



UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN ADMINISTRACIÓN SECRETARIAL**

**TÍTULO: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y SU
INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE ESTUDIANTES DE
CUARTO GRADO EN LA UNIDAD BÁSICA FISCAL LUIS POVEDA
ORELLANA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL EN EL AÑO 2017**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Licenciada en Asignaturas Secretariales**

Autora: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Tutora: PhD. Margarita León García

Julio 2017

Guayaquil - Ecuador

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, CARMEN DEL ROCÍO CAJAPE ANZULES, con cédula de ciudadanía N° 0920552510, en calidad de autor, declaro bajo juramento que la autoría del presente trabajo me corresponde totalmente y responsabilizo de los criterios y opiniones que en el mismo se declaran, como producto de la investigación que he realizado.

Que soy el único autor del trabajo del Proyecto de Investigación: *LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO EN LA UNIDAD BÁSICA FISCAL LUIS POVEDA ORELLANA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL EN EL AÑO 2017*. Que el perfil del proyecto es de mi autoría, y que en su formulación se han respetado las normas legales y reglamento pertinentes, previa la obtención del título de Licenciada en Psicología Educativa de la Facultad de Educación de la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil.

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

De conformidad con lo establecido en el Capítulo 1 de la ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, su reglamento y norma institucional vigente, dejo expresado mi aprobación de ceder los derechos de reproducción y circulación de esta obra, a la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil. Dicha reproducción y circulación se podrá realizar, en una o varias veces, en cualquier soporte, siempre y cuando sea con fines sociales, educativos y científicos.

El autor garantiza la originalidad de sus aportaciones al proyecto, así como el hecho de que goza de la libre disponibilidad de los derechos que cede.

Carmen R. Cajape A.

AUTORA
CI: 0920552510

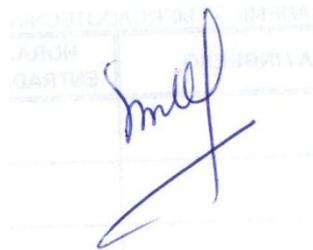
CERTIFICACION DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Proyecto de Investigación, nombrado por el Consejo Directivo de la Facultad de Educación, carrera Ciencias de la Educación mención Administración Secretarial

CERTIFICADO

Yo, Margarita León García, certifico que el Proyecto de Investigación con el tema: *LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO EN LA UNIDAD BÁSICA FISCAL LUIS POVEDA ORELLANA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL EN EL AÑO 2017* ha sido elaborado por la señorita Carmen del Rocío Cajape Anzules, bajo mi autoría y que el mismo reúne los requisitos para ser defendido ante el tribunal examinador que se designe al efecto.

TUTOR



PhD. MARGARITA LEÓN GARCÍA

AGRADECIMIENTOS

Doy gracias a Dios por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y haber puesto en mi camino a mi familia que ha sido mi soporte y compañía durante todo este periodo de estudio universitario.

Quiero agradecer a mi tutora, la PHD. Margarita León García, por el apoyo recibido en la realización de mi tesis. Desde lo más profundo de mi corazón por tenerme paciencia y haberme brindado todo el apoyo y colaboración y ánimo, sobre todo cariño y amistad.

Gracias a todos.

DEDICATORIA

A Dios por tenerme con vida y salud y haberme permitido llegar hasta este punto, para lograr mi objetivo en su infinita bondad y amor.

A mi familia por inculcarme en todo momento los valores, y por su consejo y motivación constante, que me han permitido ser una persona de bien. Pero más que nada, por su amor incondicional.

ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y SESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR....	II
CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR.....	III
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTOS.....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
INDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	VIII
RESUMEN EJECUTIVO.....	XII
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I EL PROBLEMA A INVESTIGAR.....	4
1.1 PRESENTACIÓN DEL ESTUDIO.....	4
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.3 SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.4 OBJETIVO GENERAL.....	7
1.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
1.6 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
1.7 DELIMITACIÓN Y ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
1.8. IDEA A DEFENDER.....	9
1.9. IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES.....	9
1.10 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	10
CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA INVESTIGACIÓN: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y EL DESEMPEÑO ESCOLAR.....	11
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	11

2.2. MARCO TEÓRICO-REFERENCIAL:	14
2.2.1. LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS. DEFINICIÓN.CARACTERÍSTICAS.....	14
2.2.2. DESEMPEÑO ESCOLAR.....	18
2.3. MARCO LEGAL.....	21
2.4. MARCO CONCEPTUAL.....	22
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	24
3.1 FUNDAMENTACIÓN DEL TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	24
3.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	24
3.3.MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN..	25
3.4 DECISIONES DE POBLACIÓN Y MUESTRA.....	26
3.5.FUENTES, RECURSOS Y CRONOGRAMA.....	26
3.6. PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	28
CAPÍTULO IV. LA PROPUESTA.....	49
4.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	49
4.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	49
4.3. OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA.....	50
4.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA PROPUESTA.....	50
4.5. LISTADO CONTENIDOS Y ESQUEMA DE LA PROPUESTA.....	51
4.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	52
4.6.1. CHARLA A PADRES DE FAMILIA.....	52
4.6.2. TALLERES.....	53
4.6.3.FERIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	59
4.7. VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA.....	61
CONCLUSIONES.....	65
RECOMENDACIONES.....	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67
ANEXOS.....	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de las variables.....	13
Tabla 2. Observación a estudiantes.....	31
Tabla 3. Pregunta No. 1. Cuestionario a docentes.....	32
Tabla 4. Pregunta No. 2. Cuestionario a docentes.....	33
Tabla 5. Pregunta No. 3. Cuestionario a docentes.....	34
Tabla 6. Pregunta No. 4. Cuestionario a docentes.....	35
Tabla 7. Pregunta No. 5. Cuestionario a docentes.....	36
Tabla 8. Pregunta No. 6. Cuestionario a docentes.....	37
Tabla 9. Pregunta No. 7. Cuestionario a docentes.....	38
Tabla 10. Pregunta No. 8. Cuestionario a docentes.....	39
Tabla 11. Pregunta No. 9. Cuestionario a docentes.....	40
Tabla 12. Pregunta No. 10. Cuestionario a docentes.....	.41
Tabla 13. Pregunta No. 11. Cuestionario a docentes.....	42
Tabla 14. Pregunta No. 12. Cuestionario a docentes.....	43
Tabla 15. Pregunta No. 13. Cuestionario a docentes.....	44
Tabla 16. Pregunta No. 14. Cuestionario a docentes.....	45
Tabla 17. Pregunta No. 15. Cuestionario a docentes.....	46
Tabla 18. Pregunta No. 16. Cuestionario a docentes.....	47
Tabla 19. Indicadores de validación de la propuesta.....	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Figura 1. Pirámide de los alimentos.....	21
Figura 2.	Gráfica resultados de pregunta 1. Encuesta a docentes.....	32
Figura 3.	Gráfica resultados de pregunta 2. Encuesta a docentes.....	33
Figura 4.	Gráfica resultados de pregunta 3. Encuesta a docentes.....	34
Figura 5.	Gráfica resultados de pregunta 4. Encuesta a docentes.....	35
Figura 6.	Gráfica resultados de pregunta 5. Encuesta a docentes.....	36
Figura 7.	Gráfica resultados de pregunta 6. Encuesta a docentes.....	37
Figura 8.	Gráfica resultados de pregunta 7. Encuesta a docentes.....	38
Figura 9.	Gráfica resultados de pregunta 8. Encuesta a docentes.....	39
Figura 10.	Gráfica resultados de pregunta 9. Encuesta a docentes.....	40
Figura 11.	Gráfica resultados de pregunta 10. Encuesta a docentes.....	41
Figura 12.	Gráfica resultados de pregunta 11. Encuesta a docentes.....	42.
Figura 13.	Gráfica resultados de pregunta 12. Encuesta a docentes.....	43
Figura 14.	Gráfica resultados de pregunta 13. Encuesta a docentes.....	44
Figura 15.	Gráfica resultados de pregunta 14. Encuesta a docentes.....	45
Figura 16.	Gráfica resultados de pregunta 15. Encuesta a docentes.....	46
Figura 17.	Gráfica resultados de pregunta 16. Encuesta a docentes.....	47
Figura 18.	Esquema de la propuesta.....	54
Figura 19.	Láminas motivadoras para la charla a padres.....	56
Figura 20.	Rueda de los alimentos.....	57
Figura 21.	Juegos de Cartas a emplear en el juego.....	58
Figura 22.	Las frutas en el desayuno.....	59
Figura 23.	Los grupos de alimentos.....	61
Figura 24.	Pirámide de alimentación.....	63

