarrollo intelectual y también lo que los niños consumen alimentos de mala calidad como ingerir grandes cantidades de comida chatarra, lo que nos les deja desarrollar su potencial al máximo.

Tendrá un gran aporte social y educativo a través de las estrategias metodológicas, de aprendizaje y educativas teniendo en cuenta la educación como un proceso social, se evidenciará que el educando sea parte de un ambiente en donde se brinde una nutrición adecuada, para los padres de los niños, tratar de reducir la mala alimentación en los niños a través de pautas para orientar sus hábitos de consumo a dietas saludables basadas en alimentos de origen natural, nutritivo, que permitan un balance entre proteínas, vitaminas y lípidos en lugar de una dieta recargada de calorías que no tendrá ningún beneficio si no al contrario consecuencias para su salud. Esto sin olvidar que es necesaria la actividad física día a día que mantenga para el buen estado físico del cuerpo, donde ayudará a activar todo su estado de ánimo y a ser partícipe de las actividades que este realice.

En el ámbito educativo tiene una gran importancia la alimentación porque garantiza el buen desarrollo del niño tanto personal como académicamente donde ayudará a mejorar la atención, a elevar su coeficiente intelectual debido al consumo de una alimentación adecuada. Es importante involucrar a los docentes como mediador y orientador del niño donde le permitirá desarrollar las capacidades necesarias para favorecer una mejora tanto en la alimentación y el rendimiento dentro y fuera del aula.

d. OBJETIVOS

Objetivo General:

Determinar la incidencia de la alimentación en el rendimiento académico en los niños de primer grado de Educación General Básica paralelo "B" sección matutina de la Escuela "Teniente Hugo Ortiz" de la Ciudad de Loja, Periodo 2017-2018

Objetivos Específicos

- Fundamentar teóricamente a través de la literatura aportada por diferentes autores, lo relacionado con la alimentación en el rendimiento de los niños de primer grado
- Diagnosticar el estado actual de la relación existente entre la alimentación y su impacto en el rendimiento académico de los niños sujeto al proceso de Investigación.
- Proponer talleres a los padres de familia y una guía de actividades para los niños, que permita conocer la importancia de los buenos hábitos alimenticios.
- Ejecutar los talleres para padres y el trabajo con los investigados con la finalidad de concientizar en ellos la incidencia que tiene la buena alimentación y el rendimiento académico.
- Validar la efectividad de las actividades propuestas a través de la aplicación del post-test evidenciando mejorías en el rendimiento académico.

Esquema del Marco Teórico

Capítulo I

1 . Alimentación

1.1 Definición

1.2 Tipos de alimentación

1.3Trastorno de alimentación

1.3.1 Anorexia:

1.3.2 Bulimia nerviosa

1.3.3 La anorexia y la bulimia

1.3.4 Factores precipitantes

1.3.5 Factores predisponentes

1.3.6 Factores de mantenimiento

1.3.7 IMC

1.3.8 Obesidad

1.4 Alimentación balanceada

1.5 Hábitos de alimentación

1.6 La educación para la salud y hábitos alimentarios

1.7 Deficiencia de micronutrientes y presencia de anemia

1.8 Venta de alimentos y bebidas en la escuela

1.9 Ejercicios en la escuela

1.10 Tratamiento para una alimentación sana

Capítulo II

2. Rendimiento académico

2.1 Definición

2.2 Elementos del aprendizaje

2.3 Factores que intervienen en el rendimiento académico

2.4 Determinantes personales

2.5. Determinantes sociales

2.6 Determinantes socio familiares

2.7 Determinantes institucionales

2.8 Actividad física y procesos cognitivos

e. MARCO TEÓRICO

Capítulo I

1. Alimentación

1.1 Definición

Una alimentación es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible. (Miserachs, 2013, p. 1)

Para tener una alimentación equilibrada es necesario mantener un organismo con un funcionamiento apropiado, con la ayuda de nutrientes, cereales, verduras, legumbres y vitaminas que necesita nuestro cuerpo, para mantener una buena salud y evitar enfermedades.

1.2 Tipos de alimentación

En cuanto a las características de los alimentos, se recomienda optar por los alimentos de origen natural, no procesados industrialmente que sean frescos. El trabajador de la salud deberá informar a los padres de los riesgos a la salud que tiene para los niños, incorporar en su dieta sustancias como hidratos de carbono refinados, presentes en refrescos embotellados y jugos industrializados, versus el beneficio de aprender a comer alimentos con hidratos de carbono complejos presentes en las frutas, verduras. En el riesgo de ingerir grasas saturadas presentes en la grasa animal, en los alimentos conocidos como frituras y comida rápida, versus los beneficios de comer aceites vegetales o de pescado (grasas poliinsaturadas). (Flores, 2016, p. 2)

Para que los niños no adquieran infecciones se recomienda que los niños en el segundo periodo de vida no ingieran alimentos crudos como: huevo o yema, no se les da ni crudo ni tibio, tampoco es recomendable que se le de queso fresco, las verduras se deben ofrecer cocidas, crudas las que tiene hojas de alta rigurosidad ya que son difícil de

lavar y difícil para la deglución y absorción. Pero después del año no hay que olvidar que las ensaladas forman una dieta balanceada de los niños. En la escuela se dará alimentos como cereales, frutas o verduras pudiendo observar si tiene una tolerancia.

Se debe tomar conciencia que para tener una alimentación equilibrada existen mucho métodos de alimentarse adecuadamente como son las frutas, verduras carnes, carbohidratos, es de mucha importancia hacer conocer que las frituras, las comidas rápidas no conlleva a tener una alimentación sana, no tiene los mismos beneficios que consumir una comida adecuada.

En cuanto a las características de los alimentos, se recomienda preferir los alimentos de origen natural, no procesados industrialmente, frescos, regionales, de temporada y culturalmente aceptados. El trabajador de la salud deberá informar a los padres de los riesgos a la salud que tiene para los niños, incorporar en su dieta sustancias como hidratos de carbono refinados, presentes en refrescos embotellados y jugos industrializados, *versus* el beneficio de aprender a comer alimentos con hidratos de carbono complejos presentes en las frutas, verduras y tubérculos. En el riesgo de ingerir grasas saturadas presentes en la grasa animal, en los alimentos conocidos como frituras y comida rápida, *versus* los beneficios de comer aceites vegetales o de pescado (grasas poliinsaturadas). Por la posibilidad de adquirir infecciones no se recomienda que los niños, en el segundo semestre de la vida, ingieran alimentos crudos; en el caso de huevo o yema, ni crudo ni tibio; tampoco se recomienda darles quesos frescos o crema, dado que como buenos medios de cultivo fácilmente se contaminan y constituyen un riesgo potencial para las infecciones. Las verduras deberán ofrecerse cocidas; las crudas, especialmente las que tienen hojas de alta rugosidad, son difíciles de lavar y difíciles para la deglución y absorción. No obstante, después del año de edad, no hay que olvidar que estos alimentos, especialmente en forma de ensaladas, formarán parte de la dieta saludable de los niños. Cuando se inicia la AC y con el propósito de observar su tolerancia se dará un solo alimento, pudiendo ser cereal, fruta o verdura, dándolo con la consistencia apropiada. (Flores, 2010, p. 7)

Es importante el consumo de alimentos que se promueven de lo natural y no que sean procesados y con excesivos colorantes. Es por ello que el área de la Salud debe tener un

ardo trabajo en informales a los padres de familia las consecuencias negativas que tiene por el consumo de las mismas y que es necesario incorporar dietas saludables y que al momento de enviar un lunch debe contener verduras, frutas y jugos naturales y no tal elevado en azúcar. Las consecuencias que poseen también es que existe un elevado consumo de grasas saturadas y que es perjudicial para los niños y para el rendimiento académico no ayuda a ninguna manera de beneficiar.

1.3 Trastorno de alimentación

La alimentación es un proceso fundamental en el crecimiento, equilibrio y desarrollo de los seres vivos, pero cuando existe una forma errada de alimentación, surgen problemas, que pueden ocasionar daño a la salud y en el desarrollo de una vida común y corriente. Una alimentación adecuada es la parte fundamental para el ser humano y aún más para un niño, mantienen despierto en las actividades que está realizando, tendrá un rendimiento óptimo en la parte académica y en su desarrollo no presentará ningún problema. Presentaremos los siguientes items. (Macias, 2012, p.2)

1.3.1 Anorexia.

Es un trastorno alimenticio donde este no se consume alimentos o existe el consumo de los mismos muy poco, ellos poseen una sensación de sobrepeso, aunque la mayoría de los casos estas personas no sufren de sobrepeso y sufren de enfermedades y carecen de masa muscular.

