



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y
LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TÍTULO:

LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS” DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO, PARROQUIA SUCRE, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, AÑO LECTIVO 2012-2013. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA

AUTORA:

Egda. Elizabeth Cristina González Cajilima.

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Rosa Ibelia Álvarez Tacuri. Mg. Sc.

LOJA - ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

DOCTORA ROSA IBELIA ÁLVAREZ TACURI, Mg. Sc, DOCENTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

C E R T I F I C A:

Haber brindado la tutoría respectiva y el asesoramiento en cada una de las fases secuenciales del desarrollo del informe de la tesis titulada: La alimentación en el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y las niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario "Caminemos Juntos" del barrio Víctor Emilio Valdivieso, cantón y provincia de Loja, durante el año lectivo 2012-2013. Lineamientos propositivos.

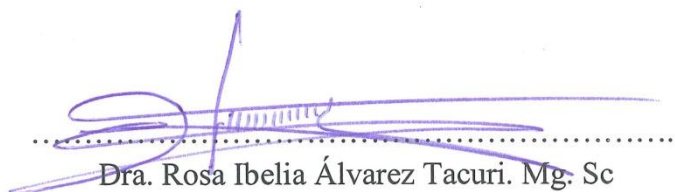
De autoría de la señora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Se puede evidenciar que el tema es coherente con los Objetivos; el Marco Teórico sustenta adecuadamente las variables del Problema; las Hipótesis han sido formuladas en relación con las variables los objetivos. La aplicación de los instrumentos en la investigación de campo, así como los resultados y el proceso seguido, están de acuerdo con la metodología descrita en el proyecto de investigación y en concordancia con el Cronograma de Actividades. Consecuentemente, el análisis cuanti-cualitativo y la discusión de resultados, posibilitan arribar deductivamente a las conclusiones y recomendaciones señaladas.

El informe ha sido estructurado de acuerdo con las normativas legales institucionales y a los lineamientos de la redacción científica, conformado un texto con adecuado discurso y secuencia lógica pertinente.

Por lo puntualizado, autorizo la presentación del informe de tesis ante los organismos institucionales correspondientes y proseguir con los trámites legales para su graduación.

Loja, julio 31 de 2013.



.....
Dra. Rosa Ibelia Álvarez Tacuri. Mg. Sc

DIRECTORA

AUTORÍA

Yo, ELIZABETH CRISTINA GONZÁLEZ CAJILIMA, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y sus representantes jurídicos de posibles reclamos 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: Elizabeth Cristina González Cajilima

FIRMA:


CÉDULA: 1104884281.

FECHA: 11 de julio del 2014.

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

Yo **ELIZABETH CRISTINA GONZÁLEZ CAJILIMA**, declaro ser autora de la tesis titulada **LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS” DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO, PARROQUIA SUCRE, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, AÑO LECTIVO 2012-2013. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS**, como requisito para optar al grado de licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Educación Básica, autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja a los 11 días del mes de julio del 2014, firma la autora.

Firma:  _____

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Cédula de Ciudadanía: 1104884281.

Dirección: Cdela. Daniel Álvarez. **Correo electrónico:** kitigonzalez1992@gmail.com

Teléfono: 2589836

Celular: 0968464468.

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora de Tesis: Dra. Rosa Álvarez Tacuri Mg.Sc.

Tribunal de Grado:

Dr. Oswaldo Minga Díaz Mg. Sc Presidente del tribunal.

Dra Esthela Padilla Mg. Sc Miembro del tribunal.

Mg. Sc. Jhimi Vivanco Loaza. Miembro del Tribunal.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero expresar mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, la que me abrió las puertas para superarme en la Carrera de Educación Básica, para lograr ser un ente útil en la sociedad.

Así mismo a la Dra. Rosita Álvarez, mi guía, y directora de la presente tesis, la misma que con sus conocimientos dirigió mis pasos con sabiduría y cada parte de este trabajo, e inculcó siempre el camino del bien con paciencia y dedicación.

Por ultimo extendiendo mi gratitud a todos y cada uno de mis maestros y maestras por conducirme hacia la ardua tarea de la educación y que Dios les dote de más sabiduría para continuar con su excelente labor docente.

ELIZABETH CRISTINA GONZÁLEZ CAJILIMA.

DEDICATORIA

Con todo el amor dedico el presente trabajo a mi hija Camila Nataly, por ser el motivo de mi superación diaria y el motor de mi vida, a mi madre, Rocío Cajilima, y a mi segunda madre Lolita Marca quien, aunque ahora no esté presente físicamente, por siempre vivirá y lo estará en mi corazón; a ellas, dedico mi trabajo y esfuerzo, por darme un excelente ejemplo de vida, por ser los mejores espejos en los que me pueda reflejar, y quienes con su amor, protección y profunda dedicación han sabido inculcar en mí todos los valores para lograr ser mejor persona y sobre todo procurar cada día ser mejor profesional.

De manera muy especial dedico este logro a mi hermanita Aracely Cajilima, por ser la felicidad y mi compañía en mi día a día; a mis tías, Rosario, Carla y Rosa Cajilima, por estar presentes siempre que las necesito para apoyarme y extenderme su mano y su cariño incondicional, y a toda mi familia en general, por ser el pilar fundamental para lograr crecer y alcanzar mis objetivos, a mis docentes y a mi institución en la que me formé para poder llegar a cumplir una de mis metas como docente, a todos ustedes muchas gracias.

La autora.

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

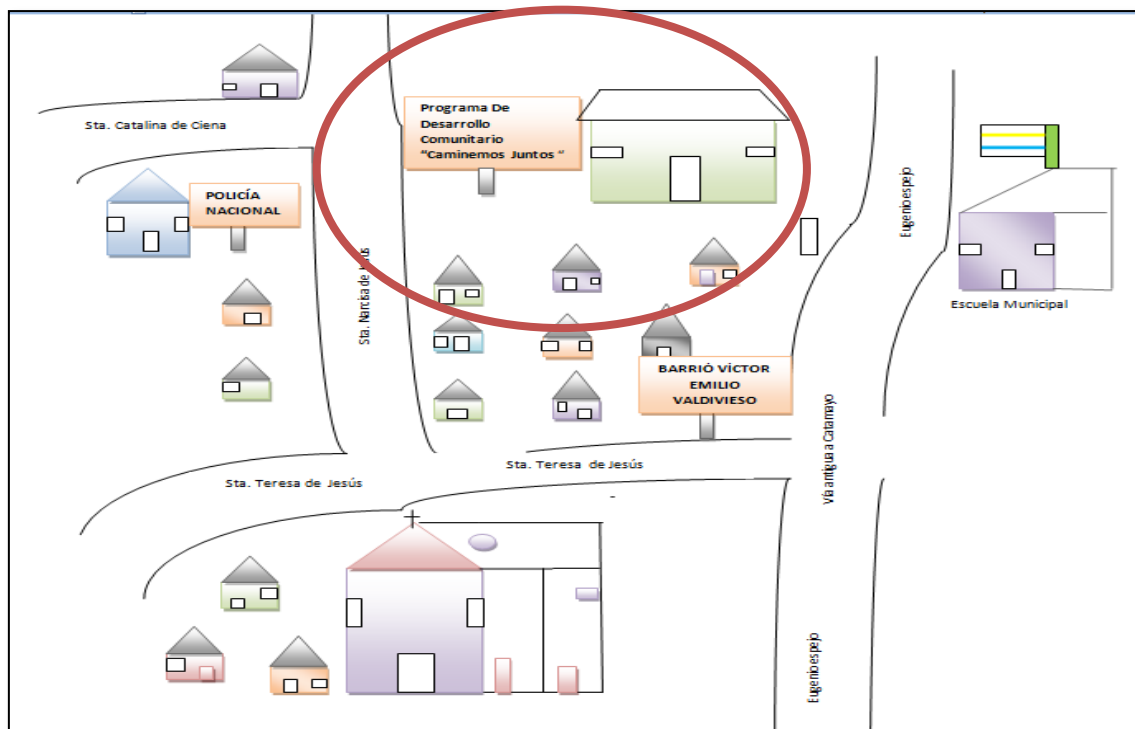
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN							NOTAS OBSERVATORIAS
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO	OTRAS DESAGREGACIONES	
TESIS	Elizabeth Cristina González Cajilima. LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS”, DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO, PARROQUIA SUCRE, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA. AÑO LECTIVO 2012-2013. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	Víctor Emilio Valdivieso	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación mención Educación Básica

MAPA GEOGRÁFICO CIUDAD DE LOJA



MODELO DEL TERRITORIO DESEADO BARRIO TIERRAS COLORADAS PARROQUIA SUCRE, CIUDAD DE LOJA



ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

UBICACIÓN GEOGRÁFICA.

ESQUEMA DE CONTENIDOS.

- a. **TÍTULO**
- b. **RESUMEN - SUMMARY**
- c. **INTRODUCCIÓN**
- d. **REVISIÓN DE LITERATURA**
- e. **MATERIALES Y MÉTODOS**
- f. **RESULTADOS**
- g. **DISCUSIÓN DE HIPÓTESIS**
- h. **CONCLUSIONES**
- i. **RECOMENDACIONES**
 - **LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS**
- j. **BIBLIOGRAFÍA**
- k. **ANEXOS.**
 - **Proyecto de tesis**

Índice.

a. TÍTULO

LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS” DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO, PARROQUIA SUCRE, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, AÑO LECTIVO 2012 – 2013. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

b. RESUMEN

Para el desarrollo del trabajo investigativo denominado, LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS” DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO, PARROQUIA SUCRE, DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, AÑO LECTIVO 2012 – 2013. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS, con el objetivo general de revelar la importancia que tiene la alimentación en el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y las niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario, fue necesario la utilización del método científico, del método analítico – sintético, así como también el adecuado análisis cuanti-cualitativo de los resultados y el método deductivo, facilitando así el estudio de la problemática planteada sobre las consecuencias que acarrearán los malos hábitos alimenticios en la familia principalmente en los niños y las niñas. La población a investigar consta de 126 personas, 63 niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario Caminemos Juntos y 63 representantes padres o madres de familia, para ello las técnicas aplicadas fueron, la observación directa; y la encuesta que se aplicó a la misma. Seguidamente se presenta los resultados obtenidos en la investigación de campo, para arribar a la comprobación de las hipótesis, las conclusiones, las recomendaciones y los lineamientos propositivos; obteniendo como resultado más relevante, que la mayoría de los niños y niñas no se alimentan adecuadamente, sin embargo, sí obtienen aprendizajes significativos debido a la motivación y exigencia de sus padres o representados. Es por ello, que se recomienda a los padres de familia que tengan conciencia de la importancia de alimentar adecuadamente a sus hijos, ya que así participarán en el desarrollo y facilitarán de gran manera el aprendizaje de sus hijos e hijas.

SUMMARY

To develop the research work called, THE FOOD IN THE DEVELOPMENT OF SIGNIFICANT LEARNING OF CHILDREN ATTENDING THE COMMUNITY DEVELOPMENT PROGRAMME "WALK TOGETHER" THE DISTRICT VICTOR EMILIO Valdivieso, PARISH SUCRE, CANTON AND Loja Province SCHOOL YEAR 2012 -. propositional GUIDELINES 2013, with the overall aim of revealing the importance of food in developing meaningful learning of the children who attend the community development program, it was necessary to use the scientific method, the analytical method - synthetic, as well as the appropriate quantitative and qualitative analysis of the results and the deductive method, thus facilitating the study of the issues raised about the consequences resulting from poor eating habits in the family mainly in children . The research population consists of 126 people, 63 children attending the community development program and 63 representatives Walk Together fathers or mothers, for it were applied techniques, direct observation; and the survey that was applied to it. Then the results of the field research is presented, to arrive at the testing of hypotheses, conclusions, recommendations and proactive guidelines; obtaining as most relevant result, most children do not eat properly, however, it get meaningful learning because motivation and demand their parents or represented. It is for this reason that the parents who are aware of the importance of properly feed their children is recommended, as this will participate in the development and greatly facilitate the learning of their children.

c. INTRODUCCIÓN

La acción coordinada e intersectorial entre las áreas de salud y educación es uno de los más importantes desafíos en el mundo actual; lo es tanto para las escuelas como para las comunidades en las cuales éstas se hallan insertas debido al crecimiento de trastornos dificultades de aprendizaje relacionados con la malnutrición, por carencia o exceso que aquejan a gran parte de la población infantil de los países de la región; cuando una persona deja de consumir alimentos sanos o no los consume del todo, tiende a padecer de anemia, estreñimiento, obesidad, problemas visuales y de concentración y otros tantos males que afectan enormemente al cuerpo humano, estos padecimientos pueden ocasionar también un rendimiento académico deficiente y hasta problemas en el comportamiento, lo que consecuentemente trae problemas en la escuela.

En el Ecuador, los fenómenos como la deserción, la repitencia y el bajo rendimiento escolar, son comúnmente analizados desde una perspectiva educativa.; tradicionalmente las políticas orientadas a la atención de estos fenómenos han sido diseñadas por autoridades de este sector, sin la participación de otros actores en el diseño de estrategias alternativas que podrían tener impacto positivo en el rendimiento escolar o en el descenso de la repetición escolar, especialmente al diseño de programas que surjan de la actividad conjunta de las autoridades tanto del área educativa como de la salud.

Estableciendo buenos hábitos alimentarios, enseñando y asegurando que el niño coma las tres comidas diarias, se protegerá su salud holística y su éxito académico, los neurotransmisores cerebrales funcionan mejor cuando la dieta es balanceada, equilibrada y sana y favorece a que los escolares aprendan más. Lo anterior señala el beneficio que puede tener la elaboración de un proyecto alimenticio para lograr disminuir los casos de desnutrición infantil u otros trastornos provocados por la mala alimentación en los niños y niñas, principalmente en los que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”, tanto para mejorar su capacidad de aprendizaje como para fortalecer su salud.

El aprendizaje significativo es la incorporación de la nueva información a la estructura cognitiva del individuo, es decir, la asimilación del conocimiento que la persona posee en su estructura cognitiva con la nueva información, facilitando el aprendizaje. Existen diversas acepciones acerca de la calidad educativa y una de ellas consiste en definirla mediante los resultados de aprendizaje que se derivan del proceso educativo, pero una manera más amplia de los resultados de calidad educativa que se deben observar en los niños y niñas son que ellos tienen que aprender lo que necesitan aprender, para aprender toda la vida, para esto deben ser saludables, estar bien nutridos y no ser sometidos a la explotación, a la violencia o al trabajo, tienen que ser capaces de participar en las decisiones que afectan a sus vidas de acuerdo con sus capacidades, que están en continua evolución; deben desarrollar su capacidad para respetar la diversidad, fomentar la igualdad y resolver conflictos sin recurrir a la violencia.

Lo expuesto y otras razones, conllevaron a la ejecución de la investigación titulada: LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS” DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO, PARROQUIA SUCRE, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA. AÑO LECTIVO 2013-2014. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

Para desarrollar metodológicamente el trabajo propuesto, se plantearon objetivos general y específicos, el primero orientado a revelar la importancia que tiene la alimentación en el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y las niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario; y los segundos a determinar cuantitativamente los actuales niveles de alimentación de los escolares que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso, cantón y provincia de Loja; así como, a precisar el actual desarrollo de los aprendizajes significativos, que evidencian los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos Juntos”; y, por último, sugerir lineamientos propositivos para dar alternativas de solución al problema a investigar y de la importancia de la alimentación en el desarrollo de los aprendizajes

significativos de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario caminemos juntos.

En la revisión de literatura se desagregan las variables con los temas fundamentales y con el sustento teórico científico de las mismas. Esta está estructurada con el tema de alimentación, como primer tema principal y como subtemas, la importancia de la alimentación, tipos de alimentación, responsabilidad de la alimentación en el hogar, trastornos alimenticios, alimentación en edad escolar. Además, como segundo tema principal, el aprendizaje significativo, y como subtemas, la importancia del aprendizaje significativo, tipos de aprendizaje significativo, la alimentación en el aprendizaje significativo, la resolución de problemas como metodología para el aprendizaje significativo y las dificultades del aprendizaje en la escuela; todos desarrollados pertinente y explicativamente.

Dentro de la metodología que se utilizó en el desarrollo de la investigación está el método científico que permitió el desarrollo secuencial de la investigación en cada una de sus fases; el método analítico – sintético, facilitó la determinación de las variables para el diseño de la encuesta, así como también el adecuado análisis cuantitativo de los resultados; el método deductivo, que ayudó a la comprensión general del problema para ir derivando los problemas específicos derivados, para poder partir de hechos generales y específicos y comprender de mejor manera el problema a investigar. Las técnicas fueron, la observación directa; y la encuesta que se aplicó a los niños y padres de familia.

Entre los resultados más relevantes obtenidos en la investigación de campo se encontró que los niños y las niñas no se alimentan adecuadamente, sin embargo obtienen aprendizajes significativos. Razón por la que se recomienda a los padres de familia para que tengan conciencia de la importancia de alimentar adecuadamente a sus hijos y enseñar las mejores costumbres para procurar un óptimo desarrollo.

Por último se llegó a la comprobación de las hipótesis, las conclusiones, las recomendaciones y los lineamientos propositivos.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA ALIMENTACIÓN

Darquea, (2009), Alimentación es la obtención e ingestión de alimentos por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

La alimentación, tiene que ser una de las principales preocupaciones del ser humano. De la alimentación, dependerá en gran medida, que el ser humano lleve una vida saludable.

Según Neira Cisneros, (2010). La alimentación es la manera en que nuestro organismo adquiere la cantidad de energía necesaria, para la realización de todas sus funciones; tanto "vitales", así como todas las actividades físicas cotidianas además también de las mentales; realizadas cada día.

Es por esto que debemos mantener una buena alimentación diaria, con mayor importancia en los niños en edad escolar, que son los que necesitan alimentarse adecuadamente para lograr un desarrollo integral óptimo. Por lo mismo existe la pirámide de los alimentos, en la cual, el primer grupo, está compuesto por los cereales, el arroz, etc. Este primer nivel, demuestra la prioridad que hay que darle a estos alimentos. O sea, la primera. Luego vienen las verduras y las frutas. Asimismo, las carnes de vacuno, ave y cerdo. Como último y esto es lo más importante de la misma, las grasas y azúcares. En una buena alimentación, hay que evitar la ingesta de ambas, al mínimo. Ya que las dos, tanto grasa, como azúcar, pueden provocar gravísimas enfermedades al organismo. Como la diabetes y los problemas cardíacos, por acumulación de colesterol en las arterias. Por lo mismo se dijo, que hay que mantener siempre, una alimentación balanceada. El hombre no vive para comer, sino que come, para vivir.

Importancia de la alimentación

Nunca antes se ha debatido y hablado tanto sobre la influencia de una alimentación sana sobre la salud como en nuestros tiempos. Todos los periódicos y revistas están repletos de artículos sobre los factores que integran una dieta sana, los cuales, a veces, incluso confunden al lector. Sin embargo, los principios de una alimentación sana son muy simples. La clave está en comer una amplia variedad de alimentos diferentes que se complementen entre sí.

Existen alimentos que proporcionan los nutrientes esenciales para el crecimiento y el mantenimiento del organismo, así como para la restauración de la sangre, y de los tejidos y órganos. Una buena alimentación es importante para una buena salud. Comiendo los alimentos correctos podemos protegernos contra las enfermedades cardíacas y contra algunos tipos de cáncer. Los problemas actuales de la dieta diaria se deben a una ingestión excesiva de grasas saturadas, de carbohidratos elaborados y de demasiadas calorías, así como a una cantidad insuficiente de fibra. Existen una gran cantidad de personas obesas, y otras tantas que perjudican a su corazón, llenando sus arterias con grasas y colesterol. La solución no reside en someterse a una dieta rígida, pues nadie sería capaz de soportarla eternamente, Es mucho más sencillo introducir unos pequeños cambios en las costumbres dietéticas que pueden durar toda la vida y que mejoran el balance nutricional y la salud.

¿Para qué es necesario alimentarse?

La alimentación es un pilar indispensable de la buena salud. Gran parte de nuestro bienestar se basa en una buena nutrición (para esto son importante todas las comidas, incluida el desayuno, que a veces olvidamos pero que es un hábito necesario y muy beneficioso). Alimentarse, es una de las necesidades primarias en salud, junto con la educación, vivienda, vestimenta y recreación. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para poder:

- Crecer
- Poseer buena salud.
- Obtener energía para desarrollar nuestras actividades

De estos tres pilares, hay uno que les corresponde exclusivamente a los niños y es el crecimiento.

El crecimiento es un proceso continuo que empieza desde la concepción y finaliza cuando termina la adolescencia. Crecer implica sucesivos cambios físicos, y a esto va unido el aumento del número de funciones realizadas por el organismo a las que llamaremos desarrollo. El mismo implica una maduración de las habilidades que se aprenden desde pequeños, como sonreír, sostener los objetos con las manos, gatear, caminar, hablar, escribir, etc.

El segundo pilar es la energía, que se define como la capacidad para realizar trabajo. Todos los seres vivos la necesitan para poder crecer, llevar a cabo sus funciones y multiplicarse. El hombre obtiene la energía a través de la ingesta de alimentos de origen animal o vegetal (mediante el proceso de la digestión). La energía se puede medir en calorías, que se define como la cantidad de calor que produce la combustión de los alimentos.

Las funciones de la energía en el organismo son:

- Mantener la temperatura corporal al transformarse en calor.
- El sistema nervioso funciona como una red telefónica que necesita energía para transmitir los impulsos y sensaciones desde los centros nerviosos al resto del cuerpo y viceversa.
- Permite el funcionamiento del organismo y el trabajo muscular. Los músculos requieren energía, en forma constante y durante el día se requiere más energía que al dormir y ésta puede ser mayor aún si se realiza actividad física. Pero al realizar trabajos más intensos las demandas son más grandes, por ejemplo los deportistas, por tal motivo es importante que el cuerpo reciba alimentos fraccionados durante todo el día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y así distribuir mejor la energía.
- Por último la energía sirve de reserva, si no se utiliza se guarda en forma de grasa para liberarla cuando el organismo la requiera. Si se consume más energía de la que se gasta durante períodos prolongados, ésta se almacena y como consecuencia aparece el sobrepeso o la obesidad.

- Y para finalizar resta el tercer pilar, la salud. Se la puede definir como la capacidad para sentirse bien, para crecer y tener fuerzas necesarias para realizar las actividades diarias. Sin una buena alimentación, las personas se enferman y como consecuencias no podrán desarrollar sus tareas, e incluso en los niños se detiene el crecimiento.

Al unir estos tres pilares tan importantes se observa que todos confluyen en un mismo punto y éste es la alimentación: si ésta es la correcta y adecuada para cada individuo según sus necesidades se logrará una buena nutrición. La alimentación debe ser adecuada, variada, suficiente, estar bien distribuida y ser higiénica.

Flores, (2008), indica que la alimentación es un aspecto fundamental de la vida humana, ya que nos ayuda a cumplir con las necesidades de crecimiento, obtención de energía y buena salud. Una buena alimentación hace que nuestros chicos crezcan mejor y sean más fuertes y sanos.

Es por ello que en mi opinión es necesario comer sano y poder disfrutar del acto de hacerlo con placer, aprovechando la función de socialización que tiene el mismo, ya que la comida también es un momento de reunión familiar o entre amigos y ayuda a compartir y relacionarse con los demás, aparte de esto el acto de alimentarse ayuda a obtener cantidad y calidad de alimentos para poder crecer adecuadamente.

Para que la alimentación sea ideal en el desarrollo debe de ser:

Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se deja a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad.

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 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”

Así para que la alimentación sea útil para el crecimiento y el desarrollo de los niños y niñas debe contener:

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

Tipos de alimentos.

De acuerdo con su composición química, podemos establecer esta clasificación de los alimentos:

- Inorgánicos: no aportan energía: agua, minerales y oligoelementos.
- Orgánicos: principios inmediatos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) y vitaminas.

Existe gran variabilidad en la proporción en que encuentran cada uno de ellos en los alimentos naturales. Unos poseen gran cantidad de algún grupo y carecen de otras. Por ello se ha establecido la siguiente clasificación de los alimentos según su función nutricional:

- Alimentos energéticos: aquellos que son ricos en hidratos de carbono y/o grasas.
- Alimentos plásticos o formadores: en ellos predominan las proteínas y el calcio.
- Alimentos reguladores: ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos.

Responsabilidad de la alimentación en el hogar

Según González, Martha. (2009). Los hábitos alimenticios adquiridos fueron aprendidos principalmente en casa cuando éramos niños, imitando a nuestros mayores, comúnmente de nuestros padres. Debemos tener en cuenta que los niños observan nuestra forma de comer, los alimentos que compramos, cómo cocinamos, luego aceptan dichos hábitos y se acostumbran a ellos; en ese momento ellos no pueden elegir cómo ni qué comer son los padres los responsables de esa elección, por lo tanto la responsabilidad es muy grande, si somos padres y no nos alimentamos bien.

la SENC: Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que debemos realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación, pero también de manera divertida, y didáctica, para captar la atención y el apoyo de los niños y niñas,

Es por esto que, se debería alentar a los niños y niñas a que lleven una vida activa y esto se logra siendo activos los mayores, para ello es recomendable las salidas familiares para hacer deporte, como ir en bicicleta, caminatas de fin de semana, los juegos acuáticos, tratando de que mientras hagan ejercicio se diviertan. Se debe fomentar el aprecio de cada momento en familia, y que los niños y las niñas aprendan a valorar las actividades al aire libre, y la satisfacción que estas conllevan. Además que puedan ser aplicadas en su institución educativa que es donde pasan la mayor parte de su tiempo, y que a su vez esto ayudará a mejorar la atención y el dinamismo en su aprendizaje.

Trastornos alimenticios

Engloban varias enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal. No se conocen con exactitud las causas exactas de estos trastornos. A través de estudios se ha demostrado que las niñas con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad) tienen una mayor probabilidad de contraer un trastorno alimenticio que los no afectados por el

trastorno. Las mujeres con trastorno de estrés postraumático, sobre todo relacionado a un trauma sexual. Un estudio mostró que las niñas adoptadas son más propensas a desarrollar la bulimia nerviosa, además la genética puede también ser una razón para padecer el trastorno.

Si bien el tratamiento adecuado puede ser muy eficaz, para muchos de los tipos específicos de trastornos de la alimentación, las consecuencias de estos trastornos suelen ser graves, ya sea por los efectos directos sobre los hábitos alimenticios o de comorbilidad como el pensamiento suicida

Clasificación de los trastornos alimenticios

Existen algunos TA trastornos alimenticios, de los cuales entre los más comunes están, anorexia, bulimia, excesivo apetito, la obesidad, que se puede desarrollar a causa del apetito compulsivo, y la desnutrición.

Anorexia nerviosa

Cuando la persona adelgaza demasiado, pero no come lo suficiente porque se siente gorda. Las personas que padecen anorexia y bulimia son, a menudo, demasiado perfeccionistas, con baja autoestima y excesivamente críticas consigo mismo y sus cuerpos, así como sentir emociones y actitudes extremas.

