



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA CARRERA EDUCATIVAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**

**“LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL
APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER GRADO
DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL CENTRO DE
EDUCACIÓN BÁSICA “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA”
DEL CANTÓN BALSAS PROVINCIA DE EL ORO, PERÍODO
2014 – 2015”. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.**

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

AUTORA

MARÍA ESTHER HIDALGO LEÓN

DIRECTOR

LUIS RAFAEL VALVERDE JUMBO Mg, Sc.

1859

LOJA – ECUADOR

2014-2015

CERTIFICACIÓN

Luis Rafael Valverde Jumbo Mg, Sc

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA:

Me cumple informar que la Señora María Esther Hidalgo León, egresado de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia de la Modalidad de Estudios a Distancia, de la Universidad Nacional de Loja; ha desarrollado el 100% de la Tesis titulada, **“LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA” DEL CANTÓN BALSAS PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO 2014 – 2015”** LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS

Por lo que autorizo a la parte interesada hacer uso del presente para los fines legales pertinentes.

Con los sentimientos de la consideración y estima más distinguidos.

Loja, Noviembre 2014



Mg. Luis Rafael Valverde J

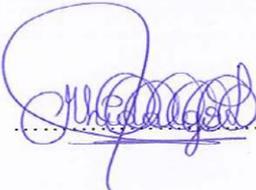
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo María Esther Hidalgo León declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autora: María Esther Hidalgo León

Firma: 

Cédula: 070588456-7

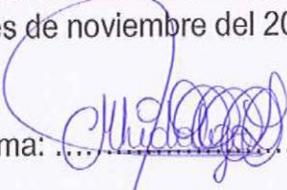
Fecha: Noviembre del 2014

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

Yo, MARÍA ESTHER HIDALGO LEÓN declaro ser autora de la tesis titulada: "LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA "LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA" DEL CANTÓN BALSAS PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO 2014 – 2015" como requisito para optar al grado de: Licenciada en Ciencias de la Educación Mención en Psicología Infantil y Educación Parvularia; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional: Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

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

Para constancia de esta Autorización, en la ciudad de Loja, a los 28 días del mes de noviembre del 2014, firma la autora:

Firma: .....

Autora: María Esther Hidalgo León
Cédula: 070588456-7
Dirección: Cdla. Juan Pablo II (Balsas-El Oro)
Correo Electrónico: dammarita0510@hotmail.com
Teléfono Celular: 0993621814

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS: Mg. Luis Rafael Valverde Jumbo

TRIBUNAL DE GRADO:

PRESIDENTE.- Dr. Angel Cabrera Achupallas Mg, Sc
VOCAL.- Dra. Carmen Aguirre Villacís Mg, Sc
VOCAL.- Dra. María Lorena Muñoz Mg, Sc

AGRADECIMIENTO

A las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, de la Modalidad de Estudios a Distancia, al Personal Docente de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, por haber permitido continuar la formación profesional, basada en valores morales y compromisos éticos para ponerlos al servicio de la niñez ecuatoriana.

Al Lic. Luis Rafael Valverde, Mg. Sc, Director de Tesis; por su grado de profesionalismo en toda la dirección de este trabajo investigativo.

A la Lcda. Marianela Sánchez Directora del Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” Personal Docente, Niños, Niñas y Padres de Familia; quienes brindaron la suficiente apertura para sin limitaciones realizar la investigación de campo.

La Autora

DEDICATORIA

A Dios por sus bendiciones a cada momento de mi vida.

A mis padres Oswaldo y Norma por su amor y ayuda constante.

A mi querida suegra Rosa Encalada por su apoyo y estima incondicional.

A mi esposo Daniel Pambi por guiarme y brindarme su cariño absoluto a cada momento.

A mis tiernas hijas Damary y Daniela por ser el motivo de inspiración que me ayuda a seguir adelante en todo el proceso de mi carrera profesional.

María Esther

ESQUEMA DE CONTENIDOS

- ✓ PORTADA
- ✓ CERTIFICACIÓN
- ✓ AUTORÍA
- ✓ CARTA DE AUTORIZACIÓN
- ✓ AGRADECIMIENTO
- ✓ DEDICATORIA
- ✓ ESQUEMA DE CONTENIDOS
 - a. Título
 - b. Resumen (Summary)
 - c. Introducción
 - d. Revisión de Literatura
 - e. Materiales y Métodos
 - f. Resultados
 - g. Discusión
 - h. Conclusiones
 - i. Recomendaciones
 - j. Bibliografía
 - k. Anexos
 - Proyecto de Tesis
 - Índic

a. TÍTULO

“LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA” DEL CANTÓN BALSAS PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO 2014 – 2015”. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS

b. RESUMEN

La tesis titulada **“LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA” DEL CANTÓN BALSAS PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO 2014 – 2015” LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.** Se ha estructurado siguiendo los lineamientos de investigación propuestos por la Universidad Nacional de Loja.

El objetivo general que guió el trabajo investigativo fue: Establecer la incidencia de los Hábitos Alimenticios en el Aprendizaje de los niños y niñas del, Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” del Cantón Balsas, Provincia de El Oro, periodo lectivo 2014-2015.

Los métodos utilizados fueron: Científico, Inductivo, Deductivo, Analítico-Sintético y Modelo Estadístico, los mismos que sirvieron de ayuda para lograr con eficacia la meta propuesta; las técnicas e instrumentos fueron las siguientes: La Encuesta aplicada a los Padres de Familia del Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” para así poder conocer los Hábitos Alimenticios de los niños y niñas; y, la Guía de Observación aplicada a los niños y niñas del Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” para determinar el grado de Aprendizaje.

De la aplicación de la Encuesta a los padres de familia se concluye que: el 100% de niños y niñas consumen frutas y lácteos; el 91% pan y pasta; el 87% cereales; el 82% pollo; el 55% carnes rojas; el 31% legumbres; el 27% pescado; el 18% verduras, alimentos que le proporcionan a su organismo los nutrientes necesarios para su edad. Del mismo modo el 91% de padres encuestados consideran que en su familia existen buenos Hábitos Alimenticios que permiten a su hijo o hija llevar una dieta balanceada.

De la aplicación de la Guía de Observación se determinó que: El 69% de niños y niñas investigados muestran un Aprendizaje Muy Satisfactorio; el 21% Satisfactorio; y el 10% Poco Satisfactorio, por lo que se puede determinar que existe un bajo porcentaje de niños y niñas que requieren mejorar su Aprendizaje.

SUMMARY

The titled thesis "THE NUTRITIOUS HABITS AND THEIR RELATIONS IN BASIC GENERAL EDUCATION FIRST GRADE CHILDREN LEARNING "LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA" SCHOOL OF BALSAS CANTON EL ORO PROVINCE; PERIOD 2014-2015". PROPOSITIONAL GUIDELINES. It was structured following the investigation proposed by the Loja National University.

The general objective that guided the investigative work was: To establish the incidence of the Nutritious Habits in the Basic General Education First Grade Children Learning "Luz Victoria Rivera de Mora" school of Balsas Canton El Oro province.

The used methods were: Scientific, Inductive, Deductive, Analytic-synthetic and Statistical Model. The techniques were the following ones: The Survey applied the Parents of Family of High School, First Grade of Basic General Education of the School "Luz Victoria Rivera de Mora" to know the Nutritious Habits of the children to determine the Learning.

In the implementation of the survey to teachers concluded that: 100% of children consume fruits and milk, 91% bread and pasta, 87% grain, 82% chicken, 55% meat, and 31 % vegetables, 27% fish, 18% vegetables, foods that provide their body with the nutrients needed for their age. Similarly, 91% of parents surveyed believe that in your family there are good Eating Habits that allow your son or daughter a balanced diet.

According to the Observation Guide it was determined that: 69% of investigated children show a Very Satisfactory Learning; 21% Satisfactory; and 10% don't very Satisfactory, for what you can determine that a low percentage of children that require to improve their Learning.

c. INTRODUCCIÓN

La presente tesis denominada: **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA” DEL CANTÓN BALSAS PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO LECTIVO 2014-2015”**. **Lineamientos Propositivos**. Es una investigación objetiva que se fundamenta en contenidos teóricos - científicos que rescatan la importancia de los Hábitos Alimenticios; los mismos que contribuyen a facilitar y mejorar el Aprendizaje en los niños y niñas.

Los Hábitos Alimenticios son costumbres familiares referentes a la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos. Una buena alimentación en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. Seleccionar comidas con variados nutrientes, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la proporción que el cuerpo necesita. Consumir abundante agua forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores. Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias.

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. El Aprendizaje tiene que ver con la forma en que los estudiantes estructuran los contenidos, forman y utilizan conceptos, interpretan la información, resuelven los problemas, seleccionan medios de representación (visual, auditivo, kinestésico), etc. Los rasgos afectivos se vinculan con las motivaciones y expectativas que influyen en el aprendizaje, mientras que los rasgos fisiológicos están relacionados con el género del estudiante.

En el presente trabajo investigativo se planteó los siguientes objetivos específicos: Conocer los Hábitos Alimenticios de los niños y niñas de Preparatoria, Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” del Cantón Balsas, Provincia de El Oro; Periodo Lectivo 2014-2015. Y Determinar el Aprendizaje de los niños y niñas del, Primer Grado de Educación General Básica Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” del Cantón Balsas, Provincia de El Oro; Periodo Lectivo 2014-2015.

La metodología utilizada fue la siguiente: Científico, Inductivo, Deductivo, Analítico-Sintético, Descriptivo y Modelo Estadístico. Las técnicas fueron las siguientes: La Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación Básica “Luz Victoria

Rivera de Mora” para conocer los Hábitos Alimenticios de los niños y niñas; y la Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” para determinar el Aprendizaje.

Así mismo el marco teórico se estructuró en dos capítulos; primer capítulo: referente a las HÁBITOS ALIMENTICIOS en el que constan: Definición, Importancia de los Hábitos Alimenticios en los Niños y Niñas; Hábitos Alimenticios de un Niño de 5 y 6 Años de edad; Nutrición, Pirámide Nutricional de un niño, Los Nutrientes, Valor Nutricional de los alimentos, Conservación de la energía, Suplementos Vitamínicos, Alimentación Saludable, Malos Hábitos Alimenticios, Consecuencias de los malos Hábitos Alimenticios, Desórdenes Alimenticios, Enfermedades Gastrointestinales, Desnutrición, Anorexia, Bulimia, Obesidad.

El segundo capítulo se refiere al APRENDIZAJE y en él se exponen: El Aprendizaje, Aprendizaje Humano, Inicios del Aprendizaje, Bases neurofisiológicas del Aprendizaje, Proceso del Aprendizaje, Tipos de Aprendizaje, Estilos de Aprendizaje, Teorías de Aprendizaje, Teorías Conductistas, Teoría Constructivista, Teoría Socio Crítica, Teoría Cognitiva, Ciclo del Aprendizaje, Teoría del Proceso de la información, Dificultades del Aprendizaje, Teorías Neurofisiológicas, Teorías Genéticas, Factores

Bioquímicos y Endocrinos, Teorías de lagunas en el desarrollo o retrasos madurativos, Estrategias de Aprendizaje para el desarrollo de la niña o niño.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

CAPÍTULO I

HÁBITOS ALIMENTICIOS

CONCEPTO

“Los Hábitos Alimenticios son costumbres familiares referentes a la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos. Seleccionar comidas con variados nutrientes, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la proporción que el cuerpo necesita. Consumir abundante agua forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores”. (DENSE, F. 2001)

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS

Una buena alimentación en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta fase es fundamental. La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo que la simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento vegetativo. Los padres deben ser conscientes de que cuando alimentan a sus hijos no sólo se les proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario. MIGUEL ANGEL RUIZ JIMENEZ (2008)

Físicamente: Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar, y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.

Mentalmente: La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, “una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria.

Emocionalmente: La comida es un momento privilegiado para el niño que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado. Durante la infancia tiene lugar un proceso decisivo para un aporte dietético variado y adecuado de los alimentos, y que no es más que la maduración del gusto alimentario, que depende fundamentalmente del aprendizaje. En la formación del gusto alimentario intervienen factores genéticos, culturales y sociales, así como el aprendizaje condicionado.

CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA Y UNA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 Y 5 AÑOS

BUENA

- Expresión alerta
- Cabello brillante
- Complejión limpia con buen color
- Ojos brillantes, limpios
- Encías rosadas y firmes y dientes bien Formados y blanco brillante
- Abdomen firme
- Músculos firmes y bien desarrollados
- Estructura ósea bien desarrollada

MALA

- Apatía
- Cabello opaco, sin vida
- Complejión grasa, con imperfecciones y mal color
- Ojos opacos, rojos
- Encías rojas, abultadas, decaídas y dientes faltantes
- Abdomen inflamado
- Músculos poco desarrollados y flácidos
- Piernas arqueadas, pecho de "pichón"

- Peso normal de acuerdo con la altura -Sobrepeso o bajo peso
- Postura erecta - Postura encorvada
- Buena energía, rara vez enfermo -Fatiga fácil; enfermedades frecuentes
- Apetito saludable -Apetito excesivo o deficiente

MODELOS DE MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los malos hábitos alimentarios son acciones adquiridas a través de la vida que se aprenden de las costumbres familiares. Algunos malos hábitos alimentarios son:

- Consumir menos de 2 litros de agua al día.
- No consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.
- No incluir en nuestra alimentación pescado 3 veces a la semana.
- Preferir el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, como las fritadas.
- Cocinar con manteca.
- Hacer únicamente dos comidas al día, generalmente saltándose el desayuno.
- Preferir el consumo de bebidas gaseosas en lugar de refrescos de frutas naturales.
- Consumir galletas con relleno, en lugar de galletas integrales.

- No incluir frutas y verduras en los 3 tiempos de comida.
- Consumir en su mayoría alimentos fritos.
- Comer hasta sentirse incómodamente lleno.
- Acostarse después de comer, entre otros.
- El mal hábito de comer mirando la televisión.- La familia ya no comparte la mesa, no hay tiempo. La modernidad obliga a que cada cual coma por su lado. “Los chicos comen como pueden, donde pueden y cuando pueden y prefieren la comida rápida (papas fritas, perros calientes, hamburguesas, golosinas...), aparentemente para tener más tiempo para otras actividades.
Dense Pini Rosales de F (2001)

BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- ✓ Elige una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
- ✓ Come todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana.
- ✓ Incluye en tu alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.

✓ Respetar tus horas de comida; recuerda que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.

✓ Modera el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.

✓ ¡Disfruta de la comida!, comparte los tiempos de comida con tu familia y/o amigos.

“No existen alimentos buenos, ni malos... lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos”.

✓ Evita el picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, pero si no puedes evitarlo, escoge alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.

✓ Toma suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte.

✓ Masticar cada bocado 25 veces como mínimo antes de tragar, para mejorar la digestión.

- ✓ Recuerda enseñar a tus hijos buenos hábitos alimentarios, para evitar futuras enfermedades. FUNDACION EL COMERCIO (2001)

UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA PARA LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS



La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables.

Otra herramienta es la rueda de alimentos. “Los hábitos alimentarios se adquieren principalmente en casa: los niños observan nuestra forma de comer (tranquilos, de forma compulsiva, a cualquier hora, viendo la televisión...), los alimentos que comemos, los que compramos, cómo cocinamos y así de forma progresiva se van acostumbrando a nuestros hábitos”. ROSALES F, 2001

Es conveniente acostumbrarles a realizar 5 comidas al día. La dieta equilibrada debe repartir las calorías a lo largo del día: desayuno 20%, almuerzo 10%, comida 35%, merienda 10%, cena 25%.

🚦 Realizar un adecuado **desayuno**: Se aconseja consumir lácteos, cereales/pan/galletas y fruta o zumo de fruta fresca. Reducir o eliminar la bollería industrial. Como mínimo deberá incluir una fruta, un lácteo y cereales.

-Fruta: una pieza de fruta entera (mejor opción) o zumo natural. Los zumos envasados no tienen las mismas propiedades.

-Cereales: pan integral (mejor opción), bizcocho casero, cereales de desayuno, (preferentemente integrales y no azucarados), galletas (hechas con aceite de oliva o de girasol).

-Lácteos (semidesnatados o desnatados): leche (mejor opción), queso no graso, yogur o cuajada.

🚦 Para **el almuerzo** (recreo) y merienda, se aconseja prepararles pequeñas raciones para que no les “quite el apetito” a la hora de comer o de cenar. Se aconseja variar cada día:

-Fruta: consumir todo tipo de fruta (mejor de temporada), o verdura cruda como zanahoria o tomates tipo cherri.

- **Lácteos semidesnatados o desnatados:** leche, yogur, queso no graso, cuajada.

-Bocadillos pequeños: preparados con pan de panadería (mejor si es integral) y jamón cocido o serrano, jamón o pechuga de pavo o pollo, cinta de lomo, queso no graso, bonito, atún o sardinas en lata preparadas con aceite de oliva o girasol. Se pueden mezclar vegetales con embutidos y pescados, por ejemplo: tomate con aceite de oliva y jamón serrano; lechuga, tomate y bonito.

-Batidos naturales, hechos en casa, de lácteos y frutas o de zumo natural con frutas. Por ejemplo: plátano con leche, fruta variada con zumo de naranja natural, leche o yogur.

-Frutos secos naturales, es decir, sin freír y sin sal.

-Moderar el consumo de carne en los niños, especialmente las procesadas (salchichas, hamburguesas), así como embutidos por la gran cantidad de grasa y sal que llevan

-Reducir el consumo de productos de pastelería, chucherías, helados, bollería industrial, snacks salados (patatas fritas, “ganchitos”....), por su riqueza en grasa saturada (sobre todo vegetal de coco y palma), grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos trans y colesterol; además estos productos tienen exceso de azúcares y de sal, alto contenido energético y escaso valor nutritivo.

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

Sus hijos ya están en clases y la alimentación es clave para su óptimo desarrollo, crecimiento y un buen rendimiento académico. Si son niños que no comen bien, es recomendable consultar al pediatra y tomar medidas para cambiar ese comportamiento.

De ahí que son los padres quienes deben educar a los infantes para que coman sanamente. “Los niños en etapa escolar deben llevar su merienda, la cual además de nutritiva, también requiere que sea variada y atractiva. Jugos naturales, frutas, emparedados con lechuga y tomate, pan integral, queso bajo en calorías, jamón de pavo, son excelentes alternativas”. Araujo Carrillo M (2002)

Generalmente los padres tienen una idea equivocada con respecto al tamaño de las porciones. De acuerdo con Salazar, “darle a un niño pequeño una cantidad grande de alimentos, es como inducirlo a que los rechace”. Dense Pini Rosales de F. (2001)

Hay micronutrientes que cumplen funciones muy importantes en el organismo de los infantes e influyen en su rendimiento escolar, pero con

frecuencia se encuentran en los alimentos que ellos rechazan. Los niños en su etapa de estudio se vuelven muy selectivos con las comidas y no se alimentan adecuadamente, por lo que componen una población vulnerable al padecimiento de anemia al carecer de las cantidades indispensables de Hierro y Ácido Fólico.

“Cuando se presenta anemia existe un déficit de Hierro, y esto puede ocasionar que los niños estén cansados, decaídos, les cueste poner atención o concentrarse. Por otro lado, la ingesta diaria adecuada de Hierro, Magnesio, Zinc y Cobre, fortalecen el sistema inmunológico y de ese modo, los niños tendrán un organismo mejor preparado para combatir enfermedades, que son usuales en la población estudiantil”. ISSELBACHER, W 1985

CAPÍTULO II

APRENDIZAJE

CONCEPTO

“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”. GALLEGO, D 2000

IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE EN EDAD INFANTIL

Los primeros años de vida ejercen una influencia muy importante en el desenvolvimiento personal y social de todos los niños; en ese periodo desarrollan su identidad personal, adquieren capacidades fundamentales y aprenden las pautas básicas para integrarse a la vida social.

“Los primeros años constituyen un periodo de intenso aprendizaje y desarrollo que tiene como base la propia constitución biológica o genética, pero en el cual desempeñan un papel clave las experiencias sociales, es decir, la interacción con otras personas, ya sean adultos o niños”. ATO, M 1996

Del tipo de experiencias sociales en las que los niños participen a temprana edad –aun quienes, por herencia genética o disfunciones orgánicas adquiridas, tienen severas limitaciones para su desarrollo- dependen muchos aprendizajes fundamentales para su vida futura: la percepción de su propia persona (por ejemplo, la seguridad y confianza en sí mismos, el reconocimiento de las capacidades propias); las pautas de la relación con los demás, y el desarrollo de sus capacidades para conocer el mundo, pensar y aprender permanentemente, tales como la curiosidad, la atención, la observación, la formulación de preguntas y explicaciones, la memoria, el pensamiento de información, la imaginación y la creatividad.

CARACTERÍSTICAS DEL APRENDIZAJE EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS

La maduración juega un papel importante en el aprendizaje en la edad escolar porque significa que el niño y la niña están listos para avanzar en su desarrollo físico, mental y social. Esto, a su vez, fortalece la inteligencia de los niños y niñas y les prepara para seguir aprendiendo dentro y fuera de la escuela.

El aprendizaje de los niños y niñas de preprimaria se caracteriza por la imitación. Ésta se refiere a la capacidad que tienen de recordar una acción y de repetirla. Cuando van hacia la escuela pueden recordar cómo su mamá preparaba el desayuno y puede comentarlo con otro compañero y repetirlo. Los niños de 5 años presentan un rápido aprendizaje. Intelectualmente están más maduros y pueden prestar atención por más tiempo, así como seguir el hilo de una narración. La mayoría manifiesta un gran desarrollo del lenguaje y una viva imaginación. Por tanto, este es el momento ideal para fomentar el acercamiento a los libros y a la música ya que los niños de esta edad muestran gran entusiasmo por las historias, las rimas y las adivinanzas; logra agrupar y clasificar materiales concretos o imágenes por: su uso, color, medida. ARIAS GOMEZ D.H. (2005)

TIPOS DE APRENDIZAJE

Cuando hablamos de tipos de aprendizaje, en general, nos referimos a los siguientes:

- **Aprendizaje receptivo:** Donde el educando es un sujeto pasivo que recibe la información de quien se considera legítimo portador del saber, y el alumno tiene la función de reproducirlo, habiéndolo incorporado o no, significativamente a su estructura cognitiva.

• **Aprendizaje por descubrimiento:** El alumno es el que forja su aprendizaje con un rol protagónico, pues investiga, selecciona y encuentra, con la guía del maestro, los contenidos buscados, incorporándolos a su estructura mental, comprensivamente. Se entiende por aprendizaje por descubrimiento, también llamado heurístico, el que promueve que el aprendiente adquiera los conocimientos por sí mismo, de tal modo que el contenido que se va a aprender no se presenta en su forma final, sino que debe ser descubierto por el aprendiente.

• **Aprendizaje repetitivo o memorístico:** “El aprendizaje repetitivo consiste en reiterar muchas veces la lectura de un escrito, en general por oraciones y en voz alta, a las que se le van agregando otras en forma progresiva, hasta que se aloje en la memoria y seamos capaces de reproducirlo literalmente sin comprenderlo”.GIORGIO, A 2000

• **Aprendizaje significativo:** En este caso el alumno, realiza un anclaje de los nuevos contenidos con aquellos ya incorporados, pasando a integrar su memoria a largo plazo. 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.

• **Aprendizaje observacional:** tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo.

• **Aprendizaje latente:** aprendizaje en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL APRENDIZAJE

Entre ellos se destacan factores internos y ajenos a la persona, ejemplo de unos factores que influye ajeno a la persona son:

○ Medio Ambiente: Se refiere al entorno que rodea a la persona que trata de aprender, incluye las herramientas disponibles como la tecnología o material disponible para realizar la investigación. Aunque no tiene una repercusión directa influye en los hábitos de las personas.

○ Crianza: Cuando se habla de crianza se refiere al tipo de educación que reciben las personas en su infancia y cómo priorizan los padres los estudios, esta educación que reciben desde niños tendrá una grande repercusión cuando esta persona crezca. RIVA AMELLA J.L (2009)

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

- Orden De Nacimiento: Este factor cobra mucha importancia, ya que por lo general los padres suelen ser más exigentes con el primogénito, 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.
- Maltrato: Si hay maltrato, ya sea físico o psicológico afecta directamente a la persona que trata de aprender.
- Diferencias Individuales: La diferencia en el CI (Coeficiente Intelectual) de las personas es también un factor importante que afecta positiva o negativamente en el trabajo del aprendizaje.

Hay señales frecuentes que indican la existencia de problemas de aprendizaje.

- El niño presenta dificultad para entender y seguir tareas o instrucciones.
- Tiene dificultad para recordar lo que alguien le acaba de decir y evidencia problemas con la lectura, deletreo, escritura y matemáticas.
- Presenta dificultad para distinguir entre la derecha y la izquierda.
- No identifica palabras y tiene tendencia a escribir las letras, palabra o números al revés.
- Falta de coordinación en actividades sencillas como agarrar (tomar) un lápiz o amarrarse las trenzas (cordones) de los zapatos.

- Presenta facilidad para perder o extraviar su material escolar.
- Tiene dificultad para entender el concepto de tiempo, confundiendo el ayer con el hoy/ o mañana.
- Manifiesta irritación o excitación con facilidad.

La salud implica la alimentación, la nutrición y la higiene, así como los cuidados que debe recibir el menor para evitar accidentes.

○ Alimentación: Es importante tener una dieta balanceada, ya que la alimentación es determinante de la talla y el peso del niño, siendo que niños de bajo peso y estatura pueden ser sujetos que presenten retardo en el aprendizaje, además de ser susceptibles a enfermedades. Los niños en edad escolar están propensos a sufrir desnutrición y obesidad dos problemas fuertes de salud, pues no solo afectan el bienestar físico sino también el intelectual y el emocional, ya que además de no tener energía suficiente para el desarrollo de sus actividades, son rechazados por ser ectomorfos o rollizos, o por ser endomorfos (delgados y pequeños).