1.3.2 Bulimia nerviosa.

Es un trastorno de alimentación donde existen episodios que son recurrentes al momento de ingerir los alimentos en un periodo de poco tiempo y por una excesiva por el control de peso, donde tiene medidas o métodos para controlar el aumento de peso.

1.3.3 La anorexia y la bulimia.

Son alteraciones más comunes al momento de comer, aunque su raíz principal es el miedo a vivir y a crecer. Estas pueden ser tratadas con psicólogos que sean especializados con respecto a la temática, para que puedan tener una dieta balanceada, ejerciten su cuerpo y el control de los alimentos.

1.3.4 Factores precipitantes.

“Aquellos que inician el trastorno. Se definen por el fracaso del individuo por adaptarse a las demandas que se le piden en un momento dado. Ejemplo: haber recibido críticas por su imagen, acontecimientos vitales estresantes, exceso actividad física, etc” (Macias, 2012, p. 3).

1.3.5 Factores predisponentes.

Es el que ayuda a describir algo que aumenta el riesgo ante una enfermedad, este puede ser tanto familiar, sociocultural e individuales. En el sexo femenino, edad, y características de la personalidad.

1.3.6 Factores de mantenimiento.

“Explican la auto perpetuación del cuadro, favorecido fundamentalmente por las consecuencias físicas y psicológicas derivadas de la psicopatología del trastorno alimentario” (Macias, 2012, p.3).

1.3.7 IMC.

“Índice de Masa Corporal: Proporción entre el peso y el cuadrado de la altura: Restricción: Intención que tiene el individuo de restringir voluntariamente su ingesta, con el fin de mantener o lograr un peso ideal” (Macias, 2012, p.3).

1.3.8 Obesidad.

La cual es una enfermedad crónica, que genera acumulación de grandes cantidades de grasa en el cuerpo, esta enfermedad puede generarse por el alto consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, las cuales son difíciles de digerir por el organismo, esto sumado también al sedentarismo, entendido éste como la falta de realización de ejercicios por parte de una persona (Macias, 2012, p.2).

Siempre es recomendable llevar una alimentación saludable y balanceada que permita a nuestro organismo funcionar de manera correcta y no tener excesos de ningún tipo, para prolongar el tiempo de vida, así como la calidad de vida de las personas, se debe comer para vivir y no vivir para comer.

1.4 Alimentación balanceada

“La alimentación balanceada, conocida como alimentación completa o saludable, es aquella que contiene un alimento de cada grupo alimenticio y es ingerido en porciones adecuadas de acuerdo al peso, talla, sexo” (Macias, 2012, p.2).

El ser humano debe tener presente que una buena alimentación balanceada trae beneficio, ayuda a reducir el nivel de enfermedades, el control de colesterol, riesgos cardiacos, fortalece el sistema inmunológico y esta se clasifica en 5 categorías que son carbohidratos, proteínas, lácteos, frutas, vegetales y también es esencial las grasas y azúcares al cuerpo.

1.5 Hábitos de alimentación

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. (Macias, 2012, p.3)

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. (Macias, 2012, p. 3)

Los padres son los responsables principalmente de crear hábitos de alimentación, saber que consumir en el momento adecuado para que así puedan ellos marchar por si solas más adelante, es importante recordar que los papaitos son el ejemplo de los niños donde ellos reflejarán en el lugar que se encuentren.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas

observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. (Macias, 2012, p.4)

En la actualidad se han ido modificando los hábitos alimenticios por diferentes factores, uno de ellos y el más importante es la economía que afecta al niño directamente porque no haya el consumo de los alimentos, la falta de tiempo que hace que adopten nuevas formas de cocina y organización y la pérdida de autoridad dando como resultado que los niños coman cuando y cómo ellos quieran, sin tener ninguna medida ni control alguno.

Llevar una dieta equilibrada, variada y acompañada con ejercicio es una fórmula perfecta para mantenerse saludable, es necesario tener tiempo para la persona mismo, para que no tenga consecuencias negativas, se debe tomar en cuenta que es necesario desayunar, almorzar y cenar a la hora adecuada.

La publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos. (Macias, 2012, p. 7)

En las escuelas se vive un enfrentamiento por el cambio de hábitos alimenticios y que en muchas ocasiones no son saludables. Los profesores juegan un rol importante previniendo el consumo de la misma y ayudando a que el niño tenga un estilo de consumo de comida saludable.

Un hábito es cualquier comportamiento aprendido que se repite regularmente y que requiere de un pequeño o ningún raciocinio. Los hábitos de alimentación de los niños los adquieren según lo que diariamente aprenden en su hogar, es decir, los padres los heredan a sus hijos. Sin embargo, ante la epidemia de sobrepeso y obesidad que se observa en la población de casi todo el mundo, incluyendo a los niños, la pregunta es

cómo puede participar la escuela primaria en la búsqueda de adquirir estilos de vida saludables o cambios sustentables para el cuidado de la salud. La respuesta es compleja, porque los hábitos de alimentación y ejercicio tienen fuertes influencias socioculturales, económicas y laborales, siendo muy diferentes las condiciones de un ámbito rural o urbano o si la madre trabaja o no fuera del hogar. (Flores, 2011, p. 8)

En la escuela se debe armar una técnica para que en los bares se implemente comida saludable para que no alteren los hábitos alimenticios de los niños, aunque hay que ser muy claros que no todos poseen buenos hábitos que también existen niños que a pesar de que en la escuela no ingieran comidas adecuadas, en su hogar no existe una rutina de alimentación correcta, sino al contrario es errónea y que a pesar de que se le ayude en la escuela en casa no pueden poner en práctica, por la falta de dinero, por lo que los padres no pasan en casa o porque no existe un control y le dan poca importancia a lo que le pasa al niño.

1.6 La educación para la salud y hábitos alimentarios

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la 36^a Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten. La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud. (Macias, 2012, p.7)

Las escuelas deben ayudar a fomentar los hábitos alimenticios y que sean saludables para evitar que existan enfermedades y más aún prevalezca la obesidad que es la más común, es por eso que es indispensable promover la una nutrición adecuada, que inculquen actitudes, conocimientos que favorezcan al crecimiento y desarrollo, fomentando una salud óptima y prevención de la misma. Es importante tener una guía que nos sirva para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra

alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma que se le haga sencilla.

En las escuelas de nivel básico han adoptado la estrategia de "activación física", que consiste en realizar 30 minutos de ejercicio moderado dentro de la institución; algunas empresas de la industria alimentaria han reducido las porciones de algunos alimentos que son vendidos en las llamadas escuelas, aunque en este sentido la mayoría de dichos alimentos son frituras, jugos embotellados o pastelitos y en cuanto al fomento de hábitos alimentarios, dicha función se encuentra a cargo de los profesores. (Macias, 2012, p.8)

Es importante tomar en cuenta la forma como se motiva a los niños para que exista un rendimiento académico bueno y sea fructífero, la motivación al momento de emplear la actividad y cómo la va a impartir, es importante tener en cuenta que uno de los factores que incide en el rendimiento académico es cómo el niño se alimenta y el tiempo que tiene al descansar. En la escuela se debe tomar medidas para que motiven a tener una nutrición adecuada y no solo se ingiera comidas chatarra y que no contengan proteínas, vitaminas, los elementos esenciales para el cuerpo del niño.

Se ha luchado constantemente por disminuir la prevalencia de la obesidad que ha subido en un porcentaje muy elevado y más en las escuelas, colegios, aunque no todas han adoptado ese estilo, ayuda a una alimentación que les beneficie y de energía positiva a los niños.

Es muy importante considerar que el sobrepeso y la obesidad no son inocuos; hay evidencias que indican que los niños obesos cursan de manera asintomática con alguna comorbilidad relacionada con daño cardiovascular o metabólico. Cuando esta alteración persiste, se asocia con enfermedades como diabetes tipo 2 (DT2) e hipertensión arterial (HTA) y con aumento de la mortalidad por estos mismos padecimientos. Estos problemas trascienden el ámbito personal y familiar y por su magnitud y sus repercusiones en la salud, se han convertido en problemas de salud pública que demandan enormes erogaciones para su atención. (Flores, 2011, p. 3)

En la actualidad no debemos considerar a la obesidad como algo inofensivo, al contrario hay que tener claro que es algo muy alarmoso y que se da por la mala alimentación que el niño presenta, por la falta de ejercicio que debe realizar y también por estar en el mundo virtual, que reducen todo esto por estar en la actualidad y no por vivir un mundo donde interactúen y compartan con sus amigos realicen deporte abierto y que se distraigan explorando el mundo a su manera. Es bueno que el niño consuma bastante fruta en vez de comidas chatarras, ayudemos a suplementar todo esto para que al niño no le cause dificultad para dejarlo.

