



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

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

**CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**

**TÍTULO**

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO PARALELO “A” DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FILOMENA MORA DE CARRIÓN 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** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**DIRECTORA** Lcda. Diana Belén Rodríguez Guerrero Mg. Sc.

LOJA - ECUADOR

2018

## CERTIFICACIÓN

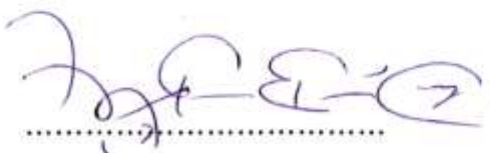
Lcda. Diana Belén Rodríguez Guerrero. Mg. Sc.

**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**

### **CERTIFICA:**

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 Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Infantil y Educación Parvularia, titulada: **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO PARALELO "A" DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FILOMENA MORA DE CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018**, de autoría de la Srta. Ana Elizabeth Moncayo Peña, En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado, que se designe para el efecto.

Loja, 30 de Agosto del 2018



Lcda. Diana Belén Rodríguez Guerrero Mg. Sc.

**DIRECTORA DE TESIS**

## AUTORIA

Yo, **Ana Elizabeth Moncayo Peña**, declaro ser autora del presente trabajo de tesis eximo expresamente a La Universidad Nacional de Loja y sus representante jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

**Autora:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Firma:**.....

**Cédula:** 1104989924

**Fecha:** Loja, 26 de Octubre del 2018.

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

Yo, Ana Elizabeth Moncayo Peña, declaro ser autora de la tesis titulada: **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO PARALELO "A" DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FILOMENA MORA DE CARRIÓN 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 veintiséis días del mes de Octubre del dos mil dieciocho.

**Firma:**.....

**Autora:** Ana Elizabeth Moncayo Peña.

**Numero de Cédula:** 1104989924

**Direccion:** Loja, Cda, Esteban Godoy, calles: Milton Patiño 33-16 y Galileo Galilei

**Correo electronico:** elizarianita.moncayo@gmail.com

**Telefono:** 2-562050

**Celular:** 0987066126

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Directora de Tesis:** Lcda. Diana Belén Rodríguez Guerrero Mg. Sc.

**Presidenta:** Dra. Dora Jeanneth Córdova Cando Mg. Sc.

**Primer Vocal:** Lic. Eley Viviana Collaguazo Vega Mg. Sc.

**Segundo Vocal:** Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente, agradezco a mis padres celestiales por acompañarme en este largo y fantástico recorrido. De la misma manera un profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, una noble institución que me abrió las puertas para formarme como una profesional íntegra y productiva para la sociedad, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a cada una de las autoridades, docentes de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, también agradezco enormemente a la directora de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión, estudiantes, docente y padres de familia que me colaboraron para realizar mi trabajo de investigación.

A la Lcda. Diana Belén Rodríguez Guerrero. Mg. Sc. Porque me ha brindado su admirable conocimiento, tolerancia y hemos compartido el día a día, éxitos y dificultades, gracias por su ayuda constante, y por su gran empeño para la culminación de mi trabajo de grado.

**LA AUTORA**

## **DEDICATORIA**

El resultado de este trabajo investigativo está dedicado a mi Sr. padre Ángel Moncayo Conde y a mi Sra. madre. Leovina Peña Cumbicos, por confiar en mí, e inculcar siempre el sentimiento de responsabilidad y ganas de superación constante. También se lo dedico a mis hermanos, quienes me brindaron un infinito y desinteresado apoyo, de manera muy particular te lo dedico a ti hija querida Arianita Godoy Moncayo por todo el sacrificio, ternura y amor hacia mi persona.

Ana Elizabeth

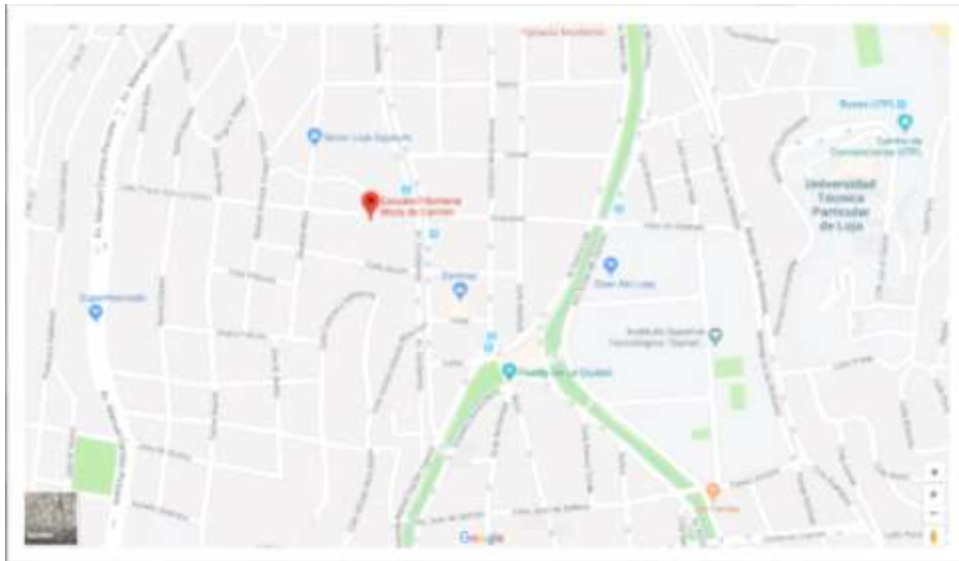
## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA TÍTULO DE LA TESIS	Fuente	Fecha/Año	ÁMBITO GEOGRÁFICO						Otras Desagregaciones	Otras Observaciones
				Nacional	Regional	Provincia	Cantón	Parroquia	Barrio o Comunidad		
TESIS	Ana Elizabeth Moncayo Peña  LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO PARALELO “A” DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FILOMENA MORA DE CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018	UNL	2018	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	Sucre	San José	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 FILOMENA MORA DE CARRIÓN**





## 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**

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO PARALELO “A” DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FILOMENA MORA DE CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018.

## **b. RESUMEN**

Este trabajo investigación titulado: Los hábitos alimenticios para mejorar el rendimiento escolar de los niños de primer grado paralelo “A” de la escuela de educación básica Filomena Mora de Carrión de la ciudad de Loja, periodo 2017-2018, tiene por objetivo general; mejorar el rendimiento escolar de los niños de primer grado paralelo “A” de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión, de la ciudad de Loja, periodo 2017-2018, con la práctica de hábitos alimenticios, la investigación está determinada con un diseño de tipo descriptivo, además de utilizar los métodos: científico, deductivo, analítico, estadístico, para obtener la información se empleó la técnica de la encuesta que fue dirigida a los padres de familia para conocer cómo influyen dichos hábitos en la educación de sus hijos; como instrumento se aplicó la prueba de funciones básicas adaptación “REAA” para determinar el rendimiento escolar de los niños y la relación de algunas de las áreas evaluadas con la alimentación , de lo que se obtiene como principal resultado del pre test que el 80% de la muestra se encuentran con las áreas de dificultad, posteriormente se aplicó la propuesta de actividades a niños y padres de familia en un periodo de dos meses y se realizó la evaluación con el post test, en el que se evidencia una mejora significativa de los menores en el desarrollo cognitivo, representando el 67% con un buen dominio en cada una de las áreas , por lo que se concluye que la elaboración y aplicación de la propuesta es esencial para guiar de manera correcta a niños y padres de familia y un adecuado acompañamiento al profesorado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, finalmente se recomienda a la maestra hacer trabajar en base al plan que se ejecutó, aplicarlo diariamente en el salón de clase para potenciar las áreas en desarrollo de los infantes , esto con la finalidad de que no exista un retroceso y obtengan un desenvolvimiento integro.

## **ABSTRACT**

This research work entitled: The alimentary habits to improve the school performance of children of first grade parallel "to" of the school of basic education Filomena Mora de Carrión of the city of Loja, period 2017-2018, has for general objective; improve the school performance of children of first grade parallel "A" of the School of Basic Education Filomena Mora de Carrión, of the city of Loja, period 2017-2018, with the practice of eating habits, the research is determined with a design of descriptive type, in addition to using the methods: scientific, deductive, analytical, statistical, to obtain the information, the survey technique was used, which was directed to the parents to know how these habits influence the education of their children; As an instrument, the "REAA" adaptation function test was applied to determine the children's school performance and the relationship of some of the areas evaluated with the feeding, which is obtained as the main result of the pre-test that 80% of the sample meets the areas of difficulty, then the proposal of activities was applied to children and parents in a period of two months and the evaluation was made with the post test, which shows a significant improvement of children in cognitive development, representing 67% with a good command in each of the areas, so it is concluded that the development and application of the proposal is essential to guide children and parents correctly and an adequate accompaniment to the teaching staff in the teaching-learning process, it is finally recommended that the teacher make work based on the plan that was executed, apply it daily in the s class to strengthen the developing areas of infants, this in order that there is no setback and obtain an integral development.

### **c. INTRODUCCIÓN**

Es de vital importancia explicar por qué es indispensable la ingesta de todos los alimentos en cantidades necesarias, teniendo en cuenta el aporte de nutrientes, vitaminas y minerales precisos para la formación de tejidos y huesos durante la fase de crecimiento, así como también es importante explicar acerca de las normas de higiene personal y en la cocina, las cuales nos garantizaran niños sanos, al disminuir la incidencia de enfermedades como anemia, diabetes, hipertensión arterial, gastritis, enfermedades odontológicas, desnutrición, obesidad, entre otras.

“Para las instituciones educativas la educación saludable se trata de un tema transversal con el que se pretende capacitar a nuestros alumnos y alumnas para vivir de una manera más saludable y con una mejor calidad de vida” (Valle, 2012, p. 4).

Tal parece que en esta época inculcar una rutina de alimentos saludables en los niños, tanto en los hogares como en las escuelas es primordial, ya que en la antigüedad no se les daba mucho valor a esto, cabe recalcar que la práctica de una alimentación sana no se refiere solo a lo benéfico que son los víveres que se van a ingerir, sino que también se relacionan con la actividad física, el sedentarismo, higiene bucal y del cuerpo entero, las horas asignadas para dormir, horarios de estudio, momentos de juego y distracción, la comida chatarra, que en cierto punto no es mala, si la consumimos en pocas cantidades todas estas costumbres viables conforman los hábitos alimenticios que debe infaltablemente conocer un individuo desde pequeño.

Los educadores conocen muy poco sobre la importancia que tienen los hábitos alimentarios en el desarrollo de los niños y si conocen de ellos los ven como un tema extra y muchas de las veces como responsabilidad única de los padres de familia, así mismo los establecimientos educativos no cuentan con una base informativa sobre el papel que cumplen dichos hábitos en el diario vivir de los niños. En los hogares los padres de familia también omiten los aportes positivos en cuanto al desarrollo de sus hijos, relacionando a los hábitos alimenticios con el rendimiento académico y los beneficios que se desaprovechan al no

conocer y practicarlos tomando en cuenta que positivamente los infantes van a desarrollar sus habilidades, capacidades, y destrezas, y de manera general el área cognitiva, de lenguaje, nociones, memoria, concentración, etc.

Hacer que los hábitos alimenticios se relacionen efectivamente con el ámbito educativo, es un compromiso y cooperación del triángulo educacional como son: escuela, familia y estudiante, además de tener gran influencia la sociedad y entorno en el que los niños se desenvuelven, partiendo del hogar es donde se debe brindar experiencias de alimentación apetitosas variadas y equilibradas que le provoque al niño servirse y hacer una buena elección de lo que va ingerir, como también hacerlos partícipes de la compra de los alimentos para que ellos conozcan el valor económico de los mismos , y preparar platos a su gusto que le parezcan interesantes, siendo el niño el actor o pequeño chef de su propia forma de alimentarse mientras deja crecer su estupenda imaginación.

Tomando en cuenta los antecedentes anteriormente citados se consideró pertinente investigar: **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO PARALELO “A” DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FILOMENA MORA DE CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018** con la idea de intervenir en la relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar, desde la institución ya mencionada.

Para el desarrollo de este trabajo investigativo se planteó los siguientes objetivos específicos; fundamentar teóricamente con diferentes fuentes bibliográficas la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar; diagnosticar el estado actual sobre el rendimiento escolar en los niños, por medio de la ejecución de una prueba de funciones básicas , para corroborar su desempeño escolar; Plantear una escuela para padres y una guía de actividades con los niños sobre los hábitos alimenticios impartiendo concejos de como practicar buenas costumbres en los hogares; Ejecutar las actividades propuestas para mejorar los hábitos alimenticios con los niños y padres de familia; y finalmente el objetivo de: Evaluar el progreso de los niños mediante la aplicación del post- test, para conocer su evolución en base a la práctica de hábitos alimenticios.

La revisión de la literatura de esta investigación se inició con la primera variable que son: hábitos alimenticios y subtemas como: Definición de hábitos, alimentación, fundamentación legal, combinación adecuada de alimentos, gustos y preferencias, alimentación como hábito, alimentación escolar, importancia de alimentación en la etapa escolar, que son hábitos alimenticios, los buenos hábitos alimenticios, los malos hábitos alimenticios, la educación para la salud y hábitos alimentarios, cuáles son los hábitos alimenticios, recomendaciones para los padres.

La segunda variable es sobre: el rendimiento escolar, en la misma que se desglosan los siguientes subtemas: Definición, el aprendizaje, dimensiones del aprendizaje, actitudes y percepciones, adquirir e integrar el conocimiento, extender y refinar el conocimiento, uso significativo del conocimiento, hábitos mentales, destrezas en los niños de primer grado, desarrollo físico, desarrollo cognitivo, desarrollo del lenguaje, desarrollo social-emocional, factores que influyen en el rendimiento escolar, dificultades de aprendizaje, la familia, tipos de familias, determinantes personales: socio familiar, académicos, formación de los padres y el rendimiento escolar, estrategias para mejorar el rendimiento escolar, hábitos de alimentación y rendimiento escolar.

Para este trabajo de investigación se utilizaron los siguientes métodos: Método Científico estuvo presente en el desarrollo de toda la investigación, ya que permitió plantear el problema, estructurar el tema y elaborar el informe definitivo, y a su vez observar si es pertinente, para alcanzar un nivel satisfactorio de explicación de todas las leyes y principios que conlleva el trabajo de investigación; método deductivo el mismo que me permitió examinar casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales. Se descubrió la influencia que tienen los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños, se lo utilizó en la aplicación de instrumentos a la población investigada; método analítico permitió descomponer el problema a investigar en cada uno de sus elementos para examinarlos y poder dar posibles soluciones a dicha situación, también hacer un análisis de los resultados obtenidos, llegar a conclusiones y proponer recomendaciones adecuadas; método estadístico; se lo usó para organizar, tabular e interpretar los resultados del trabajo y del proyecto de investigación, mediante la representación de datos, tablas y cuadros gráficos, también el

manejo de datos cualitativos de la investigación que faciliten la comprensión de la información presentada.

Las técnicas que se utilizó en la investigación para obtener la información fue: la encuesta que se aplicó a los 15 padres de familia con la finalidad de recoger información clara y objetiva sobre la práctica de los hábitos alimenticios en los hogares.

Dentro de los instrumentos, la Prueba de funciones básicas adaptación “REAA” del Ministerio de Educación, que sirvió para determinar el desarrollo tanto físico, e intelectual de los 24 niños, y de todas sus áreas en desarrollo y la relación de algunas de ellas con la alimentación, esto con el fin de conocer su rendimiento escolar, con los datos obtenidos se logró constatar que 15 de los niños presentan un nivel irregular de aprendizaje no acorde a la edad que poseen, por lo tanto no tienen buen rendimiento escolar.

Posteriormente al análisis de los hábitos alimenticios en los niños, se aplicó una propuesta de actividades, frecuentando al salón de clases los días laborables para ejecutar actividades físicas e intelectuales las mismas que sirvieron para potenciar, las áreas donde exponían conflictos y lógicamente mejorar el rendimiento escolar, desarrollando este plan en un periodo de dos meses consecutivamente se aplicó el pos test el mismo que proporcionó resultados positivos y permitió dar validez de la propuesta. En la misma que se concluye que dichos hábitos deben ser inculcados desde pequeños debido a su gran relación en el aprendizaje y como recomendación se debe evaluar constantemente el progreso y avance educativo de los menores para conocer su rendimiento y poder ayudarlos a tiempo, integrando siempre al triangulo educacional, escuela, padres y estudiantes.

Finalmente esta investigación contiene: título, resumen, introducción, revisión de literatura, con temas de relevancia como: recomendaciones para los padres, cuáles son los hábitos alimenticios, el aprendizaje, factores del rendimiento escolar; metodología, con los diferentes métodos necesarios para la recolección e interpretación de los datos, además contiene resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones.



## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **Hábitos Alimenticios**

#### **Definición de hábitos**

Los hábitos son algo que se transfieren entre personas y animales, condicionados por varios factores del medio, escuela, vegetación, familiares, culturas, etc. Son aprendidos y adquiridos en base a las experiencias vividas la misma palabra, pero con diferente punto de vista según el lugar y personas que los practican.

Se llama al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada, los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres. (Baez y Romero, 2017, p. 17)

La preocupación de educar con conductas saludables, como puede verse ocupa un gran espacio dentro de cualquier entorno ya sea académico como en el hogar y ofrece una visión amplia en donde es posible plantearse nuevas formas de intervención en el proceso de enseñanza-aprendizaje dando sentido y lugar a los hábitos como método básico y fundamental de estudio.

De igual forma, Stivill y Sáenz (2012) afirma que: “Los hábitos se inculcan a través de la repetición y es muy fácil perder todo lo ganado si empezamos a hacer excepciones, en muchos casos tendremos que empezar de nuevo y el esfuerzo educativo se habrá echado a perder” (p.9).

Si hablamos de hábitos se hace referencia al modo de proceder, es decir repetir cosas o actos iguales o semejantes por días, horas o tiempo, es algo que se hace frecuentemente en base a la experiencia, es la práctica usual de una persona, animal o colectividad, que hacen o realizan un centro de actividades como costumbres o rutinas, podemos cambiar y crecer actuando de cualquier manera, pero para tener éxito en el proceso, debemos trabajar cada

uno en la propia formación de hábitos saludables, partiendo desde la alimentación, actividades cotidianas, valores, etc. Los hábitos son uno de los problemas más comunes en la educación actual y la falta de vocación, la mayoría de los estudiantes a su juicio y la forma poco motivadora e ineficiente en que se enseña a ser disciplinados, por lo que es necesario revisar los métodos de la enseñanza en su totalidad y crear hábitos de estudio dentro y fuera de la escuela.

Según, W. A. Kelly (1982) afirma que: “El hábito es un modo de conducta adquirida, es decir una reacción aprendida, que supone la tendencia que las personas o animales tienden a repetir y a reproducir ciertas acciones o actuar en la misma forma general bajo las mismas o similares circunstancias” (p. 171).

Todo ser humano en este mundo terrenal funciona a base de costumbres y manías, sean estos buenos o malos ante la sociedad, los mismos que se aprenden desde la niñez y perduran para el resto de sus vidas, dichas experiencias obtenidas brindan placer al practicarlos, los hábitos vienen siendo desde tiempos pasados un modo de aprender ordenada y desordenadamente según sea el entorno y necesidad del individuo.

### **La alimentación**

Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza, la pirámide nutricional es en este sentido un buen método para establecer qué tipos de alimentos deben ocupar un mayor lugar en la alimentación de cada individuo y cuáles un lugar menor.

A la hora de describir el concepto de alimentación se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir, estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir, la alimentación es una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia. La alimentación humana está en muchos casos ligada a la emocionalidad y por eso pueden

desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema, por ejemplo desórdenes alimentarios, obesidad, diabetes, malnutrición y otros problemas que no son solamente consecuencia de factores biológicos. (Aguilar, 2015, p. 33-35)

La comida nutritiva, adecuada y completa asegura el bienestar de los niños, de preferencia los productos que están a nuestro alcance, como plátanos, yuca, granos, carne, huevos y leche, etc. En general todo lo que es cultivado por nuestra gente dedicada a la agricultura, ya que brindan aportes valiosos y saludables al desarrollo.

### **Fundamentación legal**

La Constitución de la República del Ecuador en su Art. 3 menciona que son deberes primordiales del estado el amparo y protección por parte del gobierno para velar por los derechos de los niños brindándoles alimentación y educación de calidad es su responsabilidad, aun cuando la composición familiar ha cambiado considerablemente en los últimos años es obligación del estado hacer gozar de estos privilegios a todas las comunidades, respetando costumbres y culturas y de esta manera fortalecer lazos positivos en el desarrollo y progreso de sus miembros.

Además La Declaración Universal de los Derechos del Niños establece que:

- Todos los niños tienen derecho a la alimentación y la nutrición.
- Los niños tienen derecho a recibir cuidados de ambos progenitores.
- Los niños tienen derecho a una atención de la salud adecuada.

La situación de países en vías de desarrollo como el nuestro no nos permite el acceso equitativo a una adecuada alimentación de acuerdo a la presentación de la canasta básica tanto por los productos, como el costo de la misma ,la alimentación es un derecho de todo ser humano especialmente de los niños, sin embargo hay que recordar que no es nada fácil la adquisición de los víveres para todas las familias, aun cuando el estado promueve campañas alimentarias sanas que únicamente indican en que se basa la adecuada alimentación, pero no en cómo acceder a dichos alimentos ,más aun cuando son familias de escasos recursos que es común en nuestro medio .

Otros aspectos que se relacionan con la buena alimentación en los niños son las ocupaciones de los padres con el trabajo o en actividades que acortan su tiempo para la preparación y adquisición de alimentos, haciendo una elección de víveres al alcance del bolsillo de cada uno, por otro lado existen familias que si cuentan con las posibilidades para variar su alimentación pero terminan optando por la comida rápida o muy condimentada que se adquiere en los restaurantes debido a la falta de organización, poca autoridad y la comodidad, dando paso a que sean los niños los que eligen que servirse sin distinguir lo saludable y lo perjudicial para su organismo.

Aunque no todo es responsabilidad de los gobiernos para cuidar de la niñez y su nutrición adecuada, el compromiso con los padres es básico para hacer que se cumpla una alimentación saludable dentro de los hogares, tomando como ejemplo la pirámide alimenticia que muchos expertos recomiendan para la subsistencia, el saber preparar un alimento de diferente manera y presentación ayuda al niño para que no lo vea repetitivo y lo rechace, variar y planear un menú para el lunch escolar, tratando de hacer consumir alimentos ricos en proteínas, minerales, carbohidratos y grasas estas últimas también son necesarias para el cuerpo si las sabemos ingerir con medida.

### **Combinación adecuada de alimentos**

- Lo ideal es combinar siempre un platillo cocinado (una comida sólida) con alguna ensalada (comida líquida, sin cocinar). Hay que tomar en cuenta que las verduras cocidas cuentan como comida cocinada.
- La combinación de proteínas y carbohidratos es incompatible, para descomponerse en el estómago, cada una requiere de jugos gástricos ácidos y alcalinos respectivamente, si tú mezclas a la hora de comer proteínas y carbohidratos, el estómago segrega jugos gástricos tanto ácidos y alcalinos: la consecuencia es que al mezclarse los jugos se neutralizan, entonces que a tu estómago le cuesta muchísimo digerir el alimento, de hecho muchas veces no puede hacerlo, y esto provoca la indigestión o la acidez estomacal.

- Durante la dieta hay muchos ejemplos comunes de esta combinación (carbohidratos y proteínas): pastas (carbohidratos) y queso u hongos (proteínas), carne (proteína) y papás o aceitunas, leche (proteína) y pastas, pan, frutas, etc.
- La fruta es muy recomendable consumirla sola, sin mezclarla con ningún otro alimento, la razón es que el azúcar natural de la fruta fermenta cualquier alimento en el estómago, esto provoca empachos, indigestión y que las vitaminas de la fruta no se aprovechen del todo.
- Las demás frutas se puede comer a distintas horas del día, procurando que sea media hora antes o dos horas después de haber comido algo.
- Procurar no tomar líquidos a la hora de la comida estos diluyen los jugos gástricos y provocan que la comida tarde mucho más para asimilarse, beberlo media hora antes o una hora después de la comida. (Aguilar, 2015, p. 42)

Es importante destacar que las personas que son el sustento de casa y trabajan para mantener la familia o estudian, como en este caso la madre; no cuentan con el tiempo necesario, y por ende no realizan una buena combinación de alimentos, preparan casi siempre lo más fácil especialmente en las mañanas, para cumplir con las obligaciones de estudio de sus hijos y de sí mismos, así es como la repetición de ingesta de alimentos puede provocar empacho y baja aceptación en los menores, se debe tratar de lunes a viernes incorporar comida lo más saludable posible, rápidos de preparar y tratar de reforzar principalmente los desayunos con raciones de fruta extra a lo que se sirvió.

### **Gustos y preferencias alimenticias**

Existen alimentos que no son de agrado para la mayoría de niños, ya sea por su olor sabor, textura, o simplemente porque lo aprendió de alguien que no le gustan comerlo, víveres como cebolla, ajo, hierbitas, entre otros son de menospreciados por los infantes, como hay otros que no comen la carne y no por el hecho de ser vegetarianos, sino por problemas muy insignificantes o manías adquiridas del entorno, por eso es esencial formarlos con criterio y personalidad para que no rechacen las cosas buenas al momento de ir a la mesa, los progenitores se deben ingeniar para hacerlo ingerir los productos apropiados: licuado,

molido, picado muy diminuto, cocido, frito, etc. Sin darse a notar por el niño para que le tome gusto poco a poco.

En este proceso de aprendizaje e introyección de hábitos alimentarios es muy importante el rol materno en la forma como el niño comienza a generar la aceptación a un alimento o el rechazo, si bien es cierto que en la elección alimentaria existen determinantes biológicos o predisposiciones genéticas como la preferencia innata por los sabores dulces y la aversión por los sabores amargos como quiera que sea, la gran mayoría de las preferencias y rechazos son aprendidos en el proceso de crianza. (Maya y Restrepo, 2005, p. 135-136)

Los rechazos alimentarios los motivos que llevan a los escolares a resistirse de ciertos alimentos pueden ser no solo por malas costumbres, sino por situaciones que se salen de las manos de las familias y la escuela, tales como alergias o intolerancia a la lactosa, y al ingerir mantequillas, leche, les provoca vómito, además de generar la aceptación y rechazo de dichos alimentos el vínculo con los individuos que los atienden es otro punto a favor, y si son personas a las que les pagan por cuidarlos lo hacen solo por cumplimento y no por cuidar de su salud, dándoles cantidades desproporcionadas y embutir en lugar de alimentar, de la misma manera que influyen estos factores antes destacados, la excesiva flexibilidad de la madre o padre puede ocasionar comportamientos alimentarios inadecuados en sus hijos, como berrinches y caprichos en el comedor, afectando a su formación y salud.

### **Alimentación como hábito**

La acción de comer envuelve por lo general un instante para estar reunidos en familia y acompañarse en un espacio ameno y acogedor intercambiando anécdotas antes o después de la mesa, inclusive a criticar beneficiosamente los alimentos que se están sirviendo sean estos sanos o no, conociendo que víveres afectan a la salud, crecimiento y desarrollo del individuo, aconsejando y dando el ejemplo desde los más grandes a los más pequeños, por lo general se conoce que una alimentación saludable es nutritiva, variada, completa y balanceada, sin dejar de lado el beber agua en gran cantidad, por lo tanto la buena alimentación debe ser perfecta e incorporada como un hábito dentro de los hogares y los centros educativos.

En tal sentido es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los/as docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza-aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a cuidar la salud. (Currículo, 2006, p. 5)

El orden alimenticio de la infancia es tarea vinculada a los padres de familia y comunidad educativa, pero hay que ser realistas que la moda en comidas rápidas es abundante, y no es solo seguida por los niños, sino que los adultos son los que emplean estas costumbres dejando que sus hijos caigan en el mismo desorden nutricional. Por tal motivo los centros de salud ayudan también con estrategias saludables, talleres, charlas a los que llaman a las personas a escuchar consejos, pero muy pocos son los que asisten y ponen en práctica, esta colaboración de profesionales contribuye a fomentar los hábitos alimentarios saludables, que no es necesario tener la cocina llena de alimentos sino hay que saber cómo preparar al momento de la elaboración.

Así como las diferentes instituciones de salud implementan talleres, programas alimentarios, casas abiertas, también existe los proyectos escolares que aportan significativamente, pero muchas de las veces no son ejecutados con la importancia que tienen, cabe recalcar que los hábitos alimenticios promueven el cambio para bien, no es algo que se debe dejar pasar, porque una vez que los niños crecen es más complejo llevar acabo esta tarea, y el trabajo es asociado a todo el personal que forma parte de la institución.

### **Alimentación escolar**

La alimentación es el mejor aporte nutritivo para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, brindando la energía que necesitamos diariamente, especialmente los niños que siempre se encuentran en continuo movimiento y necesitan recargar sus energías con la ingesta de frutas, verduras, cereales, etc.

Según, Yunga (2015) afirma que: “La edad escolar comprende de 6 a 12 años de edad, en esta etapa se presenta cambios físicos importantes, mientras los escolares van creciendo aumenta su apetito facilitando la aceptación de la dieta familiar e inclusión de nuevos alimentos” (p.27).

La relación que existe entre la niñez y la alimentación es totalmente grande porque sirve de provecho para el desarrollo corporal e intelectual, y mejor aún si queremos buenos resultados en la etapa escolar, se debe enseñar a comer sano y las cantidades que el cuerpo necesita, de tal manera se evitara posibles enfermedades leves/graves e inconvenientes en el aprendizaje.

El estudio de la alimentación ha sido abordado desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad, en ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales, en el caso de la alimentación como un proceso social, esto no sólo permite al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la vida, sino también son símbolos que sirven para analizar la conducta de los niños. (Montes, Fierro, Flores, Armendáriz, 2016, p. 4)

### **Importancia de la alimentación en la etapa escolar**

En el ámbito académico los niños que ya vienen con buenas costumbres sembradas desde casa también enfrentan desconocidas manías alimenticias que en la mayoría no son sanas, influyendo altamente en la rama del conocimiento, las mismas instituciones y sus directivos que manejan la responsabilidad de la comunidad educativa es a veces la que brinda poca información, por eso es importante que los educadores por medio de las asignaturas



intervengan con actividades para sostener la buena crianza de aquellos niños y ayudar a los demás, de esta manera impedir que más adelante sufran de perturbaciones alimenticias, y dificultades en el aprendizaje global.

Desde el punto de vista nutricional, la infancia es una etapa de la vida muy delicada. Por una parte las necesidades de nutrientes son elevadas (y por tanto, el riesgo de deficiencias es mayor), pero además, dado que el organismo está inmaduro, en proceso de crecimiento y formación, los desequilibrios pueden tener un mayor impacto que en otras edades y llevar alteraciones en ocasiones irreversibles. (Aguilar, 2015, p. 36)

Al inculcar una correcta ingesta de alimentos no solo estamos previniendo la salud sino también el rechazo de alimentos por los niños, enseñando a comer dietas variadas y sanas, tomando en cuenta que no toda una vida se quedara siendo niño, sino que en el futuro podrá solucionar problemas sencillos, como el llevar una vida más autónoma fuera de casa por situaciones de estudio o cualquier otra circunstancia en la que no tenga alimentos de su agrado, y poder disfrutar de otras variedades.

Una alimentación correcta es importante para conseguir una salud óptima, un crecimiento armónico, un rendimiento adecuado y un mayor bienestar y calidad de vida. Por otra parte, en esta etapa, se van formando los hábitos alimentarios que posteriormente serán muy difíciles de cambiar por ello, es importante intentar que las pautas de alimentación que se instauren, sean saludables. (Aguilar, 2015, p. 37)

### **Que son hábitos alimenticios**

Los hábitos alimentarios son recomendables para tener un estilo de vida sana y se deben enseñar en la etapa más delicada como lo es la infancia desde el punto de vista alimenticio. Puesto que la necesidad de alimentarse es bastante alta porque el mismo organismo lo requiere para poder desarrollarse con normalidad, pero también es una fase donde están expuestos a gran cantidad de enfermedades, con la baja de defensas que tiene su pequeño cuerpo, por lo tanto es trascendental concebir desde edades tempranas la práctica alimentaria saludable.

Definir al hábito alimenticio no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, pero la mayoría converge en que dichos hábitos 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. (Macías, Gordillo y Camacho, 2012, p. 3)

El mejor periodo para conocer e instruirse de la buena alimentación son los primeros años de vida, es aquí donde se practican costumbres que favorecen notablemente al desarrollo integro de los niños y que un futuro serán muy difíciles de cambiar, la enseñanza sobre una comida sana parte desde la casa, los padre y familia en conjunto, es decir los más adultos sirven de espejo y ejemplo a los más pequeños del hogar, pero existe la posibilidad de que los infantes adquieran costumbres negativas observadas en el medio que los rodea, teniendo preferencias muchas veces por alimentos pocos beneficiosos para la salud, por tal razón es primordial la buena crianza con valores y principios que ninguna otra conducta pueda quebrantar la mentalidad y formación del niño con buenos hábitos alimenticios.

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. (Macías, Gordillo y Camacho, 2012, p. 4)

### **Los buenos hábitos alimenticios**

Los buenos hábitos alimenticios, permiten llevar una vida sana y equilibrada, que es capaz de expresarse positivamente en cuanto se refiere al rendimiento en toda la extensión de la palabra, y en el estudio, con mayor fuerza. Según, Aguilar (2015), hace referencia que para una buena alimentación se debe de tener los siguientes aspectos en cuenta:

- Equilibrada: es decir cada comida debe contener en igual cantidad o 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.
- 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.
- Suficiente: esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares
- Variada: Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos suceda a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial no olvides tomar agua y hacer ejercicio (p.54).

Entre los buenos y malos hábitos alimenticios que practica el ser humano desde la infancia, es cuestión de recordar que enseñanzas recibimos en el hogar por parte de las familias, principalmente los padres, antes de que un individuo haga uso de la educación escolar ya tiene conocimientos previos de cómo comportarse, que comer y que hacer frente a situaciones problemáticas, es por eso que si desde niños aprendemos lo que es correcto junto a nuestros padres, el día en que ellos nos falten no habar dificultad alguna en seguir teniendo buenas conductas alimenticias y disciplinas que favorezcan el buen desarrollo.

### **Los malos hábitos alimenticios**

De acuerdo a Aguilar (2015), manifiesta expresamente los malos hábitos alimenticios:

- Iniciar el día, saltándose el desayuno. Con motivo de las presiones cotidianas, falta de tiempo y largos recorridos para llegar a los centros educativos o trabajo, mucha gente tiene el mal hábito de no desayunar circunstancia que además de afectar la salud de las personas a causa de largo periodo de ayuno ocurrido durante el sueño y la

necesidad que tiene el organismo de vitaminas, minerales, calcio, hierro y zinc, entre otros nutrientes, provoca que estas experimenten una sensación de hambre durante la mañana, e incurran al medio día en una comida excesiva.

- Comer de manera rápida y sin masticar los alimentos muchas veces en forma inconsciente otras por falta de tiempo o nuestra mala organización, somos propensos a comer demasiado rápido y no damos tiempo a que los mecanismos neurofisiológicos de saciedad alimenticia reaccionen de manera que seguimos comiendo la recomendación es comer despacio, masticar adecuadamente.
- Picar de aquí y de allá entre comidas la mayor de las veces a causa de la ansiedad o imitación, sin tener realmente hambre, muchas veces comemos dulces y alimentos que suman calorías a nuestro cuerpo la alternativa es ingerir a medio día frutas.
- Saltarse las comidas otra vez a causa de nuestra mala organización alimentaría ya sea porque picoteamos alimentos aquí y allá o porque hacemos una comida muy abundante nos sentimos satisfechos durante muchas horas y no realizamos las otras comidas. Por ello es importante guardar una disciplina en los alimentos y realizar cinco comidas diarias con dosis menores entre comidas, tales como galletas, yogurt.
- No tomar agua y beber líquidos con azúcar y gas es importante no sumar más azúcar en forma líquida a nuestro organismo 8 vasos de agua purificada diariamente es la mejor opción para una vida saludable y cuatro vasos en niños.
- Abusar de los alimentos ricos en grasas y azúcares aunque generalmente muy agradables al gusto, debemos evitar los embutidos, helados, quesos, pasteles, frutos secos, salsas, etcétera y sustituirlos por frutas y verduras, toda vez que además de contener fibra poseen menos cantidad de calorías.
- Consumir alimentos chatarra que invitan a seguirlos comiendo algunos alimentos como papas fritas, frutos secos, cacahuates, gomitas y galletas contienen tal cantidad de sal y dulce que aumentan el apetito por lo que debe evitarse su compra y comer de forma excesiva los llamados productos Light. (Aguilar, 2015, p. 55-57)

### **La educación para la salud y hábitos alimentarios**

Con los anteriores y actuales gobiernos se ha implementado en los planteles educativos la materia de movimiento/ bailo terapia que ayuda a combatir el sedentarismo como táctica para

fomentar en los niños la actividad física, este espacio está bajo responsabilidad de los propios docentes de aula, o muchas de las veces el maestro de educación física es quien dirige este trabajo, hay que apreciar los esfuerzos que nos brinda el estado para los pequeños, de esta manera descubrir habilidades y destrezas en ellos, el compromiso es en cooperación con el triángulo familiar donde los padres de familia también ayudan en casa minimizando las horas de televisión, videojuegos, etc. Intercambiándolas con actividades provechosas para su perfeccionamiento integral.

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la energía, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la 36ª Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la robustez como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de inmunidad 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 inmunidad y conservar los buenos hábitos alimenticios. (Macías, Gordillo y Camacho, 2012, p. 4)

### **Cuáles son los hábitos alimenticios**

- Llevar una dieta equilibrada y variada, según el estilo de vida y salud de cada individuo.
- Práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.
- Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Consumir cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.
- Cinco comidas mínimo tres al día, pero lo ideal serian cinco comidas, para los niños y evitar que piquen desordenadamente.
- Práctica de higiene bucal: cepillado y uso del hilo dental.
- Higiene personal: baño diario y lavado de las manos.
- El agua es básica y necesaria

- Alimentación: lactancia materna, consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada, desde el embarazo y en las sucesivas etapas de desarrollo de los niños.
- No hay alimentos malos. No prohibir a los pequeños consumir ciertos alimentos porque todos son necesarios, solo haz cumplir las porciones necesarias y horarios para consumirlos. (Tiching, 2014, p. 1)

Es necesario que la comunidad este al corriente que hábitos alimentarios no solo abarca la alimentación correcta, también forman parte actividades como: el dormir bien, tener una rutina de aseo e higiene personal, el propio juego y diversión, el estudio, etc. Y que cualquier acto, hábito, manía o costumbre que realice el niño influye con la buena o mala alimentación que se le brinda.

