



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

TEMA:

LA NUTRICIÓN ESCOLAR EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO A ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA FRANCISCO DE MIRANDA, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2017 – 2018.

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de
LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA

AUTOR:

ROGER EUCLIDES SUÁREZ YAGUAL

TUTORA:

ED. PÁRV. ANA URIBE VEINTIMILLA, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

2018

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

LA NUTRICIÓN ESCOLAR EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO A ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA FRANCISCO DE MIRANDA, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2017 – 2018.

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

AUTOR:

ROGER EUCLIDES SUÁREZ YAGUAL

TUTORA:

ED. PÁRV. ANA URIBE VEINTIMILLA, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

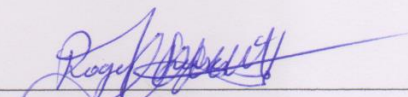
2018

La Libertad, Mayo del 2018

AUTORÍA

Yo, Roger Euclides Suárez Yagual, portador de la cédula de ciudadanía N° 091371212-1, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Básica, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Básica, en calidad de autor del presente Trabajo de Investigación: “La Nutrición escolar en el rendimiento Académico a estudiantes del segundo año del Centro de Educación Básica Francisco de Miranda, comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena, período lectivo 2017 – 2018”, me permito certificar que lo escrito en este trabajo investigativo es de mi autoría a excepción de las citas, reflexiones y recopilaciones documentales de otros autores utilizadas para el desarrollo del proyecto. Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

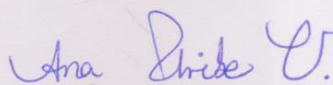
Atentamente,



Roger Euclides Suárez Yagual
C.I. 091371212-1

APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

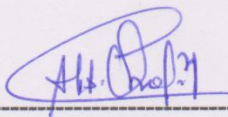
En calidad de tutora del Trabajo de Investigación “La Nutrición escolar en el rendimiento académico a estudiantes del segundo año del Centro de Educación Básica Francisco de Miranda, comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena, período lectivo 2017 – 2018”, elaborado por Roger Euclides Suárez Yagual, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Básica, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Básica, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado el proyecto, doy paso para que sea evaluado y aprobado por el Tribunal de Grado, para su posterior titulación.



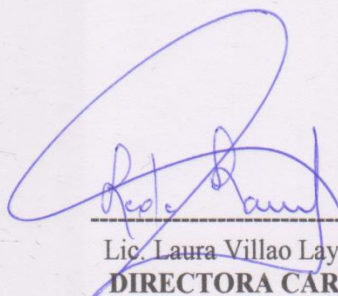
ED. PÁRV. ANA URIBE VEINTIMILLA, MSc.

TUTORA

TRIBUNAL DE GRADO



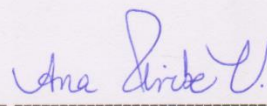
Psc. Carlota Ordóñez Villao, Mgt.
**DECANA DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS**



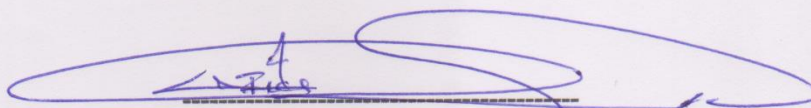
Lic. Laura Villao Laylel, MSc.
**DIRECTORA CARRERA
EDUCACIÓN BÁSICA**



Lic. Nury Ramírez Vergara, MSc.
DOCENTE DE ÁREA



Ed. Párv. Ana Uribe Veintimilla, MSc.
DOCENTE TUTORA



Ab. Víctor Coronel Ortiz, MSc.
SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

Al culminar este proyecto, que es producto de un largo proceso de esfuerzo y sacrificio, quiero expresar mi agradecimiento a Dios porque el, es la fuente de sabiduría e inteligencia y salud, para lograr los objetivos trazados en mi vida.

De igual manera, este trabajo también dedico a mis Padres Sr. Bolívar Suárez y Sra. Bélgica Yagual a mis hermanos, que con su apoyo moral y económico me dieron el impulso necesario para no declinar, sino más bien continuar con mi proyecto de titulación, con ese mismo entusiasmo y positivismo.

A mi esposa, María Yagual Bacilio quien ha tenido la confianza en mí, y por llenarse de paciencia y comprensión y brindarme su apoyo incondicional, en los momentos difíciles y sacrificio que tuvimos que pasar dentro de nuestro hogar, para lograr este objetivo , que de seguro me servirá en el futuro.

También quiero dedicar este trabajo a mis hijos, Neswer y Mayli Suárez Yagual, que ellos son fuente inagotable de inspiración, para lograr este propósito, mostrándome optimista que a raíz de esto vendrán días mejores para el progreso y bienestar de mi familia.

Roger

AGRADECIMIENTO

Al personal docente de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, por cumplir su labor incansable con la juventud peninsular.

A la Escuela de Educación Básica “Francisco de Miranda” a su Directora Lcda. Esther Poveda Borbor, MSc. por darme la oportunidad de aplicar mi proyecto en dicha institución.

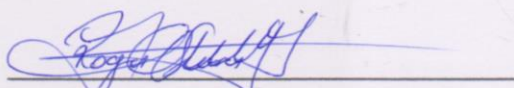
A la Lcda. Anita Uribe Veintimilla, MSc por su paciencia y asesoría técnica en la revisión de la tesis para el proceso de titulación.

A cada una de las personas que de una u otra forma me ayudaron en la realización de mi proyecto, y de esta manera cumplir con uno de mis más grandes anhelos el de ser un profesional.

Roger

DECLARATORIA

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



Roger Euclides Suárez Yagual

C.I. 091371212-1

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	Pág.
PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
AUTORÍA.....	iii
APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTO	vii
DECLARATORIA.....	viii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
ÍNDICE DE CUADROS.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1. Planteamiento del problema.....	3
1.1. Contextualización del problema.....	6
1.2. Problema científico	7
1.3. Objeto de investigación.....	7
1.4. Campo de acción	7
1.5. Justificación.....	7
1.6. Objetivo General	9
1.7. Idea a defender	9
1.8. Tareas científicas.....	10

CAPÍTULO II	11
FUNDAMENTOS TEÓRICOS	11
2. Fundamentaciones	11
2.1. Fundamentación Filosófica	13
2.2. Fundamentación Pedagógica.....	14
2.3. Fundamentación Psicológica.....	15
2.4. Fundamentación Legal	16
2.5. Fundamentación teórica	17
2.5.1. Nutrición escolar	17
2.5.2. Hábitos alimenticios.....	17
2.5.3. Trastornos alimenticios de los niños	18
2.5.4. La alimentación en el hogar	20
2.5.5. La alimentación en la escuela	20
2.5.6. Semáforo nutricional	21
2.5.7. El rendimiento escolar.....	23
2.5.8. Alimentación adecuada y sus efectos.....	23
2.5.9. Nutrición en la edad escolar de niños-as de 6 a 12 años.	24
2.5.10. Prevención del rendimiento escolar deficiente	25
2.5.11. Estrategias para una nutrición adecuada	27
CAPÍTULO III	29
MARCO METODOLÓGICO	29
3. Diseño de la Investigación	29
3.1 Población y muestra	29
3.1.1 Población	29
3.1.2 Muestra.....	31
3.2 Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación.....	31
3.2.1 Método de investigación	31
3.2.2 Técnicas de investigación.....	31
3.2.3 Instrumentos de la investigación	32

3.2.3.1 Cuestionario de entrevista y de encuesta.....	32
3.3 Análisis e interpretación de la entrevista a la Directora de la Escuela “Francisco de Miranda”.....	33
3.3.1 Encuesta realizada a los docentes.....	34
3.3.2 Encuesta realizada a las madres de familia	40
3.3.3 Ficha de Observación realizada a los estudiantes	46
CAPÍTULO IV.....	56
PROPUESTA	56
4. TEMA	56
4.1. Descripción	56
4.1.1. Diagnóstico	63
4.1.2. Planificación.....	64
4.1.3. Ejecución.....	66
4.1.3.1 TALLERES CON PADRES DE FAMILIA	67
4.1.3.2 INCENTIVAR LAS LONCHERAS SALUDABLES	68
4.1.3.3 CUENTOS NUTRITIVOS.....	71
4.1.3.4 ADIVINANZAS	75
4.1.3.5 RECONOZCO Y JUEGO.....	76
4.1.4. Evaluación.....	
4.2. Logros y resultados	80
Cronograma.....	81
Recursos materiales y económicos.....	82
4.3. Conclusiones y recomendaciones	83
ANEXOS	88
Anexo 1. Entrevista Realizada A Lic. Esther Rosalía Poveda Borbor, Directora Del Centro De Educación Básica Francisco De Miranda.	97
Anexo 3. Bar escolar donde se expende alimentos no chatarra.	101

ÍNDICE DE CUADROS

	Págs.
TABLA 1: Población	30
TABLA 2: MUESTRA	31
TABLA 3: La buena nutrición en el rendimiento académico del estudiante.....	34
TABLA 4: Alimentos saludables en el bar de la Institución.	35
TABLA 5: Comida rápida y el buen desempeño académico.....	36
TABLA 6: Los medios de comunicación y la forma de alimentarse de los estudiantes.....	37
TABLA 7: El rol del docente y las maneras de alimentarse de sus estudiantes	38
TABLA 8: El buen hábito de alimentación.....	39
TABLA 9: La mala alimentación y su influencia negativa en el niño.....	40
TABLA 10: Alimentos no saludables y el desenvolvimiento estudiantil.....	41
TABLA 11: El rol del docente y la forma de alimentarse del niño-a	42
TABLA 12: El consumo de alimentos saludables en La Institución	43
TABLA 13: Los medios de comunicación y su aporte positivo en el hábito alimenticio.....	44
TABLA 14: El Ministerio de Educación y su aporte para la buena alimentación del niño-a a través del refrigerio escolar	45
TABLA 15: Bebida más consumida por el estudiante.....	46
TABLA 16: Frecuencia del consumo de alimentos varios.	47
TABLA 17: Frecuencia del consumo de carnes	48
TABLA 18: Frecuencia del consumo de dulces	49

TABLA 19: Frecuencia del consumo de comida rápida.....	50
TABLA 20: Frecuencia del consumo de las comidas.....	51
TABLA21: Consumo de alimentos en el desayuno.....	52
TABLA 22: Consumo de alimentos en el desayuno.....	53
TABLA 23: Frecuencia del consumo de batidos nutritivos.....	54
TABLA 24: Frecuencia del consumo de frutas.....	55
TABLA 25: Cronograma	81
TABLA 26: Recursos Materiales y Tecnológicos	82

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: La Nutrición En Los Estudiantes.....	14
GRÁFICO 2: Sistema Gráfico (Semáforo Nutricional).....	22
GRÁFICO 3: La buena nutrición en el rendimiento académico del estudiante.....	34
GRÁFICO 4: Alimentos saludables en el bar de la Institución.	35
GRÁFICO 5: Comida rápida y el buen desempeño académico.....	36
GRÁFICO 6: Los medios de comunicación y la forma de alimentarse de los estudiantes.....	37
GRÁFICO 7: El rol del docente y las maneras de alimentarse de sus estudiantes	38
GRÁFICO 8: El buen hábito de alimentación	39
GRÁFICO 9: La mala alimentación y su influencia negativa en el niño	40
GRÁFICO 10: Alimentos no saludables y el desenvolvimiento estudiantil.....	41
GRÁFICO 11: El rol del docente y la forma de alimentarse del niño-a	42
GRÁFICO 12: El consumo de alimentos saludables en La Institución.....	43
GRÁFICO 13: Los medios de comunicación y su aporte positivo en el hábito alimenticio.....	44
GRÁFICO 14: El Ministerio de Educación y su aporte para la buena alimentación del niño-a a través del refrigerio escolar	45
GRÁFICO 15: Bebida más consumida por el estudiante.....	46
GRÁFICO 16: Frecuencia del consumo de alimentos varios.	47
GRÁFICO 17: Frecuencia del consumo de carnes	48
GRÁFICO 18: Frecuencia del consumo de dulces	49
GRÁFICO 19: Frecuencia del consumo de comida rápida.....	50
GRÁFICO 20: Frecuencia del consumo de las comidas.....	51
GRÁFICO 21: Consumo de alimentos en el desayuno.....	52
GRÁFICO 22: Consumo de alimentos en el desayuno.....	53
GRÁFICO 23: Frecuencia del consumo de batidos nutritivos.....	54
GRÁFICO 24: Frecuencia del consumo de frutas	55
GRÁFICO 25: Pirámide Nutricional	58



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

TEMA:

“LA NUTRICIÓN ESCOLAR EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO A ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA FRANCISCO DE MIRANDA, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2017-2018”

Autor: Roger Euclides Suárez Yagual

Tutora: MSc. Ana Uribe V.

RESUMEN

La nutrición o alimentación de un niño juega un papel importante en el desarrollo integral en la primera infancia (0 a 8 años). Una alimentación apropiada durante estos primeros años, tendrá consecuencias favorables en su vida, para su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz. El presente proyecto de investigación tiene como objetivo: Promover el consumo de alimentos nutritivos en los estudiantes que cursan el segundo grado en el Centro de Educación Básica Francisco de Miranda, comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena, período lectivo 2017 – 2018, a través de técnicas y estrategias de información nutricional que influyen en su rendimiento escolar; para mejorar de manera física e intelectual su estilo de vida dentro y fuera de la escuela. En cuanto a la metodología aplicada se consideró el método inductivo porque permite analizar con profundidad las interrogantes planteadas. De igual forma se utilizó la encuesta y la entrevista como herramientas, para la recopilación de información útil para la investigación. Una vez finalizada la investigación, se realiza como propuesta la aplicación de estrategias alimenticias que ayudan a fortalecer el rendimiento escolar de los y las estudiantes, de la institución educativa antes mencionada. Es menester puntualizar que el rendimiento académico de algunos estudiantes se ve afectado a lo largo de su vida, a causa de la mala alimentación dentro del hogar, así mismo se considera que el bajo consumo de alimentos ricos en hierro, ocasiona un deficiente rendimiento cognitivo, afectando la parte académica de los estudiantes.

Palabras claves: nutrición, alimentación, rendimiento académico, desarrollo integral.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo se lo ejecutó en el centro de educación básica Francisco de Miranda ubicado en la comuna Valdivia de la parroquia Manglaralto de la provincia de Santa Elena, fundamentado sobre la nutrición escolar en el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de Educación Básica. Las madres de familia y el docente del aula desempeñan un papel primordial en el proceso de enseñanza aprendizaje tanto en el hogar como en la institución educativa sea como guías, orientadores y tutores que tienen que atender las inquietudes sobre su desempeño escolar y más aún si éste se ve afectado por una alimentación poco o nada saludable.

En el **Capítulo I** se realiza el planteamiento del **problema** que se ha investigado, el que procura dar a conocer el problema, qué objetivos se plantean para fortalecer una alimentación nutritiva en los educandos del segundo grado de educación básica, analizar sus posibles causas, establecer las ideas principales y secundarias que permitan profundizar en la investigación.

Dentro de los **Capítulos II, Marco Teórico y III, Marco Metodológico**, se hace énfasis en las perspectivas del trabajo investigativo con los resultados obtenidos y la debida interpretación de datos a través de las encuestas a madres de familia y docentes; además de la entrevista realizada a la directora de la institución educativa, el mismo que fue de valiosa ayuda para establecer la importancia de una alimentación nutritiva y saludable que repercute en un buen desempeño académico por parte de los niños-as de la institución en estudio, lo que permitió sacar como conclusiones, varias alternativas de alimentación nutritiva.

En el capítulo IV, se encuentra la **propuesta** que consiste en la implementación de estrategias alimenticias saludables para fortalecer el rendimiento escolar de los y las estudiantes; finalmente en este capítulo aparecen las conclusiones, recomendaciones, la bibliografía y los anexos de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Tema:

“LA NUTRICIÓN ESCOLAR EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO A ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA FRANCISCO DE MIRANDA, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2017-2018”

1. Planteamiento del problema

La nutrición juega un papel primordial en la vida del ser humano, no solo por el hecho de alimentarse sino por las ventajas que ésta conlleva hacia el buen funcionamiento del organismo, y que a su vez está enfocada en el hábito alimenticio que la persona va desarrollando durante los primeros años de vida.

Según la OMS la nutrición es fundamental para la supervivencia, el crecimiento físico, el desarrollo mental, el desempeño, la productividad, la salud y el bienestar durante toda la vida: desde la primera etapa del desarrollo fetal y el nacimiento, hasta la lactancia, la niñez, la adolescencia y la edad adulta.

La Constitución de la República del Ecuador, el Consejo Nacional de Planificación (CNP) y La Secretaría de Planificación y Desarrollo (SENPLADES) elaboraron el Plan Nacional de Desarrollo denominado “Toda una Vida” para el período 2017 hasta el 2021 con la finalidad de orientar a la sociedad a un desarrollo que sea equitativo, inclusivo y solidario, donde exista una correlación entre el ser humano y la naturaleza, permitiendo que esta pueda satisfacer las necesidades y se garantice los derechos de todos los ecuatorianos. Y es así que este proyecto investigativo tiene prioridad en cuanto al cuidado de la salud de los

más pequeños como primordial obligación, basado en el objetivo 1 del Consejo Nacional de Planificación que menciona lo siguiente:

“Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas. Se demanda la garantía de salud de manera inclusiva e intercultural, con énfasis en la atención preventiva, el acceso a medicamentos, la salud sexual y reproductiva, la salud mental; impulsando el desarrollo permanente de la ciencia e investigación. Concomitante a la salud, en los diferentes diálogos ciudadanos se señala la problemática de la malnutrición, que comprende trastornos como la desnutrición, la obesidad y el sobrepeso, los cuales tienen implicaciones en los hábitos y las prácticas culturales, que deben ser prevenidas con campañas de información permanente sobre los alimentos que se consumen”. (República del Ecuador, Consejo Nacional de Planificación, 2017)

El centro de educación básica Francisco de Miranda ubicado en la comuna Valdivia de la parroquia Manglaralto de la provincia de Santa Elena, tiene una amplia trayectoria educativa, en la que también se educan estudiantes de las comunas vecinas, pero como en toda institución es menester ir progresando, mejorando y fortaleciendo los lineamientos y objetivos del plantel para una mejor calidad de vida de toda la familia educativa, es así que se anhela mejorar el rendimiento académico de los educandos de segundo año de educación básica, el mismo que se ha visto afectado en su proceso de aprendizaje en los últimos años, pues la docente del aula ha observado que los niños-as vienen de sus hogares desanimados, con pereza y desgano; siendo esto uno de los principales obstáculos para realizar ciertas actividades en el salón de clases, ya que su alimentación no ha sido la más adecuada y en peores situaciones no desayunan ni meriendan. Ante esta situación se puede percibir que en cuanto a la alimentación hace falta concientizar en los padres de familia recomendaciones relacionadas a la nutrición que los estudiantes deben recibir por las actividades intelectuales que realizan en el salón de clases.

Cabe mencionar que algunos estudiantes tienen como parte de su refrigerio alimentos no acordes a las recomendaciones nutricionales de su edad, ni para las

actividades que desarrollan, es posible que los padres de familia necesiten mayor orientación respecto a los alimentos más adecuados que deben consumir sus hijos, y de esta forma fomentar más los hábitos alimenticios saludables, aportando hacia un mejor desarrollo físico e intelectual de los estudiantes.

La alimentación en la escuela: Son miles los niños en edad escolar que utilizan los servicios del comedor. Por ello, éste debe servir como marco educativo para que las nuevas generaciones aprendan y adquieran unos hábitos de vida y actitudes saludables. Y al mismo tiempo, el menú debe garantizarles una alimentación sana y equilibrada que favorezca su salud, su crecimiento y desarrollo. (García , 2010)

Se aprecia además que son varios los estudiantes que a esta edad ya hacen uso del bar para adquirir los alimentos en el tiempo del receso. Poco a poco se van perdiendo los hábitos que hasta hace unos años atrás la mayor parte de los estudiantes venían con sus alimentos preparados en casa por la mamá. Situación que se aprecia en la actualidad y que por diversas razones va en deterioro aumentando el índice de estudiantes que adquieren sus alimentos en el bar. También es necesario destacar que el bar expende una diversidad de productos, y que en su mayoría son alimentos pre elaborado y no garantizan que sean nutritivos y aporten energía para el cuerpo. Por tal motivo, es indispensable sugerir que exista una mejor orientación hacia el padre de familia y obviamente al estudiante para que valore la alimentación adecuada y consuma alimentos que no descuiden su salud.