1.7 Deficiencia de micronutrientes y presencia de anemia

La deficiencia de hierro y la anemia de causa nutricional afectan principalmente a los niños después de los seis meses, porque las necesidades de hierro, ácido fólico y otros nutrientes no se satisfacen con los aportes que los niños reciben en su dieta. A este balance negativo contribuye que los niños ingieren alimentos preferentemente de origen vegetal, cuya biodisponibilidad en cuanto a hierro es menor que la que tiene los alimentos de origen animal. Los más vulnerables son los niños que nacieron pre término menos de 37 semanas de gestación, con peso bajo menos de 2.5 kg, los que se amamantan y no reciben hierro suplementario, los que reciben fórmulas que no están adicionadas de hierro, y más aun los que ingieren leche entera bovina. (Flores, 2016, p. 8)

Es muy importante tomar en cuenta que existen muchos factores principales que causan esta misma pero que se puede detectar de manera fácil y es que se puede lograr visualizar es la anemia por la falta de hierro, nutrientes en las comidas y en la dieta que se le proporciona al niño, es por ende que se debe dar alimentos naturales para que suplemente este y ayude a fortalecer todo su cuerpo y no este expuesto a las enfermedades fácilmente

Después del hogar, la escuela primaria es el siguiente espacio donde el niño pasa el mayor tiempo, alrededor de 4.5 horas diarias en el momento actual. La asistencia de los niños a la escuela tiene como objetivos el aprendizaje de conocimientos, la identificación y el desarrollo de sus potencialidades intelectuales, psicomotoras y emocionales; asimismo son de gran relevancia el aprender a tomar decisiones y el

adquirir hábitos de vida saludable, incluyendo los de alimentación y ejercicio. Para estos últimos objetivos, se ha dicho que la escuela tiene que ser un ambiente saludable. (Flores, 2011, p. 6)

Tenemos que concientizar en la escuela y actualizar sobretodo en la alimentación de los niños ya que los docentes son las personas que pasan mas tiempo con los niños y forman en su conocimiento y ayudan a desarrollar todo su potencial y son sus consejeros, es por ello que debemos dar instrucciones de una alimentación adecuada, es importante dar técnicas o métodos a los padres para la implementación al momento de enviar el lunch que sea saludable.

1.8 Venta de alimentos y bebidas en la escuela

En algunas escuelas privadas, en las escuelas públicas no existen establecimientos en los que se puedan comprar alimentos, tampoco máquinas expendedoras de alimentos ni espacios donde puedan degustarse. Sin embargo, a la hora del recreo se pueden comprar alimentos que vende la cooperativa escolar. Con este nombre se conoce a las organizaciones que integran profesores y alumnos, empleados o padres de familia, según lo permita el reglamento en vigor, cuya función es que los alumnos aprendan los procesos de producción y consumo. Estas cooperativas no son nuevas y el primer reglamento data de 1934, el siguiente se emitió en 1937; en 1962 aparece uno nuevo, que se actualiza en 1982, el cual teóricamente está vigente. Es necesario mencionar que los fines de las cooperativas son esencialmente educativos y se relacionan con el aprendizaje del trabajo en equipo, la asimilación de los procesos de producción y consumo, la posibilidad de que los productos se vendan a un precio menor de los que privan en el mercado y se promueve que las ganancias se utilicen para mejorar el plantel escolar. (Flores, 2011, p 10)

Existen pocas escuelas en donde se pueda adquirir verdaderamente comida saludable, por lo general hay comida chatarra que no contiene nutrientes, ni vitaminas que aporten para el niño. Pero se debe tomar alguna medida donde los padres pueden ser partícipes de los programas que se incrementen por una alimentación sana, donde se pueden turnar para dar un lunch que contenga alimentos que les sirva y ayude para su desarrollo, donde no se quiere llegar que lo que consumen sea perjudicial y que desgaste todas la

energías que contiene el niño. También un punto importante es el higiene de los alimentos que ingiera el niño, donde no este en lugares no apropiados y que al momento de servirse los alimentos debe ser un lugar limpio.

Para que la escuela sea parte de un ambiente favorable para la salud de los niños se requiere una transformación total en cuanto a los principios filosóficos que justifican estas organizaciones (visión, misión y objetivos), debiendo incorporarse entre ellos el fomento de hábitos saludables en cuanto a alimentación. La cooperativa escolar puede dejar de ser parte del ambiente obeso génico y transformarse en un punto de venta de productos saludables. La reglamentación debe especificar qué productos, alimentos y bebidas cumplen por sus características nutrimentales de saludables, para que puedan venderse, promoviendo las frutas y verduras frescas, agua natural y otros productos lácteos sin o con escasa grasa. (Flores, 2011, p. 11)

Hay que incorporar a la institución en todo lo que se tome en cuenta y que sea apropiado y beneficiario para los niños, donde se debe tomar en cuenta a donde se dirige y a que quiere llegar y toda institución quiere llegar a tener niños que sean emprendedores, que sean capaces de resolver sus problemas y que tengan un aprendizaje al máximo y que sean personas de élite, pero para lograr a todo esto se debe tomar medidas para ayudar al niño, la alimentación no es solo una comida, es una implementación donde el niño rendirá y estará activo, no se necesita un niño que sea deportista, sino que sea activo en las actividades que se le dé, que no se le complique, que no se duerma en clases, por que perderá la continuación de las temáticas impartidas.

Al mismo tiempo debe especificar qué productos, alimentos y bebidas, no podrán venderse, es decir estarán prohibidos, por estar catalogados como de riesgo para la salud de los niños. El tema de las utilidades para los propósitos que sean, tendrá que pasar a objetivos secundarios. Además, debe quedar asentado que los niños no son el personal idóneo para atender estos expendios, porque en la condición actual en vez de jugar en el recreo y tomar sus alimentos, están vendiendo productos y posteriormente rindiendo cuentas, actividades que son formas de trabajo infantil. (Flores, 2011, p. 12)

1.9 Ejercicios en la escuela

El ejercicio es un elemento fundamental para la prevención del sobrepeso y la obesidad en todas las edades, de hecho, constituye un capítulo especial en este suplemento. Sólo se mencionará que, en la escuela primaria, a diferencia de las oportunidades de comer, que son muchas, las de gastar la energía realizando ejercicio están muy limitadas. Nuevamente, en un modelo ecológico de cómo ejercitarse, no hay programas para ir a la escuela y regresar al hogar, ya sea caminando o en bicicleta; en el corto lapso que los niños están en la escuela el tiempo no alcanza para que realicen al menos 60 min de ejercicio por día y los espacios tampoco son apropiados para realizarlo en forma de deporte o recreativa. (Flores, 2011, p. 12)

El ejercicio es muy importante en el niño ya que este proporciona que su creatividad fluya, pero en la actualidad mucho se los limita, en vez de ir a la escuela en bicicleta se va en auto propio, ir al parque se está en la tecnología como el celular, entonces se limita a salir de ese medio donde solo son apropiados de la tecnología y no van más allá de las capacidades que ellos pueden lograr tener.

Los beneficios, el ejercicio aumenta el gasto de energía y mejora o revierte las alteraciones metabólicas, si ya están presentes, de los niños que cursan con obesidad, también fortalece el sistema músculo esquelético, mejora la destreza y la autoestima de los niños. Además, hay evidencias que muestran que la actividad física mejora el desempeño escolar y el rendimiento de los estudiantes. Por estas razones se considera que la promoción del ejercicio es una tarea fundamental de una escuela saludable. (Flores, 2011, p. 13)

Realizar ejercicio ayuda a mejorar el ritmo metabólico del niño y fortalece todos los músculos de su cuerpo y ayudará a que tenga mayor destreza y movilidad para realizar las actividades donde mejorará la autoestima y fortalecerá el desempeño y actividad escolar.

1.10 Tratamiento para una alimentación sana

Un esquema fácil es el basado en la pirámide de los alimentos: en el nivel inferior, están los cereales, las verduras, frutas, legumbres, hortalizas, el queso y el yogur, que deben

ser la base de la alimentación y se deben tomar diariamente. En la parte intermedia están las carnes poco grasas, el pescado y los huevos, que se deben tomar pocas veces a la semana. En la parte superior se sitúan las carnes rojas, que deben ingerirse en escasa cantidad (pocas veces al mes). Este tipo de alimentación debe adaptarse a nuestro medio, con las características de la dieta mediterránea (aceite de oliva como aporte principal de grasa en la dieta y preparación culinaria mediante la cocción y el asado, evitando la adición de salsas. (Elena, 2013, p. 64)

Terapia conductual: está basada en el aprendizaje del autocontrol, estrategias de control de estímulos en el ámbito familiar, la modificación del estilo de alimentación en relación con una dieta sana equilibrada, la modificación de los patrones de actividad física con motivación especial hacia actividades lúdicas con refuerzo social a través de la familia. Favorecer mensajes positivos mejorando la autoestima. (Elena, 2013, p. 64)

El autocontrol de la persona es esencial especialmente de los niños para poder ayudar a modificar los ámbitos incorrectos que posee y que tenga una modificación correcta en los modelos que se quiere que sean buenos, es importante la ayuda de los padres mediante la motivación y diciéndoles que es lo que esta bien o erróneo.

