



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA:

LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015-2016.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN BÁSICA

AUTORA:

JULIA INÉS YAGUAL GUTIÉRREZ

TUTOR:

Lcdo. EDWAR SALAZAR ARANGO. MSc

LA LIBERTAD – ECUADOR

Enero 2016

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA:

LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015-2016.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN BÁSICA

AUTORA:

JULIA INÉS YAGUAL GUTIÉRREZ

TUTOR:

Lcdo. EDWAR SALAZAR ARANGO. MSc

LA LIBERTAD – ECUADOR

Enero 2016

APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

En calidad de Tutor del trabajo de investigación “LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015-2016”, elaborado por JULIA INÉS YAGUAL GUTIÉRREZ, egresada de la Carrera de Educación Básica, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, me permito declarar que luego de haber, orientado, estudiado y revisado el proyecto, lo apruebo en todas sus partes, debido a que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal.

Atentamente:

Lcdo. Edwar Salazar Arango MSc.

TUTOR

AUTORÍA

Yo, Yagual Gutiérrez Julia Inés, portadora de la cédula de ciudadanía N° 0914687520, Egresada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Básica, en calidad de autora del presente trabajo de Investigación **“LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015-2016”**. Certifico que soy la autora de este trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, a excepción de las citas, reflexiones y capacitaciones de otros autores utilizadas para el desarrollo del Proyecto.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprenden del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente

Yagual Gutiérrez Julia Inés
C.I. 0914687520

DEDICATORIA

A mí esposo, quien me motivó dándome ánimo desafiándome a creer en mí y en mis sueños, brindándome su respaldo y la ayuda necesaria en todas las áreas para ingresar a esta universidad y poder ver el gozo cumplido de verme convertido en una profesional.

A mis preciosos hijos y nieto quienes siempre han estado a mi lado dándome ánimo en los buenos y malos momentos, sintiendo su apoyo incondicional en todo tiempo.

A mi querida madre quien siempre estuvo dispuesta a ofrecerme su ayuda y comprensión en el transcurso de cada periodo de estudio para que pudiera cumplir con mis metas propuestas que demanda esta profesión.

Julia

AGRADECIMIENTO

En primer lugar agradezco a Dios por la ayuda, fortaleza y sabiduría que me llenaron de fe llevándome a culminar con éxito esta carrera profesional.

Agradezco de manera especial a toda la familia que forma parte de la universidad Península de Santa Elena, por acogerme en sus aulas durante todos estos años donde recibí los sabios conocimientos.

A mis queridos docentes quienes aportaron no solo con sus saberes sino también con sabios consejos, experiencias sembrando los verdaderos valores de la vida, incentivándonos día a día a perseverar para ver el sueño profesional cumplido.

A mis apreciados compañeros con quienes compartí un aula de clases llena de momentos agradables donde aprendimos no solo conocimientos sino la verdadera convivencia respetando nuestras diferencias donde siempre nos caracterizó la fuerza y la unidad, gracias.

Julia

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez
**DECANA DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
E IDIOMAS**

MSc. Laura Villao Laylel
**DIRECTORA DE LA CARRERA
EDUCACIÓN BÁSICA**

Lcdo. Edwar Salazar Arango. MSc
DOCENTE TUTOR

MSc. Ana Uribe Ventimilla
DOCENTE DE ÁREA

Abg. José Espinoza Ayala MSc.
SECRETARIO GENERAL

DECLARATORIA

El contenido del presente trabajo de graduación es de mi responsabilidad; el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Península de Santa Elena.

Yagual Gutiérrez Julia Inés

ÍNDICE GENERAL

Contenido	Pág.
PORTADA	i
PORDILLA	ii
APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
AUTORÍA	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
TRIBUNAL DE GRADO	vii
DECLARATORIA	viii
ÍNDICE GENERAL	ix
ÍNDICE DE CUADROS	xiv
ÍNDICE DE TABLAS	xv
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xvi
RESUMEN EJECUTIVO	xvii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA	3
1.1. Tema	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.2.1. Contextualización	5
1.2.2. Análisis Crítico.	7

1.2.3. Prognosis.	8
1.2.4. Formulación del problema.....	9
1.2.5. Delimitación del Objeto de estudio.....	9
1.2.6. Preguntas directrices	9
1.3. Justificación.....	11
1.4. Objetivos.....	12
1.4.1. Objetivo General.....	12
1.4.2. Objetivos Específicos.....	13
CAPÍTULO II	14
MARCO TEÓRICO	14
2.1. Investigaciones previas.....	14
2.2. Fundamentaciones.....	16
2.2.1. Fundamentación Filosófica.....	16
2.2.2. Fundamentación Pedagógica.	17
2.2.3. Fundamentación Psicológica.	18
2.2.4. Fundamentación Sociológica.....	19
2.2.5. Fundamentación Legal.	20
2.3. Fundamentación teórica.	22
2.3.1. La Alimentación.....	22
2.3.1.1. Los Alimentos	23
2.3.1.2. Clasificación de los Alimentos	24
2.3.2. Alimentación Sana	26
2.3.2.1. Importancia de una Alimentación Sana.....	27

2.3.2.2. Alimentación Sana en Escolares	28
2.3.3. Necesidades Nutricionales en los Adolescentes	29
2.3.3.1. Grupos de Alimentos.....	30
2.3.4. Nutrición.....	31
2.3.4.1. Nutrientes.....	31
2.3.4.2. Clasificación de los Nutrientes	32
2.3.4.3. El Agua e Hidratación	33
2.3.4.4. Beneficios de la Hidratación.....	34
2.3.5. Rendimiento.....	34
2.3.5.1. Rendimiento Escolar	35
2.3.5.2. Características del Rendimiento Escolar Normal	36
2.3.5.3. Bajo Rendimiento Escolar	37
2.3.5.4. Factores que afectan al Rendimiento Escolar	37
2.3.6. Malos Hábitos Alimenticios y Rendimiento Escolar	38
2.4. Ideas a Defender	40
2.5. Señalamiento de las variables.....	40
2.5.1. Variable Independiente:.....	40
2.5.2. Variable Dependiente:.....	40
CAPITULO III	41
MARCO METODOLÓGICO	41
3.1. Enfoque investigativo.....	41
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	42
3.3. Nivel o Tipo de Investigación.....	43

3.4. Métodos de investigación.....	44
3.5. Población y muestra.....	45
3.5.1. Población.....	45
3.5.2. Muestra.....	45
3.6. Operacionalización de las variables.....	46
3.6.1. Variable Independiente: Alimentación Sana.....	46
3.6.2. Variable Dependiente: Rendimiento Escolar.....	47
3.7. Técnicas e instrumentos de la investigación.....	48
3.7.1. Técnicas.....	48
3.7.2. Instrumentos de la investigación.....	49
3.8. Plan de recolección de información.....	50
3.9. Plan de procesamiento de la información.....	51
3.10. Análisis e interpretación de resultados.....	52
3.10.1 Encuesta a estudiantes del establecimiento educativo.....	52
3.10.2. Encuesta a representantes legales del establecimiento educativo.....	58
3.10.3. Análisis de la entrevista a la docente.....	64
3.10.4. Análisis de la entrevista a la Directora de la institución.....	67
3.10.5. Análisis de la ficha de observación a estudiantes.....	69
3.11. Conclusiones y Recomendaciones.....	70
3.11.1. Conclusiones.....	70
3.11.2. Recomendaciones.....	71
CAPÍTULO IV.....	73
LA PROPUESTA.....	73

4.1. Datos informativos.....	73
4.2. Antecedentes de la propuesta.....	74
4.3. Justificación.....	75
4.3.2. Problemática fundamental.....	76
4.4. Objetivos.....	76
4.4.1 Objetivo General.....	76
4.4.2. Objetivos específicos.....	77
4.5. Fundamentación teórica.....	77
4.5.1. La guía didáctica.....	77
4.5.2. Estructura de una guía didáctica.....	78
4.5.3. Objetivos de una guía didáctica.....	79
4.5.4. Tipos de guía.....	79
4.5.6. Concepto de taller.....	80
4.5.7. Objetivos que pueden logarse en un taller.....	80
4.5.8. Taller formativo educativo como alternativa.....	81
4.5.9. La alimentación escolar en el Ecuador.....	82
4.6. Metodología de plan de acción.....	84
4.7. Cronograma de plan de acción.....	85
4.7.1. Desarrollo de la propuesta.....	86
4.8 Actividades de plan de acción.....	89
Actividad 1: Alimentación para campeones.....	89
Actividad 2: El rey desayuno.....	91
Actividad 3: Mi dieta correcta “El plato del bien comer”.....	94

Actividad 4: La comida chatarra, la villana de mi cuerpo.	96
Actividad 5: Mi lonchera saludable.....	98
Actividad 6: Agua manía: La hidratación saludable.....	103
Actividad 7: Evita lamentos, lava los alimentos	106
Actividad 8: Mueve el esqueleto	109
CAPÍTULO V	112
MARCO ADMINISTRATIVO	112
5.1. Recursos.	112
5.1.1. Humanos	112
5.1.2. Materiales.....	112
5.1.3. Presupuesto operativo.....	113
5.2. Cronograma de Actividades de la Investigación	114
BIBLIOGRAFÍA	115
ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE CUADROS

Contenido	Pág.
Cuadro N° 1 El Plato de bien comer.....	24
Cuadro N° 2 Grupos de alimentos.....	30
Cuadro N° 3 Población y muestra	45
Cuadro N° 4 Alimentación sana.....	46
Cuadro N° 5 Rendimiento escolar.....	47

Cuadro N° 6	Plan de recolección de información.....	50
Cuadro N° 7	Ficha de observación.....	69
Cuadro N° 8	Datos informativos de la propuesta.....	73
Cuadro N° 9	Metodología de plan de acción.....	84
Cuadro N° 10	Cronograma de plan de acción.....	85
Cuadro N° 11	Recursos humanos.....	112
Cuadro N° 12	Recursos materiales.....	112
Cuadro N° 13	Costos investigación.....	113
Cuadro N° 14	Cronograma de actividades.....	114

ÍNDICE DE TABLAS

Contenido	Pág.	
Tabla N° 1	Alimentación sana como aporte al rendimiento escolar.....	52
Tabla N° 2	El desayuno como principal fuente de alimento.....	53
Tabla N° 3	Valor nutritivo y beneficios que tienen los alimentos.....	54
Tabla N° 4	Consumo de comida chatarra, gaseosas y dulces.....	55
Tabla N° 5	Participación en conocimiento de hábitos alimenticios.....	56
Tabla N° 6	Implementación de taller sobre alimentación sana.....	57
Tabla N° 7	Alimentación sana como aporte al rendimiento escolar.....	58
Tabla N° 8	El desayuno como principal fuente de alimento.....	59
Tabla N° 9	Valor nutritivo y beneficios que tienen los alimentos.....	60

Tabla N° 10	Consumo de comida chatarra, gaseosas y dulces.....	61
Tabla N° 11	Apoyo para enseñanza de hábitos alimenticios.....	62
Tabla N° 12	Implementación de taller sobre alimentación sana.....	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Contenido	Pág.	
Gráfico N° 1	Alimentación sana como aporte al rendimiento escolar.....	52
Gráfico N° 2	El desayuno como principal fuente de alimento.....	53
Gráfico N° 3	Valor nutritivo y beneficios que tienen los alimentos.....	54
Gráfico N° 4	Consumo de comida chatarra, gaseosas y dulces.....	55
Gráfico N° 5	Participación en conocimiento de hábitos alimenticios...	56
Gráfico N° 6	Implementación de taller sobre alimentación sana.....	57
Gráfico N° 7	Alimentación sana como aporte al rendimiento escolar...	58
Gráfico N° 8	El desayuno como principal fuente de alimento.....	59
Gráfico N° 9	Valor nutritivo y beneficios que tienen los alimentos.....	60
Gráfico N° 10	Consumo de comida chatarra, gaseosas y dulces.....	61
Gráfico N° 11	Apoyo para enseñanza de hábitos alimenticios.....	62
Gráfico N° 12	Implementación de taller sobre alimentación sana.....	63



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA: LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR
DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE
EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF, CANTÓN SANTA ELENA,
PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015-2016.**

Autora: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Tutor: Lcdo. Edwar Salazar. MSc.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo se orienta a investigar la importancia que tiene la alimentación sana y su incidencia en el mejoramiento del rendimiento escolar de los estudiantes de séptimo grado de la escuela de educación básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena; los resultados encontrados sobre alimentación sana en el rendimiento escolar están fundamentados en la aplicación de encuestas, entrevistas y ficha de observación, los cuales permitieron valorar el tipo de alimentación y su influencia en los estudiantes; donde se exponen fuentes actualizadas que aportan la solución del problema, tomando como base a Skilton y los diseños manifestados por el Ministerio de Educación sobre la alimentación sana, su relación con el rendimiento escolar y como mejorar la calidad de la educación. La investigación tiene enfoque cualitativo, de carácter exploratorio, descriptivo con el desarrollo del método deductivo-inductivo; estipulada legalmente en la constitución de la república, ley orgánica y el código de la niñez y adolescencia. Como resultado del análisis se evidenció que la forma de alimentarse y la ausencia de ciertos nutrientes en la ingesta diaria ha afectado el estado de ánimo, la memoria e inteligencia y por consiguiente el rendimiento escolar de los estudiantes. También se implementan talleres mediante un plan de acción con actividades, y objetivos encaminados a evaluar los logros alcanzados.

PALABRAS CLAVES: Alimentación sana, rendimiento escolar, nutrientes, salud.

INTRODUCCIÓN

En los actuales momentos que se encuentra nuestro país, la educación está tomando importancia como parte fundamental del ser humano la cual de acuerdo a su nivel de preparación y profesión va a mejorar su calidad de vida mediante oportunidades y desafíos que esté dispuesto a enfrentar.

Para que la educación tenga el éxito esperado se debe tomar en cuenta que el infante desde su nacimiento, durante el desarrollo y en la etapa de crecimiento debe gozar de una adecuada alimentación, pues de esto depende su desenvolvimiento o desempeño en la sociedad. Los hábitos alimenticios se adquieren desde el hogar pero lamentablemente la realidad es otra donde los casos de desnutrición y alimentación excesiva van en aumento.

Una alimentación sana es un factor básico y fundamental para que el niño goce de buena salud ejerciendo influencia en el desarrollo de habilidades, destrezas, estado físico e intelectual, recalcando que el escolar bien alimentado tendrá un mayor rendimiento en sus actividades incluyendo las escolares.

Este trabajo de titulación tiene como objetivo analizar las posibles causas del bajo rendimiento escolar de los estudiantes y como éste pudo haber sido afectado por una alimentación deficiente. Se cuenta con la colaboración y apoyo de toda la comunidad educativa involucrada en este estudio investigativo.

El presente trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos:

En el capítulo I se encuentra el planteamiento del problema dentro del contexto educativo, el análisis crítico, formulación del problema, delimitación, preguntas directrices, justificación y los objetivos de la investigación.

El capítulo II se encuentra las investigaciones previas, fundamentación psicológica, filosófica, pedagógica y legal, fundamentación teórica que abarca temas sobre la alimentación sana relacionados con el objeto de estudio tanto a nivel mundial como a nivel del país.

El capítulo III detalla la aplicación, de técnicas e instrumentos de evaluación, población y muestra, análisis e interpretación de datos mediante gráficos estadísticos, y las respectivas conclusiones y recomendaciones.

El capítulo IV se plantea la posible solución con una propuesta que consiste en el diseño de una guía didáctica de talleres formativos sobre alimentación sana utilizando diferentes estrategias metodológicas para mejorar el rendimiento escolar.

Capítulo V constituye el marco administrativo donde se evidencia tanto los recursos humanos, materiales, y presupuesto utilizados en el desarrollo de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015-2016.

1.2. Planteamiento del problema

El derecho a una alimentación saludable es un camino abierto para que todos los ciudadanos puedan disfrutar de una adecuada alimentación contando con todo lo necesario que les permita tener de manera segura apertura de los alimentos y mantener un estado de bienestar adecuado para vivir. Una alimentación sana es aquella que contribuye todos los nutrimentos básicos necesarios proporcionando suficiente energía en el desarrollo de actividades del individuo como resultado de una buena salud. “La alimentación constituye un factor extrínseco más determinante en el crecimiento y en el desarrollo del individuo durante la infancia (Segovia & Villares, 2010, p.403).

El gobierno ecuatoriano ha estado siempre pendiente de este derecho a través del Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Educación e Inclusión Económica y

Social mediante programas y proyectos han tenido como objetivo primordial la implementación de políticas públicas que contribuyan al mejoramiento de hábitos y costumbres en la alimentación, de esta manera prevenir la obesidad y enfermedades cardiovasculares los mismos que se han convertido en grandes amenazas para los niños y adolescentes desencadenándose un bajo rendimiento escolar.

Hay que considerar que existe una estrecha relación entre una adecuada alimentación y el rendimiento escolar, dicho por (Requena, 1998) y citado por (De Mola & Garay, 2011, pág. 21) donde describe que: el rendimiento académico es el producto de la dedicación voluntaria junto con el aporte del estudiante, de periodos de estudio, aptitud y adiestramiento para la concentración. Por lo tanto un buen rendimiento escolar tiene que ver directamente con el estado de salud integral del escolar ya que la ausencia de ciertos alimentos en la ingesta diaria afecta el nivel de aprendizaje.

Los niños de edad escolar necesitan alimentarse adecuadamente para contar con las energías necesarias para tener un mejor desarrollo físico, intelectual y cognitivo. En el séptimo grado de la escuela de Educación Básica Teodoro Wolf del cantón Santa Elena, se ha detectado que una de las causas de bajo rendimiento escolar es producto de una alimentación inadecuada en sus estudiantes.

1.2.1. Contextualización

En el séptimo grado de la escuela de Educación Básica Teodoro Wolf del cantón Santa Elena se ha podido evidenciar mediante observación directa, entrevistas realizadas a los docentes, en los registros de calificaciones, que los estudiantes presentan dificultades en el rendimiento académico.

Entre las causas del bajo rendimiento de los educandos se puede deducir que hay poca concentración en las diferentes actividades que realizan en clases, la falta de control de los padres en la supervisión de tareas diarias tanto dentro de la escuela como fuera de ella, debido a que algunas madres tienen que salir a trabajar al no contar con el apoyo de sus cónyuges, también se detectó que el bajo rendimiento es debido a que los niños presentan sueño, desánimo y decaimiento físico para cumplir con los parámetros que demanda el maestro en las horas de estudio y concentración dentro del aula de clases .

También se detectó a estudiantes que suelen asistir a la escuela sin desayunar, considerando que el desayuno es la comida más importante del día en la alimentación particularmente en niños y adolescentes; otros por falta de recursos económicos no pueden adquirir un refrigerio a media mañana durante la jornada de labores educativas aunque este no sustituye al desayuno sino que le permitirá mantenerse en actividad hasta la hora del almuerzo. Por otro lado está el desconocimiento sobre nutrición balanceada por parte de sus padres, falta de

concienciación en la ingesta de alimentos pocos saludables generando malas prácticas de los mismos.

En otros casos los padres o madres de familia por motivos de tiempo y trabajo no proporcionan a sus hijos desayunos saludables sino que al contrario adquieren productos procesados sustituyéndolos en el lugar de alimentos naturales que son mucho más sanos y alimenticios.

Otro porcentaje de niños consumen comida rápida, ingieren alimentos altos en grasas saturadas, productos que compran en los exteriores de la institución y en el bar del plantel donde no hay un control por parte de las autoridades pertinentes, los cuales están expuestos a la contaminación al no estar elaboradas bajo el control de normas higiénicas siendo en gran parte causantes de graves enfermedades en los estudiantes.

Los niños que no desayunan para ir a la escuela no tienen la misma capacidad para resolver problemas, tienen déficit de atención, no tienen igual resistencia física ni creatividad, por lo tanto no captan los contenidos y explicaciones por parte del docente en el proceso de la jornada dando como resultado el incumplimiento de tareas y bajas calificaciones. Es decir que generalmente los niños que sufren de hambre presentan más problemas de aprendizaje, comportamiento y rendimiento con relación a los niños que sí desayunan nutritivamente desde sus casas.

1.2.2. Análisis Crítico.

Los diferentes Ministerios Nacionales de Educación y Salud junto con otras entidades internacionales mediante la implementación de programas, planes, proyectos sobre alimentación y nutrición tienen como meta mejorar los hábitos alimenticios.

A pesar de la gestión realizada a través de estas redes de protección social tanto en educación como en salud, no abarcan en su totalidad a los sectores más vulnerables donde muchas veces las familias no cuentan con recursos necesarios para proveer los alimentos adecuados a sus hijos, trayendo consecuencias en su salud afectando su rendimiento escolar.

En la actualidad la diabetes es la primera causa de mortalidad, según lo evidencia el (INEC) Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, el Ministerio de Salud Pública seguida de ésta se encuentran las enfermedades hipertensivas que azotan principalmente a la mayoría de adolescentes. (Intriago, 2014, pág. 1). Ambas enfermedades son causadas por los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, porque lo que es de suma importancia que se realicen cambios basados en soluciones integrales que partan desde la orientación con una bebida instrucción profesional a la comunidad educativa y a toda la población en temas de nutrición que vayan con una visión de cambio positivo para lograr una mejor educación de calidad y calidez.

1.2.3. Prognosis.

De no llevarse a cabo este proceso investigativo que se considera una herramienta valiosa que se debe ejecutar de manera urgente tomando medidas correctoras ante este problema que crece a pasos agigantados donde la salud y educación de los niños y niñas se verían seriamente afectadas ya que en la actualidad en el medio se incrementan significativamente los casos de obesidad y desnutrición.

Es urgente que se fomenten hábitos correctos de una alimentación nutritiva y equilibrada durante los primeros años de vida de los estudiantes, de lo contrario se reflejará no solo en las actividades escolares, sino en la falta de energía, mala concentración, estado físico, sobrepeso, malos hábitos alimenticios en la vida adulta acarreando con ello enfermedades, en ciertos casos ocasionando hasta la muerte. También afectaría en el desarrollo de habilidades y destrezas ya que no tendrían el mejor desenvolvimiento en las competencias deportivas, actividades artísticas como la danza, la música y otras prácticas.

De seguir este desequilibrio en la salud de los educandos también repercutirá en el rendimiento escolar, incrementándose los casos de deserción escolar y repetición de año, por cuanto el desarrollo de la enseñanza y aprendizaje no se efectuaron de la manera más eficaz.

1.2.4. Formulación del problema.

¿De qué manera influye una alimentación sana en el rendimiento de los estudiantes del séptimo grado de la Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2015-2016?