Una vez determinada la situación problema en la institución educativa que parte principalmente de la inspección visual respecto a los alimentos que consumen los niños que cursan el segundo grado del centro de educación básica, se presume que es debido a esto, que los estudiantes no están rindiendo adecuadamente en el aprovechamiento, que su proceso de adquisición de conocimientos no aprovecha adecuadamente de la alimentación y esto hace que los niños no alcancen aprendizajes que cumplan con la expectativa de los docentes con relación a otros años.

1.1. Contextualización del problema

El contexto del problema encontrado se centra en las políticas educativas emitidas por el Ministerio de Educación y las consideraciones para la alimentación adecuada que no alteren la salud del estudiante, así mismo del núcleo familiar y las recomendaciones que conlleven a una nutrición acorde a las necesidades no solo de la familia, si no del niño o niña y de la institución educativa.

Es así que se toma en consideración el artículo de la (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2005), en donde menciona que:

Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

En este contexto significa entonces que los estudiantes que asisten al establecimiento educativo a pesar de tener su derecho a alimentarse, es necesario ejercer prácticas educativas que orienten al núcleo familiar respecto a una alimentación saludable, que a más de alimentar, nutra desde los primeros años de vida, así mismo de promover una cultura de alimentación sana que nazca en los niños pequeños pero que además sirva de ejemplo para fortalecer este aspecto primordial que está enfocado a la nutrición.

Finalmente, se suma en este contexto el bar escolar que debe asumir con responsabilidad la venta de alimentos que nutran a el estudiante que se educa en el establecimiento antes mencionado, velando por la nutrición principalmente de los estudiantes que cursan el segundo grado de educación básica, que en los últimos años se ha elevado la población que adquiere alimentos en el bar de la institución, y que requieren ser sensibilizados tanto quienes venden, los padres de familia y los niños que consumen los productos.

1.2. Problema científico

¿Cuál es el impacto que tiene la nutrición escolar en el rendimiento académico del segundo grado del centro de educación básica Francisco de Miranda ubicado en la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena, período lectivo 2017 - 2018?

1.3. Objeto de investigación

Para el objeto de investigación se considera que la nutrición escolar es el eje sobre el cual giran los elementos que componen la misma, no obstante el impacto sobre el cual influye la nutrición es el rendimiento escolar de los estudiantes, para esto se considera al segundo grado de educación básica, sobre quienes se trabaja el objeto de investigación reconociendo la importancia que tiene sobre ellos, el proceso de alimentación escolar.

1.4. Campo de acción

El centro de educación básica Francisco de Miranda es el lugar en el que se encuentra el campo de acción, la institución se encuentra en la provincia de Santa Elena en el cantón del mismo nombre, parroquia Manglaralto, comuna Valdivia, como se detalla en el tema la investigación se limita específicamente en los estudiantes que cursan el segundo grado.

1.5. Justificación.

El trabajo investigativo se **justifica** en base a dos aspectos importantes, como la nutrición escolar y el rendimiento académico que muchas veces se afecta por diversos factores de contexto. La presente investigación pretende demostrar la relación entre el estado nutricional de los estudiantes y el rendimiento escolar en el centro de educación básica Francisco de Miranda. Con los resultados de esta investigación, se pretende identificar el estado nutricional de los estudiantes de dicha institución educativa, con el fin de orientar a los padres de familia sobre los grupos nutricionales que requiere su hijo. La importancia del conseguir que los

niños estén en un estado óptimo para su desempeño escolar. Con lo anterior, podemos decir que es importante considerar a la población infantil, puesto que es la más afectada, debido a la poca atención de los padres, y sobre todo donde se forman los hábitos que mantendrán el resto de su vida.

El rendimiento escolar tiene su origen en el modelo económico industrial, que centra todos los esfuerzos en el incremento de la productividad y calidad, para ello aplica métodos de medición de la eficiencia, a través del establecimiento de dimensiones objetivas y creación de escalas que permitan la medición del desempeño. Con el pasar del tiempo este modelo de medición de la eficiencia, productividad y calidad, se trasladó a distintos ámbitos sociales, entre ellos el educativo. (Morales, Morales Virginia, & Saúl Quiñonez, 2016)

Vale destacar que los beneficiarios directos de este proyecto son los estudiantes del segundo grado de la institución educativa Francisco de Miranda, como todos quienes se interesen en el contenido del mismo, de allí que se menciona que el rendimiento académico estudiantil es un problema, que a través de los tiempos y en todos los niveles de la educación, ha ocupado la atención de quienes de una u otra forma, están comprometidos en la difícil tarea de educar, considerando que la falta de estímulos generan de manera particular en la niñez y la adolescencia retrasos que limitan la explotación de las capacidades de carácter físico e intelectual.

“La nutrición es un factor endógeno que afecta la capacidad general y específica para aprender, antes y después de la escolarización” (Pollitt, 1984)

El proyecto tiene un alto grado de utilidad porque permite descubrir el estado nutricional del estudiante, destacando además que para alcanzar estos resultados se evalúa por medio de indicadores como: las medidas antropométricas (peso, talla índice de masa corporal) y exámenes complementarios, como el nivel de hemoglobina. Por el rápido crecimiento y desarrollo en estas etapas, es importante la evaluación del estado nutricional para prevenir las consecuencias que este ocasiona, como un deficiente desarrollo intelectual.

Para que el proyecto sea factible se debe desarrollar charlas, seminarios o conferencia a padres de familia de diferentes instituciones de la zona otorgada por nutricionistas para que le asesoren acerca de los tipos de alimentos óptimos para los niños y de cómo debe ser su preparación.

Las diversas estrategias planteadas en el trabajo investigativo serán de gran apoyo a las madres de familia de los estudiantes de segundo grado del centro de educación básica Francisco de Miranda. Así mismo; con el desarrollo de la propuesta la institución, los docentes y sobre todo los educandos se beneficiarán debido al trabajo en equipo para fortalecer y mejorar su desempeño académico a través de una buena alimentación sana y nutritiva; como también la autoridad de la institución dado que el prestigio de su labor administrativa se fortalecerá y serán un ejemplo a seguir en pro de una educación integral.

Y uno de los aspectos que se tomó en cuenta de manera primordial es establecer que el mismo sea factible, basado en tres caracteres relevantes: lo financiero, la parte legal y los Recursos utilizados para hacer el trabajo investigativo.

1.6. Objetivo General

Promover el consumo de alimentos nutritivos en los estudiantes que cursan el segundo grado en el centro de educación básica Francisco de Miranda, comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena, período lectivo 2017 – 2018, a través de una buena información nutricional que repercuta en su rendimiento escolar debido a una alimentación no adecuada; para mejorar de manera física e intelectual su estilo de vida dentro y fuera de la escuela.

1.7. Idea a defender

Los estudiantes que cursan el segundo grado en el centro de educación básica Francisco de Miranda y sus representantes requieren ser orientados respecto al consumo adecuado de alimentos para una nutrición que beneficie el rendimiento escolar en el año lectivo 2017 – 2018.

1.8. Tareas científicas

Análisis de la situación inicial de los estudiantes de segundo grado y los docentes de la institución educativa, especialmente enfocados en la nutrición y sus efectos en el rendimiento escolar.

Caracterización de los efectos que tienen distintos alimentos durante el proceso de aprendizaje y su consecuencia como rendimiento escolar.

Planificación de Estrategias alimenticias saludables para fortalecer el rendimiento escolar de los y las estudiantes de segundo grado.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2. Fundamentaciones

Para (Redrobán Chamorro, 2015), en su trabajo de Investigación “La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” del cantón Ambato, provincia Tungurahua”, se plantea la necesidad de estudiar la incidencia de la nutrición en el rendimiento académico de los niños. Ya que una adecuada alimentación ayudará a cumplir las diferentes actividades del aula. Para la realización de este proyecto se tomó como objetivo: Determinar la incidencia de la nutrición en el rendimiento académico de los niños de cuarto año de paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez”, la metodología aplicada fue la cuali-cuantitativa, entre las principales conclusiones tenemos:

- El grado de nutrición de los niños corresponde a un nivel adecuado, porque la mayoría acostumbra a consumir los 5 alimentos (Desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y merienda).
- El rendimiento académico en la escala de la LOEI equivale a “Alcanzan los aprendizajes requeridos”.

Según (Coronel & Villalva, 2011), en su estudio de investigación “Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes” Cuarto y Quinto Año de Educación Básica la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.” de la provincia del Guayas, cantón Milagro, mencionan que El rendimiento académico de un estudiante está ligado a muchos factores que pueden ser externos e internos. Los distractores como la tv. , radio, estudiar en un lugar ruidoso, entre otros suelen ser las causas más frecuentes. Además consideran que estos factores internos, son los que más cuestan erradicar porque pueden deberse a

factores familiares, personales, físicos y psicológicos, el objetivo planteado para este estudio fue: Analizar la incidencia de la alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes del Cuarto y Quinto Año de Educación Básica a través de una observación y evaluación constante para contribuir a un buen estilo de vida. Se empleó el método cualitativo para la comprensión y descripción de los hechos, entre las principales conclusiones se mencionan las siguientes:

- La ingesta de comida chatarra desde los primeros años produce cambios negativos en el cerebro, a pesar de que pueden recuperarse, pero los efectos perduran.
- El niño o niña mal alimentado es apático, indiferente, desatento y con habilidades limitadas para comprender.
- El rendimiento académico de los estudiantes se ve afectado a lo largo de la vida del aprendiente.
- La deficiencia del hierro en la ingesta alimenticia, ocasiona una deficiente rendimiento cognitivo, afectando la parte académica de los estudiantes.

La presente investigación se centra en la nutrición escolar de los estudiantes que asisten al centro de educación básica Francisco de Miranda, comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena, considera que de ella depende el rendimiento académico de los estudiantes que cursan el segundo grado, es así que se ha considerado el diagnóstico inicial que evidencia la necesidad de atender la problemática del establecimiento educativo.

Una nutrición saludable es un fundamento que permite profundizar en la situación problema que atraviesa el establecimiento educativo, especialmente porque los estudiantes que cursan el segundo grado por su edad cronológica necesitan de una alimentación acorde. Por lo observado en el establecimiento educativo, se aprecia que los estudiantes consumen alimentos que no cumplen con los estándares de una nutrición adecuada.

Por una parte, la alimentación nutritiva es la base primordial de vital importancia sobre la cual se debe estudiar profundamente y analizar las consecuencias que surte efecto en los educandos que cursan segundo grado en el centro de educación básica Francisco de Miranda, tomando en cuenta el diagnóstico y la situación inicial que ponen de evidencia la pronta necesidad de que sea atendido a través de una investigación veraz en la institución antes mencionada.

Aunque no parezca ser fundamental o poco necesario, la alimentación nutritiva y saludable de los estudiantes del segundo grado de educación básica amerita ser estudiada y analizada para entender las consecuencias de un bajo rendimiento escolar debido a una alimentación no adecuada en los educandos del segundo grado del centro de educación básica Francisco de Miranda, lo que se ve reflejado en el rendimiento académico de los niños-as y que es menester evidenciar a través de la investigación.

Es así que a continuación es necesario presentar las fundamentaciones sobre las cuales la presente investigación se centra para encaminar el trabajo que se realiza y a su vez orientar el proceso de estructura de la propuesta que se establece para la institución educativa a fin de solucionar o al menos reducir el índice del problema encontrado.

2.1. Fundamentación Filosófica

La nutrición infantil es el mayor condicionante que ayuda al desarrollo intelectual y crecimiento de los infantes para tener una vida sana y feliz. Conceptualmente la nutrición es el proceso en el cual el organismo obtiene nutrientes de los alimentos y se sirve de ellos para construir o reparar sus células. Así nos manifiesta, YÉPEZ Rodrigo (2010), en su libro de Nutrición: “Es un conjunto de procesos que realizan determinados órganos de un ser vivo y que tiene como finalidad suministrar el alimento necesario para que las células construyan sus propios componentes y obtener la energía necesaria para realizar los procesos vitales”. (p. 180).

Si se pudiera dar a cada individuo la cantidad adecuada de nutrición y ejercicio, ni muy poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud. (Hipócrates, 2014)

Hipócrates de Cos, fue un médico de origen griego que ejerció siglos atrás, en la que muchos autores lo consideran el “padre de la medicina”. Él dio a conocer lo importante que son los hábitos alimenticios para gozar de un bienestar físico y una excelente calidad de vida, actuando en correlación con algunos hábitos alimenticios.

2.2. Fundamentación Pedagógica

Dentro de la investigación se da a conocer que la pedagogía tiene una relación muy estrecha con una educación en lo que se refiere a una alimentación apropiada, debido a que éste es fundamental para el desarrollo físico y mental tanto de niños-as y adolescentes.

GRÁFICO 1: La Nutrición En Los Estudiantes



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Para una recuperación de la alimentación escolar como competencia educativa. "La escuela ha de ser tan responsable en la enseñanza del cuidado de la salud por medio de la alimentación, como lo es de la enseñanza de toda otra asignatura". (Sessano, 2004)

El objetivo de una educación en nutrición escolar dentro de la institución educativa es lograr que los niños-as del segundo año del centro de educación básica Francisco de Miranda adquieran una capacidad de criticidad para escoger una alimentación muy sana dentro de un ambiente que está en constante cambio y

en el que se observa una continua transformación de los alimentos procesados y en donde el estilo de alimenticio se va perdiendo poco a poco.

Considerando lo antes expuesto, la concepción en la que Sessano hace referencia a la necesidad de un cuidado en la salud a través de una buena alimentación es un tópico muy relevante; ya que el promover la buena alimentación de los niños-as de segundo grado no solo compete a los padres, madres y/o representantes legales sino que constituye una responsabilidad fundamental de la institución educativa y por ende la sociedad en general. Éste facilita una participación muy activa de los niños-as en su etapa escolar dentro del proceso enseñanza aprendizaje, generando conocimientos y destrezas que le ayudarán a transformar su actitud de manera favorable para la salud.

2.3. Fundamentación Psicológica

La alimentación es uno de los principales condicionantes del crecimiento y desarrollo durante la etapa evolutiva. De ahí su importancia, ya que una situación de malnutrición prolongada es capaz de modificar las capacidades intelectuales del niño. (Santos, 2008)

Para (RIZZO & VERA, 2016) en su trabajo investigativo “la nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial ii de la unidad educativa moderna, cantón milagro año lectivo 2015 – 2016” menciona que una estabilidad emocional permite que el individuo observe de forma clara su entorno y analice los beneficios de una vida saludable, lo mismo sucede cuando su cuerpo se encuentra en óptimas condiciones y puede desarrollar habilidades que lo motiven a nuevas experiencias. La psicología de la nutrición estudia la relación que tiene un individuo con los alimentos en las áreas conductuales, actitudinales y el contexto social en el que se desenvuelve. Utiliza técnicas y herramientas para tratar trastornos alimenticios y dificultades relacionados con la nutrición; combina estrategias y psicología alimenticia, centrándose en lo que necesita el cuerpo para equilibrar su metabolismo. Las personas se alimentan en consecuencia de sus creencias, reflejando su personalidad y estilo de vida.

Según Rivera Luz María, considera: “Hogar, ejemplo nutricional. La mejor manera de combatir las deficiencias nutricionales se hacen en el hogar. ¿Cómo se puede lograr? Contribuyendo con una alimentación más equilibrada, variada y suficiente, que incluya los alimentos fortificados con vitaminas y minerales. Además, estableciendo buenos hábitos alimentarios, enseñando y asegurando que el niño coma las tres comidas diarias. De esta forma, protegerá su salud holística y su éxito académico.” (Lourdes Coronel, Vanessa Villalva, 2011).

2.4. Fundamentación Legal

Este trabajo investigativo está fundamentado legalmente en los artículos de la Constitución de la República del Ecuador:

En el Título I, Capítulo I sobre los Principios Fundamentales dentro del Art. 3, manifiesta:

“Son deberes primordiales del Estado: 1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes”. (Constitución de la República del Ecuador, 2008)

Así mismo en El Plan Nacional de Desarrollo denominado “Toda una Vida” para el período 2017 hasta el 2021 dentro de inciso relacionado a Alimentación y nutrición hace énfasis a la importancia de una buena alimentación, el mismo que enfoca:

“La atención del niño o la niña desde los primeros meses de gestación en el vientre de la madre, hasta su desarrollo dentro de los primeros 5 años de vida, para lo cual es necesario instaurar y mantener una cultura de nutrición adecuada a lo largo del ciclo vital, promoviendo la implementación de hábitos saludables en la población. La garantía de este derecho se logrará con acciones coordinadas y articuladas entre: el Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Inclusión Económica y Social, los Gobiernos Autónomos Descentralizados, el Ministerio de Educación, la Secretaría del Agua y el Ministerio de Agricultura y Ganadería” Fuente especificada no válida..

2.5. Fundamentación teórica

2.5.1. Nutrición escolar

La nutrición es todo un proceso por el cual el organismo asimila todas las sustancias y vitaminas necesarias para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, por lo que éste proceso muy biológico es uno de los más fundamentales a la que se le debe prestar la atención y el debido cuidado que se merece.

Ésta hace mucha referencia a varios nutrientes que los alimentos poseen y todo lo que conlleva la ingesta de los mismos en nuestro organismo. Es de mucha relevancia reconocer la diferencia de nutrición y alimentación, puesto que el primero se refiere a la acción consciente de ingerir los alimentos de manera adecuada y la segunda se enfoca más a la función que realizan estos nutrientes en nuestro organismo.

Dicho de otra manera, la nutrición de manera generalizada es la encargada de solventar todo lo que el niño-a necesita en cuanto a una alimentación energética, la misma que aporta los carbohidratos, grasas, proteínas y vitaminas requeridas por el organismo para realizar las actividades escolares diarias.

2.5.2. Hábitos alimenticios

Al hacer referencia a los hábitos de alimentación en los niños-as, se debe considerar el comportamiento tanto individual y colectivo de los mismos en cuanto a que y cuando ingieren los alimentos, debido a que hay tres factores que son relevantes dentro de la misma; en primer lugar, la familia que es el primer nexo, pues de aquí se derivan costumbres alimenticias y es de gran influencia en la alimentación de los menores, así mismo los medios de comunicación ejercen gran presión en la alimentación de los niños-as especialmente porque están en una etapa vulnerable a decisiones y lo que aprenden es alimentarse con comida nada saludable debido al gran impacto social que ejercen los medios y finalmente

tenemos la institución educativa donde se le da al niño-a la oportunidad de afrontar nuevos hábitos alimenticios y la supervisión de que los pequeños ingieran comida saludable que traen de casa en sus loncheras o que estos ingieran lo más saludable posible lo que se expende en el bar de la institución y por último ser constantes en la entrega de la colación escolar que además de ser nutritivo para los pequeños es una manera de fomentar la ingesta nutritiva de alimentos.

Desde esta perspectiva, los docentes tienen un papel fundamental al fomentar una alimentación sana no solo en lo práctico sino en lo teórico a través de los contenidos planificados dentro del área de ciencias naturales; y así de manera integral se combine los conocimientos, las actitudes y las conductas de manera saludable que conlleve a que el niño-a a su cargo, lleve una vida saludable dentro y fuera del salón de clases.

La educación direccionada hacia la salud es una herramienta que logra modificar los hábitos de alimentación no saludables, en la que; la participación de los profesionales de la salud, los docentes, las autoridades de la institución y los padres-madres de familia son parte de una estrategia para fomentar hábitos alimenticios saludables y a la vez estilos de vida en los niños-as y que éstos permanezcan hasta la etapa adulta.

2.5.3. Trastornos alimenticios de los niños

“Los trastornos alimenticios son síntomas de una angustia presente que se manifiesta a través de comportamientos erróneos que involucran la comida”. Dice (Manuela Lopera, 2016)

Partiendo desde ese punto de vista, se precisa que los desórdenes en la alimentación, cada día son más frecuentes especialmente en edades muy tempranas, y; tanto los padres-madres y/o representantes legales así como los docentes deben estar alerta y tener la capacidad de descubrir alguna actitud que den aviso sobre alguna anomalía alimenticia.