Reeducación nutricional: debe suprimirse el exceso de ingesta de alimentos con alto contenido energético (bollería, galletas, caramelos,) por otros alimentos con bajo contenido calórico como las verduras y las frutas. Se evitarán las grasas y los azúcares refinados y se deben cocinar preferentemente al horno, cocido o a la plancha. La comida del colegio debe modificarse, sustituyendo el primer plato por ensalada y el postre dulce por fruta fresca. No deben utilizar alimentos como “premio” o “regalo”. (Elena, 2013, p. 65)

Es importante tomar en cuenta que los dulces contienen exceso de energía y proporcionarles estos va a dar como resultado que los niños sean muy activos, es por eso que se debe suspender y emplear las verduras, frutas, cereales, vegetales que no contengan grasas que sean saturadas, es por eso que se debe tener una alimentación adecuada y balanceada, tomando en cuenta todos los nutrientes que contenga cada uno de lo que se le va a servir a los niños.

CAPITULO II

2. Rendimiento académico

2.1 Definición

El rendimiento académico de los estudiantes constituye un factor imprescindible y fundamental para la valoración de la calidad educativa en la enseñanza. 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. (Vargas, 2007, p.43)

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido y es una medida de la capacidad del alumno, lo que expresa, lo que está aprendiendo a lo largo de su proceso de aprendizaje, es importante recalcar que también un factor importante es la motivación, el interés o desinterés que muestra el alumno a lo que se les está impartiendo, motivación del docente hacia el alumno dando valor a todo lo que realiza, ser muy cautelosos al momento de dar una crítica por que el niño es muy sensible.

El fracaso escolar como la situación en la que el sujeto no consigue los logros esperados según sus capacidades, de modo tal que su personalidad está alterada influyendo esto en los demás aspectos de su vida. La motivación se considera como un elemento propiciador de la implicación del sujeto que aprende: cuando un alumno está fuertemente motivado todo su esfuerzo y personalidad se orienta hacia el logro de una determinada meta, empleando para ello todos sus recursos.

Las notas obtenidas, como un indicador que certifica el logro alcanzado, son un indicador preciso y accesible para valorar el rendimiento académico, si se asume que las notas reflejan los logros académicos en los diferentes componentes del aprendizaje, que incluyen aspectos personales, académicos y sociales. (Como se citó en Vargas, 2007, p. 46)

Las calificaciones es un factor para el docente, en cual se puede lograr medir una parte de los conocimientos alcanzados durante un periodo académico, que sirve para

juzgar un valor, a la excelencia y las competencias de una persona. Es decir es una medida muy segura, para contribuir alcanzar los objetivos propuestos ya que de esta manera ayuda a potencializar el aprendizaje que se quiere lograr.

2.2 Elementos del aprendizaje

Los elementos estructurales son tres: Registro sensitivo: que recibe información interna y externa; Memoria a corto plazo: breves almacenamientos de la información seleccionada; y Memoria a largo plazo: organiza y mantiene disponible la información por más tiempo. Las categorías del procesamiento son cuatro: Atención: recibe, selecciona y asimila los estímulos. Codificación: Simboliza los estímulos según estructuras mentales propias (físicas, semánticas, culturales). Almacenamiento: retiene de forma organizada los símbolos codificados. Recuperación: uso posterior de la información organizada y codificada. (Montalván, 2011, p. 3)

La memoria es la parte fundamental del aprendizaje por lo que recibe la información tanto interna como externa que proviene del medio en el que le rodea, es por eso que existe que el aprendizaje es a corto o largo plazo dependiendo el interés que lo tome el niño o como constantemente se informe sobre la temática a tratar, es por ello que es importante estimular, incentivar a la lectura para que tenga mejor captación y mejor concentración en lo que realice para que el aprendizaje sea significativo.

De todos los elementos conviene señalar que los procesos más complejos son los de organización y significatividad pues sólo estos factores verificarán el uso de la memoria a largo plazo, en el entendido que se han procesado y unido a los conocimientos previos los conocimientos nuevos, y se ha creado una nueva codificación, que agrupa lo anterior con lo nuevo, y lo almacena como información, más completa y con procesos internos más desarrollados. (Montalván, 2011, p. 3)

La memoria a la largo plazo es importante para la vida del ser humano y en la formación continua, tiene una secuencia para ir al aprendizaje que requieren llegar y poder tener el logro alcanzando la meta, es importante el almacenamiento de la información pero para esto se tiene que tener una constancia en el aprendizaje, donde en un futuro complemente ese aprendizaje y llegue a la profesión que deca tener.

- Existen también varios tipos de aprendizaje como:

Aprendizaje de representaciones: es el aprendizaje más elemental del cual dependen los demás tipos de aprendizaje. Consiste en la atribución de significados a determinados símbolos, al respecto Ausubel dice: "Ocurre cuando se igualan en significado símbolos arbitrarios con sus referentes (objetos, eventos, conceptos) y significan para el alumno cualquier significado al que sus referentes aludan" (Ausubel, 1983, p. 46).

Este tipo de aprendizaje se presenta generalmente en los niños porque cuando se le dice una palabra pasa a representarse, o se convierte en un equivalente que el niño está percibiendo en ese momento, por consiguiente significa la misma cosa para él; no se trata de una simple asociación entre el símbolo y el objeto, si no que el niño relaciona de manera relativamente sustantiva y no arbitraria, como una equivalencia representacional con los contenidos relevantes existentes en su escritura cognitiva.

Aprendizaje de conceptos: los conceptos se definen como "objetos, eventos, situaciones o propiedades de que posee atributos de criterios comunes y que se designan mediante algún símbolo o signos" (Ausubel, 1983, p. 61).

Partiendo de ello podemos afirmar que en cierta forma también es un aprendizaje de representaciones. Los conceptos son adquiridos a través de dos procesos. Formación y asimilación. En la formación de conceptos, los atributos de criterio que son las características del concepto que se adquieren a través de la experiencia directa, en sucesivas etapas de formulación y prueba de hipótesis.

El aprendizaje de conceptos por asimilación: se produce a medida que el niño amplía su vocabulario, pues los atributos de criterio de los conceptos se pueden definir usando las combinaciones disponibles en la estructura cognitiva por ello el niño podrá distinguir distintos colores, tamaños y afirmar que se trata de una "pelota", cuando vea otras en cualquier momento. (Ausubel, 2008, p. 5)

Es la interacción entre el nuevo material que será aprendido y donde la estructura cognitiva existente origina una reorganización de los nuevos y antiguos significados para formar una estructura cognitiva diferenciada, esta interpretación de la información nueva con las ideas pertinentes que existe en la estructura cognitiva proporciona su asimilación.

La asimilación se entiende el proceso mediante el cual la nueva información vinculada con aspectos relevantes en la estructura cognoscitiva, es el proceso en el que se modifica la información que recién sea a adquirido y que el niño a vivenciado en ese momento.

Aprendizaje de proposiciones: Este tipo de aprendizaje va más allá de la simple asimilación de lo que representan las palabras, combinadas o aisladas, puesto que exige captar el significado de las ideas expresadas en forma de proposiciones. El aprendizaje de proposiciones implica la combinación y relación de varias palabras cada una de las cuales constituye un referente unitario, luego estas se combinan de tal forma que la idea resultante es más que la simple suma de los significados de las palabras componentes individuales, produciendo un nuevo significado que es asimilado a la estructura cognoscitiva. Es decir, que una proposición potencialmente significativa, expresada verbalmente, como una declaración que posee significado denotativo (las características evocadas al oír los conceptos) y connotativo (la carga emotiva, actitudinal e ideosincrática provocada por los conceptos) de los conceptos involucrados, interactúa con las ideas relevantes ya establecidas en la estructura cognoscitiva y, de esa interacción, surgen los significados de la nueva proposición. (Ausubel, 2008, p. 6)

Las palabras se combinan formando ideas nuevas en forma de oraciones, que tienen un significado distinto que la suma de las palabras que contiene. Para comprender significativamente una proposición debemos primero conocer el significado de cada concepto que la conforma, y luego el significado de la oración total, que posee un significado compuesto. Cuando se aprende un concepto o proposición que incluye a otros conocimientos ya aprendidos, los aprendizajes nuevos se dice que están en una relación supra ordenada, que se adquieren por inducción.