El miedo a ganar peso está siempre presente y en las etapas iniciales es común la negación su problema. En la mayoría de los casos, estos trastornos suelen ir acompañados de otros problemas psiquiátricos como la ansiedad, pánico, trastorno obsesivo-compulsivo y el consumo de alcohol o drogas.

Existen estudios que evidencian una posible herencia aunque pueden darse también en personas que no presentan antecedentes familiares. Lo cierto es que sin un adecuado tratamiento, estas personas pueden sufrir problemas derivados de la desnutrición llegando a afectar al corazón y otras enfermedades graves. La anorexia nerviosa afecta aproximadamente a una de cada 100 niñas y mujeres jóvenes y se diagnostica cuando el paciente pesa un 15% menos de su peso normal o saludable.

Bulimia nerviosa

Que incluye períodos donde la persona come demasiado seguidos por frecuentes purgas, a veces vómitos autoprovocados o uso de laxantes. Se caracteriza por episodios frecuentes y recurrentes de comidas copiosas durante las cuales se experimenta falta de sentimiento de control. Estos “atracones” son generalmente seguidos por comportamientos de compensación como vómitos inducidos o excesivo uso de laxantes, así como toma de medicamentos para adelgazar, excesivo ejercicio o ayunos. Es difícil saber cuándo un familiar o amigo padece bulimia nerviosa ya que los afectados casi siempre lo llevan en secreto y a no ser que adelgacen de forma drástica, su problema suele pasar desapercibido. Para ser diagnosticado de bulimia nerviosa, la persona debe presentar una periodicidad en la ingesta de alimentos abundantes, seguidas de purgas, de al menos dos veces por semana, durante un par de meses. Experimentan falta de control para parar de comer y sólo pueden hacerlo una vez están demasiado llenos.

Aunque la anorexia y la bulimia son muy similares, las personas con anorexia suelen ser muy delgadas y de bajo peso, mientras que las personas con bulimia pueden tener un peso normal o, incluso, un ligero exceso de peso.

Compulsión para comer

Que consiste en comer sin control. En la actualidad, el trastorno se encuentra bajo investigación y los criterios aún no están del todo definidos. Las personas que lo sufren pierden el control sobre su alimentación y pasan por episodios incontrolables en los que consumen grandes cantidades de comida en un breve espacio de tiempo.

A diferencia de las personas con bulimia nerviosa, no experimentan conductas compensatorias. Es decir, no tratan de eliminar la comida mediante vómitos inducidos, ayunos o abuso de laxantes. Los atracones son crónicos y pueden derivar en graves complicaciones de salud como: obesidad severa, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

También experimentan culpa, vergüenza y angustia acerca de sus irrefrenables comilonas, lo que puede conducir a más atracones.

Obesidad

La obesidad es la enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde se asocia con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad.

Según La OMS (Organización Mundial de la Salud) “La obesidad es cuando el IMC (índice de masa corporal, el cálculo entre la estatura y el peso del individuo) es igual o superior a 30 kg/m^2 ”. Aunque la obesidad es una condición clínica individual se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento: La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial.

Desnutrición

La desnutrición es una enfermedad causada por una enfermedad inapropiada. También puede ser causada por mala absorción de nutrientes como en la celiaquía. Tiene influencia en los factores sociales, psiquiátricos o simplemente patológicos. Ocurre principalmente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños de países subdesarrollados.

En menores un cuadro clínico de desnutrición puede terminar en Kwashiorkor que se da por insuficiencia proteica en la dieta que trae como resultado flaqueza exagerada a falta de un déficit calórico total en la dieta. En los niños la desnutrición puede comenzar incluso en el vientre materno. Las consecuencias de la desnutrición infantil son: Niños de baja estatura, pálidos, delgados, muy enfermizos y débiles, que tienen problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual. Mayores posibilidades de ser obesos de adultos. Las madres desnutridas dan a luz niños desnutridos y las que padecen anemia o descalcificación tienen más dificultades en el parto con niños de bajo peso.

Alimentación en edad escolar

Los niños y niñas en edad escolar, necesitan una alimentación nutritiva y suficiente para realizar adecuadamente sus funciones: jugar, correr, estudiar, crecer y otros. Su alimentación no solo afecta su crecimiento y desarrollo, sino también su aprendizaje y conducta; si están mal alimentados, tienen problemas en el aprendizaje, en las tareas escolares tienden a ser más lentos, en su trabajo desarrollan menos actividad física por estar demasiados cansados.

Una buena alimentación durante la etapa escolar permite la formación de buenos hábitos para toda la vida. Cuando los estudiantes van a la escuela por primera vez se enfrenta a patrones alimenticios que pueden ser diferentes de los que conoce en el hogar; los refrescos gaseosos, alimentos empacados en bolsitas, entre otros; pueden adquirir mayor valor y aceptación por parte de ellos.

La alimentación debe cubrir los requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física, y salud. Casi nada disgusta a los escolares, excepto las verduras que generalmente no se comen en cantidades satisfactorias.

La mayoría de los niños (as) en esta edad; están de prisa y no les gusta gastar su tiempo en comidas y son propensos a eliminar el desayuno. El desayuno es uno de los tiempos más importantes, ya que el hecho de no desayunar tiene efectos adversos en la capacidad mental y de aprendizaje.

Practicar ejercicios diariamente porque son necesarios para un buen desarrollo físico y mental y evitar el consumo de confites, dulces, refrescos gaseosos, productos de bolsitas por su alto contenido de grasa y azúcares que producen obesidad, caries dental y sustituyen otros alimentos que son esenciales en la alimentación. Los niños (as) aprenden buenos hábitos por imitación de los adultos y no por corrección continua en la mesa.

EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.

Ausubel. D (1963) El aprendizaje significativo se presenta cuando el niño estimula sus conocimientos previos, es decir, que este proceso se da conforme va pasando el tiempo y el pequeño va aprendiendo nuevas cosas. Dicho aprendizaje se efectúa a partir de lo que ya se conoce. Además el aprendizaje significativo de acuerdo con la práctica docente se manifiesta de diferentes maneras y conforme al contexto del alumno y a los tipos de experiencias que tenga cada niño.

Al referirnos al aprendizaje significativo y contenidos, encontramos que la relación existente entre estos dos aspectos es muy amplia y coherente, aunque en ocasiones para que ambos se relacionen y se dé la finalidad buscada, tenemos como docentes que adecuar los contenidos didácticos para una acertada asimilación de la enseñanza por parte de los alumnos, siendo lo anterior fundamental para concretar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Debemos tomar en consideración que no todo se desarrolla del aprendizaje significativo o conocimientos previos que el alumno tenga, sino de que el niño transforme sus conocimientos previos y llegue a la construcción de uno significativo.

Según Ausubel, Novak y Hanesian, H. (1978) el mismo proceso de adquirir información produce una modificación en la información adquirida como en el aspecto específico de la estructura cognoscitiva con la cual aquella está vinculada. Es por ello que debemos tomar en cuenta la reflexión de las diferentes actitudes, aspectos y circunstancias del desenvolvimiento del educando y la transformación de los conocimientos que posee convirtiéndolos en significativos, logrando de esta manera desempeñar y obtener un aprendizaje amplio, fundamentado en los conocimientos previos del niño.

Importancia del aprendizaje en la adquisición del conocimiento

El aprendizaje significativo es muy importante en el proceso educativo porque es el mecanismo humano por excelencia para adquirir y almacenar la vasta cantidad de ideas e información. El proceso de la adquisición del conocimiento no concluye nunca y puede nutrirse de todo tipo de experiencias. Se considerarse que la

enseñanza tiene éxito cuando ocurre un aprendizaje significativo que logren aportar el impulso y bases que permitirán seguir aprendiendo durante toda la vida.

Al hablar del aprendizaje significativo nos estamos refiriendo a esa información que logra impregnar tanto dentro de nosotros que genera una transformación o grande, pero para que se logre es necesario que la participación del sujeto sea activa de modo que él mismo construye sus conceptos y desarrolla habilidades.

Solano, Neyla, (2005), El docente deberá crear situaciones de aprendizaje donde los alumnos se encuentren en la necesidad de analizar problemas ajustados a su propia realidad, favorecer el despertar de la curiosidad ya que la misma desarrollará su capacidad para razonar y emitir juicios.

Para ello, las condiciones del aprendizaje significativo que se proponen para la labor docente son: primero elaborar el material necesario para ofrecer una correcta enseñanza y de esta manera obtener un aprendizaje significativo. Segundo estimular los conocimientos previos para que lo anterior nos permita abordar un nuevo aprendizaje.

Como docentes tenemos la obligación de organizar trabajo, tiempo, y dinámicas para conseguir un buen ambiente de trabajo, logrando así el buen aprendizaje.

Tipos de aprendizaje significativo

Es importante recalcar que el aprendizaje significativo no es la "simple conexión" de la información nueva con la ya existente, por el contrario, sólo el aprendizaje mecánico es la "simple conexión", arbitraria y no sustantiva; el aprendizaje significativo involucra la modificación y evolución de la nueva información, así como de la estructura cognoscitiva envuelta en el aprendizaje.

Ausubel D. (1978). Ausubel distingue tres tipos de aprendizaje significativo: de representaciones conceptos y de proposiciones.

Aprendizaje de representaciones

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

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

Aprendizaje de conceptos

Los conceptos se definen como "objetos, eventos, situaciones o propiedades de que posee atributos de criterios comunes y que se designan mediante algún símbolo o signos" partiendo de ello podemos afirmar que en cierta forma también es un aprendizaje de representaciones.

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

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

Aprendizaje de proposiciones

Este tipo de aprendizaje va más allá de la simple asimilación de lo que representan las palabras, combinadas o aisladas, puesto que exige captar el significado de las ideas expresadas en forma de proposiciones.

El aprendizaje de proposiciones implica la combinación y relación de varias palabras cada una de las cuales constituye un referente unitario, luego estas se combinan de tal forma que la idea resultante es más que la simple suma de los significados de las palabras componentes individuales, produciendo un nuevo significado que es asimilado a la estructura cognoscitiva. Es decir, que una proposición potencialmente significativa, expresada verbalmente, como una declaración que posee significado denotativo (las características evocadas al oír los conceptos) y connotativo (la carga emotiva, actitudinal e ideosincrática provocada por los conceptos) de los conceptos involucrados, interactúa con las ideas relevantes ya establecidas en la estructura cognoscitiva y, de esa interacción, surgen los significados de la nueva proposición

Factores que influyen en el aprendizaje

Díaz Barriga, Frida (2002). Hoy en día es alarmante y preocupante la despreocupación de los padres por el desenvolvimiento escolar y personal de sus hijos. Por ello, es que la psicología educativa cobra mucha importancia, ya que existen ciertos factores que son determinantes en la formación y por tanto en el proceso de aprendizaje de los hijos. Sin duda, estos factores están directamente relacionados con el rol que juegan los padres y los educadores. La psicología educativa indaga sobre cuáles son los resortes que impulsan el desarrollo y la conducta, y logra conocer los agentes que han intervenido o que intervienen, beneficiosa o perjudicialmente en el desenvolvimiento de las potencialidades.

Según la psicóloga cada niño tiene diferencias individuales que deben ser tomadas en cuenta. Los padres por lo general tienen ciertas expectativas de sus hijos, sin embargo se debe tener presente que las habilidades y las aptitudes de cada uno son diferentes. Por ello, se deben tomar en cuenta los siguientes factores:

Factores hereditarios: Se refiere a cuando el niño presenta algún problema congénito que le impide desarrollar sus capacidades al máximo.

Medio ambiente: Se refiere al lugar y a los elementos que rodean al menor. Por ejemplo un niño en el campo tendría dificultades frente a la tecnología avanzada a diferencia de otro que tenga acceso a esta. Sin embargo, esto no quiere decir que uno sea más inteligente que el otro, sino que cada uno desarrollará mejor ciertas habilidades según los hábitos y las prácticas que tenga.

Prácticas de crianza: Este punto es muy importante, ya que se refiere al tipo de educación que reciben los menores y cómo priorizan los padres los estudios. Es importante, fomentar la lectura y otros hábitos que formen al niño para un futuro sólido.

Orden de nacimiento: Aunque no lo crean, este factor cobra mucha importancia, ya que por lo general los padres suelen ser más exigentes con el primer hijo. Y si bien no es una tarea fácil educar y somos aprendices cuando de ser padres se trata, se debe tener cuidado con las expectativas que se tienen para cada hijo. Es decir, a veces se espera mucho de uno de ellos, pero no del otro.

Hijos de padres divorciados: Cuando los padres o uno de ellos no llega a superar el divorcio suele suceder que el niño termina pagando “los platos rotos”. Acusaciones como: estás igual que tu padre o madre según el caso, o tú eres igual a él, entre otras pueden sonar familiar.

Madres que trabajan todo el día: Actualmente es muy común que las madres también trabajen. Sin embargo, lo importante es la calidad del tiempo que se les da y preocuparse de las actividades que ellos tengan mientras los padres trabajan.

Maltrato a los niños: Si hay maltrato, ya sea físico o psicológico afecta directamente en la personalidad del menor.

Diferencias Individuales: La diferencia en el CI (Coeficiente Intelectual) de los niños es también un factor importante que afecta positiva o negativamente en el trabajo de aula. Por ello, padres y educadores deben conocer las potencialidades y las limitaciones de cada menor.

La alimentación en el aprendizaje significativo.

Existe una importante relación entre la seguridad alimentaria y los problemas emocionales, psicológicos y académicos en niños de edad escolar. Es posible que períodos ocasionales de restricción de alimentos por razones económicas, puedan llevar al consumo excesivo en el futuro cuando hay más dinero disponible en el hogar.

La flexibilidad de los padres en cuanto al consumo de dulces, bocadillos, entre otros; cuando no hay limitaciones alimentarias contribuye al mayor consumo de alimentos altos en grasas y azúcares. Las comidas saludables toman un papel importante en el aprendizaje y el desarrollo cognoscitivo. Una nutrición adecuada se vincula con un buen rendimiento escolar.

La buena nutrición en el niño significa menos obesidad, hay que educar a los hijos sobre nutrición adecuada y control del propio peso, de esta forma se aseguran de estar en las mejores condiciones para alcanzar un desempeño superior en la escuela. Conocer el tipo de alimentos que existen y la importancia de cada uno de ellos de acuerdo a su valor nutricional, es necesario ya que los niños deben empezar a concientizarse respecto al balanceo ideal de los alimentos de tal forma que se pueda generar un aprendizaje significativo involucrando también a padres de familia ya que de ellos es de quien depende la disponibilidad de los alimentos en el hogar.

La resolución de problemas como metodología para el aprendizaje significativo

La resolución de problemas escolares es una de las vías más utilizadas en función de lograr la apropiación creativa de los conocimientos por parte de los estudiantes. La resolución de problemas comprende un conjunto de estrategias metodológicas mediante las cuales el profesor no comunica los conocimientos de forma acabada sino en su propia dinámica y desarrollo, plantea a los estudiantes situaciones problémicas de aprendizaje que les interesen y que los lleven a buscar vías para la solución de proyectos pedagógicos y tareas docentes ya sea en la escuela o en la propia sociedad.

Los profesores desempeñan un papel fundamental, son los encargados de dirigir el proceso de aprendizaje de los estudiantes y es necesario que vinculen los contenidos con la realidad de la sociedad. La resolución de problemas escolares se estructura mediante la integración de la actividad reproductiva, productiva y creativa del estudiante, quien debe sentir que necesita los conocimientos, no sólo que el profesor se lo diga, sino que él descubra que debe ampliar sus conocimientos, ya que no posee recursos para solucionar determinado problema que ha descubierto o se le ha planteado. En el proceso de enseñanza - aprendizaje los estudiantes, guiados por el docente, afrontan la solución de problemas nuevos para ellos, a causa de lo cual aprenden a adquirir conocimientos de manera independiente, a emplear dichos conocimientos y a dominar la experiencia de la actividad creativa. La resolución de problemas es una técnica de enseñanza aplicable en cualquier área.

Uno de los fines básicos de la docencia es brindar las condiciones adecuadas para que los estudiantes logren aprendizajes significativos.

Enseñar a pensar

¿Es posible enseñar a pensar? Pensamiento no es simplemente recuerdo, imaginación, creencia, intuición, opinión, aun cuando pensar implique recurrir a todas esas operaciones. El pensamiento incluye muchos aspectos, como el pensamiento reflexivo (consideración activa, persistente y cuidadosa de una creencia

a partir de los fundamentos que la sustentan y de las posteriores conclusiones hacia la cual tienden), el pensamiento creador (producción de algo nuevo, único, original), el pensamiento crítico (un pensamiento reflexivo que cuestiona argumentos en base a ciertos fundamentos), y aún el pensamiento científico (un pensamiento creador, riguroso y metódico).

Cuando nos preguntamos si se puede enseñar a pensar, a primera vista respondemos que no: muchos docentes creen que pensar es algo tan natural como respirar y digerir, que cualquiera piensa y que por tanto es innecesario aprender a hacerlo. Es verdad que la capacidad de pensar es natural, pero esa capacidad puede desarrollarse mediante su aprendizaje. También debemos preguntarnos si vale o no la pena tratar de mejorar el pensamiento, y la respuesta es sí, habida cuenta de los evidentes beneficios que trajo para la humanidad el pensamiento reflexivo, por ejemplo, a partir de los resultados de la ciencia.

Problemas de Aprendizajes

Un problema del aprendizaje es un término general que describe problemas del aprendizaje específicos. Un problema del aprendizaje puede causar que una persona tenga dificultades aprendiendo y usando ciertas destrezas. Las destrezas que son afectadas con mayor frecuencia son: lectura, ortografía, escuchar, hablar, razonar, y matemática.

Según Ferreira H. A, Pedrazzi G. (2007). Los problemas del aprendizaje varían entre personas. Una persona con problemas del aprendizaje puede tener un tipo de problema del aprendizaje diferente al de otra persona. En el ejemplo de más arriba, Sara tiene problemas con la lectura y ortografía. Otra persona podría tener problemas con la comprensión matemática. Aún otra persona podría tener problemas en cada una de estas áreas, al igual que en la comprensión de lo que dicen otras personas.

Los investigadores creen que los problemas del aprendizaje son causados por diferencias en el funcionamiento del cerebro y la forma en la cual éste procesa información. Los niños con problemas del aprendizaje no son “tontos” o

“perezosos.” De hecho, ellos generalmente tienen un nivel de inteligencia promedio o superior al promedio. Lo que pasa es que sus cerebros procesan la información de una manera diferente. No hay ninguna “cura” para los problemas del aprendizaje. Ellos son para toda la vida. Sin embargo, los niños con problemas del aprendizaje pueden progresar mucho y se les puede enseñar maneras de sobrepasar el problema del aprendizaje. Con la ayuda adecuada, los niños con problemas del aprendizaje pueden y sí aprenden con éxito.

Dificultades del aprendizaje en la escuela

No hay ninguna señal única que indique que los estudiantes tienen un problema del aprendizaje. Los expertos buscan una diferencia notable entre el progreso escolar actual y el nivel de progreso que podría lograr, dada su inteligencia o habilidad. También hay ciertas indicaciones que podrían significar que el niño tiene un problema del aprendizaje. La mayoría de ellas están con las tareas de la escuela primaria, ya que los problemas del aprendizaje tienden a ser descubiertos en la escuela primaria.

Cuando el niño tiene un problema del aprendizaje, él o ella:

Puede tener problemas en aprender el alfabeto, hacer rimar las palabras o conectar las letras con sus sonidos;

Puede cometer errores al leer en voz alta, y repetir o detenerse a menudo;

Puede no comprender lo que lee;

Puede tener dificultades con deletrear palabras;

Puede tener una letra desordenada o tomar el lápiz torpemente;

Puede luchar para expresar sus ideas por escrito;

Puede aprender el lenguaje en forma atrasada y tener un vocabulario limitado;

Puede tener dificultades en recordar los sonidos de las letras o escuchar pequeñas diferencias entre las palabras;

Puede tener dificultades en comprender bromas, historietas cómicas ilustradas, y sarcasmo;

Puede tener dificultades en seguir instrucciones;

Puede pronunciar mal las palabras o usar una palabra incorrecta que suena similar

Puede tener problemas en organizar lo que él o ella desean decir o no puede pensar en la palabra que necesita para escribir o conversar;

Puede no seguir las reglas sociales de la conversación, tales como tomar turnos, y puede acercarse demasiado a la persona que le escucha;

Puede confundir los símbolos matemáticos y leer mal los números;

Puede no poder repetir un cuento en orden (lo que ocurrió primero, segundo, tercero); o

Puede no saber dónde comenzar una tarea o cómo seguir desde allí.

Si el niño tiene problemas inesperados al aprender a leer, escribir, escuchar, hablar, o estudiar matemáticas, entonces los maestros y los padres pueden investigar más. Lo mismo es verdad si el niño está luchando en cualquiera de estas destrezas. Es posible que el niño tenga que ser evaluado para ver si tiene un problema del aprendizaje.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Los materiales, métodos y técnicas constituyen instrumentos necesarios para indagar el problema hallado y responder el cómo se realizó el estudio sobre **¿cuán importante es la alimentación para el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y las niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso, parroquia Sucre, cantón y provincia de Loja;** además para ayudar a cumplir los objetivos propuestos y realizar correctamente el trabajo investigativo.

Los materiales que fueron utilizados en el proceso investigativo fueron, entre otros, en computador, Impresora, anillados, cartuchos de tinta, hojas formato A4, flash memory, cámara digital, carpetas, fotocopias y libros relacionados con el tema a tratar, además de los apoyos informáticos como la internet y páginas web.

La presente investigación está enmarcada en un aspecto netamente social como es la educación, por ende, para poder cumplir con los objetivos propuestos se realizó una investigación de campo, en la cual se pudo recolectar datos reales. Para ello fue necesaria la utilización de métodos, técnicas e instrumentos, que se los describe a continuación.

Métodos

Método Científico

Permitió el desarrollo secuencial de la investigación, toda vez que se inicia con la formulación del problema, el planteamiento de hipótesis, la recolección y análisis de los resultados y la difusión de éstos, convirtiéndose en la guía para el desarrollo de la secuencia lógica del trabajo investigativo.

Método Analítico-Sintético

Este método permitió relacionar los hechos aparentemente aislados para formular una teoría que unifica los diversos elementos, así como también distinguir los

elementos de un fenómeno y proceder a revisar cada uno de ellos ordenadamente y por separado. El método sintético se lo aplicó en la elaboración de la revisión de literatura, lo que permitió determinar las variables relevantes para el diseño de la encuesta, además del correcto procesamiento de la información depurando inconsistencias. También permitió la elaboración del informe final de investigación con sus respectivas conclusiones y recomendaciones, con el fin de plantear una propuesta de solución para el presente trabajo de investigación y así poder lograr aportar con una alternativa de solución.

Método Deductivo

Procede de lo general a lo particular, de conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales, mediante el razonamiento. Por tanto mediante este método, se permitió indagar sobre conceptos acerca de la alimentación debida hacia los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos juntos” con el fin de realizar la revisión de literatura, además de que con la información resultante de las encuestas podremos tomar opciones para la construcción de una propuesta alternativa que ayude a mejorar los hábitos alimenticios en los niños y niñas e inclusive en sus familias.

Con toda esta información surge el planteamiento de recomendaciones respectivas, con el fin de concientizar a mejorar la calidad de vida de las personas investigadas.

Técnicas

Permitieron recoger la información producto de la investigación y expresar el vínculo a través de la práctica entre el conocimiento, el fenómeno a investigar y los métodos que se aplicaron. Por la naturaleza de la investigación se utilizaron:

La Observación Directa

Se trata de un proceso que permitió obtener información real de las características del objeto u fenómeno natural o social, a través de mirar cuidadosamente, en forma sistemática, objetiva y precisa como se estaba dando el problema en el lugar a

investigar. Para dar cumplimiento a los objetivos de investigación fue necesario obtener información directamente del objeto de estudio, por lo que se realizó una observación del entorno educativo en el que se desenvuelven los estudiantes.

La Encuesta

Hizo posible a través de un cuestionario adecuado ver datos de toda la población que se va a investigar, o como se dé el caso, de una parte representativa de ella. Con la encuesta se obtuvo información de los representantes, padres, madres de familia y estudiantes, todo esto relacionado con la alimentación en el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y niñas, las cuales sirvieron para analizar y así dar comprobación a las hipótesis planteadas, dar conclusiones y recomendaciones; y establecer lineamientos propositivos frente a la problemática que se vio durante la investigación.

Población

La población que se detalla en el siguiente cuadro, está constituida por los niños, niñas representantes, padres y madres de familia, que asisten al Programa de Desarrollo Comunitario “Caminemos Juntos”.

PROGRAMA	AÑO DE BÁSICA	POBLACIÓN	PADRES DE FAMILIA
ROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS” DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO	1ero. EGB	8	8
	2do. EGB	12	12
	3ero. EGB	9	9
	4to EGB	5	5
	5to EGB	8	8
	6to EGB	10	10
	7mo EGB	5	5
	8vo EGB	4	4
	9no EGB	0	0
	10mo EGB	2	2
	TOTAL	63	63

f. RESULTADOS.

Análisis e interpretación de resultados de la encuesta dirigida a los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso.

1. Aspectos relacionados con la alimentación de los niños y niñas.

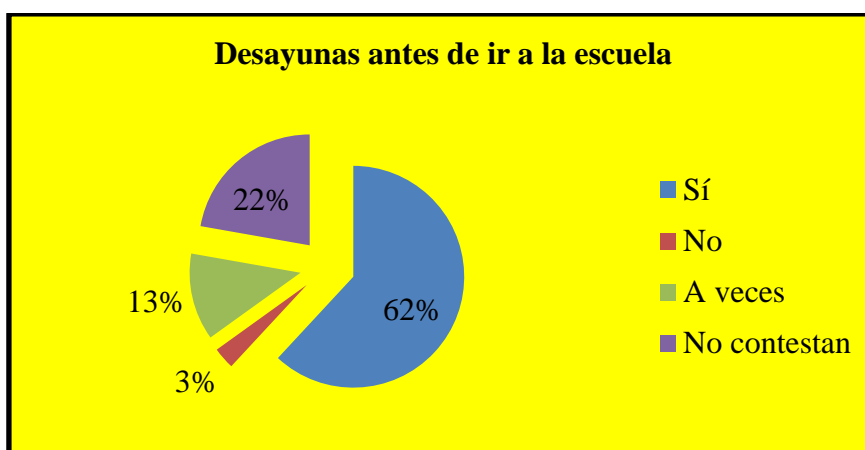
1.1. ¿Desayunas antes de ir a la escuela?

Cuadro 1

ALTERNATIVAS	f	%
Sí	39	62
No	2	3
A veces	8	13
No contestan	14	22
TOTAL	63	100

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”
Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfica 1



Análisis e interpretación:

El desayuno es uno de los tiempos más importantes, ya que el hecho de no desayunar tiene efectos adversos en la capacidad mental y de aprendizaje.

Luego de haber tabulado la información recabada de las encuestas de los niños y las niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”, he

podido constatar que, 39 personas que corresponden al 62% contestaron que si desayunaban antes de ir a la escuela, 14 personas que representan 22% no contestan, 8 personas que corresponden al 16% manifestaron que desayunan a veces porque se levantan tarde y no alcanzan a desayunar y 2 que corresponden al 3% indicaron que no desayunan antes de ir a la escuela.