1.2.5. Delimitación del Objeto de estudio

Campo: Educación Básica.

Área: Didáctica - Pedagógica

Aspecto: Ciencias Naturales

Delimitación Espacial: Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

Delimitación poblacional:

42 niños de la Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

Delimitación temporal: Período lectivo 2015- 2016.

1.2.6. Preguntas directrices

¿Cómo docente de la Escuela Teodoro Wolf considera que los educandos al tener una alimentación nutritiva, realizar ejercicio físico, tener buenos hábitos de higiene y una buena hidratación ayudaría en su estado de salud mejorando el rendimiento escolar?

¿Ustedes como padres de familia tienen noción de los grupos de alimentos nutritivos existentes, la proporción y la manera adecuada de combinarlos, para que sus hijos tengan un mejor desarrollo físico y mental?

¿La institución educativa cuenta con algún programa dentro de la malla curricular que promueva el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes que aporten a un mejor rendimiento escolar?

¿Cómo representante responsable cree usted que es importante el desayuno para que su representado participe y tenga un buen desenvolvimiento en clases?

¿Los estudiantes tienen conocimiento de las consecuencias que tienen la ingesta diaria de comida chatarra?

¿Cómo estudiantes, creen que sería necesario tener conocimientos básicos sobre el valor nutritivo de los alimentos y cómo preparar dietas saludables?

¿El bar de la institución cuenta con un plan semanal de refrigerios y loncheras saludables variada y equilibrada que sea accesible para todos los niños ?

1.3. Justificación

La alimentación constituye un factor primordial en la etapa escolar permitiendo al estudiante gozar de una buena salud. La Organización Mundial de la Salud considera que para que haya un desarrollo y mantenimiento de un buen estado de salud depende de un factor importante como es la dieta alimenticia, la cual proporcionará la energía necesaria para el desarrollo de la motricidad, nivel de concentración y desarrollo del pensamiento.

Por lo tanto, en los niños y niñas de la Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf se identificó que el bajo rendimiento escolar se debe a que los estudiantes carecen de una buena alimentación debido al desconocimiento de los valores nutritivos que tienen los diferentes alimentos y la influencia de éstos a la hora de estudiar.

Por esta razón se considera que este trabajo de investigación es de mucha importancia para la institución al no contar con talleres de capacitación que tengan como objetivos ayudar a la solución de esta problemática, mediante los cuales los docentes, estudiantes y familias obtendrán conocimientos generales llevándolos a la reflexión que la salud es la base fundamental para la vida. De la misma manera este proyecto aportará con un plan de comidas nutritivas para el bar escolar. Es de gran utilidad porque ayudará a cambiar el estilo de vida de las familias en cuanto a la salud impulsando a la aplicación diaria de recetas nutritivas, menús apropiados que podrán realizarlas en la escuela y en el hogar.

Es pertinente por cuanto esta investigación tiene relación directa con la ley de educación ecuatoriana de acuerdo a lo descrito en el artículo 13 de la constitución del Ecuador la cual define que: “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos” (Educacion M. d., 2012).

Esta investigación es factible por cuanto cuenta con el aval de la institución, de la directora y el profesorado, estando de acuerdo con la ejecución del presente proyecto de investigación que beneficiará el rendimiento académico de los estudiantes.

A si mismo cuenta con el talento humano necesario, recursos materiales, infraestructura, recursos económicos y sobre todo cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución, padres de familia y estudiantes.

1.4. Objetivos.

1.4.1. Objetivo General.

Identificar la importancia de la alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes de séptimo grado de la Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar las posibles causas del bajo rendimiento escolar de los estudiantes y como éste pudo haber sido afectado por una alimentación deficiente.
- Fundamentar los elementos teóricos mediante fuentes primarias y secundarias para argumentar en forma general la problemática de estudio en el desarrollo del trabajo de investigación.
- Delinear y aplicar instrumentos metodológicos idóneos que faciliten la recolección de datos necesarios para la investigación que contribuyan al mejoramiento del rendimiento escolar de los estudiantes.
- Diseñar e implementar una propuesta metodológica mediante una guía didáctica para contribuir al mejoramiento del rendimiento escolar de los estudiantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Investigaciones previas.

Al revisar diferentes fuentes primarias y secundarias de libros, revistas, artículos científicos, trabajos de grado, páginas web, repositorios, bibliotecas virtuales, y demás se pudo encontrar diferentes documentos a nivel internacional, nacional y local que aportan significativamente de una u otra forma al desarrollo de la presente investigación.

A nivel internacional se encontró la siguiente investigación: “Catálogo Estatal de Alimentos, Bebidas, Desayunos y Refrigerio Escolares”. El cual en su contenido presenta como objetivo claro y primordial el disminuir los problemas de mal nutrición por medio del abastecimiento de opciones alimentarias tomando en cuenta la edad de los escolares.

Además se encuentran conocimientos básicos sobre alimentación, tablas alimenticias, opciones de refrigerios y desayunos saludables lo cual favorece generalmente a la salud, bienestar del individuo y a la promoción de hábitos y dietas alimenticias saludables que son necesarios en el rendimiento intelectual y escolar de los educandos. (Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León, 2013-2014,p.5,6).

A nivel nacional en la presente investigación se encontró un trabajo de grado sobre: “El estado nutricional y el rendimiento escolar, para la obtención del título de Magíster en Educación y Desarrollo Social en la UTE”. Donde se detalla específicamente que la manera de alimentación del niño o adolescente por parte de los responsables o representantes legales tiene una estrecha relación con el rendimiento escolar de los mismos.

Se reconoce que los mayores problemas detectados son: hábitos alimenticios dentro y fuera de la institución, problemas familiares, falta de conocimiento sobre suplementos nutricionales, entre otros; recalcando que estos inconvenientes influyen negativamente impidiendo en los estudiantes el debido desarrollo tanto físico como mental (Guerra, 2010).

A nivel de local, en la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera Educación Básica de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, en el repositorio digital de la misma se verificó que son escasos los proyectos investigativos existentes relacionados con el tema expuesto.

Por lo cual no se reflejan con la misma perspectiva ni con el mismo nivel de dedicación con el que se ha estado realizando esta investigación titulada “La alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes del séptimo grado de la Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2015-2016.”

2.2. Fundamentaciones

2.2.1. Fundamentación Filosófica.

El doctor enuncia el siguiente dicho realizado por Hipócrates conocido como padre de la medicina en una de sus publicaciones, declarando lo siguiente:

(Rivero, 2007) “Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento” pág. 125. Es decir que el hombre al consumir alimentos sanos y nutritivos va a evitar padecer de enfermedades que azotan con fuerza en estos tiempos siendo el único responsable de su condición o estado de salud. En la actualidad se conocen cifras considerables de intoxicación, cáncer, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, depresión y estrés por citas algunas, que son el resultado de la falta de cultura en el desconocimiento del cuidado de la salud, es sorprendente ver personas que sabiendo el daño que causan cierto grupo de comidas las siguen consumiendo.

El tipo de alimentación tiene que ver con el nivel sociocultural y estima que tienen las personas al hacer conciencia del cuidado de su cuerpo. Este principio debe ser cultivado en los primeros años de edad en la familia por parte de los padres y fortalecido en las instituciones educativas. Dándole la importancia debida a este asunto, por tal motivo se debe corregir con urgencia los hábitos alimenticios en las familias si se quiere disfrutar en un futuro de generaciones felices, eficaces, competentes con mejores actitudes frente a los desafíos de la vida, una sociedad que goce un ambiente de bienestar y salud.

2.2.2. Fundamentación Pedagógica.

Sin duda alguna el tipo de la alimentación es el que da energía pero también condiciona el estado de ánimo de los niños y adolescentes sobre todo en la etapa estudiantil. Por ello el siguiente autor, en su obra titulada “comer para ser mejores” publica lo siguiente:

(Skilton, 2013) “Mejorar el rendimiento escolar con la alimentación implica, sobretodo, alimentar el cerebro de manera adecuada. Hoy en día se sabe que lo que se come puede afectar el estado de ánimo, la inteligencia y memoria” Pág. 44

Al mirar la realidad que en la mayoría de países de Latino América y el Caribe los niños no satisfacen sus necesidades nutricionales alimenticias debido a una ineficiente alimentación; presentando problemas de malnutrición dificultando su concentración, disminuyendo sus energías, causando decaimiento físico y del aprendizaje, afectando sus calificaciones y retrasando su desarrollo en general.

Por lo que es fundamental tener buenos hábitos alimenticios, dietas saludables, menús equilibrados pues esto ayudará a que los niños crezcan sanos, estén más fuertes, tengan mejor resistencia a las enfermedades y gocen de la vida plenamente. Por consiguiente, todo este cambio de vida alimentaria debe ser practicado con la debida medida, mesura, armonía necesaria.

2.2.3. Fundamentación Psicológica.

De acuerdo a la psicología la temática de la salud siempre ha despertado interés en la mayoría de los psicólogos puesto que la conducta de las personas tiene estrecha relación con la salud y la calidad de vida. Usualmente el sujeto se desenvuelve en un contorno donde lo que piensa, menciona y realiza tiene un grado impactante que repercute en el bienestar y salud.

Según el psicólogo (Oblitas, 2009) publica en su obra:

“Los pensamientos lógicos y racionales, las emociones relajantes, la autoeficacia, el apoyo psicosocial, la alimentación adecuada, el realizar ejercicio, la calidad de sueño, el sentido de humor, los pasatiempos, la actividades culturales, etcétera, tienen un impacto significativo en el bienestar, la salud y la calidad de vida” pág.1

De acuerdo a lo publicado, el autor describe que existe una lista importante de requerimientos para lograr el verdadero bienestar, entre ellas se encuentra la alimentación adecuada que consiste en actuar con responsabilidad al momento de seleccionar los nutrientes necesarios e indispensables que el cuerpo del niño necesita diariamente como sustento para poder tener la suficiente fuerza energética y realizar las diferentes actividades tanto físicas, mentales, intelectuales y de aprendizaje.

Haciéndose notable en el rendimiento académico del estudiante logrando alcanzar su máximo potencial gozando de buena salud y oportunidades que lo llevarán a mejorar su calidad de vida.

2.2.4. Fundamentación Sociológica.

En la obra titulada Libro Blanco de la Nutrición en España, los autores publicaron la siguiente cita en la que describen:

(Murillo, Valero, Del Pozo, Ruiz, Avila, & Varela, 2013) **“La familia es el primer y principal agente sobre el niño, sus hábitos alimentarios son la influencia mayor que éste recibe, por eso es necesaria la formación sobre alimentación, nutrición y cocina así como el conocimiento de las diferentes texturas y propiedades organolépticas de los diferentes alimentos. Además, los centros educativos son un entorno social fundamental para los niños y los adolescentes, y se han realizado múltiples intentos para utilizarlos en la promoción de conductas saludables en la juventud, incluyendo hábitos alimentarios saludables y la práctica de actividad física.”**
pág. 438.

El cuidado de una buena alimentación empieza en el seno familiar, desde los primeros años se deben crear hábitos a la hora de seleccionar, preparar, distribuir, así como en la higiene y cuidado de los alimentos. Estas costumbres de vida tienen que ver con el comer más frutas y verduras, hacer más ejercicios, el control de peso, y el estrés. Estos esquemas alimenticios están ligados a la cultura de cada región o localidad, viéndose perjudicado en mayor índice las familias de bajos recursos.

Esta responsabilidad también pesa sobre los hombros de las instituciones educativas considerando que los alumnos, profesores y toda la comunidad educativa deben estar capacitados para generar conductas positivas responsables en relación con la alimentación y nutrición.

2.2.5. Fundamentación Legal.

En la Constitución de la Política de la República del Ecuador se resaltan los artículos 13, 32, 44 de los cuales se infiere el siguiente aporte:

El Estado es el que garantiza la salud como derecho de todas las personas y pueblos, de manera segura y continua, donde se produzcan alimentos sanos y nutritivos de acuerdo a su localidad, su cultura e identidad. Este derecho también hace énfasis en el progreso completo de los niños y adolescentes, en su crecimiento, madurez, potencializarían de sus facultades, generando un cambio positivo en su entorno, familiar, educativo y social. (Constitución, Política, La, República, & Del Ecuador, 2008).

Como derecho aún falta mucho camino por recorrer para que se cumplan los estatutos en el país, ya que hay hogares que no cuentan con ingresos suficientes para la canasta familiar menos para abastecer de alimentos nutritivos a su familia

De la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

En el Título I del Capítulo único del ámbito, principios y fines de la Ley Orgánica de Educación Intercultural en el artículo 2, literal jj se resalta lo siguiente:

Es deber del estado es garantizar en las instituciones educativas la seguridad de sus miembros, además de gozar de todas sus necesidades básicas y sobre garantiza

atención gratuita en salud (Ley, Orgánica, Educación, Intercultural, & (LOEI), 2011).

En el Libro Primero, Capítulo 2 Derechos de Supervivencia. Artículo 27 Derecho a la Salud, artículo 28 Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la salud y en el artículo 29 Obligaciones de los Progenitores del Código de la Niñez y Adolescencia se deduce lo siguiente:

Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la salud, es decir, que es responsabilidad del estado brindar un ambiente saludable y una alimentación nutritiva, aplicando proyectos de servicios completamente gratuitos que ayuden a combatir la desnutrición, prevención de enfermedades. Se debe fomentar para trabajar conjuntamente con los progenitores que son los encargados del cuidado, controles médicos, pendientes de la salubridad y bienestar de sus hijos (Código Niñez, 2003).

Es compromiso del estado ofrecer, garantizar y abastecer de alimentos de calidad que aporten los nutrientes necesarios en la dieta diaria que contribuya un óptimo crecimiento al mismo tiempo que lo proteja de contraer enfermedades, y tener en un futuro una vida más saludable.

Haciendo énfasis que este acuerdo para llegar a tener éxito se debe hacer de manera conjunta entre padres, hijos, estado y sociedad en general.

2.3. Fundamentación teórica.

2.3.1. La Alimentación

La alimentación es un proceso que se realiza de manera consiente donde los alimentos que se van a servir a la mesa se los elige de acuerdo al gusto, necesidad o condición de cada persona (Accerto, 2014, pag.1).

El ser humano desde su creación ha tenido que buscar el sustento diario proporcionado al principio por la naturaleza, pero con el pasar de los años ha aprendido a escoger lo mejor y más adecuado para poder subsistir. Este proceso además de ser un acto intencional debe ser responsable debido a que una alimentación variada y equilibrada con los nutrientes necesarios van a aportar a una buena salud del individuo para crecer sano y fuerte evitando posibles enfermedades, afirmando que la alimentación es básica en las diferentes etapas de desarrollo de vida de las personas.

Se debe conocer que según una de las definiciones de seguridad alimentaria, ésta se alcanza cuando el individuo tiene acceso en el área física, económica y ambiental a una dieta equilibrada donde se incluyen los macro y micro nutrientes, agua, sanidad, higiene ambiental, atención prioritaria a la salud, educación y finalmente poder gozar de una vida saludable y productiva (Vásquez de Velasco, 2012, pág. 6).

2.3.1.1. Los Alimentos

El organismo realiza a diario una serie de funciones de manera armónica y sistematizada pero para que esto ocurra se debe suministrar los nutrimentos necesarios de manera equilibrada los cuales son asimilados a través de las diferentes clases de alimentos, estas sustancias poseen distintos nutrientes, por lo cual es necesario hacer combinaciones de la mayor cantidad de alimentos para gozar de un estado de salud óptimo (Esquivel, Martínez, & Martínez, 2014).

Todos los días los seres vivos necesitan alimentarse por ser el medio de subsistencia y crecimiento, el hombre como ser racional debe tomar la mayor variedad de frutas, verduras, proteínas, minerales, grasas y líquidos que satisfagan su necesidad nutricional generando un buen desarrollo y funcionamiento de sus aparatos y sistemas.

Claro está que debe hacerlo de manteniendo el equilibrio y balanceo en las dietas, acompañado de ejercicio físico y suficiente hidratación, evitando las exageraciones, que desde luego de no hacerlo traerá consecuencias ya sea a corto o largo plazo, como pueden ser el padecimiento de infecciones, enfermedades crónicas e inclusive muchas veces se pueden desencadenar en situaciones lamentables como la muerte.

2.3.1.2. Clasificación de los Alimentos

Dentro de las diversas clasificaciones de alimentos se encuentra el siguiente:

CUADRO N°1 El Plato de Bien Comer



Fuente: (Secretaría de Educación y Salud del Estado de Nuevo León, 2013-2014)

El gráfico del plato del bien comer es un esquema alimenticio que cumple con la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud, brinda opciones prácticas respaldado profesionalmente para generar una dieta correcta, tomando en cuenta la cultura, hábitos, insuficiencias y posibilidades de los individuos.

Según el plato del buen comer para crear una comida saludable se deben utilizar tres grupos de alimentos (Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León, 2013-2014,p.5,6).

- **Verduras y frutas.** Es prioritario comer verduras tres o más porciones al día, así como dos o más frutas crudas, las cuales se deben consumir antes de comer. Son importantes para el adecuado crecimiento, desarrollo y salud, proporcionan vitaminas sobre todo la C, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano.

Entre algunos ejemplos de verduras se pueden citar: acelga, apio, alcachofa, ajo, berenjena, cebolla, brócoli, espinaca, lechuga, pepino, tomate, papas, remolacha, zanahorias, rábanos, zapallo; entre las frutas encontramos: aguacate, bananas, naranja, piña, pasas, mandarina, ciruelas, coco, cereza, frutillas, duraznos, guayabas, higos, limón lima manzana, melón, mango, moras, sandía y uvas.

- **Cereales y tubérculos.** Son fuente de hidratos de carbono, proporcionando más del 50 % de energía que el cuerpo necesita para realizar las labores cotidianas, este grupo es que el más debe ser consumido y al hacerlo con toda su cáscara y germen aportan vitamina E, tiamina, vitamina B6, fibra, hierro. Se encuentran en alimentos tales como: arroz, avena, granola, harina de maíz, espagueti, fideos, galletas integrales, hojuelas de maíz y tortilla de harina,

- **Leguminosas y alimentos de origen animal.** Las leguminosas son alimentos básicos que el individuo consume después de los cereales, se los encuentra en grandes cantidades y a bajo precio, son generadores de proteína vegetal, además de hierro, magnesio, algunas vitaminas y fibra.

Como por ejemplo se citan los frijoles, garbanzos, habas, lentejas y la soya se destaca por su alto contenido en proteínas.

Las carnes, también son fuente principal de proteínas, siendo importantes para el crecimiento y desarrollo los niños y adolescentes también intervienen en la formación y reparación de los tejidos.

Se los encuentra en alimentos como: atún, carne de res, pescado, jamón, huevos, pavo, cerdo, quesos, salchichas (Esquive, Martínez, & Martínez, Nutrición y Salud, , 2014, págs. 90,91).

2.3.2. Alimentación Sana

Una alimentación sana se fundamenta en suministrar al organismo todo lo necesario actuando con responsabilidad sin necesidad de dejar de comer exquisito, sino que consiste en degustar una dieta equilibrada pero también rica y placentera al paladar tomando en cuenta los alimentos establecidos en la tabla nutricional (Betz, 2011, págs. 6,7,8).

Al escuchar sobre alimentación sana, la mayoría de las personas piensan en dietas a base de legumbres, frutas y verduras, pero no necesariamente tiene dejar de comer lo que le gusta sino saber combinar adecuadamente en consumir las medidas necesarias sin sobrepasar los niveles calóricos por día, tampoco se trata de alimentos que no se puedan adquirir, por el contrario en el país se produce una

variedad de frutas, cereales, legumbres, leguminosas, carnes y mariscos por gozar de un clima diverso en su diferentes regiones.

2.3.2.1. Importancia de una Alimentación Sana

La alimentación adquiere importancia en tres áreas fundamentales de la vida del ser humano considerándose como unidad biopsicosocial. En lo biológico una buena alimentación es la que da origen al buen funcionamiento de los aparatos y sistemas encargándose del óptimo desarrollo del organismo.

En lo psicológico es la que fomenta un equilibrio entre las funciones simples y complejas, es decir que opera directamente en el aprendizaje, la memoria, motivación y percepción. En lo social es importante en el aspecto económico, cultural y educativo, logrando que las empresas tengan una mejor producción contribuyendo al desarrollo de la sociedad; explotando sus potencialidades al máximo dando paso a nuevas oportunidades y un estilo de vida mejor.

No cabe duda que la clave para que el ser humano pueda tener éxito en todas las áreas de su vida se origina en el cuidado de la salud, esto es su manera de alimentarse, pero sin embargo en la actualidad por causa de muchos factores que facilitan de modo práctico al ser humano, hay consumo masivo de alimentos procesados, comidas rápidas; ocasionando obesidad, cáncer, malnutrición y enfermedades que dejan huellas imborrables. Produciendo perdidas en la escuela, en el trabajo, familia y sociedad (Esquive, Martínez, & Martínez, 2014).

2.3.2.2. Alimentación Sana en Escolares

El niño es un ser que está creciendo continuamente, donde la masa corporal va en aumento al mismo ritmo que su desarrollo. Las fases más importantes donde se debe vigilar la alimentación es en los primeros meses de vida del niño y en la pubertad cosa que debe ser responsabilidad absoluta de los padres.

Al iniciar la etapa de la pubertad empiezan los cambios físicos y psicológicos, es un periodo de crecimiento rápido, por lo cual es recomendado un aporte seguro y adecuado de alimentos que le permitan alcanzar el desarrollo y crecimiento deseados desde la perspectiva física, cognitiva, emocional y social.

En la mayoría de los casos hay poca información sobre una verdadera alimentación rica en nutrientes que por parte de la familia no se ha enseñado por el nivel cultural donde se desenvuelven, el hogar hace que los adolescentes carezcan de hábitos alimenticios perjudicando su propia salud, por ello la responsabilidad también recae en los centros escolares donde se instruye al niño e induce a renovar los paradigmas mentales a un cambio de actitudes para un mejor bienestar.

No dejando de lado la instrucción también de sus padres siendo ellos los primeros en capacitarse para saber cómo brindar una alimentación de calidad sin tener que gastar mucho dinero; llevar a la sensibilidad y el cuidado que deben darle a sus hijos para que en un futuro puedan disfrutar más tiempo con ellos, libre de

enfermedades y dolencias. Darles a conocer todo lo relacionado al tema, lo que permitirá que el niño y adolescente crezca en un ambiente familiar más ameno y saludable favoreciendo su estabilidad emocional que demanda esta edad.

