



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DEL TRABAJO

**GUÍA NUTRICIONAL PARA ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DE LA
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”**

AUTORA

García Tomalá Fanny Elizabeth

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN
COMPLEXIVO**

Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN BÁSICA

TUTOR (A)

Ing. Raúl Benavides Lara, Ph.D.

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Lic. Fabián Domínguez Pizarro, Mgtr.
**COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

Ing. Raúl Benavides Lara, Ph.D.
TUTOR

Lic. Margot García Espinoza, Ph.D.
ESPECIALISTA

Lic. Alex López Ramos, Mgtr.
ESPECIALISTA

Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por **FANNY ELIZABETH GARCÍA TOMALÁ**, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Educación Básica.

Atentamente,

Ing. Raúl Benavides Lara, Ph.D.
C.I. 0602173080
TUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, FANNY ELIZABETH GARCÍA TOMALÁ

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **Guía Nutricional para estudiantes de básica media de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”** previo a la obtención del título en Magíster en Educación Básica, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 30 días del mes de abril de año 2024

FANNY ELIZABETH GARCÍA TOMALÁ
C.I. 0917006587
AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, FANNY ELIZABETH GARCÍA TOMALÁ

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 30 días del mes de abril de año 2024

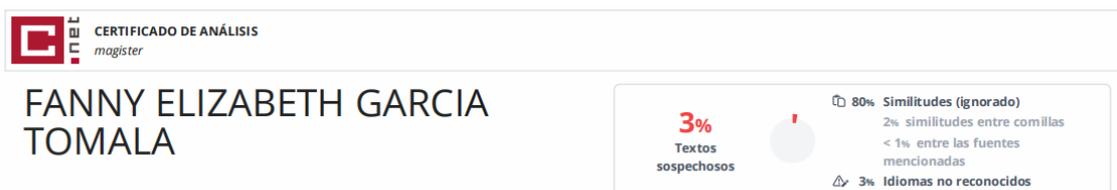
FANNY ELIZABETH GARCÍA TOMALÁ
C.I. 0917006587
AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **Guía Nutricional para estudiantes de básica media de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”**, presentado por el estudiante, **FANNY ELIZABETH GARCÍA TOMALÁ** fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 3%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.



Ing. Raúl Benavides Lara, Ph.D.
C.I. 0602173080
TUTOR (A)

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento infinito a Dios quien ha sido mi guía, mi fuerza y, sobre todo, mi respaldo en todo este proceso. A mi esposo por motivarme y siempre abrazarme dándome palabras de ánimo cuando me veía desmayar. A mis preciosos hijos quienes han sido el impulso para superarme cada día, pues anhelo dejar en ellos un legado que sobrepase los tiempos y que sea un ejemplo a seguir para mis futuras generaciones. Un agradecimiento a mis padres César y Juanita por depositar en mi tanto del talento que hay en ellos y dejar una herencia imborrable en las líneas de mi corazón. Para toda mi bella y gran familia mi gratitud por su apoyo incondicional.

Fanny Elizabeth García Tomalá

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado especialmente a mis mentoras y primeras maestras mis Abuelitas Blanca Robalino y Esperanza Cobeña. A mi bella y extraordinaria Mamá, Juanita Tomalá Robalino. Una maestra de excelencia que trabajó por mas de 30 años en la docencia y me enseñó a amar lo que ella también amaba, los niños y jóvenes que no son el futuro sino el presente de nuestras sociedades, a ellos, a mis extraordinarios estudiantes también les dedico este trabajo de investigación pues está elaborado con todo el cariño con el deseo que sea de gran ayuda para su aprendizaje.