Otro punto importante dentro de los hábitos antes mencionados está la actividad física, y como se puede palpar en la realidad que desde muy pequeños prefieren realizara actividades como: comer y ver televisión, jugar con objetos comerciales, los videojuegos, etc. Llevándolos una vida de sedentarismo, las personas cercanas a los menores deben impulsar las ganas de estar activos con el cuerpo, para que practiquen actos donde funcione más el movimiento, ya sea en una cancha o espacios verdes cercanos al hogar, practicar algún deporte no está demás, esto les permitirá vivir felices, conocer reglas, crean sus propios hábitos y fortalecen los que ya han aprendido, y tendrán su mente más dispuesta para obtener conocimientos en la escuela.

Favorecer la socialización y mejorar habilidades tanto motoras como intelectuales, incluso el ejercicio sirve de terapia para corregir defectos físicos sencillos que tenga cualquier individuo, los padres deben ayudar a identificar sus gustos, jugar con ellos y dejar que el niño poco a poco se relacione con otros de su edad o diferente a él y se le haga una costumbre el salir a divertirse sanamente, los niños deben ir siempre acompañados con alguien de confianza para inspirar, enseñar, darles seguridad y prescindir de algún peligro del medio.

Las cinco comidas diarias es el número que varios especialistas aconsejan para que los niños tengan un buen crecimiento y funcionamiento del cuerpo, las cuales dependerán de las características de cada persona para realizarlas según sea su necesidad, si es demasiado delgado o sufre de problemas por sobrepeso necesariamente hay que minorar las veces de comer o a su vez subir las raciones, dejar de consumir carbohidratos, grasas, en si alimentos que empeoran la situación pero si lo hacemos de manera correcta para mantener la salud, comer las cinco veces al día no será un perjuicio sino más bien un beneficio.

Si bien cierto la mayoría de personas no tienen la costumbre de beber agua, aunque los médicos recomiendan hidratarse constantemente, cada vez más nos cuesta hacerlo con voluntad y lo vemos como una presión, y al referirnos a niños sabemos que su organismo está en desarrollo y nunca dejan de moverse durante el día y hasta en la noche, situación que hace quemar bastante energía por ende necesitan abastecerse de dicho elemento, siendo una bebida de gran relevancia incluso a la hora de acompañar las comidas, hay que reemplazar este líquido vital por otros que pueden perjudicar el deseo de comer bien porque se sienten llenos, como lo son los zumos artificiales o bebidas dañinas como el café en exceso. Y mejor consumir los jugos de frutas naturales combinando colores y sabores.

### **Recomendaciones para los padres**

- Si no hay mucho en la nevera recuerda que de un mismo alimento se puede hacer infinidad de platillos, solo se necesita dedicación y cariño.
- Las comidas atractivas al paladar de los niños se acompañan de olores, sabores, texturas y formas.
- Motivar a los pequeños a consumir frutas y verduras, aunque sea una diaria.
- Por lo general los cereales son buenos amigos de los infantes, pero de preferencia que sean integrales y servirlos a la hora del desayuno.
- Comer siempre en familia, para constatar que se está alimentado bien y a su vez dar el ejemplo que se debe comer lo sano y la porción indicada.
- Enseñar modales en la mesa, ejemplo: que no se habla durante la ingesta
- Realizar un espacio de dialogo antes o después de comer.

- En la escuela enseñale a consumir alimentos saludables y tradicionales de nuestra cultura, como menestras, carne, maíz, ensaladas, etc.
- No obligarlos a comer cantidad en el plato, sino más bien calidad de raciones que puedan terminar.
- Los niños no consumen la misma porción que los adultos.
- No premiar el acto de comer con entretenimientos pocos saludables como la Tv, golosinas, etc.

En las recomendaciones anteriores es necesario indicar que si los niños comen bien tendrán la energía que necesitan para crecer y aprender esto le ayudara a permanecer sano, mantener su peso ideal y establecer hábitos alimenticios saludables correctos para toda su vida, permitiendo que desde pequeño haga una buena elección de alimentos para comer, a la hora de preparar las provisiones deja que tu hijo/a participe en la elaboración de algún plato común o puede ser uno de sus favoritos, además de inventar recetas con los suministros que menos les agradan ideando formas, modelos de las frutas; por ejemplo sino le gusta entera trózala, o una ensalada de frutas, pichos con una pizca de chocolate o cremas que sean agradables, así mismo la vajilla animada puede ser otro punto a favor para que termine su comida.

Los espacios para servirse los alimentos deben contar con un ambiente tranquilo, sin objetos que los distraigan, algo que puede ayudar es la música melodiosa para mantener la calma y el apetito, evitar tener discusiones en el comedor, esto desconcentra a los pequeños; si bien es cierto los buenos hábitos de alimentación que se aprenden a edades tempranas marcan la vida de las personas, y si sigues los consejos antes mencionados en el futuro no tendrán problemas para disfrutar de las comidas sanas y deliciosas.



## **Rendimiento escolar**

### **Definición**

Se define al rendimiento escolar como el grado de logro que alcanzan los niños(as), de los objetivos establecidos en los programas de estudio, los mismo que son establecidos por los docentes, también se lo considera como el nivel de conocimiento expresado en una nota determinada, que obtiene el alumno como resultado de una evaluación, en donde participa el mismo que sirve para medir los conocimientos que posee.

Jiménez, (como se citó en la revista Humanidades, tecnología y Ciencia del Instituto Politécnico Nacional, 2016) afirma que: “El rendimiento escolar es el nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico” (p.23).

El rendimiento escolar refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y al mismo tiempo, es la evaluación del aprovechamiento escolar o el desempeño de los estudiantes, el mismo que es realizado por medio de los docentes para conocer los aprendizajes alcanzados de sus alumnos.

El rendimiento académico (R.A. de ahora en adelante) es reconocido por su capacidad clasificatoria y su vinculación a la promoción y evaluación de estudiantes, su expresión en notas y promedios académicos lo identifican con objetividad. Sin embargo esta condición no es válida, en tanto existen factores subjetivos y sociales que lo atraviesan, convirtiéndolo en una condición. (Erazo, Santander, 2011, p. 1)

### **El aprendizaje**

El concepto de aprendizaje es amplio, ya que hay varias aportaciones donde lo definen como un proceso a través del cual adquirimos conocimientos, competencias y habilidades mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia y a través de la evaluación y la exposición a ciertos problemas, el ser humano es capaz de desarrollar sus destrezas.

Según (Dale H S. , 2012) manifiesta que “El aprendizaje es un cambio perdurable en la conducta en la capacidad de comportarse de cierta manera, el cual es resultado de la práctica o de otras formas de experiencia” (p. 17).

Todo ser humano aprende por medio de la experiencia, es decir, el aprendizaje es el proceso permanente de transformación de la información y la experiencia en conocimiento, habilidades, comportamientos y actitudes, durante la interacción que tiene el infante con el medio en donde se desenvuelve.

## **Dimensiones del aprendizaje**

### **Actitudes y percepciones**

Para enriquecer el conocimiento es básico contar con pensamientos positivos y sentir placer ante el estudio, cuestión que no a todos los niños les puede suceder por diversidad de situaciones: familiares, entorno, alimenticias, económicas y las mejores que son las emocionales-afectivas, que son de ahí donde parte el interés por aprender, tales actitudes las puede generar el docente con su carisma, innovación y energía que les comparte, y los más cercanos al menor, brindándoles confianza y ganas de superación.

Las actitudes y las percepciones afectan las habilidades del alumno para aprender. Por ejemplo, si los alumnos ven el aula como un lugar inseguro y desordenado es probable que aprendan muy poco y si tienen actitudes negativas acerca de las tareas en el aula es probable que dediquen poco esfuerzo a esos quehaceres. Por eso, un elemento clave para la instrucción efectiva es ayudar a los alumnos a que establezcan actitudes y percepciones positivas acerca del aula y acerca del aprendizaje. (Marzano y Pickering, 2010, p. 4)

### **Adquirir e integrar el conocimiento**

Dejar que los niños sean los constructores de sus propios conceptos es la mejor manera de aportar al aprendizaje, el educador tiene la obligación de impartir conocimientos, pero a base de los que el niño ya conoce y no más bien suprimir sus aportaciones o ideas, coartándolo de ampliar sus habilidades y mejor enfocarse en reforzar su inteligencia.

Otro aspecto importante del aprendizaje es ayudar a los alumnos a que adquieran e integren nuevos conocimientos cuando los alumnos están aprendiendo información nueva, debe guiárseles para que relacionen el conocimiento nuevo con lo que ya saben, que organicen esa información y luego la hagan parte de su memoria a largo plazo así mismo cuando están adquiriendo nuevas habilidades y procesos, deben aprender un modelo (o un conjunto de pasos), luego dar forma a la habilidad o al proceso para que sea eficiente y efectivo para ellos y por último, interiorizar o practicar la habilidad o el proceso para que puedan desempeñarlo con facilidad. (Marzano y Pickering, 2010, p. 4)

### **Extender y refinar el conocimiento**

Ayudar a los niños a desarrollar su pensamiento y ser críticos con las opiniones de los demás le permitirá crecer en la enseñanza, debemos también enseñar a respetar las ideas de otros y de su maestro, despertar en ellos la curiosidad y preguntar si tienen dudas acerca de un tema o clase dada, incitarles a ser expresivos razonadores y responsables de sus actos, y sobre todo hacer que no tenga miedo de equivocarse y participar continuamente.

El aprendizaje no se detiene con la adquisición y la integración del conocimiento. Los aprendedores desarrollan una comprensión a profundidad a través del proceso de extender y refinar su conocimiento (por ejemplo, al hacer nuevas distinciones, aclarar los malos entendidos y llegar a conclusiones). Algunos de los procesos comunes de razonamiento que los aprendedores utilizan para extender y refinar su conocimiento son los siguientes.

- Comparación
- Clasificación
- Abstracción
- Razonamiento inductivo
- Razonamiento deductivo
- Construcción de apoyo
- Análisis de errores
- Análisis de perspectivas. (Marzano y Pickering, 2010, p. 5)

### **Uso significativo del conocimiento**

Permitir que los menores solucionen situaciones problemáticas, dar ideas para reparar conflictos, es una buena estrategia para poner en práctica lo aprendido en la escuela y en los hogares, hacer crecer su espontaneidad le ayudara a crecer de manera autónoma y a su vez se sentirá importante con sus descubrimientos y aportes de sabiduría.

El aprendizaje más efectivo se presenta cuando usamos el conocimiento para llevar a cabo tareas significativas por ejemplo, podemos tener un aprendizaje inicial acerca de las raquetas de tenis cuando hablamos con un amigo o leemos un artículo de revista acerca de ellas. Sin embargo, aprendemos de verdad acerca de ellas cuando tratamos de decidir qué clase de raqueta de tenis compraremos asegurarse de que los alumnos tengan la oportunidad de usar el conocimiento de una manera significativa es una de las partes más importantes de la planeación de una unidad de instrucción. (Marzano y Pickering, 2010, p. 5)

En el modelo de Dimensiones del aprendizaje hay seis procesos de razonamiento alrededor de los cuales se pueden construir tareas que den sentido al uso del conocimiento.

- Toma de decisiones
- Solución de problemas
- Invención
- Indagación experimental
- Investigación
- Análisis de sistemas. (Marzano y Pickering, 2010, p. 5)

### **Hábitos mentales**

La sabiduría es la parte lógica del aprendizaje y cuando los niños empiezan la vida escolar necesariamente toca encaminarlos y darles pautas de como aprender partiendo desde la práctica de valores existen también otras vías para ampliar el conocimiento cómo; el gusto por la lectura, aprender otras lenguas, la música, la pintura, etc. En si guiarlos para que puedan fortificar sus destrezas, descubrir su creatividad y rendir académicamente.

Los aprendedores más efectivos han desarrollado poderosos de hábitos mentales que les permiten pensar de manera crítica, pensar con creatividad y regular su comportamiento estos hábitos mentales se presentan a continuación:

- Pensamiento crítico
- Pensamiento creativo
- Pensamiento autorregulado. (Marzano y Pickering, 2010, p. 6)

### **Destrezas en los niños de primer grado**

Cuanto más transparentes sean para el escolar los objetivos del aprendizaje y los criterios de éxito intimados para alcanzarlos, más se implicará con el trabajo y mayor seguridad obtendrá durante el trascurso. Y como el ritmo de aprender de cada educando es diferente, es trascendente disponer de estrategias como opciones que permitan atender de forma apropiada la diversidad en la clase, por lo cual es substancial potenciar sus diferentes destrezas por medio de conocimientos y estrategias innovadoras.

A continuación, Morin (2011) “Hace referencias acerca de las destrezas que se debe de fomentar en los niños de primer grado o preparatoria” (p.1).

### **Desarrollo físico**

Los primeros años de educación de los niños son los que siembran los verdaderos conocimientos y valores a lo largo de su vida, y se debe tener en cuenta la madurez del cuerpo interna y externamente, y las edades para saber lo que puede lograr o no, tan importante es desarrollar globalmente sus áreas y una de ellas es la corporal donde están relacionadas al aparato motor que cumple las función de movimiento, coordinación, equilibrio, motricidad, etc. Y de todo el cuerpo para realizar sin número de actividades en el aprendizaje.

El desarrollo físico del niño tiene un impacto fundamental integro, ya que si alguna de las partes de su cuerpo o funcionan correctamente, traerá no solamente dificultades de aprendizaje sino también, problemas de autoestima y formación de personalidad estables, y su principal causa de daño físico corporal puede ser la pésima alimentación.

Durante el primer grado la mayoría de los niños ganan resistencia y coordinación comúnmente su coordinación es limitada y son un poco torpes al inicio del año, porque los músculos grandes de sus brazos y piernas están más desarrollados que los músculos pequeños que utilizan para los movimientos más pequeños lo que pueden hacer físicamente no cambia tanto como qué tan capaces son de hacerlo. Durante el primer grado la mayoría mejoran la coordinación mano-ojo para cosas como patear una pelota o atarse los zapatos bailan al ritmo de la música, incluso agregan ciertos movimientos como girar sin cambiar de lugar perfeccionan la escritura a mano que se vuelve más ordenada y fácil de leer. (Morín, 2011, p. 1)

### **Desarrollo cognitivo**

El término cognitivo es muy amplio que integra la creatividad, habilidad, razonamiento, concentración, memoria, etc. Y empezar el primer grado escolar de los niños es abrir la puerta al conocimiento, para ello debemos potenciar con actividades sencillas desde casa para que lleve bases a la escuela y pueda emprender su camino a la enseñanza, y aunque más halla de estimularlo existen razones que se escapan de las manos, como enfermedades u otros defectos que son responsabilidad de profesionales de los conocidos trastornos del aprendizaje que pueden impedir que no se desarrolle cognoscitivamente.

Partiendo del hecho de que son muchas las variables que afectan al aprendizaje y rendimiento académico, sin embargo, no todas no hacen en la misma proporción ni de la misma manera. Son las variables que constituyen la dimensión cognitiva las que con mayor frecuencia son usadas como predictores del rendimiento académico ya que las tareas y actividades escolares exigen la puesta en juego de procesos cognitivos. La relación entre capacidad y rendimiento no es estable ni uniforme en los diferentes niveles de escolarización, así 10 demuestran los resultados de los estudios sobre inteligencia y rendimiento con valores altos (correlación en tomo a .70) en los primeros niveles de Educación Primaria, descende en Educación Secundaria y llega, incluso, a no ser significativa en los estudios universitarios. (González, 2008, p. 249)

### **Desarrollo del lenguaje**

Los aportes que brinda el buen manejo y desarrollo de la lengua en los menores es notorio y existe una serie de estrategias para potenciarlo desde el canto, el sonido y la lectura, no es necesario tener la colección de cuentos, revistas o libros para ayudar a leer al niño, con los utensilios cotidianos de la casa también se los impulsa a enriquecer su vocabulario, como un simple dialogo, del mismo modo están los instrumentos musicales creados con material reciclable, y potenciar el lenguaje verbal y gestual, siendo este el medio que favorece al niño para expresarse y aprender.

A esta edad, su hijo podría utilizar el lenguaje en oraciones largas y complicadas para hablar del pasado, el presente y el futuro. Podría comenzar a combinar el lenguaje hablado con la lectura y la escritura. Los estudiantes de primer grado comúnmente pueden:

- Comenzar a deletrear fonéticamente; entender la relación entre las letras y los sonidos
- Conocer, utilizar y entender miles de palabras
- Dejar de invertir y cambiar el orden de las letras (hacia el final de primer grado)

.(Morín, 2011, p. 1)

### **Desarrollo social-emocional**

Las destrezas sociales y emocionales de los niños de primer grado son una interesante mezcla de independencia y una mayor necesidad de atención y aprobación. A los 6 años, los niños comúnmente comienzan a entender que no pueden controlar sus relaciones sociales, es decir al momento que conocen a un niño, hay ocasiones en que no saben cómo comportarse con sus pares y por ende demuestra comportamientos inadecuados ya que es una nueva experiencia para ellos. (Morín, 2011, p. 2)

Claramente la estabilidad que se les brinda desde la niñez perdura en la adolescencia y adultez y nos podemos dar cuenta cuando los niños interactúan con personas desconocidas, sienten inseguridad de hacer nuevos amigos y son espontáneos hasta en sus actos. Por esto es importante brindarles afecto constante, que se quieran ellos mismo y sepan dar cariño a los demás, enseñar a diferenciar y controlar sus emociones en todo lugar donde conviven el día a día, a no ser egoístas, adoptar malos hábitos de conducta y disciplina, porque todo esto forma parte del aprendizaje significativo.

Esto podría provocarles un poco de ansiedad también muchos niños que presentan algunas características como son:

- Son más independientes, pero más inseguros; quieren mucha atención y aprobación de parte de los adultos
- Forman y deshacen amistades fácilmente; pueden ser críticos de otros niños
- Sus sentimientos son heridos más fácilmente y comienzan a darse cuenta de los sentimientos de las otras personas
- Están ansiosos por complacer a los demás y quieren “ser los primeros” y ganar
- Entienden la diferencia entre lo que está bien y lo que está mal, pero buscan la manera de evadir las reglas para lograr lo que quieren
- Aprenden a ser mejores perdedores y son capaces de reflexionar sobre su responsabilidad en los conflictos al final del año. (Morín, 2011, p. 2)

### **Factores que influyen en el rendimiento escolar**

El alto o bajo rendimiento escolar de los niños es el resultado de múltiples factores es un problema severo que ocasiona que los estudiantes sientan frustración, no tenga interés en aprender logrando así que abandonen la escuela cuando un alumno no consigue seguir el mismo nivel de aprendizaje del resto de la clase y la situación es visible curso tras curso es muy probable que el escolar este pasando por varios problemas ya sea: personales, emocionales, físicas, entre otras, esto es lo que no permite que esté totalmente concentrado en los estudios y lo que causa es que presente un bajo rendimiento escolar. (Ministerio de Educación Nacional, 2007, p. 2)



Estos factores son un problema que los poseen todos los sistemas educativos en todo el mundo, ocasionando que los estudiantes tengan complicaciones en su educación, estos se originan por diferentes causas como son: problemas en su familia, problemas personal, separaciones de los padres, pobreza, divorcios, entre otras.

Según Anónimo, (2017, p. 2), da a conocer algunos de los factores que influyen el rendimiento escolar de los educandos:

### **Dificultades de aprendizaje**

Existen conflictos de aprendizaje que son sencillos de superar, como lentitud, poca concentración, indisciplina, rasgos de la escritura, el orden y cumplimiento, etc. Pero siempre y cuando se observe que no es un problema de aprendizaje o trastorno que no está en nuestras manos remediar, al tratarse de dificultades leves se solucionan tan solo con organizar nuestro tiempo y ponerle más dedicación al estudio de los menores.

Requieren una intervención adecuada para dar respuesta a las necesidades del niño y favorecer la construcción de aprendizajes en estos casos, un diagnóstico temprano es imprescindible, con una atención adecuada y una enseñanza adaptada y enfocada a sus necesidades, estas dificultades se superan. (Anónimo, 2015, p. 2)

En la actualidad las dificultades para aprender dependen de todo el desarrollo íntegro del niño, pero también de factores como la sociedad, la familia, la economía y la escuela, situación que hace que se altere este proceso tan importante en la vida del ser humano, por eso es importante dar la motivación necesaria a temprana edad para que en el futuro el niño no tenga inconveniente tanto académicos como en la vida diaria.

## **La familia**

La familia es la estructura principal para la formación integral del ser humano, dejando el sello en cada uno desde la niñez hasta la adultez, de manera constructiva o destructiva, viene a ser como una empresa o institución basada en afecto, culturas, sentimientos, enseñanzas, etc. Proveniente del matrimonio o simplemente por personas que son padres donde crían a sus hijos con amor y respeto es un círculo donde se comparte necesidades y responsabilidades que cada uno de los miembros deben cumplir para vivir en armonía, en beneficio de la misma y de la sociedad, el tronco familiar es el encargado de formar a sus integrantes con normas y valores, aunque yendo a la realidad no todos cumplen dichas funciones y por ende no todas son iguales, pero cada uno debe imponer sus bases y principios de buena crianza a continuación hablaremos de los modelos familiares.

### **Tipos de familia**

- Familias nucleares: son las familias compuestas por papá, mamá y los hijos.
- Familias monoparentales: son las que están formadas por un solo padre y los hijos.
- Familias extendidas: son las familias que viven con todos sus integrantes; papá, mamá, hijos, abuelos, tíos, etc. (Ministerio de Educación, EGB, 2018, p. 12-14)

De los modelos familiares previamente señalados, el círculo monoparental es uno de los mayores influyentes en la actualidad dentro del proceso educativo de los niños cuando la responsabilidad la ejerce solo una de las figuras paternas se hace más difícil la buena crianza, la destrucción de un hogar trae consigo múltiples consecuencias emocionales, físicas, intelectuales y sociales, especialmente en los menores que ocasiona mal estado de ánimo, obteniendo bajos rendimientos académicos debido al apego con sus progenitores que están separados o al terminar una relación, no siempre se queda en buenos términos situación que empeora la estabilidad de los infantes cuando una de las partes inculca conductas negativas al niño es ahí donde la madre quien la mayoría de veces se queda con la responsabilidad de criarlos eduque con valores e ignore dichas influencias.

En todo hogar existen diferencias aun cuando sea una familia nuclear no quiere decir que todo va ser felicidad existen variedad de situaciones que pueden alterar la convivencia

armónica y al hablar de familias extensas su mayor dificultad es la parte económica porque mientras mayor sea el número de integrantes, mayores serán los gastos, cosa que puede limitar tanto en material para las tareas escolares de los hijos, como en la alimentación saludable.

Independientemente del modelo familiar en el que se desarrollan los menores es necesario recordarles que como hijos también tienen obligaciones y debe contribuir al esfuerzo de sus padres con amor y dedicación al estudio indiferentemente cuales sean sus realidades, la recompensa de los papás siempre será que sus hijos prosperen y colaborar dentro del hogar es una buena terapia educacional distribuyéndoles tareas sencillas desde ordenar sus juguetes y dormitorio que se sientan útiles capaces de aportar en casa esto permite que el niño sea más organizado y cree sus propios hábitos de estudio, diversión, etc. Cuestión que aporta significativamente al rendimiento escolar.

### **Determinantes Personales**

La estimulación cumple un papel esencial dentro del aprendizaje de los niños, cuando un alumno no está suficientemente motivado no pone todo su esfuerzo, responsabilidad y potencial personal para alcanzar una meta determinada, por lo cual obtiene un bajo rendimiento las creencias propias del educando sobre su capacidad personal y rendimiento son determinantes en el proceso de aprendizaje.

Los principales factores de carácter personal que influyen en el aprendizaje son la motivación y el auto concepto. Existiendo otros elementos que también pueden influir en una situación de fracaso escolar, como por ejemplo los trastornos del aprendizaje (dislexia, dislalia, discalculia), especialmente si no se detectan y tratan a tiempo. (López, 2016, p. 20)

Cuántas veces hemos visto estudiantes que, condicionados por experiencias pasadas negativas o desmotivados ante la falta de interés que le suscita la escuela o abrumados por la exigencia de las tareas, son incapaces de mejorar académicamente, por lo cual la motivación no se la puede considerar ni tratarse como un hecho aislado dentro del proceso de enseñanza-

aprendizaje, puesto que investigaciones recientes han puesto de manifiesto que ésta tiene una relación muy importante con el nivel personal de procesamiento de la información y de rendimiento.

### **Determinantes socio familiares y económicas**

Es necesario que la persona que ayuda en las tareas de los niños en casa tenga conocimientos de lo que le enseñan en la escuela, porque la mayoría de menores no entienden el modo de enseñanza de la maestra y recurre donde sus progenitores y si estos no saben cómo guiarlo será un problema.

Cuestiones como el nivel cultural de los padres y su situación económica y, especialmente, el apoyo e implicación en la educación de los hijos tienen un notable nivel de influencia en el rendimiento académico, detectándose un porcentaje mayor de fracaso escolar en los barrios o zonas más desfavorecido. (López, 2016, p. 20)

Haciendo referencia a la economía que también incide significativamente en la vida cotidiana hasta para poder alimentarse de manera correcta y recargarse de energía necesaria, para estar activos en el aprendizaje, así como gastos escolares entre otros, aunque estas situaciones se dan más en las zonas rurales, en las urbanas también hay familias que apenas les alcanza para el día, afectando la educación de sus hijos.

### **Determinantes académicos**

No solo depende del alumno formarse académicamente sino también de la docente, la misma que tiene que estar preparada para los diferentes problemas que posee cada uno de los niños, y saber utilizar estrategias adecuadas para resolver dichas dificultades, sin originar un bajo rendimiento.

Según, López (2016) afirma que: La calidad del sistema educativo, la metodología empleada y la competencia de los profesores tienen también una gran influencia en el fracaso escolar, aunque obviamente está influenciada por el entorno social cultural del alumno y sus aptitudes previas” (p. 22).

### **Formación de los padres y el rendimiento escolar**

Los padres además de garantizar a los niños condiciones económicas que hagan posible su desempeño académico, sino que prepararlos desde el nacimiento para que puedan participar y aprender activamente en la comunidad.

El nivel de formación alcanzado por los padres, suele estar en relación con la posición social que ocupan, un aspecto que permite conocer el ambiente en el que se mueve el niño, así como la vida cultural y oportunidades para el aprendizaje que éste le ofrece aspectos todos que desempeñan un papel decisivo en la inteligencia y rendimiento escolar de los alumnos, no ya solo por la posición económica y cultural que conlleva a pertenecer a un determinado nivel social, por los estímulos que constantemente se le ofrece al niño para el estudio, por las actitudes hacia el trabajo escolar y por las expectativas frituras depositadas en él. (Covadonga, Ruiz, 2005, p. 89)

El nivel de formación alcanzado por los progenitores, es uno de los medios vitales para el desenvolvimiento integro de los hijos, por medio de este aspecto nos permite conocer si refuerzan y retroalimentan las clases dadas en la escuela, igualmente se descubre el ambiente donde se desarrolla el menor, así como la vida cultural y oportunidades para el aprendizaje que éste le ofrece, no necesariamente debe pertenecer a un determinado nivel social ya sea: alto, mediano o bajo, sino por los estímulos que les brindan en casa, y formación en valores los mismo que tienen que ser constantes y motivadores, para que desarrolle buenos comportamientos, buen vocabulario, saber expresarse, etc. Pero si los padres desconocen estas pautas de crianza, no permiten que sus hijos avancen y se construyan de forma autónoma e intelectual, debido a la falta de preparación.

Dependiendo del nivel intelectual de los padres, la familia va a utilizar unos códigos lingüísticos determinados y predominarán temas diferentes del nivel de estudios medio-alto, los comentarios, las preguntas a los hijos, el vocabulario y la preocupación de los padres acerca de lo que sus hijos han estudiado en la misma línea, por lo que se da un continuo de formación que favorece el buen desarrollo académico del alumno. (Covadonga, Ruiz, 2005, p. 89)

## **Estrategias para mejorar el rendimiento escolar**

Las estrategias son como recursos o medios utilizados por los docentes para cumplir con un objetivo al momento de impartir algún tema para enfrentar los problemas del rendimiento escolar en los niños, es necesario que padres, profesores, niños, reaccionen, para así evitar que los diferentes conflictos que poseen, se extiendan en su formación académica.

(Parra, 2015). De acuerdo a sus investigaciones pone énfasis acerca de las estrategias que pueden utilizarse para mejorar el rendimiento escolar en los niños(as)

- Los niños siguen el ejemplo de conducta y forma de pensar de los padres. Es importante transmitirles confianza y enseñarles a trazarse metas y objetivos.
- Ayudarles en el diseño de un plan de estudio efectivo y dinámico y fácil.
- Incentivarles a visitar zonas recreativas de aprendizajes como: zoológicos, museos, teatros, cine, etc.
- Los maestros deben prepararse psicológicamente y tener mucha paciencia y profesionalidad para brindar todo el apoyo afectivo ya que los niños pasan mucho tiempo en la escuela.
- La comunicación entre escuela y familia es fundamental para poder apoyar al niño.
- La práctica de deporte y actividades extra escolares les permite hacer buenos amigos.
- La asesoría de un especialista puede ser de gran ayuda para identificar otros trastornos que pudieran estar presentándose.
- Cultivar la paciencia no esperar resultados inmediatos, darle tiempo y ser firmes con los horarios de estudio y pasatiempo. (p. 2)

Es importante tener en cuenta técnicas innovadoras que ayuden a mejorar el rendimiento de los estudiantes, ya que cualquier niño puede sacar ventaja académicamente si ponen interés en el estudio y estar dispuesto a recibir la ayuda del docente para nivelar su conocimiento por parte de los maestros, estos deben actualizarse continuamente porque cada año lectivo se encuentran con diferentes grupos de estudiantado y consigo traen diferentes necesidades y se les debe brindar la ayuda indicada para aprender.

### **Hábitos de alimentación y rendimiento escolar**

Una alimentación correcta durante la infancia, es importante, porque el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por lo que es más vulnerable ante cualquier problema nutricional y no tendría la fuerza necesaria para desenvolverse en las diferentes actividades, hay que recordar que una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los infantes y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer, también le permite que sea más energético y tenga un buen desempeño. (Sutton, 2017, p. 41)

Una alimentación saludable le brinda al organismo una gran variedad de alimentos en cantidades suficientes para un adecuado crecimiento, desarrollo, y mantenimiento. Para que esta alimentación sea completa se deben consumir todos los grupos de los alimentos incluyendo carbohidratos, frutas y vegetales, proteínas, lácteos, grasas y azúcares. La clave es encontrar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes, es importante en cada comida que le dé al niño, debe contener todos los nutrientes, sin exceder alguno de ellos, ya que cada uno le proporciona diferentes energías y le permite que su organismo vaya desarrollándose de una manera correcta.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó los siguientes materiales: hojas de papel boom, papeleógrafos, marcadores, pizarra, proyector, computador, lamina preelaborada, flash, lápices, pinturas, goma, tijeras, tarjetas con imágenes, juguetes, baraja, conos, frutas para la ensalada, utensilios de cocina, material didáctico. Del mismo modo se manejó los métodos, técnicas y procedimientos que permitieron el correcto desarrollo de la investigación: a continuación, se detallan todos los recursos que tuvieron como objetivo fundamentar la búsqueda de conocimientos válidos y confiables que permitieron la recopilación de información que se aplicaron en el proceso investigativo.

-Método Científico: es un conjunto sistemático de criterios de acción y de normas que orientan el proceso de investigación tiene su base y postura sobre la teoría mecanicista (todo es considerado como una máquina, y para entender el todo debemos descomponerlo en partes pequeñas que permitan estudiar, analizar y comprender sus nexos, interdependencia y conexiones entre el todo y sus partes). (Gilbes, 2006, p. 2-4)

Estuvo presente en el desarrollo de toda la investigación, ya que permitió plantear el problema, estructurar el tema y elaborar el informe definitivo, y a su vez observar si es pertinente, para alcanzar un nivel satisfactorio de explicación de todas las leyes y principios que conlleva el trabajo de investigación.

-Método Deductivo: según el autor Carvajal, (2013) menciona: es uno de los principales métodos de razonamiento o conclusión y un método de investigación se refiere a toda conclusión a la que llegan los investigadores, después de un razonamiento al mismo tiempo es la demostración o derivación certera de la afirmación o consecuencia de una o de varias afirmaciones o premisas sobre la base de las leyes de la Lógica. (p. 1)



Este método nos permitió examinar casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales. Se descubrió la influencia que tienen los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en los niños, se lo utilizó en la aplicación de instrumentos a la población investigada.

-Método Analítico: es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia. Este método nos permite conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías (eumed.net, 2005, p. 1).

Permitió descomponer el problema a investigar en sus elementos para examinarlos a cada uno y poder dar posibles soluciones a dichos problemas, también hacer un análisis de los resultados obtenidos, llegar a conclusiones y lograr recomendaciones adecuadas.

-Método Estadístico: consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, es un proceso de obtención, representación, simplificación, análisis, interpretación y proyección de las características, variables o valores numéricos de un estudio o de un proyecto de investigación para una mejor comprensión de la realidad y una optimización en la toma de decisiones. (Reynaga, 2009, pág. 1)

A través de este método se lo usó para organizar, tabular e interpretar los resultados del trabajo y del proyecto de investigación, mediante la representación de datos, tabla o cuadros gráficos, también al manejo de datos cualitativos de la investigación que faciliten la comprensión de la información presentada.

## TECNICAS E INSTRUMENTOS

-Encuesta: una encuesta es una técnica o método de recolección de información donde se procede se interroga de manera verbal o escrita a un grupo de personas con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación. (Anónimo, 2015, p. 1)

Fue dirigida a los padres de familia de los niños de primer grado paralelo A, de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión, mediante esta encuesta permitió obtener datos relevantes para determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los niños.

-Prueba Funciones Básicas Adaptación “REAA”: 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. (Ministerio de Educación, 2015, p. 4)

Mediante la aplicación de la prueba de funciones básicas adaptación “REAA” permitió determinar en qué áreas están fallando los niños, las mismas que son indispensables para su aprendizaje y a la vez ayudó a tomar las medidas necesarias para contrarrestar dichas dificultades que poseen los menores de primer grado paralelo “A” de la escuela antes mencionada. Conociendo que una mala alimentación influye en el buen o mal desarrollo de las diferentes áreas de crecimiento de los niños, ya sea auditiva, visual, motriz, cognitiva y de lenguaje.

Los Preliminares con la que está diseñada la tesis consiste en: Certificación Autoría, Carta de autorización de tesis, Agradecimiento, Dedicatoria, Ámbito geográfico de la investigación, Mapa geográfico de la ubicación de la investigación, Croquis del sitio de intervención a. Título, b. Resumen con su respectivo Summary c. Introducción, d. Revisión de literatura e. Materiales y métodos. f. resultados, g. Discusión, h. Conclusiones, i. Recomendaciones, j. Bibliografía, g. Anexos.

## Población y muestra

La población de la presente investigación fueron 24 niños, a los cuales se les aplicó la prueba de funciones básicas adaptación “REAA” para conocer su nivel de aprendizaje, como resultados se obtuvo que 9 niños mostraron mayor habilidad en las quince áreas de evaluación, mientras que los otros 15 fueron tomados como muestra debido a las dificultades que existieron para realizar dicha prueba lo cual me permitió realizar un comparativo de logros, es importante mencionar que la docente me proporcionó información mediante un diálogo informal, donde señala los conflictos y comportamientos que algunos de los niños presentan, aportando así a la elección de la muestra y obtención de resultados cualitativos los mismos que se mencionaran posteriormente, además como parte del proceso investigativo se realizó el abordaje a los 15 padres de familia representantes de los niños.

Variables	Frecuencia
Niños	15
Docente	1
Padres de familia	15
Total	31

**Fuente:** Escuela De Educación Básica Filomena Mora De Carrión

**Elaborado:** estudiante Ana Elizabeth Moncayo Peña

## f. RESULTADOS

Tabulación de resultados de Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de la escuela Filomena Mora de Carrión.

### Área Esquema Corporal

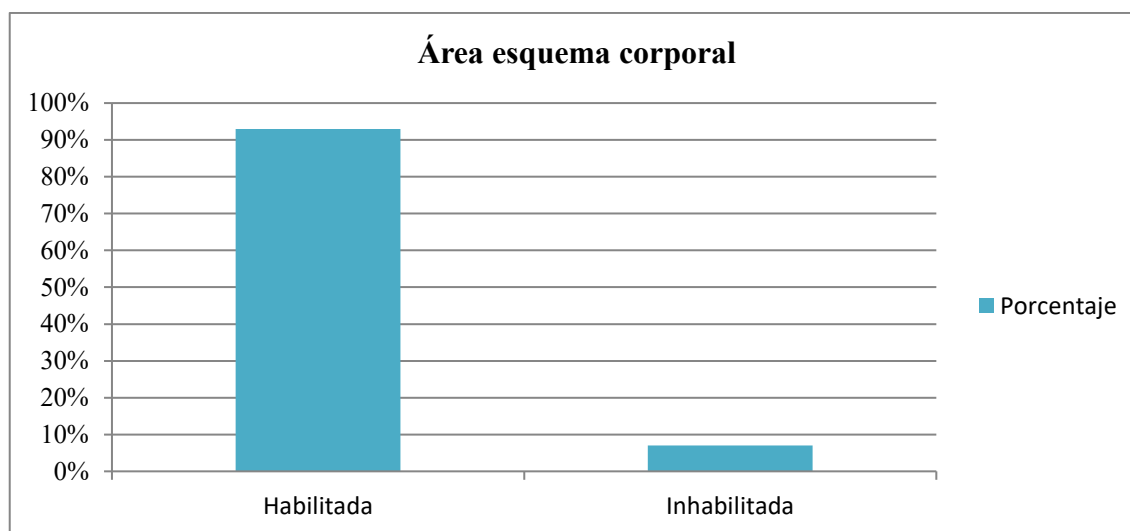
**Cuadro N°1**

Variable	f	%
Habilitada	14	93
Inhabilitada	1	7
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N°1**



### Análisis e interpretación

El desarrollo del esquema corporal tiene todo un proceso, depende de la maduración neurológica como también de las experiencias que el niño/a tenga el esquema corporal es una necesidad; se constituye según las necesidades de la actividad. Es el resultado y la condición de las justas relaciones entre el individuo y el medio. Los elementos para el esquema corporal son: el control tónico, el control postural, equilibrio, control respiratorio las capacidades perceptivas y la lateralización. (H. Wallon, 2000, p. 9)

En los resultados obtenidos se evidencia que 14 de los 15 niños correspondiente al 93 % no tienen dificultades motrices tanto fina como gruesa, influyendo esto en el rendimiento escolar, mientras que 1 niño que equivale al 7% están en proceso desarrollando el esquema corporal.