RESUMEN

Una buena alimentación es muy importante para el crecimiento y desarrollo de niño, y consecuentemente, para su desempeño en la etapa escolar; mejor dispuesto para la actividad de estudio y para el aprendizaje. La presente investigación se realizó con el fin de determinar la relación que existe entre hábitos alimenticios saludables y desempeño escolar. El estudio se realizó con estudiantes de Cuarto Grado de la Unidad Educativa Fiscal Luis Poveda Orellana de la ciudad de Guayaquil. Para llevar a cabo la investigación se partió de la observación de los hábitos alimenticios de los estudiantes y se aplicó una encuesta a docentes y entrevista a padres de familia. El análisis de la información obtenida de los instrumentos confirma que están relacionados los buenos hábitos alimenticios con un adecuado desempeño escolar. Para fortalecer esta relación, se propuso un conjunto de acciones dirigidas a favorecer hábitos alimenticios saludables en los niños, consistente en charlas a padres de familia, talleres y una feria de alimentación saludable.

Palabras clave: alimentación saludable, desempeño escolar, hábitos alimenticios

INTRODUCCIÓN

La observación sistemática de la situación referente a los hábitos alimentarios de los estudiantes en edades entre 8 y 9 años, motivó a esta investigadora la realización de este trabajo.

Los niños en general, manifiestan hábitos alimenticios poco saludables, prefieren comer chucherías y la llamada comida chatarra, que ingerir alimentos que balanceadamente, incorporen a su organismo los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse adecuadamente.

Una buena alimentación es muy importante para el crecimiento y desarrollo de niño, y consecuentemente, para su desempeño en la etapa escolar.

En el trabajo “La importancia de la alimentación correcta y la actividad física en los escolares” publicado por la Secretaría de Salud de México se señala:

La mala alimentación repercute de manera negativa en la salud tanto de niños como de adultos.

Cuando los niños consumen menor cantidad de alimentos de los que requiere, su organismo no es capaz de desarrollarse y crecer correctamente, ya que utiliza la energía proporcionada para cubrir necesidades básicas como respirar. Además, da como resultado la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, lo cual ocasiona trastornos, algunos de los cuales son irreversibles.

Por otro lado cuando los niños consumen mayor cantidad de alimentos de los que necesitan y además no utilizan esa energía ingerida realizando actividad física, el cuerpo la almacena en forma de grasa, que, a la larga, conlleva a importantes problemas de salud como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y otras enfermedades que aparecen en edades cada vez más tempranas y que tienen importantes consecuencias en la vida adulta. (s/f)

Una adecuada alimentación conlleva a un niño sano, mejor dispuesto para la actividad de estudio y para el aprendizaje que son las bases primarias de un adecuado desempeño escolar.

La investigación cuyos resultados se presentan se dedicó a diagnosticar esta situación, relación entre hábitos alimenticios y el desempeño escolar en niños del cuarto grado en la Unidad Básica Fiscal Luis Poveda Orellana, en la ciudad de Guayaquil.

En el primer capítulo se presenta el problema a investigar, se justifica el estudio, se presentan los principales elementos del diseño teórico así como la operacionalización de las variables.

En el segundo capítulo, se desarrollan los fundamentos teóricos de la investigación, ahondando en ambas variables y su relación. Se precisa también el marco legal y el marco conceptual.

El tercer capítulo contiene el diagnóstico realizado explicitando la metodología de investigación empleada y los resultados alcanzados, se llega a conclusiones acerca de la hipótesis planteada.

En el cuarto capítulo, se proponen acciones para el mejoramiento de los hábitos alimenticios de los niños, considerando la participación de la familia, de los docentes y de ellos, como sujetos activos de su propio desarrollo.

El proyecto de investigación cierra con las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos que contienen documentos probatorios de la etapa de campo realizada.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA A INVESTIGAR

TEMA: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO EN LA UNIDAD BÁSICA FISCAL LUIS POVEDA ORELLANA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL EN EL AÑO 2017

1.1. PRESENTACIÓN DEL ESTUDIO

La buena alimentación (alimentación de calidad) es de mucha importancia en el crecimiento y desarrollo de los niños. Sin embargo, muchos son los niños que carecen de un régimen alimenticio adecuado, con ausencia de alimentos por factor económico u otros entre los que se encuentra el desconocimiento de los valores nutricionales que proveen los alimentos.

En otras ocasiones; los factores se relacionan con ausencia de los padres, la poca ayuda que presta el hogar, conduciendo a una alimentación desbalanceada acompañada de un refrigerio escolar no nutritivo, que no aporta con los nutrientes necesarios para fortalecer y robustecer el cuerpo y la mente de los niños.