2.3.3. Necesidades Nutricionales en los Adolescentes

Las necesidades de energía del niño y adolescente, pueden especificarse como la ingesta calórica (nutrientes) necesaria para mantener un estado de salud y desarrollo normal, así como un nivel de actividad física donde los requerimientos de energía dependen de esta última. En esta etapa de la adolescencia los varones entre 11 y 13 años, necesitan 64 kcal/ kg de peso y día, es decir 2.500 kcal al día; las mujeres requieren un consumo de 58 kcal/kg de peso y día, es decir alrededor de 2.300 kcal diarias.

En esta etapa de crecimiento y desarrollo se exige un incremento en la demanda de nutrientes sobre todo los que tienen que ver directamente con el crecimiento como son: proteínas, minerales y oligoelemento.

Necesitan ingerir proteínas entre 45 y 65 mg. diarios, el calcio debe llegar a consumirse 1.300 mg diarios, el hierro debe ser consumido en mayor cantidad por las mujeres hasta 18 mg, de igual manera se debe consumir abundante verduras y frutas. Pero la realidad en el medio circundante es contraria detectándose el consumo exagerado de grasas saturadas, dulces, alimentos procesados, gaseosas e incluso hay casos de estudiantes que no adquieren un desayuno nutritivo o

simplemente no van desayunando a clases, notándose claramente en el deficiente rendimiento físico, intelectual, cognitivo dentro del aula de clases; afectando el desenvolvimiento e impidiendo el desarrollo del máximo potencial del individuo (Frontera & Cabezuelo, 2013, pág. 209).

2.3.3.1. Grupos de Alimentos

A continuación se presenta, el grupo de alimentos con sus funciones, los alimentos que lo contienen y el porcentaje que debe consumir en la dieta.

CUADRO N° 2 Grupo de alimentos

GRUPO	FUNCIÓN	SE ENCUENTRAN EN	DIETA EQUILIBRADA %
Carbohidratos	Aportan energía al organismo. Al ser ingeridos se transforman en glucosa	Frutas, verduras, miel, Cereales, papas, arroz legumbres	El promedio necesario esta entre 50- 60 %
Proteínas	Repara tejidos, almacena y transporta sustancias, ayuda a defender de agentes dañinos	Origen vegetal: legumbres cereales, frutos secos. Origen animal: carnes de pescado, aves, lácteos.	Necesita ingerir de 15 -20 %
Grasas	Son fuente de energía, aportan ácidos grasos para procesos orgánicos	Existen dos fuentes: animal y vegetal	Requiere del 20 - 30 % en la dieta diaria.
Vitaminas Minerales Oligo- Elementos	Reacciones químicas, ayudan al sistema inmunológico y a la formación de huesos.	Verduras grasas aceite vegetales, carne, legumbres cereales.	5 a 6 raciones de frutas y verduras.

Fuente: (Garcia, 2010, pag. 16.)

El cuadro muestra las diferentes funciones que los alimentos realizan en diferentes partes del organismo, también muestra en qué alimentos se encuentran estos nutrientes y el porcentaje requerido en una dieta moderada.

Para tener un equilibrio en la dieta depende de la calidad y cantidad de alimentos ingeridos regularmente, donde la base fundamental se encuentra en los hidratos de carbono, frutas y verduras, legumbres y frutos secos.

2.3.4. Nutrición

Esta ciencia llamada nutrición se responsabiliza del óptimo funcionamiento del organismo, consiste en un proceso donde el ser vivo utiliza, convierte y añade los nutrimentos absorbidos mediante la digestión a su estructura utilizando este conjunto de nutrientes en la formación del sistema óseo, membranas, células, en la reparación de heridas y energía. Este proceso involuntario es muy valioso debido a que permite conocer los nutrientes necesarios que contienen cada uno de los alimentos y sus beneficios para la vida.

2.3.4.1. Nutrientes




Al hablar de alimentos es importante conocer los nutrientes que forman parte de los que se consumen diariamente, por ello el mismo autor que define el concepto de alimentación ayuda a comprender este concepto estableciendo que al contrario de la alimentación, los nutrientes son sustancias que son asimiladas en el interior del organismo de forma espontánea donde ejercen funciones energéticas y

reguladoras; a través de fenómenos químicos, fisiológicos y bioquímicos logrando el aprovechamiento de los mismos por parte del organismo (Accerto, 2014, pag.1).

2.3.4.2. Clasificación de los Nutrientes

En el siguiente gráfico se sintetiza las funciones de los nutrientes con su respectiva clasificación:

CUADRO N° 3 Clasificación de los nutrientes por su función

<p>Energéticos. Producen energía a partir de las calorías siendo necesarias para caminar, correr, hacer deportes, se encuentran en cereales y tubérculos.</p>	<p>Pastas, arroz, pan integral, galletas, dulces, miel, aceites, frutas secas, almendras, nueces, castañas.</p>	
<p>Plásticos formadores constructores. Forman la piel, músculos y otros tejidos, favorecen la cicatrización de heridas. Se encuentran en la leche y todos sus derivados.</p>	<p>Leche, queso fresco, yogurt, carnes, pescados, pollo, atún, huevos y legumbres</p>	
<p>Reguladores o de control. Regulan los procesos metabólicos en todo el organismo. Favorecen la visión y la piel, aportan vitamina a y c fibra y celulosa y minerales. Se encuentran en las frutas, verduras y hortalizas.</p>	<p>Coles , espinaca, pimiento perejil, tomate, guisantes, remolacha, zanahoria Manzana, uva, pera, plátanos mango, piña, durazno.</p>	

Fuente: (García, Atienza, & Gutiérrez, 2015)

- **Macronutrientes** Son las sustancias que el organismo necesita ingerir en mayores cantidades: hidratos de carbono o azúcares, proteínas, grasas o lípidos y agua.

- **Micronutrientes** estos nutrientes se necesitan en cantidades muy pequeñas: vitaminas, minerales y oligoelementos (Izquierdo & Cabezuelo, Como alimentar a los niños: Guía para padres, 2013).

2.3.4.3. El Agua e Hidratación

El agua es uno de nutrientes que el organismo requiere en mayor cantidad, es importante en la etapa de desarrollo de los niños y adolescentes, ocupa el segundo lugar después del oxígeno, es indispensable para la vida. El agua tiene las siguientes funciones:

- Termorregulación
- Transporta los nutrientes a las células.
- Elimina toxinas, sustancia de desecho
- Lubricación de articulaciones
- Ayuda al tránsito intestinal
- Combate la sequedad de la piel
- Presión sanguínea

2.3.4.4. Beneficios de la Hidratación

Algunos beneficios de la hidratación se encuentran en la siguiente lista según (González, Pedrero, & Jara, 2013, pag. 165)

- El tomar agua combate la fatiga y el cansancio.
- La ingesta de ocho a diez vasos de agua diaria combaten dolores de espalda y articulaciones,
- Un vaso de agua calma el hambre a medianoche.
- El beber cinco vasos al día previene el cáncer de colon en un 45%, riesgo de cáncer de mama un 79% y reduce a la mitad el cáncer de vejiga.
- Se encarga de transportar nutrientes y residuos en todo el organismo.
- Elimina las toxinas a través el sudor y la orina.
- Regula la temperatura del cuerpo.
- Es esencial para el buen funcionamiento del aparato digestivo.
- Regula el volumen de la sangre.
- Combate la sequedad de la piel.

2.3.5. Rendimiento

Según la definición la Real Academia de la Lengua rendimiento es el producto o utilidad que rinde o da algo o alguien. Proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados (RAE, 2015)

Rendimiento es el resultado donde se evalúan o se mide la capacidad de resolver diferentes situaciones, superando obstáculos y dificultades, es decir que para lograr un rendimiento eficaz se requiere esfuerzo, dedicación y buena disposición.

Es el logro alcanzado por un sujeto en la realización de alguna tarea por medio de algún instrumento o test evaluativo, para conocer su nivel de aprendizaje o conocimiento adquirido mediante un proceso formativo.

2.3.5.1. Rendimiento Escolar

La expresión rendimiento académico o escolar es un término del cual se han realizado una gran cantidad de escudriñamientos, por lo que se esperaba que tenga una misma definición, pero ha sido contradictorio al presentarse una gran variación dentro de los grupos interesados en la educación como estudiantes, profesores, padres, personal de administración.

Motivo por el cual se cita a continuación algunas interpretaciones de autores desde diferentes puntos de vista sobre rendimiento escolar:

- Fruto o producto de la diligencia y esfuerzo del alumno junto con las enseñanzas provistas por el establecimiento, condicionadas por elementos internos y externos al sujeto.

- Nivel de saberes, habilidades y destrezas escolares que demuestra un aprendizaje, manifestados en un instrumento de evaluación.
- El rendimiento escolar se evalúa mediante pruebas abiertas, pruebas tipo test, referidas al criterio, junto con las instrucciones de acuerdo a las medidas utilizadas.

En otras palabras el rendimiento escolar es una evaluación que se realiza por medio de varios instrumentos con el fin de medir el resultado del aprendizaje a lo largo de un proceso. Las calificaciones son los indicadores más empleados para evaluar el rendimiento, siendo estas apreciaciones muy criticadas por algunos, al no considerarse medidas que garanticen la objetividad, fiabilidad y validez dado a la vulnerabilidad del medio (Costa, 2014, pag, 20, 21, 22).

2.3.5.2. Características del Rendimiento Escolar Normal

Entre las características externas más relevantes que permiten al estudiante un mayor desempeño en el ámbito educativo, se encuentran las siguientes:

- Desarrollo de capacidades concernientes al lenguaje, audición, lectura, escritura, razonamiento, habilidades matemáticas, habilidad de socialización.

- Buen rendimiento y desempeño óptimo en las diferentes áreas del aprendizaje.
- Su estilo de aprendizaje es independiente, persistente, motivado, crítico, auto controlado, concentrado en la tarea y creativo.
- Alta inteligencia, alta motivación de logro y creatividad (Jiménez & Álvarez, 1997, pág. 180)

2.3.5.3. Bajo Rendimiento Escolar

Según el informe PISA programa que mide a través de evaluaciones los sistemas educativos está encargado de evaluar a escala internacional constantemente las destrezas o competencias universales que los educandos deberían tener al finalizar el periodo de escolaridad; los mismos que al ser evaluados, según estos parámetros: comprensión lectora, matemáticas y resolución de problemas y comprensión de textos científicos y no cumplen con estas medidas con según entonces estamos hablando de un bajo rendimiento escolar (Beneyto S. S., 2015, págs. 16, 17).

2.3.5.4. Factores que afectan al Rendimiento Escolar

Entre los datos investigados se encuentran diferentes factores tanto internos como externos entre los cuales se puede considerar el clima de la escuela, es decir las características con las que cuenta cada institución, el entorno familiar en los que

se desarrollan los alumnos, la autoestima que está relacionada directamente ya que los niños con bajo rendimiento escolar ocasionalmente tienen baja autoestima dando como resultado poca motivación por sus estudios y aprendizaje, la inseguridad ante los problemas, la comunicación y relación con los maestros, dificultades en el aprendizaje, el factor socioeconómico de las familias (Beneyto S. S., 2015, págs. 16, 17).

Este factor socioeconómico afecta con mayor intensidad en los hogares con bajos recursos económicos, por el medio en que viven no tiene acceso a una alimentación rica en nutrientes. Trayendo consigo la desnutrición o malnutrición por ingesta insuficiente de alimentos ricos en carbohidratos, proteínas y grasas. Afectando a su crecimiento, causando pérdida de peso, debilidad, cansancio; estos niños están propensos a contraer infecciones y padecer enfermedades, afectando a todo su desempeño escolar y físico.

2.3.6. Malos Hábitos Alimenticios y Rendimiento Escolar

Al entrar a la adolescencia los escolares entre 10 y 11 años tienden a adoptar características negativas en cuanto la conducta alimentaria, en medio de la exploración de su autonomía, los anuncios, las compañías y la moda. Entre los cuales (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014) citan algunos aspectos:

- **El desayuno en la adolescencia:** A pesar que el desayuno se considera la comida más importante del día, se le da poco o nada de tiempo a esta

actividad. Puesto que al dormir el organismo tiene un ayuno de 6 a 9 horas y al momento del desayuno éste va a recuperarse todo el desgaste que ha tenido, preparándose para las siguientes actividades del día. El desayuno actúa beneficiando:

- Al mejoramiento del rendimiento escolar y deportivo
- Brinda los nutrimentos que el organismo requiere.
- Adquiriendo la energía necesaria para las actividades cognoscitivas e intelectuales.

- **Los Snack, comida rápida, bebidas azucaradas**

Debido a los cambios en la sociedad, situaciones en el núcleo familiar, la premura del tiempo, las ocupaciones de los padres, la libertad de tomar decisiones en cuanto a la alimentación en la escuela por la disponibilidad del dinero, el acceso de puestos expendedores de comida rápida, se podrá decir que son la principales causas del consumo de comidas no saludables que se caracterizan como actitudes negativas en edad de la adolescencia.

Al dificultarse la preparación en el refrigerio del estudiante es cuando los padres optan por facilitarles el dinero a los hijos para que compren ya sea en el desayuno en horas de la mañana, durante el recreo o también a la salida del establecimiento educativo. Desgraciadamente es difícil conocer si han sido elaborados higiénicamente, si los nutrientes aportan las energías que el niño necesita.

Aquí radica la responsabilidad de enseñar hábitos alimenticios saludables al niño en la casa, en la escuela y en la sociedad en general, para que al momento de adquirir un refrigerio lo haga a conciencia, poniendo en práctica sus conocimientos. (Gil, 2010, pág. 267)

2.4. Ideas a Defender

La alimentación sana, en la medida que se ejecute con una adecuada enseñanza sobre la selección de alimentos, dietas nutritivas y equilibradas, puede aportar a mejorar el rendimiento escolar.

La alimentación sana debe ser concienciada por medio de una adecuada educación y transmisión de valores en lo concerniente a hábitos alimenticios y de higiene esto puede colaborar a mejorar el rendimiento escolar.

2.5. Señalamiento de las variables

2.5.1. Variable Independiente:

La alimentación sana

2.5.2. Variable Dependiente:

Rendimiento escolar

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque investigativo

El presente trabajo se investiga bajo un enfoque cualitativo, donde se analizarán las cualidades de la alimentación sana y su contribución en el ámbito educativo, el cual está dirigido a los estudiantes del séptimo grado de la Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf.

Cualitativo.- El enfoque busca a través de métodos de recolección de datos y sin medición numérica la difusión de variadas informaciones con el único fin de acoger el fenómeno, hecho o acontecimiento que debe ser indagado, al haber cumplido este paso le permitirá construir bosquejos basados en concepciones que servirán de ayuda para una mejor visión de los datos reales y de esta manera comprender los porqués del suceso de los hechos ocurridos.

El proceso del desarrollo de este proyecto se diseñó en función de técnicas cualitativas para la comprensión y descripción de hechos, el cual se caracteriza por que nace de un problema con carácter educativo, donde se busca reconstruir este contexto por medio de la evaluación sin alterar los hechos suscitados en la realidad, buscar posibles soluciones mediante una propuesta que beneficie a todos los implicados y de esta manera poder reducir la mala alimentación.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación.

En el presente trabajo se implementan las siguientes modalidades: campo, bibliográfica y documental; a continuación se detallan cada una de estas:

Campo: Por cuanto se realizó en la realidad social de la comunidad educativa, donde se efectuaron encuestas a los estudiantes, padres de familia, se llevó a cabo la entrevista al docente y directivo, para luego poder diagnosticar necesidades y problemas con fines prácticos. Es decir se realizó en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio en este caso la institución educativa, además se utiliza porque permite investigar acerca de las variables tanto independiente como dependiente en la población directa.

Bibliográfica y documental: Este tipo de investigación es la que se realiza, como su nombre lo indica, apoyándose en fuentes de carácter documental, esto es, en documentos basados en estudios realizados anteriormente encontrados en revistas científicas, manuales, libros, entre otros, que hablen sobre la alimentación sana y el rendimiento escolar.

La misma que permite la recolección de valiosa información permitiendo llegar al conocimiento sustancial de las variables en estudio, sirviendo como herramienta importante al docente en el desarrollo de nuevas estrategias para mejorar la problemática existente.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación

Exploratoria: proporciona una comprensión del problema que enfrenta el investigador. Esta investigación se utiliza en los casos en que es preciso definir el problema de manera más precisa, identificar los cursos de acción relevantes o profundizar en este antes de desarrollar el planteamiento del problema. El proceso es flexible y no estructurado.

Descriptiva: Este nivel de estudio describe los hechos como son observados, mediante este tipo de investigación, se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta para señalar sus características y propiedades. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar, es así que se pudo medir o describir las variables y sus dimensiones con el fin de obtener información sobre preceptos didácticos y pedagógicos en el rendimiento académico de los estudiantes.

Explicativa: Por cuanto está dirigida a responder las causas de los eventos físicos o sociales y su interés se centra en explicar por qué y en qué condiciones ocurre un fenómeno, o por qué dos o más variables se relacionan.

Este tipo o nivel esta direccionado a que exista una debida respuesta a los problemas planteados, con el respectivo análisis de cada una de las respuestas descubiertas del tema objeto de estudio.

3.4. Métodos de investigación.

El método Inductivo – Deductivo: que es obtenido de la observación y análisis de conductas particulares, para luego explicar el porqué de estas conductas

El método Deductivo: tiene como punto de partida las ideas de carácter general que se reconocen como satisfactorias para dar lugar a una serie de supuestos que son comparados con los reales. Radica en obtener conclusiones particulares a partir de una ley universal, es decir que logra inferir algo observado a partir de lo general y que las conclusiones se encuentran implícitas dentro de las premisas, en el caso de que estas sean verdaderas el razonamiento deductivo tiene validez.

El método Inductivo: Es empleado como instrumento de trabajo, es un procedimiento en el que se comienza particular a lo general es decir que se empieza registrando datos para llegar a la teoría, siguiendo una secuencia metodológica que consiste primero en la observación, análisis, definiciones conceptuales, clasificación de información y formulación de enunciados universales.

Este método es aplicable en esta investigación por cuanto se necesita conocer las particularidades que están generando el problema, es decir permite recoger datos por medio de un proceso para descubrir las causas universales y de esta forma tomar medidas y resoluciones.

3.5. Población y muestra.

3.5.1. Población.

Para la respectiva ejecución se tomó como población a los estudiantes del séptimo grado, paralelo “A”, representantes legales, un docente y directivo de la Escuela de Educación Básica General “Teodoro Wolf”.

En el siguiente cuadro se detalla el universo de estudio de la presente investigación:

Cuadro N°3 Población y muestra

No	Detalle	Población
1	Directivo	1
2	Docente	1
3	Estudiantes	42
4	Padres de familia	42
	Total	86

Fuente: Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

3.5.2. Muestra.

Debido a que la población es pequeña se trabajó con todos los elementos, por lo que no fue necesario establecer muestra, puesto que todas las unidades fueron encuestadas y entrevistadas respectivamente.

3.6. Operacionalización de las variables.

3.6.1. Variable Independiente: Alimentación Sana

Cuadro N° 4 Alimentación sana

Definición	Dimensión	Indicador	Ítem	Técnicas	Instrumentos
Es aquella que permite el crecimiento y desarrollo del niño, el mantenimiento de la salud, actividad y creatividad del adulto la supervivencia y la comodidad en el anciano (Calañas, 2012).	Alimentos Sanos	Uso adecuado de alimentos para una dieta saludable.	¿Te han enseñado el valor nutritivo y beneficios que tienen los alimentos al ser consumidos adecuadamente?	Encuesta dirigida a estudiantes	Preguntas cerradas
	Conocimientos sobre alimentación sana	Realiza las cuatro comidas diarias en horarios establecidos	¿Consideras que el desayuno es la principal fuente de alimento para que puedas participar activamente en clases?	Encuesta dirigida a estudiantes	Preguntas cerradas
	Hábitos alimenticios	Come frutas y verduras en cada comida.	¿La institución educativa cuenta con algún programa que promueva el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes?	Entrevista dirigida a docente	Preguntas abiertas

Fuente: Escuela de Educación Básica General “Teodoro Wolf”.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

3.6.2. Variable Dependiente: Rendimiento Escolar

Cuadro N°5 Rendimiento Escolar

Definición	Dimensión	Indicador	Ítem	Técnica	Instrumentos
Es fruto del esfuerzo y la capacidad del estudiante, de las horas de estudio, de la competencia y el entrenamiento para la concentración (De Mola & Garay, 2011).	Esfuerzo y capacidad de aprendizaje	Buen rendimiento escolar	¿Cómo puede describir el rendimiento en clases de los estudiantes cuando usted infiere que no están siendo bien alimentados?	Entrevista dirigida docente	Preguntas cerradas
	Dedicación de tiempo	El estudiante dedica horas de estudio para su aprendizaje.	¿Considera que una alimentación sana tiene estrecha relación con el rendimiento escolar de los estudiantes?	Encuesta dirigida a padres de familia.	Preguntas cerradas
	Compromiso y responsabilidad	Tareas escolares	¿Consideras que una alimentación sana aportará en tu rendimiento escolar?	Encuesta dirigida a estudiantes.	Preguntas abiertas

Fuente: Escuela de Educación Básica General “Teodoro Wolf”.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

3.7. Técnicas e instrumentos de la investigación

3.7.1. Técnicas.

Para este trabajo de investigación se utilizaron la encuesta, entrevista y observación que son técnicas de recogida de información.

Encuestas: Este instrumento fue aplicado a los estudiantes y representantes legales, los mismos que contestaron un listado de preguntas cerradas previamente elaboradas, que ayudaron a conocer causas y consecuencias de este problema, para luego ser analizadas y elaborar los respectivos cuadros y gráficos estadísticos.

La entrevista: es una técnica que consiste en obtener datos a través del diálogo o conversación seria que se propone un fin determinado. Fue realizada a la directora y al docente de la institución, los cuales brindaron información en función del cuestionario previamente elaborado con el fin de optimizar los datos que se requieren con un fin determinado.

Observación: Es una herramienta utilizada en todos los tiempos, se la considera como una de los principales instrumentos dentro de la investigación científica. Actualmente ha alcanzado mayor importancia porque a través de ella se puede conseguir una información más precisa y objetiva. Se pueden aplicar en diferentes campos posibles como la vida familiar, los niños, ambiente escolar, conducta de grupos, donde puede ser utilizada de manera directa o con ayuda de instrumentos.

3.7.2. Instrumentos de la investigación

Ficha de observación:

Instrumento donde se registra la descripción detallada de lugares personas comportamientos o conductas sistemáticas, válidas y confiables que forman parte de la investigación. Son el complemento del diario de campo, de la entrevista y son el primer acercamiento del investigador a su universo de trabajo.