El desarrollo del esquema corporal del niño como de todo ser humano, se va formando y evolucionando de modo lento y global con los años que abarca a todas las capacidades del movimiento, al mismo tiempo que puede ir variando como consecuencia de alguna enfermedad, patología en la transformación del esquema corporal y poca estimulación.

### Área Dominación Lateral

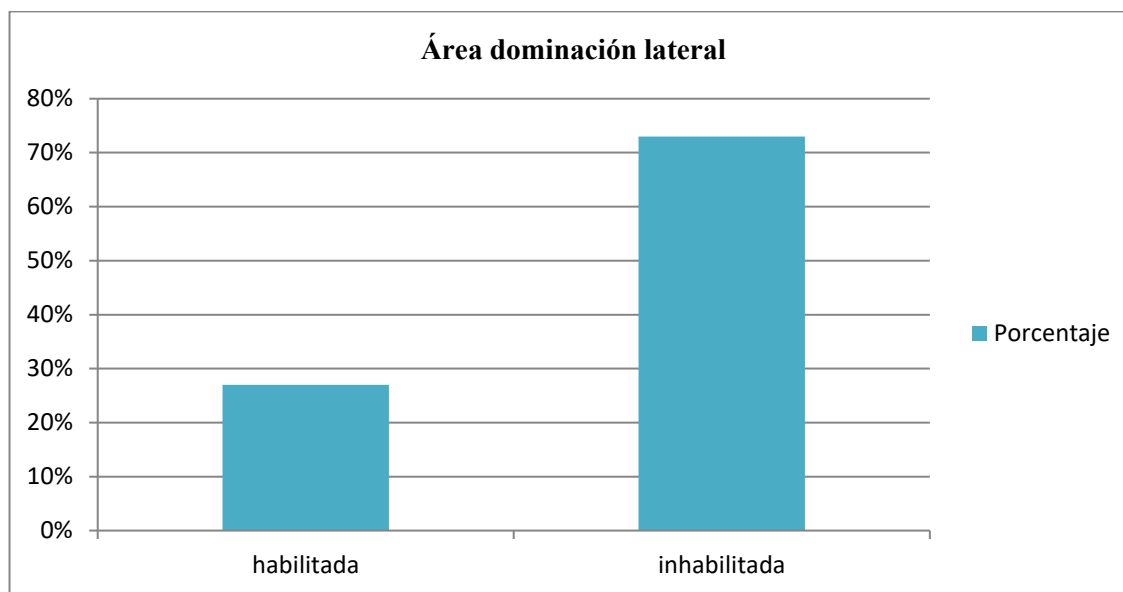
**Cuadro N°2**

Variable	f	%
Habilitada	5	27
Inhabilitada	10	73
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N°2**



### **Análisis e interpretación**

Dominancia lateral manual es el nombre que recibe el uso de una mano con mayor destreza y eficacia que con la otra, es la expresión de una adecuada organización neurológica predominio de un hemisferio cerebral. La dominancia lateral se refiere no sólo a la mano, sino también a las extremidades inferiores y a los órganos sensoriales no es hasta los 5 años que se establece definitivamente el uso preferente de una mano; hasta entonces el niño suele alternar en el uso de ambas manos indistintamente. (Cabrera, 2016, p. 7)

Los resultados obtenidos permiten comprender que el 73% de los niños no tienen buena dominancia lateral, mientras que un 27 % dominan la misma, teniendo en cuenta que están en la edad de crecimiento donde están aprendiendo y conociendo sus partes y funciones del cuerpo.

El establecimiento de la lateralidad es necesario para desempeñar habilidades en los pequeños como son la escritura y el lenguaje, y con actividades ligeras y sencillas que se practiquen en casa y la escuela se puede ayudar a desarrollar la lateralidad de manera adecuada, sin forzar la naturalidad neurológica del infante, para ello existen guías de lateralidad, para detectar un problema sobre la misma, concientizando que el aporte de la alimentación dentro de esta área es esencial para el desarrollo del niño.

### **Área Orientación Tempo Espacial**

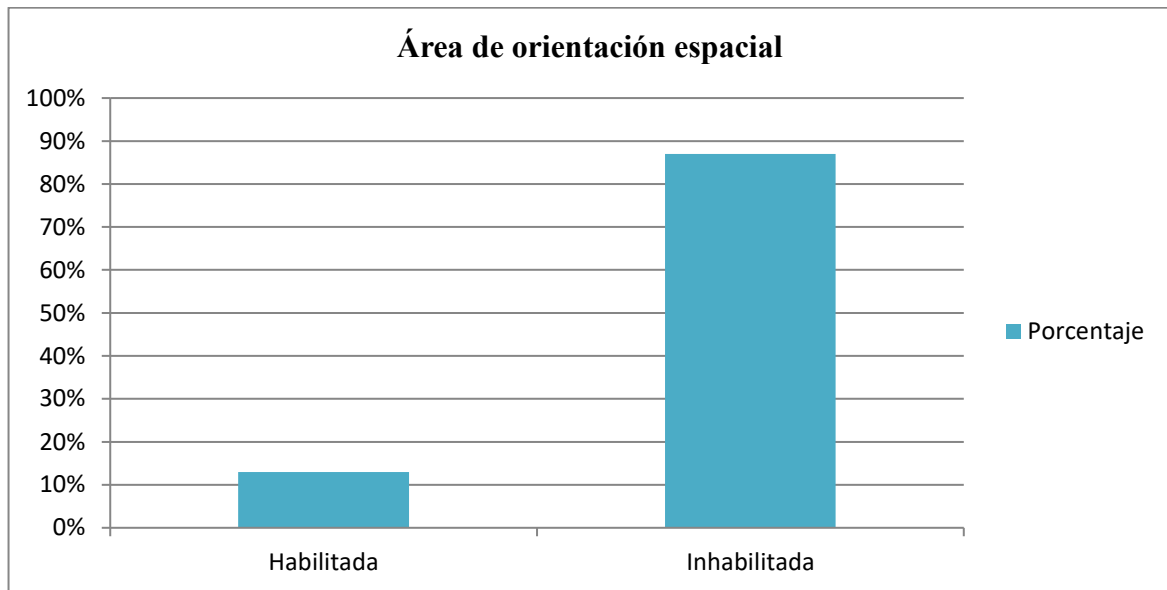
**Cuadro N°3**

Variable	f	%
Habilitada	2	13
Inhabilitada	13	87
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 3**



### **Análisis e interpretación**

Guiándonos con las siguientes fases: Periodo sensorio-motor (0-2 años): Espacio dividido globalmente: el espacio se vive según las sensaciones táctiles, auditivas, visuales, olfativas y gustativas, donde el espacio bucal circular es su primer espacio. Posteriormente se va ampliando por la manipulación de objetos. Periodo preoperatorio (2-8 años): Se percibe la posición que ocupa en el espacio nuestro propio cuerpo, se progresa en la orientación espacial y manifestaciones del espacio perceptivo y de las relaciones topológicas. Periodo de operaciones concretas (8-12 años): Espacio conocido: se utiliza con precisión del espacio gráfico, traslada los conceptos de derecha e izquierda a otros objetos y mejora en la estructuración espacial. (Piaget, 1975, p. 12)

Los datos estadísticos muestran que el 87% de la población investigada presentan inconvenientes con las nociones de tiempo y espacio, las dificultades más comunes son para distinguir el ayer del hoy, y un 13% pueden distinguir omitiendo errores el espacio y ubicarse bien en el tiempo.

Para establecer nociones de tiempo y espacio en el niños se necesita de tolerancia, y motivación se lo hace en base a las propias experiencias de los mismos y observando el proceso de desarrollo que tenga tanto externa como internamente su parte corporal o motriz, su área cognitiva, y la debida estimulación de quien lo rodea o atiende, el papel que cumple la buena ingesta de alimentos en este espacio es importante para fortalecer su cerebro y habilidades en general, de ese modo puedan los niños desarrollar la noción de espacio y tiempo.

### Área Coordinación

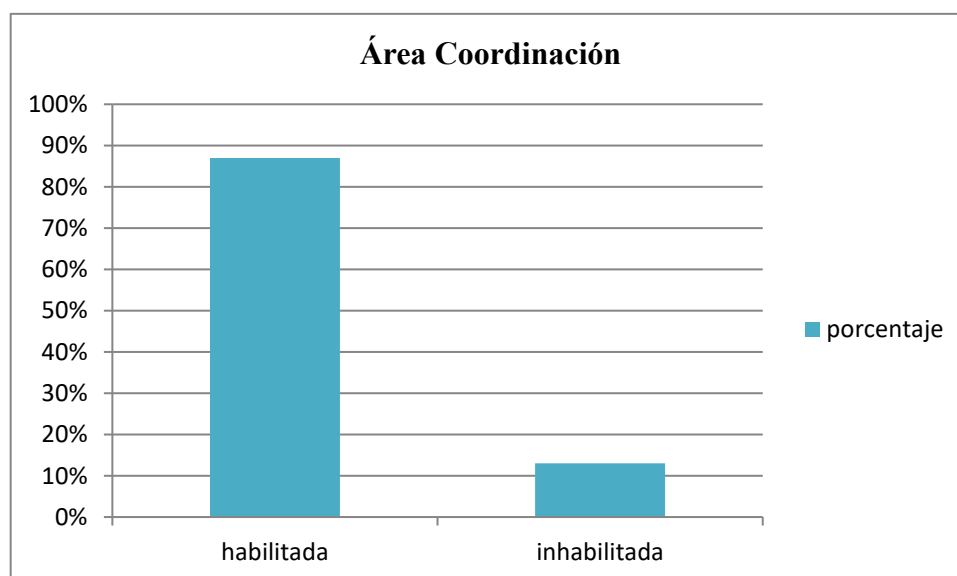
**Cuadro N°4**

Variable	f	%
Habilitada	13	87
Inhabilitada	2	13
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N°4**





### **Análisis e interpretación**

Desde que los niños nacen los sentidos son sus receptores inmediatos de lo que pasa en su exterior. Los niños ven, oyen y perciben un sin fin de estímulos que les permiten estar alerta y a la perspectiva de lo que pasa en su medio y para conocer el ambiente que lo rodea, Con el paso del tiempo va construyendo un pensamiento a partir de las experiencias con objetos, personas y entorno en el cual está en interacción. (Oction, 2013, p. 24)

Del análisis obtenido se determina que el 87% de los niños muestran dominio en el desarrollo de su coordinación, y el 13% pueden realizar actividades con dificultades de coordinar su cuerpo en actividades físicas y motoras.

Es así como empieza a crearse la coordinación de los sentidos y establece semejanzas y características de los objetos, con el desarrollo viso manual o viso auditivo le permite al niño acceder a una gran variedad experiencias enriquecedoras para el desarrollo cerebral.

### **Área Receptiva Auditiva**

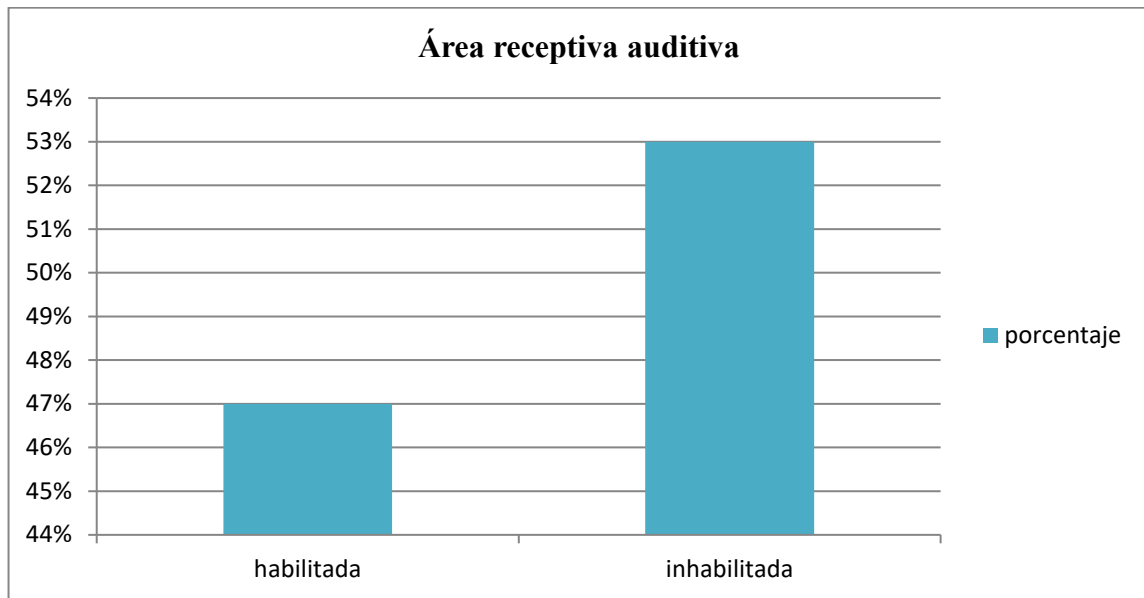
**Cuadro N° 5**

Variable	f	%
Habilitada	7	47
Inhabilitada	8	53
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 5**



### **Análisis e interpretación**

Muchos niños desarrollan una capacidad auditiva selectiva es decir, escuchan lo que quieren e ignoran el resto pero no te preocupes porque puedes ayudar a tu pequeño a fomentar su habilidad auditiva esa destreza es como un músculo que necesita ejercitarse para hacerse más fuerte, los oídos reciben el sonido y envían señales al cerebro que las procesa y transmite el significado el lenguaje se adquiere mediante la exposición de sonidos y los niños aprenden palabras que oyen en su entorno. (Monge, 2015, p. 1)

Los resultados adquiridos se puede evidenciar que el 53% de los individuos que se aplicó la prueba de funciones básicas tiene problemas para retener información escuchada y el 47% logran captar y repetir lo que escuchan

La capacidad de oír, las habilidades de escucha también influyen en la capacidad de leer y escribir, habilidades sociales y desarrollo del lenguaje. Para desarrollar el lenguaje hablado, los niños deben oír el habla claramente y también oírse a sí mismos, los desórdenes metabólicos son los que generan más afectan a nuestro órgano auditivo, en la actualidad vemos muchos casos de niños, jóvenes, adultos o ancianos en los que la elevación de grasas en sangre ocasionan problemas otológicos como ruidos o zumbidos en el oído, disminución

en la capacidad de distinguir sonidos (hipoacusia), y ello se debe a los hábitos alimenticios que llevamos.

## Área Receptivo Visual

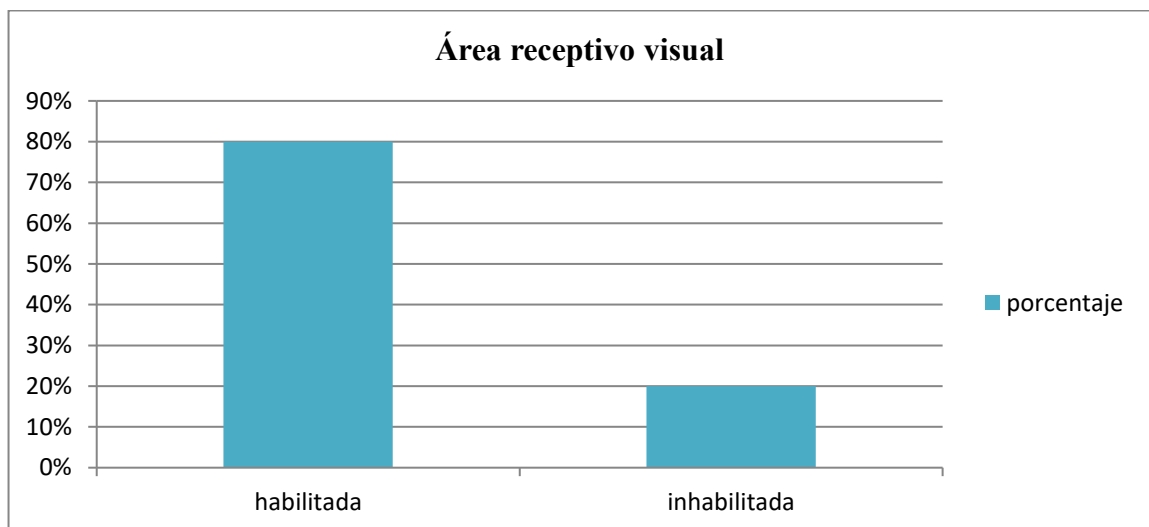
**Cuadro N° 6**

Variable	f	%
Habilitada	12	80
Inhabilitada	3	20
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 6**



### Análisis e interpretación

La comunicación receptiva es el proceso de recibir y comprender un mensaje. A menudo resulta difícil determinar cómo un niño que es sordo y ciego recibe un mensaje. Imagínese vivir en un mundo donde no puede ver ni oír lo que sucede a su alrededor. Si prestamos mayor atención al modo en que enviamos nuestros mensajes aumentaremos las posibilidades de que el mismo sea recibido. (Telep, 2012, p. 19)

El 80% de los niños dominan actividades visuales por ende el área receptiva esta normalmente desarrollada y acorde a su edad, mientras que el 20% se les dificulta cumplir con actividades de visualización y receptor información para el aprendizaje.

Es importante el desarrollo receptivo visual ya que el niño por medio de mensajes verbales, gestos, movimientos puede comunicarse con los demás, si esta área se encuentra afectada va ser más complejo su aprendizaje y adaptación al entorno, para niños llamados regulares como los que poseen capacidades diferentes existe la estimulación y ayuda temprana que puede mejorar su situación.

### Área Asociación Auditiva

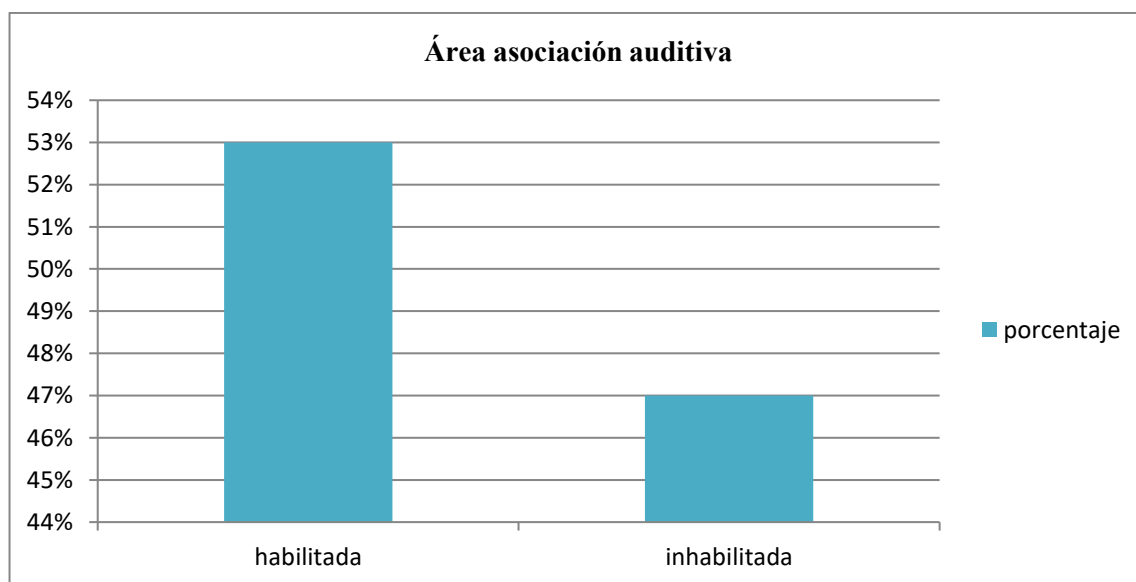
**Cuadro N° 7**

Variable	f	%
Habilitada	8	53
Inhabilitada	7	47
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 7**



### **Análisis e interpretación**

El niño que presenta dificultad para entender lo que oye no podrá comprender el significado de las palabras, cuentos, canciones, instrucciones, etc. También pueda que entienda el significado de lo que oye, pero no puede hacer categorías de conceptos que van asociados, manejar ideas abstractas sin obtener conclusiones de lo percibe mediante el oído los niños que manifiestan dificultades en esta área probablemente mostraran un aprendizaje lento, pues se le dificulta el entender el porqué de las cosas. (Castillo, 2014, p. 37)

De los análisis estadísticos que se muestran el 53% de la muestra está bien desarrollada el área de asociación auditiva y un 47% esta inhabilitada es decir presentan problemas de desarrollo en el área antes mencionada.

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 escucha, estas habilidades permitirán que el niño haga generalizaciones de las ideas y pueda entender conceptos.

### **Área Expresivo Manual**

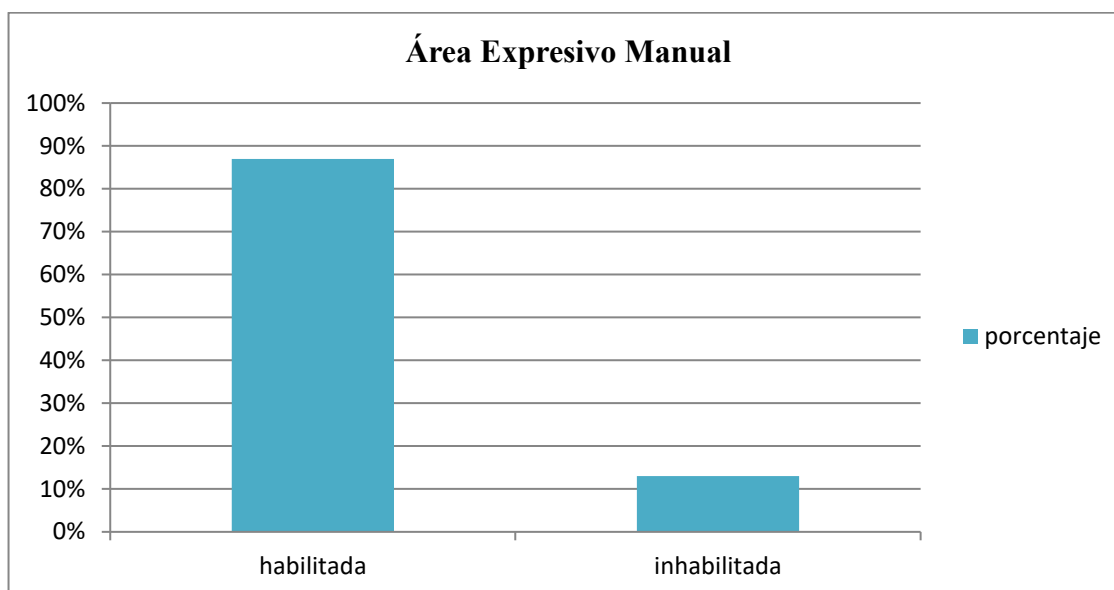
**Cuadro N° 8**

Variable	f	%
Habilitada	13	87
Inhabilitada	2	13
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 8**



### **Análisis e interpretación**

Domina virtualmente la gramática pero comienza a expresarse con un estilo retórico propio; entra exitosamente en el período de las reglas sintácticas establece diferencias, semejanzas, habla similar al adulto, tiene una buena comprensión. El lenguaje expresivo o motor es un proceso complejo que comprende la pronunciación que supone una actividad motora precisa y una organización serial bien establecido así como la retención de un esquema general de la frase u oración en las que intervienen áreas del encéfalo como lo es la producción del habla y articulación lingüística. (Vascones, 2010, p. 13)

El 87% de los niños están habilitados, es decir dominan actividades expresivo manual, mientras que el 13% de ellos presentan dificultad en esta área.

Para desarrollar esta área va depender de la maduración de órganos y partes del cuerpo, así como de los sentidos y sus funciones para ayudar al niño a poder relacionar todo lo que escribe con lo que observa, cada etapa necesita de tiempo, no se puede exigir al niño a dar más de lo que puede en su edad respectiva.

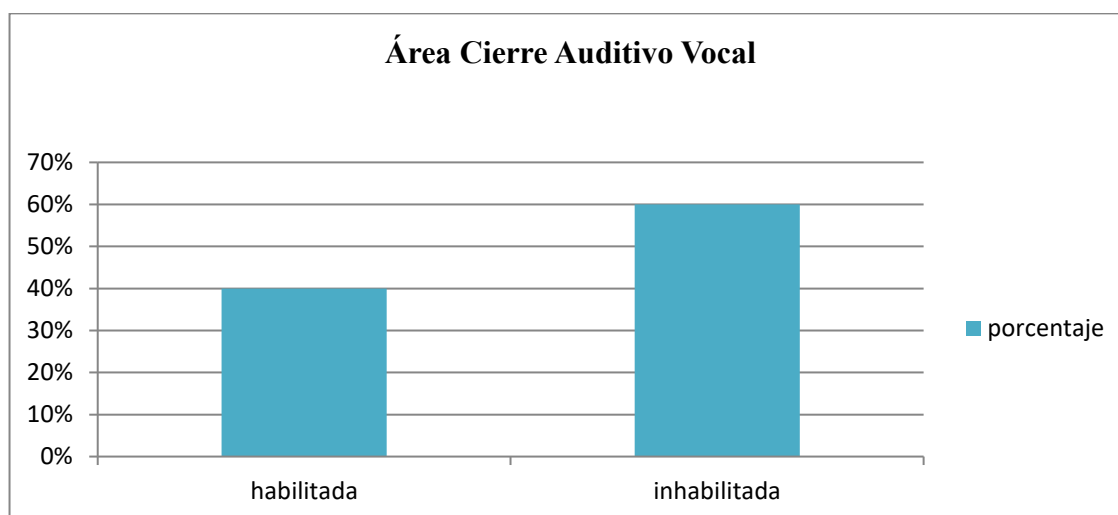
## Área Cierre Auditivo Vocal

Cuadro N° 9

Variable	f	%
Habilitada	6	40
Inhabilitada	9	60
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”  
**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

Gráfico N° 9



### Análisis e interpretación

Todas las ideas, sugerencias o currículos de habilidades pre-verbales, deberán de incluir diferentes aspectos del aprendizaje: objetivos, contenidos, métodos o procedimientos y evaluación están sujetas a muchas influencias externas como: medio ambiente de enseñanza, actitudes del profesor, presiones económicas y muchos más aspectos existen manuales, donde se coloca a las habilidades auditivas, del habla y del lenguaje en una jerarquía que puede ser utilizada para evaluar, a través de la terapia diagnóstica, lo que el niño ha desarrollado, a pesar de que el enfoque es establecer las bases de los primeros comportamientos y habilidades previas que requerimos desarrollar, antes de trabajar directamente actividades de habla y lenguaje como tal. (Flores, 2015, p. 19)

Los resultados permiten evidenciar que el 40% está totalmente desarrollada el área cierre auditivo vocal y el 60% presentan dificultad en el desarrollo de esta área, lo mismo que se puede potenciar con actividades lúdicas, sin preocuparse porque están en la edad de desarrollo donde aprenden de las funciones del cuerpo.

Cada niño tiene una manera de aprender, una serie de intereses y un medio ambiente familiar muy particular; además de sus antecedentes, el niño no puede actuar o desenvolverse como una etapa de desarrollo pre-fijada cada uno tiene un rango de operaciones, cada habilidad que el niño adquiere y desarrolla en un nivel simple, permanece en él y se mejora cada vez más, es un proceso que implica crecimiento y que desde luego está afectado e influenciado por el medio. Por lo tanto es muy importante no dejar espacios o huecos entre las habilidades de desarrollo y deben ser adaptadas y cambiadas dependiendo del niño.

### Área Pronunciación

**Cuadro N° 10**

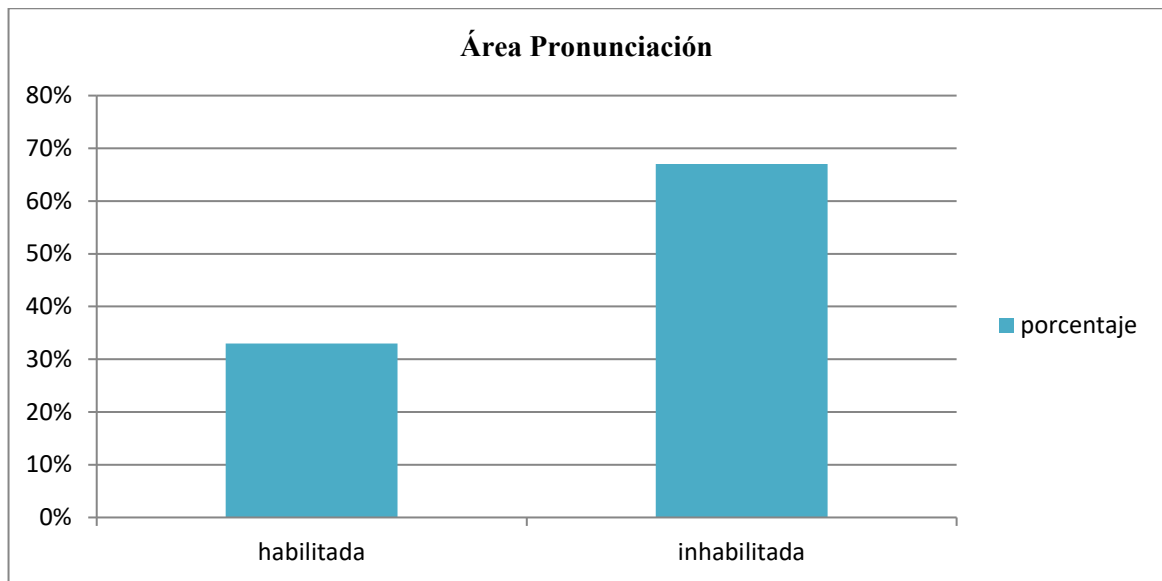
Variable	f	%
Habilitada	5	33
Inhabilitada	10	67
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña



**Gráfico N° 10**



### **Análisis e interpretación**

Es muy frecuente entre los niños, cuando comienzan a desarrollar la conversación oral, encontrarse con el problema de no saber pronunciar letras, fonemas y palabras por lo general suele darse en niños de edades comprendidas entre los 5-6 años, en este momento empiezan a desarrollar un lenguaje más complejo y completo edad en la que no se debe alarmar, pero en caso de que se considere más grave o no se vea una evolución en el menor lo más aconsejable es tratarlo con un especialista (García, 2017, p. 2)

En los datos obtenidos del área de pronunciación evaluada el 67% presenta problemas de lenguaje y pronunciación, razones por la cual tiene inconvenientes al pronunciar palabras fáciles y complejas, mientras que el 33% pronuncia de manera correcta obviando ciertos errores.

Los padres y profesores pueden intervenir en dicho proceso de mejora, pero si sobre pasa de la edad de 7 a 8 años, antes de eso el niño se encuentra creando sus propio vocabulario y grabándose todo lo que escucha del medio por lo que se debe ser muy cuidadoso al hablarle con diminutivos perjudicando así el lenguaje y su pronunciación, En el proceso del habla intervienen estructuras que se comparten con la función de la deglución. Estas estructuras necesitan tener un entrenamiento diario, para ejercer la fuerza necesaria y funcionar de

manera coordinada la clave está en introducir alimentos que hagan que se favorezca el proceso de la deglución y no darle todo alimento licuado al niño. Masticar le ayuda a ejercitar su musculatura facial que beneficia al lenguaje.

### Área Memoria Secuencia Auditiva

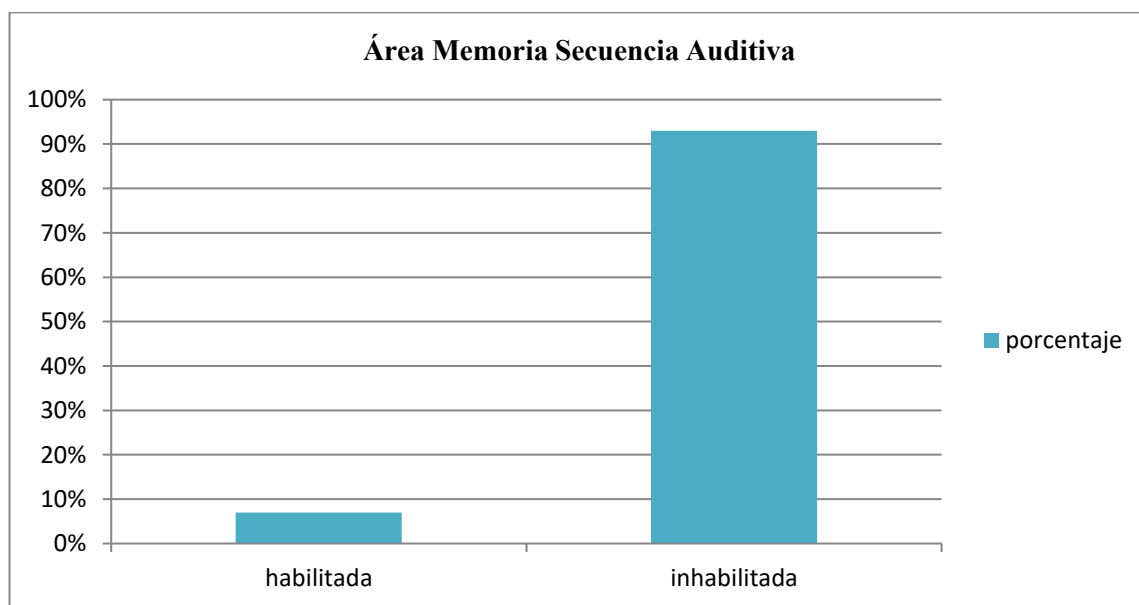
**Cuadro N° 11**

Variable	f	%
Habilitada	1	7
Inhabilitada	14	93
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 11**



### Análisis e interpretación

La memoria auditiva, también conocida como memoria ecoica, es la encargada de conservar toda la información sonora que recibimos de nuestro alrededor. Consiste en la habilidad para recordar lo oído en el orden y secuencia apropiados. Los impulsos sonoros, que son los encargados de transmitir el sonido a lo largo del conducto auditivo, son procesados, y se transforman las señales eléctricas en conceptos mentales dichos conceptos mentales se

traducen en imágenes sonoras, que son retenidas por el cerebro durante un tiempo limitado. (Audifón, 2009, p. 20)

El área de memoria y secuencia auditiva es elemental para el desarrollo íntegro de los niños y el individuo en general, los mismos que en los resultados arrojados el 93% de la muestra investigada muestran un proceso lento de la misma y el 7% pueden realizar actividades al escuchar y guardar información de las mismas.

Todos conocemos la importancia que tiene la memoria en nuestras vidas para ser felices, guardar recuerdos gratos y crear otros nuevos con quienes nos rodean. Por ello perderla es siempre complicado y traumático, sea como sea, en el caso de las personas que han perdido su capacidad de audición también la memoria auditiva es un componente de la memoria sensorial que retiene temporalmente la información auditiva del entorno, Al tener triglicéridos y o colesterol muy elevados, esta vía se obstruye, de modo que antes de que se presenten problemas severos como infarto muerte de tejido en cerebro o corazón por falta de irrigación sanguínea, vamos a encontrar manifestaciones en órgano auditivo. Otros problemas a nivel de oído también están determinados por elevación de ácido úrico compuesto que se genera por ingesta excesiva de carne, vísceras, mariscos.

### **Área Coordinación Visual-Auditivo-Motora-Ritmo**

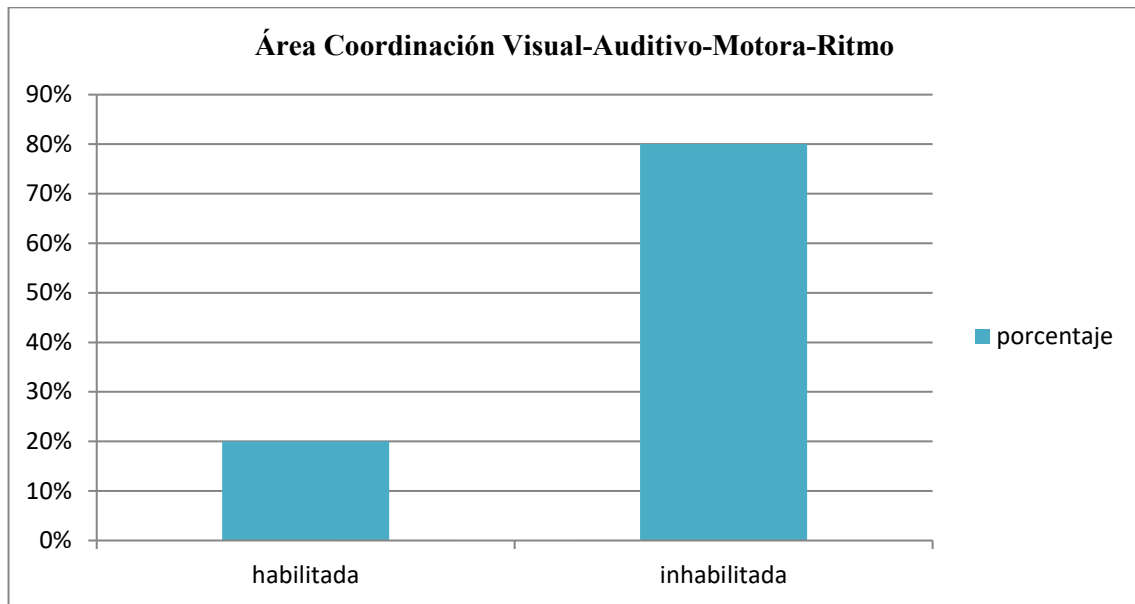
**Cuadro N° 12**

Variable	f	%
Habilitada	3	20
Inhabilitada	12	80
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 12**



### **Análisis e interpretación**

La estimulación temprana en los niños y niñas es una forma segura para desarrollar habilidades y adquirir destreza de una forma natural. Con la que se puede reforzar con la creación de un cancionero infantil con una variedad de letras musicales las cuales ayudaran a los infantes de 5 a 6 años de edad. (Cordillera, 2015, p. 7)

El 80% de los niños demuestran dificultad en el desarrollo den el área de coordinación visual auditivo y motora-ritmo, y el 20% dominan esta área.

Con actividades lúdicas y divertidas se puede ayudar a desarrollar la coordinación visual, auditiva y motora dirigida por los docentes que deben concienciar sobre la importancia de ofrecer a sus alumnos con una correcta estimulación de la coordinación visual, auditiva y motora, con la utilización de metodologías lúdicas y creativas que contribuyan en el desarrollo del aprendizaje de los niños con la estimulación basada en hábitos alimenticios saludables que fortalezcan al desarrollo correcto de cada parte del cuerpo principalmente de la audición, coordinación y motriz áreas primordiales del niño para el desenvolvimiento académico.