Con los datos recopilados se señalan que la mayoría de niños y niñas que asisten al programa mencionado, si desayunan antes de ir a la escuela, lo cual es excelente ya que el desayuno es la comida fundamental del día, y consumirlo o no, afecta de forma notable a corto y a largo plazo ya que se puede presentar, decaimiento general, mal humor, falta de concentración, bajo rendimiento físico e intelectual.

1.2. ¿Quién te prepara el desayuno?

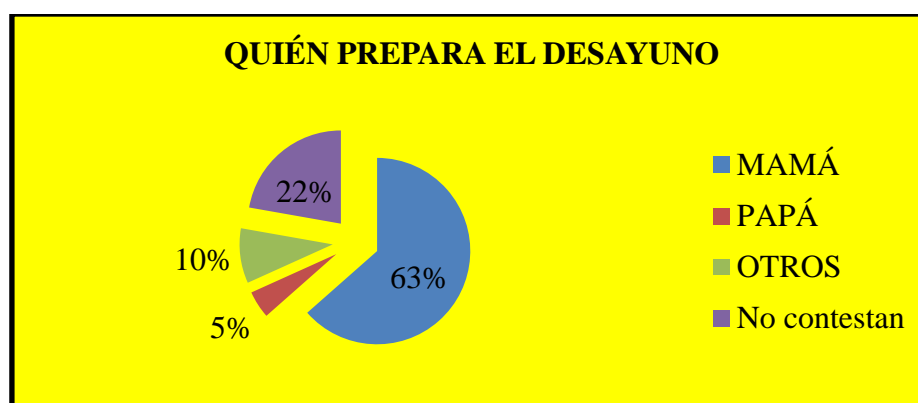
Cuadro N°2

variables	F	%
Mamá	40	63
Papá	3	5
Otros	6	10
No contestan	14	22
TOTAL	63	100

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfico N°2



Análisis e interpretación:

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y

desarrollo. Y a pesar de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un buen desayuno para comenzar adecuadamente el día, no cumplen con la dieta necesaria para los niños y niñas.

Habiendo tabulado la información he constatado que 40 niños y niñas que representan el 63% indican que su madre es quien prepara su desayuno diariamente, 14 personas que representan 22% no contestan, 6 personas que equivalen el 12 % señalan que son otras personas como las abuelas, tías, hermanos, hermanas quienes preparan su desayuno y 3 personas que representan el 6% expresan que su padre es quien prepara el desayuno.

Con los resultados que he obtenido la mayoría de los niños y niñas exponen que su madre es quien prepara el desayuno, esto tiene una importancia vital en la edad escolar, ya que en su mayoría las madres demuestran más responsabilidad con sus hijos, aunque a veces por temor a que sus hijos lleguen tarde a la escuela o por otras razones, como por trabajo, o por ausencia se saltan esta comida sin darse cuenta que es la más importante del día. Tener un poco de cuidado y levantar un tiempo antes al educando para disfrutar un buen desayuno sería lo ideal.

1.3. ¿En la escuela tu profesor te enseña qué es lo que te nutre y qué es lo que no?

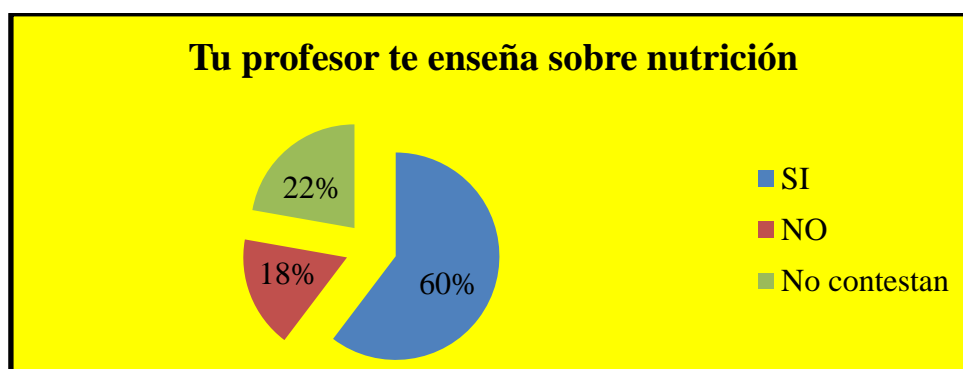
Tabla N°3

variables	F	%
SI	38	60
NO	11	18
No contestan	14	22
TOTAL	63	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfico N°3



Análisis e interpretación:

La enseñanza de la nutrición es de gran importancia tanto a los niños como los adultos. Se les pueden enseñar técnicas de nutrición generalmente en escuelas, en hospitales y en casa.

En la tabulación correspondiente he podido comprobar que 38 niños que representan el 60% indican que su docente si les enseña sobre los nutrientes que deberían procurar tomar con su alimentación, 14 personas que representan 22% no contestan y 11 encuestados que representan el 18% señalan que el docente no les enseña esto ya que han observado que se delimita a dar su tema planificado de clases.

Con los datos recopilados, he obtenido que en su mayoría los docentes si enseñan a sus alumnos y alumnas sobre una buena nutrición, siendo el papel de la educación, en la alimentación, fundamental para la lucha contra el hambre, y la desnutrición. mejor y por ende una educación de mejor calidad.

1.4. En la escuela a la hora del recreo:

Cuadro N°4

variables	f	%
Compras en el bar	31	49
Llevas lunch de tu casa	18	29
No contestan	14	22
TOTAL	63	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfico N°4



Análisis e interpretación:

La lonchera es una comida que se brinda a media mañana y que cubre una parte del requerimiento de la alimentación del niño, sin sustituir el desayuno ni el almuerzo, brinda energía y nutrientes indispensables para el organismo, esta comida no solo cumple un papel en la nutrición del niño, sino que también cumple un rol importante en la socialización, en el acto de compartir una situación disfrutable.

Realizada la tabulación se ha podido constatar que 31 personas que representan el 49% de la población indican que compran en el bar, y 18 que equivalen el 29% señalan que llevan lunch de su casa que prepara su mamá o representante y 14 personas que corresponden al 22% no contestan.

Con los datos obtenidos he podido observar que la mayoría de niños compra en el bar de su institución en la hora del recreo y pocos llevan lunch de casa, lo cual se podría ser que en nuestro mundo actual, debido a las múltiples actividades y la premura del tiempo, muchos padres tienden a elegir mal las loncheras, así, por la facilidad, compran alimentos y bebidas envasadas, o solo les dan a sus hijos dinero para que compren algo en el bar, sin tener de este modo el control sobre el consumo responsable.

1.5. Enlista algunos de los alimentos que comes a la hora del almuerzo y la cena:

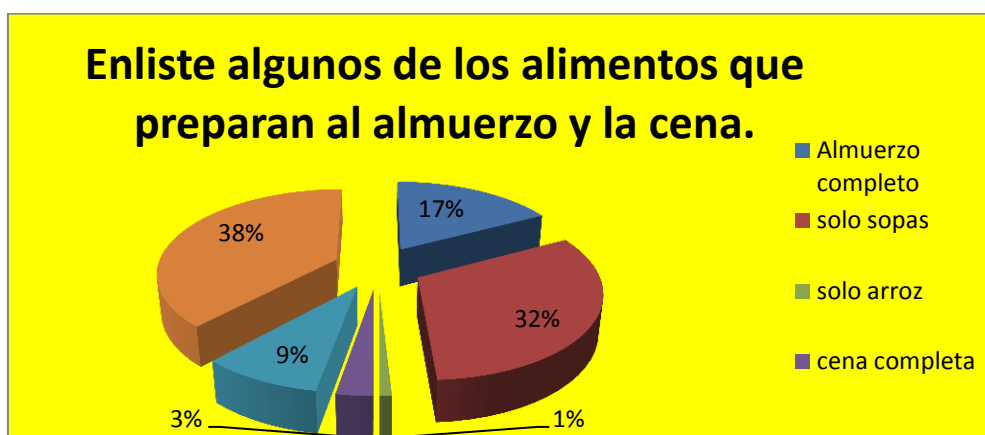
Cuadro N°5

Variables	Frecuencia
Almuerzo Completo (sopa y arroz)	19
Solo sopas	25
Solo arroz	5
Cena completa (sopa y arroz)	-
Cena Ligera (aguas aromáticas, café, galletas, pan, frutas etc)	10
Solo arroz (acompañado de granos, carnes, huevo)	39

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfico N°5



Análisis e interpretación:

Desde una óptica nutricional los pequeños en edad escolar y un poco antes también, necesitan hacer varias comidas en el transcurso del día, de cuatro a seis. Con esto logran satisfacer las grandes demandas de nutrientes y energía que les permitan desarrollar a pleno todas sus potencias genéticas.

Mediante la tabulación de la información realizada a los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” he podido constatar, que en su mayoría a la hora del almuerzo comen solamente sopas, seguidos de una mediana cantidad de estudiantes que sus almuerzos son completos, por otro lado en su minoría comen a esta hora de la tarde solo arroz. También que algunos niños y niñas señalan que en la cena simplemente toman una cena ligera como leche, aguas o cafés acompañados de pan generalmente, galletas en pocos casos, o sencillamente frutas.

El almuerzo es muy importante ya que repone las energías pérdidas durante la jornada de trabajo, una comida bien balanceada a la hora del almuerzo nos ayudará a concentrarnos y tener un buen desempeño en el resto de la tarde; de ahí, es importante complementar con la cena, evitando repetir los alimentos.

1.6. Durante tu convivencia diaria aparte de tus tres comidas diarias ¿qué es lo que más consumes?

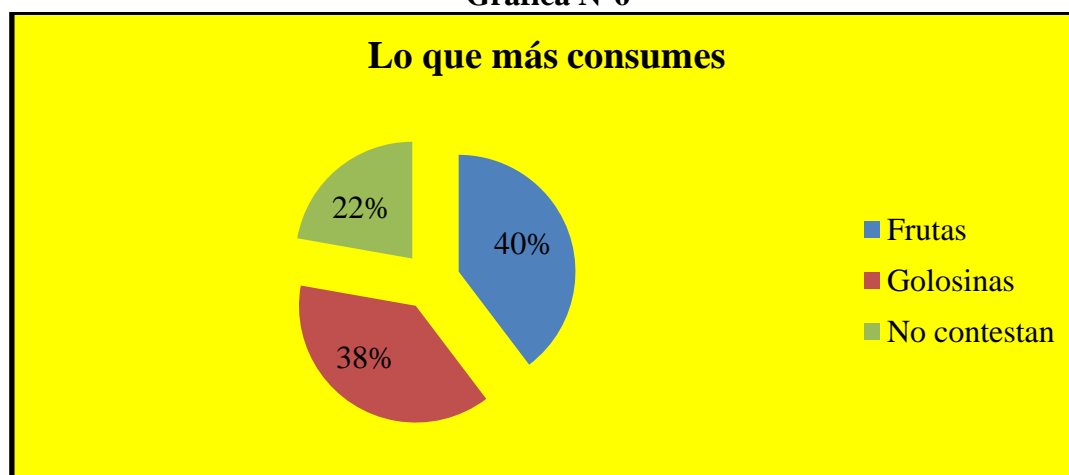
Cuadro N°6

Variables	f	%
Frutas	25	40
Golosinas	24	38
No contestan	14	22
TOTAL	63	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfica N°6



Análisis e interpretación:

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo, la alimentación saludable logra una vida sana y evita el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores.

Con la información tabulada, se puede señalar que 25 niños y niñas que representan el 40% indicaron lo que más consumen aparte de las tres comidas diarias es la fruta y 24 niños y niñas que representan el 38% señalan que las golosinas son lo que consumen y 14 personas que corresponden al 22% no contestan. .

De los datos obtenidos se puede mencionar que los niños y niñas encuestadas indicaron que las frutas son las que consumen siempre, aparte de las tres comidas diarias, y eso es muy bueno ya que es un alimento saludable y rico en vitaminas.

1.7. ¿Las asesoras pedagógicas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” te orientan y te explican sobre los alimentos nutritivos que debes tomar?

Cuadro N°7

Variables	f	%
Sí	42	67
No	2	3
A veces	5	8
No contestan	14	22
TOTAL	63	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”
Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfica N°7



Análisis e interpretación:

La educación alimentaria no solo se limita a realizar acciones educativas y brindar información para elevar el conocimiento en cuanto a nutrición y alimentación, esta debe tener como finalidad el mejoramiento de la conducta alimentaria.

De la información recolectada, 42 encuestados que representan el 67% señalaron que las asesoras pedagógicas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” si les orientan y les explican sobre los alimentos nutritivos que deben tomar, 14 educandos que corresponden al 22% no contestan, 5 niños y niñas que dan el 8% indican que a veces les enseñan sobre que alimentos son nutritivos y 2 niños y niñas que representan el 3% dicen que los pasantes en el programa de desarrollo comunitario no les dan ningún tipo de explicación acerca de los alimentos y sus nutrientes.

Con la información obtenida se puede señalar que los pasantes que participan en el programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” si les explican que beneficios tienen al consumir alimentos saludables.

1.8. ¿Estas satisfecho con la alimentación que recibes en casa?

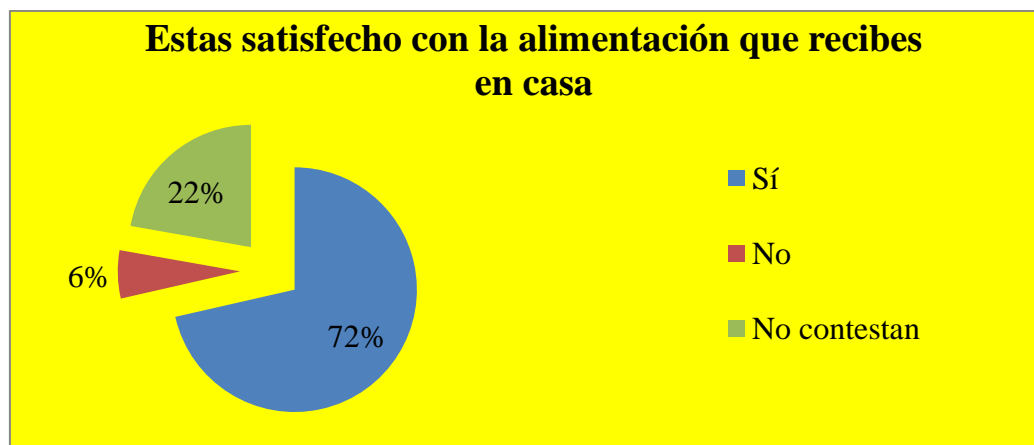
Cuadro N°8

variables	f	%
Sí	45	72
No	4	6
No contestan	14	22
TOTAL	63	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfica N°8



Análisis e interpretación:

Una buena nutrición debe incluir tres comidas y dos entre comidas. Tratar de limitar los alimentos con alto contenido de azúcar y grasas y asegurarse de que los hijos reciban la cantidad adecuada de frutas, vegetales, carnes rojas y productos lácteos todos los días.

Del total de encuestados, se puede señalar que 45 niños y niñas que representan el 72% si se encuentran satisfechos con la alimentación recibida en su hogar, 14 educandos que corresponden al 22% no contestan y 4 niños y niñas que equivalen al

6% indicaron que no se encuentran satisfechos con la alimentación que les dan sus padres en su casa.

Con los datos recopilados, se puede señalar que los niños y niñas encuestadas si se encuentran satisfechos con la alimentación que se les da en sus casas, debido a que es una alimentación variada y que compensa sus necesidades.

ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS.

2.1. ¿Entiendes siempre las explicaciones que tus profesores y profesoras te dan?

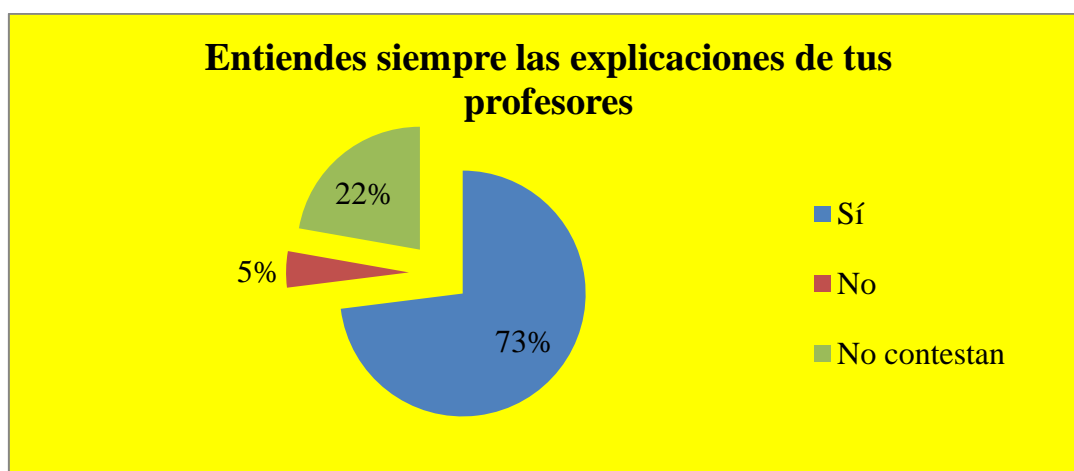
Cuadro N°9

variables	f	%
Sí	46	73
No	3	5
No contestan	14	22
TOTAL	63	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario "Caminemos Juntos"

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfica N°9



Análisis e interpretación:

Cuando las relaciones entre alumno y maestro no son buenas, los alumnos aluden con frecuencia a una sensación de que el maestro «es injusto» o no actúa siempre de

la misma manera ante determinados alumnos o ante ciertas conductas. Por lo tanto, para que las relaciones de clase sean positivas, es fundamental que los maestros y maestras posean esta cualidad - y la demuestren - de ser consistentes y justos con su alumnado.

Los niños y niñas encuestadas, indican 46 niños y niñas que representan el 73% si entienden las explicaciones que sus profesores(as), 14 educandos que corresponden al 22% no contestan y 3 niños y niñas que representan el 5% señalan que no entienden en algunas cosas que explican sus docentes.

De la datos recopilados se puede concluir que los estudiantes si prestan atención a las explicaciones que dan sus profesores y profesoras acerca de alguna temática que se aborda dentro de clases, esto se debe a que aparte de que los niños tienen el deseo de aprender nuevas cosas se encuentran con una buena alimentación que es un factor primordial dentro del desenvolvimiento estudiantil.

2.2. ¿Escuchas las clases que dicta el profesor o la profesora?

Cuadro N°10

variables	f	%
Sí	39	62
No	2	3
A veces	8	13
No contestan	14	22
TOTAL	63	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario "Caminemos Juntos"

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfica N°10



Análisis e interpretación:

Se debe de mejorar las competencias o destrezas para una escucha activa, aquella que transmite el mensaje de que somos conscientes de lo que los alumnos nos quieren comentar o expresar.

Los encuestados del programa “Caminemos Juntos”, señalan 39 niños y niñas que representan el 62% que si escuchan las clases que dicta el profesor o la profesora, 14 niños y niñas que corresponden al 22% no contestan, 8 niños y niñas que dan el 13% mencionan que a veces les prestan atención a las explicaciones de los maestros y 2 niños y niñas que representan el 3% indican que no les prestan ningún tipo de atención.

Con los datos obtenidos cabe mencionar que los niños y niñas de este programa de desarrollo comunitario si escuchan a sus maestros todo tipo de explicación que estos den, para obtener nuevos conocimientos.

2.3. ¿En tu institución los y las docentes comprenden tu forma de aprender los conocimientos?

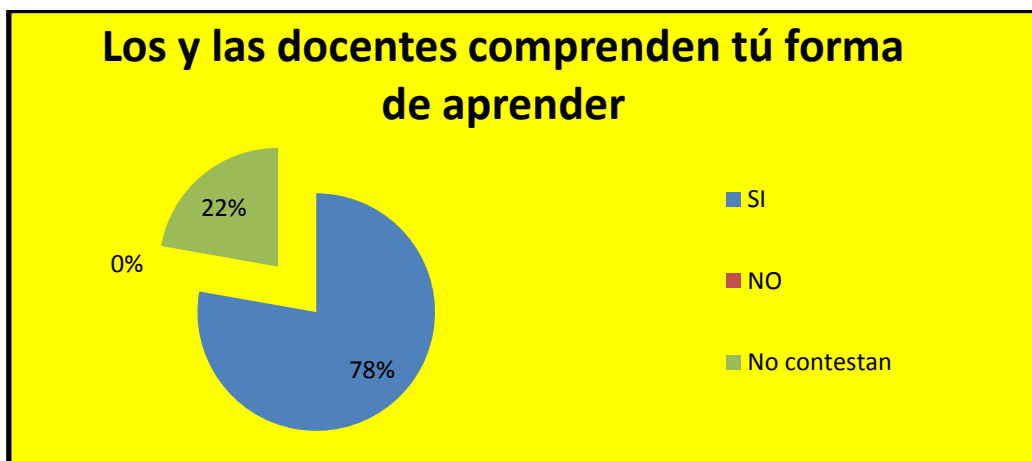
Cuadro N°11

variables	f	%
SI	49	78
NO	-	-
No contestan	14	22
TOTAL	63	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfica N°11



Análisis e interpretación:

Un aprendizaje eficaz es aquel en el que se anima al aprendiz a que se responsabilice de su propio aprendizaje y vaya siendo, por ello, cada vez más autónomo.

Del total de encuestados señalaron 49 niños y niñas que representan el 78% que sus profesores y profesoras si comprenden la forma de aprender de cada estudiante que asiste a este establecimiento educativo, 14 niños y niñas que corresponden al 22% no contestan.

De los datos recopilados cabe indicar que los niños y niñas indicaron que sus docentes si comprenden la forma de aprender de cada estudiante, dándose a conocer que los docentes si se encuentran en la capacidad de entender que cada estudiante es distinto y que existen alumnos que captan los aprendizajes más rápidos que otros.

2.4. ¿Cuál de las áreas de estudio es de tu preferencia?

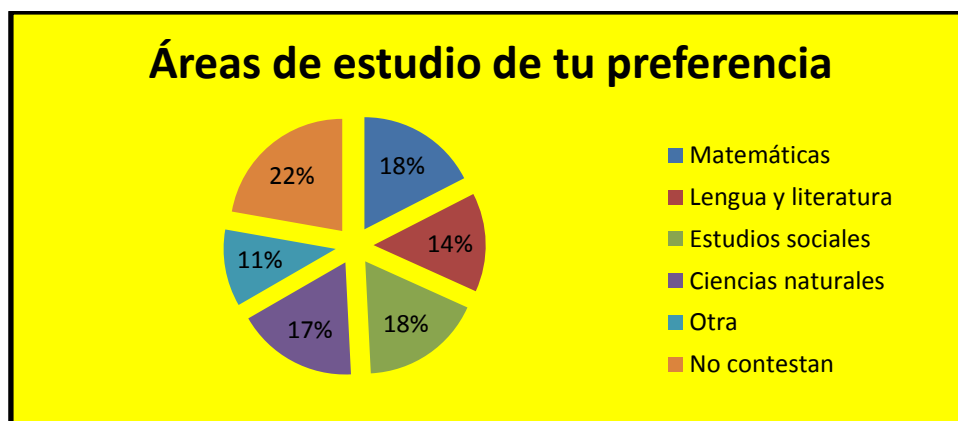
Cuadro N°12

Variables	f	%
Matemáticas	11	18
Lengua y literatura	9	14
Estudios sociales	11	18
Ciencias naturales	11	17
Otra	7	11
No contestan	14	22
TOTAL	63	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario "Caminemos Juntos"

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfica N°12



Análisis e interpretación:

Las personas que terminan el nivel básico, serán capaces de continuar los estudios de Bachillerato y participar en la vida política y social, conscientes de su rol histórico como ciudadanos ecuatorianos. Este nivel educativo permite que el estudiantado desarrolle capacidades para comunicarse, para interpretar y resolver problemas, y para comprender la vida natural y social.

Luego de haber tabulado la información de las encuestas de los niños y las niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”, he podido constatar que 14 niños y niñas que corresponden al 22% no contestan, 11 personas que corresponden al 18% contestaron que las áreas de estudio de su preferencia son Matemáticas, Ciencias Naturales y estudios Sociales, 9 niños y niñas que corresponden al 11% indicaron que una de sus asignaturas favoritas es Lengua y Literatura y 7 niños y niñas que corresponden al 14% señalaron que les gusta otros tipos de asignaturas entre las cuales podrían ser Cultura Física, Música, Computación entre otras.

Con los datos recopilados se señalan que la mayor parte de niños y niñas les gustan las asignaturas básicas que se encuentran dentro de la malla curricular por ende es favorable el aprendizaje y debido a esto ellos cuentan con una educación acorde a las necesidades que requieren.

2.5. ¿Según tu criterio la manera en la que te enseña tu profesor o profesora es?

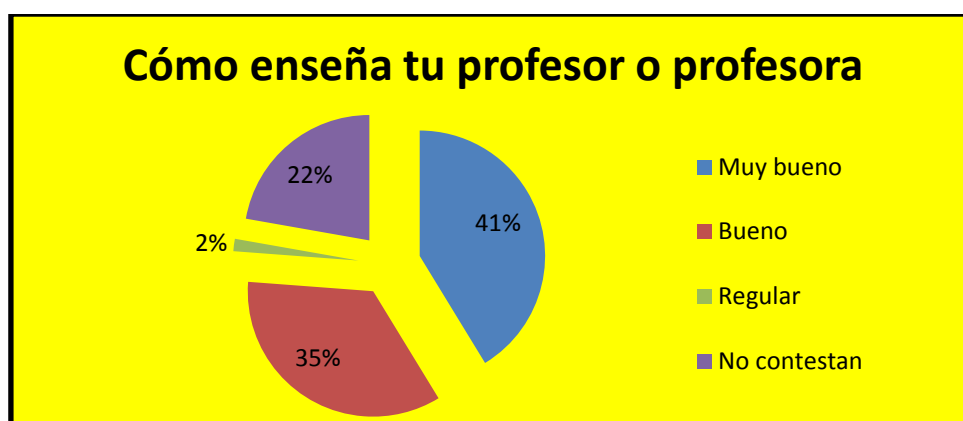
Cuadro N°13

variables	f	%
Muy bueno	26	41
Bueno	22	35
Regular	1	2
No contestan	14	22
TOTAL	63	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfica N°13



Análisis e interpretación:

La enseñanza implica fundamentalmente conocer las condiciones internas del sujeto, determinar los resultados a lograr, seleccionar y estructurar las condiciones externas sobre la base de los elementos mencionados, de modo que se produzcan las experiencias del sujeto que le permitirán alcanzar los resultados.

De la información recolectada, los encuestados señalaron 26 niños y niñas que representan el 41% que la manera de enseñar de sus profesores es muy bueno, 22 niños y niñas que representan el 45% indican que es buena la enseñanza de sus docentes, 14 niños y niñas que corresponden al 22% no contestan y 1 niño o niña que representan el 2% dicen que la enseñanza de sus docentes es regular.