2.3 Factores que intervienen en el rendimiento académico:

El rendimiento académico, por ser multicausal, incluye 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 mecanismos tanto internos como externos al ser humano. Todo esto puede ser de orden social, cognitivo y emocional, donde se clasifican tres categorías: determinante personal, social e institucional. (Vargas, 2007, p. 46)

Hay que tomar en cuenta los factores que están asociados que representan el éxito o el fracaso del estudiante, donde se determina distintas categorías tanto de la persona, la sociedad e instituciones. La mente del ser humano es muy compleja ya que nos muestra reacciones o conductas que se debe analizar, realizar adaptaciones a las necesidades de cada individuo ayudará al éxito y no exista el fracaso.

Es importante ofrecer información de carácter estructural y objetivo, toman en cuenta la percepción del estudiante respecto de factores asociados al rendimiento académico y a su posible impacto en los resultados académicos. La mayoría de estudios sobre rendimiento académico se basan en una aproximación metodológica de tipo predictivo, donde se utilizan modelos de regresión múltiple, pocas veces complementados con modelos explicativos que favorecen un análisis más integral de los factores asociados al rendimiento académico. (Vargas, 2007, p. 48)

Hay factores que inciden en el bajo rendimiento académico de los estudiantes uno de los principales es la mala alimentación, donde este factor repercute al rendimiento llevando a la desconcentración, sueño, cansancio y al fracaso escolar, es por esto que se debe reforzar en técnicas o charlas para padres y al mismo tiempo a la educadora para que puedan intervenir y mejorar en este factor que perjudica al niño, no debemos dejar pasar o no tener interés por lo que está sucediendo esta temática es muy importante porque repercute todo lo negativo al niño, hasta se puede lograr que se vuelva violento, con mala energía, mal humorado y tener consecuencias a la formación de un futuro negativo.

Principio de la asimilación: El Principio de asimilación se refiere a la interacción entre el nuevo material que será aprendido y la estructura cognoscitiva existente

origina una reorganización de los nuevos y antiguos significados para formar una estructura cognoscitiva diferenciada, esta interacción de la información nueva con las ideas pertinentes que existen la estructura cognitiva propician su asimilación (Ausubel, 2008, p. 6).

En la asimilación es el intercambio de lo que aprendido con lo que está aprendiendo, para formar una estructura cognoscitiva e interacción de la información, y donde modificarán la información recientemente adquirida y la estructura existente. La asimilación son los nuevos significados son adquiridos a través de la interacción de los nuevos conocimientos con los conceptos o proposiciones previas, existentes en la estructura cognitiva del que aprende, de esa interacción resulta de un producto en el que no solo la nueva información adquiere un nuevo significado

2.4 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 competencia cognitiva se define como la autoevaluación de la propia capacidad del individuo donde se dará el resultado de dicha actividad donde dará su percepción sobre su capacidad y habilidades intelectuales y mostrará las dudas o incógnitas que presenta. Esta está relacionada con la influencia ejercida en el entorno familiar principalmente e incide en distintas variables que se asocian con el éxito académico tales como: la persistencia, el deseo del éxito que tiene el ser humano a ser mejor, expectativas académicas del individuo y la motivación que tiene a superarse. 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. (Vargas, 2007, p. 49)

Los factores personales son los que determinan aquellos comportamientos en el rendimiento académico como a su vez en el entorno, los problemas en la familia son los primeros determinantes para alcanzar el éxito en el ámbito educativo. En los niños el afecto de sus padres es fundamental, ya que esto es una motivación para los pequeños, lo que repercute de manera de positiva tanto en lo personal como en lo académico.

2.5 Determinantes sociales:

Machesi (como se citó en Vargas, 2007) señala que los factores asociados al rendimiento académico de índole social que interactúan con la vida académica del estudiante, cuyas interrelaciones se pueden producir entre sí y entre variables personales e institucionales. Diferencias sociales está ampliamente demostrado que las desigualdades sociales y culturales condicionan los resultados educativos. Los factores como la pobreza y la falta de apoyo social están relacionados con el fracaso académico; advierte que, sin embargo, no existe una correspondencia estricta entre las desigualdades sociales y las educativas, aduciendo que hay otros factores como la familia, el funcionamiento del sistema educativo y la misma institución que pueden incidir en forma positiva o negativa en lo que a desigualdad educativa se refiere (p. 6)

La falta de apoyo del gobierno incide en grande magnitud al fracaso estudiantil ya que por falta de recursos económicos y apoyo social la gran mayoría de niños y adolescentes no tiene la oportunidad de sobresalir profesionalmente. No obstante, se debe recalcar que también influye la aceptación social, ya que hay niños con capacidades especiales o de otra cultura que no tiene los mismos privilegios para sobresalir.

El entorno familiar ocupa un lugar importante y el principal de toda persona. Se entiende por entorno familiar un conjunto de interacciones propias de la convivencia familiar, que afectan el desarrollo del individuo, manifestándose también en la vida académica, cotidiana y personal. La influencia del padre y la madre, o del adulto responsable del estudiante, influye significativamente en la vida académica, la cual es la parte principal y fundamental en el apoyo del niño. Un ambiente familiar propicio, marcado por el compromiso, incide en un adecuado desempeño académico, así como una convivencia familiar democrática entre padres e hijos. (Vargas, 2007, p. 46)

La familia es el pilar fundamental para el desarrollo integral de los niños, donde reciben cariño y el respectivo cuidado para poder desarrollarse en un medio afectivo, si este factor no actúa de una manera correcta no mejorará la estabilidad que el niño necesita, por la cual no logrará alcanzar sus metas y mucho menos en el ámbito educativo y social.

Se asocia la convivencia familiar democrática con un mejor desempeño académico, que se plasma en variables como motivación, percepción de competencia y atribución de éxito académico; no sucede lo mismo en estudiantes marcados por ambientes familiares autoritarios e indiferentes, de parte de sus padres. La Institución educativa al influir sobre el individuo, no se limita solo a lo académico, si no que a través del mismo ejerce motivación, ayuda y da una oportunidad para que se supere y muestre las capacidades que puede lograr tener el niño. (Vargas, 2007, p.47)

Es por ello que si un niño se desarrolla en un ambiente familiar favorable, tiene mayor posibilidad de rendir mejor en todos los ámbitos ya sea académico como social, propiciando motivación lo que lleva al éxito. De igual forma, la influencia de la institución es determinante, esta no solo debe centrarse en lo académico sino a su vez debe ayudar brindando posibilidades de superación, lo cual motiva a los pequeños a continuar.

Los comportamientos de los padres median en los resultados académicos de los estudiantes. Un ambiente familiar que estimule el placer por las tareas académicas, la curiosidad por el saber, la persistencia hacia el logro académico se relaciona con resultados académicos. Las expectativas del rendimiento académico del estudiante por parte de los padres y el control que ejercen sobre ellos tiene repercusión en el rendimiento académico de los estudiantes. Entornos familiares marcados por la violencia familiar han indicado su relación con resultados académicos insuficientes. Datos de este tipo obtenidos en diferentes investigaciones muestran que la presencia de violencia familiar es un factor asociado al fracaso académico. (Vargas, 2007, p.47)

La influencia de los padres hacia los niños ayuda a fortalecer el desenvolvimiento tanto social como académico, por ende es importante que en el hogar exista ambiente tranquilo, lleno de amor, donde exista la comprensión y una comunicación, ya que así permitirá al niño a que se forma de una manera integral, hay algunos casos que niños viven en hogares problemáticos, disfuncionales, donde hay violencia, maltrato tanto físico como verbal, separaciones de los padres, lo mismo que va a ocasionar en los

niños que tengan problemas en su desenvolvimiento tanto académico como personal, y como resultado de todo esos problemas obtendrán un bajo rendimiento académico.

Padres y madres que se caracterizan por conductas democráticas, influyen en la motivación académica en forma positiva, ya que despiertan actitudes efectivas por el estudio, donde la persistencia y la inquietud por el saber que son estimuladas, no ocurre lo mismo en ambientes familiares cargados de conductas arbitrarias e indiferentes. El apoyo familiar representa un primer paso hacia el logro en el desempeño académico. Otro elemento no menos importante en el entorno familiar que tiene que ver con el rendimiento académico, se refiere al nivel educativo del padre y de la madre. El nivel educativo influye y es necesario destacar que cuanto mayor es el nivel educativo de los progenitores y en especial de la madre, mayor incidencia positiva hay sobre el rendimiento académico en general. (Vargas, 2007, p.48)

Hay padres de familia con conductas persistentes, cuando se trata de la educación de sus hijos, demuestran interés por los logros que obtienen, apoyan a sus decisiones, escuchan lo que desean, esto ayudara a que sus hijos sientan motivación por seguir estudiando por aprender cada días más, pero hay situaciones en donde los padres utilizan los regaños, las amenazas, como una forma de corregir, sin darse cuenta que producen en los niños que tengan inseguridad, bajo autoestima, no posee autonomía entre otras, por lo cual no tendrá un buen desempeño académico. Hay que tener en cuenta que la educación los padres influye demasiado en la formación de sus hijos.