## Área Memoria Visual

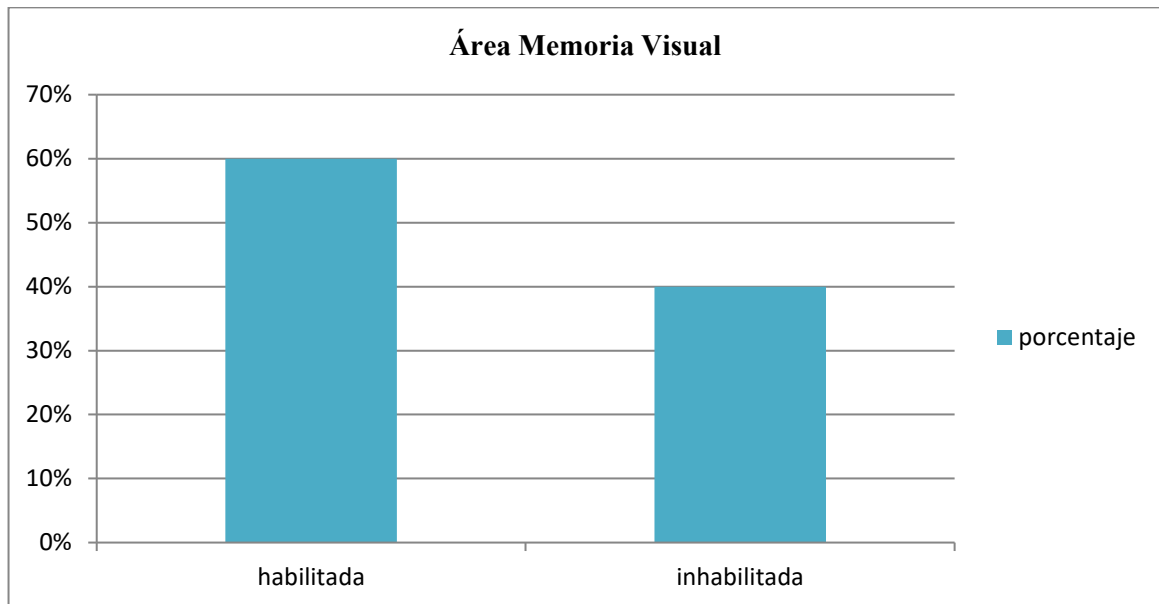
**Cuadro N° 13**

Variable	f	%
Habilitada	9	60
Inhabilitada	6	40
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 13**



### **Análisis e interpretación**

La memoria visual es otro de los aspectos fundamentales que presenta la memoria dentro de lo que son las funciones de inteligencia y aprendizaje tales como el lenguaje y la percepción, la principal característica que se requiere para poder desarrollar una buena memoria visual y que funcione adecuadamente de acuerdo a sus propias expectativas es básicamente prestar la mayor atención posible enfocarse y concentrarse, ejercitar y entrenar la memoria visual es sumamente necesario, a cualquier edad, pero básicamente se trabaja en dos etapas muy marcadas: en la etapa de la infancia y en el adulto mayor. (Psicopedagogía, 2012, p. 23)

De los 15 niños 9 de ellos con un 60 % muestran buen desenvolvimiento en el área de memoria visual mientras que 6 de los 15, es decir el 40% se les dificulta actividades relacionadas con el tema el entrenamiento de la memoria visual en los niños se encargará de activar mucho más rápido el proceso de aprendizaje de forma visual desarrollando paralelamente el lenguaje para las personas de la tercera edad, trabajar con técnicas de memoria es un método que refuerza el estímulo para esta etapa de sus vidas como entrenamiento que repercute en un menor deterioro cognitivo.

### Área Desarrollo Manual

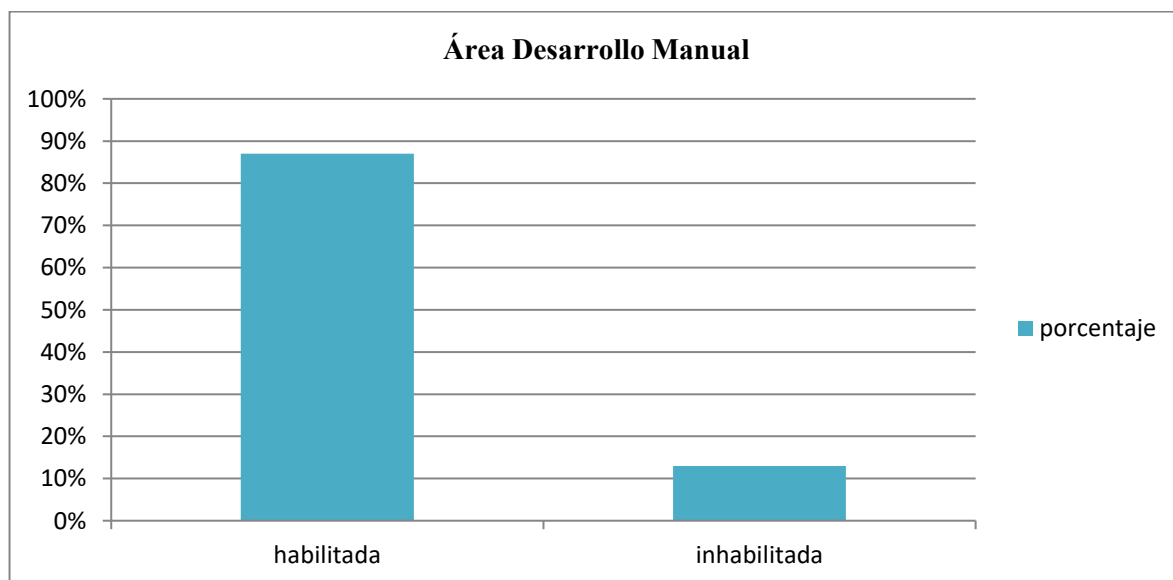
**Cuadro N° 14**

Variable	f	%
Habilitada	13	87
Inhabilitada	2	13
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 14**



### **Análisis e interpretación**

Hablar de habilidades manuales es hablar de motricidad fina para ello primero tenemos que fijar el término motricidad; motricidad es esencialmente movimiento los actos motóricos comienzan con la motricidad gruesa desplazamiento de todo el cuerpo en el espacio continúa con la motricidad medio movimiento del cuerpo y miembros sin cambiar de lugar y termina con la motricidad fina, giros, rotaciones de brazos, manos y dedos. (School, 2011, p. 3)

El 87% de los niños están bien en el desarrollo del área manual mientras que el 13% están en proceso de desarrollar esta área, dificultándoseles realizar ciertas actividades relacionadas a la misma.

En la evolución del niño es esencial la motricidad esta va pasando por distintas etapas desde los movimientos automáticos y sin control hoy en día los fabricantes de juguetes educativos ya destacan la edad a la que están dirigidos y las habilidades que se potencian con ellos, los muñecos que están vestidos con ropas que reproducen las complejas formas de abrochar y que ayudan al desarrollo manual.

### **Área Atención y Fatiga**

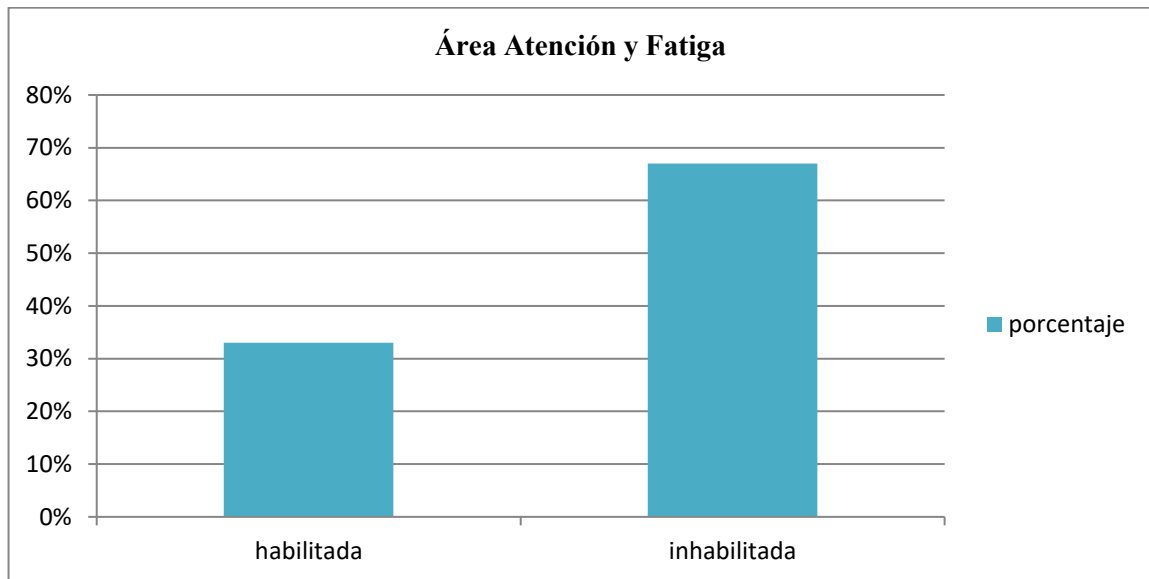
**Cuadro N° 15**

Variable	f	%
Habilitada	5	33
Inhabilitada	10	67
Total	15	100

**Fuente:** Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA” de los niños de primer grado paralelo “A”

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 15**



### **Análisis e interpretación**

Debido a la presión ejercida por los padres, en ocasiones el desempeño de los niños sufre repercusiones y se retrasa, existe una fatiga relacionada con los deberes escolares. La “fatiga mental del escolar” es un fenómeno psíquico que se puede manifestar en distintos niveles, en niveles extremos puede generar trastornos a la salud como depresión, que puede perjudicar a maestros y familias enteras, aparecen por diversas razones como el tipo de alimentación, la falta de cuidados higiénicos entre otros. (Utel, 2014, p. 5)

El 67 % de los datos estadísticos muestran que el 67% de la población investigada están con dificultad en el área de atención y fatiga, debido a varios factores como el agotamiento de actividades en la escuela o en los hogares mientras que el 33% de los niños tienen bien desarrollada esta área.

La fatiga mental escolar es un extremo cansancio de las rutinas y del trabajo del estudiante. Ocasiona la disminución de las capacidades de trabajo, apocamiento de las funciones intelectuales del individuo, voluntad, memoria, percepción y atención, la solución es el reposo y actividades del agrado del niño.



Conocer el nivel de aprendizaje en niños toma tiempo y dedicación, se necesita ser muy observador para enterarse cómo están actuando cada una de las partes de su cuerpo en el actual trabajo se utilizó la prueba de funciones básicas del Ministerio de Educación, este es un instrumento completo que evalúa las habilidades del individuo basándose en quince áreas como; área esquema corporal, área dominancia lateral, área orientación, área coordinación, área receptiva auditiva, área receptivo visual, área asociación auditiva, área expresivo manual, área cierre auditivo bucal, área pronunciación, área memoria secuencial auditiva, área coordinación visual-auditivo-motora(ritmo), área memoria visual, área desarrollo manual, área de atención y fatiga, al hablar de rendimiento escolar es descubrir de donde proviene la dificultad o el apoyo para el aprendizaje global de los niños, se aplica hasta los seis años de edad, es fácil de utilizar para que cualquier persona cercana a los niños que fueron escogidos como muestra sigan ejecutando dicho elemento y controlar constantemente el progreso académico.

TABULACIÓN DE RESULTADOS ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA  
**Selecciones los momentos con los que frecuentemente se alimentan durante un día.**

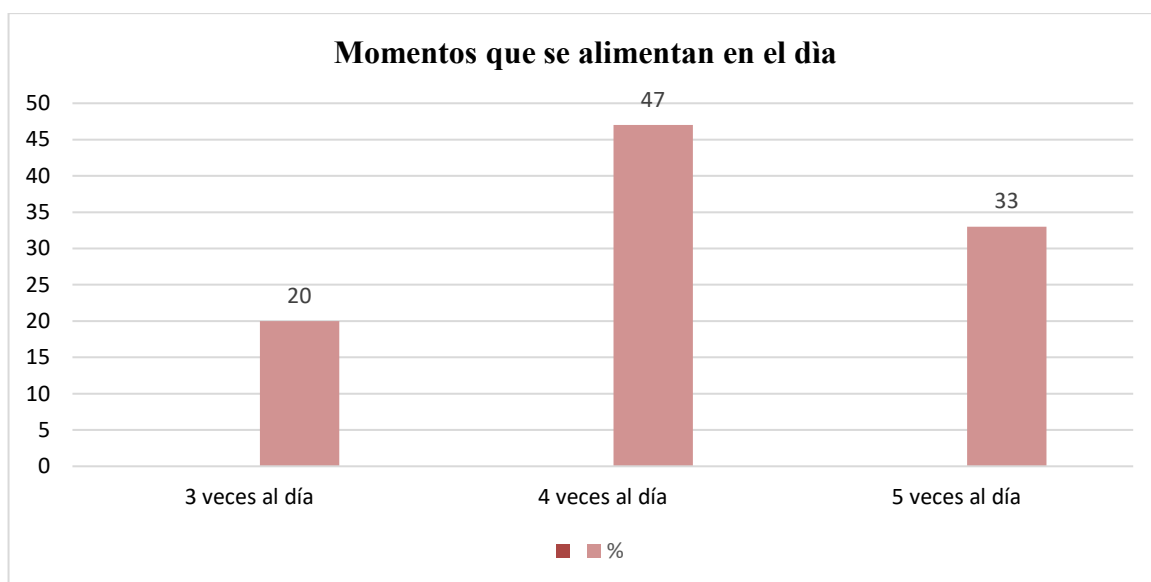
**Cuadro N° 16**

Variable	f	%
3 veces al día	3	20
4 veces al día	5	47
5 veces al día	7	33
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 16**



**Análisis e interpretación**

La edad escolar es un período crucial, de máximo desarrollo intelectual y físico. Se distingue por una importante maduración los niños adquieren en ella grados de autonomía en diferentes aspectos, por supuesto la alimentación es una etapa en la que empieza a consolidar la diversidad de alimentos en la dieta y la adaptación progresiva a la alimentación del adulto. Se recomienda comer cinco comidas al día, desayunar antes de salir de casa, incluir frutas y verduras a diario en la dieta del niño, alimentos ricos en fibra

como cereales integrales y legumbres, si el niño come en el colegio, tenlo en cuenta y planifica y completa la cena de forma equilibrada. (Muñoz, 2016, p. 1)

En la encuesta aplicada a los padres de familia se trata de temas relacionados a los hábitos alimenticios que practican en casa con sus hijos, mostrando así varios los resultados en las diferentes opciones, con un 47% de padres que tienen por costumbre comer 4 comidas al día, el 33% realizan 5 comidas al día y el 20% solo preparan o ingieren 3 comidas durante el día.

Es importante que se incorpore buenos hábitos en el entorno familiar aunque las guarderías y los colegios también son un marco muy adecuado para transmitir y reforzar esta educación, el consumo de frutas, verduras, hortalizas, leche, límite de azúcares, golosinas, beber bastante agua.

### ¿Qué desayuna por las mañanas su hijo(a)?

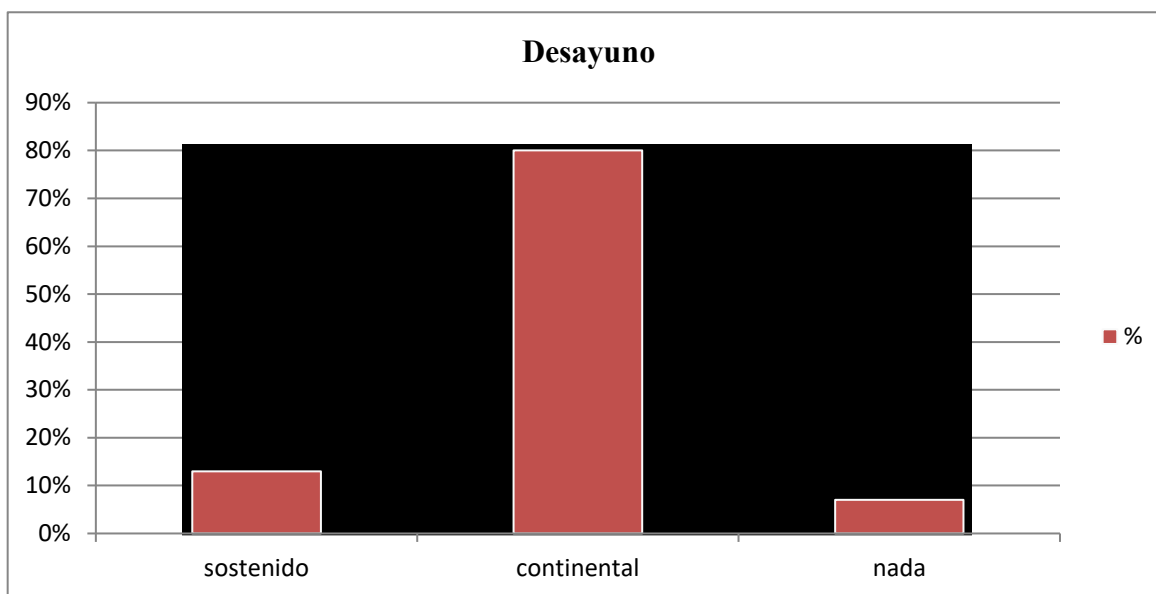
**Cuadro N° 17**

Variable	f	%
Sostenido	2	13
Continental	12	80
Nada	1	7
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Grafico N° 17**



### **Análisis e interpretación**

Desayuno Continental: Incluye café, té o leche, jugo o frutas, pan o tostadas, mermelada o mantequilla mientras que el desayuno Buffet: variedad de alimentos dispuestos en un restaurante entre los que puede escoger el cliente y servirse las veces que desee son los más utilizados su nombre y contenido varían según las costumbres, lengua de cada ciudad, país, familias y economía. (Gastron, 2012, p. 8)

En los datos obtenidos sobre el tema del desayuno el 80% de los padres de familia contestaron que desayunan conjuntamente con sus hijos el típico desayuno continental, el 13% desayunan el plato sostenido, y el 7% manifestaron que no suelen desayunar nada en las mañanas. Es recomendable que cualquiera de los desayunos antes mencionados pueden ser consumidos pero tratar siempre que sean de provecho para el cuerpo, si es algo ligero pero nutritivo o si son alimentos sostenidos pero que no sean hostigosos para el niño.

## ¿Qué acostumbra comer en horas de almuerzo con su hijo (a)?

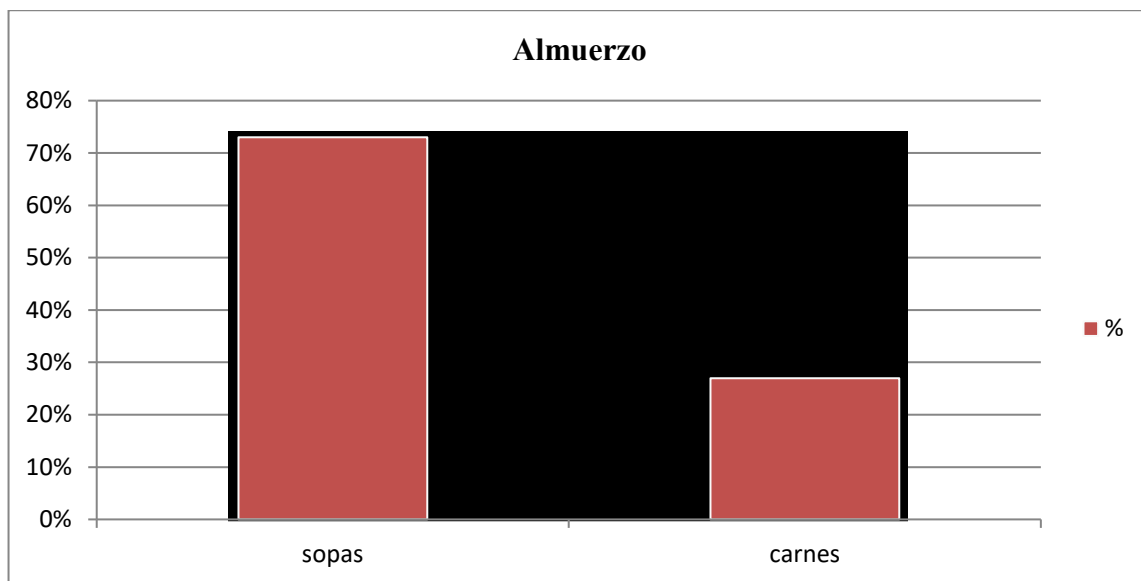
**Cuadro N° 18**

Variable	f	%
Sopas	11	73
Carnes	4	27
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 18**



### **Análisis e interpretación**

El almuerzo es una comida diaria muy importante y además de gran relevancia cultural, gracias a ese pequeño descanso podemos comer algo para reponer energías, porque desde el desayuno no se han ingerido más alimentos y con el paso de las horas el cuerpo necesita más energía para afrontar de forma satisfactoria las actividades que se vayan a realizar, en el caso de los niños, les ayudará tanto físicamente como mentalmente durante el horario escolar y mantener su metabolismo activo y los niveles de azúcar correctos. (Silva, 2017, p. 15)

En la interrogante relacionada al tema del almuerzo se evidencia que el 73% de la muestra consumen sopas al medio día y el 27% manifiestan que se sirven carnes. Se convierte en una comida fundamental el almuerzo ya que ayudará al niño a un crecimiento y desarrollo sano y saludable, como hemos comentado anteriormente, en el caso de los niños en edad escolar, el almuerzo cobra gran importancia el almuerzo les ayudará a no llegar a la hora de la comida con un hambre excesiva, hay que recordar que un almuerzo completo no es solo ingerir la sopa o solo el arroz con carne, etc. Estos dos son un complemento que se debe repartir en porciones indicadas y nutritivas para el niño.

### ¿Qué alimentos se sirve en la merienda con su hijo (a)?

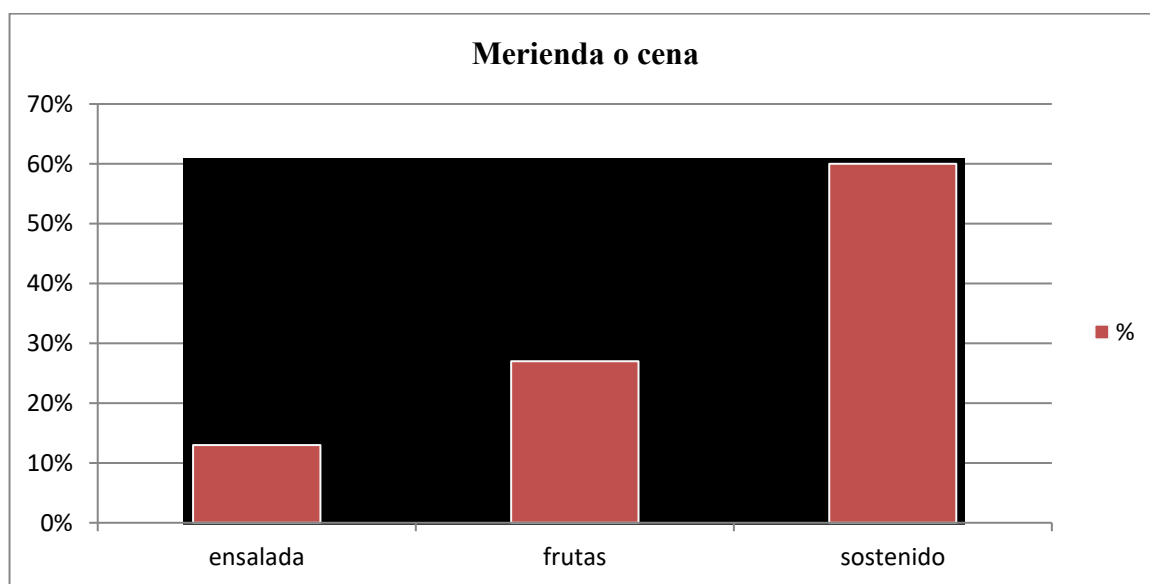
**Cuadro N° 19**

Variable	f	%
Ensalada	2	13
Frutas	4	27
Sostenido	9	60
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 19**



### **Análisis e interpretación**

La merienda es el aporte nutritivo que necesita un niño durante un intervalo de tiempo, que transcurre entre la comida del mediodía y la cena, y que puede resultar demasiado amplio. Los niños necesitan un reparto uniforme de energía y nutrientes en relación a las actividades diarias que realizan, evitando lapsus de tiempo demasiado extensos, La merienda supone un paréntesis, una recarga de energía muy útil y necesaria para continuar la jornada o emprender una serie de actividades que requieren esfuerzo psíquico y/o físico como es el caso de las actividades extraescolares realizadas por niños. (Guía, 2013, p. 17)

La costumbre de la cena o merienda influye en el crecimiento de los niños, según la encuesta aplicada a los padres el 60% se sirven un plato sostenido en la merienda, el 27% comen solo frutas en horas de la cena o merienda y un 13% consumen ensaladas.

Básicamente, una buena merienda debe incluir leche o derivados, fruta y cereales una buena opción para los niños es añadir cacao en polvo a la leche para garantizar el aporte de energía necesaria para apagar el apetito durante las horas de sueño y reposo.

### **¿Con que frecuencia consumen comida chatarra?**

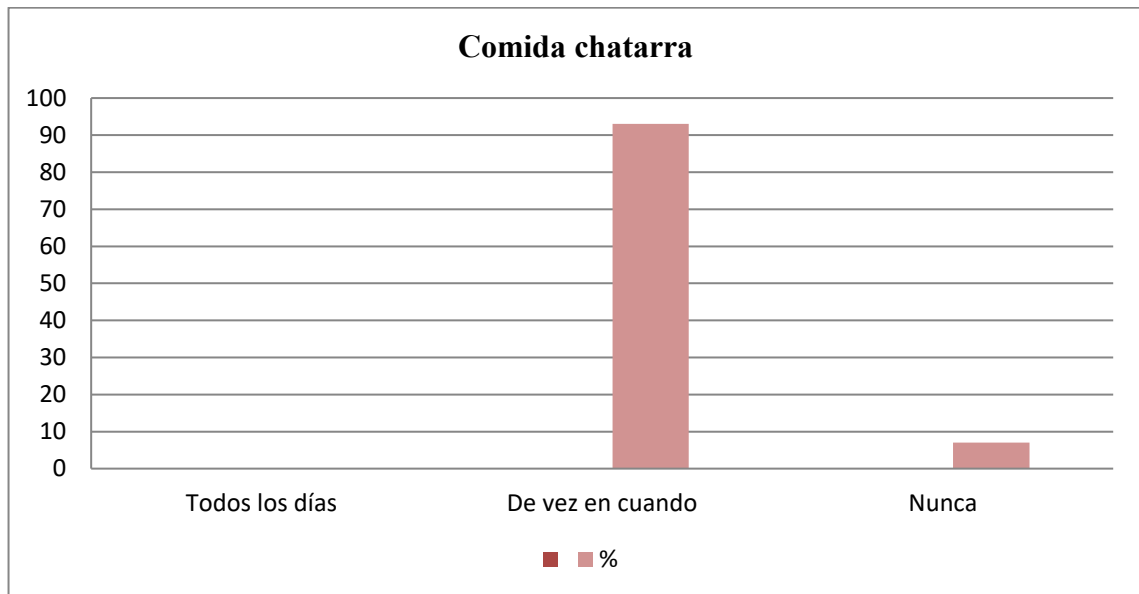
**Cuadro N° 20**

Variable	f	%
Todos los días	0	0
De vez en cuando	14	93
Nunca	1	7
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 20**



### **Análisis e interpretación**

Las comidas chatarras proporcionan un déficit nutricional que lleva a la desnutrición, trayendo consecuencias en el sistema inmunológico y haciendo que no se desarrollen correctamente los anticuerpos, importantes para combatir enfermedades", aseguró la especialista, es importante seleccionar un alimento de cada grupo para poder preparar una comida balanceada, de esta forma, se obtendrán las vitaminas, carbohidratos, calcio y minerales necesarios para la salud del niño. (Tello, 2017, p. 1)

En el consumo de comida chatarra se muestran resultados que certifican que el 93% de la muestra ingiere comida chatarra de vez en cuando mientras tanto el 7% no consume este tipo de alimentos nunca.

Los padres son en su mayoría los responsables de crear un mal hábito alimenticio en la vida del niño, al buscar la "facilidad" de sus comidas diarias y al no enseñarles la importancia de los nutrientes que cada comida debe tener, ningún alimento es malo incluso la comida chatarra solo hay que saberlo ingerir con medida.



## ¿Cómo se desplaza habitualmente para ir a cualquier lugar con su hijo (a)?

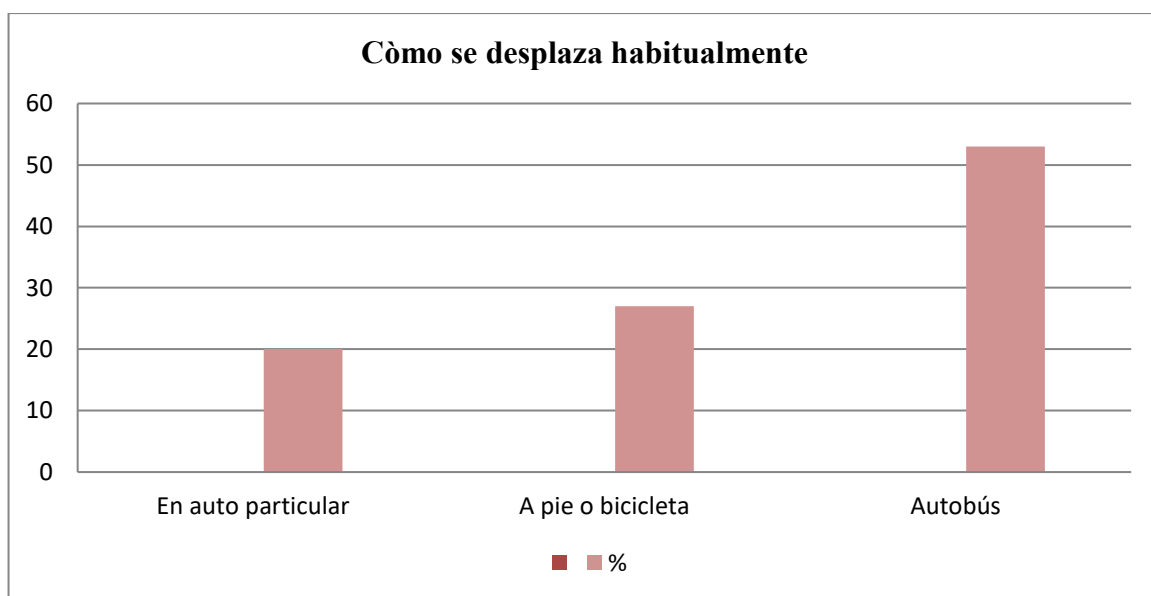
**Cuadro N° 21**

Variable	f	%
En auto particular	3	20
A pie o bicicleta	4	27
Autobús	8	53
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 21**



### **Análisis e interpretación**

El modo de trasladarse durante las horas escolares son en buses, vehículo propio, bicicleta, caminando, buseta escolar, taxi. La manera en la que los estudiantes pueden transportar de sus domicilios los centros escolares de manera segura y rápida, depende de la comodidad y disposición de las familias pero esto no incluye viajes o recorridos extracurriculares durante o después de las horas lectivas o durante las vacaciones. Los mismo que van a depender de la factibilidad familiar y costumbres. Esta pequeña introducción influye también en la

actividad física, el ser humano es de naturaleza facilista y mientras más cómodo se sienta será mejor. (Elzevir, 2007, p.8)

Realizar actividad física es esencial para el desarrollo integral del niño, y al encuestar a los padres de familia el 53% manifiestan que se trasladan frecuentemente en bus, el 27% lo hace a pie o en bicicleta, y finalmente un 20% se trasladan en auto particular para ir a la escuela o actividades extra académicas.

Todo ejercicio es fantástico, desde pasear con el perro o montar bicicleta hasta jugar en un equipo deportivo para maximizar los beneficios, establezca una meta para su hijo de hacer 60 minutos de ejercicios al día como en cualquier momento de un nuevo estilo de vida saludable, los nuevos hábitos físicos pueden ser difíciles en un principio para que los niños los adopten, pero experimentando los beneficios del ejercicio puede ayudar a los niños a mantenerse firmes en su programa y conozcan los beneficios que entrega a los niños hacer deporte, cada vez más pequeños están más sedentarios por las nuevas tecnologías, siendo el computador la mayor entretención en vez de salir con los amigos.

### ¿Durante el tiempo libre que actividades realiza su hijo (a)?

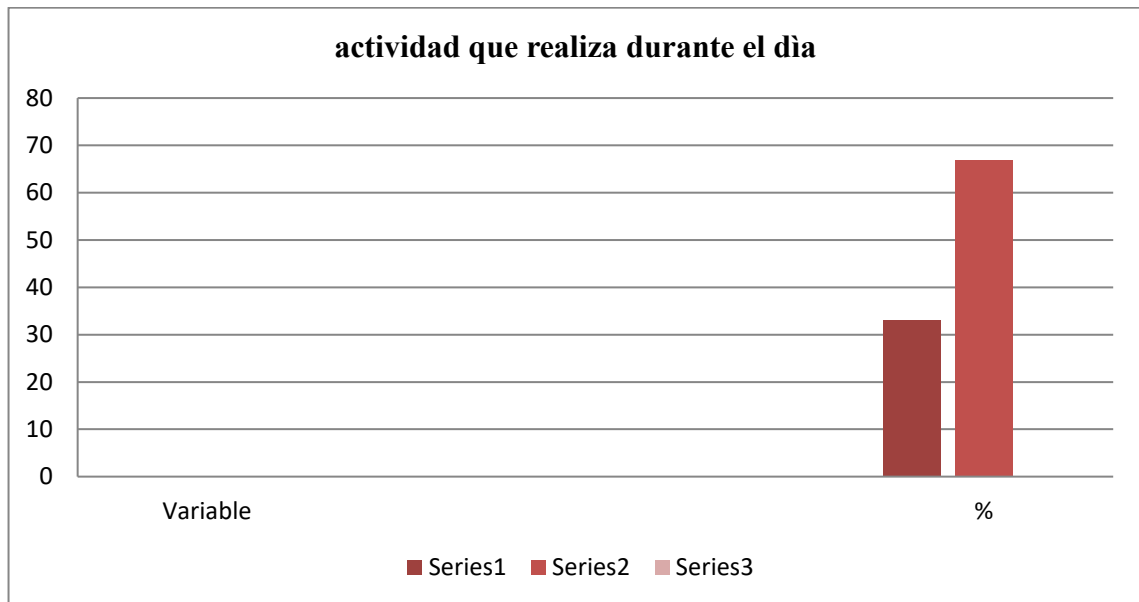
**Cuadro N° 22**

Variable	f	%
Realiza actividad física	5	33
Mira televisión y videojuegos	10	67
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 22**



### **Análisis e interpretación**

Hacer ejercicio al aire libre, es muy importante en el crecimiento de los niños, e debe motivar al niño para que aumente su fuerza, flexibilidad y capacidad aeróbica por ejemplo, por medio del atletismo. La falta de actividad física está contribuyendo a un aumento peligroso de la obesidad en los niños, por eso, los peques necesita tener mucha actividad física; pero esto no significa que estén todo el día realizando ejercicio para mantenerse. (Calama, 2007, p. 12)

De los análisis que se muestran se observa que el 67% de los padres manifiestan que sus hijos ven televisión y juegan a los videojuegos en tiempos de ocio o libre, y el 33% comentan que sus hijos realizan diferentes actividades físicas como ir a jugar con los amigos, etc.

A los niños se les debe dar muchas oportunidades para jugar, correr, andar en bicicleta y participar en deportes, preferiblemente todos los días. Se debe motivar al niño para que aumente su fuerza, flexibilidad y capacidad aeróbica (por ejemplo, por medio del atletismo. También, el ejercicio permite incrementar los niveles de energía, por lo que los niños se sentirán mucho más activos durante el día.

## A la hora de las comidas

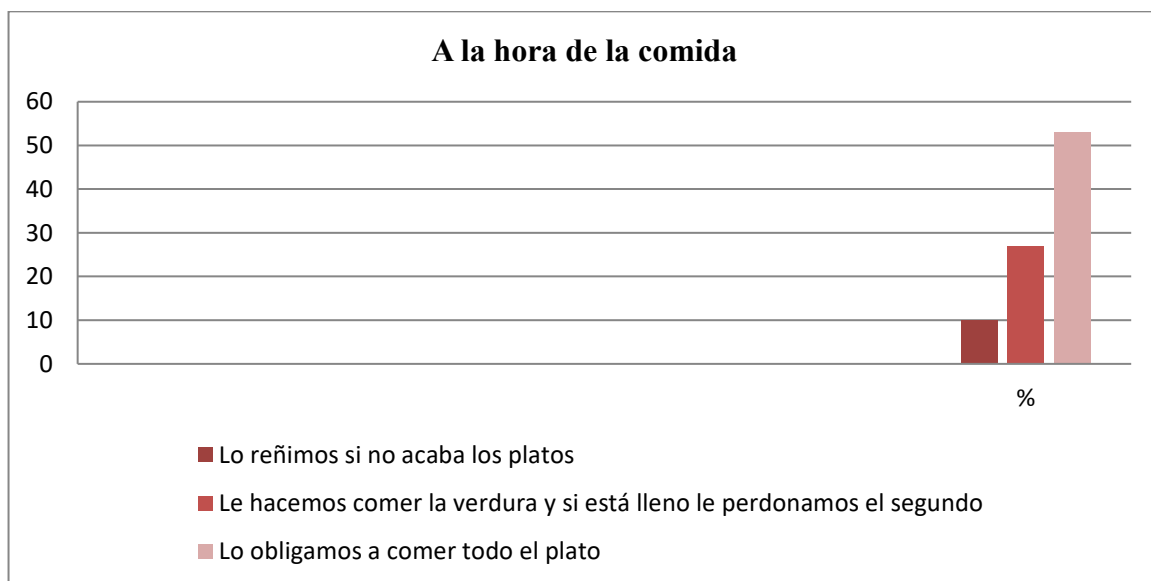
**Cuadro N° 23**

Variable	f	%
Lo reñimos si no acaba los platos	3	10
Le hacemos comer la verdura y si está lleno le perdonamos el segundo	4	27
Lo obligamos a comer todo el plato	8	53
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 23**



### Análisis e interpretación

Todos los padres deseamos que las comidas familiares sean tranquilas y relajadas, y que nuestros hijos se comporten de forma adecuada en la mesa la psicóloga Silvia Álava nos da algunos consejos sobre cómo conseguir una buena conducta de los niños en la mesa. Es necesario dar al acto de comer la importancia que tiene, evitando distracciones, y establecer las condiciones idóneas para mantener una buena comunicación en la mesa. Hacer una

sobremesa es decir establecer un dialogo con las actividades q realizaron en el día con sus hijos, la escuela, etc. (Álava, 2014, p. 9)

El 53% de los encuestados manifiestan que obligan a sus hijos a servirse todo los alimentos del plato, el 27% les hacen comer la verdura pero si está muy lleno le perdonan el segundo plato, y un 10% lo riñen a su hijo si acaba todos los platos alimentos que les sirven en casa.