Con la información obtenida se puede señalar que los estudiantes califican de manera muy buena la enseñanza que les dan sus profesores, por tal motivo ellos si adquieren aprendizajes significativos.

2.6. ¿Te gusta tener ayuda de otras personas en tu aprendizaje?

Cuadro N°14

variables	f	%
Sí	34	54
No	12	19
A veces	3	5
No contestan	14	22
TOTAL	49	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario "Caminemos Juntos"

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfica N°14



Análisis e interpretación:

Todas las personas establecemos numerosas relaciones a lo largo de nuestra vida, y a través de ellas, intercambiamos formas de sentir y de ver la vida; también compartimos necesidades, intereses y afectos.

Con los datos obtenidos en la tabulación, se puede indicar que 34 niños y niñas que representan el 54% señalaron que si les gusta recibir ayuda de otras personas en el proceso de aprendizaje que ellos tienen, 14 niños y niñas que corresponden al 22% no contestan, 12 niños y niñas que corresponden el 19% dicen que no les gusta que les ayuden otras personas en el proceso de aprendizaje y 3 niños y niñas que equivalen al 5% señalan que a veces les gustaría contar con algún tipo de ayuda en sus aprendizajes.

De los datos obtenidos cabe indicar que los niños y niñas si les gusta que les ayuden otras personas en la construcción de nuevos aprendizajes o en el refuerzo de los mismos, además la ayuda que les brindan otras personas si es adecuada ya que les permiten realizar preguntas que tal vez quedaron inconclusas o con algún vacío durante clases.

2.7. ¿Las asesoras pedagógicas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” te ayudan a comprender los temas de clase para facilitar tu aprendizaje?

Cuadro N°15

Variabes	f	%
Sí	47	75
No	2	3
No contestan	14	22
TOTAL	63	100%

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfica N°15



Análisis e interpretación:

Conocer a los estudiantes es un paso importante para que los Tópicos Generativos formen parte de su práctica de enseñanza.

De la información recolectada, los 47 encuestados que equivalen al 75% señalaron que las asesoras pedagógicas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” si les ayudan a comprender mejor los temas de clase ya tratados en la escuela, 14 niños y niñas que corresponden al 22% no contestan y 2 niños y niñas que equivalen al 3% dicen que las asesorías pedagógicas no les ayudan a comprender mejor las temáticas tratadas en la escuela.

Con la información obtenida se puede señalar que los pasantes que participan en el programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” si brindan asesorías pedagógicas adecuadas a los niños y niñas afianzando sus conocimientos previos.

2.8. ¿Cómo consideras tus aprendizajes?

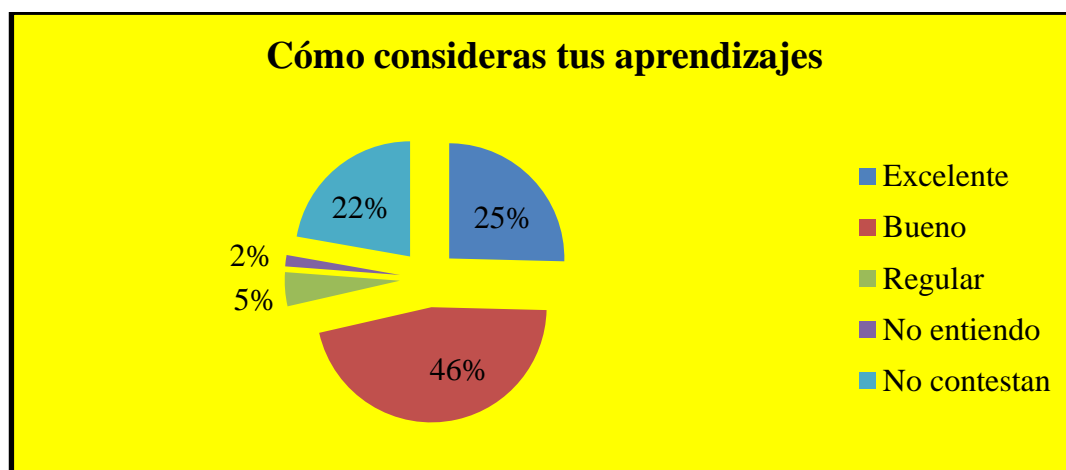
Cuadro N°16

Variables	f	%
Excelente	16	25
Bueno	29	46
Regular	3	5
No entiendo	1	2
No contestan	14	22
TOTAL	63	100

Fuente: Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfica N°16



Análisis e interpretación:

Los avances en la investigación muestran que el aprendizaje significativo supone y posibilita la adquisición de cuerpos integrados de conocimiento que tengan sentido y relación, a diferencia del aprendizaje repetitivo, que por lo general consta de asociaciones arbitrarias, mecanicistas o sin sentido y sólo requiere de memorización de la información.

los encuestados, indican 29 niños y niñas que corresponde al 46% que sus aprendizajes son buenos, 16 niños y niñas que corresponden al 25% mencionan que

sus aprendizajes son excelentes, 14 niños y niñas que equivalen al 22% no contestan, 3 niños y niñas que dan el 5% indican que los aprendizajes son regulares y 1 niño o niña que se asemejan al 2% señalan que no entienden la pregunta.

De los datos recopilados se puede concluir que los niños y niñas señalaron que sus aprendizajes son buenos y que aún les falta aprender más cosas y descubrir nuevos conocimientos, es por ello que ellos ponen todo su interés por aprender cada día más y estudian incansablemente.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS REPRESENTANTES, PADRES Y MADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS” DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO.

1. ASPECTOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

1.1. ¿Usted considera importante la alimentación para el aprendizaje de sus hijos e hijas?

Cuadro N°17

Variables	frecuencia	Porcentaje
Sí	53	84
No	2	3
No contestan	8	13
TOTAL	63	100

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfica N°17



Análisis e interpretación:

Los niños necesitan una buena alimentación para crecer bien y obtener buenos resultados en la escuela. Nosotros necesitamos alimentar nuestros cerebros tanto como alimentamos nuestro cuerpo.

Los representantes de los niños y niñas encuestados del programa “Caminemos Juntos”, señalan 53 personas que representan el 84% que si es importante la alimentación de sus hijos para el aprendizaje; 8 representantes que equivalen al 13% no contestan y 2 personas que representan el 3% mencionan no es un factor importante dentro del aprendizaje de sus hijos o hijas.

De acuerdo a los datos obtenidos se concluye que los padres de familia de los niños y niñas de este programa si les interesa la alimentación de sus hijo o hijas debido a que mencionaban que no se puede aprender con un estómago vacío y que por ende las ganas de estudiar se desvanecen por la falta de energía del cuerpo.

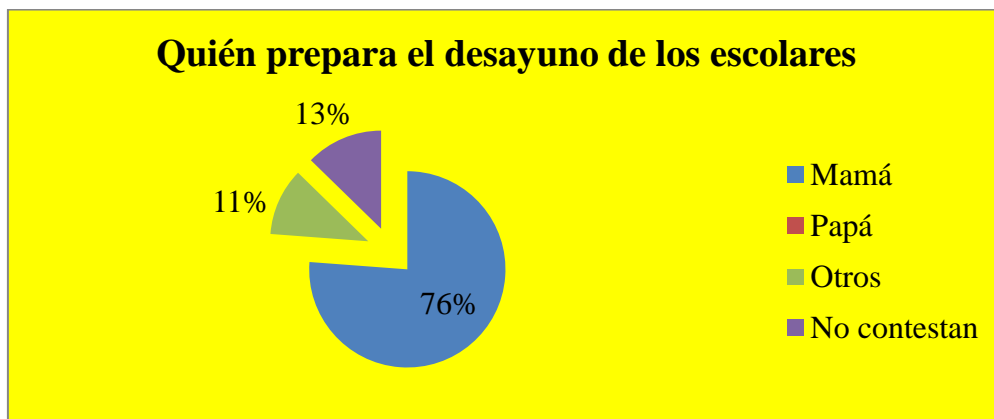
1.2. ¿En casa quién prepara el desayuno de los escolares?

Cuadro N°18

variables	f	Porcentaje
Mamá	48	76
Papá	-	-
Otros	7	11
No contestan	8	13
TOTAL	63	100

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”
Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfica N°18



Análisis e interpretación:

El desayuno es la comida más importante del día y es la que dará al niño, que está en pleno desarrollo, la energía necesaria para afrontar la jornada escolar.

Habiendo tabulado la información he constatado que 48 personas que representan el 76% indican que la madre es quien prepara el desayuno a los escolares; 8 representantes que equivalen al 13% no contestan y 7 personas que representan el 11% señalan que son otras personas quienes preparan el desayuno entre estas están las abuelas, tías, hermanos, hermanas, o algún otro familiar.

Con los datos obtenidos se puede señalar los representantes de los niños y niñas señalan en su mayor parte que la madre es la persona quien prepara el desayuno en sus hogares. Además, por causa de trabajo, abandono y diferentes causas el padre no se encuentra presente y en su minoría otras personas son las encargadas del cuidado de los niños y niñas.

1.3. ¿Qué desayunan sus hijos e hijas para ir a la escuela?

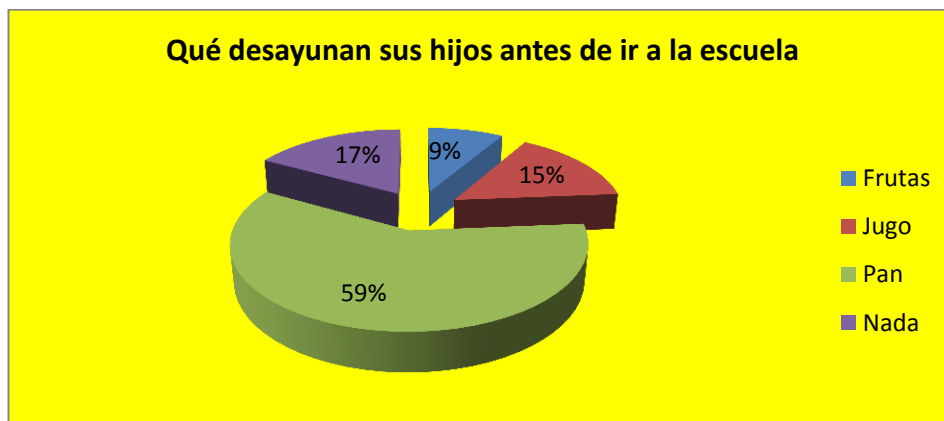
Cuadro N°19

variables	F
Frutas	5
Jugo	9
Pan	35
Sostenido	-
Nada	10

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfica N°19



Análisis e interpretación:

El primer paso para enmendarnos es reconocer esa carencia, que afecta directamente al crecimiento y al rendimiento escolar. El segundo, cambiar esta situación y hacer lo posible para que los escolares desayunen con tiempo suficiente, ganas y más variedad en la mesa.

Luego de tabular las encuestas he obtenido que los representantes de los niños y niñas, en su mayoría optan por dar de desayuno a sus hijos, pan acompañado generalmente con café o agua aromática, además varios indican que no dan el desayuno a sus hijos o hijas debido a que ellos salen a tempranas horas a trabajar, y les dejan indicando que coman a la hora que se levanten o porque los dejan encargando con sus familiares o vecinos, además que de los encuestados, en su minoría les dan jugos o frutas, de igual forma porque no les alcanza el tiempo y en ocasiones el dinero.

De acuerdo al análisis realizado se puede observar que pocos de los representantes de los estudiantes se preocupan por darles un buena desayuno, de ahí, que el desayuno es la comida más importante del día lo sabemos bien, pero otra cosa muy distinta es lograr el hábito; saltarse el desayuno provoca enfermedades peligrosas como obesidad, presión arterial alta, colesterol alto y diabetes que derivarían en un infarto. En su mayoría depende del ejemplo que observen los niños y niñas en casa, esto más el debido conocimiento de nutrición ayudan al desarrollo integral del niño y la niña.

1.4. ¿En casa prepara lonchera para su(s) hijo(s) o hija(s)?

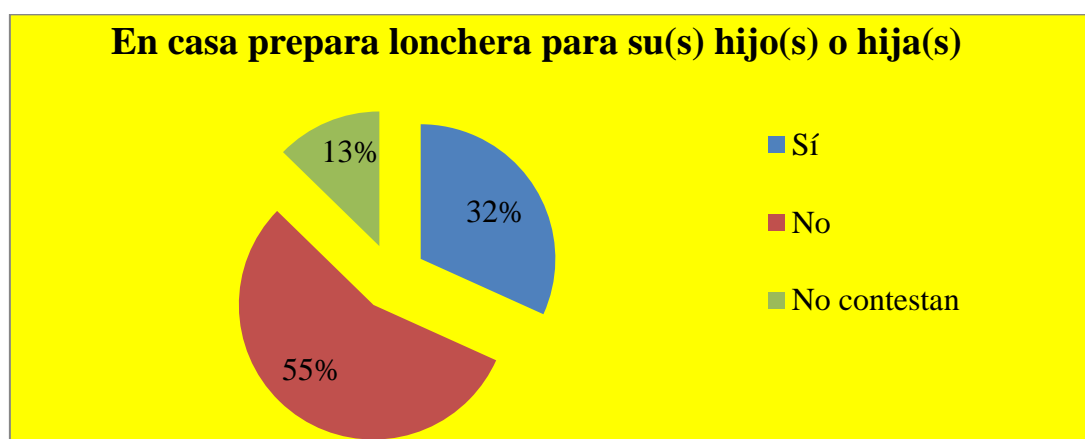
Cuadro N°20

variables	f	Porcentaje
SI	20	32
NO	35	55
No contestan	8	13
TOTAL	63	100%

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfica N°20



Análisis e interpretación:

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en las etapas pre-escolar y escolar, porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.

Con los datos obtenidos en la tabulación, se puede indicar que 35 personas que representan el 55% señalaron que no les preparan ningún tipo de refrigerio en sus casas; 20 personas que representan el 32% dicen que si les preparan el lunch a sus hijos o hijas para que lleven a su escuela y 8 representantes que equivalen al 13% no contestan.

De los datos obtenidos cabe indicar que los representantes de los niños indican que ellos no les preparan el lunch para que lleven a su escuela, pero señalan que van bien desayunados o les dan dinero para que adquieran algún tipo de alimento en el bar de su escuela.

1.5. Enliste algunos de los alimentos que preparan al almuerzo y la cena.

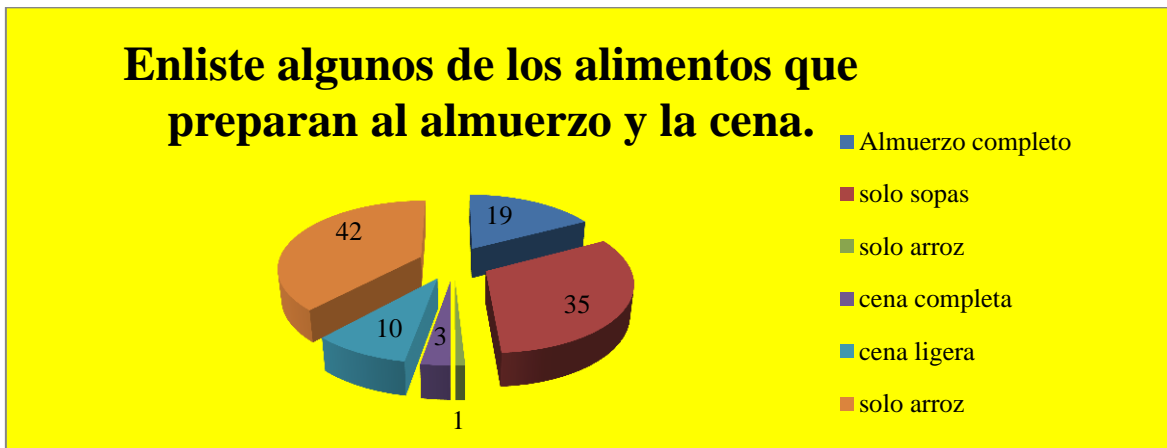
Cuadro N°21

variables	Frecuencia
Almuerzo completo (sopa y arroz)	19
Solo sopas	35
Solo arroz	1
Cena completa (sopa y arroz)	3
Cena Ligera (aguas aromáticas, café, galletas, pan, frutas etc)	10
Solo arroz (acompañado de granos, carnes, huevo)	42

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfico N°21



Análisis e Interpretación:

Las fuentes de proteínas bajas en grasa o sin grasa son preferibles minimizan el consumo de las grasas saturadas y del colesterol. Los carbohidratos complejos son una elección más inteligente que los carbohidratos simples, dado que proporcionan una liberación lenta de energía que ayudan a mantener la energía y los niveles de azúcar en sangre, constantes.

Luego de analizar la información, los representantes encuestados supieron indicar que a la hora del almuerzo, la mayor parte toma solamente su sopa, pocos indicaron que comen el almuerzo completo es decir sopa y arroz y una persona indicó que come solamente arroz ya que le resulta mas fácil y sencillo para dejar haciéndolo en la mañana que sale a trabajar. En cuanto a la cena; la mayoría indicaron que comen solo el arroz acompañado de fritos, carnes o granos, también, 10 personas de las encuestadas señalaron que cenan algo ligero como aguas aromáticas, café, chocolate o jugos con galletas o pan comúnmente.

El almuerzo y la cena son muy importantes, por ello que estén bien balanceados es vital ya que ellos ayudan a la concentración y al buen desempeño en el resto del día, debido a que ambas se complementan es significativo que estén balanceadas y principalmente que no se repitan ya que ambas deben contener diferentes nutrientes que necesita nuestro cuerpo, y así evitar enfermedades que impiden el correcto funcionamiento del mismo.

1.6. En casa sus hijos o hijas le han comentado sobre el programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”

Cuadro N°22

variables	frecuencia	Porcentaje
SI	55	87
NO	-	-
No contestan	8	13
TOTAL	63	100%

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima.

Gráfica N°22



Análisis e interpretación:

Los Programas de Desarrollo Comunitario contribuyen al desarrollo de los habitantes a través de la recuperación y fortalecimiento de las formas de organización comunitaria, así como la relación con su territorio inmediato, relaciones y prácticas ambientales, sociales y económicas. Para cumplir con este objetivo, además de los procesos auto productivos plantean una serie de talleres y prácticas que fortalecen y contribuyen al aprendizaje y desarrollo de los habitantes para vivir armónicamente y con mejores condiciones de vida en comunidad.

De la información recolectada, 55 personas encuestadas que representan el 87% indican que en casa sus hijos o hijas les han comentado sobre el programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” y 8 representantes que equivalen al 13% no contestan.

Con la información obtenida se puede señalar que los representantes conocen sobre el programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” y del beneficio de este tipo de programas, ya que el mismo tiene como objetivo ayudar a que los niños y niñas logren en sus aprendizajes, aprendizajes significativos, para que sean capaces de aplicarlos en su diario vivir y así puedan desenvolverse como individuos en la sociedad.

2. ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

2.1. ¿En casa su hijo o hija está?

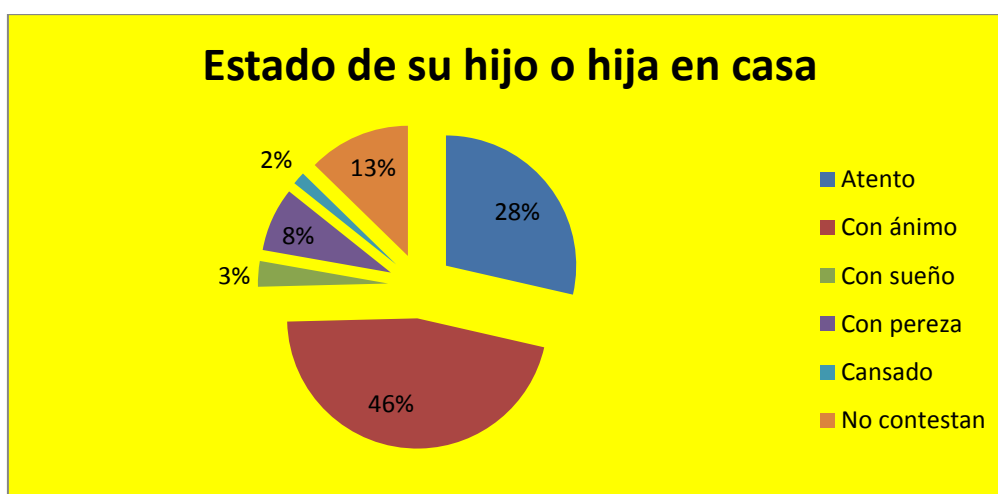
Cuadro N°23

variables	frecuencia	porcentaje
Atento	18	28
Con ánimo	29	46
Con sueño	2	3
Con pereza	5	8
Cansado	1	2
No contestan	8	13
TOTAL	63	100%

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfica N°23



Análisis e interpretación:

Muchas veces nos enfrentamos a un ataque de ira, a una tristeza repentina o a una tensión que nos invade y no sabemos explicar lo que ocurre, simplemente nos dejamos llevar por las emociones intensas. Lo cierto es que la clave para controlar nuestros estados de ánimo reside en poder identificar qué es aquello que nos altera y por qué nos afecta, así podremos atacar directamente el problema y solucionarlo, sin pasar por el colapso emocional.

Los representantes de los niños y niñas encuestadas, indican 29 personas que representan el 46% se encuentran en su casa con buen ánimo, 18 personas que representan el 28% que sus hijos señala que su niño niña se encuentra cansado; 8 representantes que equivalen al 13% no contestan; 5 padres de familia que representan el 8% indican que sus hijos están con pereza; 2 representantes que equivalen al 3% dicen que su niña está en casa con sueño y un representante que corresponde al 2% manifiesta que el niño se siente cansado en casa.

De los datos recopilados se puede concluir que los niños y niñas según los representantes siempre se encuentran con ánimos al llegar a su casa, teniendo fuerza suficiente para ayudar con las labores del hogar que les encomiendan para que puedan estar ocupados y no se dediquen a otras actividades no productivas para ellos.

2.2. ¿Cómo considera usted la recepción de conocimientos en la escuela de sus hijos e hijas?

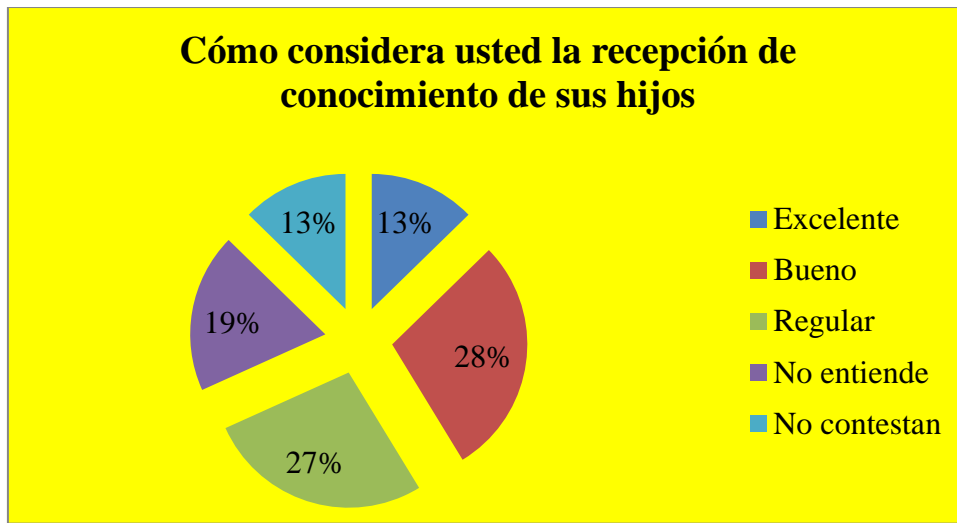
Cuadro N°24

variables	frecuencia	porcentaje
Excelente	8	13
Bueno	18	28
Regular	17	27
No entiende	12	19
No contestan	8	13
TOTAL	63	100%

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfica N°24



Análisis e interpretación:

La recepción de conocimientos en la escuela de sus hijos e hijas es el proceso que permite a los estudiantes asimilar conocimientos tanto de su medio como fuera de él para lograr aprendizajes significativos.

De los encuestados, 18 personas que representan el 28% señalan que la recepción del conocimiento de sus hijos es buena, 17 personas que representan el 27% indica que los conocimientos son regulares, 12 personas que representan el 17% indican que no entienden el conocimiento de sus hijos; 8 representantes que equivalen al 13% no contestan y 8 personas que representan el 13% que el conocimiento de sus hijos es excelente.

Con los datos obtenidos cabe mencionar que los representantes de los niños y niñas de este programa de desarrollo comunitario no comprenden la pregunta o no saben que expresar, esto se podría decir que es al bajo nivel de formación con el que cuentan los padres de los niños y niñas que asisten a este programa.

2.3. ¿Usted se encarga personalmente de revisar las tareas y lecciones de su hijo o hija?

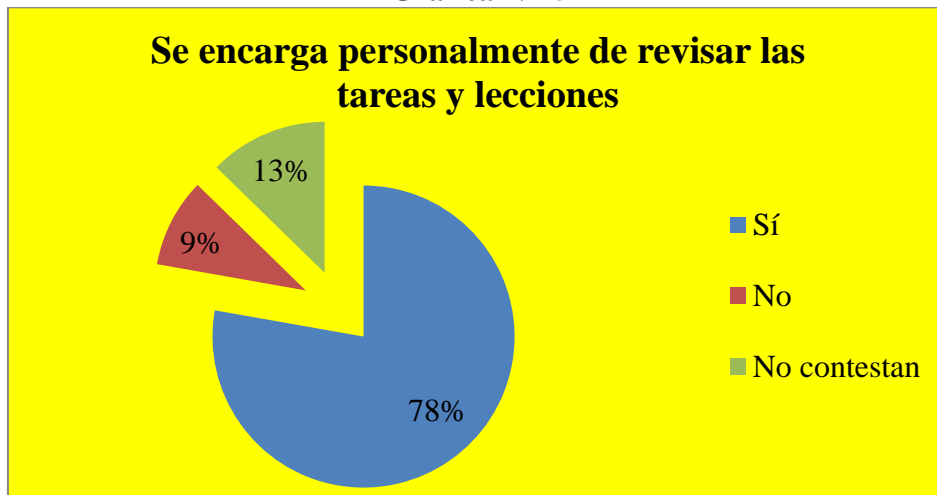
Cuadro N°25

Variables	frecuencia	porcentaje
Sí	49	78
No	6	9
No contestan	8	13
TOTAL	63	100%

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfica N°25



Análisis e interpretación:

La tarea puede ser una manera efectiva para ayudar a los niños a repasar y practicar las destrezas que le han enseñado en la escuela y puede mejorar su aprendizaje. La tarea también puede mejorar el enriquecimiento personal de su hijo enseñándole responsabilidad, como trabajar independientemente, organización de temas, y sobre todo organización de tiempo.

De la información recolectada, los encuestados señalaron 49 personas que equivalen al 78% señalan que si se encargan personalmente de revisar las tareas y lecciones de su hijo o hija; 8 representantes que equivalen al 13% no contestan y 6 personas que equivalen al 9% dicen no revisan las tareas o lecciones de sus hijos.

Con la información obtenida se puede señalar que los representantes en su gran mayoría si se preocupan del desempeño académico de sus hijos o hijas y les prestan atención revisando tareas y preguntando acerca de lecciones que tiene que cumplir sus dirigidos para que tengan una educación completan.