○ Nutrición: Un niño bien nutrido desarrolla su cerebro, crece sano, tiene mayor fortaleza y energía para aprender.

Es importante consumir proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos y pocas grasas.

- Higiene: La falta de esta provoca infecciones y enfermedades siendo las más comunes las gastrointestinales y las respiratorias. Se le debe enseñar al niño la importancia del aseo personal, a partir de los 6 años ya es capaz de bañarse solo, lavarse los dientes, las manos antes de comer y después de ir al baño. Es necesario que los padres habitúen a sus hijos.

CÍRCULO DEL APRENDIZAJE

Podemos mencionar que el ciclo de aprendizaje está compuesto de cuatro fases básicas que son:

- **Experiencia Concreta (actividad o vivencia)** .- Engancha al estudiante a una experiencia concreta que lo conduzca a la búsqueda de aprendizaje y experiencias previas, es decir, conectar al estudiante al tema en una forma personal, que le resulte familiar, de tal manera que comience a construir su aprendizaje sobre lo que ellos ya saben. Consigue la atención de los alumnos al iniciar una actividad de resolución de problemas antes de darles la instrucción. Construye una experiencia de aprendizaje que permita respuestas de los estudiantes diversas y personales. No hay respuestas incorrectas. Actividad individual, lúdica, significativa para el alumno, relacionada con su entorno.

- **Observación y Reflexión (¿qué pasó?).**- Entienden el significado de ideas y situaciones con una observación cuidadosa y descripción imparcial de éstas. Disfrutan intuyendo el significado de situaciones e ideas, y son buenos para ver sus implicaciones. Ven las cosas desde diferentes perspectivas, para apreciar diferentes puntos de vista. Les gusta contar con sus propios pensamientos y sentimientos para formar sus opiniones. Son pacientes e imparciales, y considerados muy pensativos. Toman el sentido de una experiencia para reflexionar en ésta y pensar sobre la misma

- **Conceptualización y Generalización (eso significa).**- Forman parte de esta fase la generalización y evaluación de lo aprendido, lo cual es una oportunidad para que los estudiantes se cuestionen. El docente debe incentivar a los estudiantes a que formulen definiciones y expliquen conceptos en sus propias palabras. La idea es que los alumnos deben intentar formular conceptualizaciones.

- **Aplicación (¿y ahora qué?).**- Prueba límites y contradicciones del entendimiento de los estudiantes. Propicia con ideas, relaciones, conexiones, que los alumnos estén interesados en desarrollar sus propias aplicaciones y con ello demuestren que pueden aplicar lo aprendido y diseñar sus propias exploraciones del tema. Arma situaciones donde los alumnos tengan que encontrar información no disponible en textos

escolares. “Respetar el que los alumnos organicen y sintetizen su aprendizaje en alguna forma personal y significativa.

Los círculos de aprendizaje son en sí una modalidad de trabajo que permite al docente analizar su práctica y ampliar sus posibilidades de desempeño profesional. Pueden desarrollarse tanto dentro del propio grupo como con otros grupos, de la misma escuela o de otras escuelas. Para los alumnos significa trabajar en un ambiente colaborativo con compañeros de diversos contextos (barrios, regiones; países), dando por supuesto su lugar a las experiencias presenciales de la propia aula; todo esto proporciona un panorama más amplio en relación con las condiciones a las que están acostumbrados en sus aulas. BOWER, G. HILGARD, E. 1989

El trabajo del docente se organiza en torno a seis fases de interacción del Círculo:

- ❖ Preparándose para el Círculo
- ❖ Apertura del Círculo
- ❖ Planificación de los Proyectos
- ❖ Intercambio del Trabajo de los Participantes
- ❖ Publicación del Círculo
- ❖ Cierre del Círculo

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MÉTODOS:

CIENTÍFICO.- Se refiere a la serie de etapas que hay que recorrer para obtener un conocimiento válido desde el punto de vista científico, utilizando para esto instrumentos que resulten fiables. Lo que hace este método es minimizar la influencia de la subjetividad del investigador; este método estuvo presente durante todo el proceso investigativo, y permitió obtener resultados veraces, llegar a conclusiones correctas y proyectar procesos metodológicos y acciones con sustento científico y técnico.

INDUCTIVO.- Es un método científico que obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares. Se trata del método, que se caracteriza por cuatro etapas básicas: la observación y el registro de todos los hechos; el análisis y la clasificación de los hechos; la derivación inductiva de una generalización a partir de los hechos; y la contrastación. Permitted problematizar las realidades encontradas en los niños y niñas para obtener información clara y específica gracias a la observación en el Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” del Cantón Balsas, lo cual sirvió para fundamentar el marco teórico.

DEDUCTIVO.- La deducción va de lo general a lo particular. El método deductivo es aquél que parte los datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez; este método se lo aplicó en la elaboración de las técnicas e instrumentos y registro de observación, que permitieron la recolección de datos a través de la investigación de campo.

ANALÍTICO-SINTÉTICO.- En general, las proposiciones analíticas son aquellas cuyo valor de verdad puede ser determinado en virtud del significado de los términos involucrados, y las proposiciones sintéticas son aquellas que para determinar su valor de verdad, requieren algún tipo de contrastación empírica. A través de este método se logró la descomposición del objeto de estudio; lo cual permitió el análisis de la problemática, del marco teórico y así establecer las conclusiones, las recomendaciones y la elaboración del informe final.

MODELO ESTADÍSTICO.- A través del cual se expuso los resultados mediante la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, lo que permitió hacer el análisis e interpretación.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

ENCUESTA.- Estuvo dirigida a los Padres de Familia de Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” del Cantón Balsas para conocer los Hábitos Alimenticios de los niños y niñas

GUÍA DE OBSERVACIÓN.- Se aplicó a los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” del Cantón Balsas, para determinar el Aprendizaje

POBLACIÓN

La población estuvo constituida por niñas y niños; y los Padres de Familia de Primer Grado de Educación General Básica

Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora”				
PARALELOS	NIÑOS		TOTAL	PADRES DE FAMILIA
	Masculino	Femenino		
A	17	11	28	28
B	11	16	27	27
TOTAL	28	27	55	55

Fuente: Registro de Asistencia y Matrícula del Centro de Educación Básica Luz Victoria Rivera de Mora
Autor: María Esther Hidalgo León

f. RESULTADOS

RESULTADOS DE ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA DE PREPARATORIA, PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA” DEL CANTÓN BALSAS, PROVINCIA DE EL ORO; PERIODO LECTIVO 2014-2015 PARA CONOCER LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

1. -¿Marque con una x los alimentos que su hijo consume con frecuencia?

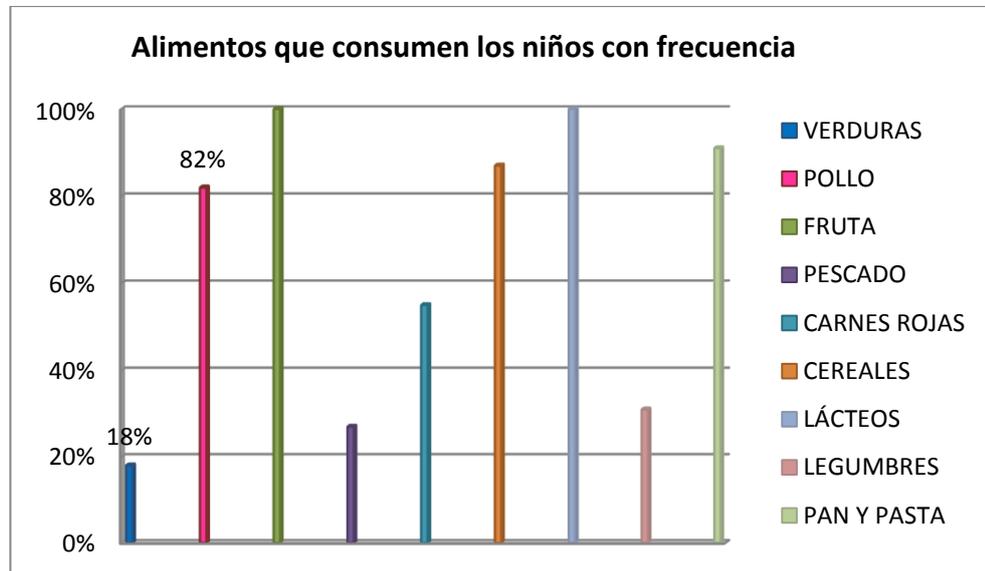
CUADRO Nº 1

Indicadores	f	%
Verduras	10	18%
Pollo	45	82%
Fruta	55	100%
Pescado	15	27%
Carnes Rojas	30	55%
Cereales	48	87%
Lácteos (queso, leche)	55	100%
Legumbres	17	31%
Pan y Pastas	50	91%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia del centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de niños y niñas consumen frutas y lácteos; el 91% pan y pasta; el 87% cereales; el 82% pollo; el 55% carnes rojas; el 31% legumbres; el 27% pescado; el 18% verduras.

Los alimentos que los niños consumen diariamente son muy importantes para que su organismo se mantenga vivo con mucha energía y saludable; dependiendo estos se aportará a su cuerpo calorías y nutrientes como: Proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y agua. Los mismos que se encuentran en alimentos como: frutas, verduras, pan, pasta, cereales, pollo, carnes rojas, legumbres, pescado, y verduras. Una forma de saber la adecuada alimentación que debemos realizar al día es guiarnos a través de la Pirámide Nutricional, recomendada por organismos Internacionales para obtener una alimentación equilibrada

2.- ¿De la siguiente variedad de alimentos cree que es indispensable para un buen desayuno?

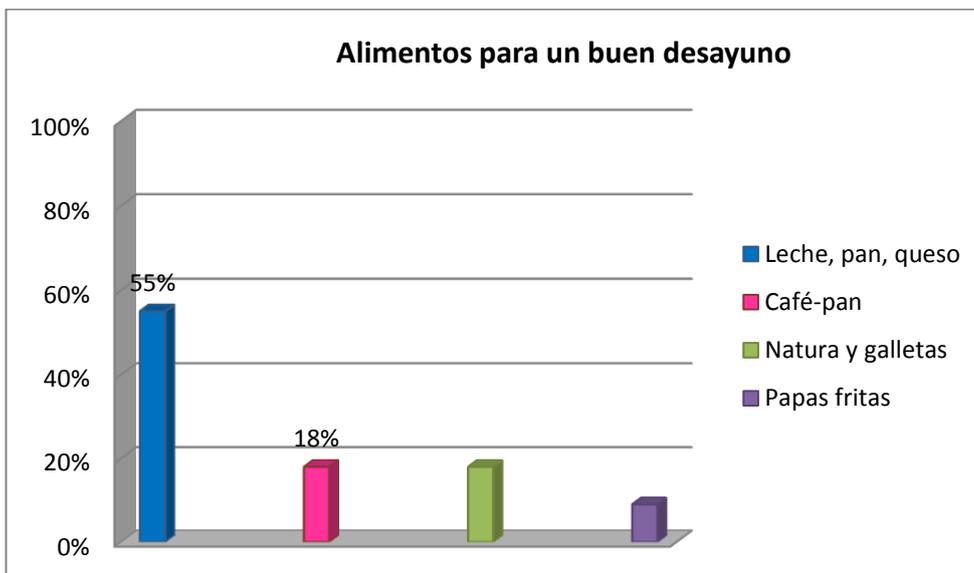
CUADRO N° 2

INDICADORES	f	%
Leche, pan, queso	30	55%
Café – Pan	10	18%
Natura – Galletas	10	18%
Papas fritas	5	9%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 55% de padres encuestados manifiestan que los niños y niñas ingieren leche, pan, queso en el desayuno, el 18% consumen café con pan, el 18% natura con galletas, y el 9% papas fritas.

El desayuno es la comida más importante del día. Comer un desayuno equilibrado es la mejor manera para que comience su día. Su cuerpo se ayuna durante ocho horas, mientras que está durmiendo. Obtener el cerebro y el cuerpo moviéndose por tener esa primera comida del día. Un desayuno saludable debe incluir un lácteo o derivado (leche, yogur o queso), un cereal (pan, galletas o cereales) y una fruta en porción o jugo. Un ejemplo podría ser cereales con yogur y fruta picada o sándwiches de queso con jugo de naranja.

3.- ¿De los siguientes alimentos, cuáles consume su hija con frecuencia?

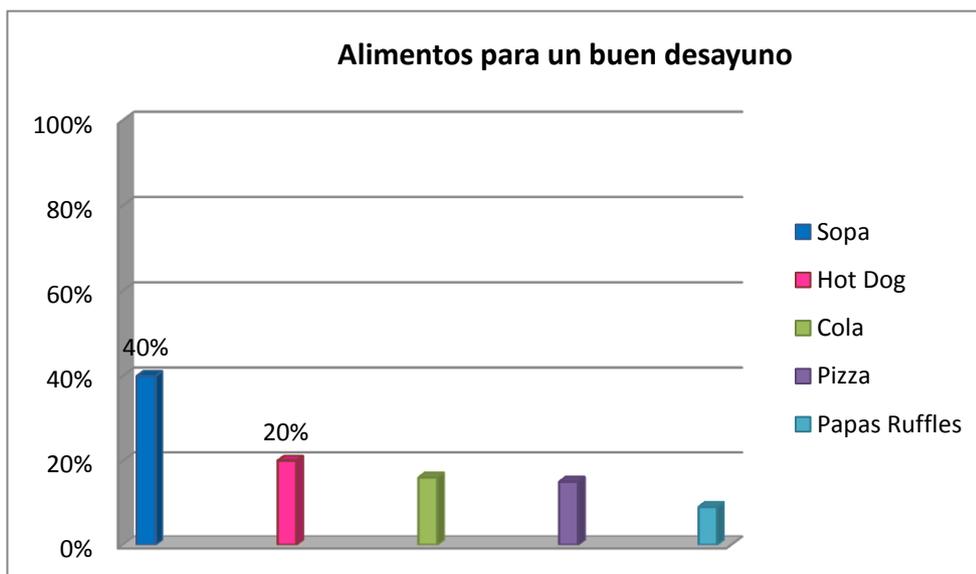
CUADRO N° 3

INDICADORES	f	%
Sopa	22	40%
Hot Dog	11	20%
Cola	9	16%
Pizza	8	15%
Papas Rufles	5	9%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 3



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 40% de padres encuestados manifiestan su hijo acostumbra a consumir Sopa, el 20% Hot Dog, el 16% cola, el 15% Pizza y el 9% Papas ruffles.

Es muy importante que nuestro rol de padres se cumpla a cabalidad, a la hora de crear hábitos de alimentación en nuestros hijos, y más aún cuando se trata de elegir que consumir cuando no son horas de comer y el cuerpo necesita consumir algo para calmar el hambre, es ahí cuando debemos enseñar a elegir lo más adecuado para nuestro sistema digestivo, y no lo que simplemente esté más fácil, más rápido, o más cerca. Lo que debemos elegir es algo que no afecte a nuestro organismo, sino más bien nos ayude a estar sanos, como una fruta, una sopa, o a su vez una ensalada de verduras que esta rica en vitaminas y minerales que es lo que realmente nos va hacer bien.

4.- ¿Qué alimentos acostumbran comer en el almuerzo?

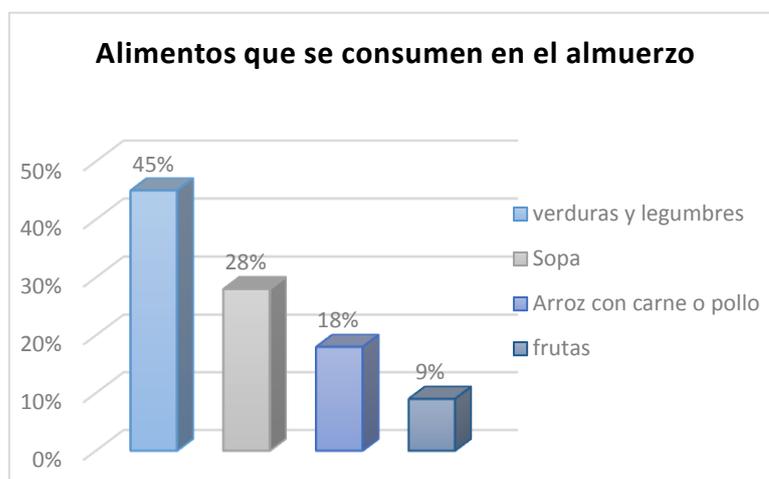
CUADRO N° 4

INDICADORES	f	%
Verduras y legumbres	25	45%
Sopa	15	28%
Arroz con carne o pollo	10	18%
frutas	5	9%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 4



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 45% de padres de familia encuestados manifiestan que acostumbran almorzar verduras y legumbres; el 28% sopa; el 18% arroz con carne o pollo; el 9% frutas.

El almuerzo es el tiempo de comida más completo, ya que incluye en la mayoría de los casos todos los grupos de alimentos, fruta, carnes, cereales, verduras, leguminosas, la grasa y el dulce. Se recomienda para mantener un peso saludable una porción abundante de verdura al almuerzo y una porción moderada de cereal (arroz o pasta), que las carnes sean magras (sin grasa visible), las leguminosas como frijol o lenteja son una opción en caso de tener buen apetito, pues son fuente de proteína vegetal y fibra.

5.- ¿Qué acostumbran servirse en la merienda su hijo/a?

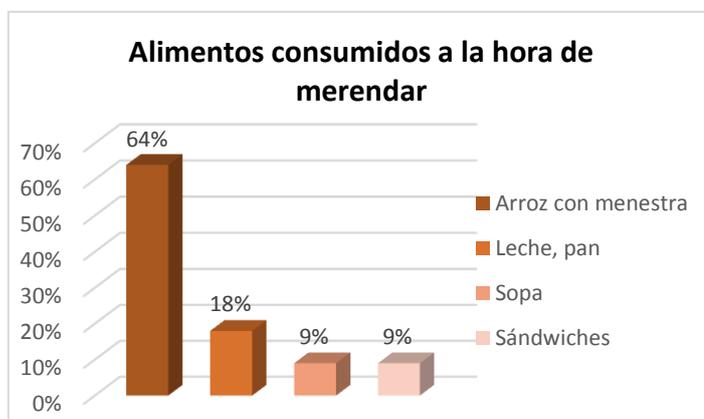
CUADRO N° 5

INDICADORES	f	%
Arroz con menestra	35	64%
Leche, pan	10	18%
Sopa	5	9%
Sándwiches	5	9%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 5



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 64% de padres encuestados manifiestan que en la merienda se sirven arroz con menestra; el 18% leche y pan; el 9% sopa; el 9% sándwiches.

La merienda debe ser más liviana en tamaño y variedad de alimentos, debemos tratar de cenar temprano por lo menos 2 a 3 horas antes de acostarnos, ya que al finalizar el día nuestro metabolismo es más lento y no podemos asimilar los alimentos de igual manera, de acuerdo con los gustos y hábitos una cena puede ser por ejemplo un sándwiches de jamón y queso con un jugo o sorbete natural o algo más completo como una porción de pechuga asada, ensalada de vegetales, puré y jugo de fruta, o solo un picado de fruta con yogur; todo de acuerdo con tus hábitos y patrones alimentarios, en porciones más pequeñas para favorecer su digestión.

6.- ¿Qué bebida se consume normalmente a la hora de la comida en su hogar?

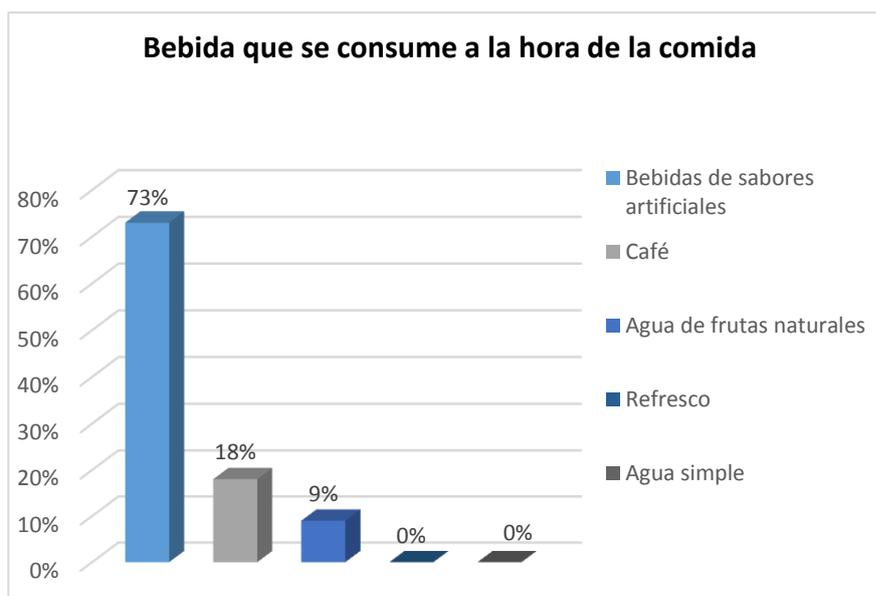
CUADRO N° 6

INDICADORES	f	%
Bebidas de sabores artificiales	40	73%
Café	10	18%
Agua de frutas naturales	5	9%
Refresco	0	0%
Agua Simple	0	0%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 6



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 73% de padres encuestados manifiestan que la bebida que consumen a la hora de la comida es bebidas de sabores artificiales; el 18% café; y el 9% agua de frutas naturales.

Las bebidas con la que acompañamos cada comida son muy importante para la alimentación; es recomendable preferir las bebidas naturales; así por ejemplo para el desayuno jugo de frutas o leche; para el almuerzo refresco de fruta o agua pura; para la merienda guas aromáticas; se debe tomar en cuenta que las bebidas artificiales contienen muchos azúcares y colorantes que afectan la salud.

7.- ¿Cuánta agua acostumbra tomar en el día?

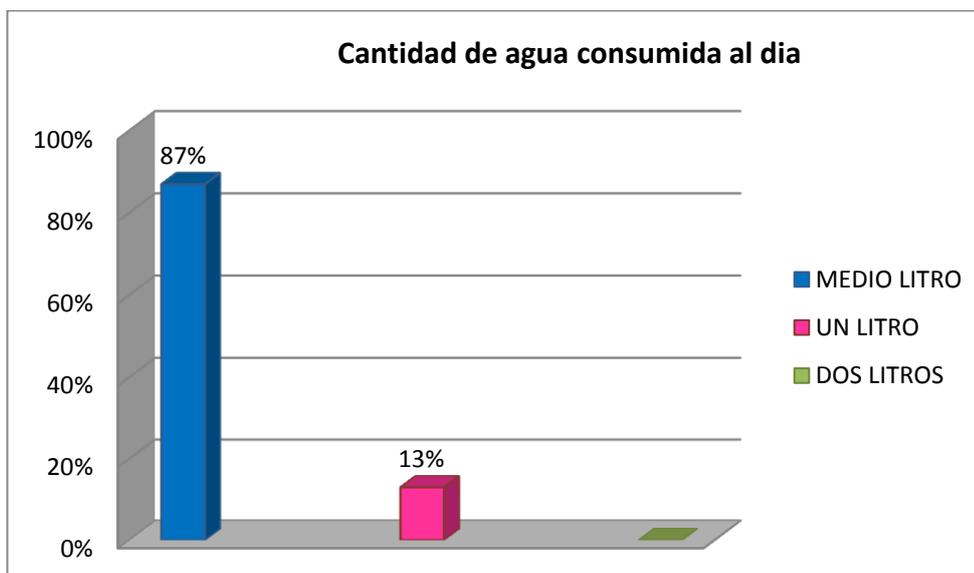
CUADRO N° 7

INDICADORES	f	%
Medio litro	48	87%
Un litro	7	13%
Dos litros	0	0%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 7



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 87% de padres encuestados acostumbran a beber al día medio litro de agua; el 13% un litro de agua.

Se debe beber de 1,5 a 2 litros diarios de agua, y si es verano y practica ejercicio, ingerir un aporte extra de líquido sin esperar a que la sed le avise.

El agua es un alimento verdaderamente extraordinario y esencial para la vida: el agua regula nuestra temperatura, lubrica nuestras articulaciones y contribuye de forma decisiva a dar estructura y forma al cuerpo mediante la rigidez que proporciona a los tejidos, debido a que este preciado líquido no es comprimible. Además, una correcta hidratación contribuye a mantener la piel tersa y joven, ya que la deshidratación aguda o crónica provoca que la piel se arrugue y resquebraje con facilidad.

8.- ¿Considera usted que los Hábitos Alimenticios se relacionan con el Aprendizaje de los niños y niñas?

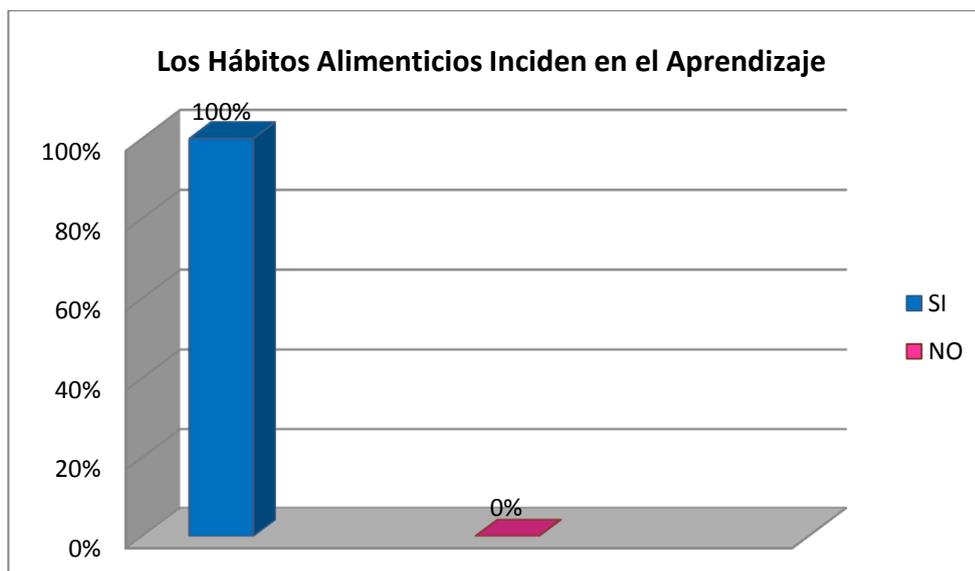
CUADRO N° 8

INDICADORES	f	%
Si	55	100%
No	0%	0%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 8



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de padres encuestados manifiesta que los hábitos alimenticios inciden en el Aprendizaje de los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica

La alimentación es clave para su óptimo desarrollo, crecimiento y un buen rendimiento académico. Los buenos Hábitos Alimenticios son claves para que los niños y niñas obtengan los nutrientes necesarios que optimicen su energía y por ende alcancen los aprendizajes requeridos para su edad. Los niños en su etapa de estudio se vuelven muy selectivos con las comidas y no se alimentan adecuadamente, por lo que componen una población vulnerable al padecimiento de anemia al carecer de las cantidades indispensables de Hierro y Ácido Fólico.

RESULTADOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA” DEL CANTÓN BALSAS, PROVINCIA DE EL ORO; PERIODO LECTIVO 2014-2015 PARA VALORAR EL GRADO DE APRENDIZAJE.

DÍA LUNES

EJE DE APRENDIZAJE: Desarrollo Personal y Social

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Identidad y Autonomía

DESTREZA: Reconocer su identidad como parte de un núcleo familiar y de una comunidad.

Actividad: Escucha el cuento, las preguntas y marca con una X la respuesta correcta

Materiales: El Cuento – Socialización

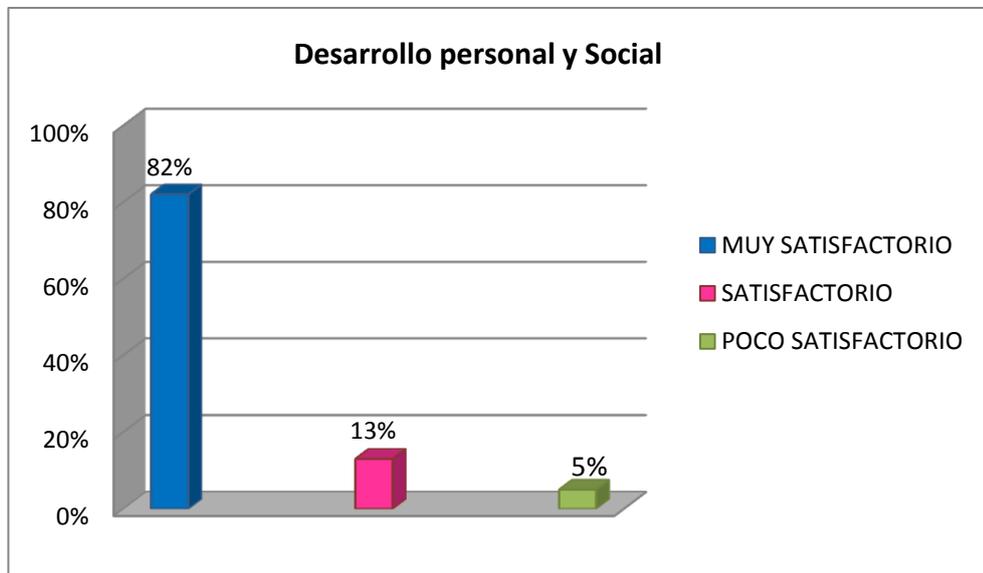
CUADRO N° 9

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	f	%
Escucha las preguntas y marca tres respuestas correctas	MS	45	82%
Escucha las preguntas y marca dos respuestas correctas	S	7	13%
Escucha las preguntas y marca una respuestas correctas	PS	3	5%
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas, del centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 9



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 82% de niños y niñas observados identificaron y marcaron las tres respuestas correctas equivalente a a Muy Satisfactorio; el 13% identificaron y marcaron dos respuestas correctas equivalente a Satisfactorio; y el 5% identificaron y marcaron una respuesta correcta equivalente a Poco Satisfactorio.

La Identidad y Autonomía permite al niño conocerse a sí mismo, descubriendo sus características personales; descubrir poco a poco sus posibilidades y limitaciones, respetar a otras personas, no discriminándolas por razón de sexo u otro rasgo diferenciador, descubrir sus propios

sentimientos y necesidades y respetar los de los otros; todo esto a través de la relación con el medio y las personas que le rodean.

DÍA MARTES

EJE DE APRENDIZAJE: Conocimiento del medio Natural y Cultural

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Relaciones lógico-matemáticas

DESTREZA: Identificar los colores rojo, amarillo y azul en los objetos del entorno.

Actividad: Diferencia y encierra los niños y niñas que tienen comportamientos positivos. Colorear los objetos de color amarillo, pintar los objetos que corresponden a la lámina de color rojo y encerrar con azul las sillas iguales al modelo.

Materiales: Lámina pre-elaborada

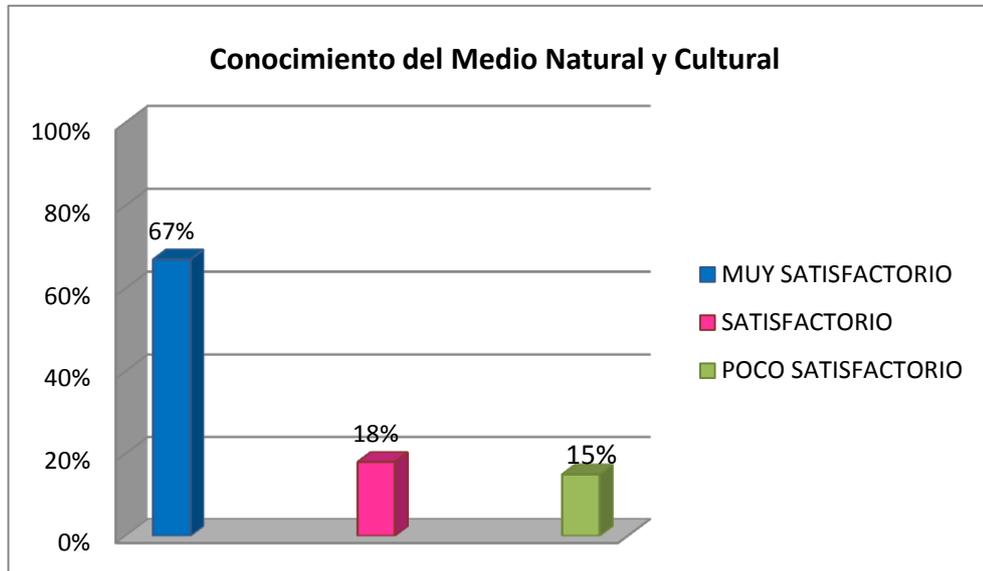
CUADRO N°10

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	f	%
Colorea los objetos que son de color amarillo, pinta los objetos de la lámina de color rojo, y encierra de azul las sillas iguales al modelo.	MS	37	67%
Colorea un objeto de color amarillo, pinta dos objetos de color rojo, y encierra una silla de color azul.	S	10	18%
Colorea con dificultad los objetos de color amarillo, pinta un objeto de color rojo, y encierra con dificultad una silla	PS	8	15%
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas, del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N°10



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 67% de niños y niñas observados colorearon los objetos que son de color amarillo, pintaron los objetos de la lámina de color rojo, y encerraron de azul las sillas iguales al modelo correctamente equivalente a Muy Satisfactorio; el 18% Colorearon un objeto de color amarillo, pintaron dos objetos de color rojo, y encerraron una silla de color azul equivalente a Satisfactorio, y el 15 % colorearon con dificultad los objetos de color amarillo, pintaron solamente un objeto de color rojo, y encerraron con dificultad una silla equivalente a Poco Satisfactorio.

El descubrimiento y comprensión del medio natural, y cultural pretende que niños y niñas manifiesten su curiosidad, exploren, se motiven a hacer preguntas, a buscar respuestas; desarrollen su capacidad de hacer predicciones y puedan generar explicaciones acerca del mundo en que viven, basadas en sus propias observaciones y experiencias. Lo Natural se orienta al estudio de la naturaleza con una mirada científica, centrada en temas como la diferenciación entre seres vivos u organismos y objetos inertes; la interacción de los organismos entre sí y con su hábitat; el reconocimiento y valoración de la diversidad biológica, su respeto y cuidado.

A nivel Cultural: se abordan aspectos del funcionamiento y organización de la sociedad; el fortalecimiento de la identidad personal y nacional; las relaciones entre los seres humanos; el reconocimiento y respeto por la diversidad social y cultural, lo que implica aceptar que la experiencia humana es vasta y de una riqueza infinita y, por último, la comprensión del sentido del tiempo y de la ubicación espacial.

DÍA MIÉRCOLES

EJE DE APRENDIZAJE: Comunicación verbal y no verbal

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Comprensión y expresión Oral y Escrita

DESTREZA: Comprender el significado de las palabras, frases, y expresiones en la comunicación oral.

Actividad: Observa los dibujos, lee los pictogramas y une con los gráficos correspondientes.

Material: Lámina pre-elaborada

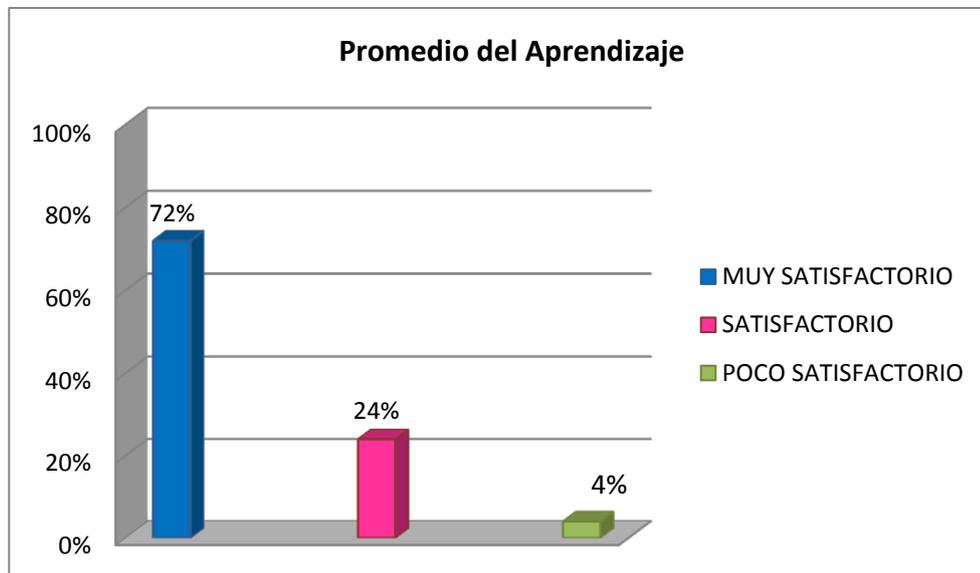
CUADRO N°11

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	f	%
Observa los dibujos, lee 3 pictogramas y une 3 gráficos correctamente	MS	40	72%
Observa los dibujos, lee 2 pictogramas y une 2 gráficos correctamente.	S	13	24%
Observa los dibujos, lee 1 pictograma y une 1 gráfico correctamente	PS	2	4%
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas, del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 11



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 72% de niños y niñas observaron los dibujos, leyeron 3 pictogramas y unieron 3 gráficos correctamente equivalente a Muy Satisfactorio, el 24% observaron los dibujos, leyeron 2 pictogramas y unieron 2 gráficos lo que equivale a Satisfactorio. Y el 4% observaron los dibujos, leyeron 1 pictograma y unieron solamente 1 gráfico lo que equivale a Poco Satisfactorio.

DÍA JUEVES

EJE DE APRENDIZAJE: Comunicación Verbal y no Verbal

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Comprensión y expresión artística

DESTREZA: Representar creativamente situaciones reales o imaginarias desde la utilización de las técnicas grafoplásticas.

Actividad: Troza papeles de color azul y pégalos en la parte blanca, y otros de color rojo para la parte azul

Materiales: Lámina pre-elaborada, papel crepe y goma

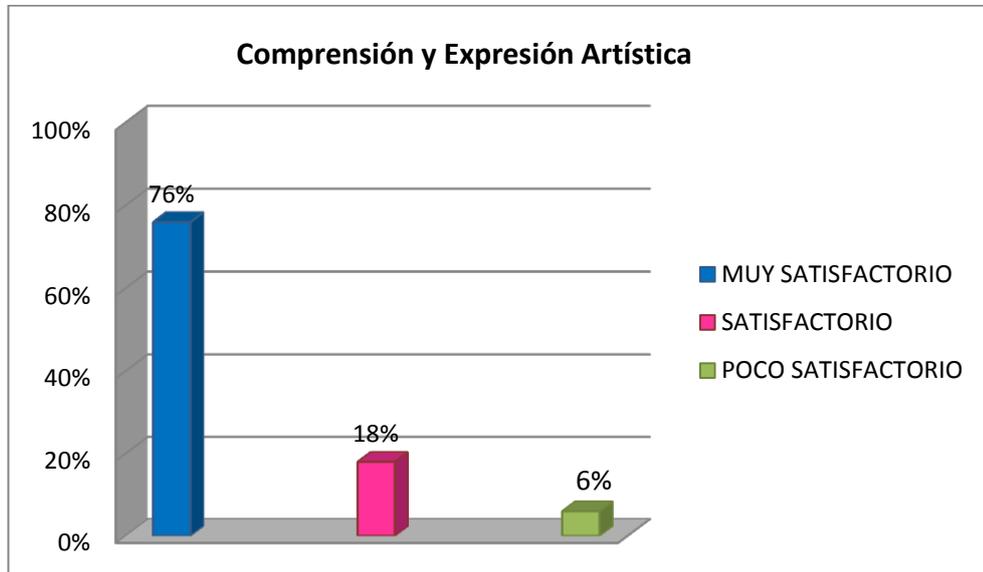
CUADRO N°12

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	f	%
Trozó los papeles de color azul y roja. Pega los azules en la parte blanca y los de color rojo en la parte azul.	MS	42	76%
Trozó los papeles de color azul y rojo. Pega solamente los azules en la parte blanca	S	10	18%
Con dificultad pegó los dos colores	PS	3	6%
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas, del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N°12



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 76% de niños y niñas observados trozaron los papeles de color azul y roja, pegaron los azules en la parte blanca y los de color rojo en la parte azul equivalente a Muy Satisfactorio, el 18% trozaron los papeles de color azul y rojo, y pegaron solamente los azules en la parte blanca lo que equivale a Satisfactorio, y el 6% con dificultad logro pegar algunos de los dos colores.

En el ámbito educativo la comprensión y expresión artística, es el pilar en la formación integral del alumno y en la que se conjugan elementos como lo emocional, lo afectivo, lo sensorial y lo intelectual; todos ellos intervienen en el desarrollo de distintas capacidades entre las que destaca la creatividad.

Ésta a su vez se manifiesta a través de distintas actividades, como el dibujo, la pintura, las técnicas grafoplásticas, la cerámica, etc. las que permiten crear, inventar, imaginar. Es un medio para expresar lo que se lleva dentro, de afirmar la propia identidad y de tomar iniciativas; es una fuente desarrollo personal y social. El niño expresa lo que a veces no sabe decir.

DÍA VIERNES

EJE DE APRENDIZAJE: Comunicación Verbal y No Verbal

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Comprensión y Expresión Oral y Escrita

DESTREZA: Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en su diario vivir.

Actividad: Dibujar lo que desayunaste hoy y encierra tres alimentos nutritivos para cada comida.

Materiales: Lámina pre-elaborada

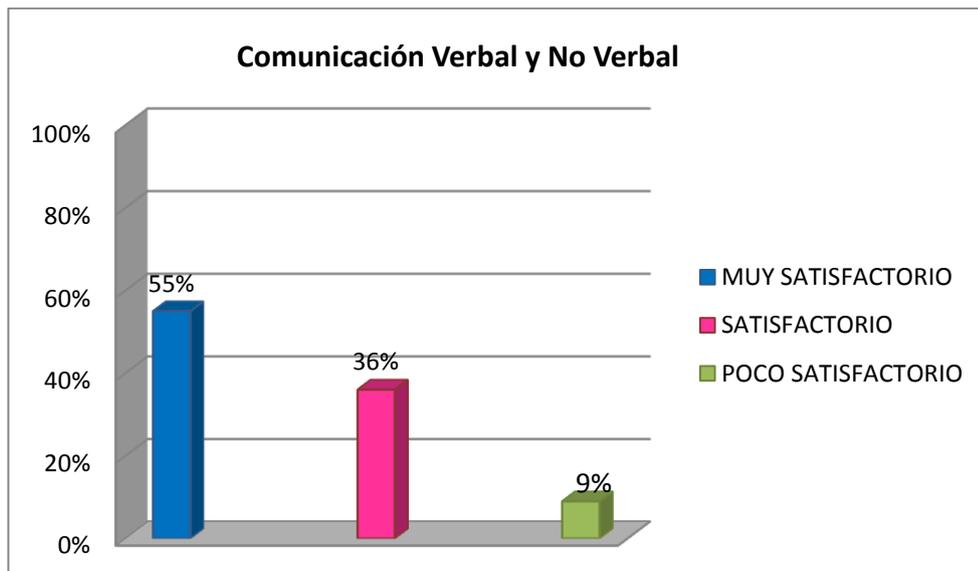
CUADRO N°13

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	%	f
Dibuja lo que desayunó y encierra tres alimentos nutritivos para cada comida	MS	30	55%
Dibuja lo que desayunó y encierra 2 elementos nutritivos para cada comida	S	20	36%
Dibuja lo que desayunó y con dificultad encerró un elemento de cada comida	PS	5	9%
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas, del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 13



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 55% de niños y niñas observados dibujo lo que desayunó y encerró tres alimentos nutritivos para cada comida lo que equivale a Muy Satisfactorio, el 36% dibujo lo que desayunó y encerró 2 elementos nutritivos para cada comida equivalente a Satisfactorio, y el 9% dibujó lo que desayunó y con dificultad encerró un elemento de cada comida lo que equivale a Poco Satisfactorio.

La expresión y comprensión oral y escrita atiende a las cuatro destrezas básicas en el Área de Lengua (hablar, escuchar, leer y escribir) y los cuatro planos o aspectos del lenguaje (fonético, semántico, sintáctico y pragmático). La expresión oral puede ser espontánea, pero también producto de una preparación rigurosa. En la escuela se debe promover las dos formas de expresión, de acuerdo al grado en que se ubiquen los estudiantes. Habría que empezar por las experiencias más próximas al niño, es decir, por los diálogos, mediante el trabajo por pareja; luego pasaríamos a las comunicaciones plurales, la expresión oral en grupo; para que el niño adquiera actitudes de respeto por el otro que está hablando; y por último introducir las comunicaciones singulares, la exposición orla individual.

DÍA LUNES

EJE DE APRENDIZAJE: Comunicación Verbal y No Verbal

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Expresión Corporal

DESTREZA: Identificar las posibilidades de movimiento de las distintas articulaciones

Actividad: Observa e imita las posiciones que realizan los niños

Materiales: Láminas

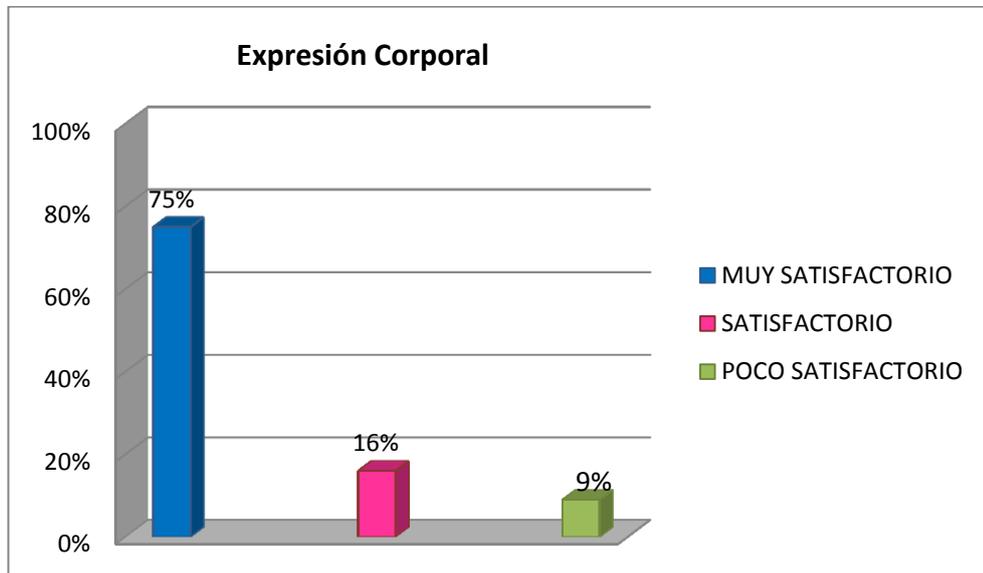
CUADRO N°14

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	%	f
Realiza correctamente cuatro posiciones que se muestran en la lámina	MS	41	75%
Realiza correctamente dos o tres posiciones que se muestran la lámina	S	9	16%
Imita una posición de las que se muestran en la lamina	PS	5	9%
TOTAL		55	100

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas, del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 14



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 75% de niños y niñas observados realizaron correctamente cuatro posiciones que se muestran en la lámina equivalente a Muy Satisfactorio; el 16% realizaron correctamente dos o tres de las posiciones que se muestran en la lámina equivalente a Satisfactorio; el 9% imitaron una posición que se muestran en la lámina equivalente a Poco Satisfactorio.

La expresión corporal constituye una de las formas más universales de comunicación y comprensión de los niños y niñas. Destaca en ellos su capacidad de expresar estados anímicos a través del movimiento de forma instantánea. En ella, se reúnen al igual que en los medios audiovisuales, la visión y el sonido: Las artes plásticas y la música. El movimiento es fundamental para fortalecer en los niños/as sus capacidades cognitivas y

para que tengan un crecimiento más sano tanto en el nivel físico como mental. Sin embargo hoy día cuesta mucho que los niños/as practiquen su cinética corporal, pues ya no es posible que jueguen solos al aire libre, los padres y madres se encuentran ocupados trabajando y no encuentran momentos para dedicarse a jugar con ellos, y no podemos dejar de mencionar la influencia de la televisión y los juegos electrónicos que provocan sedentarismo y aletargamiento. Por tal motivo es de vital importancia que dentro del campo educativo se estimule esta área en forma permanente como medio para el desarrollo integral del niño.

Día Martes

EJE DE APRENDIZAJE: Conocimiento del Medio Natural y Cultural

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Descubrimiento y Comprensión del medio Natural y Cultural

DESTREZA: Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.

Actividad: Identificar y encerrar los alimentos nutritivos

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones

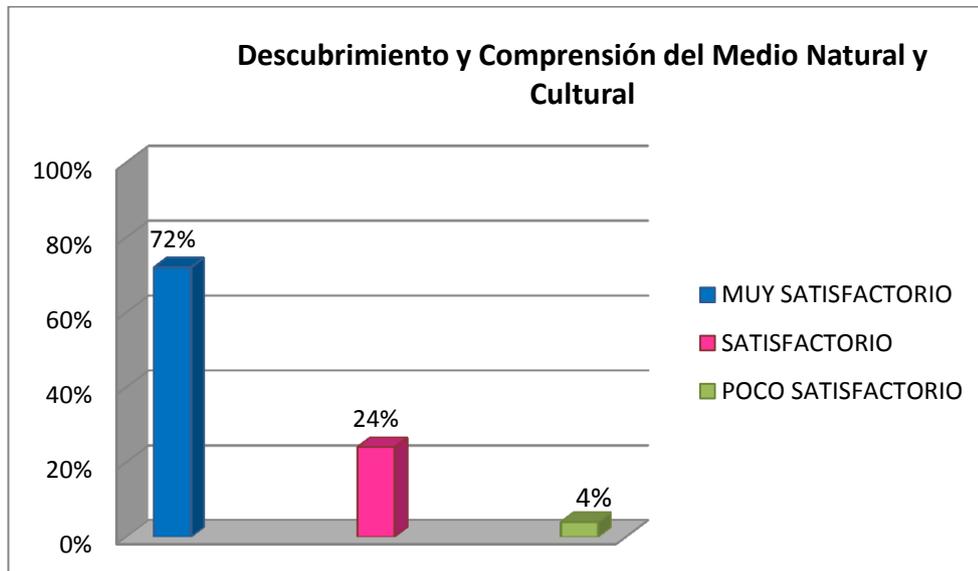
CUADRO N° 15

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Calif.	%	f
Identifica y encierra 4 alimentos nutritivos correctamente	MS	40	72%
Identifica y encierra de 2 a 3 alimentos nutritivos	S	13	24%
Identifica y encierra un alimento nutritivo	PS	2	4%
TOTAL		55	100%

Fuente: Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas, del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora.

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N° 15



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los 73% de niños y niñas observados identificaron y encerraron 4 alimentos nutritivos correctamente equivalente a Muy Satisfactorio; el 24% identificaron y encerraron de 2 a 3 alimentos nutritivos equivalente a Satisfactorio; el 4% identificaron y encerraron un alimento nutritivo equivalente a Poco Satisfactorio.

El descubrimiento y comprensión del medio natural, y cultural pretende que niños y niñas manifiesten su curiosidad, exploren, se motiven a hacer preguntas, a buscar respuestas; desarrollen su capacidad de hacer predicciones y puedan generar explicaciones acerca del mundo en que viven, basadas en sus propias observaciones y experiencias. Lo Natural se orienta al estudio de la naturaleza con una mirada científica, centrada en

temas como la diferenciación entre seres vivos u organismos y objetos inertes; la interacción de los organismos entre sí y con su hábitat; el reconocimiento y valoración de la diversidad biológica, su respeto y cuidado.