El hábito de comer bien es igual al hábito de estudiar, de mantener la higiene, de dormir, etc. Si enseñamos a los niños qué es portarse bien y se lo dejamos muy claro, pero con pocas órdenes básicas que nos permitan englobar el conjunto de todos los hábitos de la comida, vamos a poder regular el hábito de las comidas es fundamental educar la conducta de los niños en la mesa desde que son pequeños, así luego con 7 u 8 años comerán estupendamente sin haber hecho mucho esfuerzo y sin haber desarrollado ningún problema debemos sentarnos con ellos y explicarles qué es lo que tienen que hacer en una comida, de este modo ellos van a saber que tienen que hacer para comer bien: vamos a obedecer, vamos a coger el cubierto y a no comer con las manos, imponer reglas dentro de las horas de alimentación es un buen paso para la ingesta correcta de alimentos y no obligar al niño que ingiera una excesiva cantidad de comida sino lo indicado para su organismo y edad.

### ¿A lo largo del día que acostumbra a beber su hijo (a)?

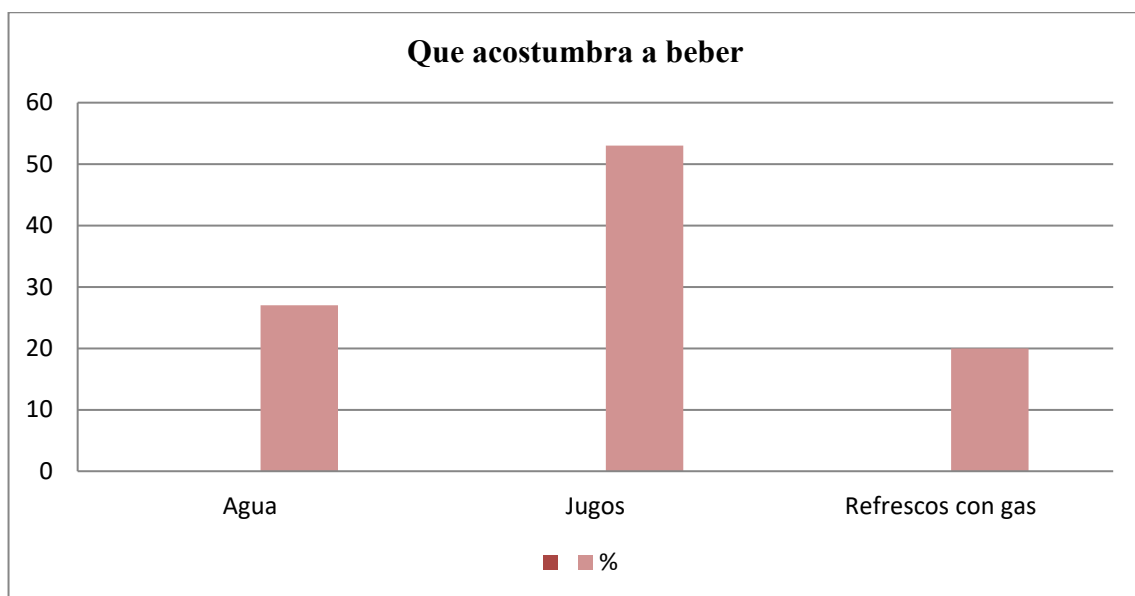
**Cuadro N° 24**

Variable	f	%
Agua	4	27
Jugos	8	53
Refrescos con gas	3	20
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 24**



### **Análisis e interpretación**

El agua es un elemento imprescindible para el funcionamiento del organismo, que está formado en gran parte por este elemento. Si bien es importante a cualquier edad, para los niños en desarrollo es fundamental. Además, el volumen de agua corporal es mayor en los bebés y niños y va disminuyendo con la edad. Cuando los niños y los adultos sudan eliminan agua por los poros, por tanto es necesario reponer esa pérdida para evitar la deshidratación. La deshidratación es la pérdida excesiva de líquidos del cuerpo, Al beber agua, la concentración de minerales en sangre vuelve a la normalidad. (Paris, 2011, p. 11)

El 53% de los padres dejan que sus hijos consuman jugos durante el día, el 27% solo ingiere agua, mientras que el 20% acostumbra a beber refrescos con gas.

El agua es la bebida perfecta que podemos ofrecer al niño entre las comidas, pues no se recomienda ofrecer bebidas edulcoradas, que hacen perder el apetito y contribuyen a la caries dental y a la obesidad. Es mejor beber jugos naturales recién elaborados, con mucho contenido en agua y vitaminas, no los zumos envasados o de azúcar. Se conoce que las elevadas cifras de glucosa no solamente producen enfermedades como la diabetes infantil sino también indican a la hiperactividad o empeorar trastornos como el TDAH.

## ¿Consume ensaladas y fruta fresca?

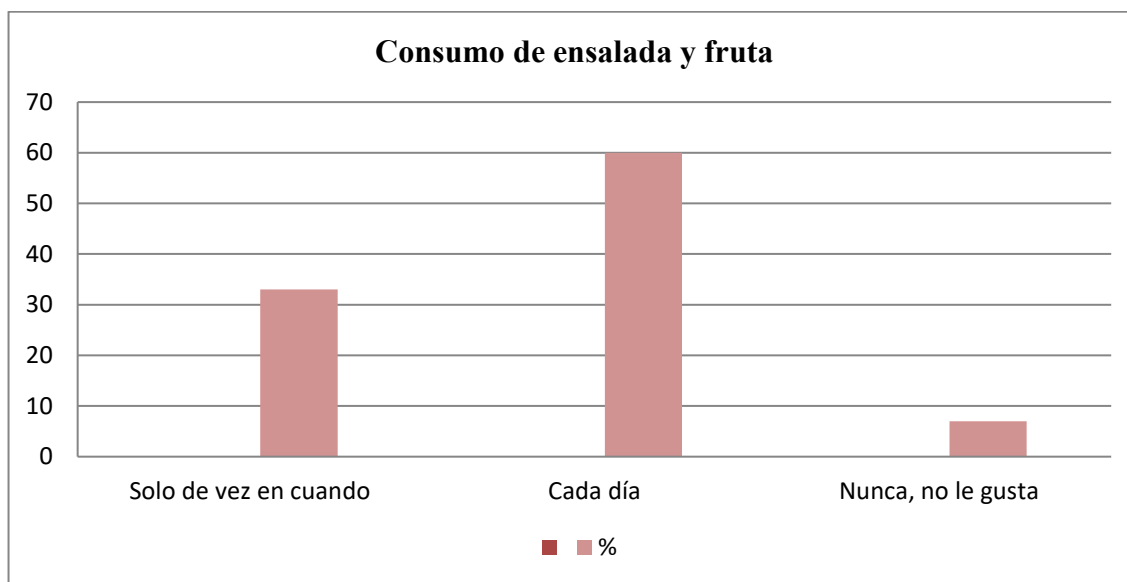
**Cuadro N° 25**

Variable	f	%
Solo de vez en cuando	5	33
Cada día	9	60
Nunca, no le gusta	1	7
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 25**



### **Análisis e interpretación**

Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, también son ricas en fibra, agua, y tienen un bajo contenido en grasa estos alimentos ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, cáncer infantil, colesterol, diabetes, trastornos digestivos y enfermedades neurodegenerativas. (Salvador, 2016, p. 40)

Se muestra en los resultados obtenidos que el 60% consume ensaladas y frutas todos los días, el 33% lo hacen de vez en cuando y el 7% no acostumbra a la ingesta de estos alimentos porque no le gustan.

Incluye para el recreo en la escuela, una manzana o un plátano son ideales, las verduras pueden aparecer en cada almuerzo, estos alimentos saludables ayudan al pequeño en el crecimiento y desarrollo de su organismo, su consumo contribuye a una dieta saludable y por ende a mantener una buena salud física.

### ¿Cuál es el horario que se va dormir su hijo (a)?

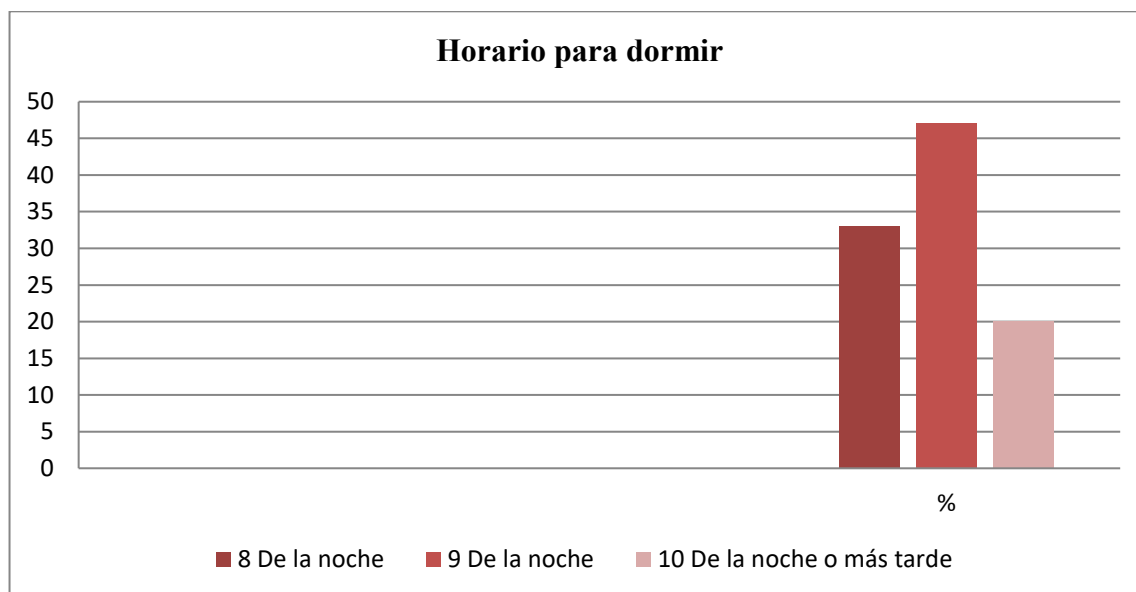
**Cuadro N° 26**

Variable	f	%
8 De la noche	5	33
9 De la noche	7	47
10 De la noche o más tarde	3	20
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 26**





### **Análisis e interpretación**

Tu cuerpo y cerebro necesitan dormir, el sueño es una característica particular de cada persona, y algunos niños necesitan dormir más que otros cuando tu cuerpo no tiene suficientes horas de descanso, puedes estar cansado o malhumorado, o tal vez no puedas pensar con claridad. (Rupal, 2014, p. 2)

En el horario para dormir que acostumbran con los niños en los hogares el 47% duerme a sus hijos a las 9 de la noche, 33% hacen descansar a los niños a las 8 de la noche, y el 20% duerme a los pequeños 10 de la noche o más tarde.

Un niño por lo general pasa siempre ocupado con actividades y entretenimientos, procura no hacerlo dormir en las tardes y establecer horarios al descansar, se recomienda hacer dormir de 8 a 10 horas, no consumir golosinas en horas de la noche, comer temprano, beber poca agua; con todas las rutinas de diversión que realiza al final del día su cuerpo estará cansado y necesitara una siesta, por lo tanto se le hará muy fácil conciliar el sueño.

### **¿Antes de comer acostumbra su hijo (a) a lavarse las manos?**

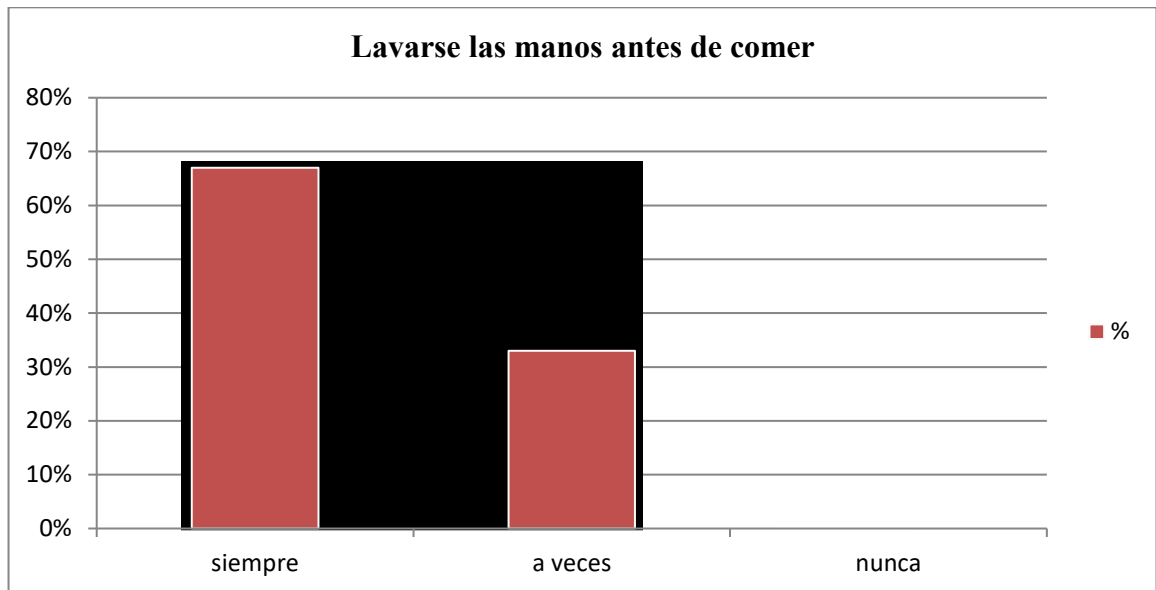
**Cuadro N° 27**

Variable	f	%
Siempre	10	67
A veces	5	33
Nunca	0	0
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 27**



### **Análisis e interpretación**

Mantener aseado el cuerpo, ayuda a prevenir enfermedades, infecciones o alergias y del mismo modo les enseñamos desde pequeños lo importante que es cuidarse, A los niños les encanta experimentar, tocar, jugar, y lógicamente se ensucian bastante -y no solo las manos-. Por eso, si no se lavan las manos están trayendo millones de gérmenes consigo que pueden enfermarlos a ellos y al resto de la familia. (Vásquez, 2010, p. 25)

La higiene es tomada en cuenta como habito alimenticio saludable, en la misma interrogante que arrojan los resultados que el 67% de los padres hacen que sus hijos se laven las manos antes de servirse los alimentos y el 33 solo practica este hábito a veces.

Cuando uno tiene las manos sucias, puede enfermarse simplemente con tocarse la nariz, la boca o los ojos, por lo que lavarse bien las manos es la primera línea de defensa contra las enfermedades en la familia: desde la gripa, y más enfermedades respiratorias, es importante que lo hagan antes de comer, luego de ir al baño o cuando terminan de jugar, y lógicamente en cualquier momento que tengan las manos sucias y lo creas necesario.

## ¿Qué hábitos tiene antes de dormir su hijo (a)?

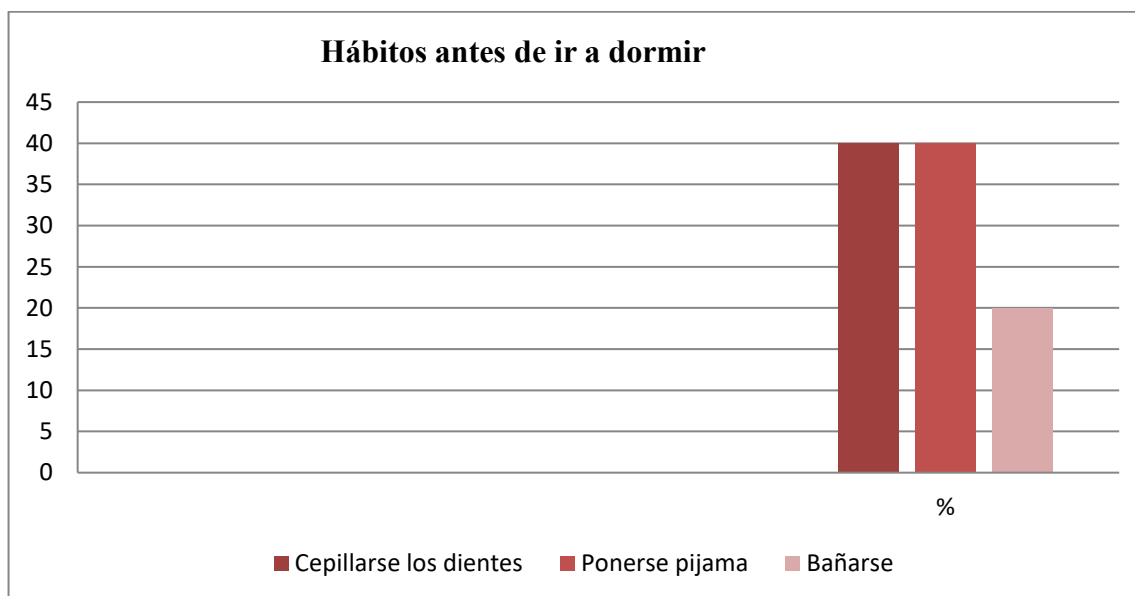
**Cuadro N° 28**

Variable	f	%
Cepillarse los dientes	6	40
Ponerse pijama	6	40
Bañarse	3	20
Total	15	100

**Fuente:** encuesta aplicada a padres de familia

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

**Gráfico N° 28**



### **Análisis e interpretación**

Mantener buenos hábitos antes de que un niño vaya a dormir es saludable para su desarrollo, establecer horarios, ser flexibles en sus caprichos y obligaciones, como por ejemplo cuando quieren que les cuenten un cuento para conseguir el sueño, bañarse después de jugar, comer bien y sano, ponerse pijama, darles un beso, la bendición (dependiendo la religión). Si deseamos inculcar buenos hábitos de sueño, tenemos que hacerlo desde a temprana edad, con una habitación que sea de su agrado, sin distracciones, y no en silencio total. (Boada, 2013, p. 2)

Existen hábitos antes de ir a dormir que los pequeños deben conocer, de tal manera que al obtener los siguientes resultados se observa que el 40% de los niños se cepillan los dientes con frecuencia y según lo ordena la higiene bucal, un 40% se colocan pijama o ropa de cama, y el 20% acostumbra hábitos como el baño antes de dormir.

Se debe establecer hábitos antes de ir a la cama para ayudar a que el niños duerma las horas necesarias para recupera las energías que pierde durante el día en el juego, así como el aseo antes y después de comer, colocarse su ropa de cama, y costumbres hogareñas que van a depender de cada núcleo familiar.

## CUADRO COMPARATIVO

Tabla comparativa del pre test y post test del plan practico (Mi cuerpo saludable) aplicado a los niños de primer grado paralelo “A” de la Escuela Filomena Mora de Carrión, valorado a través de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA”

Diagnóstico inicial			Diagnostico final		
Área: (I) Esquema Corporal					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	14	93	Habilitada	15	100
Inhabilitada	1	7	Inhabilitada	-	-
Total	15	100	Total	15	100
Área: (II) Dominancia Lateral					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	5	27	Habilitada	12	88
Inhabilitada	10	73	Inhabilitada	3	12
Total	15	100	Total	15	100
Área: (III) Orientación temporal y espacial					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	2	13	Habilitada	14	93
Inhabilitada	13	87	Inhabilitada	1	7
Total	15	100	Total	15	100
Área: (IV) Coordinación					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	13	87	Habilitada	15	100
Inhabilitada	2	13	Inhabilitada	-	-
Total	15	100	Total	15	100

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

Diagnóstico inicial			Diagnostico final		
Área: (V) Receptiva auditiva					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	7	47	Habilitada	14	93
Inhabilitada	8	53	Inhabilitada	1	7
Total	15	100	Total	15	100
Área: (VI) Receptivo – Visual					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	12	80	Habilitada	15	100
Inhabilitada	3	20	Inhabilitada	-	-
Total	15	100	Total	15	100
Área: (VII) Asociación Auditiva					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	8	53	Habilitada	11	73
Inhabilitada	7	47	Inhabilitada	4	27
Total	15	100	Total	15	100
Área: (VIII) Expresivo – Manual					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	13	87	Habilitada	15	100
Inhabilitada	2	13	Inhabilitada	-	-
Total	15	100	Total	15	100
Área: (IX) Cierre Auditivo Vocal					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	6	40	Habilitada	13	87
Inhabilitada	9	60	Inhabilitada	2	13
Total	15	100	Total	15	100

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

Diagnóstico inicial			Diagnostico final		
Área: (X) Pronunciación					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	5	33	Habilitada	9	65
Inhabilitada	10	67	Inhabilitada	6	35
Total	15	100	Total	15	100
Área: (XI) Memoria Secuencia Auditiva					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	1	7	Habilitada	9	60
Inhabilitada	14	93	Inhabilitada	6	40
Total	15	100	Total	15	100
Área: (XII) Coordinación – Visual – Auditivo- Motora (Ritmo)					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	3	20	Habilitada	11	73
Inhabilitada	12	80	Inhabilitada	4	27
Total	15	100	Total	15	100
Área: (XIII) Memoria Visual					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	9	60	Habilitada	14	93
Inhabilitada	6	40	Inhabilitada	1	7
Total	15	100	Total	15	100
Área: (XIV) Desarrollo Manual					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	13	87	Habilitada	15	100
Inhabilitada	2	13	Inhabilitada	-	-
Total	15	100	Total	15	100

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

Diagnóstico inicial			Diagnostico final		
Área: (XV) Atención y Fatiga					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	5	33	Habilitada	13	87
Inhabilitada	10	67	Inhabilitada	2	13
Total	15	100	Total	15	100

**Elaboración:** Ana Elizabeth Moncayo Peña

## **Resultados cualitativos**

Mediante una conversación con la docente encargada del salón se conoce que gran parte de los niños tienen dificultades para desempeñarse académicamente con falencias en las áreas de motricidad fina, como es el manejo de tijeras y algunos de ellos muestran conductas negativas y cuando se le pregunta el motivo responden que aprenden en casa, y que algunos de los menores llegan sin desayunar porque no acostumbra comer muy temprano, siendo dicho momento muy importante para tener energía durante el día y desenvolverse bien académicamente de este modo se procede a la evaluación y elección para terminar la muestra de la población y posteriormente ejecutar la propuesta de actividades para trabajar y mejorar dichos problemas.

Estos resultados cualitativos también se basan en la observación y al contestar la encuesta algunos de los representantes marcaron la opción donde afirman que sus hijos si practican hábitos alimenticios saludables en casa, pero al momento de los talleres y el convivir día a día en el aula con los infantes se puede observar que muchos de ellos al servirse una ensalada de frutas que fue compartida por la investigadora, separaban ciertas frutas que no eran de su agrado y otros no la comían en absoluto pidiendo a cambio la compra de comida ligera, del mismo modo lo hacen con las ensaladas y verduras, donde no les exigen comerlas por cuestiones de costumbres y cultura.

Mientras tanto, otro grupo de padres de familia interactuaron con ideas y consejos en base a las preguntas de la encuesta aplicada y en relación a los temas abordados durante la exposición, mostrándose sinceros al decir que sus hijos consumen bastantes jugos artificiales y comida a su antojo por situaciones laborales, de tiempo y culturales de los papás y pidieron que les aporte con estrategias para hacer que los menores establezcan horarios para dormir, como enseñar a comer sano según la experiencia de mi persona , etc.



## **Análisis e interpretación**

Los resultados obtenidos mediante el post-test se manifestaron satisfactorios para los niños de primer grado del paralelo “A” de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión, ya que a través de las actividades que se plasmaron en la propuesta, se pudo observar un cambio en su rendimiento escolar; para realizar las actividades del pre-test, a través de las actividades de estimulación lúdica poco a poco han podido ejecutarlas, por ende en el post-test se refleja tal progreso que han tenido los infantes durante todo el tiempo que se reforzó en las diferentes áreas que les faltaba estimulación.

De tal manera que se destaca la práctica de hábitos alimenticios durante la infancia para fortalecer el desenvolvimiento escolar, tomando mayor fuerza la enseñanza desde los hogares ya que es ahí donde los niños se llenan de los primeros conocimientos, por lo tanto los padres deben tener una buena interacción con sus pequeños y no dejar que se acostumbren a malos hábitos, porque estos repercuten en el aprendizaje haciendo que los infantes adopten conductas negativas, no respeten reglas, y declinen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, etc. Otro punto relevante son los conocidos factores socio-económico y cultural, que influyen también en el ámbito educativo, al referirnos a los aspectos antes mencionados inculcar una alimentación sana varía de acuerdo a la crianza y estilo de vida que lleva cada niño en casa por eso la madre, padre y personas que conviven con los menores deben aportar con el buen ejemplo de ingesta de víveres, ya que los parvulos imitan todo lo que observan a su alrededor.

Además es necesario que la familia conozca de estrategias para apoyar en las tareas del niño, tener creatividad para elaborar material didáctico y conocimientos de los temas que diariamente aprenden en clases, por eso la formación de los padres es fundamental para un aprendizaje benéfico. Así el niño sentirá respaldado por sus allegados con una buena autoestima y ganas de superación. Sin dejar de lado el refuerzo que se brinda en las escuelas, donde todo docente debe partir su enseñanza identificando y respetando características individuales de los menores, porque todos vienen de un mundo diferente y con varias necesidades que el maestro está en la obligación de ayudar desinteresadamente.

## **g. DISCUSIÓN**

En la presente tesis se investigó de como influye los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los niños de primer grado, con 15 padres de familia, que se aplicó la encuesta la misma que tubo como finalidad dar a conocer si los padres de familia practican dichos hábitos en casa con los menores.

De acuerdo con los resultados encontrados en esta investigación se puede decir que existe una correlación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los niños, ya que mediante la aplicación de la encuesta a los padres de familia, se pudo observar que 5 de 15 representantes el 33% no consumen verdura y ensaladas de vegetales, porque comenta que a sus niños no les agradan y acostumbran a beber zumos artificiales en lugar de agua o fruta natural un 3 de 15 que equivale al 20% y 3 de 15 padres de familia que representa el 20% no imponen hábitos de estudio, ni tienen un horario establecido para dormir, haciendo que el niño vaya a la cama a altas horas de la noche, situación que menora la energía que necesitan para aprender afectando su aprendizaje y ocasionando un bajo rendimiento escolar.

Los progenitores son piezas esenciales dentro de la educación de sus hijos; los conflictos familiares, el trabajo y la falta de motivación que existe entre los mismos, impide obtener resultados satisfactorios de sus hijos dentro de la escuela para demostrar que los niños de primer grado paralelo "A" de la escuela Filomena Mora de Carrión, tienen un nivel de aprendizaje acorde a la edad, se implementó la prueba de funciones básicas adaptación "REAA", en donde 10 de 15 niños investigados que representan el 73% tienen dificultades en el área de dominancia lateral, en cambio 7 de 15 niños siendo el 47% muestran un bajo dominio en las áreas de asociación auditiva; orientación espacial-temporal con 13 de 15 niños, representan el 87% de niños poco estimulados y las áreas de memoria secuencia auditiva con 14 de 15 niños que equivale al 93%, en el cierre auditivo vocal con 9 de 15 igual a 67%, por lo cual se puede observar que existe un rendimiento escolar irregular en los niños.

En la presente investigación se planteó los siguientes objetivos específicos, primero: Fundamentar teóricamente con diferentes fuentes bibliográficas la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar. El presente objetivo se lo alcanzó mediante la existencia de fuentes bibliográficas que son actualizadas de diversos autores, los mismos que brindaron una gran cantidad de información para así estructurar la revisión literaria de la presente tesis. Los principales conceptos y categorías están solidamente fundamentados en el capítulo de revisión de literatura.

El segundo se trata: Diagnosticar el estado actual sobre el rendimiento escolar en los niños, por medio de la ejecución de una prueba de funciones básicas para corroborar su desempeño escolar. Para realizar el diagnóstico se aplicó el instrumento mencionado anteriormente en el objetivo, para conocer el desarrollo de las áreas de aprendizaje de los niños no adecuada las mismas que pueden verse afectadas por una alimentación, del mismo modo se detectó dichas dificultades aplicando una encuesta la misma que fue dirigida a los padres de familia en donde la misma constaba de 13 ítems, con preguntas claras y dirigidas a conocer si los padres enseñan a los menores hábitos sanos en casa. Este diagnóstico consta en el capítulo de resultados.

En el tercer objetivo se refiere: Plantear una escuela para padres y una guía de actividades con los niños sobre los hábitos alimenticios impartiendo consejos de cómo practicar buenas costumbres en los hogares. Una vez obtenidos los resultados; ya sea de la encuesta, como de la prueba de funciones básicas, se conoce que al no inculcar hábitos de alimentación saludable desde el hogar y la escuela altera significativamente el rendimiento escolar de los niños, por ende se procedió a la planificación de una propuesta metodológica, la misma que tiene como finalidad involucrar a los padres de familia en la enseñanza-aprendizaje de sus hijos, a través de talleres educativos, los mismos que poseen temáticas dirigidas a las inteligencias múltiples, cuales son los hábitos alimenticios que deben practicar los menores, motivarlos con el ejemplo en casa para tener buenos hábitos y aportar en el aprendizaje, interactuando y dialogando con sus hijos o a través de actividades lúdicas, para potenciar el desarrollo de capacidades cognitivas y mejorar su rendimiento escolar. La propuesta consta luego de las recomendaciones.

En el siguiente objetivo habla acerca: Ejecutar las actividades propuestas para mejorar los hábitos alimenticios con los niños y padres de familia. Una vez elaborado el plan de mejora, se procedió a la ejecución del mismo, tuvo una duración de un mes, en donde se hizo constar actividades para los niños como también para los padres de familia. En los talleres de los padres se habló de temas relevantes como: los hábitos alimenticios saludables, alimentos sanos, como enseñar hábitos de alimentación a los niños, rendimiento escolar/inteligencias múltiples, todos esos temas están dirigidos a la reflexión de como los refuerzos en casa afecta tanto positivo como negativo en el desarrollo intelectual y personal del niño, en la culminación de los talleres se pudo alcanzar el objetivo propuesto, ya que los padres de familia tomaron conciencia acerca de los beneficios y consecuencias que tienen dichos hábitos en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos.

En las actividades para mejorar el rendimiento escolar, como se observó la poca importancia que le dan los padres a la crianza basada en buenos hábitos alimenticios y como esto afecta considerablemente a su rendimiento escolar por lo cual fue necesario realizar una variedad de actividades que estimulen las áreas en donde más necesitan ser trabajadas con la ayuda de los padres como de la maestra, por lo cual se implementó las siguientes actividades: encontrar los pares, semejanzas y diferencias, ordenando aprendo, teléfono dañado, las adivinanzas, palabras encadenadas, guerra de travaleguas, mi pequeño artista, el puente colgante, cajita de sorpresas, ronda del agachadito, sol y luna, reconozco mis actividades diarias, la pirámide alimenticia, la fiesta de frutas y finalmente preferencias y gustos que se trataba de una actividad libre donde el niño eligió su entretenimiento, optando la mayoría por contarme anécdotas y jugar fútbol, todas estas actividades ayudaron a fomentar su memoria secuencial auditiva, la asociación auditiva, la pronunciación, su memoria visual y el cierre vocal auditivo y así sucesivamente se realizaron varias actividades para estimular todas las áreas donde los niños presentaron dificultades al momento de realizar las actividades del Pre-test. Los datos producto de la aplicación consta al final del capítulo de resultados.

El último objetivo hace referencia a: Evaluar el progreso de los niños mediante la aplicación del post- test, para conocer su evolución en base a la práctica de hábitos alimenticios para comprobar la validez de la propuesta realizada se efectuó una segunda evaluación mediante el Post-test en base a la prueba de funciones básicas adaptación “REAA” en el cual se obtuvo, 13 de 15 niños investigados, siendo el 87% que obtuvieron buenos resultados en la estimulación de las siguientes áreas como son: orientación, dominancia lateral y desarrollo manual, es decir, aquí los niños reconocen cual es su mano derecha e izquierda, sabe orientarse en el espacio y sabe como utilizar la tijera con su mano dominante; mientras que en las áreas como son: memoria secuencial auditiva, coordinación-visual-motor, memoria visual y el cierre auditivo vocal, 11 de 15 niños, representan el 73%, se demuestra un mejor dominio de las áreas antes mencionada, ya sabe mantener las secuencias de imágenes, números y palabras, ya sean cortas como largas, sabe representar por medio de la mimica interpreta el sonido de un objeto y sobre todo sabe completar una palabra o frases y en las siguientes áreas como son: orientación espacial y temporal, receptiva manual, receptivo visual, asociación auditiva y en la expresión manual, 10 de 15 niños siendo el 87%, muestran una mejora en estas áreas de aprendizaje, ya que pueden reconocer las naciones espaciales, saben reconocer cuando es de día, tarde y noche y que actividades se hace en cada una de ellas, reconocen los sonidos de diferentes cosas de su entorno y las asocia con su diario vivir, entre otras cosas, evidenciando que han mejorado por medio de las actividades propuestas en el plan de mejora.

Por lo tanto se llegó a concluir que, la aplicación de los talleres a los padres de familia influye de forma positiva en la enseñanza-aprendizaje de los niños de la escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión, ya que mediante las actividades lúdicas y las que se ejecutó dentro del aula mediante láminas y material didáctico fueron elaboradas para los niños potenciaron sus habilidades y destrezas que son esenciales para obtener un desarrollo integral y también les ayudó a desenvolverse de una manera segura y confiada con sus pares, logrando así que tengan un mejor rendimiento escolar.

## **h. CONCLUSIONES**

- Con el análisis de la fundamentación teórica de la presente investigación se pudo determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños de primer grado.
  
- En la encuesta aplicada a los padres de familia 5 de 15 padres, dicen que sus hijos no consumen ensalada y verduras, porque no les agradan, acostumbran a beber jugos artificiales en lugar de agua, 3 de 15 representantes no imponen hábitos de estudio, un horario para dormir, haciendo que el niño vaya a la cama a altas horas de la noche. La prueba de funciones básicas adaptación “REAA” 10 de 15 niños representan el 73% que no dominan su lateralidad/orientación, 14 de 15 equivalen el 93% que muestran errores en memoria secuencial auditiva, pronunciación 10 de 15 con el 67% y cierre auditivo vocal con 9 de 15 simboliza el 60%, por lo cual su rendimiento escolar es irregular, en los resultados finales se puede evidenciar que la alimentación es fundamental para desarrollar el área motor, lingüístico, cognitivo, hasta emocional.
  
- Los resultados obtenidos por la aplicación de la prueba de funciones básicas se logró determinar en qué áreas están fallando para su adecuado aprendizaje por lo cual se diseñó la propuesta metodológica, la misma que tiene como finalidad involucrar a los padres de familia en la enseñanza-aprendizaje de sus hijos.
  
- Con la aplicación de la guía de actividades se logró estimular las diferentes áreas que son esenciales para el aprendizaje, como son la de coordinación, dominancia lateral, desarrollo manual, memoria secuencial auditiva, coordinación-visual-auditivo-motor, memoria visual, orientación espacial y temporal, entre otras.
  
- En consecuencia del post-test se evidencia una mejoría en el aprendizaje de los niños, donde 10 de 15 niños investigados, con un 87% obtuvieron buen resultado en las áreas de coordinación, dominancia lateral y desarrollo manual, un 73% de 11 de 15 niños, mejoraron la memoria secuencial auditiva, por último el 87% que son 10 de 15 niños demostraron tener un buen dominio de su orientación espacial-temporal, receptiva auditiva y expresión manual, entendiéndose así que la propuesta cumplió con su finalidad la misma que pretendía estimular el enseñanza-aprendizaje de los niños.

## **i. RECOMENDACIONES**

-Es necesario la búsqueda continua de información cercana al tema de este trabajo investigativo, para descubrir la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento de los escolares en la educación, que las autoridades responsables impulsen a seguir indagando la diversidad de causantes de dicho argumento para ayudar en la formación de los menores que empiezan la vida académica.

-Para conocer cómo se desenvuelven los niños en el proceso escolar existen instrumentos sencillos de aplicar en casa o la escuela y descubrir los conflictos o niveles de conocimiento que tienen los menores, tales como la prueba de funciones básicas ejecutada en esta investigación y que se la puede adquirir en la página del Ministerio de Educación y de esta manera reforzar desde cualquier lugar las áreas con dificultad que debilita su aprendizaje es una herramienta completa que evalúa las diferentes áreas con dificultades para mejorar el desarrollo integro a través de la alimentación sana.

-Las docentes deben ejecutar más actividades relacionadas a inculcar los buenos hábitos alimentarios en los educandos para que no exista un retroceso de aprendizaje en base a los resultados que se obtuvo en este trabajo, las mismas que deben ser innovadoras y dejar que ellos sean los protagonistas de este aprendizaje en hábitos.

-Realizar valoraciones constantes de los avances de conocimiento que tiene el niño para poder brindarle la estimulación necesaria y realizar la demostración teórica-práctica en las horas clase de la importancia de aprender hábitos alimenticios, sabiendo que estos pueden ayudar a enriquecer su intelecto y dar mejores resultados en el proceso de escolarización, sin olvidar que si el niño aprende a ingerir una alimentación permanecerá hasta la adultez.

-Hacer conocer al triángulo educacional y comunidad educativa a través de casas abiertas, talleres donde sea más vivenciado este importante tema como lo son los hábitos alimenticios y su aporte en el rendimiento escolar de los niños, para que puedan estar alertas en la enseñanza-aprendizaje de los menores, para fomentar la buena ingesta de víveres del mismo modo controlar constantemente el peso y talla del niño para evitar posible desnutrición o enfermedades crónicas.



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

**PROPUESTA ALTERNATIVA**

**MI CUERPO SALUDABLE**

**AUTORA**

Ana Elizabeth Moncayo Peña

**LUGAR DE APLICACIÓN**

Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión

**GRADO DE APLICACIÓN**

Primer grado paralelo "A"

**LOJA-ECUADOR**

**2018**



## **1. Título**

“Mi Cuerpo Saludable”

## **2. Presentación**

Aprender de manera ordenada y saludable es el mejor camino para que los niños obtengan buenos resultados de aprendizaje en la etapa escolar, teniendo como ejemplares principales a los progenitores, y toda persona que sea parte del entorno del niño desde los hogares y la sociedad, el seno familiar es quien da los primeros pasos de enseñanza a sus hijos en inculcar hábitos sanos, que son fuente importante para el desenvolvimiento integral tanto en la vida cotidiana como en el ámbito académico.

Otra parte positiva que se encarga de difundir las bases de enseñanza es la escuela quien potencia todas las áreas de los niños, partiendo del ejemplo de los docentes, hasta el aprender de los mismos compañeros y comunidad educativa, sabemos que los niños son pequeñas masas moldeables que con aprendizajes significativos van enriqueciendo su conocimiento y si partimos de los hábitos alimenticios sabemos que abarca no solo alimentación sino también, higiene, hábitos de estudio, etc. Esto servirá para tener eficacia en el proceso de educación.

## **3. Justificación**

Con la siguiente propuesta queremos dar a conocer a los hogares la importancia de introducir los hábitos alimenticios a edades tempranas ya que no solo se beneficiara el niño sino también hará más fácil la crianza y el desarrollarse bien en la escuela, del mismo modo al aprender de estos hábitos desde pequeños, en la adolescencia y edad adulta se minimizan problemas de aceptación ante la sociedad exigente y posibles enfermedades que la incorrecta alimentación puede ocasionar.