Fanny Elizabeth García Tomalá

ÍNDICE GENERAL

Contenido

TÍTULO DEL TRABAJO	I
TRIBUNAL DE GRADO	II
CERTIFICACIÓN:	III
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	IV
AUTORIZACIÓN	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DEDICATORIA.....	VIII
RESUMEN.....	X
Abstract.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	- 1 -
DESARROLLO	- 2 -
ESTUDIO DEL ARTE.....	- 2 -
SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	- 5 -
PROPUESTA.....	- 6 -
CONCLUSIÓN	- 8 -
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	

RESUMEN

En la búsqueda de fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana y garantizar un proceso de aprendizaje óptimo, este trabajo de investigación propone la implementación de una **GUÍA NUTRICIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “BALLENITA”**. Reconociendo la influencia que la nutrición tiene en el rendimiento académico. La guía está diseñada para ser una herramienta educativa y práctica que promueva elecciones alimenticias informadas y beneficiosas para los niños de este nivel. Este recurso educativo ayudará a los estudiantes a mejorar su alimentación y optimizar su rendimiento escolar, al asegurar mantener un funcionamiento cerebral y físico ideal. Además, los llevará a descubrir que en su entorno cuentan con alimentos ricos en múltiples vitaminas y minerales que ayudan a mejorar su salud y por ende su proceso de aprendizaje.

Palabras claves: guía nutricional, aprendizaje, recurso educativo

Abstract

In the quest to promote healthy eating habits from an early age and ensure an optimal learning process, this research work proposes the implementation of a NUTRITIONAL GUIDE FOR MIDDLE SCHOOL STUDENTS OF THE "BALLENITA" BASIC EDUCATION SCHOOL. Recognizing the influence nutrition has on academic performance. The guide is designed to be an educational and practical tool that promotes informed and beneficial food choices for children at this level. This educational resource will help students improve their nutrition and optimize their school performance, ensuring they maintain ideal brain and physical functioning. In addition, it will lead them to discover that in their environment they have foods rich in multiple vitamins and minerals that help improve their health and therefore their learning process.

Keywords: nutritional guide, learning, educational resource

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se refiere a la elaboración de una GUIA NUTRICIONAL PARA ESTUDIANTES DE NIVEL BASICA MEDIA, de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”. Este tema está enmarcado en la línea de investigación de Procesos de enseñanza y aprendizaje y la sub línea corresponde a Recursos didácticos.

La Institución educativa que hemos considerado para nuestra investigación está ubicada en la Provincia de Santa Elena, perteneciente a la región Costa del Ecuador. Los estudiantes del nivel medio tienen una edad entre 9 y 11 años y muchos estudios corroboran la importancia de la alimentación en el proceso de aprendizaje para los niños y niñas de esta edad.

“Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo” (Allué, (2005))

En el siglo pasado era muy común encontrarse que nuestros niños y niñas de básica media pertenecían a hogares donde su papá o mamá pasaban al menos uno de los dos, la mayor parte del tiempo junto a ellos. Sin embargo, en este nuevo siglo los padres deben ambos salir a trabajar para poder solventar el presupuesto familiar y asumir con responsabilidad la crianza de sus hijos.

Esta realidad ha traído como consecuencia que los niños entre 9 y 11 años muchas veces se queden solos en sus hogares y en algunas ocasiones les toca prepararse sus propios alimentos o simplemente esperar a que algún familiar pueda prepararles sus alimentos en horas que ya no son las recomendables para su nutrición apropiada.

Actualmente existen países que conocedores de esta realidad han aplicado proyectos y estrategias para volver esta debilidad en fortaleza, incluyendo en sus propuestas educativas, la formación de los niños en el área de nutrición, clubes de cocina, etc., haciendo que sean ellos mismos los autores y responsables de la preparación de sus alimentos, claro está, teniendo en cuenta todos los cuidados que esta actividad implica.

Usando una metodología de observación directa, basada en las experiencias extraídas

del grupo de estudiantes de la Escuela Ballenita y su entorno familiar, diseñaremos una guía nutricional que será un recurso para que los estudiantes sean autores de su propia alimentación y así garantizar una alimentación adecuada que los ayude a fortalecer su rendimiento escolar.