Este aspecto relacionado con el desarrollo de una buena nutrición influyen en la formación integral de los estudiantes, llevando a una serie de consecuencias, como es la desnutrición por bajo consumo de alimentos nutritivos que a su vez conduce a desinterés en el estudio, cansancio físico-mental para realizar las actividades escolares, desmotivación, una baja autoestima, entre otras.

Si el niño no está bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en sus potencialidades para

aprender, comunicarse, pensar, razonar analíticamente, socializarse afectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar secuelas en ellos de por vida.

Todo esto conlleva a que existan estudiantes con poco interés y atención durante el proceso educativo, ajenos en participar de las actividades dentro del aula, indiferentes a interactuar, lo que repercute en su rendimiento escolar como parte de la formación integral.

Si esta problemática no es controlada, los niños y niñas que son mal alimentados, estarán en el futuro en peores condiciones para afrontar no solo la actividad escolar, sino otras que los padres intentan fomentar para su mejor formación física e intelectual, como son, los variados deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica, estudio de idiomas, informática, y otras.

La ejecución exitosa de actividades diversas, depende para su éxito de un buen aporte alimenticio.

En la Unidad Educativa Básica Fiscal Luis Poveda Orellana en la ciudad de Guayaquil, se ha observado que esta problemática está presente: niños que acuden a la escuela sin desayunar, que comen los conocidos “alimentos chatarra”, muchas veces estimulados por sus padres que ven como una salida fácil a la alimentación, esta vía.

Este trabajo aportará a generar acciones direccionadas a docentes, padres y a los mismos estudiantes, que les permitan dentro de sus posibilidades, tener una alimentación saludable para de esta forma crear las bases para que logren un mejor desempeño escolar.

Teniendo en cuenta esta situación es que se formula el siguiente problema científico:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué relación existe entre hábitos alimenticios saludables y desempeño escolar en estudiantes de Cuarto Grado en la Unidad Básica Fiscal Luis Poveda Orellana de la ciudad de Guayaquil?

1.3. SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA

La sistematización del problema se ha realizado a partir de cuestionamientos relacionados con la problemática fundamental, que pueden ayudar a llegar a la solución del problema científico. Estas preguntas son:

- ¿Qué son hábitos alimenticios saludables?
- ¿Qué es desempeño escolar?
- ¿De qué manera se relacionan los hábitos alimenticios saludables con el desempeño escolar?
- ¿De qué forma los padres de familia podrían ayudar a lograr correctos hábitos alimenticios en sus hijos?

- ¿De qué forma los docentes podrían ayudar a lograr correctos hábitos alimenticios en sus estudiantes?

1.4. **OBJETIVO GENERAL**

Identificar la relación que existe entre hábitos alimenticios saludables y desempeño escolar en estudiantes de Cuarto grado de la Unidad Básica Fiscal Luis Poveda Orellana en la ciudad de Guayaquil en el año 2017.

1.5. **OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Diagnosticar el desempeño escolar de los estudiantes del cuarto grado de la Unidad Básica Fiscal Luis Poveda Orellana.
- Identificar los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes del cuarto grado de la Unidad Básica Fiscal Luis Poveda Orellana.
- Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar en estudiantes de cuarto grado de la Unidad Básica Fiscal Luis Poveda Orellana.
- Proponer una guía de actividades para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes del cuarto grado de la Unidad Básica Fiscal Luis Poveda Orellana.

1.6. **JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Este tema de investigación es muy importante ya que ayudará a los niños a su desarrollo cognitivo y físico al tomar en cuenta, que una buena alimentación es

de gran ayuda, pues se crean buenos hábitos alimenticios en ellos, y a la larga no llegarán a padecer de enfermedades.

Será de mucho interés para los padres de familia, ya que es para el bienestar de sus hijos y no solo para esta etapa de su vida sino para el resto de su vida. Es beneficioso también, ya que tiene que ver mucho con la alimentación de los niños, que no es la misma de años anteriores, donde la mayoría de las personas, no tenían mucho acceso a comprar en supermercados la “comida chatarra”.

Tratar este problema de manera creativa, permite inculcar en los niños, buenos hábitos alimenticios sin crear traumas o malestar en ellos, por lo tanto ellos tendrán un mejor desempeño tanto emocional como cognitivo al poder desempeñarse mejor en el salón de clase.

La intención mayor de este proyecto es promover y educar en el campo de la Alimentación Sana, tanto a padres como a niños. Por lo tanto, quiere explicar a los padres cómo hacer una dieta completa y equilibrada para conseguir una buena nutrición, teniendo presente la importancia de combinar y variar los alimentos.

Los beneficiarios de la investigación son los niños y los padres ya que al mejorar la calidad de los alimentos que se sirven los niños en general, será de gran ayuda para su desarrollo tanto física como cognitivo lo que redundará en un desempeño escolar.

1.7. DELIMITACIÓN O ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

Los hábitos alimenticios en la influencia del desempeño escolar es el problema de investigación que se estudiará en la Unidad Básica Fiscal Luis Poveda Orellana, con los estudiantes de cuarto grado de educación básica.

Esta unidad educativa está ubicada en la calle Mapasingue Oeste, Cooperativa 9 de enero, en la ciudad de Guayaquil, año 2017.

Estos estudiantes son de familias del mismo sector, sus ingresos no suelen ser altos, por lo que la alimentación en general de los niños, es impactada negativamente de alguna forma.

1.8. IDEA A DEFENDER

Los hábitos alimenticios saludables se relacionan con el desempeño escolar de los estudiantes de Cuarto Grado en la Unidad Básica Fiscal Luis Poveda Orellana en la ciudad de Guayaquil, Año 2017.

1.9. IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable Independiente: Hábitos alimenticios saludables

Variable Dependiente: Desempeño escolar

1.10. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla No. 1. Operacionalización de las variables.

Variables	Indicadores	Instrumentos de estudio
Hábitos alimenticios saludables	<ul style="list-style-type: none"> -Hábitos alimenticios de los padres. -Horarios de alimentación de los estudiantes. -Alimentos que consumen los estudiantes. -Cantidad de comidas al día. -Variedad de alimentos que consumen los estudiantes. -Calidad de la alimentación. -Desayuno como parte de la alimentación diaria. -Higiene antes de ingerir alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Guía de observación a estudiantes - Cuestionario a docentes - Cuestionario a padres.
Desempeño escolar	<ul style="list-style-type: none"> -Resultados académicos en las asignaturas -Concentración en el aprendizaje. -Atención en clases. -Calidad del estudio -Somnolencia en clases. -Autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> - Guía de Revisión de documentos - Guía de observación a estudiantes - Cuestionario a docentes

Elaboración de la autora

CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA INVESTIGACIÓN: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y EL DESEMPEÑO ESCOLAR

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El tema que trata el proyecto de investigación que se presenta ha sido estudiado por distintos autores. Una breve reseña de estudios anteriores se realiza a continuación:

Guerrero, Capos y Luengo (2005), como tesis de diplomado, abordaron el tema “Factores que intervienen en la modificación de hábitos alimentarios no adecuados en la provincia de Palena”.