Y es que, un trastorno en la alimentación en los niños-as trae consigo otros factores negativos y se debe estar a la expectativa de lo que sucede, porque se suele culpar a terceros como los medios de comunicación y la presión de la sociedad a la que los niños-as y jóvenes están sometidos con la finalidad de mantener un aspecto físico alejados de una buena alimentación y ceñidos a varios trastornos de alimentación.

Aunque, la problemática en estudio es quizás más compleja de lo que se imagina, debido a que existen problemas biológicos, genéticos y del medio ambiente que ocasionan desordenes de alimentación. Acorde a los trastornos de alimentación en los niños-as, se puede resaltar 8 señales que nos alerten de su presencia:

- **Pérdida de peso pronunciada y extraña.** Obsesión extrema por el peso de otras personas, sobre todo por aquellas que tienen un peso normal, tratándolas de gordas, y rechazando la delgadez como un problema.
- **Cambio de hábitos alimentarios,** desinterés por la comida en general o por algunas en particular, como los carbohidratos o las grasas. La desaparición de grandes cantidades de comida de la nevera puede alertarnos sobre una posible bulimia.
- **Evitan las horas de la comida,** el sentarse a la mesa con el resto de la familia o simplemente el comer con otras personas. Si no hay nadie no tienen que disimular y pueden directamente no comer.
- **Las visitas frecuentes al baño,** sobre todo tras las comidas y el uso de chicles o colutorios bucales de forma indiscriminada pueden relacionarse con la bulimia.
- **Cambio en la forma de vestir,** utilizando ropas amplias para evitar enseñar la figura.
- **Opiniones extremas sobre las calorías,** el peso o un especial interés que no existía con anterioridad sobre las dietas o hacer dieta. Dureza desproporcionada al opinar sobre el aspecto propio, viendo exceso de peso donde no lo hay.

- **Ejercicio en exceso**, o un aumento del que se realizaba de forma habitual.
- En el caso de la bulimia es fácil detectar **marcas en las manos, los dedos o los nudillos** al utilizar la mano para provocarse el vómito. También, pueden observarse falsas quejas de estreñimiento, en un intento de justificar el uso de laxantes. (Carlota Reviriego (Nutricionista), 2017)

2.5.4. La alimentación en el hogar

Dentro de la edad temprana en la que los educandos están desarrollándose, hay que resaltar un aspecto trascendental dentro del aspecto nutricional y es el hábito o costumbre alimenticia; la misma que está influenciada por el medio en que se desenvuelve el/la niño-a, ya que ellos copian o imitan algunas actitudes alimenticias de familiares, amistades y de quienes consideren un ejemplo a seguir en cuanto a alimentación, lo que provoca efectos tanto positivos como negativos lo que puede beneficiar o perjudicar su salud.

Por lo tanto, la influencia que ejerce la mamá en esta etapa temprana del desarrollo del niño-a es muy fuerte, debido a que es ella quien decide que alimentos compra acorde a su capacidad económica y el tiempo que dispone para prepararlos. En contraste con esto; se debe enfocar que dentro de ésta etapa escolar también se corre el riesgo de que los pequeños tengan diversas oportunidades de alimentarse fuera del seno familiar lo que conlleva a exponerse a ingerir múltiples alimentos preparados de diversas maneras y poco saludables.

2.5.5. La alimentación en la escuela

Es muy necesario recalcar que los niños-as en su etapa escolar son quienes necesitan alimentarse de mejor manera con la finalidad de tener un desarrollo físico e intelectual adecuado, evitando así, muchas enfermedades y teniendo las energías necesarias para estudiar y mantenerse activos. A través del plan de estudio dentro del área de ciencias naturales y la colación escolar nutritiva; los niños-as mejoran sus costumbres alimenticias fortaleciéndolos más y así contribuir a una vida sana a lo largo de sus vidas.

Cuando hay una buena combinación entre la educación nutricional y la alimentación en la escuela, ésta puede mejorar de manera directa la salud y la nutrición en los niños-as al mismo tiempo desarrollan buenos hábitos en la alimentación. Y es, justamente en las entidades educativas donde los niños-as tienen mayor accesibilidad a la comida grasosa o “chatarra”, debido a que; los alimentos y bebidas que se expenden en los bares escolares, muchas veces no son recomendables por lo que el Ministerio de Educación en su afán de erradicar estos malos hábitos alimenticios, ha promovido la venta y el consumo de frutas, verduras y agua en vez de gaseosas, así como la entrega gratuita de la colación escolar en los planteles educativos para garantizar una alimentación balanceada que va de la mano con un buen desempeño y actividad académica.

Científicamente se ha evidenciado que los productos que predominan son aquellos cuya publicidad son bien marcadas y ofertadas en las escuelas, lo que desemboca en una adicción desde edades tempranas y una vez que los niños-as se van acostumbrando a la ingesta de bebidas y comidas que tiene altos niveles de azúcares y apenas consumen agua como líquido vital o alguna comida saludable, a pesar de tenerlos a mano o se encuentren disponibles, lo que comprueba que los conocidos alimentos “chatarra” tienden a tener un alto índice de competitividad con aquellos productos saludables; lo que están a expensas de ser sustituidos fácilmente.

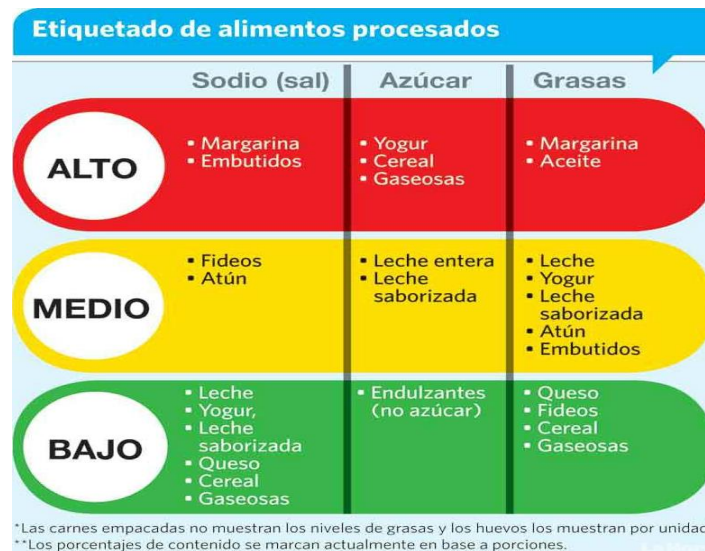
Es así que, dentro de las entidades educativas dentro de los bares escolares se está promoviendo el consumo de alimentos bajos en grasa y azucares sustituyéndoles por aquellos saludables, y es que el Estado a través de las diferentes direcciones distritales tiene la obligatoriedad de promover la venta de alimentos que sean sanos y saludables así mismo el agua; a toda la población estudiantil.

2.5.6. Semáforo nutricional

En la actualidad, se está rodeado de mucha información relacionado a la nutrición, aunque en diversas ocasiones no es sencillo de entender. Razón por la cual;

nuestro país fue pionero a nivel de América Latina en implementar el semáforo nutricional con la finalidad de combatir diversas anomalías en la salud como la obesidad y el sobrepeso.

GRÁFICO 2: Sistema Gráfico (Semáforo Nutricional)



Fuente: <http://www.wss.ec/images/noticias/wss-el-semaforo-alimenticio-tiende-al-amarillo.jpg>

En el gráfico, se hace referencia a una clasificación de acuerdo a cada color, establecida por la cantidad de azúcares, grasa y sal que contiene cada **100 g o 100 ml** de producto: **ALTO:** contenido en **rojo**, **MEDIO:** contenido en **amarillo** y **BAJO:** contenido en **verde**.

Es necesario que las industrias informen sobre los niveles de grasas, sal y azúcar que los productos procesados contienen, y que se proyecta en las etiquetas de cada uno los mismos que son consumidas por el ser humano. El semáforo nutricional es útil puesto que respalda el derecho de todo consumidor a tener una información muy clara y confiable del alimento que está consumiendo. Éste es ahora muy reconocido por quienes consumen tal producto y es notoria la comprensión de lo que se desea dar a conocer debido a la forma clara acorde al formato llamativo con colores rojo, amarillo y verde lo que se asemeja a un semáforo vial, lo que es considerado como un aporte positivo debido a su sistema gráfico fácil de comprender.

2.5.7. El rendimiento escolar

El rendimiento escolar hace referencia a una evaluación de algún conocimiento previo que se adquirió dentro del ámbito escolar. Dicho de otro modo, es una medición de las capacidades cognitivas del estudiante que; enfoca lo que éste ha asimilado a lo largo de su proceso de enseñanza aprendizaje. Un punto importante que se debe destacar es relacionado a los factores que inciden en un buen o mal rendimiento académico, por ejemplo: la poca asimilación de la asignatura hasta una mala alimentación, trae como consecuencia un mal ánimo para receptar la información que el docente imparte dentro del aula de clase.

De esta forma, se hace notorio que tanto los docentes como los padres-madres de familia no han concientizado en proveer los nutrientes necesarios a los niños-as en su etapa escolar debido al desconocimiento relacionado a la buena alimentación como ingerir nutrientes encontrados en las leguminosas, cereales etc., los mismos que tienen un bajo costo, y por el contrario tienden a ingerir cantidades excesivas de arroz con el objetivo de aplacar el hambre pero sin tomar en cuenta que calorías o nutrientes necesita para un buen crecimiento y un buen desarrollo del cerebro de los pequeños por lo que; la ausencia de proteínas ocasionará un bajo desempeño académico en relación de aquellos niños-as que reciben una alimentación adecuada.

2.5.8. Alimentación adecuada y sus efectos

Desde tiempos atrás, los profesionales de la salud y los mismos nutricionistas afirman que es de suma importancia poner en práctica buenos hábitos alimenticios desde temprana edad, ya que; en esta etapa de crecimiento se puede desarrollar hábitos de una buena alimentación en los niños-as que pondrán en práctica toda su vida.

Dentro de los alimentos nutritivos se puede mencionar a las frutas, vegetales y granos ricos en carbohidratos que contienen vitaminas, fibra, minerales que ayudan a mantener una buena salud. De la misma manera los productos lácteos,

las carnes, el pescado, huevos y los frutos secos aportan a una buena salud y alimentación debido a sus nutrientes que ayudan al crecimiento y desarrollo físico adecuado.

Los niños en su mayoría crecen alrededor de dos pulgadas y su peso aumenta cerca de cuatro a siete libras cada año. En el caso de los niños-as que tienen edad promedio de seis a doce años, crecen alrededor de uno a dos pies y su peso sería, el doble en el caso de que sean sanos acorde a una buena y nutritiva alimentación. Si hay un problema en cuanto al desarrollo promedio entre altura y edad, peso y altura puede desembocar en una desnutrición, debido a que esta falta de crecimiento es debido a una mala nutrición, malos hábitos de salud, trastornos alimenticios, enfermedades crónicas, etc.

2.5.9. Nutrición en la edad escolar de niños-as de 6 a 12 años.

Si bien es cierto, el período escolar empieza a los 6 años donde el niño-a da sus primeros pasos en la institución educativa, etapa cuya característica principal es la adquisición de conocimientos y el desarrollo físico del niño-a; donde hay un poco más de autonomía lo que implica que no hay mucho control en lo que ingieren en el bar escolar por lo que ellos tienden a tener un aumento de apetito de manera constante y muchas veces lo que consumen no es lo más saludable para ellos, lo que provocaría un aumento de peso, también habrá poco interés en hacer esfuerzo físico y mucho menos alguna actividad que tenga relación a lo cognitivo y más bien optarán por querer ver televisión o dedicar tiempo a video juegos.

Razón por la que la ingesta de una comida nutritiva y saludable debe ser adecuada acorde a las necesidades energéticas de un niño entre 6 y 12 años y va desde las 2.000 a 2.200 kilocalorías (unidad de medida que permite calcular que cantidad de energía aporta dicho alimento al organismo) por día y ésta varía acorde a las actividades que cada estudiante realice en el día. El consumo de agua es recomendable como bebida principal más que las gaseosas o jugos artificiales por su alto contenido en azúcar, los snacks o piqueos entre comidas y las comidas

chatarras deben evitarse lo que más se pueda porque esto genera un mal hábito alimenticio que incluso se continúa en la edad adulta, por lo que el aprendizaje de una correcta alimentación en esta etapa de su desarrollo es vital.

2.5.10. Prevención del rendimiento escolar deficiente

Un bajo rendimiento académico de los niños-as a temprana edad puede ocasionarse por múltiples causas; razón por la cual el seguimiento escolar debe ser de manera individual y conocer los factores que inducen a una baja calificación, que implica los resultados académicos no satisfactorios; cuyas calificaciones entregadas parcialmente o al final del quimestre son bajas.

Estas circunstancias relacionadas al bajo rendimiento académico o escolar, puede ocasionarse a los siguientes factores:

Factores físicos

Esto se refiere a las deficiencias físicas, como problema de audición, visual y/o enfermedades concretas que conllevan a que el niño-niña tenga dificultades para asimilar los conocimientos y tenga dificultades cognitivas lo que le merma la capacidad para poner atención a su profesor-a.

Sin dejar de tomar en cuenta los problemas de salud ocasionados por partos complicados, enfermedades de la madre durante los meses de gestación y después del nacimiento, estos son aspectos que nadie ha tomado en cuenta pero que debe enfocarse en su momento. Entonces nos vemos ante la problemática de que dentro de las aulas de clases hay niños-as que tienen problemas de audición, miopía y no procesan bien de manera cognitiva lo que conlleva a un déficit en la parte académica.

Ante estas anomalías, es muy necesario que el personal docente y más aún el docente que tiene a cargo estudiantes con dichos problemas tome las precauciones debidas para estar atentos ante los niños-as que tienen un bajo rendimiento y no reciban llamados de atención de manera injusta por tener una apatía frente a sus responsabilidades escolares.

Estas situaciones deben ser puestas de manifiesto ante un estudio preliminar con los docentes, padres-madres y/o representantes legales y el departamento de consejería estudiantil (DECE) y formar equipos multidisciplinarios de trabajo para realizar planificaciones con adaptaciones curriculares dependiendo del caso que se maneje. De esta manera, el niño-a irá asimilando sus conocimientos acorde a su ritmo de aprendizaje y su capacidad física e intelectual lo que le permitirá desarrollar y fortalecer sus destrezas y habilidades.

Factores psicológicos

Se refiere a la fragilidad emocional que puede poseer el niño-a, debido a que durante su desarrollo y maduración psico-afectiva; ésta ha sido afectada por cualquier factor. El estudiante puede tener la capacidad física-motriz y los recursos pedagógicos pero no puede hacer uso de ellos porque psicológicamente su mente está bloqueada, debido a la pérdida de un ser querido, el tener un hogar disfuncional, peleas continuas de los padres. Factores complejos que necesitan ser tratados por el departamento de consejería estudiantil y el docente tutor del estudiante con el objetivo de fortalecer a la familia y junto a los miembros de la unidad educativa trabajar en conjunto para la ayuda de los estudiantes.

Factores sociales

Aquí se hace referencia a aquellos niños-as que provienen de familias de bajos recursos económicos con bajo nivel de acervo cultural y es en el hogar donde los pequeños crecen en un ambiente limitado de conocimientos de manera empírica que no tiene relación con lo que le oferta la institución educativa, lo que puede resultar muy cansado la asimilación de nuevos saberes. Dado el caso, el trabajo del Departamento de consejería estudiantil (DECE) en conjunto con los docentes y padres-madres y/o representantes legales puede organizar un trabajo en equipo donde toda la familia educativa esté inmersa y se favorezca un avance académico e integral.

Factores alimenticios

Una dieta rica en nutrientes mejora de manera notable la salud de todo ser humano y obviamente la que no lo es, la empeora. En referencia a los estudiantes; el tener una alimentación muy adecuada les permitirá tener un óptimo rendimiento académico a pesar del desgaste mental y físico a los que son sometidos en clases, además; los estudiantes a temprana edad se encuentran en una etapa de pleno desarrollo por lo que necesitan muchas calorías que su cuerpo asimila para el desenvolvimiento de ciertas actividades físicas y cognitivas.

2.5.11. Estrategias para una nutrición adecuada

Un gran desafío para las madres de familia está en aplicar y mejorar los hábitos de una buena alimentación en sus hijos-as, los mismos que deben ser establecidos y fortalecidos en edad temprana pues éstos persistirán hasta que sean adultos; razón por la cual es de vital importancia guiarlos de manera correcta.

Hay diversidad de técnicas o estrategias aplicadas por los padres, que si bien es cierto funcionan al inicio de la etapa temprana de su hijo-a pero luego se vuelven anticuadas. No es difícil recordar frases como “Come dos cucharadas más de sopa y te vas a jugar” o tal vez “Si no te comes la sopa no hay arroz”; quizás se trate de convencer al niño-a de que coma las legumbres o la sopa prometiéndoles ingerir un postre, helado u otro alimento que sea de su gusto, pero llegará un momento que esto tampoco funcione. Entonces surge como interrogante, ¿Qué estrategias se deben aplicar?

Si uno de los objetivos es que los niños-as coman alimentos ricos en nutrientes, estos no deben ser preparados de manera diaria sino variar el menú, integrándose así a una dieta variada y consumida en familia de ésta manera no comerá algo diferente que les perjudique su salud. Si además se desea integrar frutas hay que tenerlas a la mano y disponibles para ser ingeridas, en la que los adultos sean estos padres, hermanos mayores u otros pongan el ejemplo de consumirlas, pues los

niños-as serán el espejo de sus semejantes ya que ellos-as imitan a los adultos que se encuentran en su entorno.

Para guiarse en diversos hábitos alimenticios tenemos:

- ✓ Desayunar diariamente sin saltarse esta comida.
- ✓ Respetar los horarios de desayuno, almuerzo y merienda.
- ✓ Consumir frutas y legumbres.
- ✓ Beber abundante agua
- ✓ Realizar actividades motrices

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3. Diseño de la Investigación

Este trabajo de investigación empleará un diseño de Investigación No Experimental, porque se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado o bien cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo. En este tipo de diseño permite recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito esencial es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, es así que en la presente información recopilada se puede observar en diversos aspectos dirigidos a los niños-as del segundo año del centro de educación básica Francisco Miranda y a su buena nutrición escolar y el rendimiento académico de los mismos; sin que se deba hacer algún cambio en las variables.

La Metodología es la ciencia que se encarga de analizar múltiples métodos. Estos son usados por la humanidad con el objetivo de dar resultados factibles a diversos problemas relacionado a la teoría como a la práctica, con el propósito de fortalecer el sistema establecido. (Maldonado, 2015).

3.1 Población y muestra

3.1.1 Población

La Población es el “conjunto infinito o infinito de elementos con características comunes, para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda limitada por el problema y por los objetivos del estudio”. (Arias, 2006)

Aquí se detallará la población, en otras palabras se hace mención a todas aquellas personas que de manera directa e indirecta integran la familia educativa del centro

de educación básica Francisco Miranda ubicado en la comuna Valdivia, parroquia Manglaralto en la provincia de Santa Elena, cuyo universo de la investigación lo conforman 56 personas.

Por consiguiente, el grupo de la población de este trabajo de investigación está formada por cuatros grupos: el primero es el director del centro educativo (1) quien tiene bajo su responsabilidad vigilar por la buena administración del mismo, el segundo se refiere a los docentes de la institución (5), el tercero enfoca a los padres-madres de familia y/o representantes legales (10), y el cuarto a los estudiantes (25) en estudio; quedando el esquema de la siguiente manera:

Tabla 1: Población

POBLACIÓN	# DE PERSONAS	TÉCNICA	MUESTRA
Director	1	Entrevista	1
Docentes	5	Encuestas	Todos
Padres-madres de familia y/o representantes legales	25	Encuestas	Todos
Estudiantes	25	Encuestas	Todos
TOTAL	56		

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

3.1.2 Muestra

Tabla 2: MUESTRA

POBLACIÓN	CANTIDAD	PORCENTAJE
Estudiantes	25	0,45%
Director	1	0,01%
Docentes	5	0,9%
Padres-madres de familia y/ representantes legales	25	0,45%
Total	56	100%

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

3.2 Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación

3.2.1 Método de investigación

El método a utilizarse en este trabajo de investigación es el inductivo, debido a que éste da apertura para enfatizar las hipótesis luego de haberse realizado las observaciones de campo respectivas. La metodología que se escogió nos dará la pauta para contestar varias interrogantes que se desea analizar con profundidad, enfocar las razones por la que éste proyecto investigativo se realiza y lo que se desea lograr, tomando como base el problema encontrado en el centro de educación básica Francisco Miranda.