2.4. ¿El niño o la niña en casa, le comenta de los nuevos aprendizajes que ha obtenido en el transcurso del día de clases?

Cuadro N°26

variables	frecuencia	Porcentaje
Sí	49	78
No	6	9
No contestan	8	13
TOTAL	55	100%

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfica N°26



Análisis e interpretación:

En la familia es común hablar con los estudiantes sobre los nuevos avances adquiridos, su comportamiento lo cual facilita al padre de familia la relación escuela hogar permitiéndolo involucrase en el ámbito educativo.

Los encuestados, indican 49 personas que corresponde al 78% que sus hijos si les comentan de los nuevos aprendizajes que han obtenido en el transcurso del día de clases; 8 representantes que equivalen al 13% no contestan y 6 personas que corresponde al 9% señalan que no tiene ningún tipo de dialogo con sus hijos sobre los nuevos aprendizajes que han obtenido.

De los datos recopilados se puede concluir que los entre padres de familia e hijos e hijas si existe un constante dialogo acerca del bienestar estudiantil y por ende surgen

comentarios acerca de los nuevos aprendizajes que han obtenido en el transcurso del día de clases

2.5. ¿Está satisfecho con la colaboración que brindan las asesoras pedagógicas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” para facilitar la comprensión de los temas de clase de sus niños y niñas?

Cuadro N°27

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Si	55	87
No	-	-
No contestan	8	13
TOTAL	63	100%

Fuente: Representantes de los niños y niñas del programa “Caminemos Juntos”

Autora: Elizabeth Cristina González Cajilima

Gráfica N°27



Análisis e interpretación:

El asesoramiento es un práctica fronteriza, que ha sido la última en llegar a la educación y que ha venido a aportar un poco de luz a todas sus predecesoras cercanas; pero que también –por ello– en interacción y disputa con ellas y en torno a unos espacios difíciles de delimitar con precisión.

De la información recolectada, los encuestados señalaron 55 personas que equivalen al 87% que si se encuentran todos los padres de familia satisfechos con las asesoras

pedagógicas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” y 8 representantes que equivalen al 13% no contestan.

Con la información obtenida se puede señalar que los pasantes que participan en el programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” si cuentan con la aprobación de los padres de familia de la comunidad ya que brindan asesorías pedagógicas adecuadas a los niños y niñas, y ellos se sienten satisfechos ya que debido a esos refuerzos los aprendizajes adquiridos en la escuela son afianzados de mejor manera durante estas asesorías.

g. DISCUSIÓN

COMPROBACIÓN DE LA PRIMERA HIPÓTESIS.

❖ **Enunciado: Primera Hipótesis.**

La inadecuada alimentación impide el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso de la ciudad de Loja, año lectivo 2012 – 2013.

❖ **Fundamentación.**

Para la comprobación de la primera hipótesis se ha tomado en consideración las preguntas 1.1 y 1.5 de la encuesta realizada a los niños y niñas y la pregunta 1.3 y 1.5 del cuestionario aplicado a los padres de familia.

Relacionada con la pregunta 1.1 y 1.5 el porcentaje mayoritario de niñas y niños, indican que su desayuno, el almuerzo y cena ingieren alimentos como sopas, frutas y verduras. En el cuestionario los padres de familia, en las preguntas 1.3 y 1.5 de igual forma el porcentaje mayoritario señala que alimentan adecuadamente a sus hijos o representados, ya que se preocupan por ofrecerles el desayuno almuerzo y cena a sus horas adecuadas, teniendo cuidado de que los alimentos sean nutritivos.

❖ **Decisión.**

Estos datos nos conducen a rechazar la hipótesis formulada, puesto que las niñas y niños gozan de una adecuada alimentación, y por ende, obtiene aprendizajes significativos.

COMPROBACIÓN DE LA SEGUNDA HIPÓTESIS.

❖ **Enunciado: Segunda Hipótesis.**

El desconocimiento de los actuales niveles de alimentación en los escolares por parte de padres de familia y docentes causa el poco interés en el ritmo alimenticio de los niños.

❖ **Fundamentación.**

Para poder comprobar la segunda hipótesis se ha tomado en consideración las preguntas 1.3, 1.4 Y 1.7 de la encuesta realizada a los niños y niñas y la pregunta 1.1 y 1.4 del cuestionario aplicado a los padres de familia.

En relación con las preguntas 1.3, 1.4 y 1.7 el porcentaje mayoritario de niñas y niños, indican que sus docentes de la institución y las asesoras pedagógicas del programa **sí** les enseñan sobre una adecuada alimentación pero se limitan a indagar si los niños ponen en práctica lo enseñado, y optan por comprar sus alimentos en el bar de su institución. En el cuestionario aplicado a los padres de familia en las preguntas 1.1 y 1.4, de igual forma el porcentaje mayoritario señala que por motivos de fuerza mayor, trabajo, enfermedad o ausencia prefieren darles dinero para que compren sus alimentos, a pesar de estar conscientes y considerar importante la alimentación de sus hijos e hijas o representados.

❖ **Decisión.**

Estos datos nos conducen **a afirmar la hipótesis formulada**, puesto que los padres y madres de familia prefieren dar dinero a sus hijos, en vez de ser ellos mismo los encargados de preparar las porciones de alimentos, por ende ellos no están al tanto de lo que ingieren en su diario vivir, es por ello que el desconocimiento de los actuales niveles de alimentación en los escolares por parte de padres de familia y docentes es causa del poco interés en el ritmo alimenticio de los niños.

COMPROBACIÓN DE LA TERCERA HIPÓTESIS.

❖ **Enunciado: Tercera Hipótesis.**

El actual desarrollo de los aprendizajes significativos, no es el que deberían evidenciar los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos Juntos”.

❖ **Fundamentación.**

Para comprobar la tercera hipótesis se ha tomado en consideración las preguntas 2.1, 2.2 y 2.8 de la encuesta realizada a los niños y niñas y todas las preguntas del cuestionario aplicado a los padres de familia, es decir la 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 y 2.5.

En relación con las preguntas 2.1, 2.2 y 2.8 el porcentaje mayoritario de niñas y niños, indican que **si** entienden las explicaciones de la clase de sus docentes y que al hacerlo se sienten con ánimo y atentos para aprender, por ello consideran que sus aprendizajes están en nivel bueno. En el cuestionario los padres de familia, en cuanto a las preguntas 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 y 2.5, de igual forma con el porcentaje mayor consideran que los aprendizajes de sus hijos e hijas es bueno, ya que al llegar a sus hogares terminada la labor educativa están de buen humor, cansados lógicamente pero animosos para realizar las demás actividades que deben realizar, comentan siempre sobre los conocimientos nuevos que adquieren en la institución, además se sienten cómodos y favorecidos con la colaboración que reciben de las asesoras pedagógicas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” ya que esta ayuda afianza sus aprendizajes.

❖ **Decisión.**

Estos datos nos orientan a rechazar la hipótesis formulada, puesto que las niñas y niños reciben satisfactoriamente los nuevos aprendizajes, así se evidencia en ellos el nivel actual de sus aprendizajes significativos y por ende pueden continuar con su proceso de aprendizaje.

h. CONCLUSIONES.

Luego de haber realizado la investigación necesaria y comparar los resultados me he permitido comparar la información teórica y empírica que he recopilado, y por ello he concluido lo siguiente:

- ✓ El desayuno es el primer alimento del día y el más importante para lograr los aprendizajes significativos, por ello los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” desayunan antes de ir a la escuela pan y jugos, el desayuno es preparado por su madre, padre o representante, y no incrementar las frutas y alimentos variados.
- ✓ El almuerzo y cena que consumen los niños, niñas y sus familias no son completos, son delimitados a sopas por lo general de fideos o granos en el almuerzo y de arroz con alguna carne en las cenas de la mayoría y de otros inclusive de solamente aguas aromáticas con pan o café.
- ✓ Los alimentos que consumen los niños que llevan lonchera son escasos en nutrientes, a pesar de ello los representantes de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” se limitan a darles dinero para que compren en el bar, o les envían loncheras con golosinas, fritos y muy de vez en cuando frutas.
- ✓ En la escuela los niños y niñas del programa adquieren un aprendizaje bueno, aunque algunos de los padres no les ayudan a controlar las tareas, lo hacen sus hermanos, tías y también las asesoras pedagógicas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”.
- ✓ Entre las materias de estudio que reciben los niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos juntos”, sus favoritas son matemáticas, estudios sociales y ciencias naturales, porque les parece interesante, aunque descuidan otras materias que se imparten para procurar su aprendizaje significativo.

i. RECOMENDACIONES.

Terminada la investigación y habiendo analizando los datos recopilados me permito recomendar lo siguiente:

- ✓ A los docentes que brinden la información adecuada a lo representantes, padres y madres de familia y a los niños mismo, sobre una adecuada alimentación, principalmente en el desayuno, ya que es el alimento que permite el buen desenvolvimiento diario del niño tanto en la institución como en su casa.
- ✓ A los representantes, padres y madres de familia que utilicen una variedad de dietas alimenticias y combinen el almuerzo y cena para permitir al niño crecer sano y así desarrolle su capacidad mental de modo que pueda asimilar con facilidad los aprendizajes significativos.
- ✓ A los representantes, padres y madres de familia que den la debida importancia a la alimentación de sus hijos e hijas tanto por su desarrollo nutricional como en su desenvolvimiento académico, seleccionando en la lonchera alimentos de calidad, así podrían evitar en ellos enfermedades que dañan su salud e impiden en ellos el buen desenvolvimiento en el proceso enseñanza-aprendizaje.
- ✓ A los docentes que siendo el caso, busquen metodologías llamativas, creativas, divertidas y actualizadas para poder llegar a sus estudiantes y así centrar su atención en cada una de las materias que se imparten en el establecimiento, así se facilitará su aprendizaje e incluso se lograrán aprendizajes significativos.
- ✓ A los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”, que mejoren sus hábitos alimenticios basándose en la enseñanza de su docente en clases y así logren el interés en todas las materias hasta lograr entender claramente todas y no solamente las que son de su preferencia, además que así lograrán ser más activos y podrían concentrarse mejor en sus aprendizajes.



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y
LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS DE LA TESIS

TITULADA:

La alimentación en el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y las niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso, parroquia Sucre, Cantón y provincia de Loja, año lectivo 2012 – 2013. Lineamientos propositivos.

Autora: Egresada Elizabeth Cristina González Cajilima.

LOJA ECUADOR

2014

Tema: CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN APRENDEREMOS MEJOR.

1. Datos informativos

En la provincia de Loja, particularmente en el barrio Víctor Emilio Valdivieso que se encuentra ubicado a 8 kilómetros del centro de la urbe, tiene una población de cerca de 2400 habitantes con más de 470 familias. Cuenta con los servicios básicos de agua potable, alumbrado público, luz eléctrica, alcantarillado, servicios telefónicos, transporte urbano, retén policial, calles asfaltadas.

Los habitantes y moradores del barrio Víctor Emilio Valdivieso tienen limitados ingresos económicos, lo cual no permite que se puedan desarrollar en un ambiente óptimo, ni estén en la capacidad de mantener buenas condiciones de vida. Debido a estas características existen organizaciones e instituciones que contribuyen desde sus competencias a mejorar las condiciones de vida de sus habitantes. Para que la comunidad logre un desarrollo sostenido, equilibrado y duradero, es necesario que se implementen programas cuyas líneas y objetivos vayan acorde a las necesidades de los habitantes del sector.

Desde esta perspectiva es que he creído conveniente aprovechar la oportunidad de participar una propuesta a los miembros de la comunidad del barrio conocido como Tierras Coloradas pero principalmente en el programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” como alternativa para determinar y concientizar en ellos la importancia de la alimentación para el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y niñas y así por medio de esa propuesta tener la oportunidad de palpar de cerca la realidad en la que se desenvuelven los niños y niñas que asisten a este programa.

2. Antecedentes de la propuesta.

Los grupos de nutrientes básicos que necesita el ser humano en los primeros años de vida para desarrollar y mantener el organismo en buenas condiciones de salud son seis: agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Aunque todos ellos se encuentren en la mayoría de los alimentos naturales que se consumen

normalmente, su proporción es desigual y ninguno los posee todos. De ello se deduce que, para obtener una dieta equilibrada, es recomendable combinar los productos alimentarios de la mejor forma posible, según los nutrientes fundamentales. Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños y niñas crezcan saludables. Sin embargo es importante señalar que en los bares escolares y entornos familiares no se vigila una adecuada alimentación, ni se practican hábitos saludables que garanticen el desarrollo equilibrado de los educandos.

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años porque los hábitos promulgados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de la vida. El rol de los padres, madres, maestros y maestras en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que ambos no sólo enseñan con el ejemplo, sino que también son quienes aprueban lo que comen los niños y niñas, es muy importante re direccionar nuestra atención en la importancia de crear hábitos de alimentación adecuados en los adecuados.

Debido a la poca información de cómo actuar ante este tema muy primordial que es la alimentación de los escolares, es importante llegar con información sobre la importancia de una adecuada alimentación de sus niños y niñas, reflexionar sobre cómo es nuestra nutrición y qué debemos cambiar para mejorar el estilo de vida en la familia que será reflejada el buen desenvolvimiento de los niños y niñas.

3. Justificación.

Debido a la poca información de cómo actuar ante este tema muy primordial que es la alimentación de los y las escolares, el presente taller se enfoca a ofrecer la información debida a niños, niñas, representantes, padres y madres de familia de cómo debería ser la adecuada alimentación de sus niños y niñas para lograr en ellos, más allá del aprendizaje de los contenidos de estudio, el aprendizaje significativo, además de reflexionar sobre cómo es nuestra nutrición y qué debemos cambiar para mejorarla y así mejorar el estilo de vida en la familia que será reflejada en el buen desenvolvimiento de los niños y niñas en su institución.

4. Objetivos.

Objetivo General.

Instruir a los y las participantes del taller “Con una buena Alimentación aprenderemos mejor” acerca de la importancia de una alimentación de calidad, tanto para propiciar aprendizajes significativos, como para lograr un desarrollo de óptimo e integral en todos los miembros de la familia principalmente en los niños y niñas.

Objetivos Específicos.

- Motivar mediante charlas y videos a cambiar los malos hábitos alimenticios de los niños, niñas representantes, padres y madres de familia del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”
- Socializar causas y consecuencias de la inadecuada nutrición y los efectos que acarrearán principalmente en el niño y la niña tanto en su desarrollo intelectual y rendimiento académico como en el comportamiento en el hogar.
- Entregar material informativo que contengan las dietas y los hábitos necesarios para los niños y niñas, representantes, padres y madres de familia de del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”.

5. Sustento Teórico.

LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de los alimentos. La nutrición es el proceso mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir se incorporan al organismo de los seres vivos deben comer sano y observando la nutrición. Existe una relación directa entre la correcta

alimentación del individuo y su estado de salud. La salud no solo es la ausencia de enfermedad si no que abarca otros parámetros como, la calidad de vida de la persona en concreto, el ambiente que la rodea, los hábitos de vida de dicha persona, su actitud hacia los factores externos en general, etc.

Todas las personas tenemos la necesidad fisiológica de comer, lo que hemos convertido en un hábito. Una alimentación sana, para empezar, debe estar irremediablemente compuesta por alimentos de calidad. Esto se resume en la calidad en cuanto a características organolépticas del alimento, modo y manera del proceso de su creación o elaboración, etc. Para mantener una alimentación sana, por tanto, no solo es imprescindible consumir alimentos saludables, además, hay que consumirlos en las cantidades adecuadas, con la adecuada frecuencia, en el entorno adecuado y de una forma correcta. Todo esto componen los hábitos alimentarios.

Debemos pues ser razonables e interesarnos por saber que estamos comiendo. Preguntarnos si nuestros hábitos son adecuados, si sabemos comer, si lo hacemos correctamente. En definitiva, preocuparnos por llevar a cabo dicha alimentación sana en todos y cada uno de sus parámetros.

ESCUELA Y ALIMENTACIÓN

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrientes necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias.

Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser:

Completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, almuerzo y cena, alimentos de los tres grupos: Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias. Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo. Frutas y verduras, que contienen vitaminas minerales para conservar la salud el cuerpo funcione adecuadamente. Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante. Todos los alimentos contienen nutrientes, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte.

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

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.

ENFERMEDADES POR MALA ALIMENTACIÓN

No existe una cantidad exacta de comida a que debe consumir un niño. Cada niño es un mundo distinto, y sus deseos y necesidades son diferentes. En razón de eso, es el niño el que puede decir, con exactitud, cuánto puede comer. Y no se puede obligarle a que coma más. Ni por las buenas ni por las malas. Normalmente, los niños comen más que las niñas, pero en cuestión de apetito no se puede generalizar.

🚩 Alergias alimentarias en los niños

Hay un sinnúmero de causas por las cuales el niño puede presentar alergias. En este caso, vamos a centrarlas en la alimentación, ya que suele ocupar un porcentaje bastante elevado de alergias infantiles. Aunque los síntomas son corrientes, los antecedentes y el remedio a las alergias alimentarias son dos características a tener en cuenta.

Las alergias, unida a la intolerancia, son reacciones adversas a un alimento, derivado o aditivo que contenga éste. Las reacciones alérgicas suelen tener varios orígenes,

como la inmunológica, medida por los anticuerpos, y las reacciones a enfermedades como la celiaca, que no viene más que dada por, rechazo a una sustancia de los alimentos, en este caso el gluten. Las de manifestación clínica, también llamadas hipersensibilidad alimentaria, es una reacción adversa que presenta el individuo, tras la ingesta de algún alimento, sólo con una pequeña cantidad, presenta algún síntoma de alergia.

Hay una lista larga de los tipos de sustancias contenidas en los alimentos, que tienden a producir rechazo:

Enzimática: intolerancia a la lactosa. Sus síntomas son posibles vómitos y diarreas después de tomar leche.

Farmacológicas: al ingerir grandes cantidades de alimentos que contienen sustancias químicas, o determinados alimentos que contienen ciertas sustancias a las que no todos los organismos se adecuan, como histamina (chocolate, queso, fresas), serotonina (plátano maduro), feniletinamina (chocolate, queso, hígado), dopamina (habas) y optopamina (algunos cítricos).

Indeterminadas: se desarrollan por aditivos en los alimentos o sustancias contaminadas.

Los síntomas o reacciones alérgicas son claramente visibles. Entre los más comunes se encuentra la diarrea, ronchas, edemas, cambios de comportamiento y dolor de cabeza. Es importante introducir los alimentos en la dieta infantil de forma gradual e individual, sobre todo, los que presentan mayores porcentajes de reacciones alérgicas, como los cacahuetes, los frutos secos, los cítricos, los pescados y la leche de vaca.

Intolerancia alimentaria en los niños

Hay una serie de afecciones alimenticias que se pueden dar a lo largo del crecimiento del niño sin ningún signo previo. Si al tomar cualquier alimento, tu hijo presenta una reacción alérgica, debes extremar las precauciones y consultar con el pediatra, tal vez necesites adaptar su dieta.

La intolerancia a los alimentos viene producida por un mecanismo no inmunológico. Puede ser metabólico, en déficit de enzimas involucradas en el metabolismo del

alimento, (ejm. déficit de la lactosa, que es la enzima que metaboliza el azúcar en la leche). Puede afectar varios órganos en los niños, porque están en pleno desarrollo, esófago, intestinos. Hay algunos alimentos con más probabilidades de producir reacciones alérgicas en los niños, como el huevo, el pescado y la leche, y en menor medida, algunas frutas y vegetales. De aquí, también se derivan otras enfermedades, como la intolerancia, la lactosa o la celiacía.

Algunos síntomas que pueden manifestar intolerancia alimentaria son:

Diarreas y vómitos

Distensión abdominal, es una afección en la que el abdomen (vientre) se siente lleno y apretado. El abdomen puede lucir hinchado (distendido).

Desnutrición y palidez,

Eczema atópico, es un trastorno cutáneo prolongado (crónico) que consiste en erupciones pruriginosas y descamativas.

Anemia.

En estos casos, la observación, la prevención y la detección temprana de dichas reacciones son indispensables. Ten especial cuidado si en la familia ya se han dado antecedentes de intolerancia a determinados alimentos. Recuerda que durante los primeros seis meses de vida de tu hijo, que normalmente corresponden al periodo de lactancia materna, la dieta que lleve la mamá repercutirá directamente en la alimentación del bebé. A partir del seis mes, comienza a introducir poco a poco alimentos sólidos, y en todo caso, evita que tu hijo esté expuesto al humo de cigarrillo u otros alérgenos.

Obesidad infantil

Se trata de la acumulación excesiva de grasa corporal, especialmente en el tejido adiposo, y que se puede percibir por el aumento del peso corporal cuando alcanza 20% a más del peso ideal según la edad, la talla, y sexo de la persona en cuestión.

Niños con sobrepeso

Para muchas familias, el tener un hijo gordito, mofletudo, y lleno de pliegues es todo un logro, una señal de que el niño está bien, fuerte, y lleno de salud. Pero los expertos en nutrición infantil no piensan igual. Lo que interesa es que el niño esté sano. La obesidad infantil viene causada en gran medida por unos malos hábitos alimentarios. En ocasiones, la ansiedad por separación de los papás, el estrés del colegio y de la vida diaria actual hace que el niño vuelque en la comida sus frustraciones. Por eso, es indispensable inculcar pautas sanas de nutrición desde pequeño.

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar en los primeros años de vida del niño, porque los hábitos tempranos tienden a mantenerse a lo largo de la vida. El rol de los papás en el desarrollo de estos hábitos saludables es fundamental ya que no sólo se enseña con el ejemplo, sino que también son los responsables de orientar qué y cómo comen sus hijos. Ya en la edad escolar, los niños están totalmente empapados de los hábitos alimentarios de la familia, tanto por la calidad como por la forma en que esos alimentos son consumidos. Por ese motivo, las recomendaciones generales para los niños también son importantes para toda la familia.

Anemia Infantil

La falta de hierro en la sangre es la principal causa de la anemia infantil.

La anemia es una preocupación constante de muchas madres. Hoy en día, según los últimos estudios, casi un 50% de los niños menores de 3 años de edad presentan esa enfermedad.

Causas de la anemia en los niños.

- 1- La deficiencia de hierro es la principal causa de la anemia infantil. Una alimentación pobre en alimentos ricos en hierro puede provocar la anemia.
- 2- Una enfermedad parasitaria intestinal también puede provocar pérdidas de sangre, debido a que sea consumida por los parásitos.
- 3- La anemia también puede ser producida por alguna enfermedad o infección, como la urinaria, tuberculosis, paludismo, tumores, fiebre tifoidea, leucemia, entre otras.

4- En los casos en que los niños menores de un año tomen leche entera de vaca u otros animales. Una ingestión de leche en esta edad puede producir una pérdida de glóbulos rojos, lo que provocaría una salida periódica de glóbulos rojos hacia la luz intestinal y con el tiempo, anemia.

5- Por la exposición diaria a la contaminación ambiental que producen las fábricas de pinturas, tintes, baterías y talleres de metalmecánica. Esas situaciones pueden llevar a una intoxicación progresiva por plomo del organismo y ocasionar una anemia severa.

6- Algunos antibióticos pueden producir anemia, cuando son usados por largo tiempo. Por esta razón, siempre que el pediatra recete algún antibiótico, cuestione acerca de sus efectos colaterales con él. Siempre es recomendable saber lo que se está tomando.

7- La anemia también puede ser una deficiencia en vitamina B12

¿Cómo se pueden prevenir?

Evitar el consumo abusivo de azúcares, grasas, bebidas alcohólicas y practicar deporte.

Disminuir la ingesta de alimentos ricos en colesterol como carnes y quesos grasos, huevos, grasas animales, y pescado azul.

No tomar aceites que se hayan utilizado varias veces y alimentos ahumados. Estimular el movimiento intestinal, ingerir alimentos ricos en fibra.

LA ALIMENTACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

El rendimiento escolar de los niños puede mejorar por medio de la alimentación y otros factores como algunos ejercicios sencillos.

Para que haya una mejor oxigenación del cerebro, vital para mejorar la atención y concentración y con ello aumentar la concentración, los alimentos deben contener carbohidratos, de preferencia provenientes de frutas y si se les va a dar galletas o pan, que sean mínimos. Además, el desayuno debe ir acompañado de un soporte proteico (en leche, huevo y carne) que les sirve para asimilar mejor los nutrientes.

Pero ahí no acaban las recomendaciones para mejorar el desempeño de los menores. La postura en los pupitres es fundamental, sobre todo para los niños que pasan mucho tiempo en muebles incómodos y mal diseñados. Mucho tiempo sentados en sillas o pupitres inconvenientes se genera ventilación paradójica. Aparentemente respiran bien pero su posición inadecuada es común verlos recostados permite la salida pero no la entrada de oxígeno y no ventilan bien, aunque hayan desayunado bien, sin oxigenación adecuada no mejoran mucho, por ello se pide que mejoren sus posturas.

Otro factor que ayuda a mejorar el rendimiento escolar es realizar ligeros ejercicios de cinco minutos cada hora u hora y media para mejorar la concentración y atención de los niños.

Finalmente, también es necesario que tomen agua. Los niños deben hidratarse y su cuerpo debe consumir mucha agua. Muchos niños a veces no toman agua y eso contribuye con situación inadecuada para lo que se está buscando.

Otras recomendaciones

Los especialistas recomiendan para el desayuno: cereal sin azúcar, con leche entera o semidescremada, fruta y rollitos de jamón de pavo con verdura.

En caso de que el tiempo apremie o el niño no muestre apetito, recurrir a un licuado preparado con yogurt, fruta y algún cereal.

En cuanto a su alimentación en casa es importante dejar que el niño tenga tiempo suficiente para tomar sus alimentos, vigilar que mastique de manera adecuada para una buena digestión, y que la hora de la comida en casa sea un momento placentero.

También es importante respetar los gustos de los niños mientras haya una receta equilibrada y completa.

Algunos desayunos recomendados

- Huevo con verdura y un plato de fruta
- Cereal con leche, sin azúcar, fruta y rollitos de jamón de pavo con verdura
- Licuado de yogurt con fruta y cereal

- Limitar el pan y galletas

Recomendaciones generales

- Beber mucha agua a lo largo del día
- Hacer ejercicio y una actividad física ligera cada hora en clase
- Enseñarle a sentarse erguido y no recostarse sobre las mesas
- Vigilar que mastique bien
- Buscar que la hora de la comida sea placentera.

6. Resultados esperados.

Terminada la propuesta de los resultados que se esperan obtener con el planteamiento de esta son:

- Que los representantes, padres y madres de familia asistentes al taller conozcan sobre los hábitos que necesitan sus hijos e hijas para su buen desenvolvimiento tanto personal como intelectual y los pongan en práctica dentro de su familia.
- Que los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario Caminemos Juntos, se concienticen en mejorar sus hábitos alimenticios para lograr así tener aprendizajes significativos; ya que alimentándose bien aprenderán mejor.
- Que la comunidad en general conozca y comprenda que la alimentación forma parte muy importante para el desarrollo integral tanto de los niños como de los demás miembros de la familia.