Cuestionario de preguntas cerradas: Están estructurados de tal manera que al informante se le ofrecen sólo determinadas alternativas de respuesta. Es más fácil de codificar y contestar la elaboración de preguntas servirá para conseguir una extensa noción de las causas del bajo rendimiento escolar.

Cuestionario de preguntas abiertas: Son aquellos en los que se pregunta al sujeto algo y se le deja en libertad de responder como quiera. Este tipo de cuestionario es muy útil y proporciona mucha información, pero requiere más tiempo por parte del informante y es más difícil de analizar y codificar por parte del investigador. Generalmente, se aplican en estudios pilotos con el fin de obtener más datos.

Cámara fotográfica: Las fotografías captadas se convierten en una constancia importante que apoyarán a dar relevancia y veracidad a las múltiples actividades que se efectuaran en el transcurso del proyecto.

3.8. Plan de recolección de información.

Cuadro N° 6 Plan de Recolección de Información

1.- ¿Para qué?	Para conocer el grado rendimiento escolar en los estudiantes.
2.- ¿De qué personas u objetos de estudio?	Estudiantes, docentes, representantes legales.
3.- Sobre qué aspectos	Rendimiento Escolar
4.- ¿Quién es?	Investigadora: Yagual Gutiérrez Julia Inés
5.- ¿A quiénes?	A los estudiantes, docentes y directivo
6.- ¿Cuándo?	Año: 2015 – 2016
7.- ¿Dónde?	Escuela de Educación básica Teodoro Wolf.
8.- ¿Cuántas veces?	Una vez por semana
9.- ¿Cómo?	De forma individual
10.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas realizada a estudiantes y padres de familia, entrevista a docente y directivo.
11.- ¿Con qué?	Ficha de observación, cuestionario, cámara fotográfica.

Fuente: Escuela de Educación Básica General “Teodoro Wolf”.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

3.9. Plan de procesamiento de la información.

Determinación de una situación: Al realizarse la entrevista a docentes y encuesta a estudiantes junto a los padres de familia de la escuela antes mencionada se corroboró el rendimiento escolar negativo por parte de los niños y adolescentes por diversas causas.

Búsqueda de información: Preciado el problema se efectúa una investigación sobre esta en variadas fuentes de información como: libros, revistas, páginas web entre otras, que permitió despejar dudas sobre algunas hipótesis.

Recolección de datos y análisis: Obtenida la información de la problemática se procede a la elaboración de encuestas, aplicadas a los actores objeto de estudio, después se hace el respectivo análisis de cada interrogada.

Definición y formulación: Para mejorar el rendimiento escolar se debe dar a conocer un plan de acción sobre alimentación, hábitos alimenticios, normas de higiene utilizando estrategias innovadoras.

Planteamiento de solución: La propuesta que se planteará será útil para los educandos de la escuela indicada porque se fomentará hábitos alimenticios saludables que ayudarán a mejorar el rendimiento escolar de los participantes.

3.10. Análisis e interpretación de resultados.

3.10.1 Encuesta a estudiantes del establecimiento educativo

1.- ¿Consideras que una alimentación sana aportará en tu rendimiento escolar?

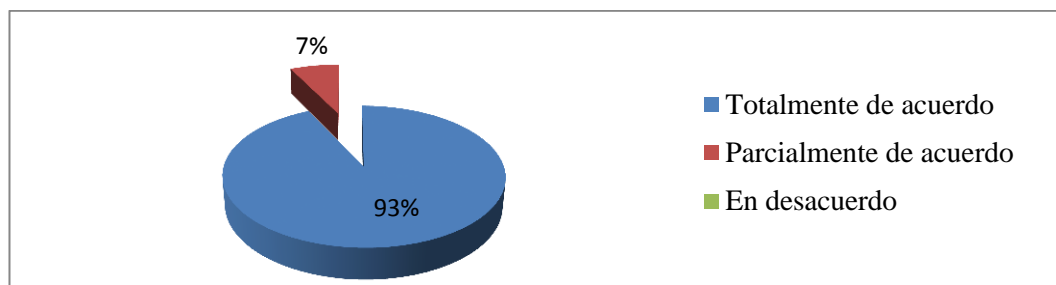
Tabla N° 1 Alimentación sana como aporte al rendimiento escolar.

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Totalmente de acuerdo	39	93 %
	Parcialmente de acuerdo	3	7 %
	En desacuerdo	0	0 %
	Total	42	100%

Fuente: Estudiantes E.G.B Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico N° 1 Alimentación sana como aporte al rendimiento escolar.



Fuente: Estudiantes E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia

Análisis

El 93% de los estudiantes encuestados mencionan que están totalmente de acuerdo, en que la alimentación aporta directamente al rendimiento escolar, el 7% está parcialmente de acuerdo; concluyendo que la mayoría de la población expresa que requiere de una alimentación saludable para tener un mejor rendimiento escolar.

2.- ¿Consideras que el desayuno es la principal fuente de alimento para que puedas participar activamente en clases?

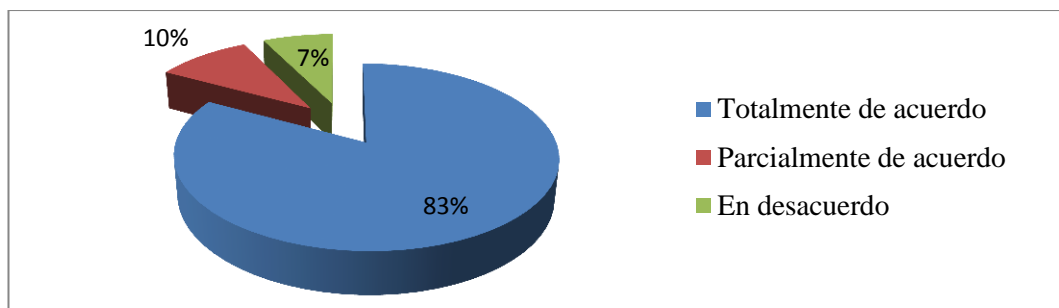
Tabla N° 2 El desayuno como principal fuente de alimento.

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	Totalmente de acuerdo	34	83 %
	Parcialmente de acuerdo	4	10 %
	En desacuerdo	3	7 %
	Total	42	100%

Fuente: Estudiantes E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico N° 2 El desayuno como principal fuente de alimento.



Fuente: Estudiantes E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés.

Análisis

El 83% está totalmente de acuerdo, el 10% parcialmente de acuerdo y un 7 % en desacuerdo; concluyendo que los estudiantes consideran en su mayoría que es importante el desayuno ya que de no hacerlo les retaría las energías tanto físicas como cognitivas para el desarrollo de las diferentes actividades requeridas por el docente.

3.- ¿Tus profesores te han enseñado el valor nutritivo y beneficios que tienen los alimentos que al ser consumidos adecuadamente van a beneficiar tu rendimiento escolar?

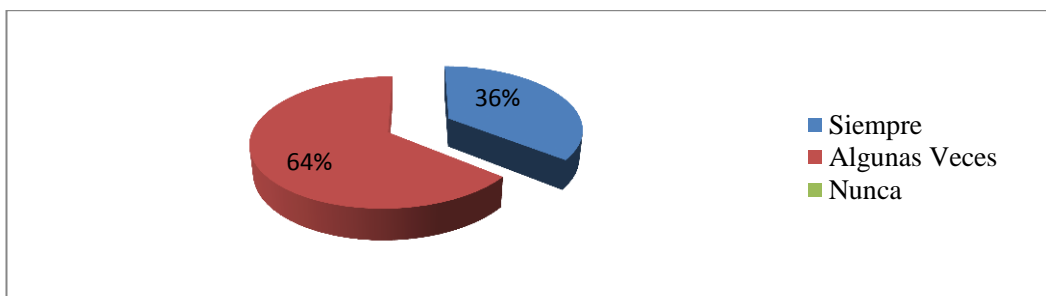
Tabla N° 3: Valor nutritivo y beneficios que tienen los alimentos.

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	Siempre	15	36 %
	Algunas veces	27	64 %
	Nunca	0	0 %
	Total	42	100%

Fuente: Estudiantes E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico N° 3 Valor nutritivo y beneficios que tienen los alimentos.



Fuente: Estudiantes E.G.B Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Análisis

Se observa en el gráfico que el 64% de las estudiantes algunas veces han recibido enseñanzas sobre el valor nutritivo de los alimentos por parte de sus profesores, un 36% alega que siempre ha recibido esta información, concluyendo que los docentes si han facilitado conocimientos sobre alimentación, pero falta aún más.

4.- Un mala alimentación afecta la concentración, trae agotamiento y enfermedades ocasionando un bajo rendimiento escolar. ¿Con que frecuencia consumes comida chatarra, gaseosas o dulces en la escuela?

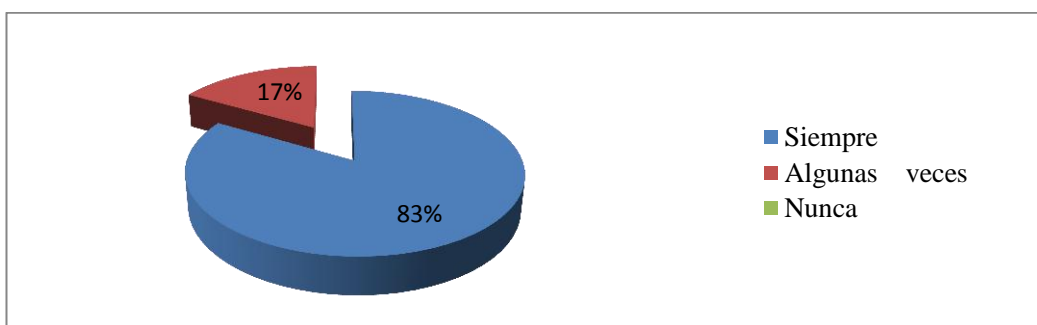
Tabla N° 4 Consumo de comida chatarra, gaseosas y dulces.

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	Siempre	35	83 %
	Algunas veces	7	17 %
	Nunca	0	0 %
	Total	42	100%

Fuente: Estudiantes E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico N°4 Consumo de comida chatarra, gaseosas y dulces.



Fuente: Estudiantes E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Análisis

El 83% de la población siempre consume comida chatarra, gaseosas y dulces, el 17% algunas veces, en conclusión la mayoría de estudiantes no se está alimentando correctamente ocasionando agotamiento, debilidad y enfermedades, desencadenando un bajo rendimiento en los estudiantes.

5.- ¿De realizarse una propuesta metodológica que considere diferentes alternativas para aprender hábitos alimenticios que favorezcan el rendimiento escolar, participarías en ella?

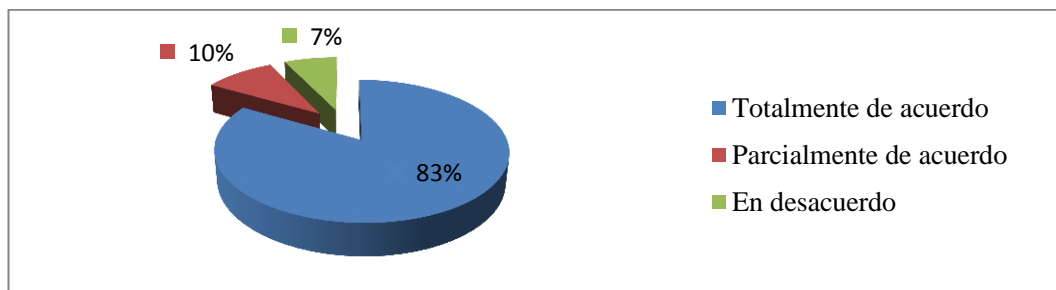
Tabla N° 5 Participación en conocimiento de hábitos alimenticios.

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	Totalmente de acuerdo	35	83 %
	Parcialmente de acuerdo	4	10 %
	En desacuerdo	3	7 %
	Total	42	100%

Fuente: Estudiantes E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico N° 5 Participación en conocimiento de hábitos alimenticios



Fuente: Estudiantes E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Análisis

El 86% está totalmente de acuerdo en aprender hábitos saludables, el 14% parcialmente de acuerdo, concluyendo que la mayoría de los estudiantes desean participar de las actividades a realizarse en caso de ejecutarse la propuesta, notándose el interés que requiere en la actualidad de tener una vida saludable y poder gozar de mejores días.

6.- ¿Te gustaría que en la institución se implementen talleres sobre la manera adecuada de alimentarte que ayuden a mejorar el rendimiento escolar?

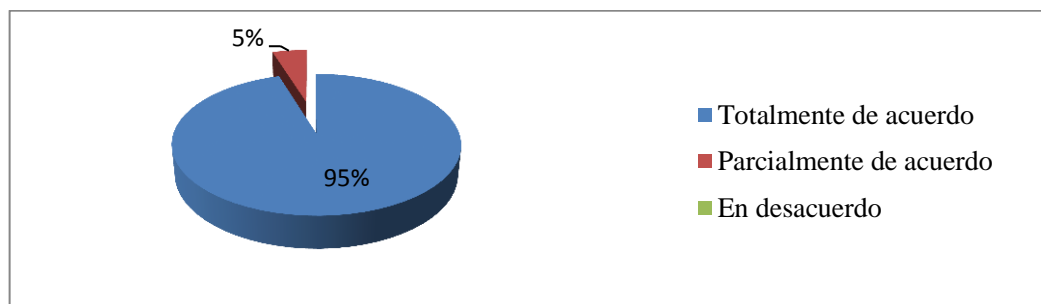
Tabla N° 6 Implementación de taller sobre alimentación sana

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6	Totalmente de acuerdo	40	95 %
	Parcialmente de acuerdo	2	5 %
	En desacuerdo	0	0 %
	Total	42	100%

Fuente: Estudiantes E.B Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico N° 6 Implementación de taller sobre alimentación sana



Fuente: Estudiantes E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Análisis

El 95 % está totalmente de acuerdo en que se implemente talleres de alimentación saludable y solamente un 5% está parcialmente de acuerdo; concluyendo que reconocen en su mayoría los encuestados la importancia de la alimentación saludable y su estrecha relación influye en el rendimiento escolar.

3.10.2. Encuesta a representantes legales del establecimiento educativo

1.- ¿Considera que una alimentación sana aportará en el rendimiento escolar de su hijo?

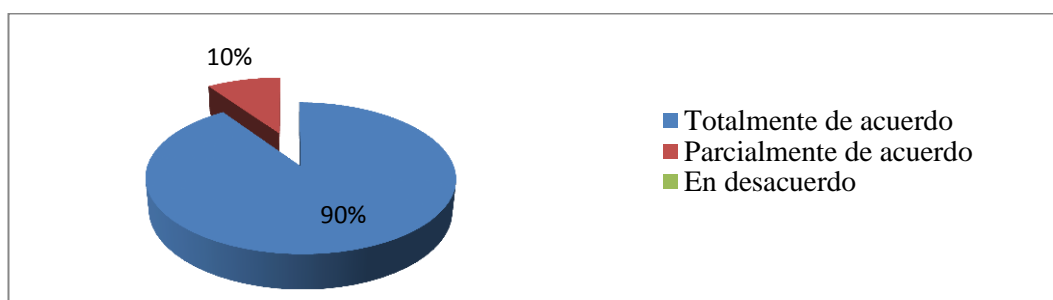
Tabla N° 7 Alimentación sana como aporte al rendimiento escolar.

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Totalmente de acuerdo	38	90 %
	Parcialmente de acuerdo	4	10 %
	En desacuerdo	0	0 %
	Total	42	100%

Fuente: Representantes legales E.B Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico N° 7 Alimentación sana como aporte al rendimiento escolar.



Fuente: Representantes legales E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Análisis

El 90% de los representantes está totalmente de acuerdo en que una alimentación sana favorece el rendimiento de los estudiantes, mientras que un 10% está parcialmente de acuerdo, enfatizando la importancia de abastecer alimentos saludables en la etapa escolar.

2.- ¿Considera que el desayuno es la principal fuente de alimento para que su representado pueda participar activamente en clases?

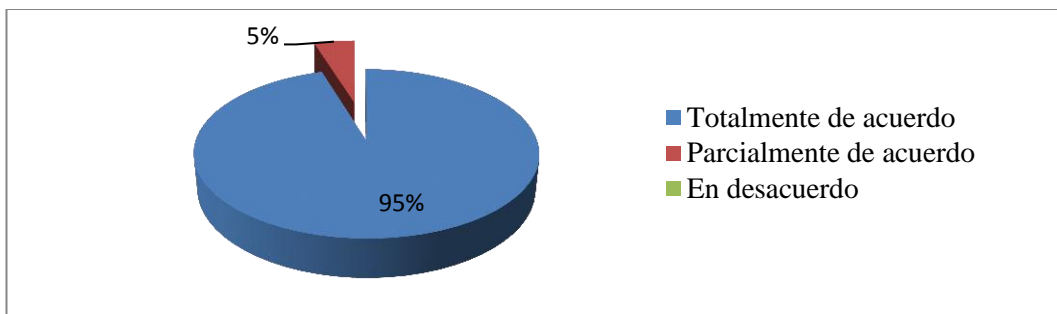
Tabla N° 8 El desayuno como principal fuente de alimento.

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	Totalmente de acuerdo	40	95 %
	Parcialmente de acuerdo	2	5 %
	En desacuerdo	0	0%
	Total	42	100%

Fuente: Representantes legales E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico N° 8 El desayuno como principal fuente de alimento.



Fuente: Representantes legales E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Análisis

Un 95% concuerda en que el desayuno es la fuente principal para que el niño participe activamente en el aula y un 5% está parcialmente de acuerdo, es decir que los padres de familia reconocen que una de las causas del bajo rendimiento puede ser la poca o nada ingesta de alimentos sanos en el desayuno.

3.- ¿Identifica la frecuencia con que el docente enseña acerca del valor nutritivo, los beneficios y la influencia que tienen los alimentos en el rendimiento escolar de los estudiantes?

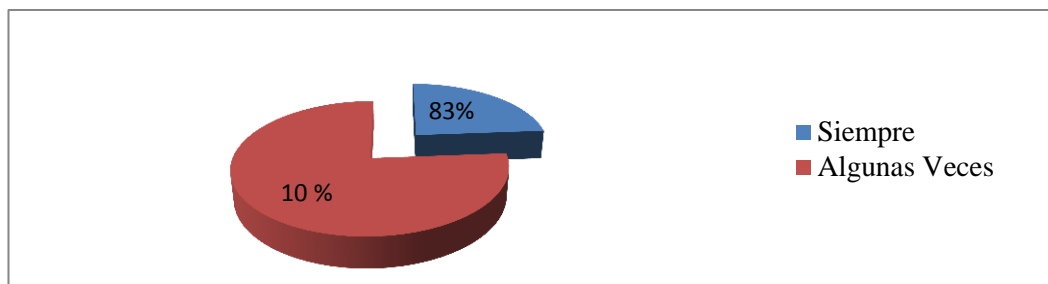
Tabla N° 9 Valor nutritivo y beneficios que tienen los alimentos.

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	Siempre	10	83 %
	Algunas veces	32	10 %
	Nunca	0	0 %
	Total	42	100%

Fuente: Representantes legales E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico 9 Valor nutritivo y beneficios que tienen los alimentos.



Fuente: Representantes legales E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Análisis

El 10% de los representantes manifiestan que los docentes algunas veces han impartido enseñanzas sobre el valor nutritivo de los alimentos en temas de salud de forma generalizada y un 83 % expresó que siempre se les está inculcando la importancia de alimentarse sanamente; observando que el mayor porcentaje de los educandos carece del conocimiento necesario sobre alimentación sana, notándose que en el hogar tampoco existen principios sobre hábitos alimenticios.

4.- Una mala alimentación afecta la concentración, trae agotamiento y enfermedades ocasionando un bajo rendimiento escolar. ¿Con qué frecuencia cree que su hijo consume comida chatarra, gaseosas o dulces en la escuela?

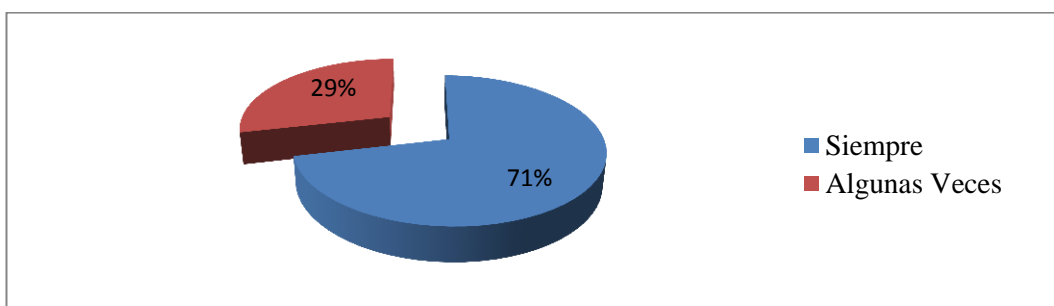
Tabla N° 10: Consumo de comida chatarra, gaseosas y dulces.

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	Siempre	30	71 %
	Algunas veces	12	29 %
	Nunca	0	0 %
	Total	42	100%

Fuente: Representantes legales E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico 10: Consumo de comida chatarra, gaseosas y dulces.



Fuente: Representantes legales .B Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Análisis

El 71% manifiesta que sus representados siempre están consumiendo comida chatarra, gaseosas y dulces, un 29 % cree que la consumen solo algunas veces; en conclusión todos los niños nunca dejan de consumir esta clase de alimentos que está causando enfermedades del corazón, diabetes, cáncer entre otras ya que aporta poca cantidad de nutrientes al cuerpo, afectando el rendimiento escolar según expresan los padres de familia.

5.- ¿De realizarse una propuesta metodológica que considere diferentes alternativas para aprender hábitos alimenticios que favorezcan el rendimiento escolar, usted apoyaría las iniciativas desde sus capacidades?

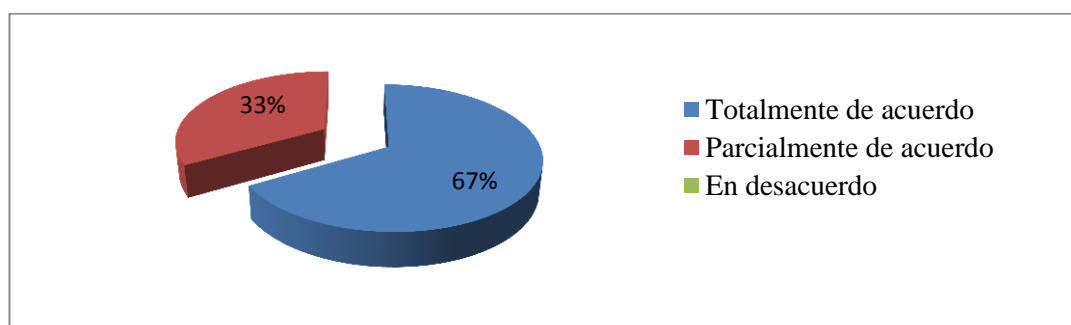
Tabla N° 11 Apoyo para enseñanza de hábitos alimenticios.