3.2.2 Técnicas de investigación

Para este trabajo de investigación fue necesaria la aplicación de varias técnicas y herramientas que permiten la facilidad de recoger información de manera inmediata, las técnicas son también una invención del hombre y como tal existen tantas técnicas como problemas susceptibles de ser investigados.

Las Técnicas tienen ventajas y desventajas al mismo tiempo, y ninguna de ellas puede garantizar y sentirse más importante que otras, ya que todo depende del Nivel del problema que se investiga y al mismo tiempo de la capacidad del investigador para utilizarlas en el momento más oportuno. Esto significa entonces que las técnicas son múltiples y variables que actúan para poder recoger información de manera inmediata.

La encuesta

Es una herramienta investigativa que nos permite obtener información de múltiples personas con la ayuda de un banco de preguntas escritas. La aplicación de la misma es muy importante para realizar un diagnóstico antes de la investigación del problema que se estudia y la misma se aplicó a la autoridad del centro de educación básica, los docentes y padres-madres de familia, que son parte de la institución educativa en mención.

Entrevista

Es un proceso de investigación de mucha relevancia que nos ayuda a conseguir información actualizada y veraz a través de un diálogo entre dos personas. Una de las ventajas es que dentro de la misma institución educativa se proporcione la información necesaria relacionada a los hábitos alimenticios de los niños-as frente al rendimiento académico de los mismos y un cambio de actitud para mejora.

3.2.3 Instrumentos de la investigación

3.2.3.1 Cuestionario de entrevista y de encuesta

El cuestionario se refiere a un número determinado de preguntas elaboradas con la finalidad de recabar información sea en la entrevista como en la encuesta. En el caso de la encuesta, éste debe tener instrucciones claras para que los futuros encuestados tengan una clara idea de lo que deben responder sin olvidar agradecer al encuestado-a por otorgar su tiempo para responder el cuestionario, de la misma

forma se debe explicar el objetivo del mismo para garantizar la confidencialidad de la información que se solicita lo que otorga la confianza de los encuestados.

Con esta técnica se pudo recopilar valiosa información dada, con la finalidad de destacar la buena función administrativa en cuanto al fortalecimiento de una alimentación saludable en los educandos a su cargo; en la que la Lic. Esther Rosalía Poveda Borbor, directora del centro de educación básica Francisco de Miranda manifestó:

“Es de suma importancia concienciar a la comunidad educativa la necesidad de impulsar hábitos alimenticios que beneficien una buena nutrición en los estudiantes, que el bar institucional debe estar capacitado para expender alimentos saludables, sobre todo frutas y nada de gaseosas durante el receso, ya que; si no se hacen los correctivos necesarios habrá un gran número de estudiantes que no tendrán la predisposición física ni intelectual para concluir con su jornada académica diaria y aunque parezca mentira si existe una estrecha relación entre la buena alimentación y el desempeño escolar, y como administradora de la institución es para mí una gran responsabilidad que la comida chatarra no se expenda en el bar escolar pues a pesar de que son bien agradables a la vista de todos debido a la gran demanda publicitaria también son perjudiciales para la salud y sobre todo de los más pequeños. Por eso felicitó al docente investigador por aplicar su proyecto muy interesante en la institución”. (Borbor, 2017)

3.3 Análisis e interpretación de la entrevista a la Directora de la Escuela “Francisco de Miranda”

Una vez realizada la entrevista a la Lcda. Esther Poveda Borbor, MSc, directora de la escuela “Francisco de Miranda” se pudo evidenciar su preocupación debido a la problemática de consumo de comidas chatarra que se expende en el bar de la institución, sin embargo es consciente que estos alimentos tienen gran publicidad, siendo esta una de las causas para que tengan una buena demanda por parte de los educandos de dicha institución educativa, considerando que el consumo de este tipo de alimentos causa muchos perjuicio para la salud principalmente en los niños, por tal razón sugiere que esta propuesta traerá muchos beneficios para todos los estudiantes y padres de familias que reciban esta información, así mismo cree que esta propuesta debe ser presentada en otros planteles educativos por el gran beneficio que brinda.

3.3.1 Encuesta realizada a los docentes

Pregunta 1. ¿A criterio personal, considera Ud., que una buena nutrición aporta una influencia positiva en el rendimiento académico de los estudiantes?

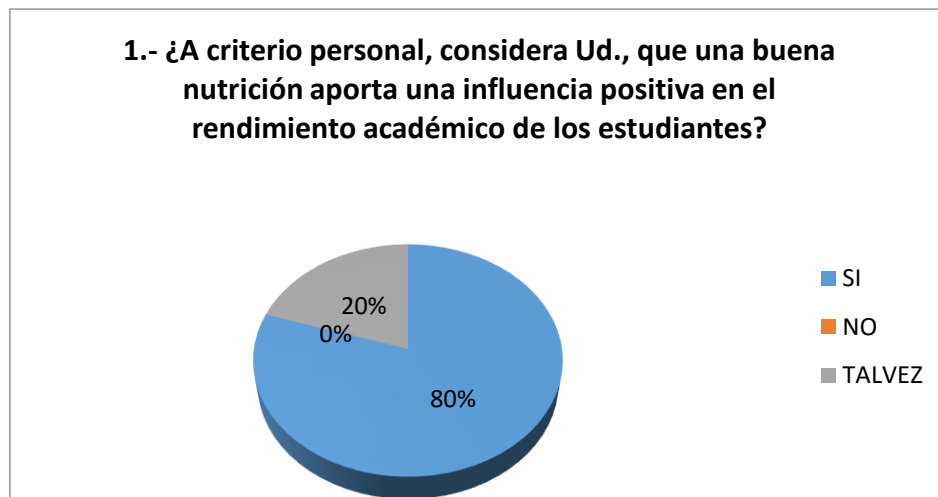
Tabla 3: La buena nutrición en el rendimiento académico del estudiante.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80%
NO	0	00%
TAL VEZ	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 3: La buena nutrición en el rendimiento académico del estudiante.



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Se muestra que el 80% de los y las docentes que considera que si es necesaria una buena nutrición, mientras que el 20% considera que tal vez es necesaria.

Pregunta 2. ¿Cree usted que en el bar de la Institución se fomenta el consumo de alimentos saludables para mantener una buena salud de los estudiantes?

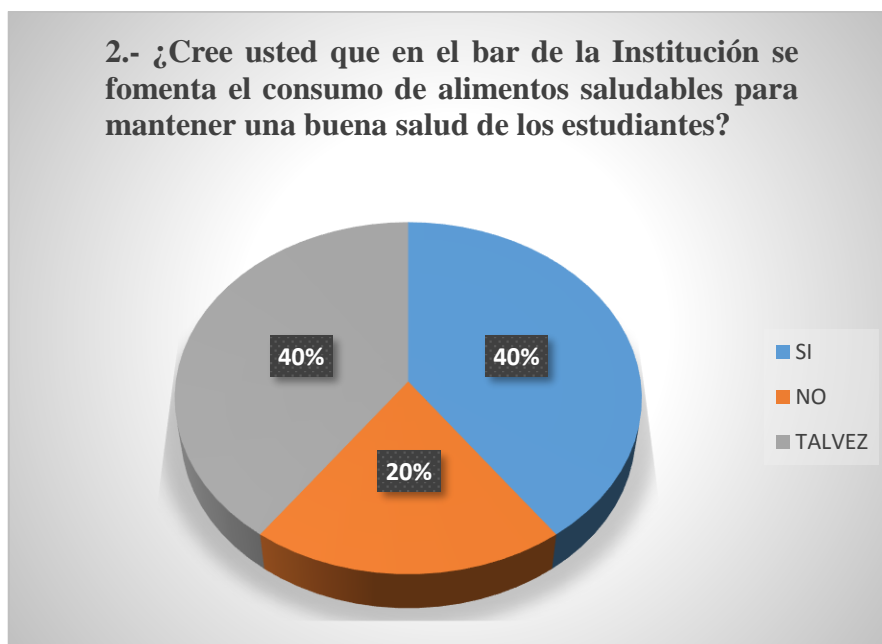
Tabla 4: Alimentos saludables en el bar de la Institución.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	40%
NO	1	20%
TAL VEZ	2	40%
TOTAL	5	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 4: Alimentos saludables en el bar de la Institución.



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Se observa que el 40% de los y las docentes notifican que en el bar de la institución si se expende alimentos saludables, mientras que el otro 40% manifiesta que tal vez y el 20% afirma que no.

Pregunta 3. ¿Considera que ingerir comida rápida o chatarra, aporta en gran manera para el buen desempeño académico y aprendizaje de su estudiante?

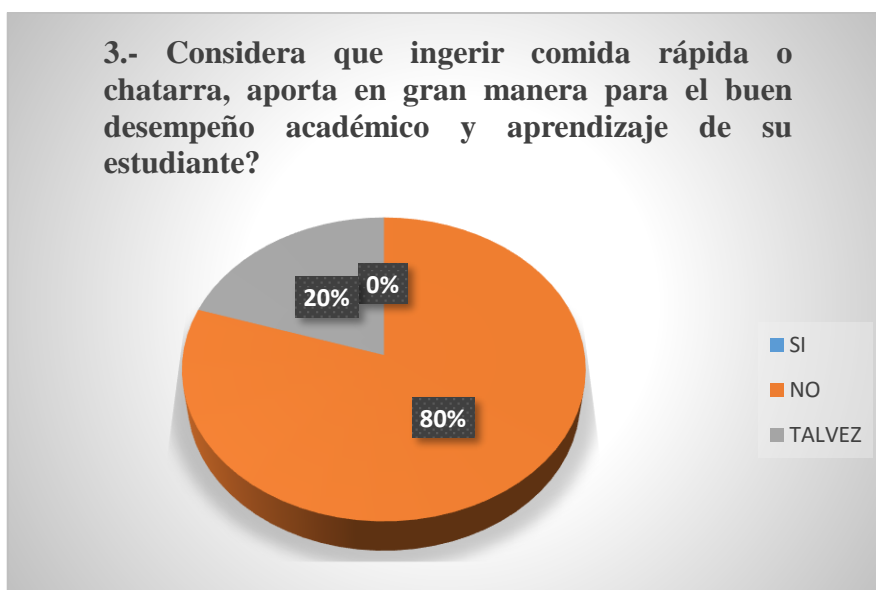
Tabla 5: Comida rápida y el buen desempeño académico

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	00%
NO	4	80%
TAL VEZ	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 5: Comida rápida y el buen desempeño académico



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Es notorio que los y las docentes consideran en un 80% que la comida chatarra no aporta en un buen desempeño académico, mientras que el 20% manifiesta que tal vez.

Pregunta 4. ¿Considera Ud. que las incorrectas formas de alimentarse de los estudiantes de hoy en día, son producto de las malas influencias de los medios de comunicación?

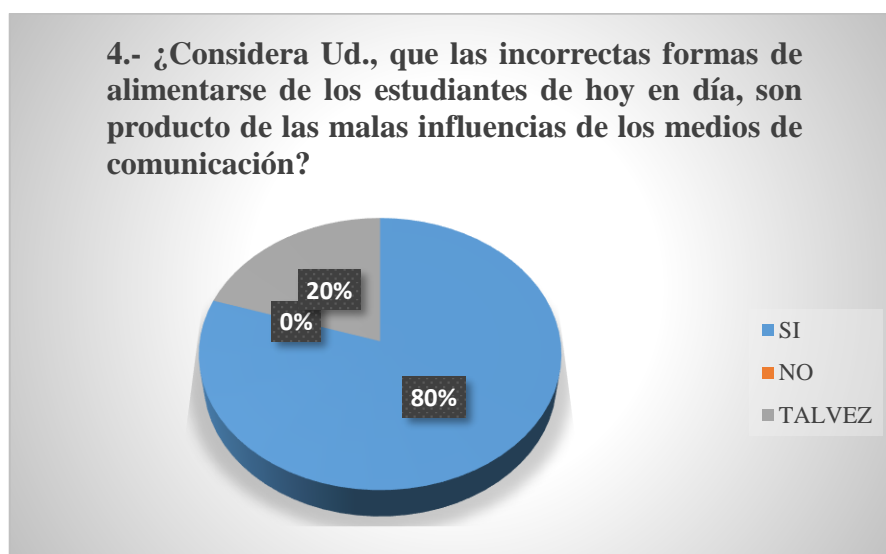
Tabla 6: Los medios de comunicación y la forma de alimentarse de los estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80%
NO	0	00%
TAL VEZ	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 6: Los medios de comunicación y la forma de alimentarse de los estudiantes



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- En el gráfico se observa que los y las docentes consideran en un 80% que la manera como se alimentan hoy en día es por la influencia de los medios de comunicación, mientras que el 20% manifiesta que tal vez sea así.

Pregunta 5. ¿Cree usted que el docente juega un rol importante en cuanto al fortalecimiento de las correctas maneras de alimentarse de sus estudiantes?

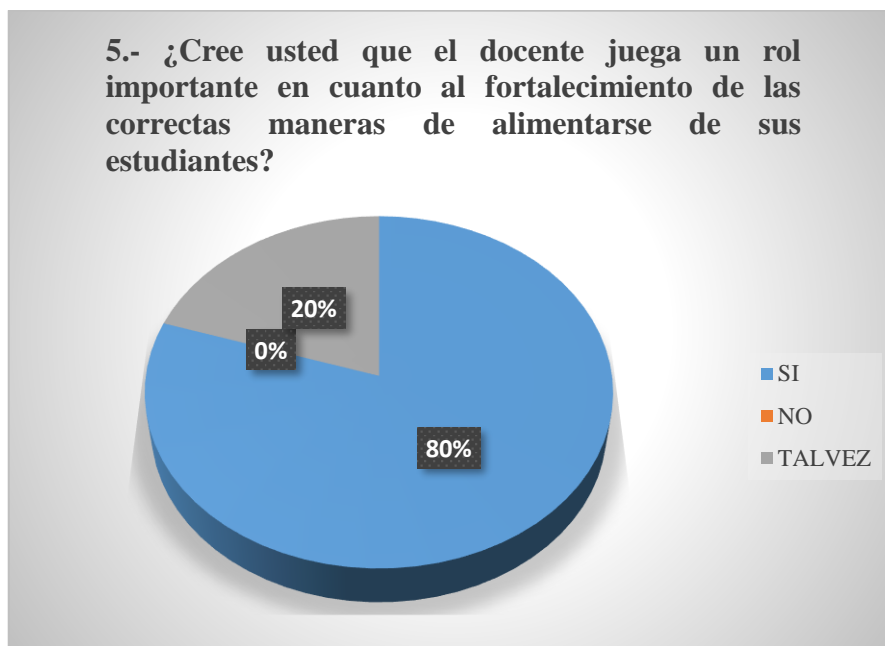
Tabla 7: El rol del docente y las maneras de alimentarse de sus estudiantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80%
NO	0	00%
TAL VEZ	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 7: El rol del docente y las maneras de alimentarse de sus estudiantes



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Los y las docentes consideran en un 80% que el docente juega un papel importante para fortalecer la manera correcta de alimentarse de sus estudiante, mientras que el 20% manifiesta que tal vez.

Pregunta 6. ¿Ha fomentado en su estudiante un buen hábito de alimentación en su entorno?

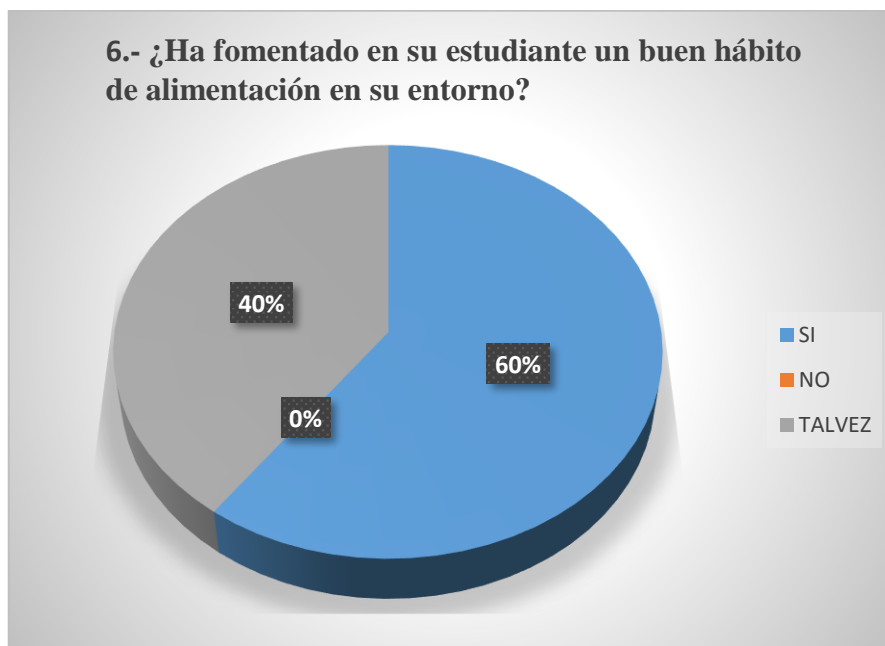
Tabla 8: El buen hábito de alimentación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	60%
NO	0	00%
TAL VEZ	2	40%
TOTAL	5	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 8: El buen hábito de alimentación



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- En un 60% los y las docentes afirman que han fomentado un buen hábito de alimentación en sus estudiantes, mientras que el 40% manifiesta que tal vez lo ha hecho.

3.3.2 Encuesta realizada a las madres de familia

1.- ¿A criterio personal, considera Ud., que una mala alimentación pueden conllevar a una influencia académica negativa en su hijo-a?

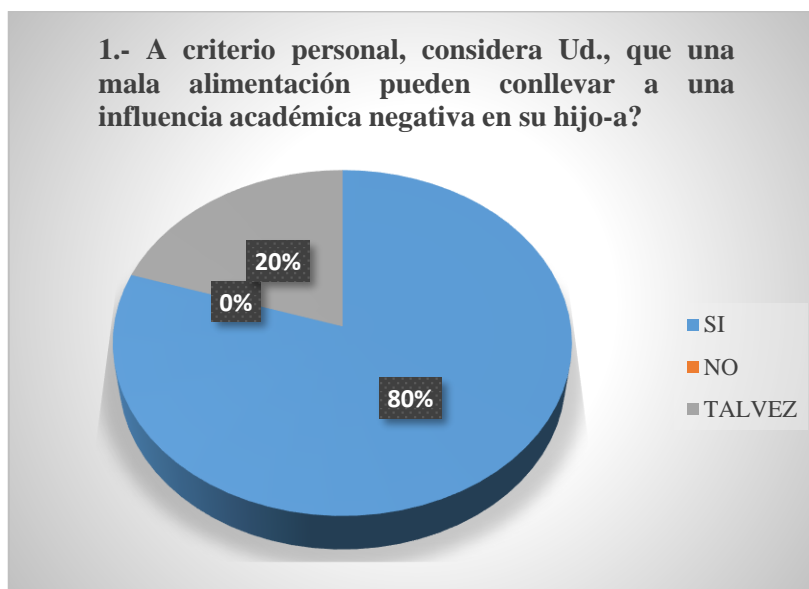
Tabla 9: La mala alimentación y su influencia negativa en el niño

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80%
NO	0	00%
TAL VEZ	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 9: La mala alimentación y su influencia negativa en el niño



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Las madres de familia dan su criterio en un 80% que una buena nutrición si aporta positivamente al rendimiento de su hijo-a, mientras que el 20% manifestó lo contrario.

2.- ¿Considera que el consumo de alimentos no saludables en su hijo-a le puede perjudicar en su desenvolvimiento estudiantil?