7. Modelo operativo

PROPUESTA ALTERNATIVA					
TEMA: Con una buena alimentación aprenderemos mejor.					
EVENTO	OBJETIVO	CONTENIDOS	BENEFICIARIOS	METODOLOGÍA	RESULTADOS ESPERADOS
Taller	Instruir a los y las participantes del taller “Con una buena Alimentación aprenderemos mejor” acerca de la importancia de una alimentación de calidad, tanto para propiciar aprendizajes significativos, como para lograr un desarrollo de óptimo e integral en todos los miembros de la familia principalmente en los niños y niñas.	La Alimentación Escuela y alimentación. Enfermedades más comunes de los escolares causadas por la inadecuada alimentación. La alimentación y el rendimiento académico. Recomendaciones para una buena alimentación.	Representantes, padres y madres de familia de los estudiantes. Niños y niñas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”	Planteamiento de preguntas. Participación de los estudiantes y sus representantes, padres y madres de familia. Socialización de la temática. Realización de material de apoyo	Representantes, padres, madres de familia y estudiantes, poseerán los conocimientos básicos y actualizados sobre la alimentación saludable para el desarrollo de los niños y niñas y su importancia para alcanzar los aprendizajes significativos.
AGENDA DE TRABAJO					
HORA	ACTIVIDADES	RESPONSABLES		MATERIALES	
9H00 – 9H15	Saludo y presentación. Entrega de Documentos de apoyo.	La Investigadora.		Hojas pre elaboradas	
9h15 – 9h20	Encuadre	La investigadora		Proyector multimedia	
9h20 – 9h40	Proyección de video	La investigadora		Vídeo con la temática.	
9h40 – 10h00	Planteamiento de preguntas	La investigadora representantes, padres y madres de familia.		Hojas de papel bond.	
10h00 – 10h20	Socialización y Conclusiones	Investigadora, representantes, padres y madres de familia.		Cartel, marcadores.	
10h20 – 10h30		La investigadora.		Refrigerio.	

Realizado por: Elizabeth Cristina González Cajilima.

8. Bibliografía

- ✓ González Caballero Martha / Manual de alimentación infantil.
- ✓ SENC, (sociedad española de nutrición comunitaria)/guía de la alimentación saludable)
- ✓ Ausubel, David, p. Novak, j. d Hanesian/ 1999/ psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo.
- ✓ Solano, Neyla/ aprendizaje significativo.
- ✓ Ausubel/ aprendizaje significativo/ 1983/ pg.46
- ✓ Novak, j - Gowin, b. /aprendiendo a aprender.

Recuperado de:

[http://www.tvcrecer.com/adriana Beatriz flores](http://www.tvcrecer.com/adriana%20Beatriz%20flores)

<http://www.contigosalud.com>

ANEXOS


ANEXO 1





ANEXO 2

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN PARA UNA BUENA EDUCACIÓN.



El corazón sano comienza con un desayuno saludable

Un desayuno saludable comienza por lo menos tres de los tipos alimenticios

Agregarse de que la familia se llena de energía con un desayuno saludable.

Pasos Para Tener Éxito

En esta etapa los niños requieren de alimentos de mucha calidad pues están en pleno desarrollo de sus facultades tanto físicas como mentales. No se debe nunca dejar a un lado su adecuada alimentación, aunque algunas veces no se tenga el tiempo o las ganas, se debe hacer un esfuerzo por mantener una calidad alimenticia en los niños

CONSEJOS PARA PADRES

COMERCIOS: Comer frutas y verduras, beber agua y evitar los refrescos.

COMERCIOS: Comer frutas y verduras, beber agua y evitar los refrescos.

COMERCIOS: Comer frutas y verduras, beber agua y evitar los refrescos.

COMERCIOS: Comer frutas y verduras, beber agua y evitar los refrescos.

EL ALMUEÑO SALUDABLE: Comer un desayuno saludable y beber agua.

Consejos generales:

- Si tu hijo no tiene apetito, nunca lo fuerces a comer. Las causas por las que un niño no come pueden ser muy variadas: falta de actividad física, depresión, ansiedad, comer frituras, sodas o dulces entre comidas, etc. Forzarlo a comer o chantajearlo no servirá de mucho, lo mejor es siempre tratar de encontrar la causa que le quita el apetito.
- Evita en su dieta: fritos, embutidos de origen animal, sodas y bebidas azucaradas, harinas refinadas y alimentos endulzados con azúcar refinada, procesados y todo tipo de comida chatarra. No exageres en darle pastas o lácteos.
- Procura no mezclar muchos alimentos en una comida, y no le des bebidas endulzadas a la hora de ninguna comida. Las bebidas deben ser a la hora de comer preferentemente agua pura o infusiones de alguna hierba.

LA ALIMENTACIÓN DIARIA

Tómalo al tiempo para comer

Es importante realizar 5 comidas al día. Empieza el día con un desayuno equilibrado y completo.

Lo mejor para un niño o niña a partir de los seis años es realizar 4 o 5 comidas al día, las cuales deben ser repartidas en las raciones sugeridas en cada día.



Siempre enseña buenas costumbres dando un buen ejemplo a los más pequeños.

Una sola cosa debes recordar todo lo que comes no te nutre igual.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Ausubel, D. (1983). Aprendizaje significativo/ pg.46.
 - Ausubel, D. (1963). The Psychology of Meaningful Verbal Learning. New York: Grune & Stratton.
 - Ausubel, D., Novak, J., & Hanesian, H. (1978). Educational Psychology: A Cognitive View (2nd Ed.). New York: Holt, Rinehart & Winston.
 - Ausubel, D. (1978). In defense of advance organizers: A reply to the critics. Review of Educational Research, 48, 251-257.
 - Ausubel, D.P. (1960). The use of advance organizers in the learning and retention of meaningful verbal material. Journal of Educational Psychology, 51, 267-272.
 - Cisneros N. (2010). La alimentación en las actividades diarias.
 - Darquea, (1959). La alimentación.
 - Díaz Barriga, Frida (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. Mc Graw Hill. pp. 19 - 20.
 - Flores, (2008). La alimentación Humana.
 - Ferreyra H. A. Pedrazzi G. (2007). "Teorías y enfoques psicoeducativos del aprendizaje". Buenos Aires. Noveduc.
 - Martha González Caballero(2009). Manual de alimentación infantil. España. Pp.32.
 - Solano N. (2005). El papel del docente en el aprendizaje.
- Recuperado de:
- SENC (sociedad española de nutrición comunitaria)/guía de la alimentación saludable).
 - www.planetamama.com.ar
 - www.monografias.com/trabajos/alimentacion.

k. ANEXOS.

➤ ANEXO 1: Proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA:

LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS” DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO, PARROQUIA SUCRE, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, AÑO LECTIVO 2012 2013. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA.

- **AUTORA:** Elizabeth Cristina González C.
- **DOCENTE ASESOR:** Dr. Mg. Sc. Segundo Emiliano Ortega I.

1859
LOJA – ECUADOR

2013

a. TEMA

LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS” DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO, PARROQUIA SUCRE, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA. AÑO LECTIVO 2012-2013. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

b. PROBLEMÁTICA

La acción coordinada e intersectorial entre las áreas de salud y educación es uno de los más importantes desafíos en el mundo actual. Lo es tanto para las escuelas como para las comunidades en las cuales éstas se hallan insertas debido al crecimiento de trastornos y dificultades de aprendizaje relacionados con la malnutrición por carencia o exceso que aquejan a gran parte de la población infantil de los países de la región.

A nivel mundial, se ha demostrado por diversos estudios que la población, generalmente que los niños y niñas en edad escolar, consumen pocas frutas y verduras y les parece mucho más agradable ingerir azúcares y alimentos que poseen un gran porcentaje de grasas saturadas, es decir, grasas que el organismo no asimila.

Cuando una persona deja de consumir alimentos sanos o no los consume del todo, tiende a padecer de anemia, estreñimiento, obesidad, problemas visuales y de concentración y otros tantos males que afectan enormemente al cuerpo humano. Estos padecimientos pueden ocasionar también un rendimiento académico deficiente y hasta problemas en el comportamiento, lo que consecuentemente trae problemas en la escuela.

La crisis económica imperante en algunas regiones del mundo ha llevado a que muchas escuelas implementen comedores escolares. Es interesante notar como en varios países ha disminuido el ausentismo y aumentado la matrícula escolar a partir de que los niños pueden recibir alimentación diaria. Una medida tan simple como esta, ha también motivado a las familias a mantener sus niños en la escuela y reducido la deserción escolar.

A pesar de los beneficios que estos comedores puedan tener, es necesario contar con políticas más abarcativas que no respondan solamente a situaciones de crisis o emergencia, sino que se generen a partir de comprender la importancia que la nutrición y la salud pueden tener en la educación.

América Latina transita actualmente por lo que se denomina “Transición Nutricional”, fenómeno caracterizado por una alta prevalencia de desnutrición crónica, que produce baja talla ya que el niño no puede desarrollar su potencial

genético de crecimiento debido a una alimentación carente por largos períodos de tiempo durante los primeros años de vida. También se evidencian altos índices de sobrepeso y obesidad, y cifras alarmantes de anemia por falta de hierro.

Un informe de la CEPAL publicado recientemente en Internet, indica para la Región, que el 18.5% de su población es extremadamente pobre, el 11% está subnutrida y, de los niños menores de 5 años, el 7.9% están desnutridos: “55 millones de latinoamericanos y caribeños padecen algún grado de subnutrición”. Las estadísticas mencionadas deberían ser una señal de alerta para el sistema educativo, debido a los efectos que las condiciones de salud, y nutrición tienen sobre el aprendizaje, y el desarrollo educativo de los niños.

Según el Subcomité de Nutrición de las Naciones Unidas, la deficiencia de hierro y la anemia que esta produce, afecta en el mundo en proceso de desarrollo, aproximadamente al 53 % de los niños en edad escolar y al 42% en edad preescolar. Las secuelas sufridas por estos niños son irreversibles ya que la falta de hierro durante los dos primeros años de vida provoca retardo del crecimiento cerebral, reducción de su tamaño y menor desarrollo intelectual.

En-Ecuador, los fenómenos como la deserción, la repitencia, y el bajo rendimiento escolar, son comúnmente analizados desde una perspectiva educativa. Tradicionalmente las políticas orientadas a la atención de estos fenómenos han sido diseñadas por autoridades de este sector, sin la participación de otros actores en el diseño de estrategias alternativas que podrían tener impacto positivo en el rendimiento escolar o en el descenso de la repetición escolar, especialmente al diseño de programas que surjan de la actividad conjunta de las autoridades tanto del área educativa como de salud.

Estas son políticas y acciones abaratabas o intersectoriales que pueden ser realizadas desde los ministerios de cada área, pero también y quizás mas importante, aquellas que se pueden impulsar desde la comunidad y en particular desde la escuela. Por esta razón, es imperativo poder brindar programas de capacitación y formación dirigidos a los docentes, que cubran aspectos vinculados con la nutrición y la salud en las escuelas.

Según un informe de la Secretaría de Desarrollo Social del municipio de Quito, cerca del 20% de niños y niñas tienen baja talla y peso respecto a su edad, lo que indica falencias en el aspecto nutricional. A la hora del rendimiento escolar esta carencia nutricional incide directamente afirman los expertos. “El niño que está en etapa de estudio necesita una buena alimentación no solo para el desarrollo físico sino también para el desarrollo de destrezas y el aprendizaje. Por eso es importante saber combinar los alimentos para que el menor pueda mantenerse atento durante la jornada de clases. Si el niño viene sin desayunar, su cerebro pierde la capacidad de atención y concentración a los 45 minutos de lo que llega a clases. Y ese es uno de los principales problemas. Un estudio de los establecimientos educativos determinó que el 70% de los niños y niñas no desayunan. El desayuno es importante para las primeras horas en la escuela, confirma el médico Victor Hugo Sandoval, quien además afirma que la dieta debe contemplar también el almuerzo y la merienda con contenidos nutricionales proporcionales y combinados (cuadro) en cada una de las horas de alimentación del niño en edad escolar.

Por otra parte en nuestra ciudad de Loja, que es una provincia ubicada en el sur de la Cordillera ecuatoriana; forma parte de la Región Sur, limita con la provincia del Azuay al norte, al sur con la República del Perú, con la provincia de Zamora Chinchipe al este y al oeste con la provincia de El Oro; y. Tiene una superficie de 10.793 km². Su capital es la ciudad de Loja con aproximadamente 200.000 habitantes. También conocida como la Centinela del Sur, está dividida administrativamente en cuatro parroquias urbanas: Sucre, El Sagrario, San Sebastián, El Valle y trece parroquias rurales: Chuquiribamba, Chantaco, El Cisne, Gualel, Jimbilla, Malacatos, Quinara, Santiago, San Pedro de Vilcabamba, San Lucas, Taquil, Vilcabamba y Yangana.

El incremento en los últimos años del consumo de alimentos tipo chatarras, así como el desconocimiento de la nutrición balanceada adecuada por parte de los progenitores en la edad evolutiva de los infantes ha repercutido en su rendimiento académico, además de que ha causado en niños y niñas desnutrición y obesidad. Cabe mencionar que en los bares de los centros educativos los niños y niñas tienen libre acceso al consumo de alimentos que por sus características son agradables al paladar de estos niños y niña. Porque se considera que no tienen ningún valor nutritivo, ricos en

carbohidratos y colorantes que han provocado en los educandos problemas de aprendizajes

Por lo general las cosas que allí venden son sumamente agradables para el consumo de niños y niñas, estos alimentos se basan generalmente en la incorporación de vegetales y saborizantes nocivos para el consumo sin ~~sabrosas~~ pero casi nunca traen un gran valor nutritivo, que es lo que los niños necesitan para crecer sanos, fuertes y tener un buen rendimiento escolar.

A pesar de no ser en la institución el único lugar en el que se deba dar alimentos sanos, es aquí donde se desarrollan más los malos hábitos alimenticios.

Si el niño no está bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar, razonar analíticamente, socializar afectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar secuelas en ellos de por vida.

Estableciendo buenos hábitos alimentarios, enseñando y asegurando que el niño coma las tres comidas diarias. De esta forma se protegerá su salud holística y su éxito académico. Los neurotransmisores cerebrales funcionan mejor cuando la dieta es balanceada, equilibrada y sana, y favorece a que los alumnos y alumnas aprendan más.

Lo anterior señala el beneficio que puede tener la elaboración de un proyecto alimenticio para lograr disminuir los casos de desnutrición infantil u otros trastornos provocados por la mala alimentación en los niños y niñas, específicamente en los que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos juntos”, tanto para mejorar su capacidad de aprendizaje como para fortalecer su salud.

El programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”, se lleva a cabo en la parroquia de San Sebastián, específicamente en el barrio Víctor Emilio Valdivieso, que se encuentra ubicado a 8 kilómetros del centro de la urbe, tiene una población de cerca de 2400 habitantes con más de 470 familias. Cuenta con los servicios básicos de agua potable, alumbrado público, luz eléctrica, alcantarillado, servicios telefónicos, transporte urbano, retén policial, calles asfaltadas.

Los habitantes y moradores del barrio Víctor Emilio Valdivieso tienen limitados ingresos económicos, lo cual no permite que se puedan desarrollar en un ambiente óptimo, ni estén en la capacidad de mantener buenas condiciones de vida. Debido a estas características existen organizaciones e instituciones que contribuyen desde sus competencias a mejorar las condiciones de vida de sus habitantes. Para que la comunidad logre un desarrollo sostenido, equilibrado y duradero, es necesario que se implementen programas cuyas líneas y objetivos vayan acorde a las necesidades de los habitantes del sector.

Por lo tanto, con la finalidad de aportar de alguna manera a esta problemática que ha venido afectando a los barrios marginales de la ciudad de Loja, y en particular al sector conocido como Tierras Coloradas, se firmó un convenio de cooperación entre la Universidad Nacional de Loja, la Fundación “Víctor Emilio Valdivieso”; y la comunidad del barrio “Víctor Emilio Valdivieso” más conocido como Tierras Coloradas, creado el 15 de abril del 2008, el programa comunitario inició hace 5 años en un terreno que fue donado por la Eco. Susana Valdivieso Burneo, hija del benefactor del lugar. Los principales objetivos del programa son:

- Contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida de los habitantes del barrio “Víctor Emilio Valdivieso” de la ciudad de Loja, mediante el desarrollo de actividades en diferentes campos, priorizando los sectores socialmente más vulnerables.
- Desarrollar actividades que permitan intervenir en diferentes campos problemáticos del barrio, de acuerdo a las carreras, maestrías, programas y proyectos de investigación de desarrollo que tiene la Universidad, en coherencia con los requerimientos del desarrollo de la comunidad.
- Posibilitar espacios para el desarrollo de prácticas y pasantías de los estudiantes de las diversas carreras, tesis de grado, programas y proyectos de investigación-desarrollo en diferentes campos correspondientes a las diversas Áreas Académicas de la Universidad y que contribuyen efectivamente a enfrentar la problemática de la comunidad.

La Universidad Nacional de Loja, la Fundación “V́ctor Emilio Valdivieso” y la comunidad del barrio, tienen una serie de compromisos los cuales deben ser cumplidos a cabalidad para facilitar la operatividad del convenio. Y dentro de este marco es que se propicia la participaci3n de la planta docente, de estudiantes de las diferentes carreras pertenecientes al ́rea de la Educaci3n, el Arte y la Comunicaci3n.

Y, desde esta perspectiva es que he creído conveniente aprovechar la oportunidad de participar en este programa como asesora pedag3gica, para tener la oportunidad de palpar de cerca la realidad en la que se desenvuelven los ni1os y ni1as de dicho programa, realidad que ha permitido encontrar grandes dificultades no solo de car3cter socioecon3mico, sino tambi3n a nivel acad3mico, por lo que he determinado como principal problema la importancia de la alimentaci3n en el desarrollo de los aprendizajes significativos de los ni1os y ni1as que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos juntos”.

De acuerdo a la problem3tica expuesta hasta el momento, puedo considerar que no son las escuelas el 3nico lugar en los que se resuelve la educaci3n de las personas, sino que deber3a ser trabajo de los padres, representantes y responsables, de los ni1os, tambi3n de las instituciones u organizaciones prestar servicios y la debida importancia a la alimentaci3n adecuada y nutritiva de los ni1os, para permitir la maximizaci3n del proceso de aprendizaje en el aula y por ende propiciar los aprendizajes significativos.

c. JUSTIFICACIÓN

He creído conveniente indagar el siguiente problema de tantos que se presentan en la educación, en especial en la educación básica: “La inadecuada alimentación y su incidencia en el desarrollo del aprendizaje significativo de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso, cantón y provincia de Loja, año lectivo 2012 – 2013.” Tema que tiene muy preocupados y preocupadas a los y las docentes, a los padres de familia y a la comunidad en general.

Debido a que actualmente los niños con desnutrición no reciben supervisión adecuada, así mismo los estudios realizados en el área de salud dan como resultado estadísticas con cifras negativas que arrojan porcentajes de desnutrición, y la poca información de cómo actuar ante dicha situación, además no hay instrucciones establecidas para mejorar el problema.

Considerando que la Universidad Nacional de Loja por medio de los y las estudiantes que realizamos estos trabajos investigativos, puede generar oportunidades para que las autoridades y la comunidad en general visibilicen mejor la problemática que se está presentando en los niños y niñas con problemas de alimentación en su aprendizaje, presentando alternativas que podrían utilizarse en beneficio de este sector.

Existen algunas razones y criterios por las que he decidido realizar el presente trabajo investigativo y argumentarlo entre estas puedo explicar:

- La investigación a realizar, permitirá conocer las causas y consecuencias de una inadecuada alimentación en los niños y niñas. Las mismas que me facilitarán proponer alternativas de solución con el fin de lograr solucionar, en la mayoría, el problema.
- Mi aspiración para el programa de desarrollo comunitario “caminemos juntos” es que por medio de mi trabajo investigativo, pueda llegar a cumplir mis objetivos propuestos de manera que así poder obtener una mejora académica y de salud en los niños y niñas.

- En lo personal, creo que en la actualidad y por la influencia de la economía, y otros factores, en su mayoría los padres de familia no se preocupan por dar una adecuada y nutritiva alimentación a sus hijos sino por darles alimentos que solamente colmen su hambre; esta situación ha influenciado en el aprendizaje de los niños y por ende en su rendimiento escolar, repercutiendo así en el desarrollo integral del niño.
- Además otra razón que me impulsa a realizar mi investigación es que cuento con apoyo en lo referente a las fuentes de información, recursos, tiempo y más; lo cual me permitirá culminar correctamente mi proyecto de investigación; ya que existe una amplia información acerca de las causas de la inadecuada alimentación y cómo ésta influye en el aprendizaje de los niños y niñas, con lo que puedo acceder a conocer a fondo mi tema investigativo; además del apoyo en lo que son los recursos; tanto los humanos, como materiales y financieros; puesto que el tema a investigar ha sido aceptado por la comunidad educativa (docentes, alumnos y padres de familia), con el interés de ir dando enmiendas a este tipo de problemas, el tiempo disponible con el que cuento y el que me brinda la colectividad escolar es suficiente, ya que es abierta y flexible, para poder conocer y tener en cuenta el problema y las diferentes posibilidades que existen para solucionarlo.

Por tal razón, como estudiante de la carrera de Educación Básica, de la Universidad Nacional de Loja; he decidido plantear el presente tema investigativo con la finalidad de dar cumplimiento a uno de los requisitos del módulo, para la aprobación del mismo.

Así también como estudiantes, futuros profesionales nos ayuda comprender mirando desde una óptica diferente los problemas que tiene que enfrentar los niños y niñas cuando no son bien alimentados, y buscar alternativas de enseñanza para ayudarles a su mejor comprensión y aprendizaje de los contenidos. Además este estudio nos permitirá adentrarnos más en el entorno social en el que se desarrollan los niños y niñas, por ello debe ser bien realizado y analizado para poder generar conclusiones y proponer algunas alternativas o posibles soluciones al problema, en el sector donde estamos elaborando el mismo.

Para culminar el trabajo propuesto y dar cumplimiento a los objetivos planteados me apoyaré en el conocimiento obtenido en el transcurso de la educación recibida, en

los referentes teóricos y empíricos necesarios, y con la orientación y supervisión del docente coordinador.

Y para obtener la información necesaria utilizaré diferentes técnicas de investigación como la encuesta y la entrevista a las y los alumnos, docentes y padres de familia del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”, del barrio Víctor Emilio Valdivieso.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Diagnosticar los actuales niveles de la alimentación y su importancia para el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso, cantón y provincia de Loja.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.** Determinar cuantitativamente los actuales niveles de alimentación de los escolares que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso, cantón y provincia de Loja.
- 2.** Precisar el actual desarrollo de los aprendizajes significativos, que evidencian los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos Juntos”.
- 3.** Levantar lineamientos propositivos para dar alternativas de solución al problema a investigar y de la importancia de la alimentación en el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario caminemos juntos.

HIPÓTESIS

GENERAL

La inadecuada alimentación impide el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso de la ciudad de Loja, año lectivo 2012 – 2013.

ESPECÍFICAS.

1. El desconocimiento de los actuales niveles de alimentación en los escolares por parte de padres de familia y docentes causa el poco interés en el ritmo alimenticio de los niños.
2. El actual desarrollo de los aprendizajes significativos, no es el que deberían evidenciar los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos Juntos”.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

1. LA ALIMENTACIÓN.

1.1. Conceptos generales.

1.1.1. Alimentación.

1.1.2. Nutrición.

1.2. Importancia de la alimentación.

1.3. Grupos Alimenticios.

1.4. Hábitos Alimenticios.

1.4.1. Bueno Hábitos Alimenticios.

1.4.2. Malos Hábitos Alimenticios.

1.5. Alergias Alimentarias.

1.6. La alimentación, la escuela y el hogar.

1.7. La alimentación y la capacidad de aprendizaje,

2. EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.

2.1. Concepto.

2.1.1. Aprendizaje Significativo de David Ausubel.

2.2. Importancia.

2.3. Clases de Aprendizaje.

2.4. Metodología del aprendizaje significativo.

2.5. La motivación y el aprendizaje significativo.

2.6. Papel del docente en el aprendizaje significativo de los niños y las niñas.

2.7. Papel de los padres en el Aprendizaje Significativo.

e. MARCO TEÓRICO

CATEGORIA I: LA ALIMENTACIÓN.

1. CONCEPTOS GENERALES

Se llama alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales. Se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos. Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos mejorar nuestro estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando nuestros hábitos alimenticios.

1.1. Alimentación

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 con los elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales del mundo de los seres vivos ya que está directamente relacionada con su supervivencia diaria.

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

El hombre depende de su medio ambiente para asegurar sus necesidades fundamentales de alimento. El estudio de las necesidades humanas en cuestión de alimentación, ya sea en cantidad o en calidad, se denomina nutrición.

1.1.2. Nutrición.

Es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. El cuerpo humano necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones:

- Cubrir las necesidades energéticas.
- Formar y mantener las estructuras corporales
- Regular los procesos metabólicos
- Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición.

Una ciencia íntimamente relacionada con ellas es la Dietética, ya que ésta se ocupa de evaluar la idoneidad de las dietas, formular recomendaciones para mejorarlas, modificarlas con fines terapéuticos, etc.

1.2. Importancia de la alimentación.

Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares.

Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos. A pesar de su importancia la mayoría de la población costarricense sufre de “hambre oculta”, lo que significa la carencia de nutrientes esenciales en la dieta diaria, o ingestión excesiva de alimentos o determinados componentes de la dieta. Todo esto, asociado a modificaciones en la forma de vida, hacen a estas personas propensas a una serie de enfermedades crónicas como algunos tipos de cáncer, problemas cardiacos, hipertensión arterial, diabetes y osteoporosis.

Por lo tanto es necesario hacer mejoras en el nivel nutricional con la incorporación en la dieta de alimentos inocuos, mayor comprensión de una alimentación adecuada y saber cómo satisfacer mejor las necesidades nutricionales individuales usando los recursos disponibles.

1.3. Grupos Alimenticios.

Los cuatro grupos alimenticios más importantes son: 1- Frutas y verduras, 2- Granos, 3- Productos animales, 4- Grasas y azúcares; ya que en conjunto el cuerpo se abastece de carbohidratos, proteínas, grasas y minerales.

- **Frutas y verduras:** De este grupo se recomienda incluir por lo menos dos raciones en cada una de las comidas, las hojas de color verde son ricas en betacarotenos y otras vitaminas, hierro y varios minerales y en fibra insoluble; las frutas además son ricas en antioxidante como las vitaminas A y C.

- **Granos:** Es recomendable consumirlos en cantidad suficiente, este grupo está compuesto por cereales y leguminosas, la combinación de estos dos alimentos puede sustituir el valor proteico de la carne o huevo, por lo que se recomienda incluir un plato de esta combinación por lo menos una vez a la semana. El "gallo pinto" (arroz con frijoles) es excelente en este sentido. Los cereales constituyen la base para la fabricación de productos: del trigo se hace el pan, pastas y galletas, del maíz se hacen las tortillas. Es importante consumir integrales las leguminosas y los cereales como la avena, el trigo, la cebada, el maíz y el arroz, pues además de tener vitaminas y minerales son fuente importante de fibra. La fibra contribuye al control del colesterol en la sangre ayudando a prevenir la arteriosclerosis, además la fibra insoluble está relacionada con la disminución del estreñimiento.