En este trabajo, los autores concluyeron que es necesario conocer los hábitos y prácticas de alimentación de las poblaciones, para poder “ayudar a reforzar los elementos positivos y luchar para cambiar los negativos” (p. 11), lo cual podría lograrse con un “trabajo estrecho e intersectorial en salud y educación preferentemente (...) para potenciar los conocimientos que ya existen en materia de “nutrición comunitaria” y dar las herramientas para que la comunidad toda, trabaje en beneficio de las familias”. (p.11)

Coronel y Villalba (2011), investigaron sobre “Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes”. Estas autoras en su trabajo de tesis, concluyeron que: (p. 51)

La mala nutrición en los niños y niñas no solo causa problemas de salud como diarreas, infecciones, etc. Sino que también tardan el crecimiento físico, afectivo y emocional de ellos.

Existe un incremento elevado en la tendencia del consumo de comida chatarra tanto en adultos como en los niños y niñas, por convertirse en un mal hábito.

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.

Guerrero (2014) realizó su trabajo de tesis con el tema “Los hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de Educación Inicial “Jardín Escuela Primavera”, provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia Tumbaco. En su estudio llegó a la conclusión de que una alimentación adecuada es que cubre las necesidades principales del niño de logrando en este un crecimiento y desarrollo adecuados, proporcionando bienestar biológico, psicológico y social.

También concluyeron que cuando no se adquieren adecuados hábitos alimenticios en la niñez, el niño no se acostumbra a alimentarse bien lo que puede tener lamentables consecuencias en la madurez del sistema nervioso central y por lo tanto, en el desempeño escolar de los infantes.

Maza y Rendón (2012), estudiaron “La alimentación y su importancia en el desarrollo físico-intelectual de los niños de 3 a 5 años”, realizado como tesis de grado en la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil.

En esta tesis, como resultado de las encuestas, se concluye que:

1. La buena calidad nutritiva asegura un buen rendimiento escolar puesto que en 72% de la madre de familia tiene conocimiento del tema puesto que ella apoyan esta propuesta para su total implementación.
2. Un 98% de los padres de familia están conscientes que los niños no desean comer todo lo que ellos les ofrezca, sino de comer sano y variado.

Le recomiendan que les den mayor información sobre tipos de desayuno que puede ser beneficios para sus hijos y llevar una alimentación sana.
3. Los jugos embalsados y comidas chatarra traen complicaciones puesto que no es una buena alimentación.
4. La hora específica no solo para el lunch sino su almuerzo o merienda ayuda a crear hábitos alimenticios en los niños del pre –escolar , se recomienda debido a la mayoría de aciertos.
5. Tener una buena hidratación ayuda a que el organismo elimine toxinas y es importante por su desgaste físico. Se recomienda la incorporación de pomos de agua, no solo dentro de los salones sino también en su lonchera.
6. Conocer el número de comida que debe consumir un niño hace que él tenga una buena alimentación y porque la energía que gastan los niños siempre es mayor y así el niño va a aprender a comer bien sin saltarse para que no esté picando a cada rato.
7. Es importante recordar que cada niño es un mundo distinto y que tiene diferentes ritmos de aprendizaje es decir que los niños van aprendiendo

desde sus experiencias, por lo que van construyendo sus propios conocimientos para aplicarlos en su jornada diaria.

2.2 MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.2.1. Los hábitos alimenticios. Definición. Características

Todo proyecto dirigido a estudiar los hábitos alimenticios de determinados sujetos, requiere de un marco conceptual que oriente y delimite el estudio; de manera que sus resultados estén fundamentados adecuadamente.

En este caso, el estudio se centra en los hábitos alimentarios o alimenticios saludables, como también se pueden encontrar en la literatura. Antes de abordar los hábitos alimenticios saludables, se precisará qué son hábitos alimenticios.

El grupo CECU (s/f) define hábitos alimentarios como:

aquellos hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas (s/f)

Según Macías, Gordillo y Camacho (2012), la mayoría de los autores converge en que los hábitos alimenticios aluden a “manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se

adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales”. (s/p)

Estos autores agregan que en la adopción de hábitos de alimentación corrector, intervienen principalmente la familia, los medios de comunicación y la escuela.

A la familia dan el peso fundamental. Señalan que en la familia se aprenden costumbres correctas o no de alimentación y los niños aprenden a comer, más que todo, por imitación.

“Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos”. (Macías, Gordillo y Camacho, 2012 (s/p), citando a Busdiecker, Castillo y Salas (2010)

En el caso de la escuela, los autores mencionados señalan que esta institución enfrenta al niño a nuevos hábitos alimentarios, que a veces no son tan saludables, aunque la escuela tiene un papel fundamental en la difusión y divulgación de hábitos alimentarios correctos.

Poseer hábitos alimenticios saludables es muy necesario para que los niños crezcan sanos y fuertes y ello se logra con una alimentación adecuada.

La calidad en la alimentación se logra no solo por la cantidad de alimento que se ingiere, sino, por su calidad. Tanto la cantidad como la calidad influyen en el mantenimiento adecuado de la salud.

Resulta muy importante entonces, saber qué alimentos aportan, cada uno de los nutrientes, y consecuentemente, saber elegir un menú más saludable.

En la infancia la alimentación cambia de acuerdo a la etapa de vida de los niños. Algunos alimentos se abandonan y otros se van incorporando sistemáticamente. Este es el momento de crear en los niños hábitos saludables de alimentación.

Según CECU (s/f), un niño debe ingerir alimentos 4 veces al día e incluso, si reciben clases, se debe incorporar una fruta o una colada con lácteo).

Ellos proponen:

Desayuno y media tarde:

1 lácteo (1 taza de leche o 1 yogurt o 1 postre casero a base de leche o 1 rebanada de queso fresco o quesillo).

1 porción de cereales (Pan o Avena o Cereales bajos en azúcar)

Almuerzo y comida: El niño está en una transición de consistencia desde papillas a molido o picado.

1 porción de ensalada: verduras crudas o mezcla de crudas y cocidas, variando los colores (zanahoria, espinaca, tomate, betarraga, lechuga, etc.).

1 proteína (Pescado, pollo, pavo, vacuno, legumbres, huevo).

1 porción de cereal (arroz, fideos, papas).

1 postre (de preferencia fruta natural mediana o mix o compota de frutas. (manzana, naranja, kiwi).