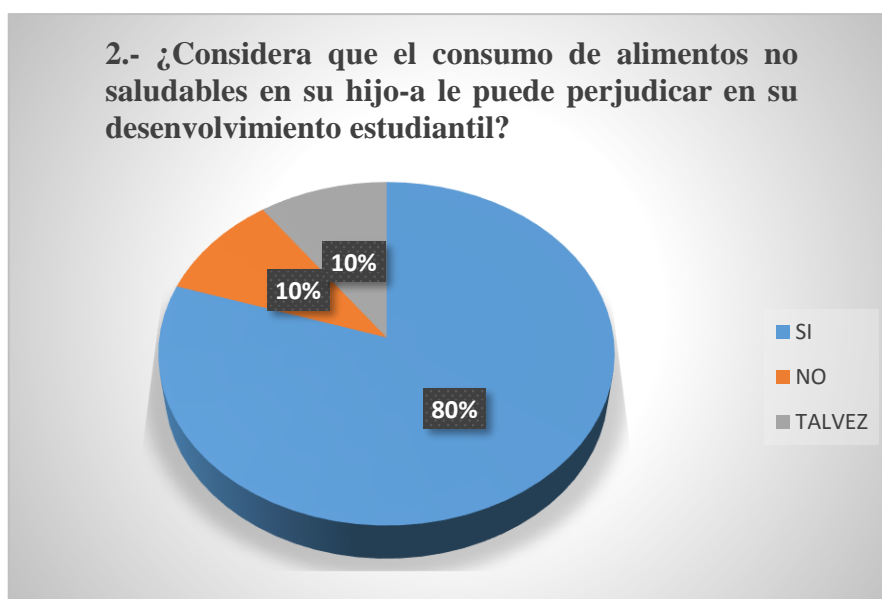
Tabla 10: Alimentos no saludables y el desenvolvimiento estudiantil

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80%
NO	1	20%
TAL VEZ	1	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 10: Alimentos no saludables y el desenvolvimiento estudiantil



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Las madres de familia consideran en un 80% que el consumo de alimentos no saludables si perjudica el rendimiento de su hijo-a, mientras que el 10% manifestó que tal vez y el otro 10% enfatizó que no.

3.- ¿Cree usted que el docente juega un rol importante en cuanto al fortalecimiento de las correctas maneras de alimentarse de su representado?

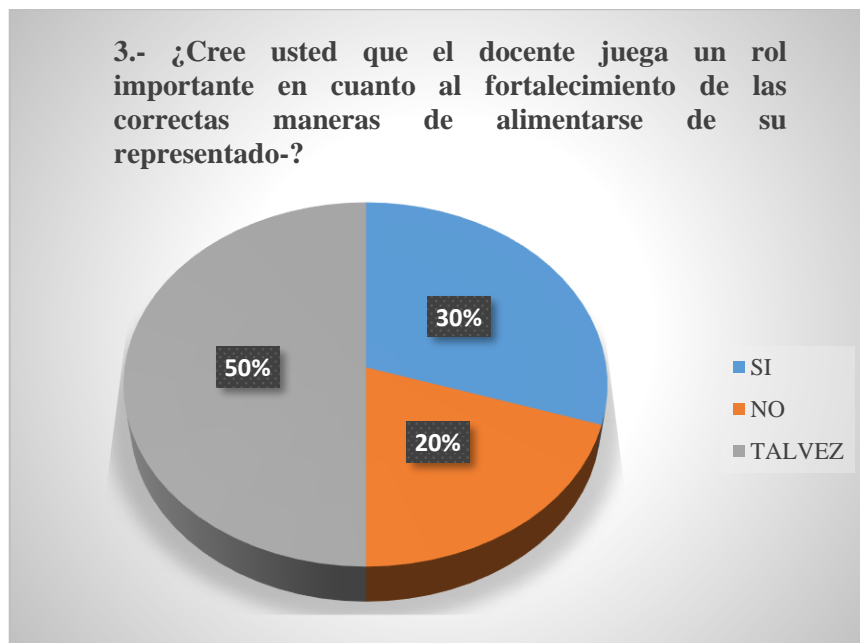
Tabla 11: El rol del docente y la forma de alimentarse del niño-a

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	30%
NO	2	20%
TAL VEZ	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 11: El rol del docente y la forma de alimentarse del niño-a



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Las madres de familia afirman en un 50% que el docente no juega un rol importante en cuanto a la forma de su hijo-a, mientras que el 30% manifestó que si y el otro 20% enfatizó que no.

4.- ¿Cree usted que en la Institución se fomenta el consumo de alimentos saludables acordes a las necesidades de su representado?

Tabla 12: El consumo de alimentos saludables en la Institución

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	30%
NO	2	20%
TAL VEZ	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 12: El consumo de alimentos saludables en La Institución



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Las madres de familia en un 50% consideran que tal vez en la Institución se fomenta el consumo de alimentos saludables acorde a las necesidades de su hijo-a, mientras que el 30% manifestó que si y el otro 20% enfatizó que no.

5.- ¿Piensa usted que los medios de comunicación son un aporte positivo y veraz para que su hijo-a fortalezca un buen hábito alimenticio?

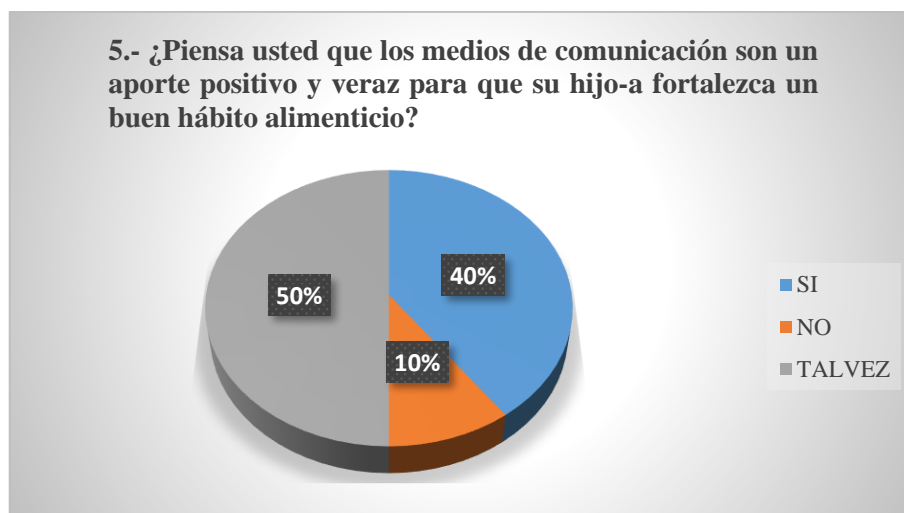
Tabla 13: Los medios de comunicación y su aporte positivo en el hábito alimenticio

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	30%
NO	1	20%
TAL VEZ	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 13: Los medios de comunicación y su aporte positivo en el hábito alimenticio



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Las madres de familia en un 50% consideran que tal vez los medios de comunicación son un aporte positivo para que sus hijo-as fortalezcan un buen hábito alimenticio, mientras que el 40% manifestó que si y el otro 10% enfatizó que no.

6.- ¿Cree usted que el refrigerio escolar emitido por el Ministerio de Educación es un gran aporte para la buena alimentación de su hijo-a?

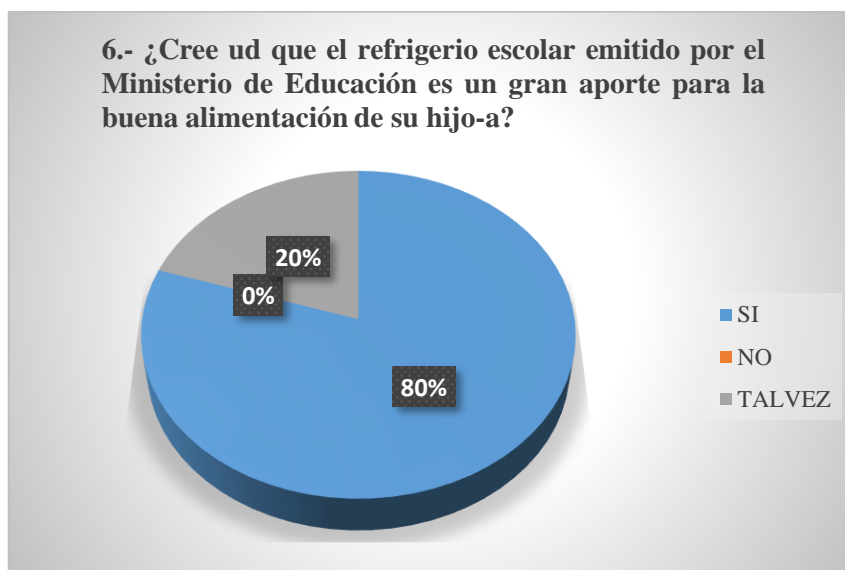
Tabla 14: El Ministerio de Educación y su aporte para la buena alimentación del niño a través del refrigerio escolar

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80%
NO	0	00%
TAL VEZ	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 14: El Ministerio de Educación y su aporte para la buena alimentación del niño-a a través del refrigerio escolar



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Las madres de familia en un 80% enfatizan que el refrigerio escolar emitido por Ministerio de Educación es un gran aporte para la buena alimentación de sus hijo-as, mientras que el 20% manifestó que tal vez.

3.3.3 Ficha de Observación realizada a los estudiantes

1.- Pinte el gráfico del producto que más bebes.

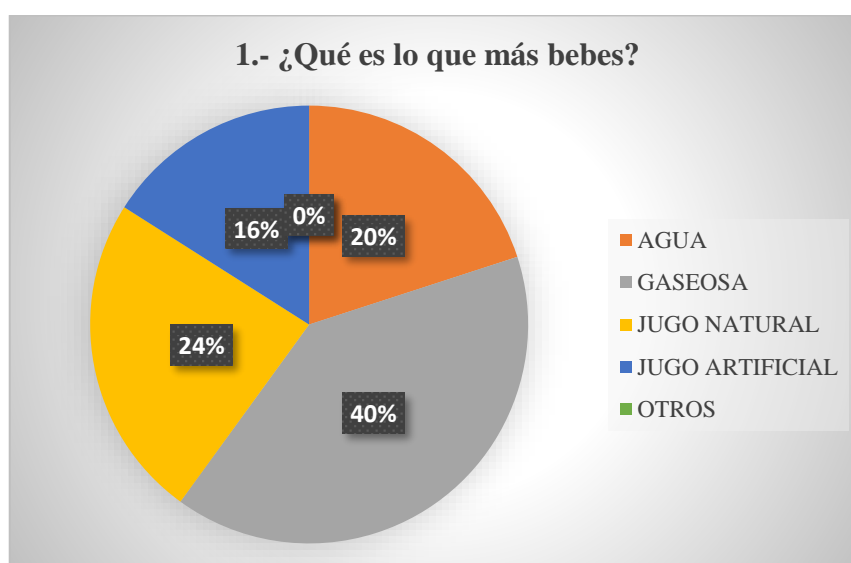
Tabla 15: Bebida más consumida por el estudiante.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
AGUA	5	20%
GASEOSA	10	40%
JUGO NATURAL	6	24%
JUGO ARTIFICIAL	4	16%
OTROS	0	00%
TOTAL	25	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 15: Bebida más consumida por el estudiante.



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Los estudiantes encuestados sostienen que las bebidas que más consumen de acuerdo al porcentaje son: gaseosa en un 40%, jugos naturales en un 24%, agua en un 20% y jugos artificiales en un 16%.

2.- Tacha los alimentos que tu mami te prepara más en casa

Tabla 16: Frecuencia del consumo de alimentos varios.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FRUTA	4	16%
VEGETALES	6	24%
DULCE	10	40%
SOPA	5	20%
TOTAL	25	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 16: Frecuencia del consumo de alimentos varios.



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Los estudiantes manifestaron que consumen dulces diariamente un 40%, vegetales un 24%, frutas un 16% y sopa un 20%.

3.- Encierra en un círculo el alimento que más consumes en casa

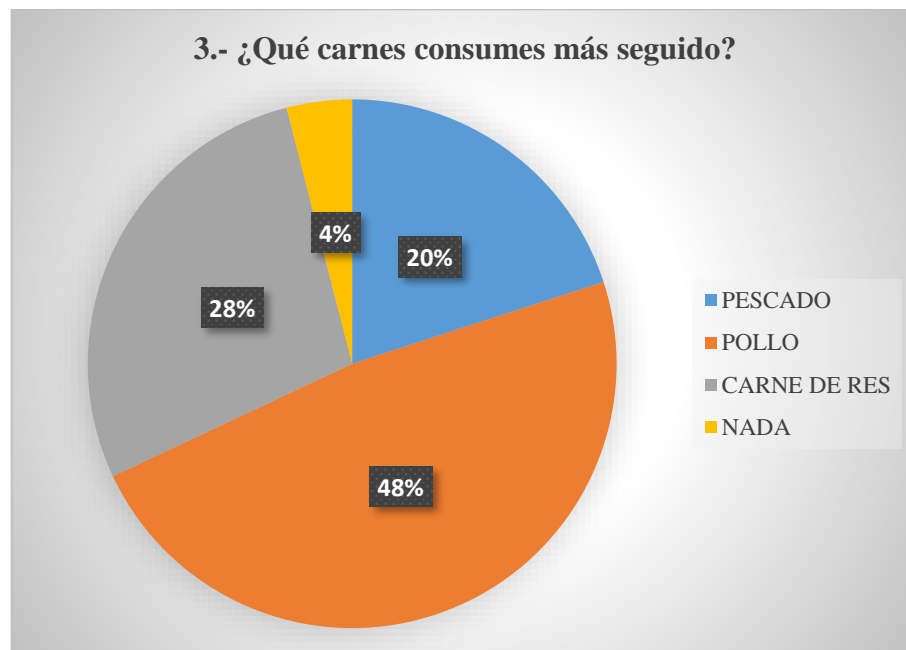
Tabla 17: Frecuencia del consumo de carnes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PESCADO	5	20%
POLLO	12	48%
CARNE DE RES	7	28%
NADA	1	4%
TOTAL	25	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 17: Frecuencia del consumo de carnes



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Los estudiantes consumen pollo en un 48% más seguido que las otras carnes, en un 28% comen carne de res, en un 20% pescado y un 4% no consume nada de lo anterior.

4.- Encierra el dibujo que represente cuantos dulces comes a diario.

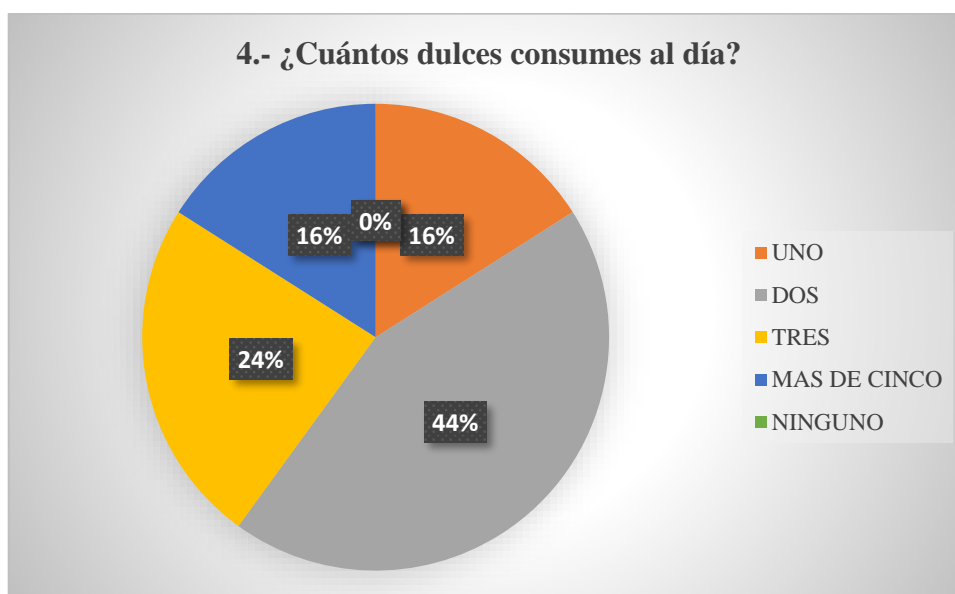
Tabla 18: Frecuencia del consumo de dulces

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
UNO	4	16%
DOS	11	44%
TRES	6	24%
MAS DE CINCO	4	16%
NINGUNO	0	00%
TOTAL	25	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 18: Frecuencia del consumo de dulces



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Los estudiantes consumen dos dulces diariamente en un 44%, tres dulces en un 24%, un dulce en un 16% y el otro 16% consumen más de cinco dulces diarios.

5.- Tacha el dibujo de la comida que más comes.

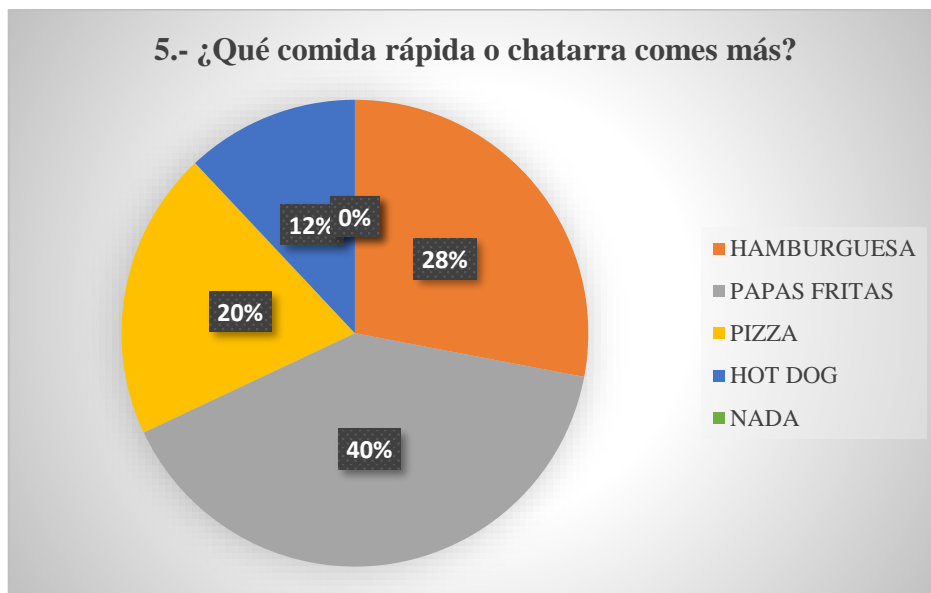
Tabla 19: Frecuencia del consumo de comida rápida

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
HAMBURGUESA	7	28%
PAPAS FRITAS	10	40%
PIZZA	5	20%
HOT DOG	3	12%
NADA	0	00%
TOTAL	25	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 19: Frecuencia del consumo de comida rápida



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Los estudiantes consumen comida chatarra de manera seguida en un 40% papas fritas, un 28% hamburguesa, un 20% pizza y un 12% hot dog.

6.- Marca con una X, la comida que más te da tu mami.

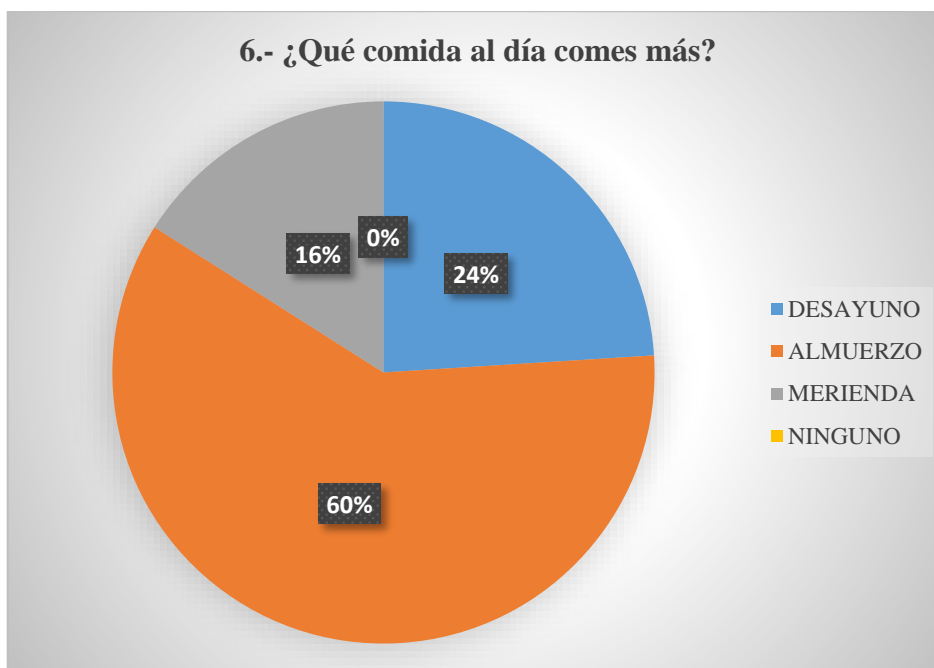
Tabla 20: Frecuencia del consumo de las comidas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DESAYUNO	6	24%
ALMUERZO	15	60%
MERIENDA	4	16%
NADA	0	00%
TOTAL	25	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 20: Frecuencia del consumo de las comidas



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Los estudiantes almuerzan diariamente en un 60%, un 24% desayunan y un 16% meriendan.