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	Totalmente de acuerdo	28	67 %
	Parcialmente de acuerdo	14	33 %
	En desacuerdo	0	0 %
	Total	42	100%

Fuente: Representantes legales E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico 11 Apoyo para enseñanza de hábitos alimenticios.



Fuente: Representantes legales E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Análisis

El 67% está totalmente de acuerdo en apoyar las alternativas planteadas para enseñar hábitos alimenticios, mientras un 33% está parcialmente de acuerdo en apoyar dicha propuesta; por lo que se puede observar que se podría contar con el apoyo de la mayoría de representados lo cual favorecería el rendimiento de los niños y a la ejecución de la misma.

6.- ¿Le gustaría que la institución educativa promueva espacios de formación, capacitación y aplicación de talleres sobre la manera de alimentarse sanamente ayudando a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes?

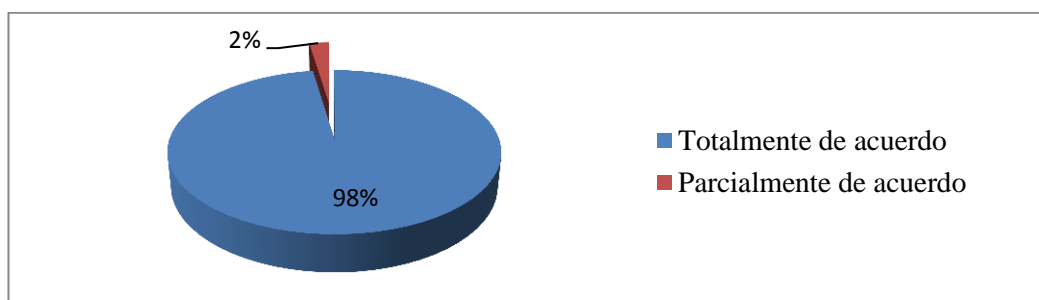
Tabla N° 12: Implementación de taller sobre alimentación sana.

PREGUNTA	VALORACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6	Totalmente de acuerdo	41	98 %
	Parcialmente de acuerdo	1	2 %
	En desacuerdo	0	0 %
	Total	42	100%

Fuente: Representantes legales E.B. Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Gráfico 12: Implementación de taller sobre alimentación sana.



Fuente: Estudiantes E.G.B Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

Análisis

El 98% de los representantes encuestados mencionan que están totalmente de acuerdo con la formación, capacitación y aplicación de talleres sobre alimentación sana, mientras que solo un el 6% estuvo parcialmente de acuerdo. Es decir que en su mayoría los padres están dispuestos en participar en dichas actividades.

3.10.3. Análisis de la entrevista a la docente

1.- ¿Considera usted que una alimentación sana aportará para un mejor rendimiento escolar y por qué?

R/. La alimentación sana es muy importante para el crecimiento porque los estudiantes deben alimentarse con comidas nutritivas y balanceadas. La docente ha evidenciado que algunos escolares requieren alimentarse con los nutrientes necesarios ayudando al desarrollo de sus capacidades y por lo consiguiente a su rendimiento escolar.

2.- ¿Considera el desayuno como principal fuente de alimento para que el niño pueda participar activamente en clases?

R/. Un niño bien desayunado presta atención a toda la clase y cumple con las actividades programadas. El desayuno es una principal fuente de alimento siendo primordial en la etapa escolar preparando todo el cuerpo del niño para ejecutar actividades tanto físicas como intelectuales.

3.- ¿Cómo puede describir el rendimiento en clases de los estudiantes cuando usted infiere que no están siendo bien alimentados?

R/. Es notorio cuando el niño no está bien alimentado: carece de retentiva, por más que la clase sea práctica demuestra poco interés por los temas expuestos, al

no contar con la adecuada alimentación, se evidencia en la manera de desempeñarse en las actividades diarias dentro del aula, afectando su estado de ánimo, salud, bajando las calificaciones y rendimiento escolar en general.

4.- ¿Considera, si actualmente los docentes de la institución educativa poseen las competencias y actualizaciones pertinentes para aplicar talleres sobre alimentación sana que favorezcan el rendimiento escolar de los educandos?

R/. Los docentes estamos preparados académicamente al sentirnos responsables de contribuir en el progreso de los educandos, sapor lo que si estamos capacitados para ejecutar talleres sobre alimentación a los estudiantes, ya que en muchas instituciones ya se facilitan talleres sobre estos temas, porque en cuerpo sano mente sana.

5.- ¿Con qué frecuencia enseña acerca del valor nutritivo, los beneficios y la influencia que tienen los alimentos en el rendimiento escolar de los educandos?

R/. Este tema se lo hace una vez por semana, debido a que se ve claramente que los padres han perdido la importancia de los buenos hábitos alimenticios dentro del hogar. En la mayoría de los casos no los hay, por ello recae en las instituciones educativas la responsabilidad de educar tanto a los padres como a los niños en el tema de salud.

6.- ¿Mediante la aplicación de talleres de alimentación sana a los estudiantes, cree usted que aportaría en su rendimiento en clases?

R/. Sí aportaría porque el estudiante comenzaría a comer sano, gozará de un mejor estado de salud, tendrá la energía necesaria para participar en el proceso de la clase, su estado de ánimo aumentará despertando un mayor interés por el estudio.

7.- De realizarse una propuesta metodológica que considere diferentes alternativas para aprender hábitos alimenticios que favorezcan el rendimiento escolar. ¿Usted la implementaría con los estudiantes?

R/. Sí implementaría la propuesta ya que es preocupante que ha temprana edad se escuchen de enfermedades renales, obesidad, desnutrición, anemias, enfermedades del corazón, anorexia. Siendo indudable que la mala alimentación ocasiona graves enfermedades y en algunos casos hasta la muerte, siendo de mucha importancia fomentar la educación en alimentación sana desde los primeros años de vida del niño, proporcionar información en los padres de familia y en toda la comunidad educativa.

8.- ¿Le gustaría que la institución educativa promueva espacios de formación, capacitación y aplicación de talleres sobre la manera de alimentarte sanamente ayudando a mejorar el rendimiento escolar?

R/. Los talleres con una buena capacitación serían de mucha ayuda para la comunidad educativa promoviendo la manera apropiada de alimentarse bien dentro de la escuela y en el hogar. Es necesario recalcar el papel fundamental de las instituciones educativas en el momento de enseñar valores y sobre todo los alimentarios que son la base de todo ser humano porque al poseer salud tendrán las fuerzas necesarias para cumplir las metas y objetivos que se plantee.

3.10.4. Análisis de la entrevista a la Directora de la institución.

1. ¿La institución educativa cuenta con algún programa que promueva el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes?

R/. Tenemos la comisión de salud, que está encargada de dar charlas a los estudiantes. Al contar con dicha comisión los estudiantes adquieren conocimiento general sobre salud, pero le faltaría el complemento con la parte práctica con el tema específico sobre alimentación saludable.

2. ¿Considera que una alimentación sana tiene estrecha relación con el rendimiento escolar de los estudiantes y por qué?

R/. La alimentación saludable si tiene estrecha relación con el desenvolvimiento de habilidades y destrezas, beneficiando al rendimiento escolar de los estudiantes, porque al tener una buena alimentación tendrá óptima salud.

3. ¿Cree usted que en el bar de la institución tienen conocimiento sobre cómo brindar una alimentación sana a los estudiantes?

R/. Por medio del SECAP se ha dado capacitación al personal que labora en el bar de la institución. A más de estar capacitados deberían proporcionar variedad de menús tomando en cuenta la edad y necesidad de los estudiantes.

4. ¿Considera, si actualmente los docentes de la institución educativa poseen las competencias y actualizaciones pertinentes para aplicar talleres sobre alimentación sana que favorezcan el rendimiento escolar de los educandos?

R/. Sí, todos los docentes se encuentran capacitados para realizar talleres sobre alimentación sana y así ayudar al progreso del rendimiento escolar, como directora se está continuamente incentivando a la actualización constantemente de conocimientos para buscar solución a los diferentes problemas que se presentan relacionados con el rendimiento escolar.

5. ¿Le gustaría que en su institución se implementen talleres dirigidos a docentes, padres de familia y estudiantes sobre alimentación sana para mejorar el rendimiento escolar de los educandos?

R/. Se cuenta con buena disposición para aceptar sugerencias a fin de beneficiar a los estudiantes estando plenamente de acuerdo con la implementación de talleres y en todo lo que contribuya al beneficio de la educación.

6. ¿De realizarse una propuesta metodológica, como representante de la institución educativa, daría los recursos necesarios para que se opere

R/. Claro que sí, contribuirá con los recursos necesarios que estén al alcance para que se ejecute la propuesta planteada. El entusiasmo por parte de la señora Directora hace notar el interés e importancia en apoyar con los recursos para dar a conocer a la comunidad educativa sobre alimentación sana y hábitos saludables.

3.10.5. Análisis de la ficha de observación a estudiantes.

En el interior como en lo exterior de la institución se pudo observar de manera directa a la hora de ingreso y durante el tiempo de receso los hábitos alimenticios y conductas adquiridas que manifestaban los estudiantes del séptimo año de manera general en su entorno natural. En la cual se detallan los siguientes resultados.

Cuadro N° 7 Ficha de Observación

Alternativas: 1=Nunca 2= Rara vez 3=Casi siempre 4=Siempre

CRITERIOS	1	2	3	4
1. ¿Los estudiantes adquieren productos alimenticios no saludables antes de ingresar a clases?				X
2. ¿Los estudiantes practican hábitos de higiene al consumir los alimentos?		X		
3. ¿Los alimentos que comprar los estudiantes en el bar proporcionan energía para realizar las actividades tanto físicas como intelectuales?		X		
4. ¿Existen estudiantes que no cuentan con un refrigerio en el tiempo de receso?			X	
5. ¿El refrigerio más consumido por los estudiantes es la comida chatarra o rápida?				X

Fuente: Estudiantes E.G.B Teodoro Wolf.

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

- Se detectó mediante la observación que siempre los estudiantes llegan al salón con productos que venden fuera de la escuela como mangos con sal, ciruelas, frituras entre otros.
- Al momento del receso rara vez se observó a los estudiantes que después de jugar y sudar acudieran a lavarse las manos para tomar su refrigerio.
- En el bar de la institución se observó que los estudiantes rara vez compran alimentos nutritivos pues carecen de conocimiento de los mismos.
- Así mismo se encuentra un buen porcentaje de niños que pasan por alto el refrigerio e incluso sin tomar agua en el tiempo de receso, ocasionando hambre y falta de concentración en clases.
- Se pudo evidenciar en la observación que los alimentos más consumidos son los productos envasados, galletas, gaseosas, dulces, snack, frituras.

3.11. Conclusiones y Recomendaciones.

3.11.1. Conclusiones.

- Después del análisis de los resultados obtenidos puede concluirse que en la Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf, los estudiantes requieren de una buena alimentación ya que la mala nutrición en los educandos no solo causan problemas de salud sino que también retrasa su crecimiento físico, afectivo, emocional e intelectual, obteniendo como resultado un bajo rendimiento escolar.

- El desconocimiento en el hogar acerca del valor nutritivo y la poca importancia que se le ha dado al desayuno por parte de sus padres ha ocasionado la práctica de malos hábitos alimenticios en los alumnos llevándolos al consumo frecuente de comidas chatarras, generando fatiga, decaimiento, enfermedades y bajo desenvolvimiento en las clases.
- En la actualidad hay poco interés por parte de los padres de familia referente a alimentación saludable, reemplazando los alimentos nutritivos que hay en el medio por otros que carecen de valor alimenticio para el niño.
- Se puede evidenciar la preocupación por parte de los docentes y directivo frente a esta problemática que está causando graves enfermedades y en algunos casos hasta la muerte de niños que aún se encuentran en la etapa de desarrollo.

3.11.2. Recomendaciones.

- Es recomendable dar a conocer la importancia y estrecha relación que hay entre la alimentación sana y el rendimiento escolar para que educadores, educandos, padres de familia y comunidad en general hagan conciencia de este principio, llevando a la reflexión la responsabilidad que tienen como institución facilitar el conocimiento de los valores nutritivos de los alimentos y la forma correcta de alimentarse.

- Se recomienda a los docentes emprender acciones en los establecimientos educativos en relación a la salud alimentaria de los estudiantes, los cuales incidirán en su educación, contribuyendo a erradicar el problema de la mala alimentación y el bajo rendimiento académico.
- Es recomendable implementar talleres con charlas sobre alimentación sana dirigida a padres de familia y estudiantes para infundir conocimiento acerca del valor nutritivo de los alimentos, hábitos alimenticios correctos, la importancia del desayuno, con el objetivo de hacer conciencia del cuidado que se le debe dar al cuerpo evitando en un futuro posibles enfermedades.
- Se recomienda la ingesta de una dieta balanceada, hidratación, ejercicio físico para enriquecer y fortalecer el desarrollo integral de los niños.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1. Datos informativos.

Cuadro N° 8 Datos informativos de la propuesta

Título	Guía didáctica de talleres formativos sobre alimentación sana para fortalecer el rendimiento escolar en los estudiantes del Séptimo Grado de la Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf.
Institución ejecutora	Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf
Beneficiario:	Estudiantes del Séptimo Grado.
Ubicación:	Provincia de Santa Elena.
Tiempo estimado para su ejecución	Periodo Lectivo 2015 – 2016
Equipo responsable:	Estudiante: Yagual Julia Tutor: MSc. Edwar Salazar
Cantón:	Santa Elena
Provincia:	Santa Elena
Jornada:	Vespertina

Fuente: Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

4.2. Antecedentes de la propuesta.

La presente guía está basada en los resultados encontrados en el trabajo de investigación sobre “La alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes de Séptimo Grado de la Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf” donde se puede evidenciar mediante la aplicación de los respectivos instrumentos de investigación que la mencionada institución educativa cuenta con una comisión de salud, que ha enseñado temas sobre salud de manera general a los estudiantes, también se ha capacitado a los encargados del bar escolar con charlas sobre alimentación.

Al encontrarse con diferentes necesidades e inquietudes por parte de toda la institución se pudo evidenciar que hay falencias que superar en este sentido, debido a la demostrada relación que hay entre una buena alimentación o alimentación sana y el rendimiento escolar de los estudiantes.

Por lo que la presente propuesta resalta de importancia el llevar a efecto la realización de talleres de capacitación de docentes, estudiantes y personas encargadas de la adecuada nutrición de los niños.

Tiene la finalidad de fortalecer y ampliar los conocimientos, corregir malos hábitos y conductas no saludables de alimentación y destacar que una alimentación sana es importante para el desarrollo integral del niño y un rendimiento eficaz en la escuela.

4.3. Justificación.

Mediante el proceso investigativo realizado en la escuela de Educación Básica Teodoro Wolf surge esta propuesta que consiste en una Guía Didáctica de actividades con la implementación de talleres, es un instrumento estratégico que ayudará a fortalecer de manera positiva el rendimiento escolar de los niños del Séptimo Año. El mismo que está dirigido a estudiantes, docentes, padres de familia y personas involucradas que tienen a su cargo la responsabilidad de la alimentación de los educandos.

La alimentación juega un papel muy importante en el bienestar escolar y por lo consiguiente en los niños que están entrando a la adolescencia, pues en esta etapa surgen cambios como el aumento de talla y peso, también de sus necesidades nutricionales. Por lo que es vital el control de la dieta y tipos de alimentos consumidos, porque de ellos depende el desarrollo del potencial intelectual como también el disfrutar de una vida sana libre de enfermedades.

Tiene la finalidad de fomentar hábitos y conductas saludables en la niñez que fortalecerán su vida adulta apartándolos de contraer enfermedades que están azotando a los adolescentes en la actualidad.

Es útil por cuanto motiva a los mismos estudiantes en el desenvolvimiento de su autonomía en cuanto a la responsabilidad de alimentarse sanamente, ya que al

tener una alimentación equilibrada contribuirá a un correcto desarrollo y crecimiento del sujeto.

Esta investigación es factible debido a que cuenta con la autorización y apoyo de la directora, la colaboración de los docentes y aceptación de los padres de familia y todo el objeto de estudio, para que se ejecuten los talleres sobre alimentación sana que beneficiará el rendimiento académico de los estudiantes de esta institución educativa.

4.3.2. Problemática fundamental.

Los hábitos alimenticios se adquieren dentro del hogar, sin embargo en la escuela de Educación Básica Teodoro Wolf se evidencia que en los estudiantes del Séptimo Grado al igual que sus representantes han dado poca importancia a la manera de alimentarse, por lo cual se necesita que la institución fortalezca estos hábitos para que haya un cambio satisfactorio en el rendimiento escolar de los mismos.

4.4. Objetivos.

4.4.1 Objetivo General

Implementar una Guía Didáctica de talleres formativos sobre alimentación sana para fortalecer el rendimiento escolar en los estudiantes del séptimo grado de la Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, Período Lectivo 2015-2016.

4.4.2. Objetivos específicos.

- Establecer los conocimientos básicos de alimentación sana que ayuden a mejorar el rendimiento, mediante la participación activa de los estudiantes.
- Sensibilizar a la comunidad educativa acerca de la importancia y relación directa que existe entre alimentación sana y rendimiento escolar mediante aplicación de estrategias metodológicas y didácticas.
- Motivar a los docentes y responsables involucrados a la utilización de la guía didáctica para mejorar el rendimiento escolar.

4.5. Fundamentación teórica.

4.5.1. La guía didáctica

La Guía didáctica es el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlo de manera autónoma.

Es decir que es este instrumento bien planificado y elaborado tiene la ventaja de complementar y dinamizar al texto principal a la vez que utiliza la creatividad como estrategia didáctica, generando un ambiente de diálogo, para ofrecer al estudiante confianza, motivándolo a despertar el interés por la asignatura correspondiente con la posibilidad de facilitar el mejoramiento, comprensión y

optimizar el aprendizaje. Abriendo así un camino más certero hacia el éxito mediante la interacción entre el profesor y el alumno (García A. , 2012, pág. 1).

4.5.2. Estructura de una guía didáctica

Se sugiere que una guía debe exhibir una estructura compuesta por estrategias de inicio, de desarrollo y cierre. En el inicio se debe dar a conocer una visión global o integral de la temática a exponerse para que el estudiante se familiarice con la situación a enfrentar, abriendo el horizonte hacia los conocimientos preconcebidos anteriormente aquí se encuentran los objetivos a alcanzar, la metodología de trabajo, cronograma y bibliografía.

Las estrategias de desarrollo se comportan como una hoja de ruta para el tratamiento de los distintos materiales. Finalmente en las estrategias de cierre, se especifican criterios generales de evaluación en los casos que correspondieren y pautas de comunicación. Se recomienda finalizar la guía con palabras motivadoras que estimulen al alumno en el proceso de aprendizaje. (Llarena & Silvia, 2014, pág. 1)

Elementos que constituyen una guía didáctica:

- Tema
- Objetivos generales
- Específicos
- Metodología

- Índice de contenidos
- Criterios de evaluación
- Requisitos para la aprobación del curso/ Unidad
- Cronograma de actividades

4.5.3. Objetivos de una guía didáctica

Se tenderá en este apartado a explicitar las metas que se pretende logren los estudiantes. Estos objetivos sirven de marco general y tienen a la vez aspiración motivacional. Deberían redactarse en término de competencias, teniendo en cuenta tanto las competencias genéricas como las específicas de los estudios.

Hacen referencia a conductas directamente observables y evaluables.

4.5.4. Tipos de guía

Existen diversos tipos de guías y por lo tanto responden a objetivos distintos, los cuales el docente debe tener muy claros al escoger este medio; por ejemplo existen: Guías de Motivación

- Guías de Aprendizaje
- Guías de Comprobación
- Guías de Síntesis
- Guías de Aplicación
- Guías de Estudio
- Guías de Lectura
- Guías de Observación: de visita, del espectador

- Guías de Refuerzo
- Guías de Nivelación
- Guías de Anticipación
- Guías de Remplazo (Tirúa, 2010, págs. 10-12)

4.5 6. Concepto de taller

El concepto de taller es general y común en todas partes del mundo, es el lugar donde se hace se construye o se repara algo puede ser un taller de mecánica, de carpintería o de cualquier otra cosa, extendiéndose hasta la educación, es la idea de ser un lugar donde un grupo de personas trabajan cooperativamente para hacer o reparara algo, despertando la búsqueda y métodos activos en la enseñanza surgiendo talleres de expresión, curriculares, pedagógicos.

Según investigaciones de educadores se expone la siguiente definición: El taller está concebido como un equipo de trabajo, formado generalmente por un docente y un grupo de estudiantes en el cual cada uno hace su aporte específico, donde se enriquecen mutuamente adquiriendo experiencias de las realidades concretas donde se desarrollan los talleres, tanto en lo académico con los alumnos como en lo profesional en las distintas áreas que se desarrollan.

4.5.7. Objetivos que pueden lograrse en un taller

- De acuerdo a las experiencias o fuentes de consulta existen innumerables objetivos pero se va a resaltar los que se ha considerado más primordiales:

- Facilitar una educación integral promoviendo los tres tipos de aprendizajes el aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a ser.
- Tarea integradora entre docentes, padres, estudiantes, instituciones y comunidad.
- Beneficiar a docentes, estudiantes o comunidades que participan en el mismo, venciendo la dicotomía entre la teoría y la práctica.
- Salir de lo tradicional donde el estudiante solo receptaba para convertirse en el creador de su propio conocimiento y aprendizaje.
- Generar compromiso tanto en docentes, estudiantes y participantes del taller buscando soluciones a las necesidades que se presentan en la realidad social (Maya, 2007 , pág. 21).

4.5.8. Taller formativo educativo como alternativa

Es una vía idónea para formar, desarrollar, y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que le permiten al alumno operar en su conocimiento y a transformar el objeto, cambiarse a sí mismos.