Siguiendo el criterio de CECU (s/f), en una alimentación saludable, en especial para niños, no puede faltar:

- Lácteos: entre ellos: yogurt, quesillo, queso fresco, que aportan el calcio necesario para la formación y mantención de huesos y dientes.
- Proteínas (Carnes): vacuno, pollo, pescados, huevo, fríjoles, lentejas, arvejas, que aportan zinc y proteínas, elementos necesarios para el crecimiento, y hierro, que previene anemias. Las leguminosas y el huevo pueden reemplazar a las carnes.
- Frutas y verduras variadas que portan la fibra necesaria para mantener el tránsito intestinal normal, y minerales, vitaminas y antioxidantes.
- Cereales: Pan, arroz, fideos, papas, avena, sémola, maicena, que entregan la energía necesaria para las actividades diarias, además de vitaminas, minerales y fibra.
- Aceites y grasas como el de oliva, canola, maíz, soya, que contienen ácidos grasos esenciales para el crecimiento. Los aceites vegetales deben preferirse a las grasas de origen animal.

Hábitos alimentarios saludables se representan a través de la llamada Pirámide de los alimentos, la cual es una guía que orienta acerca de los alimentos necesarios para una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.

A continuación, se presenta un gráfico que representa una pirámide de los alimentos:



Figura 1. Pirámide de los alimentos
Fuente: CECU (s/f). Hábitos alimentarios

2.2.2. Desempeño Escolar

Según Paz, (2007), desempeño escolar es: “Es el conjunto de conductas observables del niño durante el proceso enseñanza-aprendizaje en el que participa”. (s/p)

Dentro de las tareas del desarrollo del niño en edad escolar están las de adecuar su conducta y su ritmo de aprendizaje a las exigencias del sistema escolar, logrando así interactuar socialmente en forma adecuada con adultos de fuera del sistema familiar y con su grupo de pares.

El cumplimiento de estas tareas es básico para el desarrollo de una buena autoestima y actúa como elemento protector de la salud mental del niño. Para un niño rendir por debajo de lo esperado, es una importante fuente de ansiedad

por cuanto toda su figura de prestigio social está comprometida en el buen cumplimiento de este papel de estudiante

En el desempeño escolar de los estudiantes influyen diversos factores. Poco estudiado se encuentra el factor hábitos alimentarios saludables, más que todo se ha relacionado el desempeño escolar con factores como la familia, el autoconocimiento y la propia autoestima e los estudiantes.

Por otra parte, se presentan dos tendencias: autores que hacen coincidir el desempeño escolar con el rendimiento académico y autores que lo diferencian.

La autora Muñoz (s/f), en su trabajo Factores que influyen en el desempeño escolar, asocia a este los siguientes factores:

Temperamento del niño

Se refiere a si los niños interés, prestan atención y participan en clase y obtienen unas notas más altas que quienes no lo hacen.

El estado emocional del niño

En dependencia de su estado de agresividad o depresión, así se mostrará el desempeño escolar.

Los padres

Señala que los niños se afectan tanto por lo que hacen los padres, como por lo que piensan de ellos, y esto influye en su desempeño escolar

A los efectos de la presente investigación, se considera que el desempeño escolar se manifiesta por:

- Resultados académicos en las asignaturas
- Concentración en el aprendizaje.

-Atención en clases.

-Calidad del estudio

-Somnolencia en clases.

-Autoestima

En la investigación se pretende demostrar que estos aspectos están relacionados con los hábitos alimentarios saludables en los niños.

La investigación se fundamenta desde lo filosófico en la relación sujeto-objeto.

Es decir, la interacción de los sujetos (estudiantes) con los objetos (alimentos o como proceso, alimentación saludable) y a la vez, su influencia en el desempeño de los sujetos.

Por ello, parte de una concepción dialéctica en el análisis de los fenómenos.

Parte de la realidad de la Unidad Educativa Luis Poveda Orellana y se considera que no debe limitarse a una simple observación de los hechos, sino a un análisis, interpretación, comprensión, que sean alcanzadas por la participación y buscando una alternativa de solución en los Hábitos alimenticios y mejorar su desempeño escolar.

El desempeño escolar se relaciona con el aspecto axiológico. Es decir esto implica la forma en que el estudiante adquiere los hábitos de estudio para facilitar y organizar las actividades diarias.

Desde el punto de vista pedagógico, la educación permite ir incorporando hábitos de estudio de manera sistemática. A ello ayuda también, el estilo pedagógico de los maestros en las distintas asignaturas lo que es determinante

para que el estudiante adquiriera la práctica de hábitos de estudio y por tanto, un mejor desempeño escolar

2.3. MARCO LEGAL

La investigación que se realiza se apoya legalmente en varios documentos.

Uno de ellos, y de los más importantes, es la Constitución de la República (2008)

En su Sección quinta Educación.- Art. 26. Señala:

La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la Responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades

Para crear y trabajar

También se sustenta legamente en el Plan Nacional para el Buen Vivir. ()
teniendo en cuenta su:

Objetivo 1. Políticas

1.1. Garantizar los derechos del Buen Vivir para la superación de todas las desigualdades (en especial salud, educación, alimentación, agua y vivienda). (p. 73)

Objetivo 2. Mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía

Política 2.1. Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales (p. 75)

Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población

El mejoramiento de la calidad de vida es un proceso multidimensional y complejo, determinado por aspectos decisivos relacionados con la calidad ambiental, los derechos a la salud, educación, **alimentación**, vivienda, ocio, recreación y deporte, participación (p. 76)

2.4. MARCO CONCEPTUAL

Hábito: Pautas estables de comportamiento que ayudan a niños y niñas a orientarse y a formarse mejor, permitiéndoles organizarse tanto a nivel personal como colectivo. Los hábitos son conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias.

(www.minam.gob.pe/proyecolegios/Curso/curso-irtual/.qu_son_los_hbitos.html)

Hábito alimenticio o alimentario: “manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales”. Macías, Gordillo y Camacho (2012), (s/p)

Hábitos alimenticios saludables: manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas en las que el qué, cuándo, dónde, cómo, con qué y para qué se come, responde a criterios de salud y conservación de la calidad de vida. (La autora)

Desempeño: Es el conjunto de conductas observables de una persona que se expresan en acciones concretas realizadas con éxito. (La autora)

Desempeño escolar: “Es el conjunto de conductas observables del niño durante el proceso enseñanza-aprendizaje en el que participa”. (Paz, 2007 s/p)

CAPITULO III. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Fundamentación del tipo de investigación

Es una investigación de campo, ya que se emplea para estudiar una situación en específico con el fin de diagnosticar los hábitos alimentarios de los estudiantes y relacionarlos con su desempeño escolar.