- **Productos animales:** Se recomienda consumirlos con constancia pero con moderación y hacerlo en poca cantidad en cada comida, esto es debido a que contienen el peor tipo de grasa para la salud, las grasas saturadas, aunque son de alta concentración energética y proporcionan proteínas de excelente calidad. Por lo tanto evite las carnes en la que se vea la grasa, limite el consumo de vísceras y sobre todo los productos embutidos que además de tener un contenido alto en grasa tienen sal y otros aditivos químicos poco aconsejables para la salud. Otro producto es la leche y sus derivados los cuales son importantísimos en la alimentación infantil y mujeres embarazadas, pero se debe tener cuidada pues es rica en grasa saturada y colesterol

sobre todo la mantequilla y la crema, por ello se recomienda consumir los productos lácteos descremados.

- **Grasas y los azúcares:** Se recomienda consumir lo menos posible, las grasas son importantes en la alimentación porque además de aportar energía, permiten la absorción de las vitaminas solubles en grasa como la A, D, E y K. Sin embargo es importante anotar que una sola cucharada de aceite contiene 120 calorías y esta alta concentración es la que limita su uso para evitar un desbalance en cualquier alimentación.

1.4. Hábitos Alimenticios.

Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra.

La repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito, como también puede serlo comer mal.

1.4.1. Bueno Hábitos Alimenticios.

Los buenos hábitos alimenticios consisten en una alimentación correcta. Esta es la dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Los buenos hábitos alimentarios hacen a su contenido y a su modo. Seleccionar comidas con variados nutrientes, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la proporción que el cuerpo necesita, requiere al principio un estudio, pero luego de que se conocen cuáles son los alimentos que hacen bien al organismo, los elegimos con naturalidad, despreciando los que hacen daño, como la

sal, el azúcar, las grasas, las harinas refinadas, o los colorantes artificiales. Consumir abundante agua también forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores. Se recomienda a los padres formar este hábito desde pequeños, acompañándolos, mostrando que los adultos que comparten la mesa ya lo tienen incorporado. De nada vale por ejemplo, decirle al niño que tome su sopa, si los mayores no lo hacen.

1.4.2. Malos Hábitos Alimenticios.

No, los malos hábitos alimenticios nos afectan cada día y en muchos casos son las causas de problemas y enfermedades graves como obesidad. Desde tu nacimiento se da el proceso de enseñanza-aprendizaje involuntario e inconsciente. Éstos malos hábitos alimenticios muchas veces los hemos aprendido sin darnos cuenta.

Los malos hábitos alimenticios son muchos. ¿Quieres conocerlos?

Mal hábito alimenticio #1: No tener un horario

- ✓ El no tener un horario establecido para las comidas es uno de los malos hábitos alimenticios más frecuentes.
- ✓ Es necesario cambiar este mal hábito para empezar con las lecciones de nutrición.

Mal hábito alimenticio #2: Comer más de la cuenta

- ✓ A veces no sabemos hasta dónde llegar con la comida y comemos más de la cuenta.
- ✓ Para cambiar este mal hábito, come y mastica despacio para darle tiempo a tu cerebro de mandar la señal de "parar". Equilibra tus porciones.

Mal hábito alimenticio #3: Olvidar la nutrición

- ✓ No hay que olvidar la nutrición al comer. Éste es uno de los malos hábitos alimenticios que más nos conviene modificar.
- ✓ Procura comer de todos los grupos alimenticios en las cantidades adecuadas. Raciona las grasas y carbohidratos para que luego no te jueguen sucio.

Mal hábito alimenticio #4: Comer mucha chatarra

✓ El comer chatarra es algo que no podemos evitar, pero sí podemos impedir que se vuelva una rutina o un mal hábito alimenticio.

✓ Mal hábito alimenticio #5: Comer realizando otra actividad.. El comer realizando otra actividad como escuchar música o ver televisión sí afecta nuestra alimentación porque nos hace comer más y comer más rápido. Si realmente te importa tu salud, bienestar y apariencia, sacrifica cualquier otra actividad y siéntate a la mesa para comer. Cambiar este mal hábito alimenticio es simple y te traerá grandes beneficios.

✓ Recuerda que los malos hábitos alimenticios tienen mucho que ver en cómo nos vemos y en cómo nos sentimos. Nuestra buena o mala salud se debe en gran parte a los malos hábitos alimenticios.

Es tiempo de conocer todos los malos hábitos alimenticios para que podamos cambiarlos.

1.5. Alergias alimentaria

Es una respuesta inmunitaria exagerada desencadenada por el consumo de huevos, maní, leche o algún otro alimento específico.

Causas

Muchas personas tienen lo que se denomina intolerancia a los alimentos. Este término se refiere a acidez, cólicos, dolor abdominal o diarrea que pueden ocurrir después de comer alimentos como:

- Productos del maíz
- Leche de vaca y productos lácteos (intolerancia a la lactosa)
- Trigo y otros granos que contienen gluten (ver: celiaquía)

Una verdadera alergia a un alimento es mucho menos común:

- Normalmente, la respuesta inmunitaria del cuerpo lo protege contra sustancias potencialmente nocivas, como bacterias, virus y toxinas.
- En algunas personas, esta respuesta inmunitaria se desencadena por un alimento determinado.

- Cuando esto ocurre, el sistema inmunitario del cuerpo libera sustancias que causan síntomas de alergia alimentaria.

Cualquier alimento puede causar una reacción alérgica, pero sólo unos cuantos alimentos son los principales culpables. Las alergias alimentarias más comunes son a:

- Los huevos (principalmente niños)
- El pescado (niños mayores y adultos)
- La leche (principalmente niños)
- El maní (personas de todas las edades)
- Los mariscos, como camarón, cangrejo y langosta (personas de todas las edades)
- La soya o soja (principalmente niños)
- Los frutos secos (personas de todas las edades)
- El trigo (principalmente niños)

Los aditivos alimentarios, como colorantes, espesantes y conservantes, rara vez pueden causar una alergia alimentaria o reacción de intolerancia.

Algunas personas tienen un síndrome de alergia que afecta la boca y la lengua después de comer ciertas frutas y verduras frescas.

- Los melones, las manzanas, la piña y otros alimentos que contienen sustancias son similares a ciertos pólenes.
- La reacción ocurre con mayor frecuencia cuando los alimentos se comen crudos. La gravedad de la reacción depende de la cantidad de alimento que se consuma.

Síntomas

Los síntomas generalmente comienzan en un lapso dos horas después de comer. Aunque raramente, los síntomas también pueden comenzar varias horas después de consumir el alimento.

Si usted presenta síntomas poco después de consumir un determinado alimento, es posible que tenga una alergia alimentaria. Entre los signos claves están la urticaria, una voz ronca y las sibilancias.

Otros síntomas que se pueden presentar abarcan:

- Dolor abdominal
 - Diarrea
 - Dificultad para deglutir
 - Picazón de la boca, la garganta, los ojos, la piel o cualquier otra área
 - Mareo o desmayo
 - Congestión nasal
 - Náuseas
 - Rinorrea
 - Hinchazón (angioedema), especialmente de los párpados, la cara, los labios y la lengua
 - Dificultad para respirar
 - Cólicos estomacales
 - Vómitos

Síntomas del síndrome de alergia bucal (oral):

- Picazón en los labios, la lengua y la garganta
- Hinchazón de los labios (algunas veces)

Pruebas y exámenes

En las reacciones graves, usted puede tener presión arterial baja y bloqueo de las vías respiratorias.

Algunas veces, se emplean pruebas cutáneas o exámenes de sangre para confirmar que usted tiene una alergia. Una prueba doble ciego con exposición al alimento es una forma de diagnosticar las verdaderas alergias alimentarias. Durante este examen, usted y su médico no conocerán lo que usted está comiendo.

Con las dietas de eliminación, usted evita el alimento sospechoso hasta que desaparezcan los síntomas. Luego, comienza a ingerir el alimento de nuevo para observar si desarrolla una reacción alérgica.

En la prueba de provocación (prueba de exposición), usted ingiere una pequeña cantidad del alimento sospechoso bajo supervisión médica. Este tipo de examen puede ocasionar reacciones alérgicas graves y sólo debe ser realizado por un médico.

Nunca trate de causar una reacción o reintroducir un alimento por cuenta propia. Estas pruebas sólo se deben llevar a cabo bajo la dirección de un médico, especialmente si la reacción inicial fue grave.

Tratamiento

El único tratamiento comprobado para la alergia alimentaria es evitar el alimento. No se ha demostrado claramente que otros tratamientos, entre ellos vacunas antialérgicas y probióticos, ayuden con las alergias alimentarias.

Si su hijo tiene un problema con la fórmula de leche de vaca, su médico puede sugerirle que ensaye una fórmula de leche a base de soja (soya) o algo llamado fórmula elemental, si hay disponibilidad. Si sospecha que usted o su hijo tienen alergia a un alimento, consulte con un alergólogo.

Si tiene síntomas únicamente en un área del cuerpo (por ejemplo, una roncha en el mentón después de comer el alimento), es posible que no se requiera ningún tratamiento y los síntomas probablemente desaparecerán en poco tiempo. Los antihistamínicos pueden aliviar la molestia y las cremas balsámicas para la piel pueden brindar algún alivio.

Consulte con el médico si piensa que ha tenido una reacción alérgica a una comida, incluso si es solamente una reacción local. Cualquier persona a la que se le haya diagnosticado una alergia alimentaria debe llevar a toda hora consigo epinefrina inyectable y debe saber cómo usarla. Si usted presenta cualquier tipo de reacción grave o en todo el cuerpo, incluso urticaria, después de comer el alimento:

- Inyéctese la epinefrina.
- Luego acuda de inmediato al hospital o sala de urgencias más cercana, preferiblemente en ambulancia.

Prevención

La lactancia materna puede ayudar a prevenir las alergias. Aparte de esto, no hay una forma conocida de prevenir las alergias alimentarias, excepto demorar la introducción de alimentos causantes de alergias en los bebés hasta que el tracto gastrointestinal haya tenido la posibilidad de madurar. El momento adecuado para esto varía de un alimento a otro como así también de un bebé a otro.

Una vez que se ha desarrollado una alergia, el hecho de evitar con cuidado el alimento causal generalmente ayuda a prevenir problemas posteriores.

1.6. La alimentación, la escuela y el hogar.

Tanto en casa como en la escuela

Una alimentación saludable en el hogar debe complementarse con los alimentos que los niños consumen en la escuela. No siempre es fácil que los niños se alimenten con comidas que les resulten agradables y saludables en el ámbito escolar, sobre todo cuando existen kioscos dentro de las escuelas, ya que la alta palatabilidad de las golosinas es la característica más importante que determina la elección por parte de los niños.

La prohibición de determinados alimentos u oferta de alimentos saludables en los bares no es suficiente para impulsar y desarrollar conocimientos que puedan transformarse en conductas y hábitos saludables. Para ello es necesario buscar estrategias para lograrlo. Un verdadero desafío es incorporar la alimentación saludable en las escuelas, sobre todo cuando los bares están dentro de las mismas. Es aquí donde La Educación Alimentaria adquiere un rol esencial. Esta debe considerarse como un proceso multidisciplinario que involucra la transferencia de informaciones, el desarrollo de actitudes y la modificación de prácticas alimentarias cuando sea necesario para promover el buen estado de nutrición y salud. Y no debe contemplar solamente la adquisición de conocimientos sino la interpretación significativa de estos conocimientos y su transformación en acciones (prácticas y comportamientos). La recuperación de una alimentación saludable en y desde el ámbito escolar considerando a las personas en su contexto familiar,

comunitario y social puede impulsar el crecimiento y desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado de la salud, la alimentación y el ambiente.

Educación alimentaria

Desde la escuela, esto sería a través de la educación alimentaria, promover la participación y auto responsabilidad personal, familiar y de la comunidad en su propia alimentación. Fomentando aprendizajes y habilidades donde el conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables y nutrición, la prevención de enfermedades, la higiene e inocuidad de los alimentos, la autoproducción de los mismos, la modalidad de servir, comer y compartir, la incorporación de nuevas preparaciones y alimentos y la revalorización de preparaciones locales como parte de la identidad cultural, representen un valor agregado y contribuyan a la construcción de la comensalidad familiar y una soberanía alimentaria familiar y comunitaria local.

La integración a la curricula de temas relacionados con alimentación, salud y ambiente y su articulación con la realidad alimentaria local deberán formar parte de la propuesta educativa y didáctica.

- Los niños en edad escolar y los adolescentes necesitan alimentarse en forma sana y equilibrada.
- Existe desde hace tiempo una preocupación por la calidad, cantidad y frecuencia de los alimentos que los niños y jóvenes consumen en la escuela.
- La industria, los medios de comunicación y la sociedad han llevado hacia una elección donde se privilegia el consumo y el placer por sobre la salud, la comensalidad familiar y cultural.
- Es necesario promover desde la escuela un menor consumo de golosinas, snacks y gaseosas.
- El excesivo consumo de alimentos con alta densidad de energía, azúcares y grasas y bajos en nutrientes esenciales, contribuye entre otros factores a aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad, caries y otras enfermedades en niños y adolescentes.

Es importante la Educación Alimentaria Nutricional para dar el impulso a acciones destinadas al apoyo de la producción, comercialización y publicidad y consumo de alimentos saludables.

1.7. La alimentación y la capacidad de aprendizaje.

Existe una importante relación entre la seguridad alimentaria y los problemas emocionales, psicológicos y académicos en niños de edad escolar. Es posible que períodos ocasionales de restricción de alimentos por razones económicas, puedan llevar al consumo excesivo en el futuro cuando hay más dinero disponible en el hogar. La flexibilidad de los padres en cuanto al consumo de dulces, bocadillos, entre otros; cuando no hay limitaciones alimentarias contribuye al mayor consumo de alimentos altos en grasas y azúcares.

Las comidas saludables toman un papel importante en el aprendizaje y el desarrollo cognoscitivo. Una nutrición adecuada se vincula con un buen rendimiento escolar. La buena nutrición en el niño significa menos obesidad, hay que educar a los hijos sobre nutrición adecuada y control del propio peso, de esta forma se aseguran de estar en las mejores condiciones para alcanzar un desempeño superior en la escuela.

Conocer el tipo de alimentos que existen y la importancia de cada uno de ellos de acuerdo a su valor nutricional, es necesario ya que los niños deben empezar a concientizarse respecto al balanceo ideal de los alimentos.

El presente proyecto permite que trabajemos con los niños de tal forma que se pueda generar un aprendizaje significativo involucrando también a padres de familia ya que de ellos es de quien depende la disponibilidad de los alimentos en el hogar.

Cuanto más colores se comen más vitaminas y minerales se incorporan al organismo. La clave para sumar esos colores está en consumir todos los días frutas y verduras para fortalecer huesos y corazón, la recomendación apunta a consumir tres vasos o tazas de leche o yogur por día, priorizando siempre los descremados. Entre esos consejos dedicados a los chicos aparece otra vez la recomendación de prestar atención y sobre todo no saltarse el desayuno, ya que esa comida es la que ayuda a aumentar la concentración, y la memoria y aporta mayor capacidad mental y física no sólo para estudiar, sino también para jugar. En cuanto al pan, se recomienda a los alumnos preferirlo antes que a las galletitas, sobre todo si se trata de pan con salvado. Los cereales y legumbres merecen un capítulo aparte. Está recomendado ingerir un plato chico de pastas, polenta, fideos, arroz, lentejas, garbanzos, porotos o soja entre 4 y 7 veces por semana. Tomar mucha agua, no repetir el plato principal (y comer una fruta o un yogur o un flan si todavía persiste el hambre) y ponerle poca sal a

todas las comidas, son otras de las recomendaciones que figuran en el portal. El objetivo de estas advertencias es mejorar la calidad de la nutrición entre los chicos, ya que entre los problemas que se detectan en las escuelas se encuentran el sobrepeso y la falta de hierro. Un estudio a cargo del ministerio de salud provincial reveló en 2010 que uno de cada cuatro chicos en edad escolar está excedido de peso y de entre ellos la mitad alcanza niveles de obesidad. Además de la alimentación sana, se recomienda que por lo menos tres días por semana los chicos hagan algún tipo de actividad física, como complemento, ya que se trata de un elemento tan importante como la propia dieta. Lo ideal es que la promuevan los padres y sirva, además, para que el chico socialice.

CATEGORÍA II: EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

2.1. Concepto de aprendizaje.

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

El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado. El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología, la psicología educacional y la pedagogía.

El aprendizaje es el proceso mediante el cual se adquiere una determinada habilidad, se asimila una información o se adopta una nueva estrategia de conocimiento y acción.

2.1.1. Aprendizaje significativo de David Ausubel.

Según el teórico norteamericano David Ausubel, el tipo de aprendizaje en que un estudiante relaciona la información nueva con la que ya posee, reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso. Dicho de otro modo, la estructura de los conocimientos previos condiciona los nuevos conocimientos y

experiencias, y éstos, a su vez, modifican y reestructuran aquellos. Este concepto y teoría están enmarcados en el marco de la psicología constructivista.

En la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel, éste se diferencia del aprendizaje por repetición o memorístico, en la medida en que este último es una mera incorporación de datos que carecen de significado para el estudiante, y que por tanto son impasibles de ser relacionados con otros. El primero, en cambio, es recíproco tanto por parte del estudiante o el alumno en otras palabras existe una retroalimentación. El aprendizaje significativo es aquel aprendizaje en el que los docentes crean un entorno de instrucción en el que los alumnos entienden lo que están aprendiendo. El aprendizaje significativo es el que conduce a la transferencia. Este aprendizaje sirve para utilizar lo aprendido en nuevas situaciones, en un contexto diferente, por lo que más que memorizar hay que comprender. Aprendizaje significativo se opone de este modo aprendizaje mecanicista. Se entiende por la labor que un docente hace para sus alumnos. El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información "se conecta" con un concepto relevante ("subsunor") pre existente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de "anclaje" a las primeras. El aprendizaje significativo se da mediante dos factores, el conocimiento previo que se tenía de algún tema, y la llegada de nueva información, la cual complementa a la información anterior, para enriquecerla. De esta manera se puede tener un panorama más amplio sobre el tema. El ser humano tiene la disposición de aprender -de verdad- sólo aquello a lo que le encuentra sentido o lógica. El ser humano tiende a rechazar aquello a lo que no le encuentra sentido. El único auténtico aprendizaje es el aprendizaje significativo, el aprendizaje con sentido. Cualquier otro aprendizaje será puramente mecánico, memorístico, coyuntural: aprendizaje para aprobar un examen, para ganar la materia, etc. El aprendizaje significativo es un aprendizaje relacional. El sentido lo da la relación del nuevo conocimiento con: conocimientos anteriores, con situaciones cotidianas, con la propia experiencia, con situaciones reales, etc

2.2. Importancia del aprendizaje Significativo.

De acuerdo al aprendizaje significativo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno. Esto se logra cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos; pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando. Produce además una retención más duradera de la información. Facilita el adquirir nuevos conocimientos relacionados con los anteriormente adquiridos de forma significativa, ya que al estar claros en la estructura cognitiva se facilita la retención del nuevo contenido. La nueva información al ser relacionada con la anterior, es guardada en la memoria a largo plazo. Es activo, pues depende de la asimilación de las actividades de aprendizaje por parte del alumno.

El aprendizaje significativo orienta al docente en el sentido de actuar con flexibilidad, adecuando su clase a la especificidad del alumno en los planos cognitivo y socio-afectivo y del contexto histórico, geográfico y cultural en que se desarrolla el aprendizaje. La evaluación inicial resulta vital para presentar un material potencialmente significativo, con un diseño tal que permita establecer relaciones significativas entre los conocimientos previos y los nuevos. Asimismo, le permitirá extraer elementos motivacionales específicos para lograr una disposición subjetiva favorable del alumno al aprendizaje, mediar con éxito en los procesos internos de adecuación de la estructura cognitiva del alumno y generar de manera orientada, participativa y consensuada, aprendizajes significativos que contribuyan a la autoformación del alumno, desarrollando su capacidad de emprender, investigar y colaborar, valorando nuestra historia, idiosincrasia e identidad cultural, y que le permita enfrentar con seguridad los desafíos que impone un mundo globalizado y un acceso masivo a los medios en sociedad de la información

2.3. Clases de Aprendizajes.

- **Aprendizaje receptivo:** el alumno recibe el contenido que ha de internalizar, sobre todo por la explicación del profesor, el material impreso, la información audiovisual, los ordenadores...

- **Aprendizaje por descubrimiento:** el alumno debe descubrir el material por sí mismo, antes de incorporarlo a su estructura cognitiva. Este aprendizaje por descubrimiento puede ser guiado o tutorado por el profesor.
- **Aprendizaje memorístico:** surge cuando la tarea del aprendizaje consta de asociaciones puramente arbitrarias o cuando el sujeto lo hace arbitrariamente. Supone una memorización de datos, hechos o conceptos con escasa o nula interrelación entre ellos.
- **Aprendizaje significativo:** se da cuando las tareas están interrelacionadas de manera congruente y el sujeto decide aprender así. En este caso el alumno es el propio conductor de su conocimiento relacionado con los conceptos a aprender.

2.4. Metodología del aprendizaje significativo:

La dirección de un proceso, como es el proceso de enseñanza - aprendizaje, tiene que partir de la consideración de una metodología integrada por etapas, eslabones o momentos a través de los cuales transcurre el aprendizaje. Estas etapas no implican una estricta sucesión temporal de pasos, por el contrario se superponen y se desarrollan de manera integrada, no es un algoritmo, aunque en determinado momento prevalezca uno de ellas.

Las etapas de la metodología constituyen estadios de un proceso único y totalizador que tienen una misma naturaleza, dada por su carácter de proceso consciente (Dr. Homero Fuentes). Las etapas de la metodología del aprendizaje significativo, polémico y desarrollador son:

I.- Motivación:

La motivación es la etapa inicial del aprendizaje, consiste en crear una expectativa que mueve el aprendizaje y que puede tener origen interno o externo. La motivación se logra planteando el problema. Mediante la categoría motivación del contenido se identifica aquella etapa del proceso en la cual se presenta el objeto a los estudiantes, promoviendo con ello su acercamiento e interés por el contenido a partir del objeto. En esta etapa la acción del profesor es fundamental, es quien le presenta al estudiante el objeto y el contenido preferentemente como un problema que crea una necesidad de búsqueda de información, donde partiendo del objeto de la cultura, se promueve la motivación en los estudiantes. En esta parte del proceso se da la dialéctica entre objetivo - objeto -

método, que el método adquiere la dimensión de promover la motivación, como síntesis de la relación dialéctica entre el objetivo y el objeto.

Para que un nuevo contenido cree necesidades, motivaciones, tiene que estar identificado con la cultura, vivencia e interés del estudiante y sólo así creará las motivaciones y valores que le permitan constituir un instrumento de educación. Motivar al estudiante es significar la importancia que tiene para él la apropiación del objeto de la cultura para la solución de los problemas y establecer nexos afectivos entre el estudiante y el objeto de la cultura, para lo cual, el profesor ha de referirse y recurrir a la cultura que el estudiante ya tiene.

Lo anterior requiere de que previamente se logren nexos afectivos entre el profesor y los estudiantes y transferir estos al contenido, pues en definitiva el estudiante con lo que trabaja es con el contenido. La motivación como eslabón se caracteriza por lo fenoménico, lo descriptivo, lo externo con que se muestran los objetos, buscando sus relaciones internas con los intereses de los estudiantes.

✚ II.- Comprensión:

La comprensión es la atención del estudiante sobre lo que es importante, consiste en el proceso de percepción de aquellos aspectos que ha seleccionado y que le interesa aprender. Conjuntamente con la motivación se tiene que desarrollar la comprensión del contenido, pues para que un contenido sea sistematizado se requiere de comprenderlo y comprender las vías para ello. Mediante la etapa de la comprensión del contenido se le muestra al estudiante el modo de pensar y actuar propios de la ciencia, arte o tecnología que conforman el objeto de la cultura siguiendo el camino del conocimiento, esto es, del problema a las formulaciones más generales y esenciales (núcleo de la teoría) y de estas a otras particulares y así finalmente a la aplicación de dichas formulaciones, o sea, siguiendo una vía, una lógica, que en dependencia de la ciencia, puede ser inductivo - deductiva, de análisis - síntesis, hipotético - deductiva. Si bien en la motivación se plantea el peso del profesor en el proceso, en la comprensión hay un mayor equilibrio entre ambos, profesor y estudiantes. En la comprensión del contenido se desarrolla la dialéctica entre objeto - contenido - método, desarrollando el análisis del objeto se estructura el contenido, procurando cumplir con:

Fortalecer el carácter razonable del contenido que se debe asimilar, lo que exige que los procedimientos que el profesor tenga que emplear sean de carácter esencial.

Los conocimientos a utilizar pueden ser a partir de una explicación por el docente, pero puede plantearse de búsqueda, lo que se lleva a cabo en la propia solución del problema, siendo ésta última alternativa la más preferible.

En este sentido la comprensión sigue un camino opuesto al de la motivación aunque ambos se complementan.

○ III.- Sistematización:

La sistematización es la etapa crucial del aprendizaje, aquí es donde el estudiante se apropia de los conocimientos, habilidades y valores. La sistematización se produce cuando el objeto de la cultura transformado pasa al interior del estudiante y se perfecciona el aprendizaje (apropiación del contenido). En esta etapa consideramos un complejo proceso en el que el estudiante desarrolla el dominio del contenido que le fue inicialmente mostrado y que comprendió en un carácter primario, pero que además el proceso ha de ocurrir de forma tal que ese contenido se va enriqueciendo, dicho en otras palabras, en el proceso de aprendizaje el contenido, a la vez que se asimila, se enriquece, lo cual significa que su caracterización no puede ser dada solamente por la asimilación como indicador de la marcha del proceso. Desde el punto de vista didáctico, indicador de la profundidad, que permite caracterizar la riqueza, multilateralidad y complejidad con que se aborda el contenido.

Como en el proceso de enseñanza - aprendizaje el contenido a la vez que se asimila se enriquece, esto significa que la caracterización del proceso no es solo por la asimilación ni por la profundidad por separado sino que ambos indicadores se integran, en un proceso que debe ser capaz de desarrollar capacidades lo cual es posible si logra que el enriquecimiento en el objeto se produzca a medida que el estudiante se enfrenta a nuevos problemas que permitan no sólo asimilar un esquema generalizado o guía para la acción sino que los construya en la medida que se enfrenta a nuevos problemas, cada vez con más riqueza, con más complejidad a la vez que los va asimilando.

Luego, el proceso se tiene que producir siguiendo unas etapas tales como: planteamiento del problema, ejercitación y aplicación - transferencia en objetos cada vez más complejos y que ese incremento en la profundidad se lleve junto con la

asimilación del contenido. En los inicios de esta etapa el estudiante ha de contar con el apoyo externo dado por el profesor, que le aporta información a la vez que le crean interrogantes, se promueve la búsqueda gradual, como continuación de la etapa anterior, dado que ninguna etapa tiene frontera rígida, sino que se superponen.