A nivel Cultural: se abordan aspectos del funcionamiento y organización de la sociedad; el fortalecimiento de la identidad personal y nacional; las relaciones entre los seres humanos; el reconocimiento y respeto por la diversidad social y cultural, lo que implica aceptar que la experiencia humana es vasta y de una riqueza infinita y, por último, la comprensión del sentido del tiempo y de la ubicación espacial.

RESUMEN DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

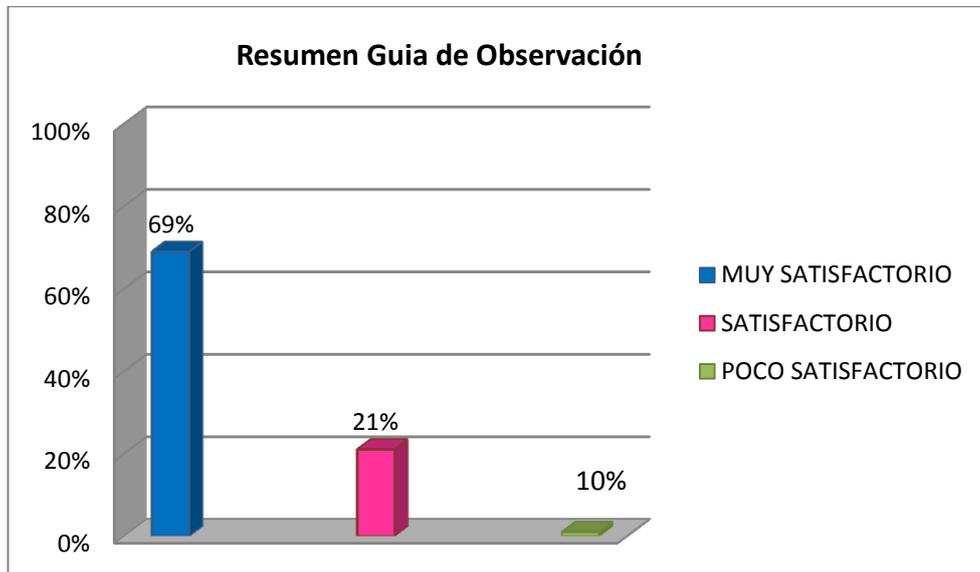
CUADRO N° 16

ACTIVIDADES	MS		S		PS	
	f	%	f	%	f	%
Identidad y Autonomía	45	82%	7	13%	3	5%
Descubrimiento y Comprensión del Medio Natural y Cultural	40	73%	13	24%	2	4%
Relación Lógico-matemática	37	67%	10	18%	8	15%
Comprensión y Expresión Artística	42	76%	10	18%	3	6%
Comprensión y Expresión Oral y Escrita	40	72%	13	24%	2	4%
Expresión Corporal	41	75%	9	16%	5	9%
PROMEDIO		69%		21%		10%

Fuente: Resultados Guía de Observación Aplicada a los niños y niñas, del centro de Educación Básica "Luz Victoria Rivera de Mora"

Investigadora: María Esther Hidalgo León

GRÁFICO N°16



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 69% de niños y niñas observados muestran un Aprendizaje Muy Satisfactorio; el 21% Satisfactorio; y el 10% Poco Satisfactorio.

El Aprendizaje es un establecimiento de nuevas relaciones temporales, constituye progresos conseguidos en cierto tiempo que muestran la importancia de la repetición de algunas predisposiciones fisiológicas; a través del currículo de educación se exponen destrezas y objetivos de aprendizaje, que propician el desarrollo integral de los niños y niñas.

g. DISCUSIÓN

Con la finalidad de comprobar el primer objetivo planteado: Conocer los Hábitos Alimenticios de los niños y niñas del Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación General Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” del Cantón Balsas Provincia de El Oro; Periodo Lectivo 2014-2015. En la presente investigación se recolectó información a través de una encuesta a los padres de familia. Y tomando como referencia la pregunta 1.- ¿Marque con una X los alimentos que su hijo consume? Se obtuvo los siguientes resultados:

El 100% de niños y niñas consumen frutas y lácteos; el 91% pan y pasta; el 87% cereales; el 82% pollo; el 55% carnes rojas; el 31% legumbres; el 27% pescado; el 18% verduras, lo que les permite mantener una alimentación variada y nutritiva para su edad. Del mismo modo El 91% de padres encuestados consideran que en su familia existen buenos Hábitos Alimenticios que permiten a su hijo o hija llevar una dieta balanceada.

Para fundamentar este trabajo investigativo y comprobar el segundo objetivo planteado: Determinar el Aprendizaje de los niños y niñas del Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación General Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” del Cantón Balsas, Provincia de El Oro; Periodo Lectivo 2014-2015. Se aplicó la Guía de Observación a los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica para determinar el

Aprendizaje y se obtuvo los siguientes resultados: El 69% de niños y niñas investigados muestran un Aprendizaje Muy Satisfactorio; el 21% Satisfactorio; y el 10% Poco Satisfactorio.

Por lo que al culminar la investigación se puede determinar que los Hábitos Alimenticios inciden en el Aprendizaje; ya que existe un bajo porcentaje de niños y niñas que requieren mejorar su Aprendizaje; por lo que se acepta el objetivo planteado.

h. CONCLUSIONES

❖ El 100% de niños y niñas consumen frutas y lácteos; el 91% pan y pasta; el 87% cereales; el 82% pollo; el 55% carnes rojas; el 31% legumbres; el 27% pescado; el 18% verduras, lo que les permite mantener una alimentación variada y nutritiva para su edad. Del mismo modo El 91% de padres encuestados consideran que en su familia existen buenos Hábitos de Alimentación.

❖ De acuerdo a los resultados de la Guía de Observación aplicada a los niños y niñas se llega a la conclusión de que: El 69% de niños y niñas investigados muestran un Aprendizaje Muy Satisfactorio; el 21% Satisfactorio; y el 10% Poco Satisfactorio, por lo que se puede determinar que existe un bajo porcentaje de niños y niñas que requieren mejorar su Aprendizaje.

i. RECOMENDACIONES

❖ A los Padres de Familia del Primer Grado de Educación General Básica, para que practiquen buenos Hábitos Alimenticios; proporcionando a los niños y niñas alimentos variados y a las horas adecuadas, inculcando el hábito de consumir mucha agua durante el día y evitar el exceso en el consumo de golosinas; para que de este modo su cuerpo reciba los carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, y el agua suficiente que le den energía para realizar sus actividades diarias, además sería importante que los padres de familia reciban talleres de capacitación, para que se puedan guiar sobre una alimentación balanceada para sus hijos y concienciar la importancia de los Hábitos Alimenticios en el aprendizaje de los mismos.

❖ A las maestras para que ayuden a mejorar el Aprendizaje de los niños y niñas a través de actividades dirigidas en los componentes de aprendizaje donde presentan bajo rendimiento; tomando como base el desarrollo del pensamiento lógico, crítico y creativo, a través del empleo de métodos participativos de aprendizaje, para ayudar al estudiantado a alcanzar los logros de desempeño que propone el perfil de salida del Primer Grado de Educación General Básica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**

LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS

TALLER DE ESCUELA PARA PADRES



AUTORA:

MARÍA ESTHER HIDALGO LEÓN

DIRECTOR:

MG. LUIS RAFAEL VALVERDE JUMBO

LOJA 2014 – 2015

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Título: Taller de Escuela para padres.

Área temática: Hábitos Alimenticios

Nombre del Facilitador: María Esther Hidalgo León

Dirección: Cdla. Juan Pablo II

Teléfono: 0993621814

Dirección electrónica: dammarita0510@hotmail.com

Duración de la propuesta: 2 horas

OBJETIVO GENERAL

Brindar a los Padres de Familia información básica de los Hábitos Alimenticios con el fin de que todos los niños y niñas tengan una alimentación balanceada, rica en nutrientes y vitaminas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Que los participantes identifiquen los Hábitos Alimenticios que tienen en su familia para que puedan mejorarla.
- Que los padres y madres descubran y ejerciten nuevas formas de Alimentación para su familia
- Que los padres y madres de familia practiquen algunas técnicas sencillas de Hábitos Alimenticios.

3.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA

DIMANICA DE INTEGRACION:

LA CANASTA SE ROMPE

Que los padres de familia reconozcan y elijan siempre consumir alimentos nutritivos y de calidad.



TEMA: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

OBJETIVO: Dar a conocer a los padres y madres de familia sobre los Hábitos Alimenticios que se podrían inculcar en el hogar, dejando esta huella en nuestros hijos como un legado o plan de vida para las futuras generaciones

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los Hábitos Alimenticios es un problema que está afectando a las familias, comunidad y especialmente a los niños, dejando como consecuencia un desequilibrio en el crecimiento y desarrollo que se muestra notablemente en sus actividades diarias.

Existe la necesidad de incorporar nuevos Hábitos Alimenticios para incentivar a los niños y niñas a saber reconocer de manera profunda todos los aspectos relacionados con nutrición, intentando ofrecer una visión global de este gran proceso, enseñándoles a distinguir entre alimentación y nutrición, fomentando además rutinas de vida saludable. Pues debido a los malos Hábitos Alimenticios que tienen los niños es probable que lleguen a tener problemas en su desempeño, tanto físico como intelectual, además de los problemas de salud que se presentaran con el tiempo ya que deterioran la salud y producen severos daños.

Estos hábitos se basan sobre un condicionamiento que se inicia inadvertidamente, en la infancia, con los primeros alimentos que se ofrecen al niño, y la sazón de los mismos, él sabrá distinguir los sabores que le disgusten y los que le agraden. Es por eso de mucha importancia que el niño aprenda a reconocer cuáles son los alimentos nocivos de los que van a influir en nuestro organismo, ayudándonos a crecer y a tener una mejor talla y peso.

El impacto que generará este taller se centra en los buenos Hábitos de Alimentación que adquirirán los niños y niñas en su proceso de aprendizaje, ya que gracias a esto, por obvias razones, su rendimiento académico debe mejorar ostensiblemente, al igual que su desempeño académico, social y personal.

Desarrollar una buena alimentación en un niño, también garantiza adultos seguros, capaces de tomar las mejores decisiones en el momento oportuno, puesto que conlleva a mejorar el proceso digestivo, pilar fundamental en las acciones de un ser humano.

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE UN NIÑO DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD

Los niños en edad preescolar tienen un índice de crecimiento menor, por lo que es normal que el apetito disminuya. En promedio pueden crecer 2.5 pulgadas y aumentar de 2 a 5 de peso al año. Los niños en esta edad deben comer lo mismo que el resto de la familia.

Lo que el niño consume en esta etapa va repercutir en su salud en el futuro. Es otras palabras, debe consumir una alimentación balanceada con el fin de tener un adecuado crecimiento y desarrollo, prevenir enfermedades como la osteoporosis, diabetes, obesidad, entre otras.

La dieta diaria debe incluir todos los grupos de alimentos: cereales y granos, proteínas, frutas, vegetales, lácteos, grasas y poca azúcar. Los padres tienen la tarea de educar a sus hijos y enseñarles la base de una buena nutrición. Las comidas familiares son un excelente momento para poner en práctica los buenos hábitos alimentarios y para compartir en familia.

Los niños menores de 6 años no deben tener una dieta baja en grasa, así que deben consumir lácteos semi-descremados o leche entera. Después de esta edad usted puede optar por lácteos descremados.

Algunos puntos importantes para poner en práctica una buena nutrición son:

- 1.- Incluya variedad de alimentos. Por ejemplo si le sirvió brócoli en el almuerzo, en la cena incluya salsa de tomate natural o zanahoria. El color es indicativo de la fuente de nutrientes.
- 2.- Los niños deben hacer 3 comidas y 2 meriendas, con el fin de cubrir el requerimiento de nutrientes y energía.
- Evite que coman viendo televisión. La recomendación es máximo 2 horas al día.
- Los niños deben realizar 60 minutos de ejercicio al día.
- Elija productos bajos en grasa saturada, grasas trans y sodio.
- Limite el consumo de azúcar de jugos, galletas, dulces, repostería, entre otros.
- Que incluya suficientes fuentes de calcio y hierro en su dieta, dos nutrientes importantes para el crecimiento del niño (a). El requerimiento de calcio es de 500-800 mg al día, y el de hierro es de 10 mg / día.
- Involucre a sus hijos en la compra y preparación de los alimentos, esto les enseñará y motivará a consumir alimentos saludables nuevos.

- No le prohíba alimentos, mejor darle variedad de alternativas saludables. La comunicación que tenga con los niños es clave para que ellos comprendan lo que es bueno y lo que malo.
- Tenga paciencia si su hijo (a) no quieren comer algún alimento en particular. Trate de buscar otras fuentes del mismo nutrientes y darle nuevas opciones.
- El rol de un padre en la cognición y el desarrollo integral de sus hijos es optimizar las condiciones en el hogar que permitan el crecimiento y aprendizaje en la escuela. Cuando los niños no desayunan van a tener una baja memoria y atención.
- En la prisa de la mañana, muchos padres se valen de comida rápida o comidas congeladas poco saludables como desayuno para sus hijos y muchos casos no se alimentan la mañana. Sin embargo, un desayuno completo es la mejor forma en que un niño puede comenzar su día.
- Los niños que consumían un desayuno rico en carbohidratos complejos, como pan integral con leche, eran capaces de tener mayor concentración durante la clase matutina.

El rol de un padre en la cognición y el desarrollo integral de sus hijos es optimizar las condiciones en el hogar que permitan el crecimiento y aprendizaje en la escuela. Cuando los niños no desayunan van a tener una baja memoria y atención. En la prisa de la mañana, muchos padres se valen de comida rápida o comidas congeladas poco saludables como desayuno para sus hijos y muchos casos no se alimentan la mañana. Sin embargo,

un desayuno completo es la mejor forma en que un niño puede comenzar su día.

Los niños que consumían un desayuno rico en carbohidratos complejos, como pan integral con leche, eran capaces de tener mayor concentración durante la clase matutina.

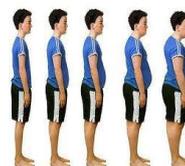
GUÍA A CONSIDERAR EN CASA

MOTIVAR



- ✚ Mantén la calma y ofrécele a tu hijo alimentos nutritivos
- ✚ Como regla general las porciones no deben exceder el tamaño de su puño cerrado.
- ✚ Mantén un horario regular para las comidas y las meriendas, teniendo en cuenta las siestas de tu hijo.
- ✚ Haz las comidas interesantes y divertidas.
- ✚ Cada día, ofrece una variedad de alimentos

DELIMITAR



- ✚ Los alimentos altos en grasa y azúcar dan a los niños en edad preescolar un poco de energía extra, que necesitan para su crecimiento. Estos incluyen alimentos como mantequilla, margarina, aceite, pasteles, galletas y helados. Inclúyelos sólo en pequeñas cantidades. Puedes ofrecerle a tu hijo ocasionalmente como postre pastel o galletas y fruta. Si tu hijo está inactivo, por ejemplo, si pasa mucho tiempo sentado viendo la televisión, sólo debes ofrecer estos alimentos en cantidades muy limitadas. De lo contrario, puede desarrollar sobrepeso.
- ✚ Para prevenir la obesidad, se recomienda también que los niños estén físicamente activos por lo menos una hora diaria y se debe limitar la televisión o las actividades sedentarias a no más de dos horas diarias.
- ✚ Dulces y chocolates y otros alimentos azucarados se pueden incluir como un placer ocasional, pero pueden dañar los dientes de tu niño si los come con frecuencia.

NUTRIENTES



Alimentos que contienen granos o harinas (hidratos de carbono).

Incluyen cereales de desayuno enteros y sin azúcar agregada, pasta, arroz, cuscús, papas, batatas (boniatos), plátano y cualquier alimento hecho con harina, preferiblemente integral, como pan, galletas.

Frutas y vegetales.

A los niños les pueden llevar algún tiempo aprender a comer una amplia variedad, especialmente de vegetales. Sigue ofreciéndoselos en cada comida para que tu niño aprenda que siempre son parte de una comida normal. Las frutas son a menudo más populares. Córtalas en trozos para que sean más fáciles de comer.

Alimentos con alto contenido de hierro y proteínas.

Ofrece estos en una o dos comidas cada día. Incluyen carne, pescado, huevos, nueces y legumbres. Las legumbres son alimentos como frijoles, garbanzos, humus o lentejas. Ofrece trozos suaves y tiernos de carne ya que algunos niños tienen dificultad para masticar carnes duras. Elige embutidos de buena calidad, albóndigas y hamburguesas que tengan un alto contenido de carne magra y un bajo contenido en sodio, son alimentos populares y nutritivos para los niños pequeños.

✚ **Si la familia es vegetariana**, es recomendable consultar con el pediatra o con una nutricionista sobre la dieta de tu pequeño. Como está desarrollándose, es importante que su alimentación incluya todos los nutrientes necesarios para su crecimiento.

✚ **Leche, queso y yogur.**

Ofrece a tu niño estos alimentos al menos tres veces al día. Los productos lácteos proporcionan mucho calcio para los huesos en crecimiento, pero son extremadamente bajos en hierro. Los niños en edad preescolar necesitan menos leche que los bebés y no se les debe dar grandes biberones de leche; ofrece dos a tres vasos diarios, pero no excedas un litro de leche al día. Las grandes bebidas de leche reducirán el apetito de tu niño por otros alimentos, especialmente los más altos en hierro, y proporcionaran calorías innecesarias.

✚ Los niños de dos años pueden seguir tomando leche entera, pero pueden cambiar a leche semidescremada si esto es más conveniente para la familia. La leche semidescremada tiene cantidades similares de proteínas y calcio, pero es más baja en vitamina A que la leche entera. La leche descremada no debe administrarse a niños menores de cuatro años de edad. Ocasionalmente el pediatra puede recomendarla a los dos años si hay historia familiar de enfermedades cardiacas.

- ✚ Podrías considerar usar una leche fortificada con vitaminas y hierro. Muchos niños en edad preescolar que son difíciles para comer no ingieren suficiente hierro y pueden presentar anemia por deficiencia de hierro.

EVITAR POR COMPLETO

- ✚ Los huevos crudos o parcialmente cocidos y los mariscos pueden causar intoxicación alimenticia en los niños pequeños. Si se los ofreces, asegúrate de que estén bien cocidos. Los mariscos no se deben consumir más que una vez por semana.
- ✚ Los peces grandes que viven por muchos años, como el tiburón, pez espada y pez aguja, pueden contener altos niveles de mercurio y no se les deben dar a los niños.
- ✚ Las nueces enteras pueden provocar asfixia, así que no deben darse a niños menores de cinco años.

TRABAJO GRUPAL DEL TALLER

PREGUNTAS ESTRUCTURADAS ACERCA DEL TEMA:

- ¿Qué entendiste por Hábitos Alimenticios?
- ¿Qué podemos hacer como padres para mejorar los Hábitos Alimenticios con nuestros hijos?
- ¿Qué estrategias a parte de las mencionadas implementaría en sus hogares para implantar buenos Hábitos Alimenticios?
- ¿Qué compromiso adquieren hoy como padres?

SE LE ENTREGA A CADA GRUPO

- ❖ Lo socializan
- ❖ Hacen un cartel y exponen
- ❖ Compromisos comunes

CIERRE DE TALLER CON RECOMEDACIONES FINALES

DESPEDIDA



j. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ GALLEGO, D.; Honey, P. (1994). Los Estilos de Aprendizaje: Procedimientos de diagnóstico y mejora. Bilbao: Ediciones Mensajero
- ✓ GALLEGO, D. (2000). Aprendizaje y Ordenador. Madrid: Editorial Dikisnon
- Araujo Carrillo M. (2002). Causas y Nutrición en el desarrollo. Editora Nacional . Artículos Académicos para hábitos Alimenticios en las Escuelas – versión accesible – Konsumer Eroski.
- ✓ ATO, M. (1996). Rasgos de un buen aprendizaje. Texto Juan Ignacio Pozo Municio. Aprendices y Maestros. Capítulo 3. Madrid: Alianza Editorial.
- ✓ AUSUBEL, D., NOVAK, J. D. y HANESIAN, H. (1968). Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo. México: Trillas, 1976.
- ✓ BOWER, G. HILGARD, E. (1989) Teorías del Aprendizaje. México: Trillas.
 - ✓ CONTRERAS, J. (1995). Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. 1ra Ed. Barcelona.
 - ✓ **(DENSE, F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición)**
- ✓ GIORGIO, A: (2000). Mecanismos de aprendizaje. Clinic Nazionale di Minibasket. Treviso, junio 2000
- ✓ ROSALES, F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición.

- ✓ ISSELBACHER, W.(1985) PRINCIPIOS DE MEDICINA INTERNA de Harrison. Editorial McGraw Hill 14ª Edición. Cap. 72 y 73, pág 505-512.
- ✓ Fundación el Comercio (2001). Secretos de los buenos hábitos alimenticios, Eitorial Serie Ruise
- ✓ GARCÍA, J. (2006) Tecnologías de la Información y Comunicación en la Formación del Profesorado.
- ✓ GIMENO, J. y GÓMEZ, A. (1992). Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Morata.
- ✓ HAMMERLY, M. (2000). Viva más y mejor alimentándose correctamente, I, II Tomos, Editora Sudamericana, Argentina.
- ✓ HERNÁNDEZ, G. (1998). Paradigmas en psicología de la educación. Madrid: Paidós.
- ✓ ISSACS, N. (2004) Editora Psique. Conflictos en los Hábitos Alimenticios.
- ✓ MEDINA. R, DAPCICH V.(1999): Evaluación del estado nutricional. En: Muñoz
- ✓ MUÑOZ M, ARANCETA J, GUIJARRO, J.L, (2004): editores. Libro Blanco de la alimentación de los Niños. Buenos Aires; Madrid: Médica Panamericana pag. 45- 51
- ✓ RAMOS, G. R. (1985) Alimentación normal en niños y niñas y adolescentes, teoría y práctica, 1º edición, Ed. El manual moderno.
- ✓ Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. Medición del Estado Nutricional. (1998): Pag 2
- ✓ Tabla Latina (2005). Recomendaciones en los hábitos alimenticios
 - ✓ (**Aguilar, E.** (2007): revista dominical Salud del Diario Hoy)

Sitios de Internet

- *es.wikipedia.org/wiki/Nutrición*
- www.monografias.com › Salud › Nutrición
- <http://www.enseñanza-aprendizaje/20/edip/com>
- <http://www.edufuturo.com/educación>
- www.monografias.com › Educacion
- es.wikipedia.org/wiki/Tipos_de_aprendizaje
- Concepto de hábitos alimenticios - Definición en DeConceptos.com
<http://deconceptos.com/ciencias-naturales/habitos>.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA

CARRERAS EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

“LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA” DEL CANTÓN BALSAS PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO 2014 – 2015”. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

Proyecto de Tesis previo a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia.

AUTORA:

MARÍA ESTHER HIDALGO LEÓN

**LOJA – ECUADOR
2014-2015**

1859

a. TEMA

“LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA” DEL CANTÓN BALSAS PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO LECTIVO 2014 - 2015”. LINEAMIENTOS PROPOSITIVOS.

b. PROBLEMÁTICA

Los Hábitos Alimenticios es un problema que está afectando a las familias, comunidad y especialmente a los niños, dejando como consecuencia un desequilibrio en el crecimiento y desarrollo que se muestra notablemente en sus actividades diarias.

El problema más relevante al enfocarnos en el centro de Educación Básica Luz Victoria Rivera de Mora es que pude apreciar que a la hora de servirse el lunch algunos niños contenían en su lonchera alimentos poco o nada nutritivos, como por ejemplo golosinas, chocolates, y productos industrializados que se expenden en las tiendas sin control, con altos contenidos de grasas y azúcares que son nocivos para la salud, puesto que alteran el nivel de glucosa en el niño.

Con respecto a esta problemática nos damos cuenta de la gran importancia que tiene, ya que esto está repercutiendo considerablemente en su proceso de aprendizaje, considerando que este tema es de gran relevancia porque está perturbando a nuestro país y también a nivel mundial.

De igual manera en el Cantón Balsas, aún son evidentes problemas de mal nutrición en los niños y niñas; ya sea por los malos hábitos alimenticios que derivan de problemas socioeconómicos o culturales, ingesta de comida de poca calidad de nutrientes; como la comida chatarra y el desconocimiento de cómo llevar una dieta sana y balanceada; han ocasionado que la desnutrición gane terreno afectando principalmente el desempeño de los

niños y niñas dentro de sus actividades académicas. La adquisición de Aprendizajes en los primeros años de vida del niño son claves para que este se desenvuelva y se adapte de manera adecuada al medio que le rodea y de igual manera pueda cumplir con los propósitos que se plante en su vida futura; sin embargo para que el niño pueda aprender se necesita de una serie de factores determinantes y entre ellos está que este tenga un buen estado de salud y una nutrición adecuada para que pueda sentirse física y mentalmente activo.

Este trabajo de investigación está basado en el inconveniente que existe en el “Centro de Educación Básica Luz Victoria Rivera de mora” con el firme propósito de conocer las causas por las que los niños y niñas adquieren estos Hábitos Alimenticios y así poder tomar medidas que nos permitan mejorar su estado nutricional, teniendo en cuenta que el desconocimiento y a su vez la despreocupación de los padres podrían ser los factores que ponen en riesgo la salud física y mental de ellos, la misma que los con lleva a la muerte. Por lo expuesto me es pertinente investigar la siguiente interrogante:

¿Cómo los hábitos alimenticios se relacionan con el aprendizaje de los niños y niñas del Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación Básica Luz Victoria Rivera de Mora de la ciudad de Balsas periodo 2014-2015.? Lineamientos Propositivos

c. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se justifica debido a la necesidad de incorporar nuevos Hábitos Alimenticios para incentivar a los niños y niñas a saber reconocer de manera profunda todos los aspectos relacionados con nutrición, intentando ofrecer una visión global de este gran proceso, enseñándoles a distinguir entre alimentación y nutrición, fomentando además rutinas de vida saludable. Pues debido a los malos Hábitos Alimenticios que tienen los niños es probable que lleguen a tener problemas en su desempeño, tanto físico como intelectual, además de los problemas de salud que se presentaran con el tiempo ya que deterioran la salud y producen severos daños. Estos hábitos se basan sobre un condicionamiento que se inicia inadvertidamente, en la infancia, con los primeros alimentos que se ofrecen al niño, y la sazón de los mismos, él sabrá distinguir los sabores que le disgusten y los que le agraden. Es por eso de mucha importancia que el niño aprenda a reconocer cuáles son los alimentos nocivos de los que van a influir en nuestro organismo, ayudándonos a crecer y a tener una mejor talla y peso.