2.6 Determinantes socio familiares

La condición educativa atribuida a la familia está fuera de toda duda y discusión, siendo cada vez mayor la conciencia de la importancia del papel de los progenitores en el progreso y desarrollo educativo de sus hijos. Schiefelbaum y Simmons (citado por Adell, 2002, p. 91)

Consideran los antecedentes familiares el determinante individual de mayor importancia y peso en el rendimiento académico alcanzado por el alumno. Entre los

factores familiares de mayor influencia destacan las variables de la clase social y el medio educativo y familiar.

Con relación a la clase social informan que los alumnos de clase alta presentan un mejor uso de estrategias meta cognitivas que los de clase social más baja. La influencia de la clase social está mediada por el nivel cultural que, a su vez, determina las expectativas, valores y actitudes de la familia respecto a la educación, es decir, la motivación de logro depende más del nivel cultural de los padres que de su nivel de ingresos encuentran que la percepción de apoyo familiar por parte del hijo incide directamente en el rendimiento, mientras que el nivel de estudios de la madre lo hace indirectamente. Otras investigaciones señalan que los componentes familiares más influyentes en el rendimiento no son los socioculturales o económicos, sino los de la dimensión afectiva o psicológica; es decir, aunque una buena formación académica de los padres, especialmente de la madre, y un ambiente cultural positivo favorecen el rendimiento escolar, son las variables afectivas y relacionales las que destacan como factor de rendimiento.

La influencia del clima educativo familiar se define por el grado y estilo de ayuda familiar a los hijos que viene determinado por los elementos del contexto familiar, como la dinámica de relaciones de comunicación y afectivas, las actitudes frente a los valores, las expectativas, etc. Las expectativas de los padres tienen una notable influencia en los resultados académicos, incluso controlando los conocimientos iniciales y el contexto socioeconómico. Encuentran relaciones indirectas, sobre el rendimiento, de la percepción del alumno sobre la importancia que sus padres conceden al estudio en casa.

2.7 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 (p.67).

Los factores institucionales son de gran importancia en estudios sobre factores asociados al rendimiento académico desde el punto de vista de la toma de decisiones, pues tienen que ver con variables que en cierta medida se pueden establecer, controlar o modificar, por ejemplo, los horarios de los cursos, tamaños de grupos o criterios de ingreso en la carrera. Servicios Institucionales de apoyo se refiere a todos aquellos servicios que la institución ofrece al estudiantado, principalmente según su condición económica, como lo son: sistemas de becas, servicio de préstamo de libros, asistencia médica, apoyo psicológico, entre otros.

Ambiente estudiantil es un ambiente marcado por una excesiva competitividad con los compañeros puede ser un factor tanto obstaculizador como facilitador del rendimiento académico. Se destacó la solidaridad, el compañerismo, y el apoyo social como importantes elementos que inciden positivamente.

2.8 Actividad física y procesos cognitivos

Desde hace bastante tiempo se presumía que la actividad física podría tener relación con una mejoría de los procesos cognitivos que tienen su origen en el cerebro, pero gracias a una serie de estudios desarrollados por la Universidad de Illinois, en los Estados Unidos, esta suposición terminó siendo una comprobación empírica que arrojó como resultado que, efectivamente, a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal. (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2013, p. 6)

La actividad física no solo ayuda a tener una vida saludable sino a su vez es indispensable para la generación de neuronas, donde tienen una relación directa con los conocimientos, a más actividad física mayor aprendizajes significativos.

Los beneficios cognitivos no se limitan solamente con personas de edad avanzada. Existe evidencia de que los procesos cognitivos en niños que practican una actividad física de manera sistemática, son mejores que los procesos de niños que son sedentarios. (Stone, 1965, p. 8)

Los procesos cognitivos junto con la actividad física tienen beneficios altos en los niños como atención, control inhibitorio y captación de las actividades que realiza, es por eso

que es necesario que adopten como una norma para estimular la actividad física dando como resultado una vida mejor en su medio.

La actividad física ayuda a que el musculo segregue un factor de crecimiento similar a la insulina que entra a la corriente sanguínea, llega al cerebro y estimula la producción del factor neurotrófico cerebral. Es por eso que es importante hacer que los niños realicen actividades físicas o que estén activos para que exista una motivación a su cerebro.

No se debe olvidar que el ejercicio físico ayuda a conservar en mejores condiciones las funciones cognitivas y sensoriales del cerebro, también puede realizarse como terapia para personas con depresión, con alteraciones de afectividad.

El lóbulo frontal mejora cuando existe la realizan ejercicios ya que ayuda a la oxigenación del cerebro y un flujo constante del cerebro, dando como resultado a mejorar la memoria, al no realizar ejercicios este tendrá consecuencias negativas y no tendrán un rendimiento adecuado ni una memoria, en este caso los niños presentarán un déficit bajo en el rendimiento académico.

Los niños que practiquen actividades adicionales a la a los programas de formación de la escuela tienden a mostrar cualidades como un mejor funcionamiento del cerebro, en términos cognitivos, niveles de concentración, mejorar su autoestima y comportamiento en los procesos de aprendizaje, tomando también en cuenta que ellos estarán activos a las actividades que realizan.

f. METODOLOGÍA

En esta investigación se utilizará el método analítico sintético para la descomposición de las variables y su estudio de lo que corresponde a alimentación y al rendimiento académico y así llegar al análisis del tema en conjunto.

Métodos. - Los métodos que servirán de apoyo en todo el proceso investigativo serán:

Método científico. Este método estará presente durante todo el transcurso de la investigación, ya que nos ayudará a la recopilación de la información.

Método inductivo: Donde implica pasar los resultados particulares a generales obtenidos al realizar el análisis de cómo influye la alimentación en el rendimiento académico y poder llegar a conclusiones y recomendaciones.

Método deductivo: Se aplicará para plantear la problemática del proyecto y conocer acerca de los problemas inherentes al mismo, lo que nos dará la pauta necesaria para enfocarnos en nuestro proyecto y poder desarrollarlo con éxito.

Estadístico: Es analizar los resultados obtenidos en el test aplicado y así alcanzar su interpretación, a través de tablas y figuras.

Técnicas e instrumentos:

Prueba: Serie de ítems que brindará información la cual servirá para determinar el aprendizaje mediante su ejecución de la prueba de funciones básicas, y esta va dirigida a los niños y niñas

Encuesta: Banco de preguntas con el fin de obtener información relevante y necesaria para determinar la influencia de la alimentación en el rendimiento académico. Esta está dirigida a los docentes y padres de familia.

Población y muestra:

La población es de 20 alumnos conformado por primer grado paralelo B, de la Escuela "Teniente Hugo Ortiz" de la Ciudad de Loja, donde también se tomará como muestra a 20 padres de familia y 1 docente, siendo la muestra total de 41.

Tabla 1

Población y Muestra

Población	Número	Porcentaje
Docentes	01	2%
Padres de Familia	20	49%
Niño de 1° grado paralelo "B"	20	49%
Total	41	100%

Fuente: Secretaría de la "Teniente Hugo Ortiz"

Elaboración: Jessica Alexandra Chamba Poma

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Recursos Humanos

- Estudiante de Psicología Infantil y Educación Parvularia
- Docentes Universitarios
- Docentes de la Unidad Educativa “Teniente Hugo Ortiz”
- Niños del primer grado de la Unidad Educativa “Teniente Hugo Ortiz”
- Docentes de familia de la Unidad Educativa “Teniente Hugo Ortiz”

Tabla 2

Presupuesto y Financiamiento

PRESUPUESTO ESTIMADO	
RECURSOS	COSTO TOTAL
RECURSOS MATERIALES	
Transporte y Movilización	120
Resma de papel boom	30
Reproducción bibliográfica	30
Adquisiciones de textos	40
Servicio de internet	60
Reproducción de insumos técnicos	80
Reproducción de proyecto	50
IMPREVISTOS	100
TOTAL	\$ 510

El financiamiento estará a cargo exclusivo del autor (a).

i. BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, M. F. (5 de Agosto de 2015). *las consecuencias de la mala alimentación en el rendimiento*. Obtenido de <https://prezi.com/z2vxalg4e4yd/las-consecuencias-de-la-mala-alimentacion-en-el-rendimiento/>

Alonso, I. A. (Julio de 2010). *causas de la mala alimentación en los jóvenes*. Obtenido de <http://causas-de-la-mala-nutricion-juvenil.blogspot.com/p/una-investigacion-previa-realizada-por.html>

Ausubel, D. (2008). *CEIF*. Obtenido de https://s3.amazonaws.com/academia.edu/documents/38902537/Aprendizaje_significativo.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1516037786&Signature=gOMqoAID2nRuNdLhkpW%2FNbrwBbI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DTEORIA_DEL_APRENDI

Burbano, C. (2013). *programa mundial de alimentos* .