Se puede inferir que estos talleres son una alternativa para alcanzar los objetivos de aprendizaje haciendo que los conocimientos sean adquiridos de manera creativa

dinámica integrando la teoría y la práctica, viéndose motivados en querer aportar con sus ideas de manera crítica formativas que los lleva a convertirse en sujetos creadores de su propio aprendizaje cambiando el rol tradicional e simples receptores. El taller es una estrategia o técnica de aprendizaje donde docentes y estudiantes se interrelacionan dando su cooperación y esfuerzo para ayudar a buscar soluciones a los problemas.

4.5.9. La alimentación escolar en el Ecuador

Según el medio investigativo el Estado mediante sus políticas establecidas en cada periodo de gobierno en el transcurso de la historia exponen tener la obligación de hacer respetar las leyes en cuanto a la alimentación. Esto implica que es el estado es el responsable de crear un ambiente favorable y digno y que las familias especialmente las más vulnerables tengan una adecuada alimentación sobre todo los niños y adolescentes que requieren de una dieta equilibrada en el proceso de crecimiento y aprendizaje (Fernando, Aldolfo, & Fabian, 2007, pág. 5).

En Ecuador existe un programa de alimentación que se ejecutó por al año de 1089 realizado por el instituto de provisión de alimentos, tienen como objetivo mejorar la calidad de educación básica haciendo entrega de complementos alimenticios, tomando como prioridad las zonas de mayor pobreza.

Esta gestión se la realiza con el propósito de responder a una política del estado en función de abrir el camino a la educación mejorando la calidad de vida y por ende

de un cambio en el estado nutricional de los educandos de los niveles inicial y general básica de toda la nación.

Este complemento alimenticio es variado de acuerdo a la edad, por ejemplo para los más pequeños se entrega la colada fortificada, galletas, envases de 200 ml. tetra break de leche; los estudiantes de educación básica reciben producto tales como la colada fortificada de sabores, galleta tradicional, galleta rellena, barra de cereal y granola en hojuelas, y leche.

Es importante recalcar que el desayuno es la principal comida del día, después de haber pasado el organismo un periodo de ayuno durante la noche es necesario que se alimente correctamente consumiendo los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades energéticas que el cuerpo necesita durante el día (Educación, 2013).

4.6. Metodología de plan de acción.

Cuadro N° 9 Metodología de Plan de Acción

Enunciados	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos
<p>Fin.</p> <p>Facilitar en un mediano plazo la aplicación de una Guía Didáctica de talleres formativos sobre alimentación sana para fortalecer el rendimiento escolar.</p>	<p>Lograr un 70% de aprobación por parte de la población que aplicará dicha propuesta.</p>	<p>Calificaciones con respecto al rendimiento escolar.</p>	<p>Participación activa por parte de todos los involucrados en los talleres de alimentación sana</p>
<p>Propósito.</p> <p>Diseñar una Guía Didáctica para la implementación de talleres formativos para mejorar el rendimiento escolar.</p>	<p>Llegar a un 70% de la aplicación de los talleres propuestos.</p>	<p>Elaborar los materiales necesarios para que los talleres se cumplan a satisfacción.</p>	<p>Apoyo y participación por parte de autoridades y comunidad educativa.</p>
<p>Espacio.</p> <p>Lugar oportuno para el desarrollo de los talleres previstos.</p>	<p>Ambientar adecuadamente el espacio necesario según requiera cada una de las actividades.</p>	<p>Recopilación de materiales necesarios de acuerdo a las características de los talleres formativos.</p>	<p>Contar con el espacio físico que esté listo para el desarrollo de las actividades.</p>
<p>Actividades.</p> <p>Las actividades se realizaron en 8 Talleres.</p>	<p>Cumplir con el 70% de las actividades propuestas en el cronograma de actividades.</p>	<p>Estrategias didácticas de planificación, ejecución y evaluación de actividades,</p>	<p>Toda la población objeto de estudio participa de las actividades programadas.</p>

Fuente: Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

4.7. Cronograma de plan de acción.

Cuadro N° 10 Cronograma de plan de acción

Taller	Medio	Tiempo por actividad	Tiempo Total de la propuesta
Taller 1: Alimentación para campeones	Proyector , parlantes, material didáctico,	2 horas	<p>2 meses</p> <p>INICIO 07/08/2015</p> <p>FIN 25/09/2015</p>
Taller 2: El rey desayuno	Material didáctico	2 horas	
Taller 3: El plato del bien comer	Proyector, laptop, material didáctico,	2 horas	
Taller 4: La comida chatarra, la villana de mi cuerpo	Proyector, laptop, material didáctico	2 horas	
Taller 5: Mi lonchera saludable	Material didáctico.	2 horas	
Taller 6: Aguamanía, hidratación completa	Material didáctico	2 horas	
Taller 7: Evita lamentos, lava los alimentos.	Material didáctico	1 horas	
Taller 8: Mueve el esqueleto.	Material didáctico	2 horas	

Fuente: Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

4.7.1. Desarrollo de la propuesta

La presente propuesta está dirigida a los estudiantes del Séptimo Grado de la Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf, la cual que de acuerdo a la problemática de estudio se desarrolla por medio de una Guía Didáctica con la implementación de técnicas e instrumentos que tienen como objetivo principal mejorar el rendimiento escolar de los educandos.

Los talleres a ejecutarse son de carácter formativo, los mismos que se realizarán en ocho actividades que pueden ejecutarse una vez por semana en un periodo de dos meses, con un tiempo de 1 a 2 horas clase. Las actividades se realizarán diferentes estrategias unas veces de forma individual o grupal, contando cada una con su respectivo tema, objetivo, explicación de la actividad, materiales y recursos, espacio físico y observación.

En el desarrollo de cada actividad se inicia con una motivación o dinámica, una reflexión, conceptualización y finalmente se cierra con la evaluación utilizando instrumentos pertinentes que permitan comprobar los logros alcanzados en cada tema.



Guía didáctica de talleres formativos

Alimentación sana y rendimiento escolar



ÍNDICE

Contenido	Pág.
4.8 Actividades de plan de acción.	89
Actividad 1: Alimentación para campeones	89
Actividad 2: El rey desayuno	91
Actividad 3: Mi dieta correcta “El plato del bien comer”	94
Actividad 4: La comida chatarra, la villana de mi cuerpo.	96
Actividad 5: Mi lonchera saludable	98
Actividad 6: Agua manía: La hidratación saludable	103
Actividad 7: Evita lamentos, lava los alimentos	106
Actividad 8: Mueve el esqueleto.....	109

4.8 Actividades de plan de acción.

Actividad 1: Alimentación para campeones		
Duración: 2 horas	Agrupación: individualizada	Edad: 11 a 12 años
Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la alimentación sana mediante un video, para que los estudiantes tomen conciencia y se alimenten sanamente.		
Explicación de la actividad: Motivación: dinámica “soy una fruta”. Los niños deben pensar el nombre de una fruta, después cada uno deberá decir su nombre con la respectiva fruta. Reflexión: observar el video: Nutrición: Alimentación Saludable tomado de sitio web. https://www.youtube.com/watch?v=GU8WFy9io4Y Realizar preguntas sobre el video observado. Conceptualización: ¿Porque es importante llevar una alimentación saludable? ¿Qué sucede cuando no le damos los nutrientes necesarios al cuerpo? ¿En qué consiste una alimentación saludable? ¿Qué comidas debemos evitar o disminuir? Evaluación: En una hoja realizar un organizador gráfico sobre alimentación saludable: importancia, nutrientes, los componentes, alimentos que debe comer y alimentos que debe evitar.		
Materiales y recursos: Proyector, laptop, parlantes, hojas evaluativas, marcadores, papelote.		Espacio: Salón de clase.
Observaciones: Controlar que durante el video todos estén prestando la atención debida, para lograr una mejor reflexión. Solicitar recursos a los estudiante para la siguiente actividad que se realizara con los padres de familia, organizado por el maestro.		
Nota: Una adecuada alimentación o una dieta sana fomenta la concentración y el aprendizaje por lo tanto contribuye favorablemente al rendimiento escolar.		

Alimentación saludable



Fuente: <http://www.boolino.es/es/blogboolino/articulo/alimentacion-infantil-saludable/>

Importancia: Ayuda a prevenir enfermedades como el azúcar en la sangre, colesterol, controlar peso, presión arterial, riesgo de ataques al corazón, estreñimiento y mejora la salud en general.

Los nutrientes son necesarios para el cuerpo, si llegan a faltar las toma de sus reservas; y cuando se agotan los órganos y sistemas comienzan a fallar.

La malnutrición causa enfermedades como diabetes, anemia, enfermedades, cardiovasculares, migraña, entre otras.

Alimentación saludable está compuesta por proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, grasas, acompañada de agua y ejercicio físico.

Alimentos que se deben evitar o disminuir el consumo de comida chatarra, comidas refinadas, enlatados, dulces refinados, café, gaseosas, grasas saturadas.

Actividad 2: El rey desayuno

Duración: 2 horas

Agrupación:
En grupo

Dirigido:
Padres de familia

Objetivo:

Proporcionar conocimiento acerca la comida más importante del día “el desayuno” con la práctica de preparación de un menú, para mejorar el rendimiento físico e intelectual.

Explicación de la actividad:

Motivación: canción “mi desayuno feliz”, tomado del sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=ouhmVYr9f1Y>, se les dio la canción impresa para facilitarles la letra.

Reflexión: ¿Sabes cuál es la comida más importante del día?

Conceptualización: Definición de desayuno

Importancia del desayuno

Beneficios del desayuno.

Pedir que los padres expongan voluntariamente ideas de desayunos cotidianos.

Evaluación: Realizar grupos de 5 representantes. Preparar un menú saludable.

Exponer, explicar su composición y por qué lo considera saludable.

Materiales y recursos: Laptop, parlantes, papelotes, marcadores, visuales, mesa con alimentos y utensilios.

Espacio:
Salón de clase.

Observaciones: La clase debe ser dinámica para despertar el interés de los padres y llevarlos a la reflexión de la importancia del desayuno.

Solicitar material para la próxima actividad: plato de cartón grande, marcadores, de colores, goma, figuras de alimentos de toda clase.

Nota: El desayuno aparte de contribuir nutrientes, ayuda en el rendimiento escolar porque facilita la concentración y proporciona energía para las actividades físicas dentro y fuera del aula de clases.

El desayuno: importancia y beneficios

- El desayuno es la comida más importante del día en el niño y el adolescente.
- El cuerpo viene de un ayuno que puede variar de 6 a 9 horas durante la noche.
- La mejor manera de reponer lo que utilizó durante el sueño es con un buen desayuno.
- El desayuno debe contener los tres grupos de alimentos del plato del bien comer.
- Durante el desayuno se recomienda que se proporcione al organismo el aporte de energía de la cuarta parte del total de alimentos que se vayan a consumir durante el día.



Es necesario que desayune diariamente ya que este proporciona diversos beneficios:

- Obtener la energía necesaria para realizar las actividades físicas e intelectuales.
- Mejorar el rendimiento escolar y en deportes.
- Aportar nutrientes al organismo

Fuente: (Secretaría de Educación y Salud del Estado de Nuevo León, 2013-2014)

OPCIONES DE DESAYUNOS PARA NIÑOS ENTRE 6 Y 11 AÑOS

Aritos de cereal de avena integral con leche, manzana y nuez

Aritos de cereal de avena integral	1/2 taza
Leche semidescremada	1 taza
Manzana picada	1/4 taza
Nuez en mitades	5 piezas



321 Kcal

Licuada de plátano con avena, pan tostado con margarina:

Plátano	1/2 pieza
Leche semidescremada	1 taza
Avena	1 cucharadita
Pan integral tostado	1 rebanada
Margarina sin sal	1 cucharadita



309 Kcal

Jamón y queso guisado con tomate y cebolla, pan integral, jugo de manzana, uvas:

Jamón de pavo	1 ½ rebanadas
Tomate picado	1/4 pieza
Cebolla	1/2 cucharada
Queso fresco	1 ½ rebanada
Aceite	1 ½ cucharadita
Pan integral tostado	1 rebanada
Jugo de manzana	½ taza
Uvas	9 piezas



318 Kcal

Huevo revuelto con salsa de tomate, licuado de fresa

Huevo	1 pieza
Tomate	1/2 pieza
Aceite	1 cucharadita
Tortillas de maíz	2 piezas
fresas	2/3 pieza
380 kcal	



309 Kcal

Requerimiento de energía por día (kcal), según nivel escolar	Aporte de energía del desayuno, rango (kcal)
Preescolar 1,300	309-341
Primaria 1,580	375-415
Secundaria 2,180	519-573

Fuente: (Secretaría de Educación y Salud del Estado de Nuevo León, 2013-2014)

Actividad 3: Mi dieta correcta “El plato del bien comer”

Duración: 2 horas

Agrupación:
Individual

Edad: 11 a 12 años

Objetivo:

Conocer la clasificación de grupos de alimentos mediante un video educativo para un correcto consumo y combinación de los mismos.

Explicación de la actividad:

Motivación: Dinámica sobre adivinanzas de frutas.

Reflexión: Ver el video “la dieta correcta” tomado del sitio web:
<https://www.youtube.com/watch?v=KS9kA00t8RA>

Completar el gráfico del plato del buen comer con imágenes.

Conceptualización:

¿En Cuántos grupos se clasifican los alimentos según el plato del bien comer?

Características de cada grupo de alimentos.

Cantidad que se debe consumir de cada grupo de alimentos.

Beneficios de tener una dieta correcta.

Evaluación: Formar grupo de 5 estudiantes. En el plato realizar la clasificación de alimentos y pegar imágenes correspondientes, finalizando con un ejemplo de menú saludable. Cada grupo expondrá su trabajo.

Materiales y recursos:

Proyector, laptop, figuras, platos
desechables, goma, fomi.

Espacio:

Salón de clase.

Observaciones: Tratar en lo posible verificar que todos los estudiantes cuenten con los materiales necesarios. Para la siguiente clase enviar a los estudiantes a investigar sobre la comida chatarra, que productos se los considera así y el daño que causan.

Nota: Con una dieta correcta de alimentos se evitará enfermedades como la obesidad y el sobrepeso, facilitando un mejor aprendizaje dentro del aula.

La dieta correcta

Plato del bien comer

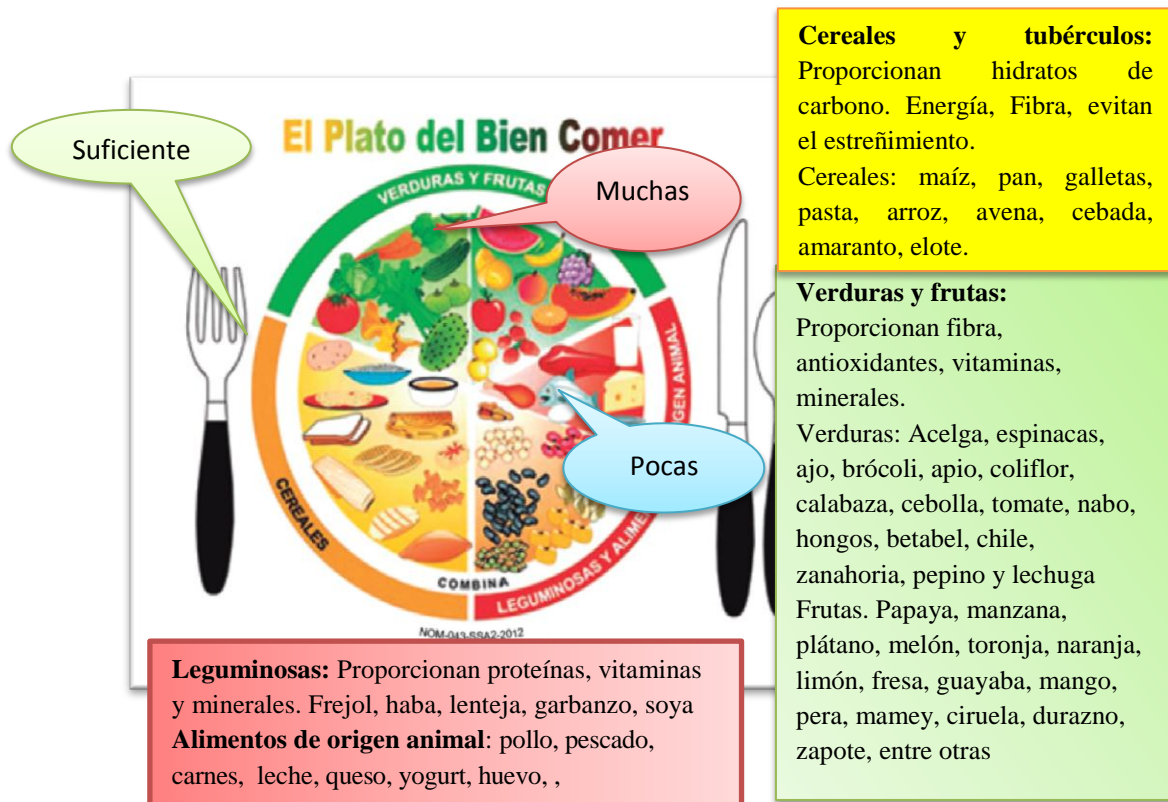
Recuerde que es muy importante que sus hijos coman en casa, ya sea regresando de la escuela o antes de irse a clases, según el turno al que asisten. De esta forma podrán obtener de los alimentos todos los nutrimentos que estos aportan, además de recibir la energía que el cuerpo requiere para mantenerse activos hasta el siguiente tiempo de comida.

Para planear una comida saludable se recomienda utilizar el **Plato del Bien Comer**, basado en los 3 grupos de alimentos:

I. Verduras y frutas

II. Cereales y tubérculos

III. Leguminosas y alimentos de origen animal



Fuente: (Secretaría de Educación y Salud del Estado de Nuevo León, 2013-2014)

Actividad 4: La comida chatarra, la villana de mi cuerpo.

Duración: 2 horas

Agrupación:
Toda la clase

Edad: 11 a 12 años

Objetivo:

Reflexionar acerca del daño que produce el consumo excesivo de comida chatarra, mediante un video, para cambiar hábitos alimenticios.

Explicación de la actividad:

Motivación: dinámica con títere.

Reflexión:

Observar video : “comida chatarra , verdades peligrosas” tomado del sitio web:
https://www.youtube.com/watch?v=yXgMjY_OEbU

Conceptualización: socializaran las investigaciones realizadas por los alumnos.

¿Qué contiene la comida chatarra que le hace daño a nuestro cuerpo?

¿Cómo elaboran la comida chatarra?

Efectos que causa la comida chatarra.

Evaluación: En un cuadro comparativo entre alimentos chatarra y alimentos saludables, los niños tomaran una imagen identificando a que grupo pertenece colocándola en el lugar respectivo. Elaborar una lista de la comida chatarra que han estado consumiendo y simbólicamente botarla al tacho de basura.

Materiales y recursos:

Proyector, laptop, hojas
evaluativas, imágenes, papelote.

Espacio:

Salón de clase.

Observaciones: Lograr mantener la atención de los estudiantes durante el video

Solicitar recortes de diferentes alimentos para la siguiente actividad.

Nota: El consumo de comida chatarra es nocivo para la salud causando cáncer, al mismo tiempo afecta el aprendizaje debido a que es pobre en nutrientes, como el hierro que ayuda al desarrollo cognitivo.

Comida chatarra

- ⊗ Contribuyen poca cantidad de nutrientes para el cuerpo
- ⊗ Tienen exceso de grasa, azúcar y sal.
- ⊗ Se relaciona con la obesidad, estreñimiento, colesterol, enfermedades del corazón, diabetes, cáncer entre otras enfermedades.

Consecuencias

- ⊗ Problemas psicológicos: ansiedad, falta de atención, poca comunicación, estado de frustración.
- ⊗ Ocasiona envejecimiento prematuro.
- ⊗ Se hace adicto, porque tiene comportamientos compulsivos.
- ⊗ Puede ocasionar la muerte debido a que afecta al corazón.
- ⊗ Depresión.

Comida chatarra



Fuente: <http://impulsonews.net/wp-content/uploads/2015/01/702.jpg/>

Actividad 5: Mi lonchera saludable

Duración: 2 horas	Agrupación: Grupal	Dirigido: Personal Bar Escolar y otros.
-------------------	-----------------------	--

Objetivo: Motivar a los encargados del bar escolar a preparar refrigerios mediante recetas elaboradas con alimentos saludables, para contribuir en el desarrollo físico e intelectual de los estudiantes.

Explicación de la actividad:

Motivación: Canción “Unidos por Niños Saludables“

Tomado del sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=QrNxBGjLTjY>

Reflexión: ¿Qué es un refrigerio escolar?

Conceptualización: Qué debe tener una lonchera saludable

Dar a conocer los nutrientes que deben formar parte de una lonchera.

Importancia de la lonchera saludable.

Dar a conocer el plan de menús de loncheras por semana.

Evaluación: Elaborar el menú de una receta de refrigerio saludable con la participación del personal encargado del bar de la escuela.

Materiales y recursos: Papelote, marcadores, visuales, opciones de refrigerio	Espacio: Salón de la institución
---	-------------------------------------

Observaciones: Solicitar a los estudiantes materiales para la próxima actividad: formatos de cartulina, figuras sobre hidratación, marcadores, material decorativo para realizar rótulos.

Nota: El refrigerio escolar ayuda al niño a realizar las tareas cotidianas manteniendo un buen estado de salud aportando energía al cuerpo pues deben contener proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales.

Refrigerio escolar saludable



Es el tiempo de comida que se realiza en el periodo de estancia en la escuela que puede ser a media mañana o a media tarde.



Para que sea saludable debe incluir por lo menos un alimento de cada grupo del plato del bien comer



Aportan energía a través de los hidratos de carbono, proteínas, lípidos.

Brindan vitaminas y minerales ayudando a las actividades diarias y a una buena salud.



Aporta un promedio de 276 del total Kcal. es decir 15 o 20 %

Un refrigerio saludable debe incluir:

Verduras y frutas

- El consumo puede ser mayor a los otros alimentos
- No se debe limitar el consumo de verduras .

Bebidas

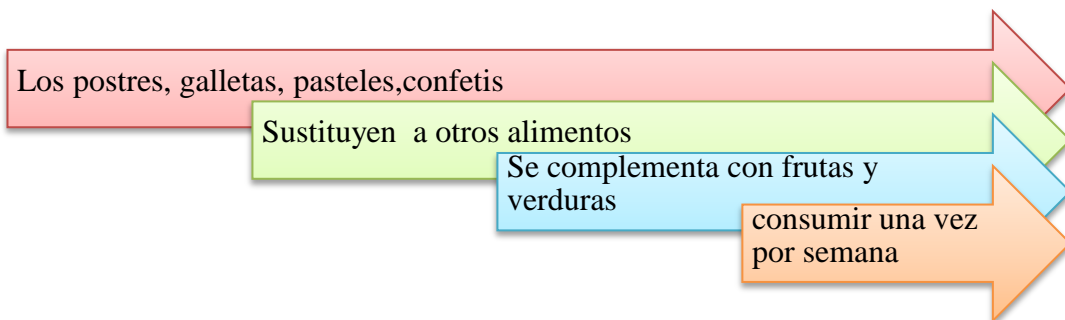
- Recomendable agua potable
- Bebidas con endulcorantes no calóricos
- Las bebidas se recomienda dos veces por semana

Preparacion de un alimento

- Combinar un cereal de grano entero con: verduras, alimentos de origen animal o leguminosas y minima cantidad de aceite vegetal.