Las Variables de estudio de este tema son: Guía Nutricional y Recursos didácticos para fortalecer los procesos pedagógicos en los estudiantes del nivel básica media. El objetivo principal de este trabajo de investigación es proveer al estudiante un recurso que le muestre cómo preparar recetas, fáciles, sencillas, económicas, adaptables a su entorno, y que cuente con las propiedades saludables de cada uno de los ingredientes con el fin de motivarlos a ser responsables de su nutrición.

DESARROLLO

ESTUDIO DEL ARTE

El estudio del arte realizado para esta guía de alimentación para niños en etapa escolar se centró en la revisión detallada de investigaciones previas sobre el tema. Se examinaron estudios científicos, guías alimentarias nacionales e internacionales, así como informes técnicos de organizaciones reconocidas en el campo de la nutrición infantil. Se tuvieron en cuenta los avances en la comprensión de los hábitos alimentarios, la composición de los alimentos y las necesidades nutricionales específicas de los niños de 9 a 11 años. Esta revisión exhaustiva permitió obtener una base sólida de conocimiento para el desarrollo de la guía.

¿Qué es una guía nutricional?

Según (Revenge, 2023) “Las guías alimentarias son la punta de lanza de la educación nutricional y están destinadas a fomentar hábitos de alimentación saludables”.

Además (Carreira, s.f.) enfatiza que las directrices dietéticas deben considerar los hábitos y costumbres alimentarios de la población objetivo para ser más aceptadas y promover hábitos saludables que beneficien la salud.

Y acogemos el comentario de (Jiménez de Landáeta, 2005) que nos señala que las Guías Alimentarias buscan condensar información sobre nutrientes y alimentos en recomendaciones para un patrón dietético accesible al público.

¿Qué es un recurso didáctico?

Para desarrollar nuestra Guía como material de aprendizaje, debemos enfatizar que los recursos didácticos son elementos que ayudan en la enseñanza y aprendizaje, permitiendo a los estudiantes comprender y dominar un tema a través de experiencias sensoriales. Son materiales utilizados en el contexto educativo para facilitar las actividades de aprendizaje, pudiendo ser considerados medios didácticos según el contexto de uso. (Elvira Geoconda Villacreses Veliz M.Sc. Adela del Jesús Lucio Pillasagua M.Sc. Carlos Hernán Romero Yela Dr., 2016)

Y además que la utilidad de los Recursos Didácticos no radica únicamente en su existencia, sino en su integración efectiva en el proceso educativo. Esta integración debe estar en armonía con otros contextos más amplios. Los Recursos Didácticos generan un notable interés en los estudiantes al ofrecer experiencias prácticas mediante materiales y medios que fomentan la participación activa de los alumnos. Esta participación promueve un pensamiento continuo y enriquece el significado del aprendizaje. (Elvira Geoconda Villacreses Veliz M.Sc. Adela del Jesús Lucio Pillasagua M.Sc. Carlos Hernán Romero Yela Dr., 2016)

De tal manera que nuestro propósito o ideal es implementar un material aplicable; y como material didáctico es importante porque permite a los estudiantes interactuar con lo que están aprendiendo a través de sus sentidos. Debe adaptarse al grupo al que se dirige para ser útil. Sus funciones incluyen dar información, alcanzar objetivos, guiar el aprendizaje, relacionar el conocimiento con la vida diaria de los estudiantes, facilitar la comunicación entre maestros y estudiantes, hacer que las ideas sean más fáciles de entender y motivar a los estudiantes.”. (Murillo, 2017)

Dentro de nuestra investigación es necesario mencionar los factores que impiden que los niños en edad escolar tengan una buena nutrición. Entre ellas podemos señalar: la Ingestión inadecuada de nutrientes, el consumo de productos ultra procesados y una falta de educación y hábitos alimentarios.