Campoverde, J. (24 de Abril de 2012). *La Nutrición en el Ecuador*. Obtenido de <http://nutriciondeecuador.blogspot.com/>

Carola Pezo Ortiz, V. S. (2009). *una mala alimentación afecta en el rendimiento académico*. Obtenido de <http://licentiare.blogspot.com/2012/05/una-mala-alimentacion-afecta-en-el.html>

Carola Pezo Ortiz, V. S. (05 de 2012). *licentiare*. Recuperado el 17 de agosto de 2017, de <http://licentiare.blogspot.com/2012/05/una-mala-alimentacion-afecta-en-el.html>

- Castells, M. (s.f.). *cerebro y alimentación*. Obtenido de <https://www.farmaceuticonline.com/es/familia/472-cerebro-y-alimentacion?start=1>
- Elena, S. F. (2013). *IV FORO DE PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA DE EXTREMADURA*. Obtenido de <https://spapex.org/pdf/obesidadap.pdf>
- Flores, K. M. (09 de octubre de 2011). *Scielo*. Recuperado el 12 de enero de 2018, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600018
- Flores, M. T. (MARZO de 2016). *scielo*. Recuperado el 3 de junio de 2017, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462006000200008
- Macias, G. C. (Septiembre de 2012). *scielos*. Recuperado el 25 de julio de 2017, de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext
- Miserachs, J. B. (17 de Marzo de 2013). *GREP-AED-N*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo_Martinez-Rodriguez/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000.pdf
- Montalván, A. L. (2011). *las condiciones del aprendizaje*. Obtenido de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/42807263/1_Teoria_del_procesamiento_de_la_informacion.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1515891738&Signature=VYHinSmvZ%2FGK0MlrUvF3DTQr%2FVI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename

- Musante, C. (15 de noviembre de 2002). *la alimentación en la salud* .
- Ortiz, S. Y. (2009). Obtenido de <http://licentiare.blogspot.com/2012/05/una-mala-alimentacion-afecta-en-el.html>
- Portal de educación infantil y primaria. (2015). pág. 3. Recuperado el 26 de JUNIO de 2017, de <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/escuela-de-padres-la-mala-alimentacion-en-los-ninos-un-asunto-de-costumbres.html>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2013). *scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-885X2004000200008&script=sci_arttext&tlng=es
- Vargas, G. M. (12 de Agosto de 2007). factores asociados al reendimiento académico . *Educación*, 43. Recuperado el 20 de noviembre de 2017, de <file:///C:/Users/Jorge/Documents/Factores%20asociados%20al%20rendimiento%20acad%C3%A9mico.htm>
- Yegros, A. (16 de octubre de 2006). *mala nutrición afecta el nivel de enseñanza y aprendizaje*. Obtenido de <http://www.abc.com.py/edicion-impresa/locales/mala-nutricion-afecta-el-nivel-de-ensenanza-y-aprendizaje-937463.html>

OTROS ANEXOS

PRUEBA DE FUNCIONES BÁSICAS

ADAPTACION “REAA”

Instrucciones:

Es una prueba que diagnostica el perfil de madurez de las funciones básicas indispensables para la lecto-escritura. Es aplicable en niños de 5 años (preescolar) y al comenzar al periodo de aprestamiento en niños de 6 años de edad. Se la aplica en forma individual, es de fácil aplicación, económica y de rápida evaluación.

ÀREA: (I) ESQUEMA CORPORAL

Consta de tres ítems, se pide al niño señalar las partes gruesas (4)

- a. En su propio cuerpo
- b. En su imagen (frente a un espejo grande)
- c. En otra persona

EVALUACIÒN: Se acredita como área positiva admitiendo un error por ítem

ÀREA: (II) DOMINANCIA LATERAL

Consta de 6 ítems, diagnostica la dominancia lateral, con una serie de actividades con la mano, pie, ojo y oído

- a. Dar cuerda a un reloj
- b. Utilizar las tijeras
- c. Escribir o dibujar
- d. Saltar en un solo pie
- e. Mirar el telescopio
- f. Escuchar una radio

EVALUACIÒN: se acredita como área positiva cuando el niño ha realizado todas las actividades con la derecha o con la izquierda, cuando su dominancia no está definida, se le acredita como área negativa.

ÀREA: (III) ORIENTACIÒN

3.1 TEMPORAL:

Se pregunta al niño:

- a. En este momento, es de día o de noche?
- b. Qué haces por las noches?
- c. Qué realizaste ayer en la casa?
- d. Qué actividad hiciste hoy?

3.2 ESPACIAL

Consta de 4 ítems, se toma cualquier objeto y se da al niño la siguiente orden:

- a. Pon delante de mi
- b. Pon atrás de mi
- c. Por arriba de mi
- d. Por debajo de mi

EVALUACIÓN: se acredita como área positiva admitiendo en error en la temporal y uno en la espacial, caso contrario, será un área inhabilitada.

ÀREA: (IV) COORDINACIÒN

Consta de 2 ítems, se pide al niño

- a. Que salte en un solo pie
- b. Con una pelota grande la botea con una mano o dos

EVALUACIÓN: se acredita como área positiva cuando la coordinación tanto del pie como de la mano es perfecta (no se admite zig-zag, ni sobreboteo)

ÀREA: (V) RECEPTIVA AUDITIVA

Consta de 15 ítems. Diagnostica la capacidad del niño para escuchar una orden y codificarla en respuesta.

- a. Los pájaros comen?
- b. Los gatos vuelan?
- c. Los bebés lloran?
- d. Los árboles bailan?
- e. Los niños juegan?
- f. Los pájaros pintan?
- g. Los plátanos escriben?
- h. Las personas se casan?
- i. Las bicicletas estudian?
- j. Las mamás cocinan?

- k. El cielo es verde?
- l. El sol es caliente?
- m. Las flores comen?
- n. Los trenes duermen?
- o. Los sapos saltan?

EVALUACIÓN: se acredita como área positiva admitiendo los errores.

ÀREA: (VI) RECEPTIVO – VISUAL

Consta de 4 ítems. Diagnostica si el niño percibe un estímulo visual o no.

Manifestándole:

- a. Este niño está escribiendo, busca otro que esté haciendo lo mismo
- b. Esta persona está barriendo, busca otra que esté haciendo lo mismo
- c. Esta es una llave, busca otra igual
- d. Esta es una tijera busca otra igual.

ÀREA: (VII): ASOCIACIÓN AUDITIVA

Consta de 10 ítems. Diagnostica codificaciones y decodificaciones abstractas del niño

Complete la frase que yo quiero decir:

- 1. Un pájaro vuela en el aire
Un pez nada en el_____
- 2. Un pan es para comer
La leche es para_____
- 3. El humo sube
La lluvia_____
- 4. Yo me siento en una silla
Tú duermes en una_____
- 5. La luz roja significa pare
La luz verde significa_____
- 6. Yo como en un plato
Tú tomas en un_____
- 7. Juan es un niño
María es una_____
- 8. Los oídos son para para escuchar
Los ojos son para_____

9. Yo estoy despierto durante el día
Tú estás dormido durante la_____
10. Un conejo es rápido
Una tortuga es_____

EVALUACIÓN: Se acredita como área positiva admitiendo hasta dos errores

ÁREA: (VIII) EXPRESIVO – MANUAL

Consta de 10 ítems. Diagnostica como se expresa el niño en forma visomotora.

Yo te nombro un objeto y tú responderás con mímica (señas):

1. Martillo
2. Guitarra
3. Tenedor
4. Teléfono
5. Cepillo/pasta
6. Tijeras
7. Sacapuntas
8. Lápiz
9. Cuchillo
10. Escoba

EVALUACIÓN: se acredita como área positiva admitiendo dos errores

ÁREA: (IX) CIEERE AUDITIVO VOCAL

Consta de 5 ítems. Diagnostica la integración auditivo vocal

Escucha bien y completa la palabra que yo quiero decir:

1. Azú_____ car
2. Pier_____ na
3. Mariposa_____ sa
4. Monta_____ ña
5. Carreti_____ lla

EVALUACIÓN: Se acredita como área positiva admitiendo un error.