Los hábitos alimenticios son un factor importante para el desenvolvimiento y rendimiento escolar de los niños, porque está relacionado con reglas y normas hogareñas, siendo estas los principales pedestales de enseñanza- aprendizaje y se

debe empezar concientizando a los padres, familiares, para ser mejorados, potenciados y practicados en el aula, con la ayuda de los docentes, reforzando estas rutinas en casa para tener mejores resultados.

#### **4. Objetivos**

- 4.1. Concientizar a los hogares sobre la importancia de los hábitos alimenticios por medio de una exposición con medios audiovisuales, para conocer la influencia en el rendimiento escolar.
- 4.2. Presentar a los niños diferente material didáctico sobre el consumo de alimentos saludables, para favorecer el aprendizaje en base a los buenos hábitos.
- 4.3. Trabajar conjuntamente con padres de familia, docente y niños con pequeñas rutinas y actividades diarias que realicen en la escuela, y refuerzo en los hogares, para fortificar su desenvolvimiento académico.

#### **5. Contenidos teóricos.**

##### **Importancia de los hábitos alimenticios la niñez**

Alimentar de forma saludable a nuestros hijos representa un gran reto porque no siempre contamos con la información adecuada para hacerlo bien y, en ocasiones nos dejamos llevar por hábitos que no necesariamente son correctos mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. La adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, retardo del crecimiento, anemia, entre otros. (Marín, 2010, p. 11)

A lo largo de la vida los niños aprenden de hábitos y costumbres que predominarán en su desarrollo de ahí la importancia de que adquieran hábitos de alimentación saludables un niño bien alimentado tiene más energía para un mejor desempeño escolar y actividad física. Para facilitar la adopción de buenos hábitos de alimentación, es importante que consideres como tus responsabilidades los siguientes consejos:

- Seleccionar y comprar los alimentos
- Regular el horario de las comidas
- Ofrecer los alimentos de manera que el niño pueda manejarlo

- Hacer agradable el tiempo de la comida
- Apoyar al niño para que participe en las comidas familiares
- Establecer reglas de comportamiento en la mesa
- Determinar el horario y lugares donde se come.

### **Cuáles son los hábitos alimenticios**

- Llevar una dieta equilibrada y variada, según el estilo de vida y salud de cada individuo.
- Práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.
- Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Consumir cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.
- Cinco comidas mínimo tres al día, pero lo ideal serían cinco comidas, para los niños y evitar que piquen desordenadamente.
- Práctica de higiene bucal: cepillado y uso del hilo dental.
- Higiene personal: baño diario y lavado de las manos.
- El agua es básica y necesaria
- Alimentación: lactancia materna, consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada, desde el embarazo y en las sucesivas etapas de desarrollo de los niños.
- No hay alimentos malos, no prohibir a los pequeños consumir ciertos alimentos porque todos son necesarios, solo haz cumplir las porciones necesarias y horarios para consumirlos.

### **Formación de hábitos alimenticios en la escuela**

Aprendemos a alimentarnos por imitación y exposición de alimentos y su forma de presentación, y esta es una afirmación especialmente cierta especialmente en la infancia teniendo en cuenta que la gran parte de los niños y niñas realizan al menos cinco de sus comidas principales semanales en la escuela queda patente que esos modelos que imitar y esa exposición a los alimentos tiene lugar prácticamente en su totalidad en la familia y la escuela. (Gordillo, 2011, p. 5)

Como consecuencia de lo anterior, es indispensable el papel que cumple la escuela como ejemplo educativo para la formación en hábitos alimentarios por lo que, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimenticios saludables que contrarresten la prevalencia de enfermedades a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos que favorezcan su crecimiento y desarrollo.

### **Recomendaciones de menú como hábito alimenticio**

Este menú es básico según sea la situación de cada familia e indica las raciones adecuadas para desayunos, almuerzos y meriendas y las veces que se alimente al día.

- Lácteos: se recomienda que sean desnatados
- Carne: se las debe consumir alternando entre blancas y rojas
- Pescado: este es un plato muy saludable especialmente el azul.
- Huevos: no más de cuatro o cinco a la semana.
- Patatas: consumirlas en porciones pequeñas, evitando comerlas fritas.
- Legumbres: acostumbrar su consumo diario.
- Frutas: comer al menos al día y lo más natural posible.
- Verduras y ensaladas: enseñar a los niños a consumirlas desde temprana edad
- Pan: en raciones indicadas y que sea integral.
- Pastas: servirse en pocas cantidades y no muy seguido.
- Dulces y refrescos: evitar la ingesta frecuente.
- Grasas: consumir con medida y de vez en cuando. (Martínez, 2016, p.101)

### **Que entendemos por rendimiento escolar?**

Se define al rendimiento escolar como el grado de logro que alcanzan los niños(as), de los objetivos establecidos en los programas de estudio, los mismo que son establecidos por los docentes, también se lo considera como el nivel de conocimiento expresado en una nota determinada, que obtiene el alumno como resultado de una evaluación, en donde participa el mismo, y que le sirve para medir los conocimientos que posee.

El rendimiento escolar es alcanzar un nivel educativo eficiente, donde el estudiante puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, actitudinales, procedimentales y actitudinales. El rendimiento escolar hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar un buen rendimiento escolar se consigue durmiendo las horas exactas, no amontonarse de muchas cosas por estudiar, la buena nutrición, el afecto familiar y social, y la buena autoestima en cambio un bajo rendimiento escolar no es sinónimo de poca capacidad sino que alguno de los puntos antes mencionados no se están dando correctamente en los niños o el individuo en general.

### **Factores de un alto y bajo rendimiento escolar en los niños**

Son muchos y muy variados los factores que influyen en el rendimiento escolar de los niños y niñas algunos son de carácter personal estando directamente relacionados con:

- La motivación
- Expectativas individuales de los propios chicos y chicas
- Responsabilidad de los profesores
- La dirección de los centros y organización adecuada
- Capacidad de los docentes para enseñar y motivar a los alumnos
- Adecuación de las materias y los sistemas educativos.
- Los contenidos a las necesidades individuales de cada alumno
- Las políticas de los gobiernos e instituciones en materia de la enseñanza tienen, sin duda, una influencia notable en el rendimiento académico de los estudiantes.
- Circunstancias familiares y contexto social y económico
- El nivel de aprovechamiento de las clases.

Cuando el rendimiento escolar es improcedente se generaliza y crea elevados porcentajes de fracaso escolar, término con el que se conoce el abandono prematuro de la enseñanza o la no consecución del título obligatorio correspondiente a la niñez y al bajo rendimiento escolar no hay que olvidar que depende mucho más de los profesores y su pedagogía para enseñar así como el desarrollo de autoestima, y el trato con igualdad, asegurándose que todos alcancen un nivel de aprendizaje acorde para su edad y según las características y necesidades individuales de cada estudiante. (Craig, 2013, p. 57)

Las familias son otro factor que garantizan el rendimiento escolar, con la parte afectiva y partiendo desde los hábitos alimenticios, que desde chicos se debe inculcar para que a nivel cerebral, intelectual, se puedan desenvolver a plenitud, la formación de los buenos hábitos sirven el 90% como apoyo para el rendimiento escolar en los niños y niñas a nivel mundial ya que por otro lado la genética y entorno son otros de los factores principales.

### **Consejos para mejorar el rendimiento escolar**

En el rendimiento escolar juegan un papel muy importante en el tipo de crianza que tienen los niños en los hogares, muchos estudios demuestran que aquellos niños que son criados conforme a un estilo democrático reflejan mejores resultados dentro de la escuela que aquellos que poseen un estilo de crianza más autoritaria o muy permisivo los siguientes consejos te pueden servir.

- Ayúdale a reconocer sus propias capacidades y a aprender a usarlas.
- Mediante dialogo puedes ayudarle a encontrar la respuesta a diferentes situaciones.
- No esperes del niño más de lo que puede conseguir, eso sólo le causará frustración y sentimiento de incapacidad déjalo que sea autónomo.
- Refuérzale con frases “Estoy muy orgullosa” o siéntete orgulloso de ti mismo.
- Premia al niño por los triunfos. Pero sin mal acostumbrarlo
- Establece reglas dentro del hogar y que los ponga en práctica en la escuela
- Organiza su tiempo para divertirse, hacer deberes y colaborar en tareas sencillas en el hogar.

## **6. Metodología**

Desde la teoría constructivista, el aprendizaje puede facilitarse a los individuos, pero cada persona construye su propia experiencia interna, con lo cual puede decirse que la inteligencia no puede medirse, ya que es única en cada persona, en su propia construcción interna y subjetiva de la realidad.

Bajo el concepto de la teoría antes mencionada esta propuesta se efectuara bajo la construcción de los conocimientos innatos y experiencias de los niños, apoyándose con los conocimientos de la educadora, cooperación de los padres de familia y persona

encargada de la investigación para llevar a cabo este plan o taller haremos uso de diferente material didáctico desde útiles escolares, objetos reciclables, frutas, agua, higiene, proyectores, los mismos que serán palpados por los niños para trabajar y potenciar las áreas en las que tienen dificultades, y obtengan un desarrollo total.

Quienes van a ser partícipes dentro de este taller serán los padres de familia, docente, investigadora y primordialmente los niños, cada una de las actividades estar dirigida y guiada por la persona encargada de la investigación quien estará pendiente de cada una de las acciones que realicen los pequeños con la finalidad de conocer su mejora en el rendimiento escolar, modificando y conociendo a cerca de los hábitos alimentarios.

## 7. Matriz operativa de actividades a realizar

<b>Mi cuerpo saludable</b>				
<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Indicador de logro</b>
Lunes 29 de enero del 2018	Memoria auditiva-visual	-Saludar -explicar  -Entregar al niño imágenes de frutas donde debe identificar aquellas que son igual de nutritivas repitiendo el nombre de cada una de ellas.	-barajas de cartas  - imágenes	Encuentra sus pares con facilidad
Martes 30 de enero del 2018	Atención y concentración	-Saludar -Explicar la actividad  Pedir al niño que colorear en una lámina preelaborada las imágenes que representa el aseo personal. -Cantar	-objetos - laminas - lápiz	Identifica con habilidad semejanzas y diferencias
Miércoles 31 de enero del 2018	Proceso secuencial	Colocar frente al niño tarjetas con varios dibujos, de comida chatarra y alimentos sanos, dejar que observe por 2 minutos y luego cambiar el orden y el menor las ordene como estuvieron al inicio.	-tarjetas -objetos	Recuerda el orden de las tarjetas con destreza
Jueves 01 de febrero del 2018	Hábitos alimenticios- <b>Taller para padres</b>	-Platicar sobre el tema -Reflexionar sobre los beneficios de trabajar en equipo -Exponer y escuchar los aportes de los presentes  -Saludar	- proyector - computador - video - flash	Acoge con mucho interés los temas abordados
Viernes 02 de febrero del 2018	La audición	-Sentar al niño a manera de ronda e indicar un corto mensaje al oído del primer niño a la derecha, el cual debe pasar la voz a los demás, al final el mensaje termina siendo distorsionado.	-recurso humano	Ejecuta la acción de escuchar



**Mi cuerpo saludable**

<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Indicador de logro</b>
Lunes 05 de febrero del 2018	Razonamiento	-Saludar  -Formar una fila con los niños sentados al aire libre y pedir que digan adivinanzas de frutas, luego la investigadora participa con acertijos mostrando pistas por medio de dibujos, para que los menores adivinen la respuesta.	-adivinanzas cortas -imágenes -recurso humano	Escucha y piensa para dar contestación.
Martes 06 de febrero del 2018	Aumento de vocabulario	-Saludar  -Decir al niño alimentos que comiencen con una vocal y todos los demás deben decir uno con la misma letra. -Saludar	-recurso humano -palabras sencillas	Logra atar con agilidad las palabras mencionadas
Miércoles 07 de febrero del 2018	Pronunciación	-Exponer un trabalenguas de “pepe come coco” por varias veces y hacer que repetir controlando el tiempo con un cronometro para ver quien lo dice en más rápido.	-trabalenguas sencillos -cronometro	Pronuncia con errores fonemas de difícil pronunciación
Jueves 08 de febrero del 2018	Provisiones saludables: <b>Taller para padres</b>	-Dialogar  -Exponer sobre hábitos alimentarios haciendo participar a todos los asistentes  -Cantar la ventanita	-recipientes de cocina -frutas -diapositivas -proyector	Interactúan con opiniones acerca del contenido y disfrute del apetitivo/frutas
Viernes 09 de febrero del 2018	El lenguaje	-Vocalizar la canción de las frutas y verduras Entonar la canción infantil de aventuras con los vegetales y repetir la letra de la misma una y otra vez.	-canción -grabadora -cd -flash	Alcanza desenvolverse sin timidez al cantar y hablar

**Mi cuerpo saludable**

<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Indicador de logro</b>
Lunes 12 de febrero al viernes 16 de febrero del 2018		Vacaciones por carnaval y quimestrales		
		-Saludar		
Lunes 19 de febrero del 2018	Lateralidad	Armar un puente colgante con dos niños cogidos de la mano y permitir a los demás pasar por debajo, luego se colocan uno en cada lado, según la fruta de preferencia que cada base de los niños elige. De izquierda a derecha -Dialogar	-recurso humano -canción	Distingue lateralidad de izquierda derecha
Martes 20 de febrero del 2018	Delante-atrás	-Presentar una caja de cartón se hacer sacar al niño utensilios de aseo, luego colocar en diferentes ubicaciones de izquierda a derecha. -Saludar	-caja de cartón -decoración -objetos	Identifica nociones básicas
Miércoles 21 de febrero del 2018	Arriba-abajo	-Decorar con lenteja la manzana que está arriba de la mesa -Conversar	-lentejas -lamina preelaborada	Establece la noción arriba abajo con destreza
Jueves 22 de febrero del 2018	Alimentación infantil- <b>Taller para padres</b>	-Realizar lluvia de ideas sobre rutinas hogareñas -Instruir a los padres para inculcar hábitos saludables en sus niños.	-collage -imágenes -cinta -cartulina	Conocen la importancia de educar con la practica saludable de alimentación
Viernes 23 de febrero del 2018	Día- noche	-Indicar las diferencias del día y la noche -Entregar una lámina y tachar los momentos con los que se acostumbra a alimentar en la mañana, tarde y noche.	-lápiz -recurso humano -lámina preelaborada	Define el tiempo que se encuentra con facilidad

<b>Mi cuerpo saludable</b>				
<b>Fecha</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Indicador de logro</b>
Lunes 26 de febrero del 2018	Noción temporal ayer y hoy	-Reconocer mis actividades diarias  -Dar al niño un dado que tiene una imagen diferente en cada lado con acciones del día, tarde y noche, lanzarlo al aire y describir el dibujo	-dado -imágenes	Inicia la localización tempo espacial
Martes 27 de febrero del 2018	Elección de suministros	-Hacer ensayar previamente -Conocer acerca de la pirámide alimenticia. Encerrar los alimentos que consume en casa.	-lamina preelaborada -lápiz -borrador	Realiza una correcta elección de víveres
Miércoles 28 de febrero del 2018	Preferencias	-Saludar  -Colocar varios tipos de carnes y hacer que el niño agrupe según el animal que la proporciona.	-lamina prediseñada -imágenes -lápiz	Elige con agrado las diferentes frutas
Jueves 01 de marzo del 2018	Rendimiento escolar: <b>Taller para padres</b>	-Saludar y exponer el tema a tratar -Dar a conocer sobre las Inteligencias múltiples -Realizar un debate de ideas	-proyector -computador	Colaboran intercambiando ideas y temas educativos de calidad
Viernes 02 de marzo del 2018	Combinación de abastos	-Saludar -Explicar la actividad  -Hacer que el niño decore el borde de una fruta que le guste en una hoja.	-lamina -papel crepe	Desenvuelve su motricidad fina y a la vez reconoce la función de ciertos alimentos para la salud

<b>Mi cuerpo saludable</b>				
<b>Fecha</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Indicador de logro</b>
Lunes 05 de marzo del 2018	La coordinación	-Salir al patio  -Colocar dos frutas a una distancia y hacer caminar al niño sobre una línea marcada, sin salir de la misma, hasta coger la fruta -Demostrar la acción	-naranja -manzana -espacio amplio -tiza	Realiza movimientos coordinados al permanecer parado en un solo pie
Martes 06 de marzo del 2018	Equilibrio	En parejas colocar un tomate y diferentes frutos sobre la frente y bailar sin dejar caer el alimento.  -Saludar	-frutas -música	Permanece con equilibrio y coordinación en cierta postura
Miércoles 07 de marzo del 2018	Espacios cotidianos	Dialogar y pedir al niño que comente lo que come al recreo en su escuela.  -Escuchar la narración	-recurso humano	Comunica sin timidez a cerca de su labor como hijo
Jueves 08 de marzo del 2018	Estimular audición	la Leer los diferentes pictogramas con ayuda de la investigadora y pedir al niño que los repita.  -Saludar	-laminas -imágenes -cuento	Despierta interés por los sonidos agradables y ruidosos, discriminado la intensidad
Viernes 09 de marzo del 2018	Literatura audición	y -Pronunciar un disparate y hacer que el niño lo diga lo más ligero posible. “caramelo camarón” y al final elegir ¿cuál de los dos alimentos es más sano?	-recurso humano -frase literaria	Logra pronunciar con habilidad ciertas palabras o frases

**Mi cuerpo saludable**

<b>Fecha</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Indicador de logro</b>
Lunes 12 de marzo del 2018	Pautas de alimentación	-Saludar Conocer el rol del chef el niño debe encontrar en una lámina los alimentos que el chef necesita para preparar una receta.	-lamina preelaborada -lápiz	Discrimina los objetos con destreza
Martes 13 de marzo del 2018	Visión	-Saludar -Ayudar en la preparación Dibujar en fomix diferentes frutas y hacer un pincho.	-fomix -tijera -paletas pincho	Relaciona las características del entorno
Miércoles 14 de marzo del 2018	La percepción	-Practicar la acción Vendar los ojos al niño con una bufanda y colocar tres alimentos frente a él: cítrico, dulce y salado y hacer que el niño lo deguste, observando su reacción.	-bufanda -limón -sal -azúcar -platillo	Desarrolla su atención y percibe señales con agilidad
Jueves 15 de marzo del 2018	Enseñar con amor- <b>Taller para padres</b>	-Saludar y dialogar -Aprender mutuamente padres e hijos Interactuar con una lluvia de ideas	-collage	Recibe con entusiasmo los nuevos conocimientos
Viernes 16 de marzo del 2018	Orientación	-Conversar -Explicar -Demostrar movimientos de lateralización por medio de dibujos sencillos.	-láminas de lateralización -recurso humano	Ejecuta movimientos de lateralización con pequeños errores

<b>Mi cuerpo saludable</b>				
<b>Fecha</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Indicador de logro</b>
Lunes 19 de marzo del 2018	Noción izquierda derecha	-Ensayar -Colocar una fruta de plástico en cada mano y permitir al niño adivinar en cuál de las dos esta; izquierda o derecha..? -Dialogar	-frutas de plástico -recurso humano	Establece su lateralidad con dificultad
Martes 20 de marzo del 2018	Interacción y comunicación	Realizar un conversatorio donde los niños pueden comentar que cosas les gusta hacer antes de ir a dormir.	-recurso humano	Logra comunicarse sin temor de expresión
Miércoles 21 de marzo del 2018	Higiene corporal	-Exponer la actividad. -Utilizar el dedo índice para llenar de huellas con temperas el cuerpo humano en una lámina prediseñada.	-hoja preelaborada -temperas -recurso humano	Reconoce las partes y cuidado de su cuerpo
Jueves 22 de marzo del 2018	La lectoescritura	-Presentar la actividad  Punzar en una cartulina la canasta del bodegón de frutas	-pizarra -marcador -punzón -cartulina -Lamina preelaborada	Muestra dominio en la discriminación y escritura de fonemas conocidos
Viernes 23 de marzo del 2018	Asociación	-Los instrumentos musicales  -Producir sonidos con un vaso de agua, piedras y una botella vacía.	-agua -vaso -botella -piedras -recurso humano	Ejecuta doble acción de canto y movimiento a la vez

<b>Mi cuerpo saludable</b>				
<b>Fecha</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>	<b>Indicador de logro</b>
Lunes 26 de marzo del 2018	Sonidos	-Contar una historia  -Armar un collage con las frutas que se menciona en la historieta.	-libro de cuentos -recurso humano -hoja de papel boom -recortes de frutas -plastilina de color azul -recurso humano -lamina prediseñada -hoja preelaborada -crayón	Contesta rápidamente preguntas y da respuestas  Realiza movimientos rectos y curvos de acuerdo a los obstáculos para llegar a la meta  Identifica las acciones de higiene corporal con facilidad
Martes 27 de marzo del 2018	Motivación	-Explicar la actividad  Modelar con plastilina azul el laberinto para llegar hasta el banano.		
Miércoles 28 de marzo del 2018	La higiene	-Saludar  -Entregar al niño una lámina y colorear las imágenes que corresponden al aseo y cuidado de los dientes. -Saludar		
Jueves 29 de marzo del 2018	Cooperación	Realizar un dialogo de comunicación y permitir al niño contar que actividades cotidianas ayuda realizar en el hogar.  -Saludar	-recurso humano  -lamina -lápiz -pinturas -hoja de papel boom	Trabaja en equipo sin dificultad  Demuestra gustos y preferencias por actividades cotidianas
Viernes 30 de marzo del 2018	Sano y rico	Entregar una hoja de papel boom y el niño debe dibujar 5 alimentos saludables para el ser humano y pintarlos.		

## **8. Evaluación.**

Después de realizar la evaluación utilizando la prueba de funciones básicas con los niños en el aula, la colaboración de la docente y encuesta a los padres de familia, se pone en práctica las diferentes actividades propuestas en la investigación, trabajando en el salón de clases, con refuerzos por parte de los padres de familia en casa, instrucciones y rutinas por parte de la investigadora, determinando así ciertas dificultades en los niños, las mismas que serán evaluadas nuevamente para conocer su progreso con la ejecución de varias actividades en base a los hábitos alimenticios y verificar si los propósitos planteados en el trabajo investigativo se cumplieron.

### **Aspectos a evaluar:**

- Intervención de los padres de familia acerca del tema de investigación
- Cooperación y compromiso de las familias con los niños
- Comunicación entre el triángulo de aprendizaje, docente y la investigadora.
- Actividades didácticas que se trabajan en el salón.
- Entrega y responsabilidad de los niños y padres de familia.
- Documentos de respaldo por parte de los padres de familia sobre los temas de exposición.



## j. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar. (26 de 04 de 2015). Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. *TESIS: Incidencia de Los Hábitos Alimenticios en los Niveles de Rendimiento Académico*. Juliaca, Perú.
- Alondra. (13 de 04 de 2015). *Cosas de educación*. Recuperado el 21 de 11 de 2017, de Cosas de educación: <https://www.cosasdeeducacion.es/como-combatir-el-bajo-rendimiento-escolar/>
- Anónimo. (9 de Noviembre de 2014). *Universidad Internacional de Valencia*. Recuperado el 17 de Febrero de 2018, de Universidad Internacional de Valencia: <https://www.universidadviu.es/nuevas-metodologias-para-mejorar-el-rendimiento-escolar/>
- Anónimo. (06 de 01 de 2015). *Factores determinantes del bajo rendimiento en el aprendizaje*. Recuperado el 21 de 11 de 2017, de Factores determinantes del bajo rendimiento en el aprendizaje: <https://www.universidadviu.es/factores-determinantes-del-bajo-rendimiento-en-el-aprendizaje/>
- Anónimo. (12 de Octubre de 2015). *La encuesta* . Obtenido de <https://www.crecenegocios.com/que-es-una-encuesta/>
- Aranda, J. (2007). *Estrategias del Rendimiento Escolar*. España: ISBN.
- Ardilla, R. (2001). *Psicología del aprendizaje* (vigésimoquinta ed.). México: siglo xxi editores, s.a. de c.v. . doi:968-23-1575-1
- Arguello A., M. (2010). *LA PSICOMOTRICIDAD*. Quito-Ecuador: Universitaria Abya-Yala.
- Arnaiz Sánchez, P. (1987). *La perspectiva cognitiva de Jean Piaget*. Murcia, España.

- Baez y Romero. (8 de 06 de 2017). Universidad Autónoma del Estado de México. *PROMOCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EN INFANTES*. México.
- Bernal, A. (2005). *La familia como ámbito Educativo*. Barcelona: Rialp.
- Berreiro. (2001). Un reto en el siglo XXI: El Fracaso Escolar. *Perspectivas del Profesorado*, 10-13.
- Chadwick, C. (1979). Teorías del aprendizaje y su implicación en el trabajo en el aula. *Revista de Educación* , 13-14.
- Cladellas, R. (23 de 6 de 2011). Cultura y Educación. *Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de los niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar*, XXIII(1), 1.
- Collay, J. (10 de Abril de 2015). *Rendimiento académico*. Recuperado el 17 de/Febrero/2018:Rendimiento/académico:  
[http://motivacionyelbajorendimiento.blogspot.com/p/capitulo-ii\\_10.html](http://motivacionyelbajorendimiento.blogspot.com/p/capitulo-ii_10.html)
- Covadonga, Ruiz. (19 de 05 de 2005). Factores vinculados al bajo rendimiento. *Revista Complutense de Educación*, XII(1).
- Cueva, M. A. (2006). *Estrategias para mejorar el rendimiento escolar en la escuela* . España: Piramide.
- Currículo. (23 de 04 de 2006). Instituto Nacional de Nutricion . *Formacion de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Caracas, Venezuela.
- Dale H, S. (2012). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa* (Sexta ed.). (M. Vega Pérez, Ed.) México: Pearson Educación . doi:978-607-32-1475-9
- Elkonin, A. (2016). Desarrollo Infantil. En A. Elkonin, *Desarrollo Infantil* (pág. 24). Madrid: A.S.
- Erazo, Santander. (2011). El rendimiento académico, un fenómeno de múltiples relaciones y complejidades. *Dialnet*, 2(2), 1.

- Espinosa, K. (1982). *Orientación a Padres de Familia* (Primera ed.). Quito: Imprenta Visión.
- Fernández, J. (14 de Enero de 2010). *Rendimiento Satisfactorio*. Recuperado el:17/Febrero/2018;Rendimiento/Satisfactorio:  
<http://asamalaga.es/2010/01/rendimiento-insatisfactorio.html>
- Gomez, J. F., Posada , A., & Ramírez, H. (2005). *El niño sano*. Bogotá. D.C.Colombia: Médica Internacional LTDA..
- García Ramirez, E. B. (2007). La lateralidad en la etapa infantil.
- Gómez, R. H. (2004). *La enseñanza de la educación física: en el nivel inicial y primer ciclo de la E.G. B*. Buenos Aires: Stadium S.R.L.
- González. (28 de 05 de 2008). El rendimiento escolar, un análisis de las variables que lo condicionan . *GALEGO PORTUGUESA DE PSICOLOGÍA E EDUCACIÓN, VIII(7)*, 249.
- Guerrero, K. (23 de 04 de 2013). *El rol de los padres en la educación de los hijos*. Obtenido de El rol de los padres en la educación de los hijos:  
<http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/261045-el-rol-de-padres-en-la-educacion-de-los-hijos/>
- Hernández López, L. P. (2011). *Desarrollo cognitivo y motor*. ESPAÑA: Paraninfo, SA.
- Humanidades, tecnología y Ciencia del Instituto Politécnico Nacional. (2016). Rendimiento Escolar. *Humanidades, tecnología y Ciencia del Instituto Politécnico Nacional*, 3. doi:2007-1957
- Ibarrolla, B. (2011). *Programas para el desarrollo de la inteligencia emocional en educación infantil*. En B. Ibarrolla, *Programas para el desarrollo de la inteligencia emocional en educación infantil* (págs. 36-38). Murcia: C.A.
- Jadue. (2000). *Características familiares de los hogares pobres que contribuyen al bajo rendimiento o al fracaso escolar de los niños*. Resvisata de Psicología de la PUCP, XIV(1).

- Kelly, W. (1982). *Psicología de la Educación* (séptima ed., Vol. 7). (G. Mainar, Ed.) Madrid: Morata.
- López Begoña, P. (2008). *Terapia Ocupacional en la Infancia (Teoría y Práctica)*. Buenos Aires, Madrid: Médica Panamericana.
- Lopez, R. (02 de 07 de 2016). *EL ROL DE LOS PADRES DE FAMILIA*. Obtenido de EL ROL DE LOS PADRES DE FAMILIA: <http://www.ciec.edu.co/wp-content/uploads/2016/07/2.-EL-ROL-DE-LOS-PADRES-DE-FAMILIA-RLS2.pdf>
- Lozano, A. (2003). *Factores Personales, familiares y académicos que afectan al fracaso escolar en la educación*. Madrid: Pirámide.
- Macias, Gordillo y Camacho. (Septiembre de 2012). *Habitos alimentarios de los niños en la edad escolar*. Revista Chilena de Nutrición, XXIX(3), 4.
- Marzano y Pickering. (19 de 08 de 2010). Manual para el maestro. *Dimensiones del Aprendizaje , segunda , 4*. (d. H. Gutiérrez, Trad., & ITESO, Recopilador) Jalisco , Tlaquepaque, México.
- Maya y Restrepo. (24 de 03 de 2005). Boletín de Antropología Universidad de Antioquia. *La familia y su papel en Habitos Alimentarios en el escolar, 19(36)*, 135. Medellín, Colombia.
- Ministerio de Educación. (2013). Aprendiendo en familia. *Guía para apoyar a los padres y madres en la educación de sus hijos e hijas*, 14. Recuperado el 14/Febrero/2018, de [http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/Image/portal/articulos/Familia/libro\\_familia.pdf](http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/Image/portal/articulos/Familia/libro_familia.pdf)
- Ministerio de Educación. (01 de Junio de 2015). *Funciones Básicas*, 1.5. Obtenido de [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/06/MANUAL-PRUEBA-FUNCIONES-BASICAS-EBSF\\_2105.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/06/MANUAL-PRUEBA-FUNCIONES-BASICAS-EBSF_2105.pdf)

- Ministerio de Educación Nacional. (2007). *¿Cómo participar en los procesos educativos de la escuela?* (Primera Edición ed.). Colombia: Sanmartín Obregón & Cia. Ltda. doi:978-958-97482-2-0
- Mizala, A., & Romaguera, P. (1999). *Factores que Indicen en el Rendimiento Escolar*. Chile: Rialp.
- Montes, Fierro, Flores, Armendáriz. (04 de 2016). *Educación y Promoción de la Salud de Buenos Hábitos Alimentarios en Preescolares*. Una experiencia educativa. ALADEFE, 6(2), 4.
- Morales, A. (1999). *El Entorno Familiar y el Rendimiento Escolar*. Madrid: Andalucía: consejería de educación y ciencia .
- Morín, A. (24 de 01 de 2011). *Understood*. Recuperado el 14 de 01 de 2018, de Understood: <https://www.understood.org/es-mx/learning-attention-issues/signs-symptoms/developmental-milestones/developmental-milestones-for-typical-first-graders>
- Muñoz, G. A. (2010). *Psicología del desarrollo en la etapa de educación primaria*. Madrid: Pirámide Grupo Anaya, S.A. Recuperado el 15 de Febrero de 2018
- Ortíz, T. (2016). Desarrollo del Lenguaje. En T. A. Ortiz, *Desarrollo del Lenguaje* (págs. 14-16). Madrid: A.S.
- Parra. (13 de 04 de 2015). Cosas de la Educación. *Combatir el bajo rendimiento escolar*. New York .
- Piqué, L. (28 de Abril de 2011). *Familia y Escuela*. Recuperado el 14 de Febrero de 2018, de Familia y Escuela: <http://relacionentrelafamiliaylaescuela.blogspot.com/2011/04/la-importancia-de-la-relacion-familia.html>
- Reynaga, J. (04 de Abril de 2009). *El método estadístico*. Recuperado el 19 de Febrero de 2018, de El método estadístico: <http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/sp/wp-content/uploads/2015/11/03REYNAGA1.pdf>

- Rivas, F. (1997). *El proceso de Enseñanza/Aprendizaje en la Situación Educativa*. Barcelona: Ariel Planeta .
- Rodriguez Boggia, D. (31 de Mayo de 2008). *La lateralidad*. Recuperado el 2015/Julio/02/lateralidad:<https://efescolaryliceal.wordpress.com/2008/05/31/la-lateralidad/>
- Rojas, P. (2013). *Aprendiendo en Familia*. Santiago de Chile: Unidad de Transversalidad Ministerio de Educación. Recuperado el 2011 de 2017.  
[http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/Image/portal/articulos/Familia/libro\\_familia.pdf](http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/Image/portal/articulos/Familia/libro_familia.pdf)
- Sallés, S., & Ger, C. (16 de 01 de 2012). *El trabajo socioeducativo con familias*. Obtenido de El trabajo socioeducativo con familias: <http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/viewFile/250177/369142>
- Sanchez, G. (2005). *Aprendizaje del constructivismo*. Perú: Centro de publicaciones educativas tarea. Recuperado el 17 de Febrero de 2018
- Stivill y Sáenz . (2012). *A Jugar*. España: Randon.
- Sutton, A. (19 de 07 de 2017). *¿Cuáles son los beneficios de la participación de los padres en las escuelas?* Recuperado el 21 de 11 de 2017, de *¿Cuáles son los beneficios de la participación de los padres en las escuelas?*: [http://www.ehowenespanol.com/cuales-son-los-beneficios-de-la-participacion-de-los-padres-en-las-escuelas\\_12698328/](http://www.ehowenespanol.com/cuales-son-los-beneficios-de-la-participacion-de-los-padres-en-las-escuelas_12698328/)
- Tiching. (05 de 08 de 2014). Educación y TIC. *Diez hábitos alimentarios saludables que transmitir a los mas pequeños* . Barcelona, España.
- UNESCO. (2004). *Participación de las familias en la educacion innfantil latinoamericana* (Rosa Blanco ed.). Chile: Trineo S. A. doi:956-8302-17-4

- UNICEF. (2003). *NUEVAS FORMAS DE FAMILIA* . Uruguay :  
Montevideo. doi:92-806-3793-6
- Uribe, M. T. (09 de Febrero de 2018). *Contigo Salud, vivir mejor*.  
Recuperado el 16 de Febrero de 2018, de Contigo Salud, vivir mejor:  
<http://www.contigosalud.com/rol-de-los-padres-en-el-desarrollo-del-nino>
- Valle. (26 de 06 de 2012). Universidad de Valladolid. *Hacia Una Escuela Saludable. Propuestas Didácticas Para La Acción En Educación Infantil*. Plaza de Santa cruz, Valladolid, España.
- Yunga. (23 de 10 de 2015). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. *Relacion de habitos alimentarios y actividad fisica con el estado nutricional en escolares* . Quito, Ecuador.



## **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**

### **TEMA**

**LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO PARALELO “A” DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FILOMENA MORA DE CARRIÓN 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: Psicóloga Infantil y Educación Parvularia

### **AUTORA**

**ANA ELIZABETH MONCAYO PEÑA**

**LOJA-ECUADOR**

**2017**



**a. TEMA**

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO PARALELO “A” DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FILOMENA MORA DE CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2017-2018.

## **b. PROBLEMÁTICA**

La escuela Filomena Mora fue fundada en el año 1959 en el mes de septiembre, se creó de carácter femenino primero de desarrollo una infraestructura arrendada y se fundó la escuela con el esfuerzo de los padres de familia. Su prestación es de ofrecer servicio en educación general básica las características laborales de esta institución es la de trabajar con niños, dar enseñanza de bien y de manera equitativa a toda la comunidad estudiantil y personal quienes laboran en dicha escuela.

Se encuentra ubicada en la parroquia San José de la ciudad de Loja frente a la iglesia de la misma ciudadela llamada “San José” en la calle Bolívar Bailón y avenida Cuxibamba, tiene extensos espacios para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje, cuenta con 40 docentes, 5 administrativos, 500 estudiantes, aulas amplias y cómodas, además tiene rincones deportivos, departamento de computación, biblioteca, un laboratorio y una cancha deportiva dentro de la institución se trabaja con proyectos escolares, casas abiertas y exposiciones de trabajos que son hechos con el esfuerzo de cada uno de los estudiantes, los mismos que son realizados dentro de los patios de la escuela para la facilidad del estudiantado, acabilidad de la comunidad y participación de los padres de familia.

Entre los proyectos escolares que se trabaja están recetas nutricionales fáciles y sencillas, reciclaje-elaboración y reutilización del material reciclable en nuevos productos o utensilios didácticos y ornamentales donde todos los niños demuestran sus habilidades y trabajo interactivo entre compañeros, maestros, personal administrativo y padres de familia.

Cumple sus funciones en horarios matutinos, de 7.15 de la mañana hasta las 12.25 del mediodía, se brinda también el refrigerio escolar por parte el gobierno para todos los estudiantes de la Institución que consiste en galletas de maíz y leche de sabores, en cuanto a accesibilidad de la comunidad se encuentra cerca de la avenida principal donde pueden hacer uso de los buses urbanos de la ciudad para que lleguen a tiempo y puedan retornar fácilmente los estudiantes a sus domicilios los alumnos. (Anónimo, 2010, p.3)

**Misión:** Formar hombres y mujeres capaces de desenvolverse de manera independiente y competente.

**Visión:** Colaborar con la formación del individuo para que sea útil para la sociedad.

Los humanos compartimos al igual que el resto de seres vivos la necesidad de alimentarnos radicando la diferencia con los animales que lo hacen sin determinación, cosa que las personas si podemos modificar con los conocidos hábitos alimenticios o también conocidos como régimen alimentario o a veces como dieta, “ que es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando rutinas saludables y hábitos o comportamientos nutricionales de lo de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida” (Ortiz, 2012, p.111).

A nivel mundial, luchar contra una correcta práctica de hábitos alimenticios es sumamente complicado pero no imposible, de tal manera que es una realidad que afecta en todos los países del mundo viene siendo una preocupación básica, sobre todo en los países en desarrollo, los gobiernos se enfrentan también al hecho de que numerosos niños de todas las regiones del globo tienen malos hábitos alimentarios y no hacen suficiente ejercicio físico no les imponen reglas en el hogar, etc. (OMS-marzo, 2011)

El cual es un problema que se debe trabajar en conjunto con todos los miembros de la OMS Organización Mundial de Salud y los departamentos encargados de cada país y unidades educativas para poner en práctica una estrategia mundial sobre el régimen alimentario y actividad física los hábitos alimenticios de distintas familias en varios países, han mostrado que la comida chatarra y la mala alimentación no están necesariamente ligadas a los países más desarrollados, sino que en muchos países de extrema pobreza también consumen alimentos ligeros generando así los hábitos alimenticios negativos para la salud y desarrollo del niño.