Un estudio realizado por el Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba, España señala que la manera en que comemos, reflejada en todas las diferentes prácticas culturales, tiene un gran impacto en nuestra salud, crecimiento y desarrollo. Cada día, es importante que nuestra dieta contenga la cantidad adecuada de

nutrientes, tanto macro como micronutrientes, para satisfacer nuestras necesidades físicas. Estas necesidades varían dependiendo de factores como el género, la edad, situaciones fisiológicas como el embarazo o la lactancia, composición corporal, nivel de actividad física y características individuales.(CALAÑAS-CONTINENTE, 2005)

Este estudio comprueba que los propósitos generales de una dieta saludable deben alinearse con el mantenimiento de la salud en la población. La combinación de actividad física y una dieta diversa representa el estilo de vida más probable para mejorar la salud. Las fuentes de alimentos difieren en su contenido de nutrientes, tanto macro como micro, y se requiere un equilibrio adecuado de cada uno de ellos. Una dieta diversificada se considera la mejor manera de asegurar una ingesta suficiente y adecuada. La ingesta de una persona consiste en una variedad de alimentos, cada uno de los cuales es una combinación compleja de nutrientes. Cambiar un componente de la dieta puede generar efectos no deseados en otros, los cuales pueden influir positiva o negativamente en varios factores de riesgo y, posiblemente, en la salud. Ningún alimento debería ser completamente excluido de la dieta habitual, a menos que exista una intolerancia genética u otra razón médica justificada. (CALAÑAS-CONTINENTE, 2005)

Esta información es muy útil para nuestro trabajo ya que al elaborar la Guía Nutricional deberemos considerar que ningún alimento debe excluirse totalmente de la dieta nutritiva diaria pues todos aportan un nutriente necesario para la buena alimentación.

En otro de los estudios realizado por el COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA SOCIEDAD URUGUAYA DE PEDIATRÍA encontramos esta conclusión que durante el crecimiento infantil, es esencial que pediatras, familia y escuela promuevan hábitos alimenticios saludables. Esto previene enfermedades infantiles y reduce el riesgo de padecer condiciones como enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes tipo II y obesidad en la adultez (Uruguay, 2004). Es así como podemos evidenciar lo importante que es proveer a los niños y niñas una nutrición equilibrada basada en todos los alimentos pues cada uno de ellos aporta significativamente al proceso de desarrollo de los niños, pero sobre todas las cosas previene enfermedades. Recordemos que los alimentos que se consumen pueden ser la forma más segura y poderosa de medicina o por lo contrario la forma más lenta de veneno.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

El problema de los estudiantes de básica media de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”, es que la mayoría de ellos pertenecen a familias donde ambos padres trabajan y por ende no hay una persona responsable directa de la alimentación de los estudiantes, muchos de ellos comen comidas rápidas que no contienen los nutrientes necesarios.

Esa falta de alimentación o nutrición adecuada provoca en los estudiantes falta de interés en las actividades que se desarrollan en el aula, además, se puede observar la falta de concentración en los procesos de aprendizaje, desgano o debilidad al ejecutar las actividades físicas, además una memoria a corto plazo, ya que los conceptos que adquieren en una clase a la siguiente clase ya la han olvidado. Definitivamente esto dificulta que se pueda llegar a los objetivos educativos trazados al inicio del año escolar.

Además, el problema es que de cada 10 estudiantes 4 presentan estas características, lo cual es muy alarmante ya que podemos notar que es una situación repetitiva en cada uno de los años básicos de ese nivel.

Si no se da una pronta solución a este problema de seguro tendremos una promoción de estudiantes con déficit de aprendizaje, que no alcancen a dominar los aprendizajes requeridos para ser promovidos al siguiente año escolar, o lo que es más alarmante que aprueben el año asumiendo necesitar una adaptación curricular cuando el verdadero problema es que no hay una buena nutrición y eso es lo que esta retrasando su proceso de enseñanza – aprendizaje.