Desde mi punto de vista como investigadora, este proyecto busca sensibilizar a niños, maestros y padres de familia sobre los buenos Hábitos de Alimentación que debemos tener a diario.

Por ello los resultados que se esperan obtener en esta investigación apuntan directamente a que los niños y niñas del Primer Grado de Educación Básica del Centro de Educación Básica Luz Victoria Rivera de Mora del Cantón

Balsas, gocen de la capacidad de inclinarse a la hora de comer por una verdura, fruta, o legumbre, las mismas que le brindaran las proteínas, el calcio, fósforo y todas las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para estar sano, lo cual se verá reflejado en la vida adulta del individuo.

El impacto que generará esta investigación se centra en los buenos Hábitos de Alimentación que adquirirán los niños y niñas en su proceso de aprendizaje, ya que gracias a esto, por obvias razones, su rendimiento académico debe mejorar ostensiblemente, al igual que su desempeño académico, social y personal.

Desarrollar una buena alimentación en un niño, también garantiza adultos seguros, capaces de tomar las mejores decisiones en el momento oportuno, puesto que conlleva a mejorar el proceso digestivo, pilar fundamental en las acciones de un ser humano.

Además cuento con las fuentes bibliográficas necesarias para fundamentar mi trabajo de investigación, con los recursos económicos y humanos que se derivan de él, además la formación académica recibida en la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia resaltando el trabajo de quién dirigirá mi Tesis, puesto que gracias a sus conocimientos será factible la realización ordenada y fundamentada de todo el proceso de investigación. Tengo el gran respaldo del “Centro de Educación Básica Luz Victoria Rivera de Mora” quién no dudó al abrimme las puertas de sus aulas para poder realizar mi trabajo de investigación.

La originalidad del trabajo investigativo es posible gracias a que por primera vez se llevará una investigación referente a esta problemática; por lo que la comunidad educativa se muestra muy interesada en los resultados que se obtendrá de la misma.

Se justifica también por ser un requisito para obtener el título de Licenciada en Psicología Infantil y Educación Parvularia.

Mi anhelado sueño es poder contribuir con este proyecto para que sirva como guía a los padres de familia, maestros, Psicólogos, a mis compañeras estudiantes de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, y principalmente, a nuestros niños quienes son por quién día a día se trabaja para su bienestar.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

- Conocer los Hábitos Alimenticios y la relación que tiene con el Aprendizaje de los niños y niñas del Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” del cantón Balsas provincia de El Oro, periodo 2014-2015.

Objetivos Específicos

- Identificar los hábitos alimenticios que tienen los niños y niñas del Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” del cantón Balsas
- Evaluar el aprendizaje de los niños mediante una guía de observación que nos permitirá valorar el grado de aprendizaje de los niños y niñas del Primer Grado de Educación General Básica del Centro de Educación Básica “Luz Victoria Rivera de Mora” del cantón Balsas provincia de El Oro, periodo 2014-2015.
- Elaborar los lineamientos Propositivos.
- Socialización de lineamientos propositivos.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

HÁBITOS ALIMENTICIOS



Definición

Importancia de los hábitos alimenticios

Hábitos Alimenticios de un niño de 5 a 6 años de edad

Nutrición

Pirámide Nutricional de un niño

Los Nutrientes

Valor Nutricional de los alimentos

Conservación de la energía

Suplementos vitamínicos

Características De Una Buena Alimentación En Los Niños Y Niñas De 5 Y 6

Años De Edad

Malos hábitos alimenticios

Consecuencias de los malos hábitos alimenticios

Desórdenes alimenticios

Enfermedades gastrointestinales

Desnutrición

Anorexia

Bulimia

Obesidad

CAPÍTULO II

EL APRENDIZAJE

El Aprendizaje



Importancia del Aprendizaje en edad Infantil

Características del Aprendizaje en niños de 5 a 6 Años

Aprendizaje Humano

Inicios del Aprendizaje

Bases neurofisiológicas del aprendizaje

Proceso del aprendizaje

Factores que influyen en el Aprendizaje

Tipos de aprendizaje

Estilos de aprendizaje

Teorías de aprendizaje

Teorías Conductistas

Teoría Constructivista

Teoría Socio Crítica

Teoría Cognitiva

Ciclo de Aprendizaje

Teoría del procesamiento de la información

Dificultades del aprendizaje

Teorías Neurofisiológicas

Teorías genéticas

Factores bioquímicos y endocrinos

Teorías de lagunas en el desarrollo o retrasos madurativos

Estrategias de aprendizaje para el desarrollo de la niña y el niño

e. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Definición

Importancia

Los Hábitos Alimentarios varían enormemente de unos individuos o culturas a otros. Esta variabilidad no radica solamente en los alimentos, sino que también existen diferencias en cuanto a la frecuencia e importancia social de las comidas. Para muchas personas poder comer en familia compaginándolo con el trabajo, las actividades escolares, y el ocio es un logro excepcional.

Los Hábitos Alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos.

Los Hábitos Alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que se destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres, experiencias y por supuesto también tiene que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos, y la forma de consumirlos.

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son los únicos que proporcionan energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias.

Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos lo necesario para desarrollar las actividades físicas de acuerdo al sexo, edad y estado de salud.

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

Por ello la alimentación de los niños y niñas debe ser;

Completa incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos:

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

Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte.

Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra no debe ocupar el primer lugar de consumo aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

Equilibrada, es decir cada comida debe tener en igual cantidad alimentos de los tres grupos, ésta tiene que contener los principios inmediatos como azúcares, proteínas y grasas, en cantidad y proporción adecuada, obtenidos a partir de los alimentos adecuados, como: verduras, carne, pescado, leche, aceite, fruta, féculas y harina, el hecho de que sea equilibrada, la hace automáticamente variada.

En nuestro país se exagera del consumo de carne, y se deja de lado el consumo de 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 manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse desde muy pequeños.

Suficiente, esto con relación a cubrir necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tienen diferente capacidad 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 (cosa que nos sucede a la mayoría) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. MIGUEL ANGEL RUIZ JIMÉNEZ (2008)

Los pueblos primitivos dedicaban muchas horas del día a buscar frutas, raíces, bayas frutos secos, vegetales y pequeños pájaros o animalillos, que les servían de alimento. Los antropólogos han descubierto que estos hombres comían en cualquier momento; siempre tenían algo para comer, pero que en ocasiones pasaban largos periodos sin poder comer nada. El hombre primitivo subsistía básicamente de pequeñas cantidades de alimentos bajos en calorías y en raras ocasiones, se reunían para darse un festín después de una jornada de caza exitosa.

Algunos nutriólogos creen que nuestro metabolismo ha evolucionado después de millones de años de estilo de vida para adaptarse a la escasez de alimentos, lo cierto es que el estómago tiene capacidad de almacenamiento y que, si bien una comida puede ser masticada e ingerida solo unos minutos, su digestión puede prolongarse por espacio de varias horas.

A este respecto algunas personas se parecen más a los animales carnívoros, como leones o lobos, que a los herbívoros, como los conejos,

vacas o chimpancés, que pasan gran parte del día comiendo regularmente una gran variedad de vegetales.

Actualmente se considera que comer pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día, es el mejor sistema para controlar el peso, ya que de ese modo es menos probable sentir hambre que en los periodos más prolongados que quedan entre grandes comidas.

El consumo de pequeñas cantidades de comida varias veces al día tiene un efecto, se reducen los niveles de colesterol en la sangre, en comparación con otros niveles de observados en individuos que realizaban tres grandes comidas al día. Según se desprende de estos estudios realizar varias comidas frugales al día puede ser beneficioso para la salud, con tal que los alimentos, tengan un valor nutritivo elevado y que no aporten en conjunto demasiadas calorías.

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

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE UN NIÑO DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD

Los niños en edad preescolar tienen un índice de crecimiento menor, por lo que es normal que el apetito disminuya. En promedio pueden crecer 2.5 pulgadas y aumentar de 2 a 5 de peso al año. Los niños en esta edad deben comer lo mismo que el resto de la familia.

Lo que el niño consuma en esta etapa va repercutir en su salud en el futuro. Es otras palabras, debe consumir una alimentación balanceada con el fin de tener un adecuado crecimiento y desarrollo, prevenir enfermedades como la osteoporosis, diabetes, obesidad, entre otras.

La dieta diaria deber incluir todos los grupos de alimentos: cereales y granos, proteínas, frutas, vegetales, lácteos, grasas y poca azúcar. Los padres tienen la tarea de educar a sus hijos y enseñarles la base de una buena nutrición. Las comidas familiares son un excelente momento para poner en práctica los buenos hábitos alimentarios y para compartir en familia.

Los niños menores de 6 años no deben tener una dieta baja en grasa, así que deben consumir lácteos semi-descremados o leche entera. Después de esta edad usted puede optar por lácteos descremados.

Algunos puntos importantes para poner en práctica una buena nutrición son:

- 1.- Incluya variedad de alimentos. Por ejemplo si le sirvió brócoli en el almuerzo, en la cena incluya salsa de tomate natural o zanahoria. El color es indicativo de la fuente de nutrientes.
- 2.- Los niños deben hacer 3 comidas y 2 meriendas, con el fin de cubrir el requerimiento de nutrientes y energía.
- 3.- Evite que coman viendo televisión. La recomendación es máximo 2 horas al día.
- 4.- Los niños deben realizar 60 minutos de ejercicio al día.
- 5.- Elija productos bajos en grasa saturada, grasas trans y sodio.
- 6.- Limite el consumo de azúcar de jugos, galletas, dulces, repostería, entre otros.
- 7.- Que incluya suficientes fuentes de calcio y hierro en su dieta, dos nutrientes importantes para el crecimiento del niño (a). El requerimiento de calcio es de 500-800 mg al día, y el de hierro es de 10 mg / día.
- 8.- Involucre a sus hijos en la compra y preparación de los alimentos, esto les enseñará y motivará a consumir alimentos saludables nuevos.
- 9.- No le prohíba alimentos, mejor darle variedad de alternativas saludables. La comunicación que tenga con los niños es clave para que ellos comprendan lo que es bueno y lo que malo.

10.- Tenga paciencia si su hijo (a) no quieren comer algún alimento en particular. Trate de buscar otras fuentes del mismo nutrientes y darle nuevas opciones.

GUIA DE PROPORCIONES QUE DEBE CONSUMIR UN NIÑO DE 5 A 6 AÑOS DE EDAD		
LÁCTEOS	LECHE	1/2 - 3/4 taza
	QUESO	1/2 - 1 onza
	YOUTRT	1/2 - 3/4 taza
	BUDÍN DE LECHE	1/4 - 1/2 taza
	HELDADO DE LECHE	1/4 - 1/2 taza
HARINAS Y CEREAL	PAN BLANCO O INTEGRAL	1/2 tajada
	BOLLITO DE PAN	1/2 a 1 Unidad
	ARROZ	1/4 - 1/3 taza
	PAPA, CAMOTE, YUCA, PLÁTANO	1/4 - 1/2 taza
	GALLETAS SIMPLES, BARQUILLOS	1/4 - 1/2 taza
	TORTILLAS DE MAÍZ	2-4 Unidades
	BIZCOCHOS	2-4 Unidades
FRUTAS	Frutas frescas	1/2 taza ó 1 un
	Cocidas en compota	1/4 - 1/2 taza
	Secas ó deshidratadas	1 cda
	Jugo natural	1/2 taza
VEGETALES	Cocidos (puré o trozos)	1/4 - 1/2 taza
	Salsa de tomate	1/2 taza
	Crudos (ensalada)	1/2 taza
PROTEÍNAS	Carne, pollo, pescado, atún de lata	2-4 cdas
	Jamón cocido pavo, pollo ó cerdo	1 tajada
	Salchicha	1/2 unidad
	Huevo	1 unidad
	Leguminosas cocidas	1/4 - 1/2 taza
GRASAS	Mantequilla, margarina, mayonesa, natilla, queso crema	1 cdta
	Aceites vegetales (oliva, maíz, girasol)	
	Aguacate	1 cdta

NUTRICIÓN

El cuerpo humano actúa de la misma manera que una máquina, por lo tanto, su buen funcionamiento dependerá de la calidad de diseño y composición, contar con los materiales apropiados para que produzca, así como contar con lo indispensable para cumplir con su correcto mantenimiento.

De la misma manera que la máquina, para que el cuerpo humano funcione eficientemente será necesario contar con diversos factores que se relacionen entre sí, tales como:

- Salud y buen estado físico del ser humano, el cual dependerá de ciertas características genéticas.
- La calidad de su dieta
- El estilo de vida, cuidado de la salud, la consistencia de una dieta balanceada, etc...

La salud es uno de los pilares de la salud y el desarrollo, permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de desarrollar al máximo su potencial. Durante los primeros años la buena alimentación y nutrición son fundamentales, para la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida.

A partir de esto se puede decir que los factores anteriores van a ejercer una fuerte influencia en la salud y en la longevidad de una persona.

Los hábitos alimenticios o dieta, el fumar e ingerir alcohol, el uso de drogas, los niveles de estrés, el nivel de actividad física, entre otros, influirán en poseer un estado estable de salud o ser muy propenso al padecimiento de enfermedades, por lo tanto la dieta podría ser uno de los principales factores que afecten a la salud pues determinaría que tan susceptible es una persona en contraer enfermedades y su capacidad para prevenirlas. Los alimentos brindan todos los recursos que el cuerpo humano necesita para crecer saludablemente, la calidad y cantidad de estos recursos dependerá del tipo de alimento que se adquiera. Con todo esto afirmaremos que la alimentación que recibimos tiene la capacidad de acelerar, retrasar o prevenir una gran cantidad de enfermedades que actualmente suelen ser comunes entre las personas. RONALD MORALES, ALBERT 2002

Todos los seres humanos necesitan suficiente comida para vivir, así como una correcta variedad de alimentos con la cual se obtengan beneficios óptimos para la salud.

De esta forma la alimentación se considera como un proceso vital a través del cual el individuo selecciona los alimentos de su entorno los cuales constituirán su dieta, para así prepararlos para su consumo. Solo una buena alimentación podrá asegurar un estado nutricional adecuado. Por lo tanto la existencia de ciencias como la nutrición, cada vez adquiere mayor importancia.

La nutrición encierra el estudio de los alimentos y sus efectos en la salud, su actividad se centra en los alimentos, sus nutrientes y otras sustancias

químicas que los constituyen, además de los procesos que se logran en el cuerpo humano y su salud.

La nutrición puede definirse como una serie de procesos, mediante los cuales los alimentos son utilizados por el organismo humano, para mantener un estado funcional óptimo. En estos procesos se incluye la digestión de los alimentos, en la que estos son desintegrados para liberar las diversas sustancias que contienen, su absorción y transportación hacia las diferentes células para finalmente eliminarlos a través de los residuos.

Los procesos nutritivos tienen tres finalidades o funciones principales que están relacionadas con el carácter energético, plástico y regulador de los alimentos, al influir en la salud de las personas.

- La función energética que consiste fundamentalmente en suministrar la energía que necesita el ser humano.
- La función plástica que se basa en proporcionar los materiales que se requieren para la formación de las estructuras corporales, tales como: músculos, huesos, vísceras, entre otros.
- La función reguladora encargada de proveer sustancias que son necesarias para que se lleve a cabo el metabolismo.

Es importante mencionar que estas funciones no se realizan mediante los alimentos como tales, sino por los nutrientes que se contienen en ellos, por lo que su presencia sustanciosa y consistente es el pilar fundamental para lograr una estabilidad nutricional básica en el control de la salud.

PIRÁMIDE NUTRICIONAL DE UN NIÑO

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras. Una buena nutrición y la práctica de ejercicio es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. La ingesta de nutrientes es distinta en función de las distintas etapas de su evolución.

Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas.

Si el niño está o no bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, para comunicarse, pensar analíticamente, socializarse efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

En la variedad está la clave. Una alimentación sana es una alimentación variada y son los padres los encargados de inculcarles a los niños una buena conducta alimentaria.

Los cinco grupos de alimentos que conforman la pirámide deben formar parte de las comidas diarias de niños de entre 5 a 6 Años en su siguiente orden:



La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños.

Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Es en este periodo que los niños podrán adquirir buenos hábitos durante la comida en lo que se refiere a la variedad, al sabor, etc.

La pirámide nutricional es usualmente el método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana. Lo que propone la pirámide es el consumo de los productos que la componen en proporciones parecidas a las de sus escalones.

LOS NUTRIENTES

Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos ingeridos por los individuos, son considerados para el desarrollo y el mantenimiento del cuerpo humano, éstos se clasifican en esenciales y no esenciales.

Los nutrientes esenciales son aquellos que no pueden ser sintetizados por el cuerpo humano, ya que se obtiene a través de la dieta diaria. Por otra parte los nutrientes no esenciales, son aquellos que el organismo es capaz de formar por medio de sí mismo.

Los nutrientes se dividen en micronutrientes y en macronutrientes. Los macronutrientes son proteínas, lípidos, carbohidratos y el agua; estos son consumidos en grandes cantidades por el ser humano en la ingesta diaria.

Por otro lado, a las vitaminas y minerales se les conoce micronutrientes, ya que sólo se consumen pequeñas cantidades al día. Es difícil encontrar todos los nutrientes necesarios para el cuerpo humano en un solo alimento, por esta razón es fundamental balancear los alimentos ingeridos con tal de lograr obtenerlos.

La clasificación de los nutrientes con base a la función que desempeñan es la siguiente:

- Nutrientes que forman tejido, también llamados nutrientes plásticos, y dan forma a los músculos del cuerpo. Principalmente son las proteínas, aunque también en cantidades pequeñas de ácidos grasos, carbohidratos y minerales.

- Nutrientes que proporcionan energía, son considerados como el combustible que nos permite realizar las actividades cotidianas, y son los carbohidratos y lípidos; en el caso que estos carezcan, las proteínas pueden llegar a producir energía. La unidad con la que se miden es kilocaloría.
- Nutrientes que forman tejido y dan energía, son las vitaminas y minerales, y se consideran sustancias que ayudan al organismo para que los otros nutrientes sean utilizados correctamente, se requieren en cantidades pequeñas y no generan energía, solo regulan el buen funcionamiento del metabolismo.

La cantidad de los diversos nutrientes que la gente consume puede variar constantemente, así como el nivel de presencia en los alimentos, dependiendo de la calidad de la dieta que se consume. DR. JOSEPH MERCOLA 2013.

VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Para saber lo que contiene tu dieta, tienes que conocer y darte cuenta de la información nutricional que tiene cada producto ya sea fruto, carne, leche, para así poder saber y escoger que productos podrían encajar en tu dieta diaria, y puedas también disfrutar en tu dieta de definición simplemente

escogiendo productos que se ajusten a tus macronutrientes, los alimentos están clasificados de la siguiente manera:

1. Cereales, pastas, arroz, pan
2. Frutas
3. Verduras y vegetales
4. Carne, pollo, huevos, frutos secos
5. Leche, Yogurt, Queso
6. Calcio, Vitamina D, B12
7. Dulces, aceite, mantequilla en cantidades pequeñas.

CONSERVACIÓN DE LA ENERGÍA

Debido a que en los tiempos primitivos el aporte de alimentos era realmente escaso, nuestro organismo desarrolló sistemas para la conservación de la energía, tomar una o dos comidas al día puede desencadenar este mecanismo de conservación. Siempre que hay un intervalo prolongado entre las comidas, el organismo recibe una señal de que falta alimento, en respuesta a esta señal, el organismo se hace más eficaz en la conservación de la energía, lo que puede dar lugar a problemas de peso.

En cambio sí se consume la misma cantidad de calorías repartida a lo largo del día dejando cortos intervalos entre las comidas, el organismo no tiene

necesidad de conservar energía, ya que recibe un aporte de continuos alimentos.

Las investigaciones demuestran que el organismo emite más energía de los alimentos, en forma de calor si se realizan varias comidas frugales, a lo largo del día que si la misma cantidad es ingerida solo en una o dos grandes comidas. Este mecanismo del organismo explica también, porqué el ayuno no produce la espectacular pérdida de peso que cabría esperar de una ingesta tan gravemente escasa de calorías.

LOS SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

Una dieta variada es la mejor fuente de vitaminas, durante los primeros meses de vida cuando la dieta se compone exclusivamente de leche, las cantidades de hierro y vitamina D no son suficientes para cubrir las necesidades del niño, es por eso que algunos pediatras recomiendan suplementos vitamínicos, aunque en países soleados es posible que no sea imprescindible suplementar la vitamina D. Por otra parte las leches para biberones ya llevan el suplemento incorporado. Más adelante cuando el niño ya consume una dieta variada, no existe ninguna razón científicamente demostrada para administrarle suplementos vitamínicos.

CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 Y 6 AÑOS DE EDAD

Una alimentación balanceada es aquella que aporta la calidad y cantidad de nutrientes que el organismo necesita para recubrir su requerimiento de materia y energía.

Además ésta debe ser, equilibrada, variada y libre de sustancias que puedan implicar un riesgo para la salud.

Las principales sustancias orgánicas que componen los alimentos son: carbohidratos, lípidos, y las proteínas. Los tres tienen como función aportar energía al organismo, además constituyen la materia que forma las células y que se utilizan para crecer, para reparar tejidos dañados, y para reponer las células que permanentemente mueren.

Otros componentes que son imprescindibles aunque sea en pequeñas cantidades son las vitaminas y minerales, que sirven para la regulación del metabolismo. La cantidad requerida de energía por Kg. De peso para un niño es de 112.3, siendo ésta mucho mayor que la de un adulto sea mujer o varón, y varía según el peso y la actividad de la persona.

Durante las etapas de desarrollo biológico como la niñez y adolescencia, una buena nutrición y una dieta balanceada son indispensables para un sano crecimiento. Al ser etapas de formación, es durante esta etapa donde se

forman los hábitos alimenticios saludables que favorecen la nutrición.

Algunas estrategias para lograrlo son éstas:

- Establecer un horario regular para la comida en familia
- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables
- Dar un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva
- Evitar las peleas por los alimentos durante la hora de la comida
- Evitar ver la televisión durante la hora de la comida
- Involucrar a los niños y adolescentes en el proceso de elaboración de los alimentos y preparación de la mesa.

Debido a que la jornada diaria está colmada de responsabilidades y las comidas de preparación rápida están siempre a la mano, es fácil adoptar los malos hábitos alimenticios, sin embargo se requiere constancia para llevar a cabo estas estrategias, y prevenir problemas como desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Además una dieta equilibrada en cada etapa biológica la actividad física regular favorece el adecuado funcionamiento del cuerpo. Igualmente importante es la calidad del agua, del aire, de la tierra y el contacto con la naturaleza, pues de no ser favorables éstos impactan directamente la calidad de vida de las personas afectando procesos básicos de salud.

Un ejemplo es la fruta, es un alimento perfecto, requiere una mínima cantidad de energía para ser digerida y en cambio, proporciona la máxima. Se debe comer siempre con el estómago vacío, y la razón es que las frutas, en principio, no son digeridas en el estómago, sino digeridas en el intestino

delgado, donde liberan sus azúcares y así nuestro cuerpo asimila sus nutrientes.

En este sentido, surge el concepto de soberanía alimentaria, a partir del cual se plantea que los alimentos implican la administración de los recursos naturales productivos. Finalmente los alimentos son cultura, agricultura, y salud - los alimentos son la vida misma.

Como padre o persona encargada del cuidado del niño, debes saber que para los niños es fundamental comer alimentos saludables, pero los padres y los niños no siempre se ponen de acuerdo acerca de lo que deben comer.

Sin embargo no es nada fácil, puesto que nuestros días están colmados de responsabilidades y las comidas de preparación rápida están siempre a la mano.

BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- ✓ Elige una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
- ✓ Come todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana.
- ✓ Incluye en tu alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.

✓ Respetar tus horas de comida; recuerda que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.

✓ Modera el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.

✓ ¡Disfruta de la comida!, comparte los tiempos de comida con tu familia y/o amigos.

✓ “No existen alimentos buenos, ni malos... lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos”. (RAMOS, G. R. (1985))

✓ Evita el picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, pero si no puedes evitarlo, escoge alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.

✓ Toma suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte.

✓ Masticar cada bocado 25 veces como mínimo antes de tragar, para mejorar la digestión.

✓ Recuerda enseñar a tus hijos buenos hábitos alimentarios, para evitar futuras enfermedades.

MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Alimentarnos de manera adecuada no es tarea fácil, más cuando no se tiene horarios fijos para disfrutar de los alimentos de cada día.

Lo más común es comer a deshoras y lo primero que encontremos en nuestro camino, pero estos malos hábitos pueden traer graves problemas a nuestra salud a la larga.

Desgraciadamente adquirir malos hábitos alimenticios es más fácil de lo que pensamos, es más, muchos de nosotros ni siquiera nos damos cuenta de nuestras costumbres alimenticias son erróneas y que perjudican nuestra salud.

Pero no sólo es que comer a deshora es malo, existen otros hábitos que también nos afectan de manera considerable en los cuáles podremos mencionar:

No beber suficiente agua.- El cuerpo necesita al menos dos litros de agua al día. Debemos beber a cualquier hora del día, no esperar a tener sed.

Tomar muchos refrescos incluyendo los de dieta.- Los refrescos contiene muchos azúcares, aunque sean “light” y no es bueno abusar de ellos.