7.- Encierra en un círculo lo que más desayunas.

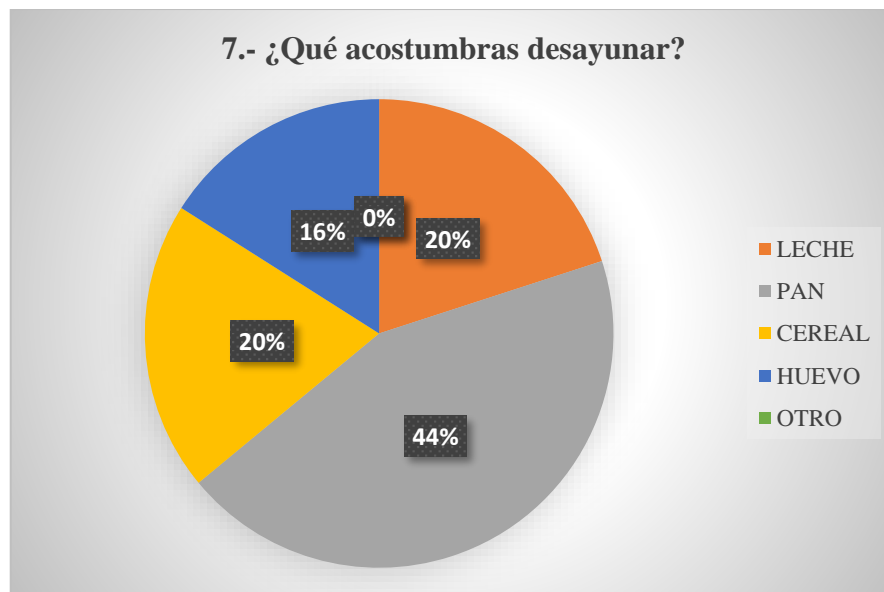
Tabla 21: Consumo de alimentos en el desayuno

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
LECHE	5	20%
PAN	11	44%
CEREAL	5	20%
HUEVO	4	16%
OTRO	0	00%
TOTAL	25	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 21: Consumo de alimentos en el desayuno



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Los estudiantes tienen como hábito desayunar pan en un 44%, leche en un 20%, cereal en un 20% y huevo en un 16%.

8.- Marca con una X, los alimentos que consumes en la merienda.

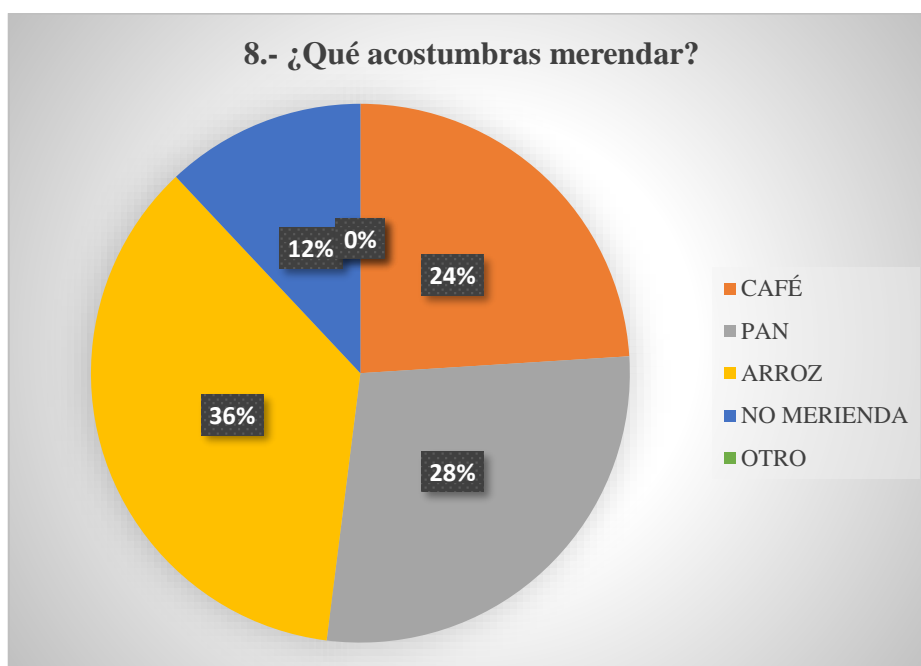
Tabla 22: Consumo de alimentos en el desayuno

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CAFÉ	6	24%
PAN	7	28%
ARROZ	9	36%
NO MERIENDA	3	12%
OTRO	0	00%
TOTAL	25	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 22: Consumo de alimentos en el desayuno



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Los estudiantes suelen merendar arroz en un 36%, pan en un 28%, café en un 24% y no suelen merendar en un 12%.

9.- Pinta el gráfico que indique si tu mamá prepara batidos nutritivos

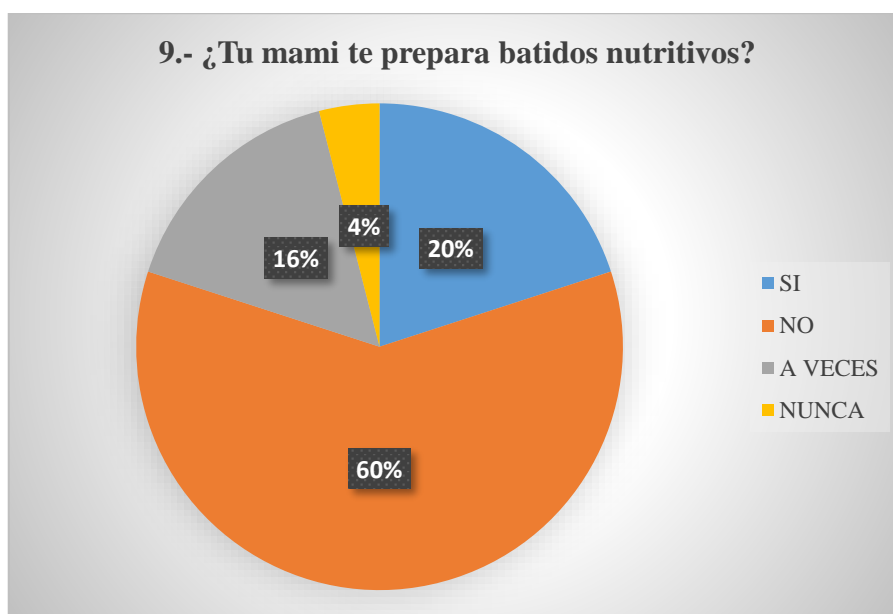
Tabla 23: Frecuencia del consumo de batidos nutritivos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	20%
NO	15	60%
A VECES	4	16%
NUNCA	1	04%
TOTAL	25	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 23: Frecuencia del consumo de batidos nutritivos



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- El consumo de batidos nutritivos en los estudiantes se debe a la frecuencia que sus madres se los preparan; en un 60% no lo hacen, un 20% si lo hace, un 16% a veces y un 4% nunca.

10.- Encierra en un círculo la fruta que más comes.

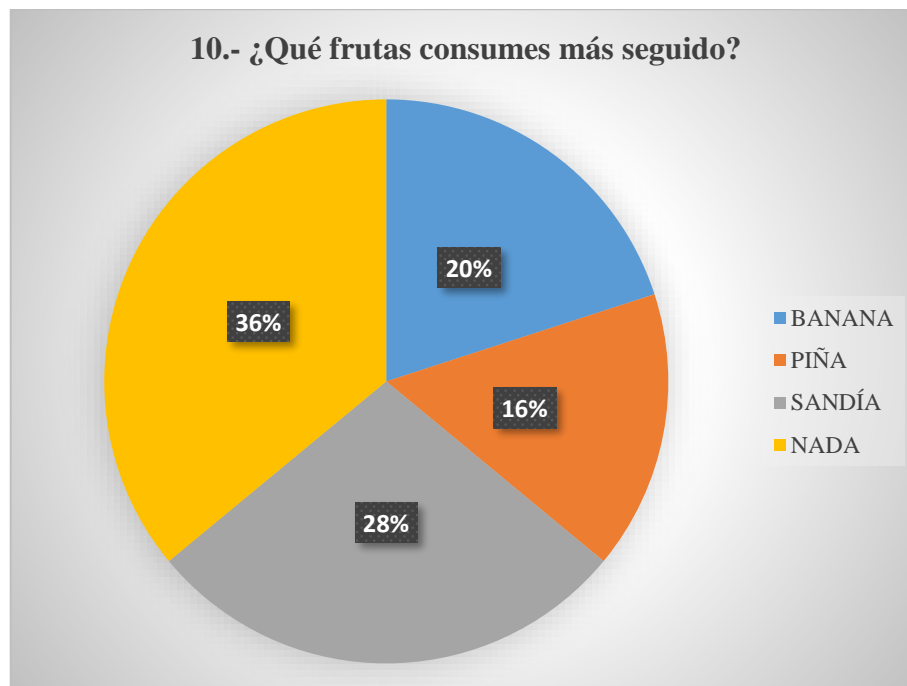
Tabla 24: Frecuencia del consumo de frutas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BANANA	5	20%
PIÑA	4	16%
SANDÍA	7	28%
NADA	9	36%
TOTAL	25	100%

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

GRÁFICO 24: Frecuencia del consumo de frutas



Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Análisis.- Los estudiantes con frecuencia comen sandía un 28%, un 20% ingiere banana y un 16% piña pero un 36% no consumen frutas.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4. TEMA

IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS ALIMENTICIAS SALUDABLES QUE AYUDAN A FORTALECER EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA FRANCISCO DE MIRANDA, COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2017 – 2018”.

4.1. Descripción

El presente trabajo investigativo tiene como finalidad tomar en cuenta la necesidad de una correcta educación en cuanto a alimentación sana lo que fortalecerá el desarrollo físico e intelectual de los estudiantes dentro y fuera del aula.

El mismo requiere de motivación y aplicación de ciertas estrategias por parte del educador, debido a que la mayor parte de las actividades se centran en las aulas de clases junto con sus estudiantes; por lo tanto es menester que se vaya desarrollando paulatinamente su interés por una correcta alimentación

y sobre todo que éstas se pongan en práctica a partir de las correctas estrategias que se presentan en este proyecto, las mismas que servirán para cumplir con los objetivos planteados.

Para Fuente especificada no válida., “son instrumentos con cuya ayuda se potencian las actividades de aprendizaje y solución de problemas”. Cuando el docente emplea diversas estrategias se realizan modificaciones en el contenido o estructura de los materiales, con el objeto de facilitar el aprendizaje y comprensión. Son planificadas por el docente para ser utilizadas de forma dinámica, propiciando la participación del educando.

El ser humano y más aún el niño-a desde temprana edad, tienen la capacidad de desarrollar diversas destrezas y habilidades de manera innata acorde a las diversas áreas ya sean éstas: musicales, deportivas, artísticas, etc., lo que para el docente es todo una oportunidad de planificar sus bloques temáticos acorde al objetivo del presente proyecto, de una manera integral y al grado de educación básica en estudio, por esa razón se pone de manifiesto la importancia de aplicar las estrategias alimenticias saludables que ayudan a fortalecer el rendimiento escolar de los y las estudiantes del segundo año del centro de educación básica Francisco de Miranda, pues a través del juego se busca un apoyo para fortalecer sus expresiones orales y afianzar los conocimientos acorde al tema específico en estudio.

La Dra. (Faviola Jiménez Ramos, 2014). Directora de la Red de Alimentación y Nutrición indicó que “existen muchas clasificaciones de alimentos, sin embargo, recomendó a los padres de familia tratar que la lonchera de los niños incluyan los alimentos llamados constructores, encargados de proporcionar proteínas, entre ellos están los huevos, la quinua, el pescado, el yogurt y el queso”.

Una de las sugerencias de la doctora Jiménez es incluir alimentos energéticos dentro de la lonchera del niño-a y estos no deben faltar puesto que aportan calorías que les permitirá jugar y estudiar, como son el pan y los cereales, aquellos alimentos que son ricos en proteínas que les ayudará al crecimiento y desarrollo como los lácteos, huevos y las carnes y así mismo aquellos alimentos que contienen vitaminas y minerales y protegen el cuerpo como las frutas y las verduras.

Los niños-as no desayunan de manera correcta como se evidencia en las investigaciones realizadas; y si así lo hacen, éste y las demás comidas no son balanceadas por lo que provoca en ellos desconcentración, sienten irritabilidad, cansancio y demuestran apatía y su capacidad de concentración y aprendizaje se reduce. Es ahí que se recomienda a los docentes que se tenga en cuenta el comportamiento de sus educandos y su desarrollo cognitivo porque no siempre es

un acto voluntario de mala conducta sino que está ligado a una mala alimentación o una mala combinación de alimentos que se ingieren.

GRÁFICO 25: Pirámide Nutricional



Fuente:[http://3.bp.blogspot.com/-](http://3.bp.blogspot.com/-O2wS93TEEYY/VhDeQycTEsI/AAAAAAAAABU/2EjjZ2C-d8s/s1600/estef.png)

[O2wS93TEEYY/VhDeQycTEsI/AAAAAAAAABU/2EjjZ2C-d8s/s1600/estef.png](http://3.bp.blogspot.com/-O2wS93TEEYY/VhDeQycTEsI/AAAAAAAAABU/2EjjZ2C-d8s/s1600/estef.png).

La nutricionista (MSc. Adriana Alvarado, 2017) manifiesta que una comida saludable debe tener nutrientes balanceados:

1.- Granos enteros o cereales integrales: son fuente de fibra por lo que proveen energía por más tiempo, ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre regulares, por lo que mejoran el desempeño y concentración y se encuentran en el pan integral, tortillas de maíz o tortillas de trigo integrales, avena, cereales y plátano; **2. Lácteos** bajos en grasa o fuentes de proteína magra, como leche descremada, yogurt liviano, queso blanco, huevo o embutidos 98% libres de grasa. La proteína presente en los lácteos, carnes, queso, embutidos, pollo, huevo, etc. brinda saciedad; **3. Frutas frescas y vegetales** aportan minerales y vitaminas. Si su hijo o hija no le gustan las frutas puede dárselas en manera de batidos con leche, yogurt o en agua. Los vegetales deben estar incluidos en el almuerzo y cena, y la fibra en éstos va a ayudar a mejorar la digestión y dar saciedad. **4. Grasas y azúcar,** es el nutriente que aporta más calorías, en comparación con los carbohidratos y las proteínas. Tanto los niños como nosotros los adultos debemos consumir los aceites vegetales, la margarina, el queso crema, las nueces, con moderación y en el caso del azúcar, debemos cuidar su consumo ya que aporta solamente calorías vacías y su consumo debe ser el 10% totales del día y éstas se encuentran en los refrescos, galletas, barritas de chocolate, jugos, etc. (Alvarado, 2018).

Lo que se pretende es que toda la comunidad educativa del centro de educación básica Francisco de Miranda tome conciencia de que si hay control en lo que los estudiantes ingieren, desde casa y en la escuela misma; habrá mucho beneficio por esa razón el collage informativo donde se especifica la importancia, los objetivos, la preparación y las muchas ventajas de las loncheras saludables, por ejemplo les permiten a los niños-as fortalecer sus energías en plena etapa de desarrollo tanto físico como cognitivo con la finalidad de que estas etapas se cumplan satisfactoriamente. Razón por la cual se deben incluir alimentos energéticos, combinándolos con proteínas, lácteos tales como leche, yogurt o queso y frutas sea entera o en jugo, evitar toda clase de dulces, golosinas, gaseosas y alimentos altos en grasa. Éstos se deben variar y ser de una cantidad acorde a la edad del niño-a, por lo que es menester que la lonchera sea preparada en casa.

Los nutrientes que dichos alimentos aportan son de mucha importancia y necesario saber, por esa razón; a continuación se le detalla los valores nutricionales de los alimentos que se sugieren incluir en las loncheras nutricionales y energéticas, que las madres de familia deben preparar a sus hijos-as con la finalidad de mantenerlos saludables y llenos de energía al momento de recibir sus clases y su rendimiento académico sea óptimo.

CEREALES.



Los cereales son imprescindible en cualquier dieta por su alto contenido de vitaminas y minerales; pero sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), fuente de energía de alta calidad, además proporcionan hierro y fibra, una ración de cereales en el desayuno aporta, tan sólo entre

el 3 y 15% de las cantidades diarias recomendadas (CDR) y un 6 a 10% de proteínas, cuya calidad mejora al ser consumidos con algún producto lácteo (leche, yogurt), los cereales se destacan también en la alimentación porque evita los problemas cardiovasculares debido a los hidratos de carbono que contiene.

PAN INTEGRAL.



Alimento que está elaborado con granos y cereales, por lo que aquí se encuentra las proteínas, vitaminas, el potasio, fibra, calcio y magnesio que ayuda a regular al sistema digestivo y a mantener los niveles de energía óptimos en nuestros educandos para su buen desempeño escolar. Una porción de 60g de

Pan Integral brinda 72% de carbohidrato, 12% de grasa y 16% de proteína.

GALLETA INTEGRAL.



Este alimento tiene mucho calcio que es excelente para fortalecer los huesos, su alto contenido en hierro ayuda a evitar la anemia en los niños-as y más bien contribuye al desarrollo de los mismos; en el proceso de crecimiento. Por su alto contenido de vitamina B1, es un buen apoyo para superar

cualquier ansiedad, estrés y depresión en los educandos. Una galleta integral brinda 59% de carbohidrato, 33% de grasa y 8% proteínas.

FRUTAS.



Consideradas como un conjunto de alimentos saludables que se caracterizan por sus formas, colores, texturas y sabores, aportan al cuerpo humano en gran medida por su alto contenido de vitaminas, proteínas, carbohidratos, minerales como otras sustancias que necesita la persona

para desarrollarse físicamente por ejemplo **la manzana**; la cual es rica en vitaminas, fibra y minerales que protege las células cerebrales, aporta energía y ayuda a tener huesos más fuertes y sanos, así mismo **la banana** posee más

proteínas, carbohidratos, fósforo, potasio, minerales y más vitaminas que alguna otra fruta; lo que es de beneficio para los niños-as del segundo año de Educación Básica quienes están en pleno desarrollo físico e intelectual; pues le ayuda al funcionamiento de los músculos, mejora su estado de ánimo y les fortalece la mente.

JUGOS NATURALES.



Es de mucho más beneficio que los artificiales, pues poseen 90% de agua y el néctar de la fruta lo que es un buen hidratante para los pequeños en este caso, poseen hierro y vitaminas que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y ayuda al crecimiento, por lo que se recomienda consumir un vaso de jugo de frutas diario. Una mezcla de bebidas de zumos de frutas que contenga más de un 3% de jugo tiene cerca de 110 calorías, 0,3 gramos de proteína, 0,25 gramos de grasa, 27 gramos de hidratos de carbono y 0,2 gramos de fibra por cada vaso de 8 onzas, de acuerdo con el U.S. Department of Agriculture.

YOGURT.



Alimento derivado de la leche es muy nutritivo, saludable y rico en vitaminas, proteínas y calcio que aporta al organismo de los niños-as una amplia gama de nutrientes que le ayudan en su desarrollo físico e intelectual. 100 gramos de yogurt natural contiene 22% de grasa, 45% carbohidrato y 33% de proteínas.

POLLO.



Una de las carnes que más se recomienda consumir porque como proteína, aporta potasio, calcio y muy poco carbohidrato y caloría, si

este se lo utiliza en un sánduche para los niños-as se consigue nutrientes y energía en ellos; lo que será de provecho para su desempeño escolar. El pollo tiene aproximadamente 48 gramos de proteína por cada porción de 6 onzas (170 gr), la cantidad de grasa, puede variar, el pollo sin piel tiene cerca de 3 gramos de grasa y con piel tiene cerca de 14 gramos, el pollo sin piel tiene cerca de 240 calorías y el pollo con piel tiene cerca de 340 calorías, además tiene calcio y potasio, cerca de 20 miligramos.