Entonces ¿Qué podemos hacer para que los estudiantes mejoren su alimentación y de esta manera puedan potenciar su rendimiento académico?

Cuando tenemos un manual en el que podamos guiarnos para seguir los pasos adecuados, tendremos la oportunidad de no desviar la mirada o de equivocarnos, de obtener los mejores resultados y de llegar a la meta; por ello y definitivamente la mejor manera de ayudar a solucionar esta problemática es brindándole a los estudiantes un recurso que les ayude a preparar recetas saludables, sencillas y nutritivas para que ellos puedan ser parte activa de su alimentación.

Según un estudio realizado por estudiantes de la Universidad de Manabí descubrieron que muchos de los niños y jóvenes en etapa escolar tienen complicaciones de memoria y problemas de atención debido a su mala alimentación, enfatizando entonces que la situación económica de los padres, el cuidado, la salud y la dieta del niño pueden influir en su rendimiento en la escuela. Una buena alimentación es importante para su desarrollo físico, mental y personal, y ayuda a prevenir enfermedades. La mala alimentación puede causar problemas de salud graves y afectar la atención y la memoria en adolescentes y jóvenes. (Romina, Bajaña-Nuñez; María-Fernanda, Quimis-Zambrano; Miguel, SevillaAlarcón; Lissett, Vicuña-Monar; Juan, Calderón-Cisneros, 2017)

PROPUESTA

En base a esta investigación nuestra propuesta es la elaboración de una GUIA NUTRICIONAL PARA ESTUDIANTES DE NIVEL BASICA MEDIA, de la Escuela de Educación Básica “Ballenita”. Esta guía será un recurso educativo que los docentes podrán utilizar dentro de sus clases para motivar a los estudiantes a ser participantes activos de su alimentación.

Para diseñar este recurso utilizaremos una metodología de observación directa, ya que por medio de entrevistas y encuestas descubriremos las recetas más comunes del entorno y los productos que están al alcance de los estudiantes, para a partir de esa información diseñar una guía que contemple recetas, fáciles, sencillas en su preparación y que contengan ingredientes saludables que estén al alcance de los estudiantes.

El objetivo principal de esta propuesta es promover hábitos alimentarios saludables aplicando el conocimiento nutricional de todas las comidas para motivar cambios positivos en su dieta que traiga como resultado un mejor desenvolvimiento de los educandos en su proceso de aprendizaje.

La guía nutricional tendrá una forma de tríptico y llevará imágenes de los productos más comunes de la Costa Ecuatoriana que es el lugar donde está asentada la institución en estudio. Dentro del mismo se apreciará los valores nutricionales y vitamínicos que aportan cada uno de los alimentos, frutas y vegetales del entorno. En la guía aparecerán las recetas que se hayan seleccionada con su modo de preparación en prácticos pasos para que los estudiantes puedan

elaborarlas si ningún inconveniente. Por supuesto el rol del docente es importantísimo ya que deberá guiarlos para que ellos desarrollen esta competencia y descubran que cocinar es una habilidad que todos podemos desarrollar.

Los docentes podrán aplicar este recurso en sus horas de clase del área de Ciencias Naturales o implementar el Club de Cocina, ya que estos serán los espacios para poder socializar y aplicar con los niños y niñas la guía nutricional.

Se estima que el recurso puede ser aplicado durante el primer trimestre del año lectivo, de esta manera se podrá luego ver los resultados en los hábitos alimenticios de los estudiantes, lo cual generará una mejor alimentación y como consecuencia una óptima predisposición de los estudiantes para disfrutar y potenciar su proceso de aprendizaje que es el objetivo principal de este tema de investigación.