Comer entre comidas.- A veces nos empeñamos en comer menos de lo que el cuerpo nos pide, y al final, lo que ocurre es que nos entra hambre a todas horas y terminamos atacando la nevera y comiendo dulces y alimentos que suman calorías a nuestro cuerpo

Saltar el desayuno.- Por ser la primera comida el desayuno es muy importante. Debe contener hidratos, proteínas, grasas y vitaminas. No la podemos saltar o nos faltaran las vitaminas, para afrontar la jornada diaria.

Con motivo de las presiones cotidianas, falta de tiempo y largos recorridos para llegar a los centros laborales, mucha gente tiene el mal hábito de no desayunar. Circunstancia que además de afectar la salud de las personas a causa del largo periodo de ayuno ocurrido durante el sueño y la necesidad que tiene el organismo de vitaminas, minerales, calcio, hierro, zinc, entre otros nutrientes, provoca que éstas experimenten una sensación de hambre durante la mañana e incurran al medio día en una excesiva comida.

Abusar de los alimentos “light”.- Es cierto que este tipo de alimentos tiene un menor porcentaje de calorías que los normales, pero ello no quiere decir que no engorden. Lo lógico es consumir los productos “light” en la misma medida que lo haríamos si no lo fuera

No llevar una dieta variada.- Nuestra alimentación debe contener todo tipo de alimentos, desde verdura, fruta, carnes, lácteos... No se puede abusar de determinados alimentos y prescindir de otros.

Comer muy rápido.- Las prisas no son nada buenas a la hora de comer. Si comemos de prisa es muy posible que terminemos ingiriendo más de lo que nuestro organismo necesita. Hay que masticar y comer despacio para facilitar la digestión, ya que si ingerimos comida demasiado rápido los mecanismos neurofisiológicos de saciedad alimenticia no reaccionan a medida que vamos comiendo.

Abusar de las comidas rápidas.- Con el ritmo de vida que llevamos a veces es inevitable acudir a las cadenas de comida rápida. No es bueno que este tipo de alimentos se conviertan en nuestro menú diario, aunque estos generalmente son muy agradables al gusto, debemos evitar los embutidos, quesos, pasteles, helados, frutos secos, salsas, y sustituirlos por verduras que además de contener fibra, poseen menos cantidad de calorías.

Guiarse por falsos mitos alimenticios.- Se cree que el pan integral engorda menos que el pan blanco. La realidad es que ambos tienen el mismo número de calorías, lo único es que el pan integral tiene mucha más fibra.

Cabe mencionar que si no llevamos una ordenada vida alimenticia, nos acarreará problemas como: obesidad y sobrepeso, problemas que encierran innegables y graves consecuencias en la salud física, particularmente sobre el funcionamiento del organismo. Procure bajar de peso de manera

saludable, las dietas en algunas ocasiones producen desequilibrios en el organismo y daños a nuestra salud.

Corresponde a cada uno de nosotros, informarnos adecuadamente sobre el sobrepeso y la obesidad, nuestro grado preciso y riesgos, así como desarrollar los mejores comportamientos saludables para nuestro estilo de vida. Seamos responsables con nuestra salud y la de nuestra familia.

CONSECUENCIAS DE LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los malos hábitos alimenticios pueden propiciar en los niños problemas de crecimiento y desarrollo, así como graves daños físicos, emocionales y sociales.

La obesidad y el sobrepeso, además de los malos hábitos y un estilo de vida no saludable pueden llevar a los niños a desarrollar múltiples problemas de todo tipo entre los que se encuentran:

- Problemas en el crecimiento y desarrollo
- Problemas cardiovasculares y respiratorios
- Problemas en su desarrollo puberal y en la adolescencia
- Complejos psicológicos.- Baja autoestima, y depresión por las burlas, rechazos e incomodidades que ocasiona el sobrepeso
- El desarrollo de conductas como la bulimia y anorexia, comer compulsivamente o hasta tener ideas suicidas.

- Problemas motrices, en huesos y articulaciones, ya que el peso puede ocasionar a la larga problemas de deformidad en la columna, piernas y pies.
- El desarrollo de diabetes, enfermedad incurable y muy grave.
- Hipertensión arterial
- Altos niveles de colesterol en la sangre que son un factor de riesgo para infartos y problemas cardiacos vasculares
- El sentirse marginados puede llevarlos también a desarrollar adicciones, como una forma de evadir el problema que tienen.
- Apnea y otro tipo de alteraciones del sueño.
- Madurez sexual prematura, ya que las niñas obesas pueden entrar a su pubertad antes de tiempo y tener ciclos menstruales irregulares.
- Problemas en la piel

Cuando la obesidad se manifiesta en la infancia, persiste en la adolescencia y si no se trata a tiempo probablemente se arrastrará a la edad adulta en donde en el caso de las mujeres será un riesgo adicional para los embarazos.

DESORDENES ALIMENTICIOS

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

Se le llama enfermedad gastrointestinal, a todas aquellas enfermedades que dañan el sistema digestivo, son ocasionadas por varios motivos que pueden ser desde orgánicos y psicológicos, pero principalmente son causados por bacterias, virus o parásitos que penetran el organismo por medio de alimentos y agua contaminada principalmente con materia fecal, que también se disemina en el ambiente, sobre todo en temporada de calor.

DESNUTRICIÓN

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Ésta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono – grasas) y proteínas. Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños

pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la organización Mundial de la Salud.

ANOREXIA

La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria. Su definición establece como característica principal la pérdida auto-inducida de peso, provocada por una preocupación, anómala por la forma y el peso del propio cuerpo, que más tarde se manifiesta mediante el control excesivo de la ingesta de alimentos. Se presenta normalmente en la adolescencia (14-18 años de edad), también en edades más tardías (20-40 años). Es más frecuente en las mujeres, aunque es más frecuente en varones.

BULIMIA

La bulimia o bulimia nerviosa es caracterizado por la adopción de conductas en las cuales el individuo se aleja de las pautas de alimentación saludables consumiendo comida en exceso en periodos de tiempo muy cortos (lo que le genera una sensación temporal de bienestar) para después buscar o eliminar el exceso de alimento a través de ayunos, vómitos, purgas o laxantes.

OBESIDAD

La obesidad se presenta con el transcurso del tiempo, cuando se ingieren más calorías que aquellas que consume. El equilibrio entre la ingestión de calorías y las calorías que se pierden es diferente en cada persona. Entre los factores que pudieran inclinar el equilibrio se incluyen la constitución genética, el exceso de comer, el consumo de alimentos ricos en grasas y la falta de actividad física.

Ser obeso aumenta el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, artritis y ciertos cánceres. Si usted está obeso, perder por lo menos de 5 a 10 por ciento de su peso puede retrasar o prevenir algunas de estas enfermedades.

CAPITULO II

EL APRENDIZAJE

CONCEPTO

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o se 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 la neuropsicología, la psicología educacional, y la pedagogía.

El aprendizaje es concebido como el cambio de la conducta debido a la experiencia, es decir, no debido a factores madurativos, ritmos biológicos, enfermedad u otros que no correspondan a la interacción del organismo con su medio.

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.

El aprendizaje como establecimiento de nuevas relaciones temporales entre un sur y su medio ambiental ha sido objeto de diversos estudios empíricos, realizados tanto en animales como en el hombre. Midiendo los progresos conseguidos en cierto tiempo se obtienen las curvas de aprendizaje, que muestran la importancia de la repetición de algunas predisposiciones fisiológicas, de “los ensayos errores” de los periodos de reposo tras los cuales se aceleran los progresos, etc. Muestran también la última relación del aprendizaje con los reflejos condicionados.

El aprendizaje es un proceso por medio del cual la persona se apropia del conocimiento, en sus distintas dimensiones: conceptos, procedimientos, actitudes y valores.

El aprendizaje es la habilidad mental por medio de la cual conocemos, adquirimos hábitos, desarrollamos habilidades, forjamos actitudes e ideales. Es vital para los seres humanos, puesto que nos permite adaptarnos motora e intelectualmente al medio en el que vivimos por medio de una modificación de la conducta.

También podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia. En primer lugar, aprendizaje supone un cambio

conductual o un cambio en la capacidad conductual. En segundo lugar, dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo. En tercer lugar, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia por ejemplo observando a otras personas.

Debemos indicar que el término "conducta" se utiliza en el sentido amplio del término, evitando cualquier identificación reduccionista de la misma. Por lo tanto, al referir el aprendizaje como proceso de cambio conductual, asumimos el hecho de que el aprendizaje implica adquisición y modificación de conocimientos, estrategias, habilidades, creencias y actitudes

El aprendizaje no es una capacidad exclusivamente humana. La especie humana comparte esta facultad con otros seres vivos que han sufrido un desarrollo evolutivo similar; en contraposición a la condición mayoritaria en el conjunto de las especies, que se basa en la imprimación de la conducta frente al ambiente mediante patrones genéticos. *Aguilera, A. (2005)*

IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE EN EDAD INFANTIL

Los primeros años de vida ejercen una influencia muy importante en el desenvolvimiento personal y social de todos los niños; en ese periodo desarrollan su identidad personal, adquieren capacidades fundamentales y aprenden las pautas básicas para integrarse a la vida social.

“Los primeros años constituyen un periodo de intenso aprendizaje y desarrollo que tiene como base la propia constitución biológica o genética, pero en el cual desempeñan un papel clave las experiencias sociales, es decir, la interacción con otras personas, ya sean adultos o niños”. (HERNÁNDEZ, G. (1998). Paradigmas en psicología de la educación)

Del tipo de experiencias sociales en las que los niños participen a temprana edad –aun quienes, por herencia genética o disfunciones orgánicas adquiridas, tienen severas limitaciones para su desarrollo- dependen muchos aprendizajes fundamentales para su vida futura: la percepción de su propia persona (por ejemplo, la seguridad y confianza en sí mismos, el reconocimiento de las capacidades propias); las pautas de la relación con los demás, y el desarrollo de sus capacidades para conocer el mundo, pensar y aprender permanentemente, tales como la curiosidad, la atención, la observación, la formulación de preguntas y explicaciones, la memoria, el pensamiento de información, la imaginación y la creatividad.

CARACTERÍSTICAS DEL APRENDIZAJE EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS

La maduración juega un papel importante en el aprendizaje en la edad escolar porque significa que el niño y la niña están listos para avanzar en su desarrollo físico, mental y social. Esto, a su vez, fortalece la inteligencia de los niños y niñas y les prepara para seguir aprendiendo dentro y fuera de la escuela.

El aprendizaje de los niños y niñas de preprimaria se caracteriza por la imitación. Ésta se refiere a la capacidad que tienen de recordar una acción y de repetirla. Cuando van hacia la escuela pueden recordar cómo su mamá preparaba el desayuno y puede comentarlo con otro compañero y repetirlo. Los niños de 5 años presentan un rápido aprendizaje. Intelectualmente están más maduros y pueden prestar atención por más tiempo, así como seguir el hilo de una narración. La mayoría manifiesta un gran desarrollo del lenguaje y una viva imaginación. Por tanto, este es el momento ideal para fomentar el acercamiento a los libros y a la música ya que los niños de esta edad muestran gran entusiasmo por las historias, las rimas y las adivinanzas; logra agrupar y clasificar materiales concretos o imágenes por: su uso, color, medida.

APRENDIZAJE HUMANO

El aprendizaje humano consiste en adquirir, procesar, comprender y, finalmente, aplicar una información que nos ha sido enseñada, es decir, cuando aprendemos nos adaptamos a las exigencias que los contextos nos demandan. El aprendizaje requiere un cambio relativamente estable de la conducta del individuo. Este cambio es producido tras asociaciones entre estímulo y respuesta.

La comunicación es un fenómeno inherente a la relación que los seres vivos mantienen cuando se encuentran en grupo. A través de la comunicación, las

personas o animales obtienen información respecto a su entorno y pueden compartirla con el resto; la comunicación es parte elemental del aprendizaje.

El proceso fundamental en el aprendizaje es la imitación (la repetición de un proceso observado, que implica tiempo, espacio, habilidades y otros recursos). De esta forma, las personas aprenden las tareas básicas necesarias para subsistir y desarrollarse en una comunidad.

En el ser humano, la capacidad de aprendizaje ha llegado a constituir un factor que sobrepasa a la habilidad común en las mismas ramas evolutivas, consistente en el cambio conductual en función del entorno dado. De modo que, a través de la continua adquisición de conocimiento, la especie humana ha logrado hasta cierto punto el poder de independizarse de su contexto ecológico e incluso de modificarlo según sus necesidades.

El aprendizaje humano se produce unido a una estructura determinada por la realidad, es decir, a los hechos naturales. Esta postura respecto al aprendizaje en general tiene que ver con la realidad que determina el lenguaje, y por lo tanto al sujeto que utiliza el lenguaje.

Dentro del Aprendizaje Humano, pueden aparecer trastornos y dificultades en el lenguaje hablado o la lectoescritura, en la coordinación, autocontrol, la atención o el cálculo. Estos afectan la capacidad para interpretar lo que se ve o escucha, o para integrar dicha información desde diferentes partes del cerebro, estas limitaciones se pueden manifestar de muchas maneras diferentes.

Los trastornos de aprendizaje pueden mantenerse a lo largo de la vida y pueden afectar diferentes ámbitos: el trabajo, la escuela, las rutinas diarias, la vida familiar, las amistades y los juegos...

Para lograr la disminución de estos trastornos, existen estrategias de aprendizaje, que son un conjunto de actividades y técnicas planificadas que facilitan la adquisición, almacenamiento y uso de la información. Dichas estrategias se clasifican de acuerdo con el objetivo que persiguen, existen primarias y de apoyo.

Las estrategias primarias, se aplican directamente al contenido por aprender y son:

- Parafraseo.- Explicación de un contenido mediante palabras propias.
- Categorización.- Organizar categorías con la información.
- Redes conceptuales.- Permiten organizar información por medio de diagramas.
- Imaginería.- La información es presentada mentalmente con imágenes.

Las estrategias de apoyo, se utilizan para crear y mantener un ambiente que favorezca el aprendizaje. Entre ellas están:

- ❖ Planeación.- Como su nombre lo indica, se deberán planificar las situaciones y los momentos para aprender.

- ❖ **Monitoreo.**- En ella se debe desarrollar la capacidad de auto examinarse y auto guiarse durante la tarea, conocer su propio estilo de aprendizaje (viendo, oyendo, escribiendo, haciendo o hablando).

INICIOS DEL APRENDIZAJE

En tiempos antiguos, cuando el hombre inició sus procesos de aprendizaje, lo hizo de manera espontánea y natural con el propósito de adaptarse al medio ambiente. El hombre primitivo tuvo que estudiar los alrededores de su vivienda, distinguir las plantas y los animales que había que darles alimento y abrigo, explorar las áreas donde conseguir agua y orientarse para lograr volver a su vivienda. En un sentido más resumido, el hombre no tenía la preocupación del estudio. Al pasar los siglos, surge la enseñanza intencional. Surgió la organización y se comenzaron a dibujar los conocimientos en asignaturas, estas cada vez en aumento. Hubo entonces la necesidad de agruparlas y combinarlas en sistemas de concentración y correlación. En suma, el hombre se volvió hacia el estudio de la geografía, química y otros elementos de la naturaleza mediante el sistema de asignaturas que se había ido modificando y reestructurando con el tiempo. Los estudios e investigaciones sobre la naturaleza contribuyeron al análisis de dichas materias.

BASES NEUROFISIOLÓGICAS DEL APRENDIZAJE

Debido que el cerebro tiene una función extremadamente compleja en el desarrollo de la persona, la naturaleza ha previsto que se encuentre más disponible para el aprendizaje en la etapa que más lo necesita. Así, en el momento del parto, el cerebro de un bebe pesa alrededor de 350 gramos, pero sus neuronas no dejan de multiplicarse durante los primeros 3 años. Precisamente durante este proceso de expansión es cuando se da la máxima receptividad, y todos los datos que llegan a él se clasifican y archivan de modo que siempre estén disponibles. En esto consiste el aprendizaje: de disponer de conocimientos y diversos recursos que sirven como plataforma para alcanzar nuestros objetivos.

No se conoce demasiado sobre las bases neurofisiológicas del aprendizaje, sin embargo, se tienen algunos indicios importantes de que éste está relacionado con la modificación de las conexiones sinápticas. En fin tendremos que mencionar que:

- El aprendizaje es el resultado del fortalecimiento o abandono de las conexiones sinápticas entre neuronas.
- El aprendizaje es local, es decir, la modificación de una conexión sináptica depende sólo de las actividad (potencial eléctrico) de las neurona presináptica y de la neurona postsináptica.

- La modificación de las sinapsis es un proceso relativamente lento comparado con los tiempos típicos de los cambios en los potenciales eléctricos que sirven de señal entre las neuronas.
- Si la neurona presináptica o la neurona postsináptica (o ambas) están inactivas, entonces la única modificación sináptica existente consiste en el deterioro o decaimiento potencial de la sinapsis, que es responsable del olvido. IVONNE MENÉNDEZ 2013

PROCESO DE APRENDIZAJE

El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron. Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar.

El aprendizaje, siendo una modificación de comportamiento coartado por las experiencias, conlleva un cambio en la estructura física del cerebro. Estas experiencias se relacionan con la memoria, moldeando el cerebro creando así variabilidad entre los individuos. Es el resultado de la interacción compleja y continua entre tres sistemas: el sistema afectivo, cuyo correlato neurofisiológico corresponde al área prefrontal del cerebro; el sistema

cognitivo, conformado principalmente por el denominado circuito PTO (parieto-temporo-occipital) y el sistema expresivo, relacionado con las áreas de función ejecutiva, articulación de lenguaje y homúnculo motor entre otras. Nos damos cuenta que el aprendizaje se da es cuando hay un verdadero cambio de conducta.

Así, ante cualquier estímulo ambiental o vivencia socio cultural (que involucre la realidad en sus dimensiones física, psicológica o abstracta) frente la cual las estructuras mentales de un ser humano resulten insuficientes para darle sentido y en consecuencia las habilidades prácticas no le permitan actuar de manera adaptativa al respecto, el cerebro humano inicialmente realiza una serie de operaciones afectivas (valorar, proyectar y optar), cuya función es contrastar la información recibida con las estructuras previamente existentes en el sujeto, generándose: interés (curiosidad por saber de esto); expectativa (por saber qué pasaría si supiera al respecto); sentido (determinar la importancia o necesidad de un nuevo aprendizaje). En últimas, se logra la disposición atencional del sujeto. En adición, la interacción entre la genética y la crianza es de gran importancia para el desarrollo y el aprendizaje que recibe el individuo.

Si el sistema afectivo evalúa el estímulo o situación como significativa, entran en juego las áreas cognitivas, encargándose de procesar la información y contrastarla con el conocimiento previo, a partir de procesos complejos de percepción, memoria, análisis, síntesis, inducción, deducción, abducción y analogía entre otros, procesos que dan lugar a la asimilación de

la nueva información. Posteriormente, a partir del uso de operaciones mentales e instrumentos de conocimiento disponibles para el aprendizaje, el cerebro humano ejecuta un número mayor de sinápsis entre las neuronas, para almacenar estos datos en la memoria de corto plazo.

El cerebro también recibe eventos eléctricos y químicos donde un impulso nervioso estimula la entrada de la primera neurona que estimula el segundo, y así sucesivamente para lograr almacenar la información y/o dato. Seguidamente, y a partir de la ejercitación de lo comprendido en escenarios hipotéticos o experienciales, el sistema expresivo apropia las implicaciones prácticas de estas nuevas estructuras mentales, dando lugar a un desempeño manifiesto en la comunicación o en el comportamiento con respecto a lo recién asimilado. Es allí donde culmina un primer ciclo de aprendizaje, cuando la nueva comprensión de la realidad y el sentido que el ser humano le da a esta, le posibilita actuar de manera diferente y adaptativa frente a esta. Arias Gómez, D.H. (2005)

Todo nuevo aprendizaje es por definición dinámico, por lo cual es susceptible de ser revisado y reajustado a partir de nuevos ciclos que involucren los tres sistemas mencionados. Por ello se dice que es un proceso inacabado y en espiral. En síntesis, se puede decir que el aprendizaje es la cualificación progresiva de las estructuras con las cuales un ser humano comprende su realidad y actúa frente a ella (parte de la realidad y vuelve a ella).

Para aprender necesitamos de cuatro factores fundamentales: inteligencia, conocimientos previos, experiencia y motivación.

- Sin **motivación** cualquier acción que realicemos no será completamente satisfactoria. Cuando se habla de aprendizaje la motivación es el *querer aprender*, resulta fundamental que el estudiante tenga el deseo de aprender. Aunque la motivación se encuentra limitada por la personalidad y fuerza de voluntad de cada persona.
- La **experiencia** es el *saber aprender*, ya que el aprendizaje requiere determinadas técnicas básicas tales como: técnicas de comprensión (vocabulario), conceptuales (organizar, seleccionar, etc.), repetitivas (recitar, copiar, etc.) y exploratorias (experimentación). Es necesario una buena organización y planificación para lograr los objetivos.
- Por último, nos queda la **inteligencia y los conocimientos previos**, que al mismo tiempo se relacionan con la experiencia. Con respecto al primero, decimos que para poder aprender, el individuo debe estar en condiciones de hacerlo, es decir, tiene que disponer de las capacidades cognitivas para construir los nuevos conocimientos.

También intervienen otros factores, que están relacionados con los anteriores, como la maduración psicológica, la dificultad material, la actitud activa y la distribución del tiempo para aprender y las llamadas Teorías de la Motivación del Aprendizaje.

Existen varios procesos que se llevan a cabo cuando cualquier persona se dispone a aprender. Los estudiantes al hacer sus actividades realizan múltiples operaciones cognitivas que logran que sus mentes se desarrollen fácilmente. Dichas operaciones son, entre otras:

1. Una **recepción de datos**, que supone un reconocimiento y una elaboración semántico-sintáctica de los elementos del mensaje (palabras, iconos, sonido) donde cada sistema simbólico exige la puesta en acción de distintas actividades mentales. Los textos activan las competencias lingüísticas, las imágenes las competencias perceptivas y espaciales, etc.
2. La **comprensión de la información** recibida por parte del estudiante que, a partir de sus conocimientos anteriores (con los que establecen conexiones sustanciales), sus intereses (que dan sentido para ellos a este proceso) y sus habilidades cognitivas, analizan, organizan y transforman (tienen un papel activo) la información recibida para elaborar conocimientos.
3. Una **retención a largo plazo** de esta información y de los conocimientos asociados que se hayan elaborado.
4. La **transferencia** del conocimiento a nuevas situaciones para resolver con su concurso las preguntas y problemas que se planteen.

TIPOS DE APRENDIZAJE

La siguiente es una lista de los tipos de aprendizaje más comunes citados por la literatura de pedagogía:

- **Aprendizaje receptivo:** en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.
- **Aprendizaje por descubrimiento:** el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.
- **Aprendizaje repetitivo:** se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos estudiados.
- **Aprendizaje significativo:** es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.
- **Aprendizaje observacional:** tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo.
- **Aprendizaje latente:** aprendizaje en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL APRENDIZAJE

Entre ellos se destacan factores internos y ajenos a la persona, ejemplo de unos factores que influye ajeno a la persona son:

- Medio Ambiente: Se refiere al entorno que rodea a la persona que trata de aprender, incluye las herramientas disponibles como la tecnología o material disponible para realizar la investigación. Aunque no tiene una repercusión directa influye en los hábitos de las personas.
- Crianza: Cuando se habla de crianza se refiere al tipo de educación que reciben las personas en su infancia y cómo priorizan los padres los estudios, esta educación que reciben desde niños tendrá una grande repercusión cuando esta persona crezca.
- Factores Hereditarios: Se refiere a cuando el niño presenta algún problema congénito que le impide desarrollar sus capacidades al máximo.
- Orden De Nacimiento: Este factor cobra mucha importancia, ya que por lo general los padres suelen ser más exigentes con el primogénito, 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.
- Maltrato: Si hay maltrato, ya sea físico o psicológico afecta directamente a la persona que tarta de aprender.

○ Diferencias Individuales: La diferencia en el CI (Coeficiente Intelectual) de las personas es también un factor importante que afecta positiva o negativamente en el trabajo del aprendizaje.

Hay señales frecuentes que indican la existencia de problemas de aprendizaje.

- El niño presenta dificultad para entender y seguir tareas o instrucciones.
- Tiene dificultad para recordar lo que alguien le acaba de decir y evidencia problemas con la lectura, deletreo, escritura y matemáticas.
- Presenta dificultad para distinguir entre la derecha y la izquierda.
- No identifica palabras y tiene tendencia a escribir las letras, palabra o números al revés.
- Falta de coordinación en actividades sencillas como agarrar (tomar) un lápiz o amarrarse las trenzas (cordones) de los zapatos.
- Presenta facilidad para perder o extraviar su material escolar.
- Tiene dificultad para entender el concepto de tiempo, confundiendo el ayer con el hoy/ o mañana.
- Manifiesta irritación o excitación con facilidad.

La salud implica la alimentación, la nutrición y la higiene, así como los cuidados que debe recibir el menor para evitar accidentes.

○ Alimentación: Es importante tener una dieta balanceada, ya que la alimentación es determinante de la talla y el peso del niño, siendo que niños de bajo peso y estatura pueden ser sujetos que presenten retardo en el aprendizaje, además de ser susceptibles a enfermedades. Los niños en edad escolar están propensos a sufrir desnutrición y obesidad dos problemas fuertes de salud, pues no solo afectan el bienestar físico sino también el intelectual y el emocional, ya que además de no tener energía suficiente para el desarrollo de sus actividades, son rechazados por ser ectomorfos o rollizos, o por ser endomorfos (delgados y pequeños).

○ Nutrición: Un niño bien nutrido desarrolla su cerebro, crece sano, tiene mayor fortaleza y energía para aprender.

Es importante consumir proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos y pocas grasas.

○ Higiene: La falta de esta provoca infecciones y enfermedades siendo las más comunes las gastrointestinales y las respiratorias. Se le debe enseñar al niño la importancia del aseo personal, a partir de los 6 años ya es capaz de bañarse solo, lavarse los dientes, las manos antes de comer y después de ir al baño. Es necesario que los padres habitúen a sus hijos.