RECOMENDACIONES:

Leche líquida 250 ML.	<ul style="list-style-type: none"> • Descremada • Semidescremada
Productos lácteos 150 - 200 ml.	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt • Bebibles
Néctares 125 ml. Bebida de soya 200 ml.	<ul style="list-style-type: none"> • 100% natural, sin azúcar • Relevantes en la dieta infantil
<p>Se debe consumir 2 veces por semana Complementar con frutas y verduras</p>	



EJEMPLO DE REFRIGERIO O LONCHERA SALUDABLE:



Fuente: (Secretaría de Educación y Salud del Estado de Nuevo León, 2013-2014)

Opciones de refrigerios

<p>Tacos de pollo en salsa con tomate y cebolla, mandarina, agua:</p> <p>Tortillas de maíz 2 piezas Pechuga de pollo deshebrada 2 cucharadas Tomate 1 pieza Cebolla picada 1 cucharada Aceite 1 cucharadita Mandarina 1 pieza</p>  <p style="text-align: right;">234 Kcal</p>	<p>Pan integral con margarina, leche, Uvas:</p> <p>Pan integral 1 rebanada Margarina sin sal 1 ½ cucharadita Leche descremada 3/4 taza Uvas 9 piezas</p>  <p style="text-align: right;">235 Kcal</p>
<p>Rollito de atún con tomate y aguacate, manzana, agua:</p> <p>Pan integral 1 rebanada Atún en agua 1 cucharada Tomate picado 1/4 pieza Aguacate 3 cucharadas Manzana 1 pieza</p>  <p style="text-align: right;">223 kcal</p>	<p>Yogur natural con plátano, nuez picada y galletas tipo maría, agua:</p> <p>Yogur natural 1/2 taza Plátano 1/2 pieza Nuez picada 2 cucharaditas Galletas tipo maría 2 piezas</p>  <p style="text-align: right;">216 kcal</p>
<p>Choclo con queso, limonada, mandarina</p> <p>Choclo desgranado ½ taza Queso fresco 1 tajada Un limón. 1 pieza Azúcar rubia 1 cucharadita Mandarina pequeña 1 pieza</p>  <p style="text-align: right;">159 kcal</p>	<p>Triangular de queso con lechuga, tomate, mayonesa y aguacate, melón picado:</p> <p>Pan integral 1 rebanada Queso 1 rebanada delgada Lechuga 1/4 taza Tomate rebanado 1/4 pieza Mayonesa 1 cucharadita Aguacate 1/6 pieza Pepino rebanado en tira 1/4 de taza Melón picado 1/2 taza</p>  <p style="text-align: right;">218 kcal</p>

Fuente: (Secretaría de Educación y Salud del Estado de Nuevo León, 2013-2014)

Opciones de refrigerios

<p>Yogur natural con fruta y granola, agua:</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>Yogur natural</td> <td>1 taza</td> </tr> <tr> <td>Melón picado</td> <td>1 taza</td> </tr> <tr> <td>Manzana picada</td> <td>1/2 taza</td> </tr> <tr> <td>Granola</td> <td>1 cucharada</td> </tr> </table>  <p style="text-align: right; color: yellow; font-weight: bold;">269 Kcal</p>	Yogur natural	1 taza	Melón picado	1 taza	Manzana picada	1/2 taza	Granola	1 cucharada	<p>Fideos coditos integral con atún, jugo de naranja::</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>Atún</td> <td>1/4 lata</td> </tr> <tr> <td>Mayonesa</td> <td>1 cucharadita</td> </tr> <tr> <td>Elote</td> <td>1/3 taza</td> </tr> <tr> <td>Aguacate</td> <td>1/3 pieza</td> </tr> <tr> <td>Sopa de coditos integral</td> <td>1/4 taza</td> </tr> <tr> <td>Jugo de naranja</td> <td>3/4 taza</td> </tr> </table>  <p style="text-align: right; color: yellow; font-weight: bold;">263 Kcal</p>	Atún	1/4 lata	Mayonesa	1 cucharadita	Elote	1/3 taza	Aguacate	1/3 pieza	Sopa de coditos integral	1/4 taza	Jugo de naranja	3/4 taza								
Yogur natural	1 taza																												
Melón picado	1 taza																												
Manzana picada	1/2 taza																												
Granola	1 cucharada																												
Atún	1/4 lata																												
Mayonesa	1 cucharadita																												
Elote	1/3 taza																												
Aguacate	1/3 pieza																												
Sopa de coditos integral	1/4 taza																												
Jugo de naranja	3/4 taza																												
<p>Ensalada de fruta con yogur, granola y miel:</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>Yogur natural</td> <td>1 taza</td> </tr> <tr> <td>Mango picado</td> <td>1/2 taza</td> </tr> <tr> <td>Pasas</td> <td>5 piezas</td> </tr> <tr> <td>Papaya</td> <td>1/2 taza</td> </tr> <tr> <td>Melón</td> <td>1/2 taza</td> </tr> <tr> <td>Granola</td> <td>2 Cucharadas</td> </tr> <tr> <td>Cacahuete</td> <td>7 piezas</td> </tr> <tr> <td>Miel</td> <td>1 cucharadita</td> </tr> </table>  <p style="text-align: right; color: yellow; font-weight: bold;">290 kcal</p>	Yogur natural	1 taza	Mango picado	1/2 taza	Pasas	5 piezas	Papaya	1/2 taza	Melón	1/2 taza	Granola	2 Cucharadas	Cacahuete	7 piezas	Miel	1 cucharadita	<p>Arroz con leche, manzana y nuez, rollo de jamón de pavo y tostada horneada de maíz::</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>Arroz cocido</td> <td>1/2 taza</td> </tr> <tr> <td>Leche</td> <td>3/4 taza</td> </tr> <tr> <td>Nuez</td> <td>2 ½ cucharadita</td> </tr> <tr> <td>Manzana</td> <td>1 pieza</td> </tr> <tr> <td>Jamón de pavo</td> <td>1 rebanada</td> </tr> <tr> <td>Tostada horneada maíz</td> <td>1 pieza</td> </tr> </table>  <p style="text-align: right; color: yellow; font-weight: bold;">269 kcal</p>	Arroz cocido	1/2 taza	Leche	3/4 taza	Nuez	2 ½ cucharadita	Manzana	1 pieza	Jamón de pavo	1 rebanada	Tostada horneada maíz	1 pieza
Yogur natural	1 taza																												
Mango picado	1/2 taza																												
Pasas	5 piezas																												
Papaya	1/2 taza																												
Melón	1/2 taza																												
Granola	2 Cucharadas																												
Cacahuete	7 piezas																												
Miel	1 cucharadita																												
Arroz cocido	1/2 taza																												
Leche	3/4 taza																												
Nuez	2 ½ cucharadita																												
Manzana	1 pieza																												
Jamón de pavo	1 rebanada																												
Tostada horneada maíz	1 pieza																												

Fuente: (Secretaría de Educación y Salud del Estado de Nuevo León, 2013-2014)

Actividad 6: Agua manía: La hidratación saludable

Duración: 2 horas

Agrupación:
Grupal

Edad: 11 a 12 años

Objetivo: Incitar a los estudiantes a que empiecen a hidratarse diariamente mediante la exposición de la importancia de beber agua y sus beneficios.

Explicación de la actividad:

Motivación: canción “ocho vasos al día“, tomado del sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=fI1b3UUgYhY>

Reflexión:

¿Estas bebiendo agua todos los días?

Conceptualización: Importancia de beber agua.

Los beneficios de beber agua.

Enfermedades causadas por falta de consumo de agua.

Consejos sobre hidratación.

Evaluación: Formar grupos de cinco estudiantes. Con los materiales necesarios crear un rotulo incentivando la importancia, beneficios de la hidratación. Socializarlo en clases, luego colocarlo en lugares estratégicos dentro o fuera de la institución.

Materiales y recursos: Laptop, parlantes, papelotes, marcadores, figuras, cartulinas pegamento.

Espacio:
Salón de clase.

Observaciones: Controlar la participación de todos los integrantes en cada grupo y valorar de acuerdo a su aportación en la actividad a realizarse.

Nota: El agua contribuye evitando la deshidratación, de no hacerlo dificulta la concentración y aumenta la fatiga.

La sed es uno de los primeros síntomas de deshidratación, además de dificultar la concentración, ocasionar dolor de cabeza y otras enfermedades.

EL AGUA

- El agua es uno de nutrientes que el organismo requiere en mayor cantidad.
- Es importante en la etapa de desarrollo de los niños y adolescentes.
- Ocupa el segundo lugar después del oxígeno.
- Es indispensable para la vida.

Hidratación



Fuente: <https://aguedacp.wordpress.com/2011/06/28/importancia-de-la-hidratacion-en-la-actividad-fisica/>

Beneficios de la Hidratación

Algunos beneficios de la hidratación encontramos en la siguiente lista:

- El tomar agua combate la fatiga y el cansancio.
- La ingesta de ocho a diez vasos de agua diaria combaten dolores de espalda y articulaciones,
- Un vaso de agua calma el hambre a medianoche.
- El beber cinco vasos al día previene el cáncer de colon en un 45%, riesgo de cáncer de mama un 79% y reduce a la mitad el cáncer de vejiga.
- Se encarga de transportar nutrientes y residuos en todo el organismo.
- Elimina las toxinas a través el sudor y la orina.
- Regula la temperatura del cuerpo.
- Es esencial para el buen funcionamiento del aparato digestivo.
- Regula el volumen de la sangre.
- Combate la sequedad de la piel.



<http://dominiomundial.com/esta-cancion-te-ensena-lo-saludable-que-es-beber-8-vasos-de-agua-al-dia/>

Actividad 7: Evita lamentos, lava los alimentos

Duración: 1 hora

Agrupación:
Individual

Edad: 11 a 12 años

Objetivo: Alertar a los estudiantes sobre las consecuencias que origina la falta de higiene en la alimentación para prevenir daños nocivos en la salud.

Explicación de la actividad:

Motivación: Dinámica de la canción “lavarse las manos” tomado del sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=A4fv78fKNsg>

Reflexión: ¿Has tenido cuidado al preparar tus alimentos?

Conceptualización: Importancia del cuidado en la higiene de los alimentos.

Cosas que debes saber acerca de la higiene.

Consecuencias en la salud de no tomar precauciones.

Normas para conservar los alimentos.

Evaluación: Hoja evaluativa. Escribe 5 acciones que puedas realizar en tu casa y 5 acciones en la escuela para ayudar a mantener la higiene de los alimentos.

Materiales y recursos:

Marcador, papelote, hoja evaluativa, imágenes.

Espacio:
Salón de clase.

Observaciones: La actividad es de carácter interactiva donde debe haber la participación de todos los estudiantes.

Nota: La higiene de los alimentos es un hábito fundamental que se adquiere en el hogar siendo de gran importancia para evitar muchas enfermedades infecciosas perjudicando al organismo y la salud en general de los niños y adolescentes en su etapa escolar

Higiene de los alimentos

Tiene como objetivo fundamental la prevención de enfermedades, es decir el cuidado de la salud. El cuidado de los mismos requiere de una rutina al manipularlos para evitar contagios y enfermedades. Se pueden contaminar ya sea directa o indirectamente de acuerdo si es el portador o el instrumento que transmita el virus o bacteria.

Debemos conocer que:

- Los hábitos de higiene personal favorecen la salud de las personas.
- La práctica de normas higiénicas en la manipulación de los alimentos es fundamental para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Las acciones que realizamos para mantener la limpieza en el entorno de la casa y de la escuela, ayudan a proteger nuestra salud y a tener un sitio más limpio y agradable donde realizar nuestras actividades.
- La reutilización de la basura es una forma muy importante de colaborar con el cuidado del medio ambiente.

Normativas para evitar la contaminación al manipular alimentos en la casa o n la escuela:

- Estar y mantenerse limpio
- Usar ropa limpia.
- Lavarse las manos antes y durante la preparación de los alimentos.
- Mantener el cabello limpio y recogido.

- Tener las uñas cortas y limpias.
- Usar delantal limpio y de color claro preferiblemente.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Separar los alimentos crudos de los cocidos.
- Cocinar bien los alimentos
- No dejar los alimentos a temperaturas ambiente o podrían dañare
- Utilizar agua potable para el lavado de la fritas,
- Ver la fecha de vencimiento en los productos

También es necesario cuidar la limpieza y desinfección de la cocina, los cubiertos, el lugar de almacenamiento de los alimentos y el lugar donde se come.

**CUIDANDO LA HIGIENE DE
LOS ALIMENTOS
EVITAMOS SU
CONTAMINACIÓN Y
AYUDAMOS A PREVENIR
ENFERMEDADES.**



Fuente: https://www.youtube.com/watch?v=R-s_SPzFcBs

Actividad 8: Mueve el esqueleto

Duración: 2 horas

Agrupación:

Edad: 11 a 12 años

Grupal

Objetivo: Animar a los estudiantes para que adicionen la actividad física a sus acciones diarias, mediante el análisis de la convivencia que trae consigo la práctica de la ejercitación.

Explicación de la actividad:

Motivación: dinámica “serie de ejercicios de calentamiento“

Reflexión: ¿Qué tipo de actividad física realizas al día?

Conceptualización: Definición de actividad física.

Importancia de la actividad física.

Evitar enfermedades mediante la actividad física.

Ejemplos de sesiones de ejercicios diarios.

Evaluación: Formar grupo de 5 estudiantes. Realizar un collage con diferentes actividades físicas, utilizando imágenes y materiales decorativos. Salir al patio a realizar una actividad física.

Materiales y recursos:

Espacio:

Marcador, papelote, materiales decorativos,

Patio de la institución.

Observaciones: Tomar en cuenta las capacidades de algunos estudiantes que posiblemente no puedan realizar la actividad, involucrándolos mediante otras prácticas para que no se sientan excluidos

Nota: La alimentación sana tiene estrecha relación con las necesidades y exigencias de cualquier tipo de actividad física, ya que requiere de energía y suficiente hidratación.

ACTIVIDAD FÍSICA

Definición: Es una capacidad que tiene que ver con todo ejercicio o actividad donde hay desgaste de energía al poner en movimiento todo el cuerpo, psíquico y emocional de quien lo realiza.

Deportes individuales u otras actividades organizadas que pueden mejorar el estado físico, como:

- Natación
- Equitación
- Clases de danzas
- Patinaje sobre ruedas
- Ciclismo
- Andar en patinetas
- Caminatas o excursionismo
- Golf
- Tenis
- Gimnasia artística
- Artes marciales
- Correr



Fuente:http://es.123rf.com/photo_16511452_los-ninos-que-realizan-actividades-fisicas-a-traves-del-juego.html

Beneficios:

- Favorece en la iniciativa y disciplina de hábitos.
- Aumenta la responsabilidad. Es más colaborador.
- Es enseñable cumpliendo reglas.
- Mejora en sus capacidades y habilidades motrices.
- Favorece el desarrollo creciendo de forma eficaz.
- Despierta el cuidado de la salud.
- Mejora la autoestima.
- Trae equilibrio en sus actitudes ayudándole a ser más pacífico.
- Se aparta de las malas influencias y amistades erróneas que genera la adolescencia.

Enfermedades causadas por el sedentarismo físico

- ⊗ Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas.
- ⊗ Osteoporosis : La carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten.
- ⊗ El colesterol; las arterias y venas se almacenan grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor.
- ⊗ Menstruación a temprana edad
- ⊗ Problemas de espalda que generan dolores frecuentes
- ⊗ Propensión a desgarres musculares
- ⊗ Las enfermedades coronarias; caracterizadas por un aporte limitado de oxígeno al músculo del corazón.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO.

5.1. Recursos.

5.1.1. Humanos

Cuadro N° 11 Recursos humanos

Recursos humanos:	<ul style="list-style-type: none">• Directivo• 1 Tutor• Docentes de la institución.• Estudiantes de la institución• Institucionales:• Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf
-------------------	---

Fuente: Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

5.1.2. Materiales.

Cuadro N° 12: Recursos materiales

Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none">• Computador• Impresora• Tinta• Papel bond• Esferos• Transporte• Cámara• Fotos• Scanner
---------------------	---

Fuente: Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

5.1.3. Presupuesto operativo.

Cuadro N° 13 Costos investigación

N°	DESCRIPCIÓN	VALOR
1	Internet	\$ 90.00
2	Anillados	\$ 50.00
3	Empastado	\$ 50.00
4	Impresora	\$ 120.00
5	Laptop	\$ 500.00
6	Materiales de trabajo	\$ 50.00
7	Cámara	\$ 250.00
8	Gramatólogo	\$ 70.00
9	Papelería y gastos de impresión	\$ 60.00
10	Imprevistos	\$ 120.00
11	Viáticos	\$ 50.00
12	Teléfono	\$ 80.00
13	Repuestos dispositivos	\$ 45.00
TOTAL DE GASTOS APROXIMADOS		\$ 1535.00

Fuente: Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

5.2. Cronograma de Actividades de la Investigación

Cuadro N° 14 Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	MESES Y SEMANAS																																									
	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Agosto				Sep.				Oct.				Nov		Dic		Ene.		Feb.							
	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	1	2	1	2	3	4	1					
Desarrollo del capítulo I y II.	■	■	■	■																																						
Desarrollo del capítulo III.					■	■	■	■																																		
Elaboración de la encuesta.									■	■																																
Aplicación de encuesta.										■	■	■																														
Análisis de los resultados y conclusiones.													■	■	■	■																										
Elaboración de la propuesta																	■	■	■	■																						
Socialización del trabajo.																					■	■																				
Presentación del borrador de trabajo de																						■	■																			
Corrección del borrador de trabajo de titulación																							■	■	■	■																
Presentación de trabajo de titulación (anillados).																									■	■																
Corrección de trabajo de titulación																													■	■	■	■										
Entrega del informe final (anillados).																																					■					
Distribución a los miembros del Tribunal.																																							■			
Defensa de t. de titulación																																								■	■	

Fuente: Escuela de Educación Básica Teodoro Wolf

Elaborado por: Yagual Gutiérrez Julia Inés

BIBLIOGRAFÍA

- Accerto. (2014, pag.1). Alimentación, conceptos fundamentales. Grupo Planeta Spain.
- Beneyto, S. S. (2015). Entorno Familiar y Rendimiento Académico (Vol. Volumen 6 de Didáctica e Innovación Educativa). España: Área de Innovación y Desarrollo,S.L.
- Benito, J., Calvo, S., Gómez, C., & Iglesias, C. (2014). ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA VIDA ACTIVA: EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE. Madrid: UNED.
- Betz, A. (2011). Tabla de alimentación correcta. España: Editorial Hispano Europea.
- BLAUG, M. (1985,). La metodología de la economía. Madrid: Alianza Editorial.
- Calañas, C. A. (2012). Bases Científicas de una Alimentación. Días de Santos.
- Código Niñez, A. (2003). Código De La Niñez Y Adolescencia. En LIBRO PRIMERO, LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES COMO

SUJETOS DE DERECHOS. Ecuador: publicado por Ley No. 100. en Registro Oficial 737 de 3 de Enero del 2003.

- Constitución, Política, La, D., República, & Del Ecuador. (2008). Constitución política de la República del Ecuador 2008: régimen de transición. Quito: Editorial Jurídica El Forum.
- Costa, J. L. (2014, pag, 20, 21, 22). Aprendizaje y rendimiento académico. Alicante: Club Universitario.
- De Mola, L., & Garay, E. J. (2011). Estilos y estrategias de aprendizaje en el renimiento académico de los estudiantes de la universidad peruana"Los Andes" de Huacayo - Perú. Revista Estilos de Aprendizaje, p.21.
- Educación, M. d. (12 de Octubre de 2012). Ecuador ama la vida. Recuperado el 20 de Octubre de 2014, de <http://www.educacion.gob.ec>
- Educación, M. d. (2013). Prgrama de Alimentación Escolar. Recuperado el 11 de Septiembre de 2015, de educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/: //WWW.educacion.gob.ec.
- , M. e. (2010). Actualización. Quito: Ministerio de Educación.

- Esquive, R., Martínez, S., & Martínez, J. (, 2014). Nutrición y Salud. Educación Mexico: Editorial El Manual Moderno.
- Esquive, R., Martínez, S., & Martínez, J. (2014). Nutrición y Salud. Mexico, Mexico: El Manual Moderno 3ra edición.
- Esquivel, R., Martínez, S., & Martínez, J. (2014). Nutrición y Salud (3era Edición ed.). Mexico: El Manual Moderno.
- Fernando, R., Aldolfo, C., & Fabián, R. (2007). Informe sobre avances y desafíos en la implementación del derecho a la alimentación en Ecuador. Italia: d-fao.
- Frontera, P., & Cabezuelo, G. (2013). Como alimentar a los niños: guía para padres. Amat.
- García, A. (junio de 2012). Blog Contextos Universitarios Mediados. Recuperado el 13 de Octubre de 2015, de Blog Académico de Gracia Aretio sobre educacion universitaria en contextos no presenciales: <http://aretio.hypotheses.org/sobre-el-blog>
- García, L. G. (2010, pag. 16.). Mi Agenda Saludable. España: Amat.

- García, R., Atienza, M., & Gutiérrez, M. (2015). Apoyo Domiciliario. Madrid: Ediciones Paraninfo, S.A.
- Gauna, B. N. (2002). Talleres y Actividades para el Culto Infantil. Texas: Mundo Hispano.
- Gil, H. A. (2010). Tratado de nutrición (Vol. Madrid). Argentina: Ed. Médica Panamericana.
- González, M., Pedrero, R., & Jara, S. (2013, pag. 165). Libro Blanco de la nutrición en España. España: Fundación Española de la Nutrición (FEN).
- Guerra, M. (8 de Abril de 2010). El estado nutricional y el rendimiento escolar. El estado nutricional y el rendimiento escolar. Ibarra, Imbabura, Ecuador.
- Guerra, M. (8 de Abril de 2010). El estado nutricional y el rendimiento escolar. El estado nutricional y el rendimiento escolar, trabajo de grado, para la obtención del título de Magíster en Educación y Desarrollo Social. Ibarra, Imbabura, Ecuador.
- Hernández, F. y. (2003). Metodología de la Investigación. En F. y. Hernández, Metodología de la Investigación (págs. p,3). Mexico: Mc Graw-Hill.