HUEVOS.



Posee fósforo, potasio, magnesio, proteínas, minerales, vitaminas y hierro, que ayudan a prevenir enfermedades oculares, fortalece los huesos y dientes, fortalece el sistema inmunológico, aumenta la potencia de la memoria y el buen funcionamiento del cerebro, evitando coágulos de sangre o derrames cerebrales. El

contenido comestible del huevo lo forman la clara y la yema. La clara contiene principalmente agua (88%) y proteínas, de las que la albúmina es la más importante. En la yema el 50% es agua, y el resto se reparte equitativamente entre proteínas y lípidos.

AGUA.



Es una bebida libre de calorías, hidratante natural que favorece a mantener la temperatura del cerebro, por esa razón se sugiere que los niños-as beban el líquido vital para evitar una deshidratación que provocaría en ellos-as una reducción de su capacidad intelectual y cognitiva lo que conllevaría a que sientan fatiga y

falta de concentración, lo que no les beneficia en pleno desarrollo de sus deberes académicos.

Tablas de información nutricional del agua

A continuación se muestra una tabla con el resumen de los principales nutrientes del agua así como la proporción de cada uno de ellos.

Calorías		0 kcal.	
Grasa		0 g.	
Colesterol		0 mg.	
Sodio		1 mg.	
Carbohidratos		0 g.	
Fibra		0 g.	
Azúcares		0 g.	
Proteínas		0 g.	
Vitamina A	0 ug.	Vitamina C	0 mg.
Vitamina B12	0 ug.	Calcio	6 mg.
Hierro	0 mg.	Vitamina B3	0 mg.

Es muy importante que los alimentos enviado por las madres de familia en las loncheras de sus hijos-as sea de fácil digestión, variedad y preparación. Aquí varias sugerencias alimenticias para elaborar loncheras saludables y energéticas y fortalecer el rendimiento escolar de los y las estudiantes del segundo año del centro de educación básica Francisco de Miranda:

4.1.1. Diagnóstico

La nutrición en sus diversas formas es una de los hábitos más sanos que debe poner en práctica todo ser humano, teniendo como resultado una dieta adecuada que le ayuda a mantenerse activo y rendir en sus actividades físicas y cognitivas; lo que a temprana edad ocasionaría un buen desenvolvimiento escolar, pudiéndose fortalecer con un tratamiento nutricional adecuado. Sus causas se deben en general al no conocimiento de un económico y rápido alimento nutricional que se puede preparar para que los niños-as ingieran y empiecen su jornada de estudio con mucha energía y predisposición, el mismo que es notorio en el segundo año del centro de educación básica Francisco de Miranda, comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena, donde existe un alto rango de niños-as de 6 años aproximadamente que consumen comida poco saludable.

Un niño-a es un ser biológico que está creciendo y desarrollándose por lo que es de gran relevancia su desarrollo físico y es ahí donde la correcta alimentación juega un rol importante para evitar que éste sea vulnerable a enfermedades infecto contagiosa a temprana edad y que su rendimiento académico se vea afectado. Y, es ahí donde radica un factor de gran importancia que contribuye al problema en estudio sobre la nutrición escolar y el rendimiento académico a estudiantes, pues es la educación y las costumbres alimenticias que deben fomentarse desde el hogar, donde muchas veces se fomenta el consumo de comidas y bebidas “chatarras” como alimentos regulares, supliendo los alimentos ricos en proteínas como son las frutas y las verduras.

A pesar de los continuos avances científicos para fortalecer una buena nutrición infantil, muchas veces no se pone en práctica estos conocimientos en algunos sectores de la población peninsular, puesto que es más notorio en las loncheras de los niños-as el consumo de snacks, nada saludables y jugos artificiales; lo que provoca a su vez un problema social que condiciona el futuro de los niños y niñas que se ven afectados en su desarrollo físico e intelectual y a su estado de salud de por vida, pues serán adultos frágiles que les resultará difícil sacar adelante a su familia, perpetuando así el círculo vicioso entre el hambre y bajos rendimientos escolares.

4.1.2. Planificación

En los últimos años se ha percibido un incremento de consumo de comida no saludable o chatarra, así como la falta de conocimiento por parte de las madres de familia en lo relacionado a la nutrición, el mismo que ha trascendido en el rendimiento académico de los niños-as. Y como es de conocimiento que una buena alimentación es la base primordial para una buena salud física y cognitiva que motiva a nuestro cuerpo a cumplir con diversas actividades cotidianas; por lo que es de trascendental importancia entender que una sana alimentación nutritiva se refiere a cubrir de manera adecuada las nutrientes que el organismo necesite.

La presente propuesta de este trabajo investigativo, radica en promover el consumo de alimentos saludables dentro y fuera de la institución, dando a conocer a los educandos la importancia de comer sanamente a través de estrategias alimenticias saludables que ayudan a fortalecer el rendimiento escolar físico y cognitivo de los estudiantes del segundo año del centro de educación básica Francisco de Miranda, comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena, período lectivo 2017 – 2018, y así las madres de familia pongan en práctica la preparación de alimentos básicos y creativos que motiven a los niños-as a ingerirlos con frecuencia, tomando en cuenta que las loncheras no reemplazan el desayuno ni el almuerzo de un niño en edad escolar.

Una planificación previa con el material y las actividades adecuadas a tomarse en consideración para dar a conocer el objetivo de la propuesta es de primordial importancia porque se desea que se apliquen las diversas estrategias para lograr una alimentación de manera saludable para fortalecer en su hijo-a sus destrezas físicas e intelectuales a través de una correcta alimentación sana y rica en proteínas y nutrientes.

Entre las actividades planificadas, se mencionan las siguientes:

- ✓ visita a la institución donde se pudo constatar el problema en estudio de los estudiantes del segundo año de educación básica.
- ✓ Se dialogó con la autoridad del centro de educación básica para solicitar el permiso correspondiente con la finalidad de desarrollar y aplicar el proyecto antes mencionado.
- ✓ La encuestas se aplicó a los estudiantes, madres de familia y docentes para conocer los hábitos alimenticios de los niños-as de segundo año de educación básica.
- ✓ Recolección de información pertinente, para sustentar el proyecto de investigación.

- ✓ De acuerdo a la pirámide alimenticia se seleccionó varios alimentos saludables para elaborar las loncheras nutritivas y energéticas y éstas se recopilaron adecuadamente para implementarlas en el proyecto.
- ✓ Elaboración de una guía donde se detallan las estrategias alimenticias saludables y los diversos alimentos nutritivos que debe tener la lonchera de los niños-as.
- ✓ Ejecutar el proyecto junto con los y las estudiantes, las madres de familia y docentes de la Institución.

4.1.3. Ejecución

La aplicación de la propuesta ya planteada tiene como objetivo dar a conocer las estrategias alimenticias saludables que ayudan a fortalecer el rendimiento escolar de los y las estudiantes del segundo grado del centro de educación básica Francisco de Miranda, comuna Valdivia, parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena, período lectivo 2017 – 2018, que las madres de familia y docentes debe tomar en consideración para el logro óptimo de sus objetivos planteados en cuanto al rendimiento escolar de sus educandos, la misma que se considera ejecutar en el aula de clases en un lapso de tiempo que no acceda los 30 días, donde habrá un intercambio de aprendizajes entre estudiantes, madres de familia y docentes, previo análisis y planificación de las actividades detalladas con antelación.

Siendo las estrategias una serie de acciones o procedimientos que se emplean con la finalidad de encaminarse hacia un determinado propósito; a continuación se plantea algunas de ellas; que permitirá llevar a cabo el proyecto y que a su vez sirven de enfoque para aplicarlas en las futuras generaciones escolares del centro de educación básica Francisco de Miranda.

4.1.3.1 TALLERES CON PADRES DE FAMILIA

Una de las estrategias que se plantea en la primera etapa es la de desarrollar los talleres con padres de familia, los docentes y los niños de la institución educativa, con la finalidad de dar a conocer la importancia de la buena alimentación en los niños en esta etapa de preparación académica.

Es importante señalar que en los talleres serán orientados por especialista en el área de Salud (Nutricionista), que tengan un alto grado de conocimiento en cuanto a la alimentación escolar, con el propósito de crear una base para la buena alimentación de los educando, permitiendo esto a la vez fortalecer el espíritu creativo de los padres de familia al momento de alimentar a sus hijos en el hogar.

ESTRATEGIA No. 1	TALLERES CON PADRES DE FAMILIA	
OBJETIVO:	Difundir charlas sobre una alimentación sana con la ayuda de especialista en Salud (Nutrición).	
1) Acciones: talleres charlas seminarios	Estas reuniones están planificadas, por lo menos una charla cada 3 meses. Luego se hace una evaluación para ver el alcance de las mismas.	Humanos: Padres de familia, docentes, estudiantes Materiales: Proyector de imagen, cartulina, marcadores, hojas, lápiz.

Elaborado por: Roger Suárez (2017)

4.1.3.2 INCENTIVAR LAS LONCHERAS SALUDABLES

La lonchera, se convierten en un complemento del niño-a en cuanto a sus necesidades alimenticias, lo que les permitirá mejorar su rendimiento académico en su jornada escolar, así mismo por medio de ella compensa el desgaste de energías consumidas en las actividades físicas y/o cognitivas, fortaleciendo su concentración durante el resto de la jornada de estudio, no obstante la lonchera por ni ninguna razón va a reemplazar a las demás comidas diarias tales como el desayuno y el almuerzo.

Una lonchera escolar con alimentos adecuados para la salud, podría triplicar el aporte calórico que necesita un niño para crecer sano, por el contrario una mala alimentación durante el día y falta de actividad física, tiene como resultado un niño con sobrepeso u obesidad, lo que afectará a su rendimiento escolar.

Es importante indicar, que el docente debe incentivar a los educandos con frases motivacionales, para la buena alimentación, por ejemplo: **“Una manzana al día mantiene al doctor alejado”**.-Proverbio. **“Cuida tu cuerpo. Es el único sitio en el que puedes vivir”**.-Jim Rohn. Buscando de esta forma ayudar al niño-a, para que consuman alimentos nutritivos y beneficiosos para su salud.

Aquí varias sugerencias alimenticias para elaborar loncheras saludables y energéticas y fortalecer el rendimiento escolar de los y las estudiantes del segundo año del centro de educación básica Francisco de Miranda:

ESTRATEGIA No. 2	LONCHERAS SALUDABLES
OBJETIVO:	Fomentar una alimentación sana para los niños, mediante la presentación de loncheras nutritivas, para mejorar la cultura alimenticia en los hogares

LONCHERA # 1

OBJETIVO: Incentivar al estudiante al consumo de alimentos ricos en vitaminas y proteínas para mejorar su desempeño físico e intelectual.

- ✓ o atún con lechuga y tomate
- ✓ Una manzana o fruta de la estación
- ✓ Snack de frutos secos
- ✓ Agua



BENEFICIOS: Los sánduches, sean estos de pollo o atún, contienen un alto grado de vitaminas y proteínas, así mismo se resaltan las frutas que por su gran contenido en vitaminas, fibras y minerales, son imprescindibles en las loncheras escolares.

Fuente: <http://www.molitaliafamilia.com/images/admin/04609985.jpg>

LONCHERA # 2

OBJETIVO: Promover el consumo de alimentos que contengan fósforo y calcio para fortalecer el desarrollo de los huesos en el niño-a.

- ✓ 1 barra de cereal
- ✓ 1 plátano pequeño
- ✓ Yogurt de frutas
- ✓ Snack de frutos secos
- ✓ Agua



BENEFICIOS: El fosforo y el calcio juega un rol importante en el equilibrio del organismo en el ser humano, ya que la abundancia o la carencia de uno de ellos afectan la formación de los huesos, porque son vitales en el desarrollo de los dientes, la formación de los tejidos musculares y el metabolismo celular.

Fuente: <https://i.pinimg.com/736x/0b/6a/e9/0b6ae9675941633963fc0515b809b19e--fruit-yogurt-yogurt-parfait.jpg>

LONCHERA # 3

OBJETIVO: Impulsar el consumo de alimentos que contengan hierro que beneficia el desarrollo de la memoria en el estudiante

- ✓ queso, lechuga y tomate
- ✓ Una manzana o fruta de estación
- ✓ Jugo de maracuyá o colada
- ✓ Agua



BENEFICIOS: El hierro es importante en el ser humano, porque la falta de este mineral afecta el desarrollo cerebral, el hierro interviene en la producción de la hemoglobina, las células rojas de la sangre responsable de transportar el oxígeno y la mioglobina, la falta de hierro causa anemia, y esta a su vez provoca fatiga, debilidad e irritabilidad, en las personas.

Fuente: https://static.iris.net.co/semana/upload/images/2015/2/2/416641_182240_1.jpg

LONCHERA # 4

OBJETIVO: Ayudar al crecimiento y desarrollo físico e intelectual mediante el hierro, las vitaminas y potasio que aportan estos alimentos.

- ✓ 1 tajada mediana de Sandía o fruta de estación.
- ✓ Snack de frutos secos
- ✓ Yogurt de vainilla
- ✓ Agua



BENEFICIOS: La sandía que ayuda a recuperar esfuerzo físico o debilidad, el yogurt fortalece el sistema óseo, seguido de la fibra de los frutos secos y el agua, son el complemento necesario para que los niños-as tengan un alto índice de actividad y desarrollen sus actividades escolares sin demostrar cansancio o fatiga.

LONCHERA # 5

OBJETIVO: Incrementar el potasio, fibra, calcio y magnesio que ayuda a mantener los niveles de energía óptimos en los educandos.

- ✓ Sánduche de pollo con lechuga y tomate.
- ✓ 1 fruta de estación
- ✓ Jugo de naranja natural o leche



BENEFICIOS: Las fibras del pan integral y las proteínas del pollo, seguido de las vitaminas que otorga la fruta entera o en jugo; son componentes esenciales para que los niños-as en este caso; puedan mantener su actividad física de manera óptima.

Fuente:http://3.bp.blogspot.com/Jh7K1ZPo_ds/UyDESjP_keI/AAAAAAAAACwI/gUWBcq5aPw/s1600/LONCHERA+NUTRITIVA.jpg

4.1.3.3 CUENTOS NUTRITIVOS

El uso del cuento en el aula de clases no debe ser un aprendizaje puramente mecánico, puesto que se debe desarrollar un método de lectura comprensiva con la finalidad de que los niños-as entiendan la diferencia de comida saludable y chatarra y las consecuencias que ocasiona ingerirlos, por lo que el docente debe planificar actividades de lectura relacionados al tema central partiendo siempre de situaciones comunicativas y comprensivas.

GRÁFICO 26: Lectura de cuentos



Fuente:http://2.bp.blogspot.com/Yi_qdnzgNUA/UKvnFgayIeI/AAAAAAAAACY/ddx9H96Tyfs/s1600/cuento.JPG

Tabla 25: Cuentos Nutritivos

ESTRATEGIA No. 3	LOS CUENTOS NUTRITIVOS	
OBJETIVO:	Realizar actividades a través del cuento para fomentar la expresión oral y la comprensión del mensaje de fondo.	
Cuentos en cadena.	<p>1.- El docente junto a sus estudiantes escucharán el cuento: La niña Irene, no come fruta y de pie no se tiene.</p> <p>2.- Después del mismo, el docente hará un análisis del mismo, sugiriendo a sus estudiantes exponer sus propias ideas a través de las siguientes preguntas:</p> <p>a) ¿Quiénes son los personajes principales del cuento?</p> <p>b) ¿Qué problema tienen los personajes?</p> <p>c) ¿Cómo se resuelve ese problema?</p> <p>d) ¿Qué pasa al final con la niña Irene? ¿Por qué creen que el cuento termina así?</p> <p>e) ¿Por qué la historia se llama “La niña Irene, no come fruta y de pie no se tiene”?</p>	<p>Humanos: Estudiantes Docente</p> <p>Materiales: Hojas Cuento Dibujos</p>

Elaborado por: Roger Suárez (2017)

EJEMPLOS DE CUENTOS

CUENTO # 1: LA NIÑA IRENE, NO COME FRUTA Y DE PIE NO SE TIENE.

Irene, es hora de merendar y algo de fruta debes tomar, le dice su mamá que a la cocina acaba de entrar.

No quiero fruta, dice Irene malhumorada, quiero chocolate y galletas con mermelada.

Me parece muy bien, pero antes rica fruta fresca, que es de temporada.

No, no y no! grita Irene brava.

Mira Irene, la fruta es muy sana y te la puedes comer como te dé la gana.



Tiene muchas vitaminas, A, B, C y D, como el abecedario que en la escuela te enseña la maestra Adriana cada mañana.

Puedes comer de todas; naranja, plátano, pera o manzana.

Una pera blanquilla, que estaba escuchando lo que se decía, le dijo a la niña:

Hola Irene, soy tu amiga la pera, y además de estar muy rica soy muy graciosa y te canto esta cancioncita.

Fruta fresca debes tomar y muy bonita te pondrás la puedes tomar sola y la puedes mezclar y te aseguro que hasta el techo llegarás.

Ja, ja, ja ! ríe Irene, esta pera es “*más fina*”.

Le voy a decir a mi mamá que de frutas llene la sopera, y me la voy a comer entera.

Ahora Irene es muy bonita, muy lista, muy alta y está muy sana,... y no te rías... come fruta todos los días.

CUENTO # 2: ALEJO, EL NIÑO QUE POR NO COMER VERDURA, TENÍA UN COMPLEJO.

Alejo, cariño ¿Te has terminado el puré?
No me gusta, no me gusta y no me gusta, y hasta mil veces te lo diré.

Te pondrás malo, ya que sin verduras, la enfermedad no se cura.



Su papá está muy preocupado, y es que Alejo está muy delgado.

Pues si no comes verdura, te daré jarabe de palo, que está muy malo.

Puaajj!! No quiero jarabe, me comeré todo el puré.

Vale, si te lo comes todo, algo te regalaré. Pero de todas tienes que comer; espinaca, acelgas, papa, caraoatas y frijolitos, que

son muy importantes.

Y aunque no es lo que más engorda, es muy sana, y junto a la carne y el pescado, evitará que lleves tirantes.

Y es que antes, sin los tirantes, a Alejo se le caían los pantalones y por eso tenía un complejo.

Pero un día un tomate rojo le dijo con arrojo:
No seas bebé y acábate el puré.

Alejo, al ver al tomate colorado, le dio la risa y comió deprisa.

Desde entonces ha pasado mucho tiempo, y Alejo come de todo, y le encanta la verdura, como a su amiga Pura, y es alto, guapo y listo...
... y su comida preferida es la crema de auyama.

4.1.3.4 ADIVINANZAS

Las adivinanzas no son más que un grupo de acertijos, pistas o claves relacionadas a la descripción de cierto objeto, animal, planta con la finalidad de descubrir de quien se está hablando o refiriendo. Estas favorecen la creatividad e imaginación de los niños-as y si se asocia con elementos relacionados a la alimentación, se logrará en el niño asimile el objetivo planteado de la actividad a realizarse.

ESTRATEGIA No. 4	LAS ADIVINANZAS	
OBJETIVO:	Desarrollar la imaginación de los y las estudiantes a través de los refranes para fomentar la expresión oral.	
Adivinanzas de reflexión sobre alimentos nutritivos	<p>1.- El docente invita a sus estudiantes a relatar unas adivinanzas si conocen alguno.</p> <p>2.- El docente expone una lista de adivinanzas a los y las estudiantes y los invita a exponer sus ideas y criterios sobre que se refieren cada uno, su importancia y como nos ayuda en nuestras actividades físicas e intelectuales.</p>	<p>Humanos: Estudiantes Docente</p> <p>Materiales: Lista de adivinanzas</p>
ADIVINANZAS		RESPUESTA
Blanca por dentro, verde por fuera Si quieres saber, Espera, espera		LA PERA
Tomate lo que tú quieras Toma té, con ensalada Si lo sabes, ¿a qué esperas? ¿Por qué no me dices nada?		EL TOMATE
Tiene ojos y no ve Posee corona y no es rey Tiene escamas sin ser pez ¿Qué rara fruta ha de ser?		LA PIÑA

Vengo de padres cantores aunque yo no soy cantor. Vengo vestido de blanco y de amarillo el corazón.	EL HUEVO
Agrio es su sabor, bastante dura su piel Y si lo quieres tomar tienes que estrujarlo bien.	EL LIMÓN
En el campo me crié atada con verdes lazos, y aquel que llora por mí, me está partiendo en pedazos.	LA CEBOLLA
Al calentarla se levanta como una nube y es muy blanco su color. Pero siempre cuando sube le da un susto al cuidador.	LA LECHE
Te quito la sed, te quito el calor, y por mí eres limpio, grato eres también, donde yo no existo, triste el mundo es: adivina niña quien puede ser.	EL AGUA
Tiene ojos y no ve Tiene barba y no se afeita Tiene agua y no la toma Tiene comida y no la come	EL COCO
Oro no es, plata no es, abre la cortina y sabrás quien es.	EL PLÁTANO

Elaborado por: Roger Suárez (2017)

4.1.3.5 RECONOZCO Y JUEGO

Hoy en día el docente tiene una mayor capacidad de tomar conciencia sobre la relevancia que tiene el juego en los educandos debido a que, su uso correcto dentro o fuera del aula de clases ayuda a potencializar el aprendizaje de los y las estudiantes. Son un medio de expresión y una motivación para su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y social.