ESTILOS DE APRENDIZAJE

El estilo de aprendizaje es el conjunto de características psicológicas que suelen expresarse conjuntamente cuando una persona debe enfrentar una

situación de aprendizaje; en otras palabras, las distintas maneras en que un individuo puede aprender. Se cree que una mayoría de personas emplea un método particular de interacción, aceptación y procesado de estímulos e información. Las características sobre estilo de aprendizaje suelen formar parte de cualquier informe psicopedagógico que se elabore de un alumno y pretende dar pistas sobre las estrategias didácticas y refuerzos que son más adecuados para el niño. No hay estilos puros, del mismo modo que no hay estilos de personalidad puros: todas las personas utilizan diversos estilos de aprendizaje, aunque uno de ellos suele ser el predominante. Riva Amella, J.L. (2009)

TEORÍAS DE APRENDIZAJE

El aprendizaje y las teorías que tratan los procesos de adquisición de conocimiento han tenido durante este último siglo un enorme desarrollo debido fundamentalmente a los avances de la psicología y de las teorías instruccionales, que han tratado de sistematizar los mecanismos asociados a los procesos mentales que hacen posible el aprendizaje. Existen diversas teorías del aprendizaje, cada una de ellas analiza desde una perspectiva particular el proceso. RAÚL ERNESTO SALAS SILVA 2008

Algunas de las más difundidas son:

TEORÍA CONDUCTISTA:

- Condicionamiento clásico. Desde la perspectiva de I. Pávlov, a principios del siglo XX, propuso un tipo de aprendizaje en el cual un estímulo neutro (tipo de estímulo que antes del condicionamiento, no genera en forma natural la respuesta que nos interesa) genera una respuesta después de que se asocia con un estímulo que provoca de forma natural esa respuesta. Cuando se completa el condicionamiento, el antes estímulo neutro procede a ser un estímulo condicionado que provoca la respuesta condicionada.
- Conductismo. Desde la perspectiva conductista, formulada por Skinner (Condicionamiento operante hacia mediados del siglo XX y que arranca de los estudios psicológicos de Pavlov sobre Condicionamiento clásico y de los trabajos de Thorndike (Condicionamiento instrumental) sobre el esfuerzo, intenta explicar el aprendizaje a partir de unas leyes y mecanismos comunes para todos los individuos. Fueron los iniciadores en el estudio del comportamiento animal, posteriormente relacionado con el humano. El conductismo establece que el aprendizaje es un cambio en la forma de comportamiento en función a los cambios del entorno. Según esta teoría, el aprendizaje es el resultado de la asociación de estímulos y respuestas.

- Reforzamiento. Skinner propuso para el aprendizaje repetitivo un tipo de reforzamiento, mediante el cual un estímulo aumentaba la probabilidad de que se repita un determinado comportamiento anterior. Desde la perspectiva de Skinner, existen diversos reforzadores que actúan en todos los seres humanos de forma variada para inducir a la repetitividad de un comportamiento deseado. Entre ellos podemos destacar: los bonos, los juguetes y las buenas calificaciones sirven como reforzadores muy útiles. Por otra parte, no todos los reforzadores sirven de manera igual y significativa en todas las personas, puede haber un tipo de reforzador que no propicie el mismo índice de repetitividad de una conducta, incluso, puede cesarla por completo.

Algunas propiedades importantes de las teorías conductistas.

El conocimiento consiste en una conducta pasiva.

El conductismo de Skinner está formado por tres elementos fundamentales: estímulo discriminativo, respuesta operante y estímulo reforzante.

Es una Teoría Asociacionista, que implica que el conocimiento del ser humano se compone solamente de impresiones e ideas.

Ambientalista porque influye considerablemente en el aprendizaje de la persona.

Reduccionista porque no reconoce los procesos mentales del pensamiento.

También tiene su base en las corrientes filosóficas: empirismo, positivismo, pragmatismo, y evolucionismo.

Para el conductismo el aprendizaje es un cambio relativamente permanente de la conducta que se logra mediante la práctica y en una interacción recíproca de los individuos y su ambiente.

El Conductismo considera al ser humano como un ser pasivo carente de identidad y de intenciones. Lo compara con una máquina.

TEORÍAS COGNITIVAS

- ✓ Aprendizaje por descubrimiento.- La perspectiva del aprendizaje por descubrimiento, desarrollada por Bruner, atribuye una gran importancia a la actividad directa de los estudiantes sobre la realidad.
- ✓ Aprendizaje significativo.- (Ausubel, Novak) postula que el aprendizaje debe ser significativo, no memorístico, y para ello los nuevos conocimientos deben relacionarse con los saberes previos que posea el aprendiz. Frente al aprendizaje por descubrimiento de Bruner, defiende el aprendizaje por recepción donde el profesor estructura los contenidos y las actividades a realizar para que los conocimientos sean significativos para los estudiantes.

- ✓ La psicología cognitivista (Merrill, Gagné...), basada en las teorías del procesamiento de la información y recogiendo también algunas ideas conductistas (refuerzo, análisis de tareas) y del aprendizaje significativo, aparece en la década de los sesenta y pretende dar una explicación más detallada de los procesos de aprendizaje.

TEORÍA CONSTRUCTIVISTA

Jean Piaget propone que para el aprendizaje es necesario un desfase óptimo entre los esquemas que el alumno ya posee y el nuevo conocimiento que se propone. "Cuando el objeto de conocimiento está alejado de los esquemas que dispone el sujeto, este no podrá atribuirle significación alguna y el proceso de enseñanza/aprendizaje será incapaz de desembocar". Sin embargo, si el conocimiento no presenta resistencias, el alumno lo podrá agregar a sus esquemas con un grado de motivación y el proceso de enseñanza/aprendizaje se lograra correctamente.

La meta educativa es que cada individuo acceda, progresiva y secuencialmente, a la etapa superior de desarrollo intelectual, de acuerdo con las necesidades y condiciones de cada uno. El maestro debe crear un ambiente estimulante de experiencias que faciliten en el niño su acceso a las estructuras cognoscitivas de la etapa inmediatamente superior. En consecuencia, el contenido de dichas experiencias es secundario; no importa que el niño no aprenda a leer y a escribir, siempre y cuando

contribuya al afianzamiento y desarrollo de las estructuras mentales del niño.

Dewey y Piaget son los máximos exponentes de este modelo.

Conviene indicar que no puede decirse que el Constructivismo sea un término unívoco. Por el contrario, se puede hablar de varios tipos de Constructivismo. De hecho, es una posición compartida por diferentes tendencias de la investigación psicológica y educativa. Entre ellas se encuentran las teorías de Piaget, Vigotzky, Ausubel y la actual psicología cognitiva.

En este sentido el enfoque constructivista asume el conocimiento como una construcción mental resultado de la actividad cognitiva del sujeto que aprende, surge de las comprensiones logradas a partir de los fenómenos que se quieren conocer.

Básicamente puede decirse que el Constructivismo es el enfoque que argumenta que una persona, en los aspectos cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción de estos dos factores: de la representación inicial que se tiene de la nueva información y el de la actividad externa o interna que se desarrolla al respecto.

En consecuencia, según esta posición, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, la cual se realiza con los esquemas que la persona ya posee (conocimientos previos), es decir, lo elaborado en su relación con el medio que lo rodea; pero en este proceso lo más importante no es solo el nuevo conocimiento adquirido, sino, sobre

todo, la posibilidad de construirlo y obtener una nueva competencia que permita generalizar, es decir, aplicar lo ya conocido a una situación nueva.

El enfoque está centrado en la persona, en sus experiencias previas a partir de las cuales realiza nuevas construcciones mentales, por ello considera que la construcción se produce:

Cuando el sujeto interactúa con el objeto del conocimiento (Piaget).

Cuando esto lo realiza en interacción con otros (socialización) (Vigotsky).

Cuando es significativo para el sujeto (Ausubel). Gonzás. (2007)

PRINCIPIOS DEL CONSTRUCTIVISMO

- Lo que hay en el cerebro del que va a aprender tiene importancia. Encontrar sentido, supone establecer relaciones.
- Quién aprende construye, activamente, significados.
- Los estudiantes son responsables de su propio aprendizaje
- El aprendizaje es un proceso activo que no se produce por una simple acumulación de conocimientos, sino por transformaciones constantes de los esquemas de conocimiento. Se procura que los estudiantes modifiquen sus esquemas de conocimiento.
- Establecer relaciones ricas entre el nuevo conocimiento y los esquemas de los ya existentes. Los aprendizajes no se producen en el vacío, sino que se van construyendo dentro de la mente de personas que, de modo activo, integran las experiencias nuevas a sus esquemas cognitivos, lo que produce permanentes cambios en ellos.

- Se subraya el valor del aprendizaje significativo, que implica: la conexión de lo aprendido con los conocimientos previos del alumnado, así como con sus intereses, y el énfasis en aprendizajes funcionales, es decir, útiles para la práctica.
- El aprendizaje no se produce de modo aislado, sino a través de la interacción con los demás. La interacción social, por tanto, constituye uno de los elementos fundamentales en el aprendizaje.
- El conocimiento se sustenta sobre la estructura conceptual de cada estudiante, es decir, se inicia en las ideas y preconceptos que el estudiante posee al momento de abordar un tema en el aula escolar.
- El cambio conceptual está alimentado por la acción constructiva que el estudiante realiza con el nuevo conocimiento que repercute en su estructura mental.
- Las ideas y preconceptos del estudiante son confrontadas con el nuevo conocimiento que se genera en el trabajo escolar.
- La aplicación del conocimiento nuevo a situaciones concretas y el establecimiento de relaciones con otros conocimientos de la estructura cognitiva, con el fin de ampliar la transferencia.

En efecto, en los aprendizajes desde enfoques constructivistas es posible contemplar tanto los contenidos como las capacidades cognitivas. Siempre resultará más enriquecedora una situación de aprendizaje que, además de los contenidos, potencie los procesos de aprendizaje (comprender un texto, interpretar gráficas, buscar y analizar datos, criticar una información,...).

Es preciso combatir la creencia errónea de que los aprendizajes constructivistas sólo se centran en las capacidades, despreciando los contenidos: ambos aspectos pueden y deben conjugarse.

Según la posición Constructivista, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano ¿Con qué instrumentos realiza la persona dicha construcción?, fundamentalmente con los esquemas que ya posee, es decir, con lo que ya construyó en su relación con el medio que le rodea.

Esta construcción se realiza todos los días y en casi todos los contextos en los que se desarrollan las diferentes actividades y depende sobre todo de dos aspectos, a saber: de la representación inicial que se tenga de la nueva información y de la actividad, externa o interna, desarrollada al respecto, para entender la mayoría de las situaciones de la vida cotidiana se tiene que poseer una representación de los diferentes elementos que están presentes.

TEORÍA SOCIO CRÍTICA

Basado en muchas de las ideas de Vigotski, considera también los aprendizajes como un proceso personal de construcción de nuevos conocimientos a partir de los saberes previos (actividad instrumental), pero inseparable de la situación en la que se produce. El aprendizaje es un proceso que está íntimamente relacionado con la sociedad

La teoría crítica se define como el discurso de emancipación. Considera esencial el desarrollo que conduzca a una sociedad sin injusticia; esto muestra la dependencia del mundo teórico con el mundo de los hechos, es decir, el mundo social. La finalidad de la teoría consiste en «la emancipación del hombre de la esclavitud.

Asimismo, para Adorno, la teoría es «indisputablemente crítica» y para Marcuse, como el pensamiento dialéctico como forma de crítica funciona conectando conocimiento y dominación, «el último propósito debe ser el pensamiento crítico por el interés en el cambio social.

En esta teoría se someten a crítica todas aquellas consideraciones que están relacionadas con el proceso de enseñanza, tomando como válidas aquellas que favorecen el proceso de aprendizaje y educación, de habilidades y capacidades rechazándose las que interfieren, de una u otra forma, con el desarrollo de los mismos.

Se presenta como una integración de todos los factores que influyen positivamente en la evolución de la actividad cognoscitiva del ser humano, en su práctica de búsqueda hacia el encuentro de los criterios de verdad y de aplicabilidad en el complejo proceso de transformación de la realidad en correspondencia con las prioridades determinadas por los intereses y motivaciones del sujeto cognoscente y del medio social en que se desenvuelve.

La teoría crítica de la enseñanza reconoce el conocimiento no como un producto auto engendrado al cual se accede de manera improvisada, sino recorriendo los caminos de la disciplina intelectual, donde el sujeto se

apropia de la realidad objetiva mediante una serie de procedimientos o actividades integradas, no niega los contenidos, ni tampoco la producción científica.

Al contrario, insiste en su estudio críticamente, es decir, analizando detalladamente los contenidos de acuerdo con los problemas sociales, culturales y políticos.

CIRCULO DEL APRENDIZAJE

Es una técnica de interaprendizaje subyacente a las teorías cognoscitivas del aprendizaje, que parte de una experiencia concreta para generar nuevas experiencias concretas, favoreciendo los procesos reflexivos, conceptuales y procedimentales en el estudiante.

Además es una metodología para planificar clases que están basadas en la teoría de Piaget y su modelo de aprendizaje que nos alude que los niños y niñas necesitan aprender a través de experiencias concretas, en concordancia a su estadio de desarrollo cognitivo. La transición hacia estadios formales del pensamiento resulta de la modificación de estructuras mentales que se generan en las interacciones con el mundo físico y social.

El ciclo de aprendizaje planifica una secuencia de actividades que se inician con una etapa exploratoria, la que conlleva la manipulación de material concreto, y a continuación prosigue con actividades que facilitan el desarrollo conceptual a partir de las experiencias recogidas por los alumnos durante la exploración.

Luego se desarrollan actividades para aplicar y evaluar la comprensión de esos conceptos.

Podemos mencionar que el ciclo de aprendizaje está compuesto de cuatro fases básicas que son:

1. Experiencia Concreta (actividad o vivencia) .- Engancha al estudiante a una experiencia concreta que lo conduzca a la búsqueda de aprendizaje y experiencias previas, es decir, conectar al estudiante al tema en una forma personal, que le resulte familiar, de tal manera que comience a construir su aprendizaje sobre lo que ellos ya saben. Consigue la atención de los alumnos al iniciar una actividad de resolución de problemas antes de darles la instrucción. Construye una experiencia de aprendizaje que permita respuestas de los estudiantes diversas y personales. No hay respuestas incorrectas. Actividad individual, lúdica, significativa para el alumno, relacionada con su entorno.

2. Observación y Reflexión (¿qué pasó?).- Entienden el significado de ideas y situaciones con una observación cuidadosa y descripción imparcial de éstas. Disfrutan intuyendo el significado de situaciones e ideas, y son buenos para ver sus implicaciones. Ven las cosas desde diferentes perspectivas, para apreciar diferentes puntos de vista. Les gusta contar con sus propios pensamientos y sentimientos para formar sus opiniones. Son pacientes e imparciales, y considerados muy pensativos. Toman el sentido de una experiencia para reflexionar en ésta y pensar sobre la misma

3. Conceptualización y Generalización (eso significa).- Forman parte de esta fase la generalización y evaluación de lo aprendido, lo cual es una oportunidad para que los estudiantes se cuestionen. El docente debe incentivar a los estudiantes a que formulen definiciones y expliquen conceptos en sus propias palabras. La idea es que los alumnos deben intentar formular conceptualizaciones.

4. Aplicación (¿y ahora qué?).- Prueba límites y contradicciones del entendimiento de los estudiantes. Propicia con ideas, relaciones, conexiones, que los alumnos estén interesados en desarrollar sus propias aplicaciones y con ello demuestren que pueden aplicar lo aprendido y diseñar sus propias exploraciones del tema. Arma situaciones donde los alumnos tengan que encontrar información no disponible en textos escolares. “Respetar el que los alumnos organicen y sinteticen su aprendizaje en alguna forma personal y significativa. (GIMENO, J. y PÉREZ, A. (1992).



Los círculos de aprendizaje son en sí una modalidad de trabajo que permite al docente analizar su práctica y ampliar sus posibilidades de desempeño profesional. Pueden desarrollarse tanto dentro del propio grupo como con otros grupos, de la misma escuela o de otras escuelas. Para los alumnos significa trabajar en un ambiente colaborativo con compañeros de diversos contextos (barrios, regiones; países), dando por supuesto su lugar a las experiencias presenciales de la propia aula; todo esto proporciona un panorama más amplio en relación con las condiciones a las que están acostumbrados en sus aulas. El trabajo del docente se organiza en torno a seis fases de interacción del Círculo:

- 1- Preparándose para el Círculo
- 2- Apertura del Círculo
- 3- Planificación de los Proyectos
- 4- Intercambio del Trabajo de los Participantes
- 5- Publicación del Círculo
- 6- Cierre del Círculo

TEORIAS DEL PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Teoría del procesamiento de la información.- La teoría del procesamiento de la información, influida por los estudios cibernéticos de los años cincuenta y sesenta, presenta una explicación sobre los procesos internos que se producen durante el aprendizaje.

- **Conectivismo.-** Pertenece a la era digital, ha sido desarrollada por George Siemens que se ha basado en el análisis de las limitaciones del conductismo, el cognitivismo y el constructivismo, para explicar el efecto que la tecnología ha tenido sobre la manera en que actualmente vivimos, nos comunicamos y aprendemos.

DIFICULTADES DEL APRENDIZAJE

TEORÍAS NEUROFISIOLÓGICAS

Doman, Spitz, Zucman y Delacato (1967): La teoría más controvertida y polémica acerca de las dificultades del aprendizaje. Conocida como “teoría de la organización neurológica”, la misma indica que niños con deficiencias en el aprendizaje o lesiones cerebrales no tienen la capacidad de evolucionar con la mayor normalidad como resultado de la mala organización en su sistema nervioso. Los impulsores de esta teoría

sometieron a prueba un método de recuperación concentrado en ejercicios motores, dietas y un tratamiento con CO2 asegurando que modificaba la estructura cerebral del niño y le facilitaba el desarrollo de una organización neurológica normal.

Goldberg y Costa (1981): Partiendo de la teoría de Orton, éstos elaboraron un modelo conocido como “modelo dinámico”. Ellos afirman que el hemisferio izquierdo realiza de manera más especializada el procesamiento unimodal y la retención de códigos simples, mientras que el hemisferio derecho está más capacitado para realizar una integración intermodal y procesar las informaciones nuevas y complejas. De ahí se desprende el hecho de que la disfunción cerebral en el aprendizaje no consistiría solamente en una alteración o deficiencia de los circuitos o conexiones cerebrales necesarios, sino que se relacionaría más bien con la alteración de procesamientos y estrategias adecuadas para llevar a cabo el aprendizaje de manera satisfactoria.

TEORÍAS GENÉTICAS

Hallgren (1950): Estudió 276 personas con padecimiento de dislexia y sus familias, y encontró que la incidencia de las deficiencias en la lectura, escritura y el deletreo halladas indicaban que tales alteraciones pueden estar sujetas a los factores hereditarios.

Hermann (1959; en Mercer, 1991, p.83): Estudió las dificultades del aprendizaje de 33 parejas de mellizos y comparó los resultados obtenidos

con los de 12 parejas de gemelos. Finalmente, encontró que todos los miembros de parejas gemelas sufrían de serios problemas de lectura, mientras que 1/3 de las parejas de mellizos mostraban algún trastorno de lectura.

FACTORES BIOQUÍMICOS Y ENDOCRINOS

Deficiencia vitamínica: En relación con las dificultades de aprendizaje, la hiperactividad y estas deficiencias vitamínicas se realizó un estudio por parte de Thiessen y Mills (1975) con el fin de determinar dicha relación. Al finalizar su experimento, concluyeron que no se encontraron diferencias entre un grupo control y el experimental (al que se le aplicó el complejo vitamínico) en su relación con la habilidad lectora y el deletreo, a pesar de que dicho tratamiento produjo un descenso en las conductas de hiperactividad, trastornos del sueño, disfunciones perceptivas y algunas habilidades lingüísticas.

- Hiper e hipotiroidismo: Al parecer, la sobreproducción de tiroxina está relacionada con la hiperactividad, irritabilidad, pérdida de peso, inestabilidad emocional y las dificultades en concentración de la atención, factor que se asocia con las dificultades del aprendizaje y el descenso en el rendimiento escolar. Se ha indicado que el hipotiroidismo produce dificultades de aprendizaje cuando se presenta en la infancia y no es tratado a tiempo. Cott (1971)

TEORIAS DE LAGUNAS EN EL DESARROLLO O RETRASOS MADURATIVOS

Retrasos en la maduración de la atención selectiva: Propuesta por Ross (1976) y conocida como "Teoría de la atención selectiva". Consiste en el supuesto de que la atención selectiva es una variable crucial que marca las diferencias entre los niños normales y los que presentan dificultades de aprendizaje. Ross señala que los niños con dificultades de aprendizaje, presentan un retraso evolutivo en atención selectiva, y debido a que este supone un requisito indispensable para el aprendizaje escolar, el retraso madurativo imposibilita su capacidad de memorización y organización del conocimiento, de igual manera genera fracasos acumulativos en su rendimiento académico.

ESTRATEGIAS DE APREDINZAJE PARA EL DESARROLLO DE LA NIÑA Y EL NIÑO.

Partiendo de las reflexiones anteriores proponemos el análisis de una nueva forma de concebir las estrategias de aprendizaje. Esta visión es el resultado de una valoración consecuente y reflexiva de los enfoques teóricos y su puesta en práctica, así como el acercamiento consciente a la concepción materialista dialéctica del desarrollo humano, basamento filosófico del enfoque histórico-cultural de la psicología.

Se concibe las *estrategias de aprendizaje* como un proceso complejo, donde los contenidos psicológicos se combinan de manera peculiar, a partir del carácter activo que asume el estudiante en la dinámica de su aprendizaje, logrando niveles superiores de autorregulación del comportamiento. Su esencia radica en la posibilidad de auto estimulación de los mecanismos y configuraciones psicológicas superiores expresadas en la reflexión, motivación y el autodesarrollo de los estudiantes.

Las estrategias de aprendizaje para el desarrollo trascienden de las ya reconocidas concepciones cognitivistas y constructivistas de estrategias de aprendizaje, al ser concebidas como una vía para promover la formación y estructuración de los contenidos psicológicos altamente elaborados a nivel individual por el estudiante, de manera tal que permite la auto estimulación de mecanismos y formaciones psíquicas nuevas.

En este intento de fomentar en el estudiante, la autonomía de su proceso de desarrollo, emergen dos características de las estrategias de aprendizaje para el desarrollo: la autoestimulación del propio desarrollo integral en los estudiantes y la autodeterminación a lo largo del proceso de aprendizaje y desarrollo, procesos que aparecen integrados a través de la posición, consciente e intencional de los objetivos/metas personales y profesionales, los recursos cognitivos, afectivos y volitivos. El estudiante asume un papel protagónico en el uso de estrategias desarrolladoras, a partir de la implicación en situaciones educativas que cada vez le exijan niveles superiores de estructuración psicológica, con despliegues desarrolladores de

mayor envergadura, con la consecuente valoración de su desenvolvimiento en la misma y un elevado compromiso individual con su desarrollo personal y profesional.

En las estrategias de aprendizaje para el desarrollo se refuerza la idea de potenciar la auto estimulación, como mecanismo dinámico causal de dominio de la propia conducta, y potenciado del desarrollo personal. Existe una intencionalidad autor regulada en la que se involucran las metas, expectativas, decisiones, esfuerzos, que mayormente se implican como sistema complejo e integrado cuando se presenta en situaciones de aprendizaje cuyas demandas exigen de ello.

En esta dimensión, la expresión de la reflexión como mecanismo de autorregulación, permite la auto implicación del sujeto en su dinámica psicológica, a la hora de enfrentar las situaciones educativas propiciadoras de dicho autodesarrollo. Las formas de analizar la actividad, de buscar soluciones, de valorar, crear, planificar y trascender su nivel actual, permiten contar con recursos que conforman contenidos psicológicos altamente configurados.

Desde esta concepción cuando se aprende, el sujeto reflexiona, en tanto se provoca no solo una valoración de dicha situación de aprendizaje o de sus recursos intelectuales, sino también se enriquecen los contenidos y funciones psíquicas superiores en las configuraciones reguladoras de su comportamiento.

Diferentes autores han enfatizado en la reflexión como cualidad del pensamiento teórico que se revela sobre todo en la solución de problemas, nosotros creemos que estos supuestos no contradicen su valoración personalógica, cuando el alumno en la elaboración de sus motivaciones, transforma cognitivamente las necesidades que representan su vinculación consigo mismo y el mundo.

La motivación encauza el esfuerzo del estudiante y pauta la dinámica psicológica al incluir en su jerarquía, necesidades, motivos, intereses, ideales, y otros contenidos psicológicos que de manera personalizada regulan su comportamiento. Así la motivación del sujeto implicado, gana en su esencia psicológica, traducida en formaciones de sentidos personalizados y aumento de la motivación intrínseca. La motivación es movilizadora de estos recursos, logra implicar al sujeto en nuevos retos y situaciones, por lo que se puede hablar de una dinámica de cambio que apunta hacia una auto motivación, expresada en la búsqueda de sentidos enriquecidos

Las estrategias de aprendizaje desde esta visión potencian el desarrollo de procesos relacionados con las formaciones complejas como la autovaloración, el autoconocimiento, el auto concepto, la autoestima, los proyectos de vida. El sujeto a partir de ello valora no solo el resultado de la actividad, sino la implicación en el proceso, sus logros y deficiencias. Se incentiva la crítica y la autocrítica, así como otros mecanismos psicológicos que le permiten activar una dinámica desarrolladora.

Las estrategias de aprendizaje para el desarrollo son una herramienta para el proceso de autoeducación de la personalidad. A través de este proceso el sujeto puede realizar y valorar un sistema de acciones y relaciones encaminadas a estimular la autonomía, trascendiendo el marco abúlico, con intenciones de desarrollo personal.