- Intriago, L. (8 de Septiembre de 2014). La diabetes e hipertensión principales causas de muerte en el 2013, según el INEC. El ciudadano, pág. 1.
- Izquierdo, P., & Cabezuelo, G. (10 jul. 2013). Como alimentar a los niños: Guía para padres. Profit Editorial.
- Jiménez, F. C., & Álvarez, G. B. (1997). Alumnos de alta capacidad y rendimiento escolar insatisfactorio. Revista de Educación, 180.
- Ley, Orgánica, Educación, Intercultural, & (LOEI). (2011). Ley Orgánica De Educación Intercultural. Ecuador: Editora Nacional.
- Llarena, M., & Silvia, V. (2014). Estructurra de una guía didáctica. Programa Permanente de Investigación. Recuperado el 13 de octubre de 2015, de Programa Permanente de Investigación: http://www.unsj.edu.ar/unsjVirtual/sistema_gestion_calidad/wp-content/uploads/2015/04/Pautas-para-elaborar-Guía-Didáctica-P2.1.7.pdf
- Lopateguá, E. (1981). Conceptos básicos de nutrición. Mexico: Nueva Editorial Interamericana.
- Maya, A. B. (2007). El taller educativo. Bogotá, Colombia: Coop. Editorial Magisterio.

- Murillo, J., Valero, T., Del Pozo, S., Ruiz, E., Avila, J., & Varela, G. (2013). Libro blanco de la Nutrición en España. España: Fundación Española de la Nutrición (FEN).
- (2009). Psicología de la Salud y calidad de vida. En L. Oblitas. Mexico: Cengage Learning Editores.
- RAE. (2015). Real Academia Española,. Recuperado el 21 de 07 de 2015, de Fundacion Pro Rae: <http://www.rae.es>
- Rivero, A. (enero de 2007). Distribución y consumo. Enciclopedia de alimentos, 125.
- Salud, O. M. (2015). Temas de salud. Recuperado el 29 de 01 de 2015, de Organizacion Mundial de la Salud: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León, S. d. (2013-2014,p.5,6). Catálogo estatal de alimentos, bebidas,desayunos y refrigerios escolares. Salud pra aprender, 5,6.
- Secretaría de Educación y Salud del Estado de Nuevo León. (2013-2014). Catálogo estatal de alimentos, bebidas,desayunos y refrigerios escolares. SPA Salud pra aprender, 5,6.

- Segovia, M., & Villares, J. (2010, p.403). El Desayuno en la Infancia: más que una buena costumbre. Madrid: Acta Pediatr Esp, (68).
- Skilton, A. M. (2013). Comer para ser mejores. Barcelona: Grijalbo.
- Tirúa. (2010). Como hacer guías didácticas . Fundación Educativa Arauco, 10-12.
- Vasquez de Velasco, C. (2012). La alimentación escolar como aportación del aprendizaje infantil. Italia: d-fao.
- VV.AA. (2014). TALLER DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. Madrid: Editorial UNED.

BIBLIOTECA VIRTUAL UPSE

- Vásquez de Velasco, Carmen. (2012). La alimentación escolar como aportación del aprendizaje infantil. Italia. Editorial d-fao.
- [Site.ebrry.com/lib/upsespldocdetail.action?docid=1068019o&poo=alimentaciónescolar./](http://Site.ebrry.com/lib/upsespldocdetail.action?docid=1068019o&poo=alimentaciónescolar/)
- Rocero Garcés Fernando, Cáceres Maldonado Adolfo, regalado Villarroel, Fabián (2007). Informe sobre avance y desafíos en la implementación del derecho a la alimentación en Ecuador. Italia. Editorial d- fao.

- Site.ebrary.com/lib/upsesp/docdetail.action?docid=10624196&p00=alimentaci3n%20escolar

ANEXOS

Anexo N° 1 Fundamentación legal

Constitución de la política de la República del Ecuador

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y

comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

Ley orgánica de educación intercultural

Escuelas saludables y seguras.- El Estado garantiza, a través de diversas instancias, que las instituciones educativas son saludables y seguras. En ellas se garantiza la universalización y calidad de todos los servicios básicos y la atención de salud integral gratuita;

Código de la Niñez y la Adolescencia

Art. 27.- Derecho a la salud.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual. El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende: 1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable; 2. Acceso permanente e ininterrumpido a los servicios de salud públicos, para la prevención, tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los servicios de salud públicos son gratuitos para los niños, niñas y adolescentes que los necesiten; 3. Acceso a medicina gratuita para los niños, niñas y adolescentes que las necesiten; 4. Acceso inmediato y eficaz a los servicios médicos de emergencia, públicos y privados; 5. Información sobre su estado de salud, de acuerdo al nivel evolutivo del niño, niña o adolescente; 6. Información y educación sobre los principios básicos de prevención en materia de

salud, saneamiento ambiental, primeros auxilios; 7. Atención con procedimientos y recursos de las medicinas alternativas y tradicionales; 8. El vivir y desarrollarse en un ambiente estable y afectivo que les permitan un adecuado desarrollo emocional; 9. El acceso a servicios que fortalezcan el vínculo afectivo entre el niño o niña y su madre y padre; y, 10. El derecho de las madres a recibir atención sanitaria prenatal y postnatal apropiadas. Se prohíbe la venta de estupefacientes, sustancias psicotrópicas y otras que puedan producir adicción, bebidas alcohólicas, pegamentos industriales, tabaco, armas de fuego y explosivos de cualquier clase, a niños, niñas y adolescentes.

Art. 28.- Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la salud.- Son obligaciones del Estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud: 1. Elaborar y poner en ejecución las políticas, planes y programas que favorezcan el goce del derecho contemplado en el artículo anterior; 2. Fomentar las iniciativas necesarias para ampliar la cobertura y calidad de los servicios de salud, particularmente la atención primaria de salud; y adoptará las medidas apropiadas para combatir la mortalidad materno infantil, la desnutrición infantil y las enfermedades que afectan a la población infantil; 3. Promover la acción interdisciplinaria en el estudio y diagnóstico temprano de los retardos del desarrollo, para que reciban el tratamiento y estimulación oportunos; 4. Garantizar la provisión de medicina gratuita para niños, niñas y adolescentes; 5. Controlar la aplicación del esquema completo de vacunación; 6. Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo del cuidado de

los niños, niñas y adolescentes, para brindarles instrucción en los principios básicos de su salud y nutrición, y en las ventajas de la higiene y saneamiento ambiental; y, 7. Organizar servicios de atención específica para niños, niñas y adolescentes con discapacidades físicas, mentales o sensoriales.

Art. 29.- Obligaciones de los progenitores.- Corresponde a los progenitores y demás personas encargadas del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, brindar la atención de salud que esté a su alcance y asegurar el cumplimiento de las prescripciones, controles y disposiciones médicas y de salubridad.

Anexo N° 2 Instrumentos



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

OBJETIVO: Identificar las perspectivas que permitan validar la incidencia que tiene una alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes del séptimo grado de la escuela de educación básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2015-2016

INTRUCCIONES: Lea detenidamente y marque con una X la respuesta que considere pertinente.

Para un mejor entendimiento tener en cuenta el siguiente concepto.

Alimentación sana: Es comer alimentos variados, en cantidades adecuadas que contengan los nutrientes necesarios para tener una buena salud.

Rendimiento escolar: Es el puntaje que obtiene un estudiante en una evaluación para medir su aprendizaje durante un período de estudio.

1.- ¿Consideras que una alimentación sana aportará en tu rendimiento escolar?

Totalmente de acuerdo Parcialmente de acuerdo En desacuerdo

2.- ¿Consideras que el desayuno es la principal fuente de alimento para que puedas participar activamente en clases?

Totalmente de acuerdo Parcialmente de acuerdo En desacuerdo

3.- ¿Tus profesores te han enseñado el valor nutritivo y beneficios que tienen los alimentos que al ser consumidos adecuadamente van a beneficiar tu rendimiento escolar?

Siempre Algunas veces Nunca

4.- Una mala alimentación afecta la concentración, trae agotamiento y enfermedades ocasionando un bajo rendimiento escolar. ¿Con qué frecuencia consumes comida chatarra, gaseosas o dulces en la escuela?

Siempre Algunas veces Nunca

5.- ¿De realizarse una propuesta metodológica que considere diferentes alternativas para aprender hábitos alimenticios que favorezcan el rendimiento escolar, participarías en ella?

Totalmente de acuerdo Parcialmente de acuerdo

En desacuerdo

6.- ¿Te gustaría que en la institución se implementen talleres sobre la manera adecuada de alimentarte que ayuden a mejorar el rendimiento escolar?

Totalmente de acuerdo	<input type="checkbox"/>	Parcialmente de acuerdo	<input type="checkbox"/>
En desacuerdo	<input type="checkbox"/>		

Gracias por su colaboración



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**

ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE

OBJETIVO: Identificar las perspectivas que permitan validar la incidencia que tiene una alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes del séptimo grado de la escuela de educación básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2015-2016

PREGUNTAS:

1.- ¿Considera usted que una alimentación sana aportará para un mejor rendimiento escolar y por qué?

2.- ¿Considera al desayuno como principal fuente de alimento para que el niño pueda participar activamente en clases?

3.- ¿Cómo puede describir el rendimiento en clases de los estudiantes cuando usted infiere que no están siendo bien alimentados?

4.- ¿Considera, si actualmente los docentes de la institución educativa poseen las competencias y actualizaciones pertinentes para aplicar talleres sobre alimentación sana que favorezcan el rendimiento escolar de los educandos?

5.- ¿Con que frecuencia enseña acerca del valor nutritivo, los beneficios y la influencia que tienen los alimentos en el rendimiento escolar de los educandos?

6.- ¿Mediante la aplicación de talleres de alimentación sana a los estudiantes, cree usted que aportaría en su rendimiento en clases?

7.- De realizarse una propuesta metodológica que considere diferentes alternativas para aprender hábitos alimenticios que favorezcan el rendimiento escolar. ¿Usted la implementaría con los estudiantes?

8.- ¿Le gustaría que la institución educativa promueva espacios de formación, capacitación y aplicación de talleres sobre la manera de alimentarte sanamente ayudando a mejorar el rendimiento escolar?

Gracias por su colaboración



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**

FICHA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: Identificar las perspectivas que permitan validar la incidencia que tiene una alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes del séptimo grado de la escuela de educación básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2015-2016

La presente ficha tiene como finalidad determinar el nivel de aceptación y alcance de los criterios establecidos para la ejecución de actividades que podrían incluirse en la propuesta y objetivos de la investigación.

Año Básico: Séptimo
Fecha: 18 de Mayo 2015

Lugar: Patio y alrededores de la institución
Hora: Ingreso: 13:00 Receso 15:30

Alternativas: 1=Nunca 2= Rara vez 3=Casi siempre 4=Siempre

CRITERIOS	1	2	3	4
6. ¿Los estudiantes adquieren productos alimenticios no saludables antes de ingresar a clases?				
7. ¿Los estudiantes practican hábitos de higiene al consumir los alimentos?				
8. ¿Los alimentos que compran los estudiantes en el bar proporcionan energía para realizar las actividades				
9. ¿Existen estudiantes que no cuentan con un refrigerio en el tiempo de receso?				
10. ¿El refrigerio más consumido por los estudiantes es la comida chatarra o rápida?				



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

MODALIDAD PRESENCIAL

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

OBJETIVO: Identificar las perspectivas que permitan validar la incidencia que tiene una alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes del séptimo grado de la escuela de educación básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2014-2015

INTRUCCIONES: Lea detenidamente y marque con una X la respuesta que considere pertinente. Para un mejor entendimiento tener en cuenta el siguiente concepto.

Alimentación sana: Es comer alimentos variados, en cantidades adecuadas que contengan los nutrientes necesarios para tener una buena salud.

Rendimiento escolar: Es el puntaje que obtiene un estudiante en una evaluación para medir su aprendizaje durante un período de estudio.

PREGUNTAS:

1.- ¿Considera que una alimentación sana aportará en el rendimiento escolar de su hijo?

Totalmente de acuerdo Parcialmente de acuerdo En desacuerdo

2.- ¿Considera que el desayuno es la principal fuente de alimento para que su representado pueda participar activamente en clases?

Totalmente de acuerdo Parcialmente de acuerdo En desacuerdo

3.- ¿Identifica la frecuencia con que el docente enseña acerca del valor nutritivo, los beneficios y la influencia que tienen los alimentos en el rendimiento escolar de los estudiantes?

Siempre Algunas veces Nunca

4.- Una mala alimentación afecta la concentración, trae agotamiento y enfermedades ocasionando un bajo rendimiento escolar. ¿Con que frecuencia cree que su hijo consume comida chatarra, gaseosas o dulces en la escuela?

Una vez por semana Dos veces por semana

Tres veces por semana

5.- ¿De realizarse una propuesta metodológica que considere diferentes alternativas para aprender hábitos alimenticios que favorezcan el rendimiento escolar, usted apoyaría las iniciativas desde sus capacidades?

Totalmente de acuerdo Parcialmente de acuerdo
En desacuerdo

6.- ¿Le gustaría que la institución educativa promueva espacios de formación, capacitación y aplicación de talleres sobre la manera de alimentarse sanamente ayudando a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes?

Totalmente de acuerdo Parcialmente de acuerdo
En desacuerdo

Gracias por su colaboración



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**

ENTREVISTA DIRIGIDA A DIRECTIVO

OBJETIVO: Identificar las perspectivas que permitan validar la incidencia que tiene una alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes del séptimo grado de la escuela de educación básica Teodoro Wolf, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, período lectivo 2014-2015

PREGUNTAS:

1 ¿La institución educativa cuenta con algún programa que promueva el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes?

2 ¿Considera que una alimentación sana tiene estrecha relación con el rendimiento escolar de los estudiantes y por qué?

3 ¿Cree usted que en el bar de la institución tienen conocimiento sobre cómo brindar una alimentación sana a los estudiantes?

4 ¿Considera, si actualmente los docentes de la institución educativa poseen las competencias y actualizaciones pertinentes para aplicar talleres sobre alimentación sana que favorezcan el rendimiento escolar de los educandos?

5 ¿Le gustaría que en su institución se implementen talleres dirigidos a docentes, padres de familia y estudiantes sobre alimentación sana para mejorar el rendimiento escolar de los educandos?

6. ¿De realizarse una propuesta metodológica, como representante de la institución educativa, daría los recursos necesarios para que se opere?

Gracias por su colaboración

Anexo N° 3 Oficios

	UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA Creación: Ley No. 11 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22	
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA UPSE - MATRIZ MODALIDAD PRESENCIAL		
Santa Elena, Octubre de 2015		
Sra. Msc. Narriman Palacios de Vera DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "TEODORO WOLF" En su despacho.-		
De mis consideraciones:		
Yo, Yagual Gutiérrez Julia Inés con C.I. 0914687520, por medio de la presente reciba un cordial saludo, deseando que continúe cosechando éxitos en la Dirección de su Institución por el bienestar y progreso de la Provincia, como estudiante egresada de la Carrera de Educación Básica; le solicito a Ud. me brinde las facilidades para poder aplicar los respectivos instrumentos de investigación y la propuesta referentes al Tema y Trabajo de Titulación "LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015-2016."		
En espera de una respuesta favorable me suscribo de usted, no sin antes reiterarle mi agradecimiento por la atención y colaboración prestada.		
Atentamente,		
	ESC. DE EDUC. BÁSICA "TEODORO WOLF" RECIBIDO 26 OCT 2015 ----- DIRECCIÓN	
Julia Inés Yagual Gutiérrez C.I. 0914687520		



1839

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "TEODORO WOLF"

Cantón Santa Elena - Provincia Santa Elena

Santa Elena, Octubre 27 de 2015

M.S.c. Laura Villao Layel
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE
EDUCACIÓN BÁSICA**
Ciudad

Yo, Narriman Palacios de Vera en calidad de Directora de este plantel doy mi aceptación para que la **Sra. Julia Inés Yagual Gutiérrez**, portadora de la **C.I. # 0914687520**, egresada de la Carrera de Educación Básica, aplique los respectivos instrumentos de investigación y la propuesta referentes al Tema y Trabajo de Titulación: **"LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015-2016"**.

Esperando que nuestro comunicado llegue sin novedad y seguros de lograr los objetivos propuestos nos suscribimos de Ud., no sin antes expresar mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente,
Guiar, Educar y Amar

Mg. Narriman Palacios de Vera
DIRECTORA





ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "TEODORO WOLF"

Cantón Santa Elena - Provincia Santa Elena

Santa Elena, 1 de Diciembre del 2015

Mg.
Laura Villao Laylel
DIRECTORA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN BÁSICA "UPSE"
En su despacho:

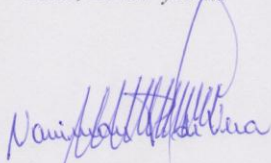
Estimada Directora

Por medio del presente, reciba un cordial saludo con mis más sinceros deseos de éxitos en las asignaciones que cumple.

En calidad de Directora de la Escuela de Educación Básica "Teodoro Wolf" certifico por medio del presente escrito que la **Sra. Julia Inés Yagual Gutiérrez** con C.I. 0914687520 egresada de la carrera de Educación Básica, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, investigó, redactó y ejecutó la tesis de grado: "LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "TEODORO WOLF", CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2015 - 2016", en la institución que dirijo.

La presente certificación se ciñe estrictamente a la verdad, y consta en los registros del plantel.

Atentamente,
Guiar, Educar y Amar


Mg. Narjiman Palacios de Vera
DIRECTORA





FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

Memorando n°: UPSE-FCEI-2015-924-M

La Libertad, septiembre 9 de 2015

PARA: YAGUAL GUTIERREZ JULIA INÉS
EGRESADA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Asunto: Asignación de Tutor

En cumplimiento al Art. 19 del Reglamento de Trabajo de Titulación y analizado el informe presentado por la Comisión, el Consejo Académico RCA-028-2014 en sesión ordinaria del 13 de noviembre del 2014, RESUELVE designar como **TUTOR**, Trabajo de Titulación LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "TEODORO WOLF", CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2014-2015, al **MSC. EDWAR SALAZAR ARANGO**.

Atentamente,

Dra. Nelly Pachiana Rodríguez

DECANA

NPR/lq



RECIBIDO

APELLIDOS Y NOMBRES:

Yagual Gutierrez Julia Inés

FECHA: 27/09/2015

HORA: 12:45

FIRMA



FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

Memorando n°: UPSE-FCEI-2015-1021-M

La Libertad, octubre 27 de 2015

PARA: YAGUAL GUTIÉRREZ JULIA INÉS
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Asunto: Modificación del tema

En cumplimiento al Reglamento de Graduación y Titulación y analizada la solicitud presentada en Consejo Académico RCA-021-2015 en sesión ordinaria del 17 de octubre del año en curso, **RESUELVE** aprobar la modificación del tema de trabajo de titulación:

TEMA APROBADO
LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2015-2016.

Atentamente,

[Firma manuscrita]
 Dra. Nelly Patricia Rodríguez

DECANA



NPR/lq

RECIBIDO

APELLIDOS Y NOMBRES:

Yagual Gutierrez Julia Ines

FECHA: *27/10/2015*

HORA: *12:00*

[Firma manuscrita]
 FIRMA

CERTIFICADO GRAMATOLÓGICO

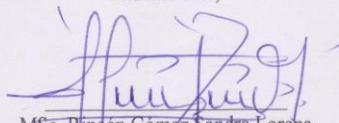
Certifico haber realizado la revisión con respecto a la redacción y ortografía del trabajo de titulación previo a la obtención del título de LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA, correspondiente al tema:

LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA TEODORO WOLF, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015-2016.

Elaborado por **JULIA INÉS YAGUAL GUTIÉRREZ**, egresada de la Carrera de Educación Básica, modalidad presencial, de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Universidad Estatal Península de Santa Elena, la misma que cumple con los parámetros gramaticales.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, autorizando al interesado a utilizar el presente certificado como a bien tuviere.

Atentamente,



MSc. Rincón Gómez Sandra Lorena

C.I. N°172724352

Registro N°1050-14-86052959

Reporte Urkund

<https://secureurkund.com/view/15842322-170300-727893#q1bNLVeyjy00yGllVEqdzPv0zL7E7MS05VgLQMzCwMD>

URKUND

Document: [TESIS FINAL YAGUAL GUTIERREZ, JULIA INES.docx \(015786802\)](#)

Submitted: 2015-10-22 16:38 (-05:30)

Submitted by: Julia Inés Yagual Gutiérrez (juliny@honorail.com)

Receiver: esaibcarupae@analisis.urkund.com

Message: TESIS FINAL YAGUAL GUTIERREZ, JULIA INES [Show full message](#)

3% of this appрок. 28 pages, long document is missing or not presented in 2 sources.

Fuentes de Similitud

Inicio - URKUND | 015786802 - TESIS FINAL YAGUAL GUTIERREZ, JULIA INES.docx

MDU2 | Buscar

List of sources:

Rank	Path/Filename	
1	tesis/Ines Yagual Gutierrez/2015/015786802.docx	<input checked="" type="checkbox"/>
2	http://nl.gob.mx/sites/default/files/catalogo_estatal_de_alimentos_bebidas_desayunos_y_r...	<input type="checkbox"/>
3	Informe practicas preprofesionales de alimentos.docx	<input checked="" type="checkbox"/>
4	http://www.unicef.org/republicadominicana/Ley136_06.pdf	<input type="checkbox"/>
Alternative sources:		
5	http://www.saludnl.gob.mx/drupal/sites/default/files/CATALOGO%20DE%20ALIMENTOS%20...	<input type="checkbox"/>

0 Warnings | Reset | Export | Share

Anexo N° 4 Fotos.



Realizando la entrevista a docente del séptimo grado



Realizando la entrevista a la Señora Directora de la institución



Realizando encuesta a estudiantes de séptimo año



Explicación de dinámica: “Soy una fruta”



Ejecución de dinámica



Imagen previa al desarrollo de actividades



Actividad "Mi dieta correcta"
Explicando los grupos de alimentos según el plato del bien comer



Proyectando el video: Nutrición, alimentación saludable.



Estudiantes elaborando lista de comida chatarra, y echándola a la basura, después de la reflexión sobre el video de dicho tema.