Recordemos además que: La comida que consumimos debe ser equilibrada, es decir, suficiente, natural y con una combinación adecuada de nutrientes para cubrir nuestras necesidades energéticas, proteicas, vitamínicas y minerales. Esto es fundamental para mantener la integridad de nuestros tejidos y sistemas corporales, garantizando que podamos llevar a cabo todas nuestras funciones vitales, y asegurando un crecimiento y desarrollo saludables en los niños, es lo que manifiesta (Romina, Bajaña-Nuñez; María-Fernanda, Quimis-Zambrano; Miguel, SevillaAlarcón; Lissett, Vicuña-Monar; Juan, Calderón-Cisneros, 2017)

Ya que fundamentados en la salud es comprobable que una alimentación saludable y apropiada asegura el crecimiento completo de las personas, especialmente de los niños. Durante esta fase, los niños se desarrollan tanto física como mentalmente. A medida que crecen, es crucial proporcionarles una alimentación adecuada para garantizar su salud física, habilidades motoras, capacidad lingüística y desarrollo social y emocional. (Romina, Bajaña-Nuñez; María-Fernanda, Quimis-Zambrano; Miguel, SevillaAlarcón; Lissett, Vicuña-Monar; Juan, Calderón-Cisneros, 2017)

Definitivamente nuestra propuesta pretende ayudar significativamente a la mejora de los hábitos alimenticios de los estudiantes de nivel básica media de la Escuela de Educación Básica "Ballenita". Al aplicar este recurso didáctico los estudiantes tendrán una mejor nutrición y esto los ayudara a potenciar su proceso de aprendizaje.

CONCLUSIÓN

Mediante esta investigación se ha podido dejar en claro lo importante que es una buena nutrición para que los niños del nivel básica media puedan mejorar su rendimiento académico. Definitivamente los beneficios de una buena alimentación son muchos, pero el más importante es que mejora su rendimiento cognitivo lo cual garantizaría alcanzar sus competencias, habilidades y destrezas más importantes.

Por ello, para garantizar una buena salud en nuestros estudiantes y potenciar todas sus habilidades, competencias y destrezas, es necesario diseñar e implementar este recurso, una **GUIA NUTRICIONAL**, con recetas prácticas, sencillas, basadas en los productos que están en su entorno para fortalecer todas las áreas de estudio, pero sobre todo potenciar la participación del estudiante en clase y potenciar su proceso de aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allué, P. ((2005)). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *Anales de Pediatría*, 3((1)), 54.

CALAHORRA-CONTINENTE, A. (s.f. de 05 de 2005). *ELSEVIER*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>

Carreira, M. (s.f. de s.f. de s.f.). *Salud Blogs Mapfre*. Obtenido de <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/reportajes-nutricion/que-son-las-guias-alimentarias/>

Cervera, M. M. (09 de 09 de 2015). *Consejo Nutricional*. Obtenido de <https://consejonutricional.com/2015/09/09/alimentacion-sana-segun-la-oms/>

Elvira Geoconda Villacreses Veliz M.Sc. Adela del Jesús Lucio Pillasagua M.Sc. Carlos Hernán Romero Yela Dr. (s.f. de Diciembre de 2016). *Recursos didácticos y el aprendizaje significativo*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8280864.pdf>

Jiménez de Landáeta, M. (2005). Importancia de actualizar las Guías Alimentarias. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 144.

Murillo, M. G. (14 de 06 de 2017). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762017000100011

Revenga, J. (17 de Febrero de 2023). *Bon Viveur*. Obtenido de <https://www.bonviveur.es/preguntas/que-son-las-guias-alimentarias>

Romina, Bajaña-Nuñez; María-Fernanda, Quimis-Zambrano; Miguel, SevillaAlarcón; Lissett, Vicuña-Monar; Juan, Calderón-Cisneros. (1 de 12 de 2017). *FACSALUD*. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/580-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1558-1-10-20171221.pdf>

Uruguay, A. d. (2004). Guías de alimentación del niño preescolar y escolar. *Scielo*, 159-163.