Un aspecto fundamental en todo rincón del universo, dentro de los hábitos alimentarios son las diferenciase en los gastos y en la calidad de la alimentación que brindan los padres a sus hijos y es que estos son incoherentes: para lo que a

continuación mostraremos algunos ejemplos de países que practican una adecuada rutina alimenticia en los hogares.

Algunas familias en África gastan 500% menos en comida pero tienen una alimentación más saludable, basada en vegetales y granos de manera increíble en países como los Estados Unidos gasta más en salud pública que cualquier otro país en el mundo, 7,960 dólares, pero en último lugar en la calidad del cuidado a la salud esto posiblemente tiene que ver con la gran cantidad de comida chatarra, sodas y alimentos procesados con conservadores que consumen, alterando de tal manera el buen manejo de los hábitos alimenticios esta familia en North Carolina consume una dieta de alimentos procesados y preparados con antelación como fuertes cantidades de chatarra y comida rápida esto unido al consumo de bebidas llenas de azúcar como las que venden Burger King y McDonald's, al parecer tiene que ver con el desarrollo de enfermedades crónicas y de malestares generales que achacan a sociedades como las estadounidenses.

Familias en otros países también tienden a consumir refrescos llenos de azúcar y comida procesada, aunque toman más frutas y verduras que en Estados Unidos esta familia enlista a su comida favorita como la pizza, la pasta y el pollo al igual que Estados Unidos, el tipo de alimentación hace que los mexicanos sufran de altos índices de obesidad. Unidos por un tratado de libre comercio, los canadienses comparten los mismos alimentos procesados que México y Estados Unidos las familias canadienses consumen carnes procesadas y *chips*, aunque con mayor prominencia de vegetales y pescados frescos el yogur y queso también es característico de Canadá.

Familias italianas disfrutan del pan, pasta y una variedad de frutas, granos constituyen una parte importante de la dieta, junto con otros alimentos ricos en carbohidratos. Las familias italianas prefieren renunciar a opciones alimenticias de alta proteína por pasta con un guisado aunque muchos de los alimentos son preparados en casa, se consumen grandes cantidades de Pepsi. Este es el caso de esta familia que consume 6 botellas grandes a la semana. En China las familias prefieren el puerco con salsa agridulce como platillo comiendo alimentos procesados combinados con carne y pescado empaquetado, esta familia china come

menos frutas que vegetales y su selección de alimentos producidos en granjas es una de las más pequeñas juntas o en comparación con los Estados Unidos. (Mercadé, 2012. p. 9)

Los autores de la investigación advierten de que el estudio presenta un "panorama preocupante" por el aumento de los hábitos alimenticios poco saludables y aseguran que es "necesaria una acción conjunta para revertir esta tendencia las personas que viven en algunas de las regiones más ricas del mundo, como Estados Unidos, Canadá y Australia, siguen las dietas más pobres en calidad debido a su alto consumo de alimentos poco saludables el grupo de investigadores analizó los datos sobre el consumo de 17 alimentos y el nutriente clave que se relacionan con la obesidad y las principales enfermedades no contagiosas, como la diabetes y las patologías cardiovasculares, así como los cambios en la dieta de la gente durante esas dos décadas el estudio mostró que, en general, las personas mayores y las mujeres siguen mejores dietas, con alimentos más saludables además, añadió, "los resultados de este estudio tienen implicaciones para los gobiernos y organismos internacionales en todo el mundo estas tendencias indican la necesidad de comprender diferentes causas que llevan a esta situación, como las prácticas de la industria agrícola y alimentaria, así como la política sanitaria.

Según los autores del estudio, las acciones políticas "son esenciales" para ayudar a las personas a lograr seguir una dieta óptima, controlar la epidemia de obesidad y reducir las enfermedades no contagiosas en todo el mundo debido a la incorrecta practica de hábitos alimenticios que son saludables para el ser humano en todo país del mundo. (Huerta 2015. P, 59)

La importancia de los hábitos alimenticios nunca puede ser valorada lo suficiente, siendo uno de los procesos más directos de transformación de una persona: somos lo que comemos de tal manera que en el rendimiento académico los niños también tendrán mayor resultado si ejecuta desde pequeño los hábitos alimenticios como rutina en el diario vivir y en la adultez tendrá menos complicaciones esta sociedad exigente.

En Ecuador la (UNICEF) resaltó la necesidad de promover los hábitos de alimentación saludable para combatir la obesidad y desnutrición infantil en Ecuador, 28 de agosto

de 2014.- UNICEF participó junto al Ministerio de Salud Pública, el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el acto inaugural de la “Conferencia internacional sobre etiquetado y políticas fiscales en hábitos de alimentación saludable y prevención de la obesidad con las personas especialmente con la niñez”. (OMS-marzo, 2011)

Los hábitos son importantísimos para los niños, pues los definen desde pequeños e influyen en lo que harán a lo largo de toda su vida, pues estos buenos hábitos alimenticios ayudarán a tus hijos a crecer de forma responsable y mantenerse formes ante la adecuada alimentación.

En la ciudad de Loja los hábitos alimenticios en la actualidad han tenido varios cambios en los bares de las escuelas y colegios e incluso, prohibiendo la venta de comida chatarra y reemplazándola por el consumo y venta de frutas, verduras, legumbres, cereales y jugos naturales, además de concientizar a las familias. (Rodríguez, 2011)

La publicidad por medio de la televisión y medios de comunicación son elementos importantes que se deben tomar en cuenta para que los niños aprendan ya que también hay canales que han contribuido a la modificación de los hábitos alimentarios de los niños debido a que representan un grupo de edad acrítico y fácil de manipular en cuanto al consumo de nuevos alimentos, los que la mayor parte de las veces no son saludables así como hay otros enlaces que empujan a las familias al consumo de alimentos rápidos y pocos beneficiosos para el ser humano pero en la realidad son grupos de personas en su minoría que lo cumplen, inclusive los niños/as más pequeños que llevan el refrigerio para servirse durante el receso son llevados a la moda y agilidad de servirse comida chatarra y discriminado aquellos que llevan la buena porción de comida o frutas saludables, por parte del gobierno también se incorpora materias como la de movimiento para evitar el sedentarismo estos hábitos que se dan desde casa y repercuten en el rendimiento dentro del aprendizaje global de todas las áreas en los niños de nuestra localidad inclusive afectando también a su salud e higiene llevándolos a una futura adolescencia a la obesidad, trastornos alimenticios, existe la posibilidad de mejorar esta vida negativa de los hábitos alimenticios creando conciencia desde las familias, para poder mirar

ampliamente la realidad del entorno que rodea especialmente a los más vulnerables que son los niños.

El presente trabajo investigativo se realizará en la Parroquia El Sagrario calle Bolívar Bailón frente a la iglesia de San José, que fue seleccionada por la persona que va investigar la misma que llevara 10 meses en culminar, desde el mes de julio del 2017 a junio del 2018 el motivo de ejecutar este trabajo es de conocer como los hábitos alimenticios pueden ayudar a mejorar el rendimiento escolar en los niños de primer grado paralelo “A” de la Escuela de educación Básica Filomena Mora de Carrión, con la colaboración de los padres, estudiantes y predisposición de los dirigentes del centro educativo de la misma se toma como población al primer grado de Educación Básica paralelo A, que cuenta con 15 niños.

Considerando la problemática presente la escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimenticios por lo que resulta un campo de acción en la implementación de programas nutricionales. Sin embargo, para que estos programas logren modificar las conductas alimentarias no saludables se requiere de una herramienta capaz de lograr dicho objetivo y la más indicada es la educación para la salud, en donde la colaboración entre los profesionales de este campo, los profesores, los padres de familia y las autoridades sanitarias constituye una estrategia para promover hábitos alimentarios saludables y por lo tanto estilos de vida saludables que perduren hasta la etapa adulta, disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónico degenerativas.

De tal manera que al dialogar con la directora la escuela se puede apreciar que muchos de los niños desconocen la práctica de los hábitos alimenticios, y se llega a un acuerdo para efectuar la siguiente investigación ¿Cómo influye los hábitos alimenticios para mejorar el rendimiento escolar de los niños de primer grado Paralelo” A “de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión de la ciudad de Loja, periodo 2017-2018?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

Esta investigación es de gran importancia porque trata sobre una realidad educativa de la práctica de hábitos alimenticios que permiten mejorar el rendimiento escolar en los niños. Conocer sobre dichos hábitos es un deber de todo ser humano desde edades tempranas y durante la infancia es esencial para un desarrollo integral y en el futuro tener una gran trascendencia en la proyección de calidad en el rendimiento escolar hasta la adolescencia y la adultez, partiendo desde un desayuno completo y una buena base nutricional, es necesario para el desenvolvimiento físico e intelectual de los niños, siendo este el que más se omite o se altera con ingestas bajas de alimentos sanos o porciones de comidas ligeras.

Los hábitos alimenticios y cuando hablamos especialmente del desayuno sobre el rendimiento escolar e intelectual de los niños y las niñas a edades tempranas es determinante, se ha podido observar que la capacidad intelectual de los niños que no desayunan, no es tan eficiente para resolver problemas como la de aquellos que sí desayunan esta primera comida del día ayuda a los niños a responder positivamente en la escuela no obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños (Novillo, 2012, p.118)

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría coincide en que se tratan de manifestaciones repetidas 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. El objetivo de este trabajo investigativo permite establecer la educación para la salud como una herramienta preventiva y promocional que a través de la implementación de programas contribuye a la adopción de hábitos alimentarios saludables en esta edad, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables sin embargo, para ello es obligatorio considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo.



El motivo de realizar este proyecto es para proporcionar alternativas de cambio a los problemas que hayan sido identificados, ya que los hábitos alimenticios se tratan de llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos y desenvolverse bien académicamente y en la vida diaria. Novillo (2014) afirma que “Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas, siendo esta última una de las alternativas para dar solución a esta problemática anteriormente mencionada” (p, 66).

Esta investigación es posible de ejecutar ya que se dialogó con la directora del Centro, docente encargada del salón, la colaboración de los padres de familia y estudiantes quienes estarán comprometidos para llevar a cabo este proyecto, contando con conocimientos teóricos-prácticos, tecnología, recurso económico, y predisposición del investigador para cumplir con el objetivo anhelado que permitirá la realización de la misma considerando que la alimentación y los hábitos alimenticios son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial.

Para adoptar la práctica de 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 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 sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo niños como

de los adultos la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran.

Como ya se manifestó en este trabajo, existen publicidades que 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.

En el caso de la escuela Filomena Mora De Carrión dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; En este sentido las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral, que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable e incluso contribuya a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios en los niños a tempranas edades haciéndose más severas en la adolescencia.

Todo lo antes mencionado tiene un aporte social-educativo muy significativo, y tiene como finalidad obtener resultados confiables y se espera concluir con información suficiente que permita particularizar el tema, con el ánimo de confirmar si la práctica de hábitos alimenticios contribuye a mejorar el rendimiento escolar; a fin de poder proporcionar la orientación adecuada a los educadores, padres de familia y estudiantes de esta manera evitar posibles problemas.

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 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, y 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.

La educación para la salud tiene como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios, estilos de vida saludables en los escolares que inculque en los niños actitudes, conocimientos y prácticas saludables que favorezcan su crecimiento/desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

Se debe hacer grandes y varios esfuerzos por implementar programas alimenticios, basados en la promoción y educación, donde se trabaje en conjunto con la escuela y ministerios de salud que sean aplicados por parte de los profesores a través de los temas curriculares en las instituciones escolares de nivel básico que responda a una estrategia integral e identifica varios determinantes de salud, siendo algunos de ellos la alimentación correcta y la actividad física en este sentido se utilice el objetivo de impulsar conocimientos en materia de alimentación para generar hábitos y cambios en los niños para disminuir el incremento de la obesidad y otras enfermedades, así como el rendimiento escolar.

Y revisar frecuentemente el papel que cumple la familia, los anuncios publicitarios y la escuela en la modificación de los hábitos alimentarios de los niños, debido a que las nuevas dinámicas familiares y la gran exposición de los niños a los comerciales alimentarios han reformado los patrones de consumo de los niños originando con ello el aumento de un nivel bajo de aprendizaje y problemas de salud como tal.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **Objetivo general**

- Mejorar el rendimiento escolar de los niños de primer grado paralelo “A” de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión de la ciudad de Loja, Periodo 2017-2018 con la práctica de hábitos alimenticios.

##### **Objetivos específicos**

- Fundamentar teóricamente con diferentes fuentes bibliográficas la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar.
- Diagnosticar el estado actual sobre el rendimiento escolar en los niños, por medio de la ejecución de una prueba de funciones básicas para corroborar su desempeño escolar.
- Plantear una escuela para padres y una guía de actividades con los niños sobre los hábitos alimenticios impartiendo consejos de como practicar buenas costumbres en los hogares.
- Ejecutar las actividades propuestas para mejorar los hábitos alimenticios con los niños y padres de familia.
- Evaluar el progreso de los niños mediante la aplicación del post- test, para conocer su evolución en base a la práctica de hábitos alimenticios.

## **Esquema del Marco Teórico**

### **Capítulo I**

#### **1. Los Hábitos Alimenticios**

- 1.1 Definición
- 1.2 La alimentación como hábitos saludable
- 1.3 Los hábitos alimenticios en el desarrollo físico e intelectual de los niños
- 1.4 Cuáles son los hábitos alimenticios
- 1.5 Importancia de los hábitos alimenticios en la niñez
- 1.6 Beneficios que ofrece
- 1.7 A que edades y como enseñar los hábitos alimenticios
- 1.8 El peso normal o exagerado en los niños como hábitos saludables
- 1.9 Sugerencias para inculcar hábitos alimenticios a los niños en el hogar
- 1.10 Factores influyentes en los hábitos alimenticios

### **Capítulo II**

#### **2. Rendimiento Escolar**

- 2.1 Definición
- 2.2 Factores de un alto y bajo rendimiento escolar
- 2.3 Niños superdotados y rendimiento escolar
  - 2.3.1 Características de niños superdotados
- 2.4 Concejos para mejorar el rendimiento escolar
- 2.5 Dimensiones en las que un docente puede ayudar a mejorar el rendimiento escolar
  - 2.5.1 Dimensión didáctica
  - 2.5.2 Dimensión física
  - 2.5.3 Dimensión psicosocial

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **Capítulo I**

#### **1. Los Hábitos Alimenticios.**

##### **1.1 Definición**

Un hábito es una acción que se aprende por repetición si todos los días como una fruta por muchas semanas, tomo el hábito de comer fruta a diario ayudar a que los niños y niñas tengan hábitos saludables es ayudarles a asumir responsabilidad de cada una de las decisiones que toman para elegir sus alimentos al ayudar a que los niños/as desarrollen ese hábito debemos también darles información clara y verdadera sobre los beneficios de cada uno de los alimentos que consumen. (Elliott, 2012, p.29)

Se debe resaltar la importancia de los hábitos alimenticios como herramienta preventiva y promocional en el cambio de conductas relacionadas con la adopción de hábitos alimentarios saludables, destacando el desarrollo de programas nutricionales aplicados en escuelas con el objetivo de buscar el trabajo conjunto entre los padres de familia y los profesores, para lograr modificar conductas no saludables y lograr estilos de vida saludables. Los hábitos alimentarios en niños y el papel que juega la educación en la adquisición de estos hábitos, así como la asociación de la obesidad como factor de riesgo de padecer enfermedades crónico degenerativas como: diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial y por ende un rendimiento escolar no deseado en los niños preescolar y que permanecerá durante la edad adulta.

Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Cada uno es el constructor de su propia vida. En el futuro seremos lo que sembramos en los primeros años con nuestra forma de pensar, actuar, comer y sentir creamos el presente y forjamos el futuro. El mejor momento para formar hábitos para la vida es la infancia y esta formación comienza incluso desde el vientre con la estimulación de la madre. (Ibarrolla, 2011, p.45)

El ser humano tiene comportamientos diferentes frente a cada situación de la vida cotidiana, pero al hablar de hábitos sabemos que es una palabra muy extensa porque conocemos que hay hábitos frente al entorno familiar, hábitos frente a la sociedad, hábitos que se aprenden en la escuela, los hábitos alimenticios es una condición que compartimos todas las personas, pero lo practicamos de diferente manera, hay que tener bien formada la personalidad para no permitir que las enseñanzas aprendidas en casa y que son productivas sean modificadas por otras que se adquieren en el entorno.

Los niños aprenden por imitación por esto es muy importante el ejemplo que reciben de los padres, cuidadores y docentes en su educación de hábitos alimenticios el hogar es esencial, pero también es la escuela y de nada sirve un gran esfuerzo en casa si en la escuela esa formación no se refuerza. La formación del hogar y de la escuela va de la mano, los niños y niñas estarán más protegidos de la gran influencia que les llega de los medios masivos, de los medios virtuales, de las redes sociales y de la publicidad. El ejemplo que los papas dan a los hijos es tan importante que los estudios científicos dicen que cuando papa o mama incluyen una fruta o un vegetal adicional a su dieta, los hijos comerán media porción de fruta o vegetal más al día.

En los últimos años, los hábitos alimentarios de los niños han variado respecto a las costumbres tradicionales. Los desayunos, en el caso de que lo realicen, suelen ser monótonos y deficientes nutricionalmente la comida la realizan en la escuela donde los menús no siempre están elaborados por un dietista-nutricionista y por ello muchas veces son desequilibrados. Las tiendas industriales forman parte de su media mañana y de la merienda, junto con bebidas azucaradas o zumos comerciales a la hora de la cena tratan de evitar los alimentos caseros que se les ofrecen.

Pedagógicamente, también es de vital importancia tomarse un tiempo para explicarle a las niñas y los niños por qué es imperiosa la ingesta de todos los alimentos en cantidades necesarias, teniendo en cuenta el aporte de nutrientes, vitaminas y minerales precisos para la formación de tejidos y huesos durante la fase de crecimiento, así como también es importante explicar acerca de las normas de higiene personal y en la cocina, las cuales nos garantizaran en conjunto niñas y niños sanos, al disminuir la incidencia de enfermedades de tipo gastrointestinales.

## **1.2 La alimentación como hábito saludable**

Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener adecuadas cantidades de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales como hábitos saludables la alimentación en las escuelas los niños en la edad preescolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y tener energía para estudiar y estar físicamente activos también necesitan conocimientos y habilidades para escoger opciones alimentarias correctas con actividades como huertos escolares, almuerzos escolares y educación alimentaria y nutricional, los niños los adolescentes y sus familias, mejoran su alimentación y bienestar y desarrollan buenos hábitos para mantenerse sanos a lo largo de sus vidas. (Haro, 2014, p.7)

La (FAO) reconoce que los escolares son una prioridad para las intervenciones de hábitos alimenticios y considera la escuela como un lugar ideal para la enseñanza de conocimientos básicos en alimentación y salud en muchas comunidades, las escuelas pueden ser el único lugar donde los niños adquieran estas habilidades importantes para la vida. Las escuelas educan a los niños en la edad en que se están formando los hábitos alimentarios y de salud, promover la práctica de hábitos alimenticios a través de las escuelas puede crear beneficios que se extienden más allá de las aulas y el patio de juegos, para mejorar la salud y el bienestar nutricional de hogares y comunidades este enfoque integral ayuda a crear actitudes y habilidades positivas y ayuda a preparar el camino para mantener hábitos saludables más allá de la escuela y repercute en la edad adulta. (Haro, 2014, p.13)

Promueve un enfoque de "escuela completa" para la educación nutricional, donde el aprendizaje en el aula está vinculado a actividades prácticas, reforzado por un entorno escolar favorable a la nutrición y la salud y con la participación de todo el personal de la escuela, las familias y la comunidad las actividades educativas que se complementan entre sí incluyendo lecciones en el aula, actividades prácticas para que los estudiantes experimenten y practiquen y participen activamente en el aprendizaje sobre alimentación, dieta y salud, son parte integral de la educación nutricional eficaz en las escuelas.



La FAO alienta y apoya a las escuelas para crear huertos como plataformas de aprendizaje para promover una mejora de hábitos alimenticios y una dieta adecuada, desarrollar conocimientos para la vida y aumentar la conciencia ambiental. Los huertos de “aprendizaje” que producen diversos alimentos nutritivos e incluyen objetivos educativos pueden ayudar a los estudiantes, personal escolar y las familias a enlazar el cultivo de alimentos y una dieta adecuada. Las actividades de horticultura, combinadas con el consumo de los alimentos producidos y el aprendizaje acerca de las prácticas de alimentación saludables, pueden ayudar a promover una mejor nutrición y adecuados hábitos alimenticios con un enfoque tanto en las actividades prácticas como en el aprendizaje en el aula, los huertos escolares pueden contribuir a la nutrición y hábitos alimentarios. (Haro, 2014, p.18)

Proporcionar alimentación escolar en las escuelas se mejora la salud y el bienestar nutricional de los niños, lo que les permite crecer bien y aprender en las comunidades con inseguridad alimentaria, los programas de alimentación escolar ayudan a combatir la desnutrición y a mantener a los niños en la escuela también pueden mejorar los ingresos y la seguridad alimentaria cuando en la escuela se suministran alimentos producidos localmente esta institución FAO apoya a las escuelas para garantizar que todos los alimentos, disponibles son nutricionalmente adecuados y apropiados para el niño en edad escolar también apoya la inclusión de educación y formación para todos aquellos involucrados en el suministro de alimentos escolares cuando se combina con la educación nutricional, con la práctica de hábitos alimenticios la alimentación escolar puede mejorar directamente la salud y desenvolvimiento académico de los estudiantes.

El comienzo de la etapa escolar se da en el niño alrededor de los 3 años y cubre un periodo de tiempo que abarca hasta los 12 años esta etapa se caracteriza principalmente por una importante adquisición de conocimientos y por el desarrollo físico del niño durante esta época el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios será clave y determinará su comportamiento alimentario en la edad adulta prevenir entonces que adquieran unos malos hábitos alimentarios y mantener una buena alimentación es el mejor remedio para disminuir la incidencia de enfermedades no transmisibles hipertensión, diabetes, obesidad en la edad adulta, puesto que la posibilidad de minimizar la aparición de estas enfermedades comienza en la infancia.

Una alimentación saludable es nutricionalmente suficiente, adecuada y completa, compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura que no ocasiona riesgo al medio la alimentación saludable permite, por un lado, que nuestro cuerpo funcione con normalidad que cubra nuestras necesidades biológicas básicas y, por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo pero el acto mismo de comer implica, por lo general, un momento social para estar juntos, compartir experiencias con otros. Por consiguiente, la sana alimentación conlleva múltiples beneficios, que contribuyen a nuestro bienestar tanto físico, psíquico y social por el contrario cuando la alimentación de los niños no es adecuada, puede afectar su desarrollo y crecimiento, condicionando la aparición de hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes, sobrepeso y obesidad a través de una ingesta elevada de sodio, grasas saturadas e hidratos de carbono simples, y a través de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y de otros alimentos ricos en fibras y grasas.

#### Leyes de la alimentación

- Cantidad
- Calidad
- Armonía
- Adecuación

Ley de la cantidad. La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.

Ley de la calidad. La alimentación debe ser completa en su composición, para ofrecer al organismo todos los nutrientes que requiere.

Ley de la armonía. Las cantidades de los nutrientes que integran la alimentación deben guardar una correcta relación de proporciones entre sí.

Ley de la adecuación. La alimentación se debe adaptar al individuo que la ingiere en aquellos casos en que un individuo presente patologías, se debe adecuar la alimentación a las necesidades particulares. (Haro, 2014, p.18)

En función de la edad del niño, sus características de crecimiento y desarrollo serán diferentes por lo que este periodo de tiempo lo podemos dividir en dos:

- La etapa preescolar: abarca a los niños de 3 a 6 años.
- La etapa escolar: niños de 7 a 12 años.

Por lo tanto a la hora de planificar la alimentación del niño, se tendrá en cuenta sus requerimientos y necesidades, así como su actitud delante de los alimentos también es importante tener en cuenta que el estilo de alimentación de los niños varía del patrón de alimentación de los adultos mientras que los adultos seguimos unos horarios establecidos para las comidas y tenemos claro, o deberíamos tenerlo, lo que debemos comer en cada momento, los niños tienen la capacidad de responder a señales internas de apetito y saciedad, de aquí a que cada comida que realiza el niño tenga unas características distintas es decir, dependiendo de la densidad energética de los alimentos que les ofrezcamos y de sus necesidades para ese momento, realizará un tipo de comida u otro. Por ejemplo, no es de extrañar que los bebés que necesitan un elevado aporte de energía, prefieran dentro del grupo de las frutas, los plátanos o las manzanas ya que contienen mayor valor energético.

Los hábitos saludables en la familia La alimentación del escolar se basará en los hábitos saludables de la familia, no debe variar lo que come el niño de lo que comen sus padres, pero sí debemos tener en cuenta y respetar sus señales de hambre y de saciedad nadie mejor que el niño sabe cuánta cantidad de alimento necesita. En este caso se recomienda servir pequeñas porciones de alimentos y si el niño lo desea, permitir que repita hablamos de niños sanos, la obesidad infantil debe enfocarse de manera diferente.

Por lo tanto, los objetivos principales en esta etapa son:

- Asegurar el crecimiento y desarrollo del niño.
- Prevenir enfermedades de presentación en la edad adulta pero con base nutricional desde la infancia.
- Promover unos hábitos alimenticios saludables.

Factores que pueden influir en el comportamiento alimentario

- Familia y hábitos familiares.
- Prácticas locales y costumbres sociales.
- Cultura y creencias personales, actitudes e ideas.
- Apariencia de la comida.
- Afecciones de la salud (alergias, diabetes, celiaquía, entre otras).

- Presiones de pares, “modas” relacionadas con la comida.
- Gustos personales.
- Precio de la comida y posibilidades de acceso a ella.
- Conocimiento y entendimiento acerca de la salud nutricional.

#### Problemas más frecuentes de la alimentación en niños y adolescentes

- Desayunos incompletos.
- Monotonía alimentaria.
- “Picoteo” de alimentos.
- Exceso en el consumo de golosinas y de bebidas con azúcar (en especial, gaseosas).
- Dificultad para aceptar consumir alimentos que no son de su agrado.
- Excesiva preocupación por el aumento de peso y la puesta en práctica de dietas no controladas. (Haro, 2014, p.22)

Personas saludables, bien alimentadas y educadas son la base para alcanzar metas económicas y sociales a nivel comunitario, nacional y regional. Los niños sanos aprenden más, la gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial. (Unicef). Para alcanzar estos objetivos, los alumnos necesitan entender en qué consiste una dieta apropiada para la salud, y tener las habilidades y motivaciones necesarias para elegir correctamente los alimentos que consumen y practicar y consolidar hábitos alimenticios saludables. Ayudarlos a conseguir esta meta debe ser uno de los objetivos de la educación.

Alimentación es un derecho el acceso a alimentos nutritivos es esencial para los seres humanos y conforma la base para alcanzar una buena alimentación. En el documento del Proyecto Familias y Nutrición de Unicef se enuncia el “Derecho de los niños a comer bien. Es decir, que los niños gocen de una buena alimentación este derecho, a su vez, está compuesto por diversos derechos a una alimentación que los haga crecer sanos, a comer acompañados, a que les den de comer con paciencia y dedicación, prestándoles atención, a un lugar limpio para comer, a alimentarse de acuerdo con sus preferencias, recibiendo comida rica y variada si tenemos en cuenta que los hábitos alimentarios se construyen desde los primeros años y duran para toda la vida, es clave abordar esta

temática desde el comienzo de la escolaridad, de manera que al llegar al final de la escuela secundaria los chicos hayan adquirido la autonomía y la capacidad crítica necesarias para poder optar por una alimentación saludable.

### **1.3 Los hábitos alimenticios en el desarrollo físico e intelectual de los niños**

Para promover el desarrollo adecuado de la salud tanto física como mental, es necesario inculcar buenos hábitos alimenticios, los niños son propensos a sufrir de un retraso en el crecimiento, si están privados de una nutrición adecuada el aprendizaje, los problemas de conducta y rendimiento escolar en los niños son a menudo el resultado de una mala dieta la obesidad es alarmante en los niños, ya que los padres tienden a ignorar los malos hábitos saludables de sus hijos, la comida chatarra como hamburguesas, frituras de pollo, no tienen cabida en una alimentación saludable como padre usted necesita cultivar buenos hábitos alimenticios en los niños sirviendo una gran variedad de recetas de verduras. (Haire, 2008, p. 8)

Estos hábitos saludables también desempeñan un papel crucial para mejorar el rendimiento académico de los niños o será un error concluir que para llevar una vida más larga, es necesario adoptar los hábitos alimenticios saludables siempre pueden confiar en este antiguo remedio de la dieta saludable y los ejercicios como hábitos alimenticios saludables en los niños alimentar de forma saludable a nuestros hijos representa un gran reto porque no siempre contamos con la información adecuada para hacerlo bien y, en ocasiones nos dejamos llevar por hábitos que no necesariamente son correctos, mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños.

### **1.4 Cuáles son los hábitos alimenticios**

- Llevar una dieta equilibrada y variada, según el estilo de vida y salud de cada individuo.
- Práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.
- Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Consumir cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

- Cinco comidas mínimo tres al día, pero lo ideal serian cinco comidas, para los niños y evitar que piquen desordenadamente.
- Práctica de higiene bucal: cepillado y uso del hilo dental.
- Higiene personal: baño diario y lavado de las manos.
- El agua es básica y necesaria
- Alimentación: lactancia materna, consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada, desde el embarazo y en las sucesivas etapas de desarrollo de los niños.
- No hay alimentos malos no prohibir a los pequeños consumir ciertos alimentos porque todos son necesarios, solo haz cumplir las porciones necesarias y horarios para consumirlos. (Haire,2008, p. 10)

Cabe destacar que los hábitos alimenticios mencionados para ser llevados a la prácticas se necesita de perseverancia, responsabilidad de una adulto porque los niños son pequeñas masas moldeables que tienen que tener buenas influencias desde edades tempranas para que conforme van creciendo adopten buenos hábitos alimenticios, aportando así a su buen desarrollo y por ende va tener buen desempeño educativo.

### **1.5 Importancia de los hábitos alimenticios en la niñez**

Alimentar de forma saludable a nuestros hijos representa un gran reto porque no siempre contamos con la información adecuada para hacerlo bien y, en ocasiones nos dejamos llevar por hábitos que no necesariamente son correctos mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños la adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, entre otros. (Marín, 2010, p. 11)

Es en esta etapa de la vida de nuestros hijos cuando aprenderán los hábitos y las costumbres que predominarán a lo largo de su vida, de ahí la importancia de que adquieran hábitos de alimentación saludables un niño bien alimentado tiene más energía para un mejor desempeño escolar y en la actividad física. Para facilitar la adopción de buenos hábitos de alimentación, es importante que consideres como tus responsabilidades.

- Seleccionar y comprar los alimentos
- Regular el horario de las comidas
- Ofrecer los alimentos de manera que el niño pueda manejarlo
- Hacer agradable el tiempo de la comida
- Apoyar al niño para que participe en las comidas familiares
- Establecer reglas de comportamiento en la mesa
- Determinar el horario y lugares donde se come (Rodríguez, 2008)

La mejor manera de que un niño obtenga los nutrimentos que necesita para alcanzar su potencial de crecimiento y desarrollo es, ofreciéndole una amplia variedad de alimentos que le resulten agradables, basándonos en el consumo de una dieta variada, siendo esta uno de los hábitos alimentarios fundamentales, para el crecimiento integral en la infancia y se debe incluir alimentos de todos los grupos (cereales, frutas y verduras; alimentos de origen animal y leguminosas además de acompañar de actividad física por unos minutos al día en este sentido, las responsabilidades de tus hijos también son tomadas en cuenta como aporte a la práctica de los hábitos alimenticios y consisten solamente en decidir si comen o no y, la cantidad de alimento que comen algunos consejos importantes que debes tomar en cuenta son:

- Considera la variedad en sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula las ganas de comer.
- Incluye en su dieta verduras y frutas (5 porciones al día).
- Ayúdalos a que consuman suficientes cereales, ofréceles de preferencia los que sean integrales para cubrir sus necesidades de fibra recuerda que los cereales les proporcionan la energía que necesitan para realizar las actividades diarias. Ejemplos de cereales son: tortilla, pan, cereales para el desayuno, pastas para sopa, papas, galletas, entre otros.
- Asegúrate de que consuman leche todos los días y sus derivados como queso, yogurt, etc., de preferencia productos bajos en grasa.
- Acostúmbrales a que conozcan y consuman alimentos tradicionales de nuestro país como frijoles, tortillas, jitomate, maíz, etc.
- Los niños aprenden por imitación, si los padres no acostumbran consumir verduras, seguramente sus hijos tampoco lo harán.

- Sirve raciones pequeñas que se puedan terminar, recuerda que un niño no debe consumir las mismas cantidades que los adultos, permítele pedir más.
- Ofrécele alimentos sin forzarlo o condicionarlo a que los consuma, al hacerlo crearás una actitud negativa hacia los alimentos dales la libertad de decir que no, pero motívalos a comer de todo.
- Ejemplos de lo que no es recomendable decir: si te lo comes puedes comer postre, salir a jugar, ver televisión, etc.
- Cree en ellos cuando te dicen que ya están satisfechos.
- Es importante que mientras comen exista un ambiente de convivencia familiar, no permitas que el niño juegue en la mesa o que vea la televisión mientras come.

Es necesario mostrar a los niños la diferencia entre realidad y fantasía, el amor propio y cuidado del cuerpo, ya que a cierta edad empezarán a querer imitar a ciertos personajes de la televisión, adoptando malos hábitos alimenticios que repercutirá en el desarrollo emocional , así como el poco valor de las rutinas sanas y alimenticias.

### **1.6 Beneficios que ofrece**

La promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de forma sistemática contribuye a:

- Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta.
- Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.
- Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
- Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral.



- Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños. (Moreno, 2014, p. 57)

Haciendo uso del conocido refrán que todo árbol torcido no se puede enderezar, es suficiente para saber que son muchas las ventajas que se pueden tener con inculcar los hábitos alimenticios a edad temprana y uno de ellos es el sedentarismo o a lo contrario se debe realizar rutinas cortas de actividad física al día, para estar en buenas condiciones de salud y poder aportar a las ocupaciones en la escuela.

### **1.7 A que edades y Como enseñar los hábitos alimenticios.**

Ortiz T. (2016) afirma que desde el vientre materno ya se puede enseñar a los niños/as a la práctica de buenos hábitos alimenticios estableciendo horarios donde la madre se alimenta, descansa, ríe, llora y hace ejercicios manteniendo el buen estado de ánimo haciendo que el feto sienta todo lo que la madre siente.

Después del nacimiento mientras más temprano sea la práctica de los hábitos alimenticios mejor será el aprendizaje de los mismos, continuamos con la rutina de horarios al comer el niños/a, cambio de pañal, horas establecidas para dormir, jugar y recrear, cuando ya está de 1 año se debe enseñar a seguir pequeñas ordene como base para los hábitos alimenticios a la hora de comer no se debe jugar, hacer ruido, hablar o reprochar el tipo de alimentos que la familia se sirve. Así como cerrar y abrir la puerta, el grifo de agua, lavar sus manos, pasar un objeto o material cotidiano para ayudar en el hogar a mama, etc.

### **1.8 El peso normal o exagerado en los niños y niñas como hábitos alimenticio y saludable.**

Si se trata de deshacerse de kilos que sobran, o si está buscando aumentar el peso de su niño o niña se debe seguir una dieta adecuada y puede servir al propósito que como padres de familia desean este es uno de los beneficios más importantes que pueden salir de una alimentación sana y ejercicios el aumento de peso en exceso debido a unos malos hábitos alimenticios no significa salud, es más puede poner al niño o niña en la zona de riesgo de una amplia gama de enfermedades por otro lado, las opciones de alimentos saludables aseguran que el cuerpo esté en buena forma. (Elkonin, 2008, p. 24)

Tener un niño delgado no es sinónimo de enfermedad, la contextura del cuerpo es muchas de las veces por genética, pero esta se llega a modificar conforme va creciendo el niño y la condición de vida que lleve, hasta llegar con los hábitos alimenticios que adquieren en el medio ambiente los que mayor responsabilidad tienen para hacer que los hábitos alimenticios funciones y den resultados productivos son los padres de familia y sabiendo que en el entorno puede adoptar malos hábitos alimenticios o pocos saludables con la buena inculcación de estos antes mencionados lograremos que nuestros hijos no caigan en la tentación de consumir comida ligera, cuidar de su propio cuerpo e incluso los hábitos de estudio en el hogar que fortalecerán el desarrollo íntegro de los niños.

### **1.9 Sugerencias para inculcar hábitos alimenticios a los niños en el hogar**

- Higiene de manos antes de comer: La higiene es fundamental de cara a evitar todo tipo de enfermedades, pues es la primera barrera contra gérmenes como las bacterias o los virus aunque no hayan ido al baño antes, sea como fuere, es importante que se laven las manos antes de sentarse a la mesa.
- Concentrarse en la comida: A la hora de comer, los niños no deben estar jugando ni viendo la televisión es importante que antes de sentarse a la mesa los niños abandonen estas actividades para centrarse en la comida.
- La hidratación, mejor mediante agua y zumos naturales: Las bebidas gaseosas y los zumos de fruta con azúcar añadida no son buenas opciones a la hora de beber, además de que crean costumbres que luego son muy difíciles de quitar en los pequeños. Un buen hábito alimenticio para los niños es beber agua como fuente de hidratación, dar un vistazo a nuestro artículo sobre por qué es importante el agua para los niños.
- No usar golosinas o comida rápida como premios: Ni antes de comer, ni después de comer es preferible que los niños sigan una rutina alimenticia de 5 comidas al día para que no lleguen con demasiada hambre a las comidas te contamos más sobre esto en nuestro artículo sobre meriendas sanas para niños.
- Comunicación: La hora de la comida no es solo para tomar los alimentos, sino también para comunicarse en familia es un momento estupendo para charlar sobre qué se ha hecho ese día, compartir experiencias e ideas.
- Los niños deben comer alimentos variados, apetitosos que tengan una presentación sencilla y despierte su interés y ganas de comer cuando se presente un alimento nuevo

a los niños, es una buena ocasión para decorar el plato de la comida. Así ellos se mostrarán más interesados en probarlo.