ÁREA: (X) PRONUNCIACIÓN

Consta de 6 ítems. Diagnostica la pronunciación con palabras cuyo esquema mental está estructurado

1. Franelógrafo
2. Esferográfico
3. Triciclo

4. Lengua
5. Periódico
6. Columpio

EVALUACIÓN: Se acredita como área positiva admitiendo dos errores.

ÁREA (XI) MEMORIA SECUENCIA AUDITIVA

Consta de 10 ítems. Diagnostica la memoria auditiva del niño.

Escuchar bien y repite exactamente los siguientes números:

1. 3 2 5
2. 2 5 1
3. 7 6 2 4
4. 1 3 5 2
5. 7 4 1 3 2
6. 2 5 4 6 9
7. 3 2 5 7 8 3
8. 9 2 6 7 5 8
9. 2 4 6 3 2 5 7
10. 5 4 7 9 7 6 2 3

EVALUACIÓN: Se acredita como área positiva cuando ha repetido 8 dígitos (memoria básica para la lecto escritura). Si el niño logro repetir 3 dígitos para a la siguiente serie, caso contrario se le acredita debilita, de esta manera se opera con las demás series.

ÁREA: (XII) COORDINACIÓN VISUAL _ AUDITIVO _ MOTORA (RITMO)

Consta de 7 ítems. Diagnostica la coordinación visual auditiva motora, con patrón visual y auditivo.

Escucha t repite exactamente (con golpes):

1. 000
2. 00 – 00
3. 000 – 00
4. 00 – 0 – 000
5. 0 – 0000 – 0
6. 0 – 00 – 00 – 000
7. 00 – 000 – 000 – 0000

EVALUACIÓN: Se evalúa como el área anterior XI. So logra vencer la primera serie pasa a la siguiente, caso contrario se le acreditara como área debilitada. Es área positiva cuando logra vencer las siete series.

ÁREA (XIII) MEMORIA VISUAL

Consta de 8 ítems con diseños abstractos. Diagnostica la memoria visual. Se inicia con tres tarjetas.

Mira con atención estas tarjetas (segundos). Luego te retiro y tendrás que ponerlas en el mismo orden.

EVALUACIÓN: Similar a las áreas XI Y XII. Si logra vencer la primera serie (tres tarjetas) pasa a la siguiente serie, caso contrario se acreditara como área debilitada. Es área positiva cuando logra vencer el ordenamiento de todas las series (8)

ÁREA (XIV) DESARROLLO MANUAL

Consta de 2 ítems. Diagnostica la motricidad fina.

Recorta lo más rápido que puedas la siguiente figura, sin topas las líneas laterales.



EVALUACIÓN: Se acreditara como área positiva, cuando corta más del 50% del dibujo sin ningún error (un minuto)

ÁREA (XV) ATENCIÓN Y FATIGA

Diagnostica atención y fatigabilidad. Pon un punto en cada cuadro lo más rápido que puedas (preferible usar un marcador).

EVALUACIÓN: Se acredita como área positiva, cuando vence más de cincuenta puntos en el tiempo asignado (un minuto).

PRUEBAS DE FUNCIONES BÁSICAS ADAPTACIÓN "REAA"

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre y Apellidos:

Fecha: ____/____/____

Nivel

Escolar _____

ÁREA (I) ESQUEMA CORPORAL

a. _____ b. _____ c. _____

ÁREA (II) DOMINACIÓN LATERAL

(D)

(I)

a.	_____	_____
b.	_____	_____
c.	_____	_____
d.	_____	_____
e.	_____	_____
f.	_____	_____

ÁREA (III) ORIENTACIÓN

3.1 Temporal: Día _____ Noche _____ Ayer _____ Hoy _____

3.2 Espacial: Delante _____ Atrás _____ Arriba _____ Abajo _____

ÁREA (IV) COORDINACIÓN

a. Saltar _____ b. Botear _____

ÁREA (V) RECEPTIVA AUDITIVA

a _____ b _____ c _____ d _____ e _____
f _____ g _____ h _____ i _____ j _____
k _____ l _____ m _____ n _____ o _____

ÁREA (VI) RECEPTIVO VISUAL

a _____ b _____ c _____ d _____ e _____

ÁREA (VII) ASOCIACIÓN AUDITIVA

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

6_____ 7_____ 8_____ 9_____ 10_____

ÁREA (VIII) EXPRESIVO- MANUAL

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

6_____ 7_____ 8_____ 9_____ 10_____

ÁREA (IX) CIERRE AUDITIVO VOCAL

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

ÁREA (X) PRONUNCIACIÓN

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

6_____

ÁREA (XI) MEMORIA SECUENCIA AUDITIVA

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

6_____ 7_____ 8_____ 9_____ 10_____

ÁREA (XII) COORDINACIÓN VISUAL-AUDITIVO-MOTORA (RITMO)

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

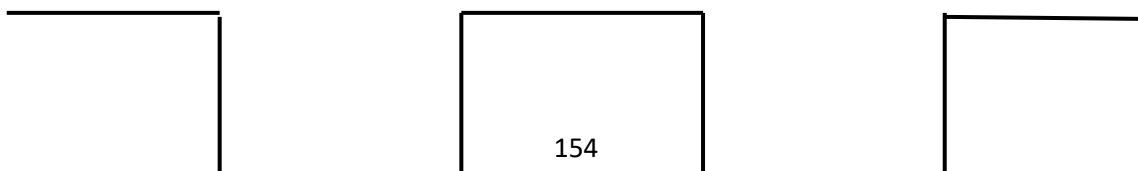
6_____ 7_____

ÁREA (XIII) MEMORIA VISUAL

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____

6_____ 7_____ 8_____

ÁREA (XIV) DESARROLLO MANUAL



ÁREA (XV) ATENCIÓN Y FATIGA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

ENCUESTA PARA LA DOCENTE

Estimada docente, como estudiante de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia le solicito respetuosamente se digne responder el siguiente cuestionario que servirá para obtener información requerida para la investigación sobre la Alimentación y su incidencia en el rendimiento académico en los niños y niñas, debo indicar que la información vertida será guardada con absoluta reserva.

1. ¿Conoce Usted a que se refiere la alimentación saludable?

SI ()

NO ()

2. ¿Conoce los beneficios de una buena alimentación?

SI ()

NO ()

3. Considera Ud. ¿Qué la alimentación influye en el rendimiento académico del niño?

SI ()

NO ()

4. ¿Cree que los niños se alimentan de una manera adecuada en la escuela y en su hogar?

SI ()

NO ()

5. En los horarios de lunch supervisa la ingesta de nutrientes adecuadas en los niños

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

6. ¿Cree oportuno brindar información acerca de los hábitos alimenticios?

SI ()

NO ()

7. ¿En la Institución brindan información de una alimentación adecuada?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

8. ¿Ud. ha impartido talleres o charlas sobre nutrición dirigida a los padres de familia de sus alumnos?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓ

- 1 vez a la semana ()
3 veces a la semana ()
5 veces a la semana ()
7. Con que frecuencia consume la comida chatarra su hijo.
1 vez a la semana ()
3 veces a la semana ()
5 veces a la semana ()
Todos los días ()
8. Conoce usted acerca de los valores nutricionales de los alimentos
SI ()
NO ()
9. Considera que la buena alimentación influye en el rendimiento académico de sus hijos
SI ()
NO ()
10. ¿Cree que es necesario mantener una dieta balanceada para conservar buena salud y aportar en el aprendizaje de los niños?
SI ()
NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN





INDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
Alimentación.....	8
Definición.....	8
Educación de los hábitos alimenticios.....	8
Factores de los hábitos alimenticios.....	9
Los principales errores alimenticios.....	10
La pirámide alimenticia.....	11
Dificultades que presentan los niños si no tienen una buena alimentación....	12
Obesidad.....	13
Anemia nutricional.....	14
Dieta sana.....	15
Lípidos y grasas.....	16
Características generales de la dieta.....	17
Estructura de una comida convencional.....	18
RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	23
Los procesos de aprendizaje.....	24
Problemas de aprendizaje.....	26

Factores que intervienen en el rendimiento académico.....	27
Rendimiento escolar y actividad física.....	33
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	35
f. RESULTADOS	38
g. DISCUSIÓN.....	76
h. CONCLUSIONES.....	79
i. RECOMENDACIONES.....	80
➤ PROPUESTA ALTERNATIVA.....	81
j. BIBLIOGRAFÍA.....	99
k. ANEXOS.....	105
a. TEMA.....	106
b. PROBLEMÁTICA.....	107
c. JUSTIFICACIÓN.....	111
d. OBJETIVOS.....	113
e. MARCO TEÓRICO.....	115
f. METODOLOGÍA.....	140
g. CRONOGRAMA.....	142
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	143
i. BIBLIOGRAFIA.....	144
OTROS ANEXOS.....	147
INDICE.....	162