○ IV.- Transferencia:

La transferencia permite generalizar lo aprendido, que se traslade la información aprendida a varios contextos e intereses. Es la ejercitación y aplicación del contenido asimilado a nuevas y más variadas situaciones problemáticas.

○ V.- Retroalimentación:

La retroalimentación tiene que ver con el desempeño del estudiante, es el proceso de confrontación entre las expectativas y lo alcanzado en el aprendizaje. En esta etapa se compara el resultado con respecto a las restantes configuraciones del mismo, esto es, el resultado valorado respecto a los objetivos, al problema, al método, al objeto y al contenido y está presente a todo lo largo del proceso. La retroalimentación se efectúa mediante la evaluación del proceso. La evaluación si es vista de manera estrecha se interpreta como la constatación del grado de cumplimiento o acercamiento al objetivo y se puede identificar como un aspecto dentro del proceso, pero la evaluación en su sentido más amplio debe comprender el grado de respuesta que el resultado da en correspondencia al problema, al objeto, al contenido y al método, entonces sí se evalúa el proceso en todas sus dimensiones.

En resumen, la evaluación expresa la relación entre el proceso y su resultado (lo real alcanzado), o sea, el acercamiento al logro en sus diferentes dimensiones cognoscitiva, procedimental y actitudinal, que caracterizan lo complejo de este proceso.

La evaluación está presente a todo lo largo de todo el proceso y como medida se da de manera estática, pero la evaluación como un proceso participativo y desarrollador de capacidades ha de ser dinámica, moviéndose con el propio proceso y se va dando en la misma medida que el estudiante desarrolle su aprendizaje, en la comunicación que se establece en el propio proceso.

En estas etapas el docente utiliza diversos tipos de tareas en las que el estudiante desarrolla una variedad de actividades:

Actividades de motivación para el nuevo contenido.

Actividades de exploración de los conocimientos previos.

Actividades de confrontación de ideas del docente y de los estudiantes.

Actividades de construcción conceptual.

Actividades de socialización.

Actividades de control.

Actividades de evaluación y autoevaluación.

Actividades de proyección.

La ejecución de estas actividades permite estructurar didácticamente el siguiente procedimiento metodológico para dirigir un aprendizaje significativo, problémico y desarrollador:

- 1.- Planteamiento del problema
- 2.- Orientación hacia el logro.
- 3.- Descubrimiento de los conocimientos previos de los estudiantes (nivelación y habilitación).
- 4.- Motivación hacia el contenido.
- 5.- Presentación del contenido: desarrollo de procesos de actividad y comunicación.
- 6.- Potenciación de la estructura conceptual de los estudiantes.
- 7.- Revelación de la contradicción inherente a la situación problémica de aprendizaje.
- 8.- Actuación de los estudiantes (oral y/o escrita).
- 9.- Obtención del producto científico final (aprendizaje).
- 10.- Evaluación del nivel de aprendizaje de los estudiantes.

2.5. La motivación y el aprendizaje significativo

Mucho se habla de la motivación en el aprendizaje. Para algunos el aprendizaje no es posible sin motivación, para otros, no es una variable importante dentro del aprendizaje. Cuando hablamos de aprendizaje significativo, éste puede ocurrir sin motivación, lo cual no implica negar el hecho de que la motivación puede facilitar el aprendizaje siempre y cuando esté presente y sea operante (Ausubel:1976).

Podemos distinguir entre una motivación que viene de afuera, del medio exterior al sujeto cognoscente llamada motivación extrínseca, por un lado; y una motivación intrasubjetiva que se conoce como motivación intrínseca. Hoy por hoy, solemos presenciar una exagerada preocupación por parte de docentes y padres por el tema de la motivación extrínseca. A tal punto que se llega a confundir el rol docente con un verdadero rol de animador. Posiblemente, esto se relacione con un aprendizaje repetitivo o instrumental. Lo que pasa que el deseo de tener conocimiento como fin en sí mismo es más relevante para el aprendizaje significativo. La curiosidad, la exploración, la manipulación son muy importantes para este tipo de aprendizaje, al tiempo que tienen su propia recompensa. Siguiendo esta línea de pensamiento, no tiene caso que el profesor posponga ciertos contenidos a enseñar hasta que surjan las motivaciones adecuadas. No olvidemos que cuando hablamos de aprendizaje significativo, es el alumno el que tiene que articular las nuevas ideas en su propio marco referencial. De manera tal que el docente sólo presenta las ideas tan significativamente como puede, pero el verdadero trabajo lo hace el sujeto que aprende.

En otras palabras, la motivación es tanto causa como efecto del aprendizaje. Por tal motivo, el docente no debe necesariamente esperar que la motivación surja antes de iniciar la clase. El secreto radica en fijar metas que sean comprendidas por los alumnos, que sean realistas, susceptibles de ser alcanzadas por ellos por tener un grado de dificultad que se ajusta a su nivel de habilidad. El rol del docente será el de ayudar a que los alumnos se impongan metas realistas y evaluar sus progresos. Desde ya, tratará de presentar los contenidos de la manera más atractiva posible, recurriendo a los materiales didácticos más efectivos, pero siempre sin olvidar que el verdadero protagonista del proceso de aprendizaje no es otro que el alumno. Pues en definitiva, “el elemento del proceso motivacional que da contenido a la motivación es la meta, la cual puede considerarse como la representación mental del objetivo que el sujeto se propone alcanzar (aprender matemáticas, realizar un bonito viaje, etcétera). Cuando las metas son realistas y comprendidas por quien las persigue, tienen un nivel de dificultad que se

ajusta al nivel de habilidad del individuo, son moderadamente novedosas y han sido elegidas por el sujeto, entonces potencian la motivación.” (Rodríguez Moneo, M. y Huertas, J.A.: 2004)

2.6. Papel del docente en el aprendizaje significativo de los niños y niñas.

El docente Cumple un papel fundamental, es el encargado de entregarle el aprendizaje al alumno. Debe lograr que sea significativo que el alumno no lo olvide que lo logre procesar y usar cuando deba hacerlo como por ejemplo en una prueba , disertación o trabajo.

El aprendizaje significativo consiste en motivar, en lograr el clima en el aula para darle seguridad y confianza al dicente. El rol del profesor es de ser el mediador entre el conocimiento y la comprensión del alumno; facilitador del aprendizaje sobre la base de las ideas previas de los alumnos; investigador de los procesos en el aula.

El docente Revisa, modifica, enriquece y reconstruye sus conocimientos; reelabora en forma constante sus propias representaciones o modelos de la realidad; utiliza y transfiere lo aprendido a otras situaciones

Los Docente debemos ser los motivadores del aprendizaje de los alumnos y alumnas, lograr que a nuestros estudiantes les guste lo que se está enseñando usando los distintos métodos y materiales didácticos que aporta a esta gran labor de formar los seres del mañana.

2.7. Papel de los padres en el aprendizaje de sus hijos e hijas.

Los padres juegan un papel primordial en el aprendizaje de sus hijos y en el desarrollo de sus destrezas de desarrollo. Nadie aprende en aislamiento o sólo de una fuente. Cada experiencia, interacción con otros, es un aprendizaje, un conocimiento y una sabiduría más. Si la educación sólo se deja como responsabilidad a la escuela, entonces está faltando una parte importante porque la influencia positiva o negativa de la casa es determinante en el éxito de los niños y jóvenes y en su manera de comportarse.

- Los padres deberán promover el trabajo conjunto para ofrecer un ambiente sin tensión en el hogar.

- Provea a sus hijos de suficiente apoyo y motivación en todas las actividades que realizan.
- Permanezca tranquilo y calmado y sepa cómo manejar situaciones estresantes.
- Lea a los pequeños aún antes de que entren a la escuela.
- No permita mucha televisión.
- Cuando están en la escuela, motíuelos para hacer su tarea y guíelos hacia una activa vida social.
- Procure que sus hijos se alimenten bien y tengan las suficientes horas para dormir.
- Vaya inculcando desde temprana edad el anhelo de llegar a la universidad y alcanzar una profesión.

Algunas veces, los niños y jóvenes pueden estar estresados y con ansiedad, lo que lleva a que su actitud cambie y se vuelva agresiva. Esto puede ser el resultado de influencias y presión fuera de la casa, especialmente proveniente de sus compañeros de clase o de otros chicos de su escuela. Algunas veces, una experiencia desagradable puede convertirse en un trauma que durará por siempre si el muchacho o la chica no reciben consejería o terapia para superarla.

Los padres de niños hasta la edad de 12 años deberán interesarse y conocer la guía que ofrece el método para estar libres de drogas. Entonces podrán orientar a sus hijos en este aspecto en la casa, ayudarlos a superar los temores y capacitarlos para que puedan convivir mejor, de una manera positiva, tanto en la escuela como en la casa.

Muchos padres cometen el error de valorar más el talento e inteligencia en sus hijos que el esfuerzo. Este último es el que lleva al éxito y a lograr grandes metas en la escuela y en la vida. El aprendizaje es un objetivo más importante que altas calificaciones y es mejor premiarlos por su esfuerzo y optimismo que por su capacidad intelectual.

Con respecto a las tareas y responsabilidades de los hijos en la escuela, es responsabilidad de los padres:

- Procurar que los chicos hagan sus tareas primero antes que ponerse a mirar televisión o jugar.

- Interesarse por las tareas que cumplen sus hijos y si usted conoce la materia, revisar que lo estén haciendo bien.
- Felicitarles por su esfuerzo y su responsabilidad. Una vez terminadas las tareas, darles la oportunidad de jugar, mirar televisión u otra actividad de su preferencia.
- Poner consecuencias claras para cuando no cumplen con sus tareas escolares.
- Tanto el papá como la mamá deben estar de acuerdo en respetar las consecuencias así como las recompensas.
- Estar pendiente del rendimiento y comportamiento de sus hijos en la escuela mediante una comunicación directa y constante con los maestros.

f. METODOLOGÍA

La investigación a realizar es de carácter social y educativo, ya que mi tema propuesto es un problema relacionado con la educación en la ciudad de Loja, por lo que para el desarrollo del mismo he empleado los diferentes métodos y técnicas de estudio, los cuales permitirán comprender las diferentes problemáticas que estarán relacionadas con el tema a investigar.

Ya que los métodos y técnicas constituyen las herramientas necesarias para lograr cumplir los objetivos propuestos y realizar correctamente la investigación; expongo a continuación los métodos y técnicas que he empleado y emplearé para lograr la culminación exitosa de mi proyecto.

Método Científico.-La utilización de este método, permite la observación de la problemática en la comunidad, y la estructuración de todo el proyecto, en el desarrollo de la investigación de campo, y delimitar el problema a investigar. Ayudó a reconocer los problemas y procesos de investigación, a observar el problema que no se puede ver de manera directa.

El método inductivo.- Estuvo dirigido al estudio de casos particulares que expliquen o relacionen los conceptos estudiados.

El método deductivo.- Fue utilizado para obtener conclusiones particulares de la realidad nacional, siendo aplicado principalmente en lo referente a la propuesta de la investigación.

Método descriptivo.- mediante este método evaluaré ciertas características para descubrir si las variables están relacionadas entre si y así poder formular hipótesis precisas.

Método analítico-sintético.-permitirá indagar profundamente en el problema y así obtener como base la idea principal, mediante el desarrollo de la investigación.

- **Análisis.**- es el cual nos ayudara a encontrar la realidad de la problemática social sobre el tema a investigar.

- **Síntesis.-** en este paso lograremos sintetizar una serie de conocimientos alcanzados por otros métodos y así enfocarnos mejor a una comprensión veraz, de la problemática social.

Método Estadístico: Este método permitirá representar de manera numérica y grafica la información recogida de la muestra investigada para mayor comprensión y análisis de la realidad.

Método Bibliográfico: Permite seleccionar las fuentes de consulta que se utilizara en el proceso de contrastación teórica con la realidad empírica.

TÉCNICAS

Observación directa.- se utiliza esta técnica para obtener información de forma directa. Permitiendo conocer de cerca el problema a investigar, por ende la aplicare para conocer más a fondo el tema y constatar las causas y efectos del mismo. Es por esto que mediante esta técnica pudimos evidenciar

Encuesta: Serán aplicadas a los padres de familia y a los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”. Para conocer y palpar su realidad y su opinión de la problemática que se va a investigar.

POBLACIÓN

La presente investigación se realizará con la población de padres de familia y con los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos Juntos”.

De un universo de estudiantes del sector que se investigará, en el programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” tomaré para mi investigación a los niños y niñas que asisten a este programa, lo que da un total de 63 dicentes, y a sus respectivos padres de familia o representantes que son 63 personas.

El detalle es como sigue:

CUADRO DE LA POBLACIÓN A INVESTIGAR.

PROGRAMA	AÑO DE BÁSICA	POBLACIÓN	PADRES DE FAMILIA
ROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO	1ero. EGB	8	8
	2do. EGB	12	12
	3ero. EGB	9	9
	4to EGB	5	5
	5to EGB	8	8
	6to EGB	10	10
	7mo EGB	5	5
	8vo EGB	4	4
	9no EGB	0	0
	10mo EGB	2	2
	TOTAL	63	63

Fuentes: Programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso.

Elaborado por: Elizabeth Cristina González Cajilima.

g. CRONOGRAMA

Nº	2013																												2014												
	Actividades	Tiempo	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				JULIO														
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4											
1	Acercamiento preliminar al objeto de estudio			X	X	X	X																																		
2	Elaboración del tema, problemática y objetivos.							X	X	X	X																														
3	Redacción de la justificación												X																												
4	Construcción del Marco teórico.													X	X	X	X																								
5	Elaboración de encuestas.																	X	X																						
6	Redacción de la metodología y bibliográfica.																		X	X																					
7	Revisión del proyecto																			X	X	X	X																		
8	Aprobación del Proyecto.																										X														
9	Sustentación privada de la tesis																																			X					
10	Sustentación y defensa pública.																																					X			

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Recursos Institucionales:

- Universidad Nacional de Loja.
- Área de la educación, el arte y la comunicación
- Carrera de Educación Básica.
- Programa de desarrollo comunitario “caminemos juntos”

Talentos Humanos:

- Autoridades y Docentes de la Universidad Nacional de Loja,
- Autoridades y Docentes de la carrera de Educación Básica,
- Autoridades y personal del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”,
- Asesor del Proyecto Dr. Mg. Sc. Segundo Emiliano Ortega I.
- Padres de familia y representantes de los y las estudiantes
- Niñas, niños, estudiante Investigadora.

Recursos Materiales:

Bibliográficos.

- textos
- libros
- internet.

Materiales de oficina,

- Hojas de papel bond,
- Copias,
- Computadora,
- Anillados y Transporte.
- Cámara fotográfica.

En cuanto al presupuesto y financiamiento para este trabajo investigativo será financiada exclusivamente por la autora; a continuación se detalla el presupuesto necesario para la culminación del proyecto.

CONCEPTO DE GASTOS	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Adquisición de Bibliografía (internet)	\$1.00	\$100.00
Impresiones	0.25	50.50
Transporte	3.50	140.00
Anillados	1.50	6.00
Adquisición de bibliografía (Copias)	0.03	50.00
Imprevistos		80.00
Resmas de hojas formato A4	3.00	3.00
TOTAL		\$429.50

i. BIBLIOGRAFÍA

- Ausubel, D. (1983). Aprendizaje significativo/ pg.46.
- Ausubel, D. (1963). The Psychology of Meaningful Verbal Learning. New York: Grune & Stratton.
- Ausubel, D., Novak, J., & Hanesian, H. (1978). Educational Psychology: A Cognitive View (2nd Ed.). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Ausubel, D. (1978). In defense of advance organizers: A reply to the critics. Review of Educational Research, 48, 251-257.
- Ausubel, D.P. (1960). The use of advance organizers in the learning and retention of meaningful verbal material. Journal of Educational Psychology, 51, 267-272.
- Cisneros N. (2010). La alimentación en las actividades diarias.
- Darquea, (1959). La alimentación.
- Díaz Barriga, Frida (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. Mc Graw Hill. pp. 19 - 20.
- Flores, (2008). La alimentación Humana.
- Ferreyra H. A. Pedrazzi G. (2007). "Teorías y enfoques psicoeducativos del aprendizaje". Buenos Aires. Noveduc.
- Martha González Caballero(2009). Manual de alimentación infantil. España. Pp.32.
- Solano N. (2005). El papel del docente en el aprendizaje.

Recuperado de:

- SENC (sociedad española de nutrición comunitaria)/guía de la alimentación saludable).
- www.planetamama.com.ar
- www.monografias.com/trabajos/alimentacion.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE QUE ASISTEN AL
PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS”
DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO.**

Estimados niños, estimadas niñas:

Reciban mi respetuoso saludo, al mismo tiempo que les solicito comedidamente dar contestación a las siguientes interrogantes. Por ello leer detenidamente y contestar con sinceridad lo solicitado.

1. DATOS INFORMATIVOS.

1.1. Edad:

1.2. Sexo: F () M ()

1.3. Año de educación Básica:

2. ASPECTOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS.

2.1. ¿Desayunas antes de ir a la escuela?

Si ()

No ()

A veces ()

Por qué:.....
.....

2.2. ¿Quién te prepara el desayuno?

Mamá ()

Papá ()

Otros, quién ()

Explique por qué.....
.....

2.3. ¿En la escuela tu profesor te enseña que es lo que te nutre y lo que no?

Si ()

No ()

Explica.....
.....

2.4. En la escuela, a la hora del recreo:

b) Compras en el bar ()

c) Llevas lunch de tu casa ()

Realiza una lista de las cosas que comes:

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

2.5. Enlista algunos de los alimentos que comes a la hora del almuerzo y la cena:

ALMUERZO

CENA

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

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

2.6. ¿Durante tu convivencia diaria, aparte de las comidas diarias que es lo que más consumes?

Frutas ()

Golosinas ()

Por qué:
.....

2.7. Las asesoras pedagógicas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” te orientan y te explican sobre los alimentos nutritivos que debes tomar?

Si ()

No ()

A veces ()

2.8. Estas satisfecho con la alimentación que recibes en casa.

Si ()

No ()

Por qué:
.....
.....

3. ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS.

3.1. ¿Entiendes siempre las explicaciones que tus profesores y profesoras te dan?

Si ()

No ()

Por qué:
.....

3.2. ¿Escuchas las clases que dicta el profesor o la profesora?

Si ()

No ()

A veces ()

Porqué:.....
.....

3.3. ¿En tu institución los y las docentes comprenden tu forma de aprender los conocimientos?

Si ()

No ()

Por qué:.....
.....
.....

3.4. ¿Cuál de las áreas de estudio es de tu preferencia?

Matemáticas ()

Lengua y literatura ()

Estudios Sociales ()

Ciencias Naturales ()

Otra (s) ().....

Por qué:
.....

3.5. Según tu criterio la manera en la que te enseña tu profesor o profesoras:

Muy bueno ()

Bueno ()

Regular ()

Por qué:

3.6. ¿Te gusta tener ayuda de otras personas en tu aprendizaje?

Si ()

No ()

A veces ()

Quién/ quiénes:.....

Por qué:
.....
.....

3.7. Las asesoras pedagógicas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”, te ayudan a comprender los temas de clase para facilitar el aprendizaje.

Si ()

No ()

3.8. Como consideras tus aprendizajes:

Excelente ()

Bueno ()

Regular ()

No entiendes ()

Gracias por su colaboración



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS REPRESENTANTES, PADRES Y MADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS” DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO.

Estimados padres, madres de familia o representantes:

Reciba mi cordial y respetuoso saludo, al mismo tiempo que le solicito comedidamente dar contestación a las siguientes interrogantes. Por ello lea detenidamente y conteste con sinceridad lo solicitado.

1. DATOS INFORMATIVOS.

- 1.1.** Edad:
- 1.2.** Sexo: F () M ()

2. ASPECTOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

- 2.1. ¿Usted considera importante la alimentación para el aprendizaje de sus hijos/as?**
- | | |
|----|------------------------------|
| Si | (<input type="checkbox"/>) |
| No | (<input type="checkbox"/>) |

Por qué?.....
.....
.....

- 2.2. ¿En casa quien prepara el desayuno de los escolares?**
- | | |
|--------------|-----------------------------------|
| Mamá | (<input type="checkbox"/>) |
| Papá | (<input type="checkbox"/>) |
| Otros, quién | (<input type="checkbox"/>)..... |

Por qué?.....

2.3. ¿Qué desayunan sus hijos e hijas para ir a la escuela?

- Frutas ()
- Jugo ()
- Pan ()
- Nada ()

Sostenido, detalle.....
.....

2.4. En casa preparan lonchera para sus hijos/as?

- Si ()
- No ()

Que alimentos usted coloca en la lonchera:

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

2.5. Enlista algunos de los alimentos que preparan al almuerzo y la cena:

ALMUERZO	CENA
.....
.....
.....
.....
.....

2.6. En casa sus hijos/as le han comentado sobre el programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos”.

- Si ()
- No ()

COMENTARIO.....

.....

3. ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS.

3.1. ¿En casa su hijo/a esta?:

Atento ()

Con ánimo ()

Con sueño ()

Pereza ()

Cansado ()

3.2. Como considera usted la recepción de conocimientos en la escuela de sus hijos e hijas:

Excelente ()

Bueno ()

Regular ()

No entiende ()

3.3. Usted se encarga personalmente de revisar las tareas y lecciones de su hijo o hija

Si ()

No ()

Por qué.....

.....

3.4. ¿El niño o la niña en casa le comenta de los nuevos aprendizajes que ha obtenido en el transcurso del día de clase?

Si ()

No ()

Por qué.....
.....

3.5. ¿Está satisfecho con la colaboración que brindan las asesoras pedagógicas del programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” para facilitar la comprensión de los temas de clase de los niños y niñas?

Si ()

No ()

Por qué.....
.....
.....

Gracias por su colaboración

ANEXO 4





MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA

LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO “CAMINEMOS JUNTOS” DEL BARRIO VÍCTOR EMILIO VALDIVIESO, PARROQUIA SUCRE, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, AÑO LECTIVO 2012 2013. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

PROBLEMATIZACIÓN: La acción coordinada e intersectorial entre las áreas de salud y educación es uno de los más importantes desafíos en el mundo actual. Lo es tanto para las escuelas como para las comunidades en las cuales éstas se hallan insertas debido al crecimiento de trastornos y dificultades de aprendizaje relacionados con la malnutrición por carencia o exceso que aquejan a gran parte de la población infantil de los países de la región. Estableciendo buenos hábitos alimentarios, enseñando y asegurando que el niño coma las tres comidas diarias. De esta forma se protegerá su salud holística y su éxito académico. Los neurotransmisores cerebrales funcionan mejor cuando la dieta es balanceada, equilibrada y sana, y favorece a que los alumnos y alumnas aprendan más. La Universidad Nacional de Loja, la Fundación “Víctor Emilio Valdivieso” y la comunidad del barrio, tienen una serie de compromisos los cuales deben ser cumplidos a cabalidad para facilitar la operatividad del convenio. Y dentro de este marco es que se propicia la participación de la planta docente, de estudiantes de las diferentes carreras pertenecientes al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación.

Y, desde esta perspectiva es que he creído conveniente aprovechar la oportunidad de participar en este programa como asesora pedagógica, para tener la oportunidad de palpar de cerca la realidad en la que se desenvuelven los niños y niñas de dicho programa, realidad que ha permitido encontrar grandes dificultades no solo de carácter socioeconómico, sino también a nivel académico, por lo que he determinado como principal problema la importancia de la alimentación en el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos juntos”.

De acuerdo a la problemática expuesta hasta el momento, puedo considerar que no son las escuelas el único lugar en los que se resuelve la educación de las personas, sino que debería ser trabajo de los padres, representantes y responsables, de los niños, también de las instituciones u organizaciones prestar servicios y la debida importancia a la alimentación adecuada y nutritiva de los niños, para permitir la maximización del proceso de aprendizaje en el aula y por ende propiciar los aprendizajes significativos.

OBJETIVOS.	HIPÓTESIS.	CATEGORÍA	Categoría 2:
<p>Objetivo General.</p> <ul style="list-style-type: none"> Diagnosticar los actuales niveles de la alimentación y su importancia para el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso, cantón y provincia de Loja. <p>Objetivos específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar 	<p>Hipótesis general.</p> <p>La inadecuada alimentación impide el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso de la ciudad de Loja, año lectivo 2012 – 2013.</p>	<p>A I:</p> <p><u>ALIMENTACIÓN.</u></p> <p>1.1. Conceptos generales.</p> <p>1.1.1 Alimentación</p> <p>1.1.2 Nutrición.</p> <p>1.2. Importancia.</p>	<p><u>APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO</u></p> <p>2.1. Concepto de aprendizaje.</p> <p>2.1.1. Aprendizaje Significativo de David Ausubel.</p> <p>2.2. Importancia.</p> <p>2.3. Clases de Aprendizaje.</p> <p>2.4. Metodología del aprendizaje significativo.</p>

<p>cuantitativamente los actuales niveles de alimentación de los escolares que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos juntos” del barrio Víctor Emilio Valdivieso, cantón y provincia de Loja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Precisar el actual desarrollo de los aprendizajes significativos, que evidencian los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos Juntos”. • Verificar la incidencia entre la alimentación de los escolares y sus respectivos aprendizajes significativos. • Levantar lineamientos propositivos para dar alternativas de solución al problema a investigar y de la importancia de la alimentación en el desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario caminemos juntos. 	<p>Hipótesis específicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El desconocimiento de los actuales niveles de alimentación en los escolares por parte de padres de familia y docentes causa el poco interés en el ritmo alimenticio de los niños. - El actual desarrollo de los aprendizajes significativos, no es el que deberían evidenciar los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “caminemos Juntos”. - La buenos hábitos alimenticios permiten el correcto desarrollo de los aprendizajes significativos de los niños y niñas que asisten al programa de desarrollo comunitario “Caminemos Juntos” 	<p>1.3. Grupos alimenticios 1.4. Hábitos alimenticios. 1.4.1. Bueno Hábitos Alimenticios. 1.4.2. Malos Hábitos Alimenticios. 1.5. Alergias Alimentarias. 1.6. La alimentación, la escuela y el hogar. 1.7. La alimentación y la capacidad de aprendizaje.</p>	<p>2.5. La motivación y el aprendizaje significativo. 2.6. Papel del docente en el aprendizaje significativo de los niños y las niñas. 2.7. Papel de os padres en el aprendizaje de los niños de sus hijos e hijas.</p>
---	--	---	---

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA.....	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	vii
ESQUEMA DE CONTENIDOS	ix
TÍTULO	1
RESUMEN	2
SUMMARY	3
INTRODUCCIÓN.....	4
REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	7
MATERIALES Y MÉTODOS.....	27
RESULTADOS	30
DISCUSIÓN.....	62
CONCLUSIONES.....	65
RECOMENDACIONES	66
PROPUESTA ALTERNATIVA	67
BIBLIOGRAFÍA	84
ANEXOS	85
- PROYECTO DE TESIS	85
INDICE GENERAL.....	143.