- Normas básicas de protocolo: Cómo sujetar los cubiertos, no hablar con la boca llena, no cruzar los brazos sobre la mesa es conveniente enseñar a los niños estas normas básicas de protocolo para saber estar en una mesa. (Elkonin, 2008, p. 21)

### **1.10 Factores influyentes en los hábitos alimenticios**

Existen factores socioculturales, económicos y ambientales que influyen en los hábitos y en la cultura alimentaria de la población en algunos casos, estos factores pueden incidir de manera poco favorable en las prácticas alimentarias y estilos de vida por ello, la educación alimentaria, desde los primeros años de escolaridad, constituye una estrategia fundamental para promover actitudes y hábitos saludables en relación con la alimentación en toda la comunidad educativa la educación para una alimentación saludable implica la enseñanza de hábitos que comienzan a formarse desde los primeros años de vida, tanto desde el ámbito familiar como escolar la familia y la escuela actúan como agentes modeladores. (Elkonin, 2008, p. 28)

Pero también hay otras fuerzas influyentes provenientes, por lo general de otros sectores de la sociedad, que interfieren en las costumbres alimentarias, ya que impiden la construcción de un estilo de vida saludable de aquí se deriva la importancia de educar a la población escolar en la capacidad crítica para poder elegir y tomar decisiones de manera acertada y favorable para la salud. Este documento tiene la intención de brindar un aporte conceptual, un marco general a las instituciones escolares, abarcando todos los niveles educativos e iniciando su recorrido desde los primeros años de vida, debido a que las intervenciones a temprana edad tienen un alto impacto en el resto de la vida.

La promoción y el mantenimiento de la salud de los niños es una responsabilidad que los docentes comparten con las familias en consecuencia, es esencial que la escuela asuma, dentro de sus posibilidades, compromisos respecto del control sanitario de su población, de su alimentación, de los hábitos en los que quiere formar y de las condiciones que garanticen el desarrollo adecuado de las actividades en un marco de seguridad e higiene.

## Capítulo II

### 2. Rendimiento Escolar

#### 2.1 Definición

“Las calificaciones hacen referencia al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos en el currículo y en los estándares de aprendizaje, el rendimiento escolar de los niños/as e individuos en general” (Rodríguez, 2011, p. 33).

Se entiende por rendimiento escolar a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito académico un estudiante con buen rendimiento escolar es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes es una medida de las capacidades del alumno que expresa lo que está aprendiendo a lo largo del proceso formativo y la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos en este sentido el rendimiento escolar está sujeto a la aptitud.

**Tabla 1**

Escala de rendimiento escolar

<b>Escala cualitativa</b>	<b>Escala cuantitativa</b>
Supera los aprendizajes requeridos	10
Domina los aprendizajes requeridos	9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7-8
Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos	5-6
No alcanza los aprendizajes requeridos	< 4

**Nota:** Referencia de calificaciones

El rendimiento escolar es alcanzar un nivel educativo eficiente, donde el estudiante puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, actitudinales, procedimentales y actitudinales. El rendimiento escolar hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar con buen rendimiento escolar se consigue durmiendo las horas exactas, no amontonarse de muchas cosas por estudiar, la buena nutrición, el afecto familiar y social, y la buena autoestima. En cambio un bajo rendimiento escolar no es sinónimo de poca capacidad sino que alguno de los puntos antes mencionados no se están dando correctamente en los niños o el individuo en general.

Es conveniente poder entender la importancia del rendimiento escolar en la vida de todo estudiante, recordemos que la socialización es un proceso esencial donde el individuo aprende una forma de lenguaje, adquiere conocimientos y por supuesto una cultura que se verá reflejada en su familia y en su sociedad. El rendimiento escolar también consiste en un proceso donde se adquieren conocimientos y habilidades que servirán al individuo para que pueda funcionar eficazmente dentro su núcleo familiar es lo que hace que se inculcan y se arraigan "valores sociales y culturales que hacen de él un miembro activo de su familia y de la sociedad.

La escuela es precisamente el lugar donde los niños adquieren esa capacidad de socialización que los llevará a desarrollar determinadas habilidades lingüísticas, cognoscitivas y culturales que son requeridas para una comunicación afectiva en el medio ambiente de la escuela. Un alumno tiene como obligación asistir a clases y participar activamente en el proceso de aprendizaje pero los conocimientos que imparta el maestro deben de ser comprensibles para el estudiante para la educación de un adolescente es importante considerar su desarrollo normal o anormal, su pasado, su herencia, las personas que le rodean o le rodearon, el ambiente en que viven, la educación recibida en el hogar y en la escuela.

La concepción neurofisiológica del aprendizaje no es antagónica con ninguna otra concepción al respecto, todo lo contrario, es complemento de todas, por separado y en su conjunto, por cuanto, desde la más simple sensación hasta el más complejo pensamiento, juicio, idea, emoción o interés, no se desarrollarían y surgirían como tales sin la existencia de un sustrato material neuronal que, debidamente interrelacionado en sus unidades

constitutivas e influenciado por los múltiples factores físicos, químicos, biológicos y sociales del entorno del individuo, constituye la fuente originaria de todos ellos.

El proceso educativo es de naturaleza multicausal y multifuncional en las diversas investigaciones existentes se observa una escases de información referente los efectos de la nutricio, salud y hábitos alimenticios que forman parte del rendimiento escolar. La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación de lo contrario el cerebro no se desarrollara y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo.

Es quien debe de manejar los conocimientos e impartir la clase; desafortunadamente no siempre controla la velocidad del proceso enseñanza – aprendizaje para participar activamente en el proceso de aprendizaje, es importante que los conceptos que se impartan sean comprensibles para el alumno; así como considerar que en un momento determinado una mala relación del niño con su realidad y la escuela le pueden producir baja autoestima y angustia.

El maestro es la persona que tiene un dominio de un campo disciplinario idealmente debe de ser justo, paciente y cordial, en su trato con los estudiantes, pero es más importante que cuente con el conocimiento del desarrollo emocional y cognoscitivo de su alumno el docente con su personalidad impactará a sus estudiantes en el salón de clase, con todo su bagaje de educación magisterial normas, planes, programas de estudiar, etc. La educación es mucho más que la simple adquisición de información y fijación de hábitos de estudio como alimenticios para que pueda aprender y retener los conocimientos que se imparten está en manos de los educadores que el crecimiento y desenvolvimiento de sus estudiantes les permitan en un futuro vencer limitaciones que les impone, es el encargado de revisar y asignar la calificación justa al alumno.

El medio familiar de donde procede el estudiante impondrá como ya se ha mencionado, el marco educacional al que estarán orientadas sus acciones y expectativas. Sin embargo hay otros aspectos como las funciones familiares, ocupación, escolaridad de los padres, clase social, tamaño de la familia, elementos de índole personal (sexo, inteligencia) que tienen un poder fisiológico que hace que los límites de su acción escolar sean

determinantes como lo es los malos hábitos alimenticios que pueda llegar a tener el estudiante no comer antes de ir a la escuela y como consecuencia que no capte lo que enseña el maestro y se presenta en toda clase de familias.

Si un estudiante es relativamente inteligente y de familia de nivel socioeconómico regular; tiene más posibilidades de que sus aspiraciones educativas sean mayores sin embargo si es un estudiante con bajo rendimiento académico tendrá menos aceptación en el salón de clases, que los adolescentes que cuentan con habilidades psicomotora el nivel económico y las clases sociales no sólo determinan la calidad de la instrucción, sino que tienden a perpetuar la estructura social y las diferencias económicas.

No podemos olvidarnos que el grado de escolaridad de los padres está muy relacionado con el aprovechamiento escolar el ánimo de los padres influye como mecanismo que vincula la estructura social con el individuo a través de tres pilares: afecto, aceptación y estabilidad es un vehículo mediante el cual los padres toman en cuenta los logros y sus valores de avanzar hacia expectativas que se integran en el papel del adolescente, esto es, a la expectativa que ha de seguir en su formación más de la escuela media. Igualmente es también responsabilidad de los padres crear un ambiente adecuado para la realización de las tareas, existen diferentes tipos de rendimiento escolar en función tanto del sujeto de la educación como la consideración analítica o sintética de los elementos que intervienen en el proceso educativo.

Los tipos de rendimiento escolar son de carácter:

- Cognoscitivo -dominio de conocimientos, desarrollo de capacidades y hábitos
- Afectivos -personalidad propia del alumno
- Psicomotor.

Existen otros dos tipos posibles de rendimiento: son el objetivo y el subjetivo.

- El objetivo utiliza instrumentos para medir el grado de dominio del alumno sobre algún tema específico.
- El subjetivo se lleva a cabo mediante el juicio del profesor. (Haire, 2008, p. 8)

El alumno es el individuo que tiene atributos, cualidades, defectos, capacidades, límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivas y las percibe como datos de su identidad; por tal motivo el rendimiento escolar es el resultado entre un trabajo

escolar y un estudiante. Podemos concluir que el rendimiento Escolar está determinado por varias circunstancias pero principalmente se mide por la calificación y el tipo de evaluación elegido por el docente e Institución que en este el niño/a.

Los estudios relativos a las consecuencias que podría tener en el desarrollo infantil con los hábitos alimenticios adecuados en la primera infancia debido a que las características nutricionales de las comidas administradas en la escuela como en los hogares no satisfacen las necesidades alimentarias, además en el marco de la escuela intervienen variables vinculadas tanto a los receptores como a la institución, que pueden incidir en el programa nutricional y determinar su resultado los estudios sobre los efectos que tienen los diferentes programas propuestos de alimentación escolar en los procesos cognitivos y la educación no han podido demostrar eficientemente que tales programas sean realmente útiles.

En nuestro país son poco conocidos y escasamente puestos en práctica los hábitos alimenticios, es por ello que existen muchas investigaciones que se inclinan a buscar información sobre este tema las acciones de los docentes que son los que más intervienen en la gestión educativa pueden dar fe que los estudiantes que tienen malos hábitos alimenticios y como consecuencia de ello el rendimiento escolar es bajo los mismos que requieren de elaborar propuestas cuyo objetivo principal es diseñar una guía metodológica con estrategias de actividades que el docente debe aplicar en el aula de clases y así poder mejorar los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del mismo modo se retroalimente estas rutinas en casa.

## **2.2 Factores de un alto y bajo rendimiento escolar en los niños y niñas**

Son muchos y muy variados los factores que influyen en el rendimiento escolar de los niños algunos son de carácter personal estando directamente relacionados con:

- La motivación
- Expectativas individuales de los propios chicos y chicas
- Responsabilidad de los profesores
- La dirección de los centros:
- Capacidad de los docentes para enseñar y motivar a los alumnos
- Organización adecuada



- Adecuación de las materias
- Los contenidos a las necesidades individuales de cada alumno
- los sistemas educativos
- las políticas de los gobiernos e instituciones en materia de la enseñanza tienen, sin duda, una influencia notable en el rendimiento académico de los estudiantes.
- circunstancias familiares
- contexto social y económico
- el nivel de aprovechamiento de las clases. (Zapata, 2008, p. 71)

Otras razones que intervienen en el rendimiento escolar son la dificultad de las propias asignaturas hasta la gran cantidad de exámenes que pueden ser tomados acumuladamente o bajo presiones ocasionando en el estudiante pánico y bloqueando su memoria. El factor psicológico está directamente relacionado con la motivación, desinterés o distracciones en clase que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento escolar y a la hora de las evaluaciones por otro lado el rendimiento escolar puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando corrige en especial cuando son materias de amplio criterio y el docente no da la oportunidad para que los estudiantes expresen sus propios conceptos.

En la actualidad la mayoría de personas y docentes marcamos la vida de los niños al desvalorizar su esfuerzo y trabajo en la escuela es uno de los mayores factores que influyen para el rendimiento escolar y se debe cambiar esta visión porque no todos contamos con el mismo estado emocional con una alimentación adecuada, la economía, y tiempo para dedicar a los estudios ya que en nuestra localidad hay niños que ocupan sus horas para trabajar y aportar con la mantención, del mismo modo hay otro grupo de niños que si tienen todas las posibilidades frente a ellos pero no cuentan con el mayor soporte que es la familia y el afecto para estabilizarse en el ámbito escolar recibiendo de ellos solo la ayuda material pero no el tiempo de calidad.

Cuando el rendimiento inadecuado se generaliza acaba generando elevados porcentajes de fracaso escolar en lo que cabe a la niñez el bajo rendimiento escolar no hay que olvidar que depende mucho más de los profesores y su pedagogía para enseñar así como el desarrollo de autoestima, trato con igualdad, asegurándose que todos

alcancen un nivel de aprendizaje acorde para su edad y según las características y necesidades individuales de cada estudiante. (Craig, 2013, p. 57)

Las familias son otro factor que garantizan el rendimiento escolar, con la parte afectiva y partiendo desde los hábitos alimenticios, que desde chicos se debe inculcar para que a nivel cerebral, intelectual, se puedan desenvolver a plenitud, la formación de los buenos hábitos sirven el 90% como apoyo para el rendimiento escolar en los niños y niñas a nivel mundial ya que por otro lado la genética y entorno son otros de los factores principales. Una correcta ejecución de hábitos alimenticios permite a los niños gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar.

Los factores económicos desempeñan por lo general un papel importante en las publicaciones que nos referimos que no se han considerado los hábitos alimenticios y la salud que podrían incidir en el rendimiento y el desaprovechamiento escolar, omisión sorprendente, pues en algunos casos los factores nutricionales imponen limitaciones educacionales en los niños que han sufrido de malnutrición grave y crónica en la primera infancia y han crecido en condiciones sociales y económicas muy desfavorables la función cognitiva y el progreso en la escuela están gravemente amenazados es lógico que en esos niños el rendimiento escolar sea pobre, que repitan frecuentemente el grado y que entre ellos la tasa de deserción sea elevada el riesgo más elevado lo corren, desde el punto de vista de la educación, los niños cuyo estado mal nutricional grave, crónico y precoz con un medio ambiente físico propicio a la aparición de enfermedades infecciosas y un medio ambiente social incapaz de proporcionar oportunidades de aprender.

El porcentaje de niños con desaprovechamiento escolar dependerá de la incidencia de la desnutrición grave en el país. Y de los hábitos alimentarios de las escuelas y hogares. La relación estadística se mantendrá estable a menos que intervengan programas específicos. El riesgo más bajo se observa en los niños que se incorporaron luego a un medio ambiente benéfico, capaz de estimular sus posibilidades de aprendizaje y de satisfacer sus necesidades sociales y afectivas básicas no es posible prever con certeza la magnitud del déficit intelectual que puede resultar de una mala práctica de hábitos

alimenticios en la primera infancia en el resultado final del desarrollo y la educación intervienen muchos factores en particular el medio ambiente social.

Los programas de intervención que combinan la alimentación y hábitos saludables, la atención sanitaria y la estimulación educativa tienen una repercusión apreciable en el desarrollo. Dan resultados excelentes en las escuelas los niños que después de haber sufrido un descuido en los hábitos alimentarios y se benefician en un futuro de programas de buenos hábitos a temprana edad obtendrán progresos intelectuales importantes además de obtener resultados y progresos escolares mayores a los que están acostumbrados ya que un ayuno disminuye la atención y la capacidad para resolver problemas de organización perceptivo-visual. La evaluación de los programas de alimentación escolar aplicados en los países desarrollados parece indicar también que los alumnos que no desayunan tienen resultados más bajos en el rendimiento escolar.

Por eso mantener hábitos Alimenticios adecuados es la manera en que se consigue una buena alimentación, esta deficiencia pudo haber empezado en el vientre de la madre. Cuando no se adquieren hábitos alimenticios en los primeros años de vida, el niño no se acostumbra a alimentarse bien y las secuelas pueden ser irreversibles, las consecuencias son disminución del peso cerebral y fallas en la madurez del sistema nervioso central y esto hace que el rendimiento escolar no sea el adecuado se identificó la inadecuada nutrición de los niños de pre-básica del jardín y escuela, por ello es necesario mejorar la nutrición informando a los padres para el desarrollo de destrezas y por consecuencia un rendimiento escolar óptimo, ya que se ha notado en los niños y niñas una baja en su rendimiento escolar.

Otro aspecto a considerar es que cuando no acuden a los vendedores ambulantes, a la hora de salida se dirigen a los quioscos cercanos a proveerse de comidas ligeras para la tarde, muchas veces motivados por los padres como reconocimiento a un día de labores académicas o simplemente para que no les de hambre hasta llegar a la casa para la hora del almuerzo es aquí donde debe entrar en juego la contraloría social, donde las madres, padres, representantes y responsables, junto con la comunidad educativa deben estar alertas supervisando los productos ahí expedidos.

Es necesario organizarse para controlar y vigilar que los centros educativos ofrezcan realmente productos sanos y seguros, según recomendación del INN por ejemplo una

buena opción de merienda es una torta de plátano o una ensalada de frutas frescas a media mañana, ideales para recargar energías en definitiva, la etapa escolar es propicia para educar a nuestros niños y niñas para formar en ellos hábitos alimentarios saludables, pero también es una tarea de todos colaborar para que este proceso se dé la mejor manera. En el proceso de aprendizaje, lleva al conocimiento de aspectos concretos de la realidad objetiva, y entrada de información tiene lugar a través de estructuras especiales conocidas con el nombre de receptores o analizadores sensoriales: el visual, el auditivo, el táctil, el gustativo y el olfatorio estos analizadores debidamente estipulados se originan señales electromagnéticas llamadas potenciales de acción que se trasladan hacia el subsistema nervioso central por vías centrípetas específicas.

### **2.3 Niños superdotados y rendimiento escolar**

La Organización Mundial de la Salud define como persona superdotada a aquella que cuenta con un coeficiente intelectual superior a 130. Se estima que un 2% de la población es superdotado, pero hay más de un 98% de casos sin diagnosticar generalmente, son los padres los primeros en darse cuenta de la superioridad intelectual de sus hijos, aunque el diagnóstico suele tardar. Rueda, (2016, p. 15)

Parece un absurdo que los niños superdotados o con un coeficiente intelectual superior a lo normal puedan presentar problemas de aprendizaje en el futuro aunque los niños de altas capacidades aprenden fácilmente, si el plan de enseñanza no es el adecuado, pueden fracasar y presentar un bajo rendimiento escolar sin embargo, hay muchos casos, que los niños superdotados tienen un bajo rendimiento escolar y sufren de fracaso escolar como todos sabemos no todo lo que brilla es oro, y no se puede tachar a un niño con bajas capacidades como mal estudiante, así como ensalzar a los superdotados como excelencia, porque de parte y parte no están teniendo un aprendizaje normal y significativo.

Rueda, (2016) certifica que antes de los tres años de edad, la alta capacidad del niño puede confundirse con actitudes precoces a partir de los cuatro años y concretamente entre los cuatro y los siete años es cuando los pediatras tienen argumentos para establecer un diagnóstico fiable. Los pediatras hacen hincapié en la importancia de tomar las medidas educativas necesarias y de informar a los padres de cómo colaborar, ya que estos niños superdotados mejoran rápidamente si se siguen las pautas adecuadas la falta de motivación suele ser una de las causas que propician

este rendimiento, aunque los niños de altas capacidades aprenden fácilmente, si el plan de enseñanza no es el adecuado pueden fracasar y presentar un bajo rendimiento escolar también suelen aparecer problemas de sociabilidad, sobre todo, ante la falta de modelos sociales con los que el niño pueda identificarse.

### **2.3.1 Características de niños superdotados**

Algunas de las características que pueden presentar los niños superdotados son:

- Intensidad
- Sensibilidad emocional
- Autoconciencia
- Autocrítica
- Empatía
- Pasión
- Auto exigencia
- Perfeccionismo
- Emocionalmente
- Introversos
- Tienen gran capacidad de liderazgo

En algunas ocasiones cuando los niños captan rápidamente los contenidos o clases en el aula los docentes sienten orgullo de aquello, pero esto suele suceder al iniciar un año lectivo, pero en el transcurso de los días, meses podrá darse cuenta que la agilidad con la que cierto niño está trabajando no es la adecuada, porque tendrá que planificar actividades extras para mantenerlos ocupados y no descuidar de los demás que están llevando un aprendizaje lento o regular, o por el contrario.

## **2.4 Consejos para mejorar el rendimiento escolar.**

Frecuentemente, el desempeño escolar hace referencia al proceso de medición y evaluación de los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridos dentro del ámbito educativo formal, es decir, en los centros escolares, encasillando, de alguna u otra manera, el alto desempeño escolar con la sola obtención de calificaciones positivas o aprobatorias. (Educación y cultura, 2003)

Muchas veces se comete el error de relacionar un desempeño escolar bajo con poca capacidad cognitiva o falta de inteligencia, pero en realidad va más allá de esto existen ejemplos de grandes personajes de la historia que comprueban que la mente humana es demasiado compleja como para ser analizada tan superficialmente a través de una calificación para nadie es un secreto que uno de los más grandes genios que ha dado la humanidad, Albert Einstein, se caracterizó por poseer un pobre desempeño académico, obviamente esto no se debía a su falta de capacidad intelectual, sino probablemente, a otro tipo de factores pero no en todos los casos es así; en la mayoría de las ocasiones, el estar etiquetado con bajo rendimiento académico resulta determinante para un futuro desalentador, lleno de fracasos académicos y en consecuencia malos resultados.

Atendiendo lo anterior educación y cultura, (2003) Establece que para generar un alto desempeño escolar, es necesario que el niño se desenvuelva en el mejor contexto, dentro de un espacio de aprendizaje adecuado, un verdadero espacio de aprendizaje total, en el que tanto el docente como los alumnos puedan interactuar en un ambiente significativo para el aprendizaje, integrando la aplicación adecuada de los fundamentos, estrategias y recursos pedagógicos, en el cual haya una comunicación efectiva, y tanto la ambientación como el uso de herramientas tecnológicas potencien la dinámica de enseñanza-aprendizaje.

En el rendimiento escolar juegan un papel muy importante en el tipo de crianza que tienen los niños en los hogares, muchos estudios demuestran que aquellos niños que son criados conforme a un estilo democrático reflejan mejores resultados dentro de la escuela, que aquellos que poseen un estilo de crianza más autoritaria o muy permisivo. Los siguientes consejos te pueden servir.

- Ayúdale a reconocer sus propias capacidades y a aprender a usarlas.
- Mediante dialogo puedes ayudarle a encontrar la respuesta a diferentes situaciones.
- No esperes del niño más de lo que puede conseguir, eso sólo le causará frustración y sentimiento de incapacidad déjalo que sea autónomo.
- Refuézale con frases “Estoy muy orgullosa” o siéntete orgulloso de ti mismo.
- Premia al niño por los triunfos pero sin mal acostumbrarlo.

## **2.6 Dimensiones que el docente puede ayudar para mejorar el rendimiento escolar.**

### **2.5.1 La dimensión didáctica.**

“Es aquella mediante la cual el docente facilita, organiza y asegura un vínculo entre los alumnos y el conocimiento, dando como resultado la simplificación y traducción de los contenidos a un lenguaje menos complejo, para que pueda ser aprendido más fácilmente” (Núñez, 2015, p. 34).

El mejor sendero que un niño tiene para rendir académicamente es el ejemplo y dedicación que recibe de su profesor, comenzando desde un buen clima de confianza que el estudiante sienta gusto al estar siendo dirigido por el mismo, y terminando con la forma en la que el profesor imparte sus conocimientos, la terminología fácil y sencilla que utilice, y el buen trato para todos.

### **2.5.2 La dimensión física.**

Hace referencia a las condiciones del aula, instalaciones, mobiliario e infraestructura donde transcurre la clase, y a los aspectos funcionales, la utilidad, uso y gestión del espacio en función de la actividad e interacción de los alumnos y docentes la dimensión física del salón de clases debe ayudar a que todo confluya en un proceso de enseñanza-aprendizaje eficaz y exitosa. (Núñez, 2015, p. 35)

Por mucho o poco espacio que tenga el docente en el aula, no quita que se puedan ejecutar las clases motivadoras y divertidas, tal vez se escapa de sus manos tener una estructura adecuada del salón, pero con la innovación propia de cada maestro se puede realizar cosas realmente bellas y crear vínculos constructivos entre estudiantes y con el

docente para trabajar con armonía y aprovechar los conocimientos, teniendo un aprendizaje significativo.

### **2.5.3 La dimensión psicosocial.**

Las relaciones e interacciones propician seguridad, confianza, autonomía y libertad al alumno, a la vez que favorecen la integración, la comunicación y la creación, generando una vivencia reflexiva a través de diversos recursos y lenguajes, potenciando la capacidad de asombro, interés y atención del estudiante. (Núñez, 2015, p. 36)

La influencia que ejerce un maestro puede mantenerse presente en los niños desde edades tempranas hasta adultas los educadores, frecuentemente, intentan tratar de la misma manera a quienes obtienen buenos resultados en contraste con aquellos que no lo hacen, pero de forma inconsciente varían su trato por medio de influencias un poco más sutiles como por ejemplo: el tono de voz, la expresión facial, el contacto físico y hasta la postura tomando en cuenta a las dimensiones anteriormente detalladas juegan un papel importante de las que se debe trabajar con todas ellas, empezando por una buena pedagogía del docente, hasta con el apoyo administrativo de las escuelas, y el aporte fundamental de los padres con sus pequeños, brindándoles desde afecto hasta enseñarles hábitos y buenas actitudes frente a la sociedad para desarrollarse integralmente.

Sabemos que en el proceso de enseñanza aprendizaje inciden múltiples dimensiones para el éxito o fracaso escolar en la interacción del proceso participan dos elementos de vital importancia como es el docente y el alumno quienes de acuerdo a sus expectativas de aprendizaje crean buenas o malas relaciones. Y abordando al tema de este trabajo investigativo el docente se enfrentara a varios factores que el estudiante trae consigo el mismo que él tiene que ayudar a cambiar si es que son aquellos los que no permiten el rendimiento escolar positivo por medio de la coordinación de actividades de aprendizaje, estabilidad de emociones, interés, pedagogía y la práctica de hábitos alimenticios que son fuente importante para su desenvolvimiento.



## **f. METODOLOGÍA**

En la siguiente investigación a desarrollarse, sobre los hábitos alimenticios, se aplicará una prueba de funciones básicas y un post-test para comprobar la incidencia y el adelanto en el rendimiento escolar de los niños basándose también en algunos métodos, técnicas e instrumentos que serán aplicados con la finalidad de buscar la verdad mediante el proceso de investigación, por esta razón se ha creído conveniente hacer uso de un conjunto de operaciones, procedimientos teóricos metodológicos y técnicos en torno a la problemática que se llevará adelante en el proceso a investigar.

Los métodos que se utilizaran en este trabajo investigativo son:

– **Método científico:**

Se refiere a las series de etapas que hay que reconocer para obtener un conocimiento válido con una visión científica, este método estará presente durante todo el transcurso de la investigación.

– **Método Deductivo e Inductivo:**

Parte de lo particular a lo general y servirá como un medio para extraer conceptos acorde al tema de investigación, y será de mucha ayuda para realizar el marco teórico, es un método científico que considera que la conclusión se halla dentro de los indicios de una investigación y parte de datos generales que son aceptados como verdaderos, el mismo que servirá para realizar las conclusiones sobre el tema que se está investigando.

– **Método Analítico - Sintético:**

Estudia los hechos partiendo de la descomposición del objeto de estudio, para estudiarlas de forma individual y luego de manera holística e integral. En este trabajo investigativo permitirá ir describiendo cada característica del tema de investigación y dividiendo en diferentes partes las variables que podrán ser estudiadas.

– **Método Estadístico:**

Consiste en una secuencia de procedimientos, para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, el mismo que se utilizará en este trabajo, para poder realizar la encuesta a los padres de familia y obtener

resultados que verifiquen el porcentaje de niños que practican los hábitos alimenticios en el hogar y la escuela.

### **Técnicas e Instrumentos**

Las técnicas e instrumentos son recursos que constituyen procedimientos concretos que el investigador utiliza para lograr la búsqueda deseada. En el presente trabajo se da a conocer las técnicas e instrumentos que se utilizará para medir las variables y recolectar la información necesaria.

– **Encuesta:**

Se denomina encuesta a un conjunto de preguntas formuladas y pensadas para ser dirigidas a una muestra o población y conocer su opinión, en este trabajo investigativo la encuesta será dirigida a los padres de familia con la finalidad de obtener información más eficaz a cerca de sus hijos y la práctica de hábitos alimenticios en casa.

– **Prueba de funciones básicas “REAA”:**

Es un instrumento que se aplican a un individuo para conocer sobre su desarrollo intelectual, físico, lingüístico, emocional la presente prueba de funciones básicas se aplicará a los niños para conocer el desenvolvimiento académico en todas sus áreas y estar al tanto de las dificultades que se descubran para verificar si los hábitos alimenticios pueden aportar a la mejora.

### **Población y muestra**

La población de la presente investigación es de 24 niños, a los cuales se les aplicará la prueba de funciones básicas adaptación “REAA” para conocer su nivel de aprendizaje y de los mismos que se realiza una elección como muestra de 15 niños debido a las dificultades que muestran, para realizar dicha prueba y que al final me permitirá realizar un comparativo de logros, es importante mencionar que la docente brindara información mediante un dialogo informal, donde señale los conflictos y comportamientos que algunos de los niños tienen, aportando así a la elección de la muestra y con ello obtener resultados de forma cualitativa los mismo que se mencionaran posteriormente, además como parte del proceso investigativo se realizara el abordaje a los 15 padres de familia representantes de los niños.

Tabla 2

#### *Población y muestra*

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Niños	15	100%
Docente	1	100%
Padres de familia	15	100%
Total	31	100%

Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión

**Elaborado por la estudiante:** Ana Elizabeth Moncayo Peña



## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

**Tabla 3**  
*Presupuesto*

RECURSOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	3	4,50	13,50
Test de Rendimiento escolar	1	85,00	85,00
Computadora	1	0	0
Reproducción bibliográfica	256	0,02	5,12
Adquisiciones de textos	2	45,00	90,00
Servicio de internet	12	21,00	52,00
Material	2	20,00	40,00
Reproducción de insumos técnicos	100	0,02	2,11
RECURSOS FINANCIEROS			
Derechos de grado	2	80,00	160,00
Reproducción de tesis	2	0,20	400,00
Empastado de tesis	2	20,00	40,00
Diseño de diapositivas	1	0	0
IMPREVISTOS			200,00
RECURSOS HUMANOS: financiado por el autor			
TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO			\$1.502,83

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- Aranda, J. (2007). *Estrategias del Rendimiento Escolar*. España: ISBN.
- Ardilla, R. (2001). *Psicología del aprendizaje* (vigésimoquinta ed.). México: siglo xxi editores, s.a. de c.v. . doi:968-23-1575-1
- Arnaiz Sánchez, P. (1987). *La perspectiva cognitiva de Jean Piaget*. Murcia, España.
- Bernal, A. (2005). *La familia como ámbito Educativo*. Barcelona: Rialp.
- Berreiro. (2001). Un reto en el siglo XXI: El Fracaso Escolar. *Perspectivas del Profesorado*, 10-13.
- Chadwick, C. (1979). Teorías del aprendizaje y su implicación en el trabajo en el aula. *Revista de Educación* , 13-14.
- Cladellas, R. (23 de 6 de 2011). Cultura y Educación. *Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de los niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar*, XXIII(1), 1.
- Collay, J. (10 de Abril de 2015). *Rendimiento académico*. Recuperado el 17 de/Febrero/2018:Rendimiento/académico:  
[http://motivacionyelbajorendimiento.blogspot.com/p/capitulo-ii\\_10.html](http://motivacionyelbajorendimiento.blogspot.com/p/capitulo-ii_10.html)
- Covadonga, Ruiz. (19 de 05 de 2005). Factores vinculados al bajo rendimiento. *Revista Complutense de Educación*, XII(1).
- Cueva, M. A. (2006). *Estrategias para mejorar el rendimiento escolar en la escuela* . España: Piramide.
- Currículo. (23 de 04 de 2006). Instituto Nacional de Nutricion . *Formacion de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Caracas, Venezuela.
- Espinosa, K. (1982). *Orientación a Padres de Familia* (Primera ed.). Quito: Imprenta Visión.

- González. (28 de 05 de 2008). El rendimiento escolar, un análisis de las variables que lo condicionan . *GALEGO PORTUGUESA DE PSICOLOGÍA E EDUCACIÓN*, VIII(7), 249.
- Hernández López, L. P. (2011). *Desarrollo cognitivo y motor*. ESPAÑA: Paraninfo, SA.
- Kelly, W. (1982). *Psicología de la Educación* (séptima ed., Vol. 7). (G. Mainar, Ed.) Madrid: Morata.
- Lopez, R. (02 de 07 de 2016). *EL ROL DE LOS PADRES DE FAMILIA*. Obtenido de EL ROL DE LOS PADRES DE FAMILIA: <http://www.ciec.edu.co/wp-content/uploads/2016/07/2.-EL-ROL-DE-LOS-PADRES-DE-FAMILIA-RLS2.pdf>
- Lozano, A. (2003). *Factores Personales, familiares y academicos que afectan al fracaso escolar en la educación*. Madrid: Pirámide.
- Macias, Gordillo y Camacho. (Septiembre de 2012). *Habitos alimentarios de los niños en la edad escolar*. Revista Chilena de Nutrición, XXIX(3), 4.
- Maya y Restrepo. (24 de 03 de 2005). Boletín de Antropología Universidad de Antioquia. *La familia y su papel en Habitos Alimentarios en el escolar*, 19(36), 135. Medellín, Colombia.
- Ministerio de Educación. (2013). *Aprendiendo en familia. Guía para apoyar a los padres y madres en la educación de sus hijos e hijas*, 14. Recuperado el 14/Febrero/2018, de [http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/Image/portal/articulos/Familia/libro\\_familia.pdf](http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/Image/portal/articulos/Familia/libro_familia.pdf)
- Piqué, L. (28 de Abril de 2011). *Familia y Escuela*. Recuperado el 14 de Febrero de 2018, de Familia y Escuela: <http://relacionentrelafamiliaylaescuela.blogspot.com/2011/04/la-importancia-de-la-relacion-familia.html>

## OTROS ANEXOS

### Instrumentos

#### Anexo



### ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

Como estudiante de La Universidad Nacional de Loja, de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia me dirijo a usted estimado padre o madre de familia:

A continuación encontrará algunas preguntas sobre los hábitos alimenticios que practica en casa con su hijo/a solicitándole contestar con la mayor sinceridad.

#### HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SALUDABLES

**1. ¿Seleccione los momentos con los que frecuentemente se alimentan durante un día?**

- Desayuno ( )
- Entre mañana ( )
- Almuerzo ( )
- Entre tarde ( )
- Merienda o Cena ( )

**2. ¿Qué desayuna por las mañanas su hijo(a)?**

- Nada ( )
- Cereales ( )
- Huevos y tortilla ( )
- Fruta o zumo de fruta ( )
- Tostadas Yogurt ( )
- Leche Café con leche ( )
- Otros ( )



**3. ¿Qué acostumbra comer en horas de almuerzo con su hijo (a)?**

- Nada ( )
- Sopas ( )
- Granos ( )
- Carnes ( )
- Comida rápida ( )
- Otros ( )

**4. ¿Qué alimentos se sirve en la merienda con su hijo (a)?**

- Nada ( )
- Fruta ( )
- Comida rápida ( )
- Ensaladas ( )
- Pastas ( )
- Pescado ( )
- Otros ( )

**5. ¿Con que frecuencia consumen comida chatarra?**

- a) Todos los días ( )
- b) De vez en cuando ( )
- c) Nunca ( )

**6. ¿Cómo se desplaza habitualmente para ir a cualquier lugar con su hijo (a)?**

- a) En auto particular ( )
- b) A pie o en bicicleta ( )
- c) En autobús ( )

**7. ¿Durante el tiempo libre que actividades realiza su hijo (a)?**

- a) Juega en la calle con los amigos o pasea con sus padres ( )
- b) Practica deporte ( )
- c) Juega con el ordenador o mira la televisión ( )
- d) Come ( )

**8. A la hora de las comidas**

a) Lo reñimos sólo si no acaba los platos porque ha comido muchas golosinas justo antes de empezar a comer. ( )

b) Le hacemos comer la verdura y la fruta, pero si está muy lleno le perdonamos el segundo plato. ( )

c) Siempre lo obligamos a comer todo lo que tiene en el plato, que suele ser mucho ( )

**9. ¿A lo largo del día que acostumbra a beber su hijo (a)?**

a) Refrescos con gas ( )

b) Sólo agua ( )

c) Zumo de fruta ( )

d) otros ( )

**10. ¿Consume ensaladas y fruta fresca?**

a) Sólo de vez en cuando ( )

b) Cada día ( )

c) Nunca, no le gusta ( )

**11. ¿Cuál es el horario que se va dormir su hijo (a)?**

a) 8 de la noche ( )

b) 9 de la noche ( )

c) 10 de la noche o más tarde ( )

**12. ¿Antes de comer acostumbra su hijo (a) a lavarse las manos?**

a) Siempre ( )

b) A Veces ( )

c) Nunca ( )

**13. ¿Qué hábitos frecuenta antes de dormir su hijo (a)?**

a) Cepillarse los dientes ( )

b) Ponerse pijama ( )

c) Bañarse ( )

Otros ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



## **Anexo**

### **PRUEBA DE FUNCIONES BASICAS**

#### **ADAPTACIÓN “REAA”**

##### **Instrucciones:**

Es una prueba que diagnostica el perfil de madurez de las funciones básicas indispensables 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

**EVALUACIÓN:** 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

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

##### **ÀREA: (III) ORIENTACIÓN**

###### **3.1 TEMPORAL:**

Se pregunta al niño:

- a. En este momento, es de día o de noche?
- b. Que haces por las noches?
- c. Que 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 zigzag, ni sobre boteo)

### **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 mamas 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.

**ÁREA: (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.

**ÁREA: (VII): ASOCIACIÓN AUDITIVA**

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

Complete la frase que yo quiero decir:

- 1. Un pájaro vuelva 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  
Tu estas 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 viso motora.

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, si 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**


Fotos





## ÍNDICE

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
Hábitos alimenticios.....	8
Alimentación.....	9
Combinación adecuada de alimentos .....	11
Alimentación como hábito.....	13
Importancia de la alimentación en la etapa escolar.....	15
Cuáles son los hábitos alimenticios.....	20
Rendimiento escolar.....	24
Desarrollo físico.....	28
Desarrollo social-emocional.....	30

Dificultades de aprendizaje.....	32
La familia.....	33
Estrategias para mejorar el rendimiento escolar.....	37
Hábitos de alimentación y rendimiento escolar.....	38
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	39
f. RESULTADOS.....	43
g. DISCUSIÓN.....	89
h. CONCLUSIONES.....	93
i. RECOMENDACIONES.....	94
PROPUESTA ALTERNATIVA .....	95
j. BIBLIOGRAFÍA.....	111
k. ANEXOS.....	118
a. TEMA.....	119
b. PROBLEMÁTICA.....	120
c. JUSTIFICACIÓN.....	126
d. OBJETIVOS.....	130
e. MARCO TEÓRICO.....	132
f. METODOLOGÍA.....	159
g. CRONOGRAMA.....	162
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO .....	163
i. BIBLIOGRAFÍA .....	164
OTROS ANEXOS.....	166
ÍNDICE.....	181