Al abordar las estrategias de aprendizaje para el desarrollo se está haciendo referencia a una regulación intencionada a lo largo del proceso de aprendizaje, donde el propio sujeto asume el papel de auto estimulador de su desarrollo personal y su aprendizaje autónomo. En esta regulación consciente los objetivos/metas guían el proceso y proponen el equilibrio entre los intereses personales y sociales, como vía para lograr la autorrealización.

f. METODOLOGÍA

MÉTODOS

CIENTÍFICO

La expresión *método científico* se la utilizará con diferentes significados y, a menudo, se abusa de ella para justificar una determinada posición personal o social con relativo desconocimiento de la complejidad del concepto. Se utilizara en el proceso de investigación. Desde el planteamiento del problema, la formulación de los objetos, el desarrollo de los categorías conceptuales que se explican en el marco teórico y en el planteamiento de la hipótesis.

INDUCTIVO

Es un método científico que va de lo particular a lo general. Obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares. Se tratara del método científico más usual en las investigaciones. Consiste en establecer enunciados universales ciertos a partir de la experiencia, esto es, ascender lógicamente a través del conocimiento científico, desde la observación de los fenómenos o hechos de la realidad a la ley universal que los contiene.

Este método se utilizará para confrontar la información de la investigación de campo con el sustento teórico, lo que me facilitara explicar la relación que tienen los hábitos alimenticios y el aprendizaje.

DEDUCTIVO

La deducción va de lo general a lo particular. El método deductivo es aquél que parte los datos generales aceptados como verdaderos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez.

Se generalizará los principios que contienen las variables para ser aplicadas a la realidad investigativa.

ANALÍTICO - SINTÉTICO

Es un proceso mediante el cual se relacionará hechos aparentemente aislados y se formula una teoría que unifica los diversos elementos. También se distinguen los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado. Servirá para analizar el objeto de investigación y poder establecer las respectivas conclusiones; de igual manera organizar la información que se recogerá con los instrumentos.

DESCRIPTIVO.

Consiste en describir y evaluar ciertas características de una situación particular en uno o más puntos del 'tiempo'. En la investigación descriptiva

se analizan los datos reunidos para descubrir así, cuáles variables están relacionadas entre sí.

Mediante la observación permitirá recoger información directa de la población investigada, para determinar el problema existente.

MODELO ESTADÍSTICO.

Es una expresión simbólica en forma de igualdad o ecuación que se emplea en todos los diseños experimentales y en la regresión para indicar los diferentes factores que modifican la variable de respuesta.

Posibilitará el procedimiento de los datos a través de cuadros y gráficos estadísticos los cuales se elaboraran en base a los resultados obtenidos, lo que permitirá realizar su interpretación.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La información se la obtendrá con los siguientes instrumentos.

Revisión Bibliográfica.- Permitirá obtener información de fuentes primarias y secundarias para la cristalización del trabajo de campo.

Encuesta.- Este instrumento se aplicará a los padres de familia para identificar los Hábitos Alimenticios que tienen los niños y niñas de la escuela Luz Victoria Rivera de Mora.

Guía de Observación.- Aplicada a los niños y niñas de la escuela Luz Victoria Rivera de Mora para evaluar el grado Aprendizaje en el que se encuentran.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está conformada por 2 maestras y 55 niñas y niños los instrumentos se aplicaron a dos maestras de 55 niñas y niños de 5 a 6 años del grado de educación básica del centro “Luz Victoria Rivera de Mora” del cantón balsas provincia de el oro, periodo 2014 – 2015”.

POBLACION Y MUESTRA

CENTRO DE EDUCACIÓN GENERAL “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA”

CENTRO EDUCATIVO	NIÑO (AS)	MAESTRAS	MUESTRA NIÑOS (AS)	MUESTRA MAESTRAS
Paralelo “A”	28	1	28	1
Paralelo “B”	27	1	27	1
TOTAL	55	2	55	2

g. CRONOGRAMA

Fecha	AÑO 2013-2014														
	Sept	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agost	Sept	Oct	Nov
	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Elaboración del perfil del proyecto	XXXX	XXXX													
Revisión de proyecto			XXXX	XXXX	XXXX										
Aprobación del proyecto						XXXX									
Aplicación de los instrumentos de investigación							XXXX								
Tabulación de la información								XXXX							
Análisis y verificación de resultados									XXXX						
Contratación de variables										XXXX					
Redacción del primer borrador											XXXX				
Revisión del borrador por el director												XXXX	XXXX	XXXX	
Presentación del informe final															XXXX

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Recursos Institucionales

- Universidad Nacional de Loja
- Centro de Educación Infantil “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA”
- Biblioteca
- Internet

Recursos Humanos

- Autoridades , maestras , niños y niñas del Centro de Educación Infantil “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA”
 - Director de tesis
 - Padres de Familia
 - Niños Investigadores
 - Investigadora:

Recursos Materiales

- Computador.
- Impresora a color.
- Memorias USB, CD.
- Papel de impresión.
- Implementos de escritorio
- Anillado
- Copias
- Empastado
- Transporte
- Pago de derechos

Financiamiento

RECURSOS	Valor
MATERIALES	
Internet	150.00
Materiales bibliográficos	200.00
Material de escritorio	65.00
Papel Bond	30.00
Impresiones	80.00
Movilización	210.00
Imprevistos	150.00
	300.00
TOTAL	885.00

i. **BIBLIOGRAFÍA**

- ✓ AGUILERA, A. (2005) "Introducción a las dificultades del Aprendizaje".
- ✓ ARIAS GÓMEZ, D.H. (2005) "Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales: Una propuesta didáctica". Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.
- ✓ Biología 2 MANUEL ESTRADA
- ✓ DR. JOSEPH MERCOLA 2013.
- ✓ FELDMAN, R.S. (2005) "Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana".
- ✓ GONZÁS. (2007) "Didáctica o dirección del aprendizaje".
- ✓ Mi salud IVONNE MENÉNDEZ Diciembre 2012
- ✓ MIGUEL ANGEL RUIZ JIMÉNEZ (2008) "El gran libro de la nutrición infantil"
- ✓ RAÚL ERNESTO SALAS SILVA 2008. Estilos de aprendizaje a la luz de la neurociencia
- ✓ RIVA AMELLA, J.L. (2009) "Cómo estimular el aprendizaje".
- ✓ RONALD MORALES, ALBERT 2002 "Nutrición Poder Curativo"

- ✓ Contreras, J. (1995). Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. 1ra Ed. Barcelona.
- ✓ Fundación el Comercio (2001). Secretos de los buenos hábitos alimenticios, Editorial Serie Ruise
- ✓ Dense Pini Rosales de F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición.
- ✓ Tabla Latina (2005). Recomendaciones en los hábitos alimenticios
- ✓ Araujo Carrillo M. (2002). Causas y Nutrición en el desarrollo. Editora Nacional .
- ✓ Issacs Susan .N. (2004) Editora Psique. Conflictos en los Hábitos Alimenticios.
- ✓ Hammerly, M. (2000). Viva más y mejor alimentándose correctamente, I , II Tomos, Editora Sudamericana, Argentina.
- ✓ Ramos, G. R.(1985) Alimentación normal en niños y niñas y adolescentes, teoría y práctica, 1º edición, Ed. El manual moderno.
- ✓ Artículos Académicos para hábitos Alimenticios en las Escuelas – versión accesible – Konsumer Eroski.
- ✓ Medina Mesa R, Dapcich V. Evaluación del estado nutricional. En: Muñoz
- ✓ Muñoz M, Aranceta J, Guijarro J.L, editores. Libro Blanco de la alimentación de los Niños. Buenos Aires; Madrid: Médica Panamericana(2004)p. 45- 51
- ✓ Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. Medición del Estado Nutricional. 1998, 12 (2) : 82-5. (Internet).
- ✓ Fauci, Braunwald, Isselbacher, Wilson. PRINCIPIOS DE MEDICINA INTERNA de Harrison. Editorial McGraw Hill 14ª Edición. Cap. 72 y 73, pág 505-512.
- ✓ Alonso, C.; Gallego D.; Honey, P. (1994). Los Estilos de Aprendizaje: Procedimientos de diagnóstico y mejora. Bilbao: Ediciones Mensajero

- ✓ Alonso, C.; Gallego, D. (2000). Aprendizaje y Ordenador. Madrid: Editorial Dikisnon
- ✓ Ato, M. (1996). Rasgos de un buen aprendizaje. Texto Juan Ignacio Pozo Municio. Aprendices y Maestros. Capítulo 3. Madrid: Alianza Editorial.
- ✓ Bower, G. Hilgard, E. (1989) Teorías del Aprendizaje. México: Trillas.
- ✓ De Giorgio, A: (2000). Mecanismos de aprendizaje. Clinic Nazionale di Minibasket. Treviso, junio 2000
- ✓ García Cué, J. L. (2006) Tecnologías de la Información y Comunicación en la Formación del Profesorado.
- ✓ Ausubel, D., Novak, J. D. y Hanesian, H. (1968). Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo. México: Trillas, 1976.
- ✓ Gimeno, J. y Pérez Gómez, A. (1992). Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Morata.
- ✓ Hernández, G. (1998). Paradigmas en psicología de la educación. Madrid: Paidós.

WIKIPEDIA

- es.wikipedia.org/wiki/Nutrición
- www.monografias.com › Salud › Nutrición
- <http://www.enseñanza-aprendizaje/20/edip/com>
- <http://www.edufuturo.com/educación>
- www.monografias.com › Educacion

ANEXO 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA
CARRERA DE PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACION PARVULARIA
ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO DE
EDUCACION BÁSICA “LUZ VICTORIA RIVERA DE MORA” PARA
IDENTIFICAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE TIENEN EN EL
HOGAR CON SUS HIJOS

Esta encuesta va dirigida a los padres de familia con el fin de conocer “La relación que tienen los hábitos alimenticios con el Aprendizaje”

Estimado Sr(a) Padre de familia

Me dirijo a usted para solicitarle se digne dar respuesta a las siguientes interrogantes, con la finalidad de obtener la información acerca de la relación que tienen los hábitos alimenticios y el Aprendizaje ya que esto me servirá de apoyo para mi proyecto de tesis.

1.- Marque con una X los alimentos que su hijo consume

Verduras ()

Pollo ()

Fruta ()

Pescado ()

Carnes Rojas ()

Cereales ()

Lácteos ()

Lácteos (queso, leche) ()

Legumbres ()

Pan, pasta ()

2.- De la siguiente variedad de alimentos cuál cree que es indispensable para un buen desayuno.

➤ Papas fritas ()

➤ Leche, pan, queso, huevos, fruta ()

➤ Café-pan ()

➤ Natura y galletas ()

3.- ¿De los siguientes alimentos, cuáles consume su hija con frecuencia?

a) Cola ()

b) Papas Ruffles ()

c) Sopa ()

d) Pizza ()

e) Hot dog ()

f) Verduras ()

4.- ¿Qué alimentos acostumbra a comer a la hora del almuerzo?

a) Verduras y legumbres ()

b) Sopa ()

c) Arroz con carne o pollo ()

d) Frutas ()

5.- ¿Qué acostumbra a servirse en la merienda a su hijo?

a) Arroz con menestra ()

b) Leche, pan ()

c) Sopa ()

d) Sandwiches ()

6.- ¿Qué bebida se consume normalmente a la hora de la comida en su hogar?

a) Bebidas de sabores artificiales ()

b) Café ()

c) Agua de frutas naturales ()

d) Refresco ()

e) Agua simple ()

7.- ¿Cuánta agua acostumbra a beber en el día?

a) Medio litro ()

b) Un litro ()

c) Dos litros ()

8.- ¿Considera usted que los Hábitos Alimenticios se relacionan con el Aprendizaje de los niños y niñas?

Si ()

No ()

ANEXO 3



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA
CARRERA DE PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACION PARVULARIA
GUÍA DE OBSERVACIÓN

Día Lunes

Eje de aprendizaje: Desarrollo personal y social

Componentes de los ejes de aprendizaje: Identidad y autonomía

Destreza: Reconocer su identidad como parte de un núcleo familiar y de una comunidad.

Actividad: Escucha el cuento, las preguntas y marca con una X la respuesta correcta



Material: El cuento-Socialización.

LA NIÑA QUE NO TENÍA NOMBRE

Unas personas encontraron a una niña que caminaba perdida. Le preguntaron su nombre, pero ella parecía no entender lo que decían, y cuando habló, lo hizo en un idioma que nadie conocía.

Las autoridades decidieron cuidarla y enviarla a la escuela del pueblo. Pero los niños de la escuela la encontraban diferente a ellos.

Se burlaban de la niña y no querían que participara



en sus juegos.

Un día, mientras todos jugaban, un compañero cayó a un hueco profundo. La niña que no tenía nombre lo salvó. Los niños se dieron cuenta de que no habían tratado bien a su compañera y prometieron quererla y

jugar con ella.

Al poco tiempo, las autoridades encontraron a los familiares de la niña. Vivían en Saraguro. Entonces, ella fue totalmente feliz porque la llamaban por su nombre, estaba con su familia, podía hablar en su propio idioma y vivir en el lugar en que nació.



. Marca

¿Cuál es la niña del cuento?



¿En dónde cayó la niña?



¿Cuál es la familia de la niña del cuento?



CUADRO N° 1

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF	F	%
Escucha las preguntas y marca 3 respuestas correctas	MS		%
Escucha las preguntas y marca 2 respuestas correctas	S		%
Escucha las preguntas y marca 1 respuesta correcta	PS		%
TOTAL			100%

Fuente Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de primer grado de EGB
Investigadora María Esther Hidalgo.

Día martes

Eje de aprendizaje: Conocimiento del medio natural y cultural

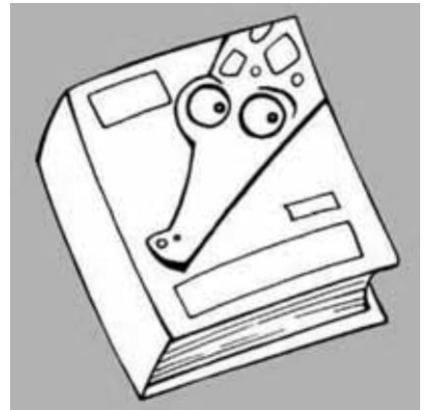
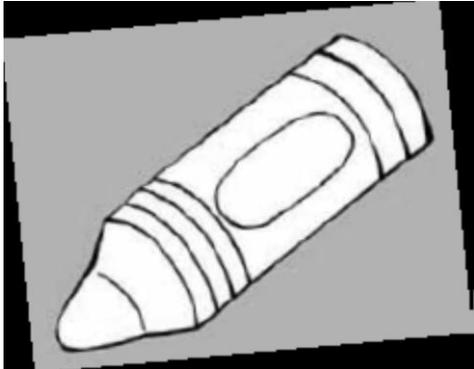
Componentes de los ejes de aprendizaje: Relaciones lógico-matemáticas

Destreza: Identificar los colores rojo, amarillo y azul en los objetos del entorno.

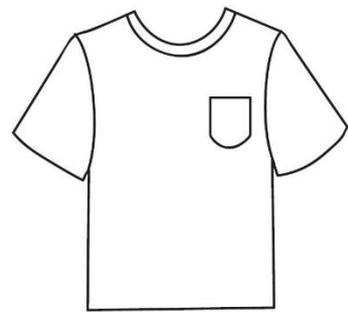
Actividad: Colorear los objetos de color amarillo, pinta los objetos que corresponden a la lámina de color rojo, encierra con azul las sillas iguales al modelo.

Material: Lámina pre-elaborada.

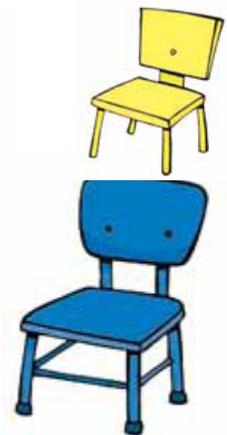
. Colorea



. Pinta



. Encierra



CUADRO N° 2

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF	F	%
Colorea los objetos amarillos, pinta los objetos de la lámina de color rojo, y encierra de azul las sillas iguales al modelo.	MS		%
Colorea 1 objeto amarillo, pinta 2 objetos de color rojo y encierra 1 silla de color azul.	S		%
Colorea con dificultad los objetos de amarillo, pinta 1 objeto de color rojo y encierra una silla con dificultad.	PS		%
TOTAL			100%

Fuente Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de primer grado de EGB
Investigadora María Esther Hidalgo.

Día Miércoles

Eje de aprendizaje: Comunicación verbal y no verbal.

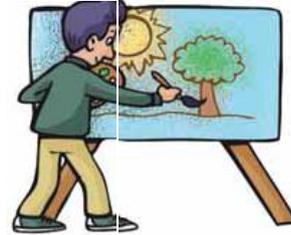
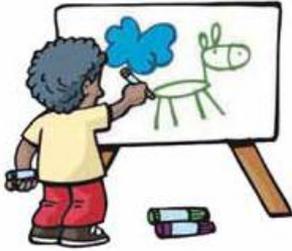
Componentes de los ejes de aprendizaje: Comprensión y expresión oral y escrita

Destreza: Comprender el significado de las palabras, frases, y expresiones en la comunicación oral.

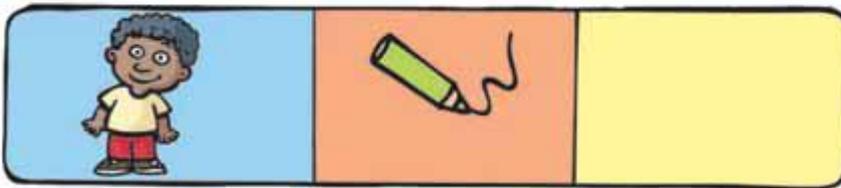
Actividad: Observa los dibujos, lee los pictogramas y une con los gráficos correspondientes.

Material: Lámina pre-elaborada.

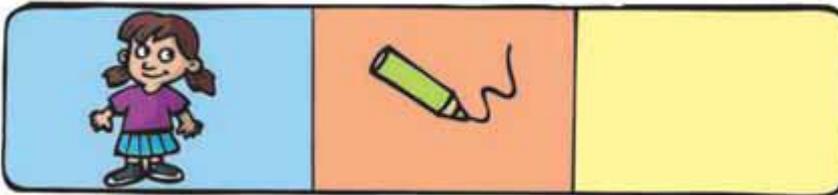
. Observa



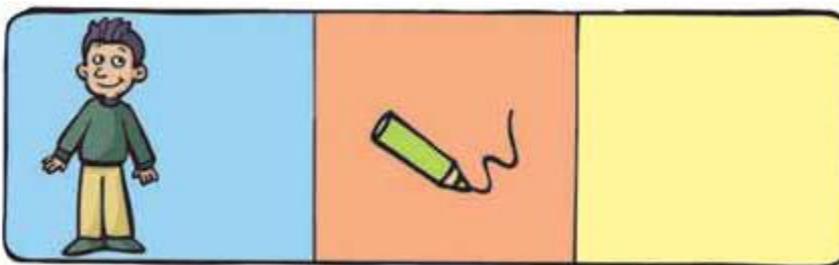
. Lee



El niño pinta con un marcador



La niña pinta con crayones



Cuadro N° 3

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF	F	%
Observa los dibujos, lee 3 pictogramas y une 3 gráficos correctamente	MS		%
Observa los dibujos, lee 2 pictogramas y une 2 gráficos correctamente.	S		%
Observa los dibujos, lee 1 pictograma y une 1 gráfico correctamente	PS		%
TOTAL			100%

Fuente Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de primer grado de EGB
Investigadora María Esther Hidalgo.

Día Jueves

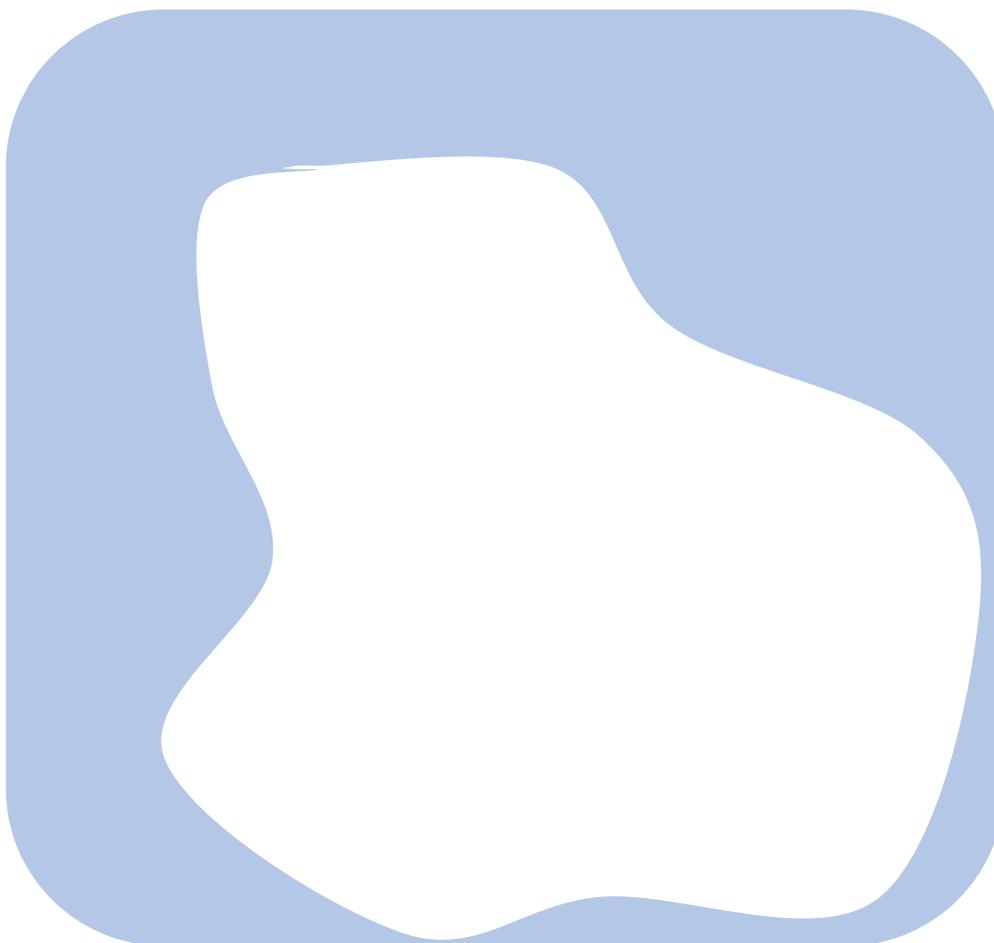
Eje de aprendizaje: Comunicación verbal y no verbal.

Componentes de los ejes de aprendizaje: Comprensión y expresión artística

Destreza: Representar creativamente situaciones reales o imaginarias desde la utilización de las técnicas grafoplásticas.

Actividad: Troza papeles de color azul y pégalos en la parte blanca, y otros de color rojo para la parte azul

Material: Lámina pre-elaborada.



Cuadro N° 4

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF	F	%
Trozó los papeles de color azul y roja. Pega los azules en la parte blanca y los de color rojo en la parte azul.	MS		%
Trozó los papeles de color azul y rojo. Pega solamente los azules en la parte blanca	S		%
Con dificultad pegó los dos colores	PS		%
TOTAL			100%

Fuente Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de primer grado de EGB
Investigadora María Esther Hidalgo.

Día Viernes

Eje de aprendizaje: Comunicación verbal y no verbal.

Componentes de los ejes de aprendizaje: Comprensión y expresión oral y escrita

Destreza: Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en su diario vivir.

Actividad: Dibujar lo que desayunaste hoy y encierra tres alimentos nutritivos para cada comida.

Material: Lámina pre-elaborada.

. Dibuja

. Encierra



Cuadro N° 5

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF	F	%
Dibuja lo que desayunó y encierra tres alimentos nutritivos para cada comida	MS		%
Dibuja lo que desayunó y encierra 2 elementos nutritivos para cada comida	S		%
Dibuja lo que desayunó y con dificultad encerró un elemento de cada comida	PS		%
TOTAL			100%

Fuente Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de primer grado de EGB
Investigadora María Esther Hidalgo.

Día Lunes

EJE DE APRENDIZAJE: Comunicación Verbal y No Verbal

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Expresión Corporal

DESTREZA: Identificar las posibilidades de movimiento de las distintas articulaciones

Actividad: observa e imita las posiciones que realizan los niños

Materiales: Láminas



CUADRO Nº 6

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF	F	%
Realiza correctamente cuatro posiciones mostradas en la lámina	MS		%
Realiza correctamente dos o tres posiciones que se muestran en la lámina	S		%
Imita una posición de las que se muestran en la lámina	PS		%
TOTAL			100%

Fuente Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de primer grado de EGB
Investigadora María Esther Hidalgo.

Día Martes

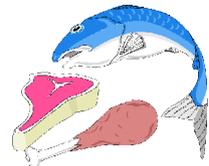
EJE DE APRENDIZAJE: Conocimiento del Medio Natural y Cultural

COMPONENTE DE EJE DE APRENDIZAJE: Descubrimiento y Comprensión del medio Natural y Cultural

DESTREZA: Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.

Actividad: Identificar y encerrar los alimentos nutritivos

Materiales: Hoja pre-elaborada y crayones



CUADRO Nº 7

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF	F	%
Identifica y encierra 4 alimentos nutritivos correctamente	MS		%
Identifica y encierra 2 ó 3 alimentos nutritivos correctamente	S		%
Identifica y encierra un alimento nutritivo	PS		%
TOTAL			100%

Fuente Guía de Observación aplicada a los niños y niñas de primer grado de EGB
Investigadora María Esther Hidalgo.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
ESQUEMA DE CONTENIDOS.....	vii
TÍTULO.....	1
RESUMEN (INGLÉS).....	2
INTRODUCCIÓN.....	4
REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
MATERIALES Y MÉTODOS.....	29
RESULTADOS.....	32
DISCUSIÓN.....	68
CONCLUSIONES.....	70
RECOMENDACIONES.....	71
BIBLIOGRAFÍA.....	86
ANEXOS.....	89
ÍNDICE.....	202