El juego se ha convertido en una forma muy innata de aprender puesto que; su constante práctica y el desarrollo en la expresión oral contribuyen al fortalecimiento afectivo y social en la personalidad de los niños-as que se educan en cuanto a valores y actitudes correctas y más aún si va enfocado a un tema específico, como lo es la alimentación sana, el saber que alimentos saludables debe ingerir ante la comida chatarra.

De ahí radica la doble finalidad que cumplen tanto la estrategia lúdica y el contenido enfocado a la alimentación sana, dentro y fuera de las aulas de clases. Primero, ayudará al docente al desarrollo de las destrezas y habilidades del educando en su proceso de enseñanza aprendizaje dentro de los contenidos específicos sobre alimentación que van a aprender y segundo, lograrán un ambiente comunicativo que conlleven al logro de un ente positivo y con una educación en valores y educación en salud.

ESTRATEGIA No. 5	LOS JUEGOS	
OBJETIVO:	Consolidar hábitos de buena alimentación a través del reconocimiento de frutas	
<p>Juego grupal: “Ensalada de frutas”</p>	<p>1.- El docente junto a sus estudiantes se colocan en y se les pedirá a los niños y niñas que se coloquen unos distintivos con su nombre y la imagen de una fruta, determinada.</p> <p>2.- Después del mismo, el docente les pedirá a los niños-as que se agrupen al sonido de un pito según la fruta asignada, en pequeños grupos. Y que al escuchar la Instrucción “Ensalada de frutas”, se agrupen en un gran grupo con todas las frutas repartidas, simulando una ensalada de frutas, se repetirá varias veces y se volverá a la calma sonando un pito nuevamente.</p> <p>3.- Al final, el docente les ofrecerá agua a los niños-as y se colocará una música suave para motivarlos a relajarse y recuperar la calma después de la actividad. Se realizará el recuento de la actividad, ¿Cómo se sintieron? ¿Sabían que pueden comer frutas de esa manera, preparándolas combinadas y en trozos, como una ensalada? A ver ¿qué frutas combinarían?</p>	<p>Humanos: Estudiantes Docente.</p> <p>Materiales: Pito Imágenes sobre frutas, etc.</p>

Elaborado por: Roger Suárez (2017)

4.1.4. Evaluación

Al poner en práctica esta propuesta que tiene relación directa con las estrategias alimenticias saludables para elaborar loncheras energéticas y fortalecer el rendimiento escolar, basadas en la metodología de la observación directa, nos dimos cuenta que los y las de educación básica Francisco de Miranda tienen mayor energía para cumplir con sus estudiantes del segundo año del centro actividades físicas e intelectuales en el aula de clases.

Se debe tomar en cuenta la debida evaluación acerca del proyecto investigativo con el objetivo de enfatizar su acertada ayuda a la alimentación nutricional de los educandos que tiene relación directa con el fortalecimiento de sus saberes, el mismo que está enfocado a los objetivos planteados y los logros obtenidos basándonos en los indicadores siguientes:

a) Cumplimiento de la alimentación nutricional dentro de la institución a través de la preparación previa de las loncheras saludables, monitoreado por el docente de aula.

b) Porcentaje de rendimiento escolar de los educandos en comparación al año lectivo anterior que no se había aplicado el proyecto.

c) Cumplimiento de las variables planteadas en la investigación.

En conclusión, se puede dar a entender que, a pesar de que hay otros alimentos saludables y maneras de alimentarse acorde al ambiente del niño-a, su educación en casa y el alcance económico de la familia, se debe hacer énfasis en la correcta alimentación de manera nutritiva que le den oportunidad al niño-a de fortalecer sus destrezas motoras y cognitivas dentro y fuera del aula de clases.

Hoy en día, el alimentarse sanamente es lo que proporciona energía y diversos nutrientes necesarios para crecer sanos y llenos de vitalidad para ejecutar las actividades diarias que el esfuerzo escolar demanda; debido a que nadie puede

vivir sin alimento y la falta de algún nutriente ocasiona problemas de salud y éste repercute en el rendimiento escolar del educando.

4.2. Logros y resultados

Mediante este proyecto se ha logrado identificar, algunos aspectos que intervienen en proceso de la nutrición escolar en el rendimiento académico de los estudiantes del segundo grado, de la escuela Francisco de Miranda entre estos factores se puede mencionar los siguientes:

Malos hábitos alimenticios de algunas familias de estudiantes de la escuela Francisco de Miranda, específicamente del segundo grado de educación básica que perjudican su desarrollo cognitivo.

Valoración de Padres de familias y docentes en cuanto la alimentación y nutrición de los estudiantes.

Incentivar mayor incorporación de frutas, vegetales y leguminosas.

Modificar o eliminar los hábitos alimentarios negativos

Fortalecimiento de las capacidades de madres y padres para identificar su realidad social comunitaria y elaborar proyectos para mejorar la alimentación y nutrición.

Los gastos que demande el presente proyecto investigativo será de total responsabilidad del investigador.

Cronograma

Tabla 26: Cronograma

ACTIVIDADES	MESES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO			
	SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación de propuesta de titulación a Consejo Académico		X																																			
Resolución de Consejo Académico				X																																	
Designación de Tutor							X																														
Tutorías							X																														
Elaboración Capítulo I								X																													
Elaboración Capítulo II											X				X																						
Elaboración Capítulo III																X																					
Ejecución de Entrevistas y Encuestas															X																						
Elaboración Capítulo IV																X													X								
Revisión del Urkund																														X							
Ejecución e implementación de la Propuesta																																		X			
Designación de Tribunal de Grado																																		X			
Sustentación del Trabajo Investigativo																																					
Finalización de Trabajo Investigativo																																					

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

Recursos materiales y económicos

Tabla 27: Recursos Materiales y Tecnológicos

Denominación	Cantidad	Valor Unitario	Total
Resmas de Hojas A4	7	4,00	\$ 28,00
Esferos	20	0,40	8,00
Lápices	50	0,20	10,00
Copias	200	0,05	10,00
Fotos	10	0,5	5,00
Impresiones B/N	400	0,20	80,00
Impresiones a Color	150	0,50	75,00
Anillados borrador	3	2,50	7,50
Anillados proyecto	6	2,50	15,00
CD	4	1,50	6,00
Internet	X mes	35,00	150,00
Pendrive 16 GB	1	15,00	15,00
Movilización	6 meses	25,00	150,00
Imprevistos	6 meses	25,00	150,00
TOTAL			\$ 709,00

Fuente: Centro de Educación Básica Francisco Miranda

Elaborado por: Roger Euclides Suárez Yagual

4.3. Conclusiones y recomendaciones

- ✓ Al realizar las investigaciones necesarias a través de las encuestas se puede recalcar que las madres de familia no poseen un conocimiento amplio sobre alimentación nutritiva y saludable para que el régimen alimenticio de sus hijos-as sea bien estricto, tampoco llevan una alimentación saludable en casa que pueda reforzar la alimentación de los más pequeños lo que les ayudará a mantenerse con energía y cumplir sus labores escolares física e intelectualmente.

- ✓ Al presentar el proyecto en la institución se dio a conocer la importancia de hacer concienciar a la comunidad educativa lo importante de una buena alimentación y motivar a las madres de familia que les preparen a sus niños-as unas loncheras saludables al alcance de su presupuesto familiar, pues se pudo notar en la institución que los niños demuestran desánimo al recibir las clases y su rendimiento escolar no es óptimo, debido a que no vienen alimentados saludablemente de sus hogares.

- ✓ La predisposición y colaboración por parte de la comunidad educativa al otorgarnos la información oportuna y veraz para llegar al objetivo planteado que es mejorar la calidad de alimentación de los más pequeños y que las madres de familia desde sus hogares conozcan la importancia de alimentar saludablemente a sus hijos-as y evitar consecuencias negativas en su desempeño escolar ha sido de gran beneficio a todos.

- ✓ El rendimiento académico de algunos estudiantes se ve afectado a lo largo de la vida, a causa de la mala alimentación dentro del hogar.

- ✓ El bajo consumo de alimentos ricos en hierro, ocasiona un deficiente rendimiento cognitivo, afectando la parte académica de los estudiantes.

Recomendaciones

- ✓ El tener una buena alimentación desde temprana edad es de mucha prioridad debido a que los niños-as deben tener bases sólidas para su buen desarrollo por lo que se sugiere a las autoridades se aplique el proyecto investigativo no solo en el 2do año de educación básica y se motive a toda la institución con el consumo masivo de alimentos sanos en el bar escolar.

- ✓ Es menester que se continúe haciendo conciencia a toda la comunidad educativa y en especial a las madres de familia de que alimenten a sus hijos-as de manera saludable lo que será de gran ayuda para ellos en su desempeño físico y cognitivo en su etapa escolar y apliquen las estrategias alimenticias saludables presentadas en el presente proyecto para elaborar unas loncheras nutritivas y energéticas sobre todo a los más pequeños.

- ✓ Mantener informados a la comunidad educativa del centro de educación básica Francisco de Miranda de la comuna Valdivia en la parroquia Manglaralto sobre la buena alimentación nutritiva saludable y continúen motivados a ayudar a su hijo-a a mantenerse predispuestos de manera física e intelectual para un buen rendimiento académico.

- ✓ Recomendar a las autoridades del plantel educativo, incentivar a los docentes, con la ayuda de un profesional de la salud, llevar un control de peso y talla de los estudiantes al inicio y al final del año lectivo, con la finalidad de conocer su aumento o bajo de peso que pueden influir en el proceso enseñanza aprendizaje.

Bibliografía

Arias, F. (2006). *Introducción a la metodología científica*. Obtenido de <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2012/01/poblacion-y-muestra.html>

Borbor, R. P. (15 de Noviembre de 2017). Una buena nutrición y su efecto en el rendimiento escolar del estudiante. (R. Suárez, Entrevistador)

Carlota Reviriego (Nutricionista). (2017). *Signos de Trastornos Alimenticios en niños*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com>

Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Derechos del buen vivir*. Obtenido de http://www.unesco.org/culture/natlaws/media/pdf/ecuador/ecuador_constitucionpo_08_spaorof

Coronel & Villalva, L. V. (2011). *ALIMENTACIÓN SANA COMO FACTOR IMPORTANTE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES*. Milagro: Universidad Estatal de Milagro.

Faviola Jiménez Ramos. (Enero de 2014). *Una lonchera perfecta para un niño sano y feliz*. Obtenido de <https://quintaencinos.wordpress.com/2014/01/22/una-lonchera-perfecta-para-un-nino-sano-y-feliz/>

García , I. (13 de Febrero de 2010). *todopapas.com*. Obtenido de <https://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/menus-escolares-705>

Hipócrates. (noviembre de 2014). *SALUSLINE*. Obtenido de <http://www.salusline.com/?SEC=modulos&MOD=AGENDA&aid=895>

- Lourdes Coronel, Vanessa Villalva. (Noviembre de 2011). *Alimentación sana en el rendimiento de los estudiantes* . Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/331/3/Alimentaci%C3%B3n%20sana%20como%20factor%20importante%20en%20el%20rendimiento%20escolar%20de%20los%20estudiantes.pdf>
- Maldonado, J. A. (Septiembre de 2015). *La Metodología de la Investigación*. Obtenido de https://issuu.com/joseangelmaldonado8/docs/la_metodologia_de_la_investigacion
- Manuela Lopera. (Mayo de 2016). *Trastornos alimenticios en los pequeños*. Obtenido de <https://cromos.elespectador.com>
- Morales, L., Morales Virginia, & Saúl Quiñonez. (2016). Rendimiento Escolar. *Revista electrónica Humanidades, Tecnología y Ciencia del Instituto Politécnico Nacional.*, 15-16.
- MSc. Adriana Alvarado. (Enero de 2017). *Alimentación para mejorar El Rendimiento Académico*. Obtenido de <http://www.contigosalud.com/alimentacion-para-mejorar-el-rendimiento-academico>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2005). *El derecho a la alimentación*. Roma: Fao.
- Plan Nacional El Buen Vivir. (2013). *Mejorar la calidad de vida de la población*. Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/Plan_Nacional_Buen_Vivir_2013-2017.pdf
- Pollitt, E. (1984). *unesdoc.unesco.org*. Obtenido de <http://unesdoc.unesco.org/images/0006/000623/062306so.pdf>

Redrobán Chamorro, G. (2015). *“LA NUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE CUARTO AÑO PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LUIS A. MARTÍNEZ” DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA TUNGURAHUA.”*. Ambato: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.

República del Ecuador, Consejo Nacional de Planificación. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo Toda una vida*. Obtenido de www.planificacion.gob.ec

RIZZO & VERA. (2016). LA NUTRICIÓN INFANTIL EN LA JORNADA ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN LOS. GUAYAQUIL: UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL.

Santos, F. R. (2008). *Psicología y Nutrición*. Barcelona, España: Elsevier.

Sessano, P. (Junio de 2004). *Pedagogía de la Alimentación*. Obtenido de <https://www.ecoportat.net>

Anexos



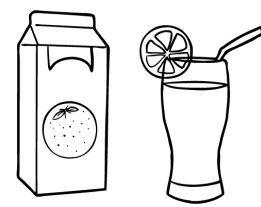
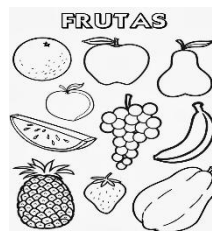
UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Ficha de Observación a estudiantes de la Institución

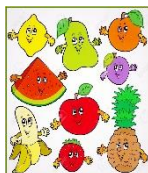
OBJETIVO: Conocer que alimentos consume con mayor frecuencia el estudiante para establecer la frecuencia de alimentación saludable o chatarra.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente cada ítem, luego encierra en un círculo el gráfico acorde a las alternativas.

1.- Pinte el gráfico del producto que más bebes



2.- Tacha los alimentos que tu mami te prepara en casa.



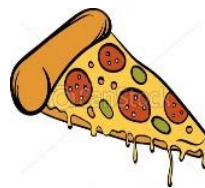
3.- Encierre en un círculo el alimento que más comes en casa.



4.- Encierra el dibujo que represente cuantos dulces comes a diario.



5.- Tacha el dibujo de la comida que más comes



6.- Marca con una X, la comida que más te da tu mami.

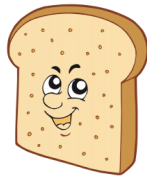


DESAYUNO

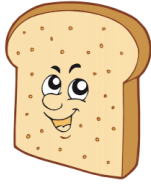
ALMUERZO

MERIENDA

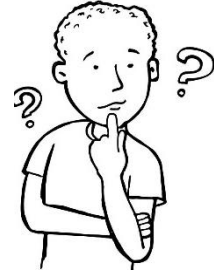
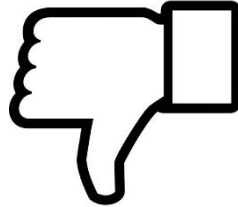
7.- Encierre en un círculo lo que más desayunas



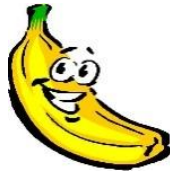
8.- Marca con una X el gráfico de lo que meriendas



9.- Pinta el dibujo que indique si tu mami te prepara batidos nutritivos.



10.- Encierra en un círculo la fruta que más comes.



¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!



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

**Encuesta realizada a Docentes del Centro de Educación Básica Francisco
Miranda.**

Estimado docente, el presente cuestionario permitirá obtener información importante sobre la nutrición escolar y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes del centro de educación básica Francisco de Miranda. Su respuesta honesta será de gran aporte para esta investigación.

OBJETIVO: Conocer de qué manera aporta el docente en la alimentación nutritiva de su estudiante.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente cada ítem, luego marque la respuesta acorde a las alternativas.

N °	CUESTIONARIO	Si	No	Talvez
01	¿A criterio personal, considera Ud., que una buena nutrición aporta una influencia positiva en el rendimiento académico de los estudiantes?			
02	¿Cree usted que en el bar de la Institución se fomenta el consumo de alimentos saludables para mantener una buena salud de los estudiantes?			
03	¿Considera que ingerir comida rápida o chatarra,			

	aporta en gran manera para el buen desempeño académico y aprendizaje de su estudiante?			
04	¿Considera Ud., que las incorrectas formas de alimentarse de los estudiantes de hoy en día, son producto de las malas influencias de los medios de comunicación?			
05	¿Cree usted que el docente juega un rol importante en cuanto al fortalecimiento de las correctas maneras de alimentarse de sus estudiantes?			
06	¿Ha fomentado en su estudiante un buen hábito de alimentación en su entorno?			

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**Encuesta realizada a Madres de Familia y/o representantes legales de los
estudiantes del Centro de Educación Básica Francisco de Miranda.**

Estimada madre de Familia y/o representante legal, el presente cuestionario permitirá obtener información importante sobre: la nutrición escolar y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes. Su respuesta honesta será de gran aporte para esta investigación.

OBJETIVO: Enfatizar el rol de la madre de familia y su influencia en la alimentación nutritiva de su hijo-a

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente cada ítem, luego marque la respuesta acorde a las alternativas.

N °	CUESTIONARIO	Si	No	Talvez
01	¿A criterio personal, considera Ud., que una mala alimentación pueden conllevar a una influencia académica negativa en su hijo-a?			
02	¿Considera que el consumo de alimentos no saludables en su hijo-a le puede perjudicar en su desenvolvimiento estudiantil?			
03	¿Cree usted que el docente juega un rol importante			

	en cuanto al fortalecimiento de las correctas maneras de alimentarse de su representado-?			
04	¿Cree usted que en la Institución se fomenta el consumo de alimentos saludables acordes a las necesidades de su representado?			
05	¿Piensa usted que los medios de comunicación son un aporte positivo y veraz para que su hijo-a fortalezca un buen hábito alimenticio?			
06	¿Cree ud que el refrigerio escolar emitido por el Ministerio de Educación es un gran aporte para la buena alimentación de su hijo-a?			

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!



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

**Entrevista realizada a Lic. Esther Rosalía Poveda Borbor, directora del
Centro de Educación Básica Francisco Miranda.**

El presente cuestionario permitirá obtener información importante sobre la nutrición escolar y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes. De antemano se le agradece por su contribución, la misma que será de gran aporte para esta investigación.

OBJETIVO: Destacar la buena función administrativa en cuanto al fortalecimiento de una alimentación saludable en los educandos.

Preguntas:

1. ¿Considera Ud. importante que los estudiantes tengan una correcta nutrición? ¿Por qué?
2. ¿Qué alimentos sugiere Ud. como comida saludable para ser expendidos a la hora del receso en su institución?
3. ¿Cuáles considera Ud. son las consecuencias más comunes de una mala alimentación?
4. ¿Qué opina sobre la comida rápida y por qué tiene tanto éxito?
5. ¿Considera ud que hay una estrecha relación entre una mala nutrición y el rendimiento académico de los estudiantes?

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Anexo 1. Entrevista Realizada A Lic. Esther Rosalía Poveda Borbor, Directora Del Centro De Educación Básica Francisco De Miranda.



**CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA FRANCISCO DE MIRANDA,
COMUNA VALDIVIA, PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE
SANTA ELENA.**



**Anexo 2. Alimentación saludable con los estudiantes del Centro de Educación
Básica**









Anexo 3. Bar escolar donde se expende alimentos no chatarra.