Es Descriptiva-correlacional, puesto que además de exponer los resultados del estudio de ambas variables, llega a conclusiones acerca de la relación que existe entre hábitos alimentarios saludables y desempeño escolar en los estudiantes de Cuarto Grado de la Unidad Educativa.

Es además una Investigación Aplicada, ya que busca la mejora continua de una situación específica como es la influencia de hábitos alimentarios saludables en el desempeño escolar.

3.2. Enfoque de la investigación

La presente investigación se afirma en un enfoque dialéctico, porque este aspecto se lo debe conocer y adaptarlo a la realidad de estudio. Es por eso que se considera que asume una realidad dinámica, es también necesario tomar la debida seriedad del caso a investigarse para alcanzar los resultados esperados, reflexionando sobre la información recopilada a través de la observación y otros métodos con un fin positivo en la educación de los niños y niñas.

La investigación se afirma en el Paradigma Cuantitativo porque admite realizar una medición controlada de los datos obtenidos y cumpliendo un orden establecido, fundamentándose desde el punto de vista científico de la

información recopilada, se puede considerar que se apoya en una perspectiva desde lo externo, para ampliar y mejorar la influencia educativa.

Toma en cuenta aspectos del enfoque cualitativo al hacer algunas valoraciones de los resultados obtenidos a partir de los datos.

3.3. Métodos, Técnicas e Instrumentos de Investigación

Se emplearon los siguientes métodos y técnicas del nivel empírico:

Método de la Observación

Se empleó con el objetivo de constatar los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes, así como las características de su desempeño escolar. (Anexo 1)

Técnica de la Encuesta

Para (Ruiz, 2006) la encuesta “es un proceso interrogativo que afina su valor científico en las reglas de su procedimiento, se le utiliza para conocer lo que opina la gente sobre una situación o problema que lo involucra” (p. 165). En la investigación a realizarse se consideró pertinente realizar una encuesta a docentes para obtener información acerca de las variables en estudio (Anexo 2)

Técnica de la Entrevista

Se aplicó a padres de familia para conocer la opinión que tienen sobre los hábitos alimenticios tanto de sus hijos como familiares así como sobre el desempeño escolar de los niños.

3.4. Decisiones de Población y muestra

Población

Se trabajó con una población de 40 estudiantes, 7 docentes y 40 padres de familia, todos de la Unidad Educativa LUIS POVEDA ORELLANA de la ciudad de Guayaquil.

Muestra

La muestra empleada en la investigación fue la totalidad de docentes y estudiantes para un 100% y 16 padres de familia o representantes para un 40%.

3.5. Fuentes, Recursos y Cronograma

Recursos

- **Humanos**
 - ❖ Rectora
 - ❖ Personal Docente
 - ❖ Estudiantes
 - ❖ Representantes
 - ❖ Tutora
 - ❖ Investigadora
- **Materiales**
 - ❖ Computadora
 - ❖ Impresora
 - ❖ Hojas
 - ❖ Pen drive
 - ❖ Cámara fotográfica

Fuentes

- ❖ Información Electrónica
- ❖ Biblioteca
- ❖ Textos

- ❖ Folletos
- ❖ Información Institucional

CRONOGRAMA DE TRABAJO

ACTIVIDADES REALIZADAS	MESES																																	
	jul-16					ene-17				feb-17				mar-17				abr-17				may-17					jun-17							
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3					
Revisión de material bibliográfico en internet	x	X	X																															
Reestructuración de contenido del proyecto			X	X																														
Reestructuración de contenido del proyecto						X	X	X	X																									
Elaboración del primer capítulo: Tema, Problema										X	X	X																						
Elaboración de la justificación y sistematización												X	X																					
Revisión de los objetivos: General y Específicos														X																				
Identificación de las variables. Operacionalización														X	X																			
Elaboración segundo capítulo: Antecedentes de la investigación																		X	X	X														
Elaboración segundo capítulo: Marco teórico referencial																		X	X	X														
Elaboración segundo capítulo: Marco teórico referencial																		X	X															
Marco conceptual. Marco legal																		X	X															
Elaboración tercer capítulo: Metodología - Investigación																						X	X											
Población y muestra / Técnicas e instrumentos de recolección de datos																						X	X	X										
Análisis de los resultados de instrumentos y elaboración de la propuesta																													X	XX				
Validación de la propuesta y elaboración del informe final																														XX	XX			

3.6. Procesamiento, presentación y análisis de los resultados

Observación a los estudiantes

A continuación se presentan los resultados obtenidos en las cinco observaciones realizadas a la actividad de los estudiantes.

Tabla No. 2. Observación a los estudiantes

No.	Indicadores	Bien	Regular	Malo
1	Horarios de alimentación	5		
2	Alimentos que consumen los estudiantes		5	
3	Cantidad de comidas al día	3	2	
4	Variedad de alimentos que consumen los estudiantes			5
5	Cantidad de alimentación	5		
6	Higiene antes de ingerir alimentos	5		
7	Concentración en el aprendizaje	4	1	
8	Atención en clases	5		
9	Calidad del estudio	5		
10	Ausencia de somnolencia en clases	5		
11	Autoestima	5		

Fuente: Observación a estudiantes

Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis de los resultados

En este resultado de observación hacia los estudiantes podemos ver que se establecen horarios de alimentación adecuados, así como una buena cantidad de alimentos consumidos.

También se consideran adecuadas las acciones del estudiante en relación con su desempeño escolar, es decir, como son la concentración en el aprendizaje, la atención a clases, la calidad del estudio, no se duermen en clases y tienen buena estimación hacia ellos mismos.

Sin embargo, la calidad de los alimentos es regular y la variedad se considera mala.

Por lo tanto, los indicadores afectados son la calidad y variedad de los alimentos que consumen.

ENCUESTA A DOCENTES

Tabla No 3. Pregunta 1. Cuestionario a docentes

Preguntas 1	Valores	No.	%
¿Cómo son los hábitos alimenticios de los padres de sus estudiantes?	Buena	3	42,8
	Regular	4	57,1
	Mala	-	-
	No sé	-	-

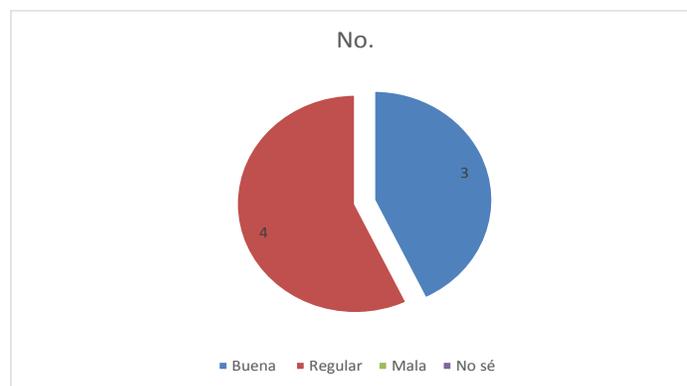


Figura No. 2 Gráfica son resultados de pregunta 1.

Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa básica Luis Poveda Orellana.

Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis: La mayoría de los docentes considera que los padres tienen buenos hábitos alimenticios. Un 57.1% de los docentes respondieron que tienen buenos hábitos.

Tabla No 4. Pregunta 2. Cuestionario a docentes

Pregunta 2	Valores	No.	%
¿Cuáles son los horarios de alimentación de los padres de sus estudiantes?	Buena	6	85.7
	Regular	-	-
	Mala	-	-
	No sé	1	14.2

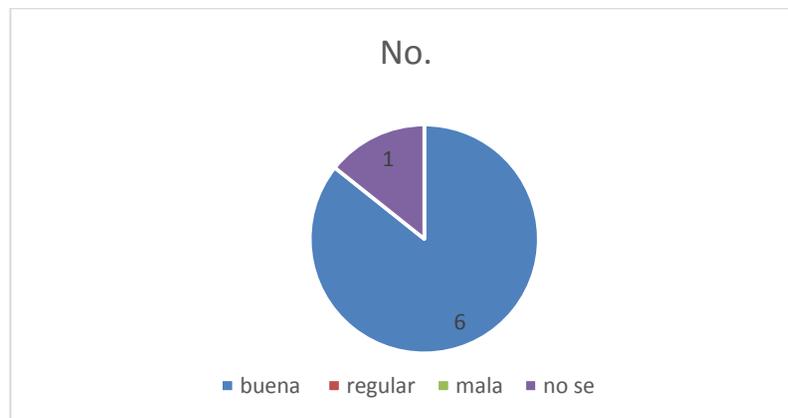


Figura No. 3 Gráfica son resultados de pregunta 2
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. La mayoría de docente considera que los hábitos alimenticios de los padres hacia los estudiantes son de un 85.7% los docente respondieron que si son buenos.

Tabla No 5. Pregunta 3. Cuestionario a docentes

Pregunta 3	Valores	No.	%
¿Qué alimentos consumen los estudiantes en mayor cantidad?	Los que contienen proteínas		
	Los que contienen carbohidratos	3	42.8
	Fruta	4	57.1
	Comida chatarra	5	71.4

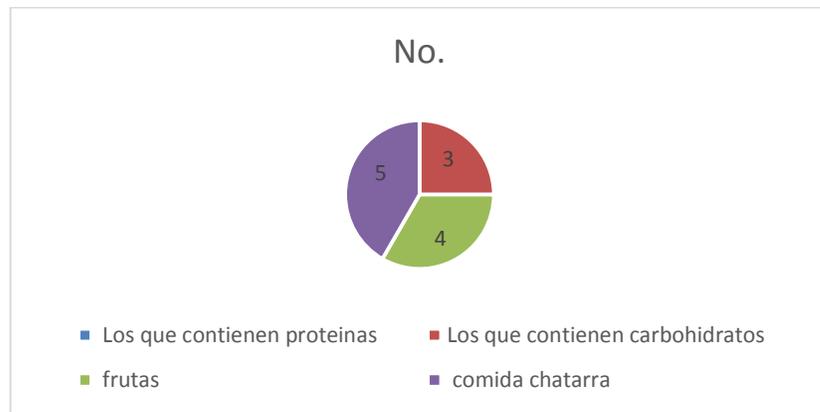


Figura No. 4 Gráfica son resultados de pregunta 3
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. En esta encuesta los docentes consideran tres valores: que los estudiantes consumen mayormente carbohidratos (42%) y frutas (57%). En la hora de salida de la escuela, tiene un promedio mayor la comida chatarra con un 71% (porque consume afuera de la institución educativa).

Tabla No 6. Pregunta 4. Cuestionario a docentes

Pregunta 4	Valores	No.	%
¿Cuántas veces los estudiantes comen al día?	1 Vez	-	-
	2 Veces	-	-
	3 Veces	-	-
	Más de 3 veces	7	100

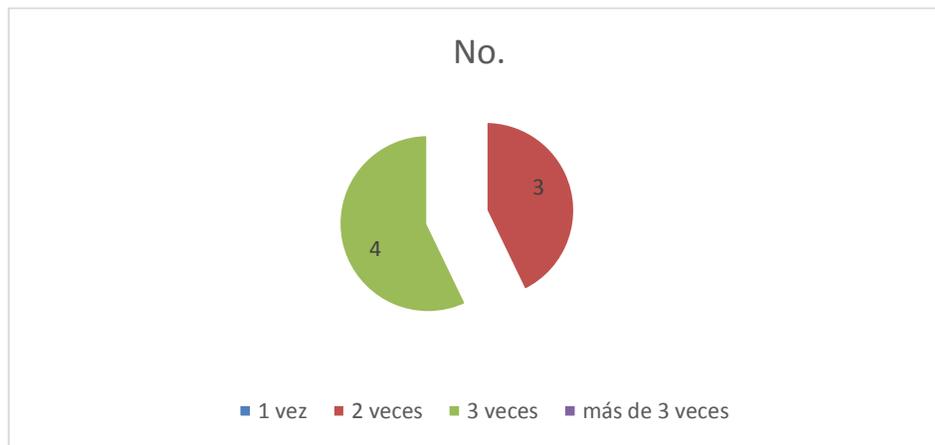


Figura No. 5 Gráfica son resultados de pregunta 4.
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. La mayoría de los docentes consideran que los estudiantes comen más de tres veces al día, con 100% dentro del establecimiento educativo y en su hogar.

Tabla No 7. Pregunta 5. Cuestionario a docentes

Pregunta 5	Valores	No.	%
En el bar de la escuela, ¿qué alimentos consumen los estudiantes?	Hamburguesa	-	-
	Frutas	4	57.1
	Empanadas	5	71.4
	Gaseosa	-	-
	Pizza	2	28.5



Figura No. 6. Gráfica son resultados de pregunta 5

Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.

Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis: Los docentes consideran que en el bar de la escuela los estudiantes consumen en frutas (57%) y un 71.4% empanadas de pollo o queso, y el 28.5% responde que los estudiantes consumen pizza alimenticios. Como se puede observar la comida que se consume no es mayormente de calidad por su alto contenido en carbohidratos

Tabla No 8. Pregunta 6. Cuestionario a docentes

Pregunta 6	Valores	No.	%
¿Los estudiantes comen con gusto el lunch que entrega el gobierno?	Sí	4	57.1
	No	1	14.2
	A veces	1	14.2

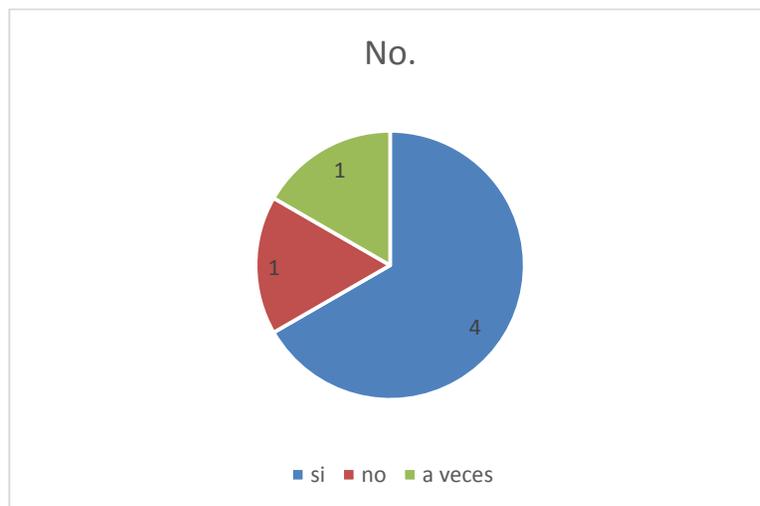


Figura No. 7 Gráfica son resultados de pregunta 6
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. En esta encuestas los docentes aportan en un 57.1% de sus respuestas, que los estudiantes aceptan con agrado el lunch que se ofrece por el gobierno, considerando que si le gusta a los estudiantes, el cual es comida sana.

Tabla No 9. Pregunta 7. Cuestionario a docentes

Pregunta 7	Valores	No.	%
¿Cómo valora la calidad de alimentación de los estudiantes?	Buena	5	71.4
	Regular	1	14.2
	Mala	-	-



Figura No.8 Gráfica son resultados de pregunta 7
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. Los docente valoran la calidad de los hábitos alimenticios de los estudiantes en un 71.4% como buena. Solo un docente (14,2%) consideró que es regular, por lo que se concluye que es sana la alimentación.

Tabla No 10. Pregunta 5. Cuestionario a docentes

Pregunta 8	Valores	No.	%
¿Cuál debería ser un desayuno saludable como parte de la alimentación diaria?	Carbohidratos	--	-
	Frutas	7	100
	Proteínas	-	-



Figura No.9 Gráfica son resultados de pregunta 8
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. En esta grafica los docentes consideran en un 100% que los estudiantes deberían tener un un desayuno saludable dentro a base de frutas.

Tabla No 11. Pregunta 9. Cuestionario a docentes

Pregunta 9	Valores	No.	%
¿Cuáles el procedimiento de higiene antes de ingerir alimentos que tienen sus estudiantes?	Lavarse las manos	7	100
	Sentarse	-	-
	Comer enseguida	-	-

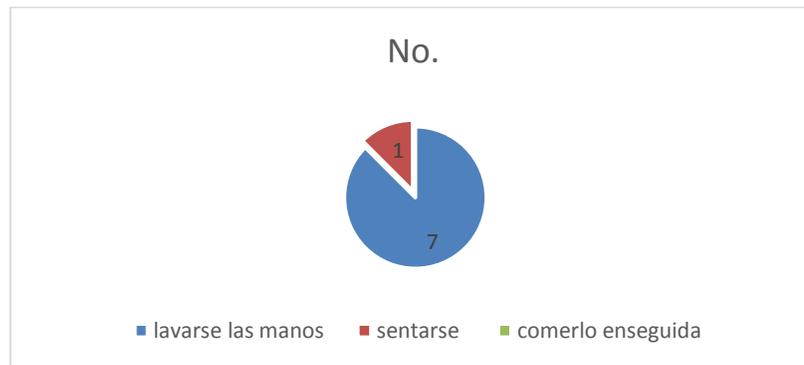


Figura No.10 Gráfica son resultados de pregunta 9
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. Los docentes consideran en un 100% que los estudiantes tienen una buena higiene dentro del aula y fuera del aula, ya que se lavan las manos antes de ingerir alimentos.

Tabla No 12. Pregunta 10. Cuestionario a docentes

Pregunta 10	Valores	No.	%
¿Cómo son los resultados académicos de sus estudiantes en las asignaturas?	Muy Buenos	2	28.5
	Buenos	5	71.4
	Regulares	-	-
	Bajos	-	-
	Muy bajos	-	-

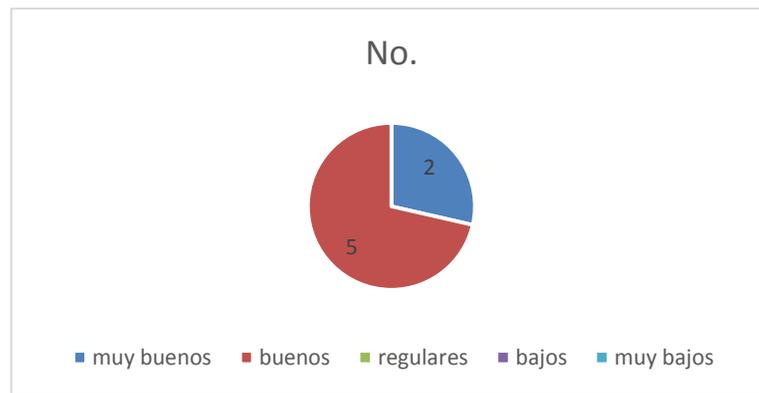


Figura No.11 Gráfica son resultados de pregunta 10
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. En esta pregunta, los docentes con un 71,4% manifiestan, que son buenos los resultados académicos. Solo un 28.5% considera que no son buenos.

Tabla No 13. Pregunta 11. Cuestionario a docentes

Pregunta 11	Valores	No.	%
¿Cómo es la concentración en el aprendizaje en los estudiantes?	Muy Buena	1	14.2
	Buena	6	85.7
	Regular	-	-
	Mala	-	-



Figura No.12 Gráfica son resultados de pregunta 11
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. En esta encuesta los docente dieron dos valores: en la primera 14.2% consideraron que la concentración de los estudiantes en muy buena y en la segunda opción con un 85,7 %, que los estudiante tiene buena concentración en hora de clases.

Tabla No 14. Pregunta 12. Cuestionario a docentes

Pregunta 12	Valores	No.	%
¿Qué porcentaje Ud. señalaría como realidad en la atención de sus estudiantes en clase?	20	-	-
	40	1	14.2
	80	5	71.4
	100	1	14.2

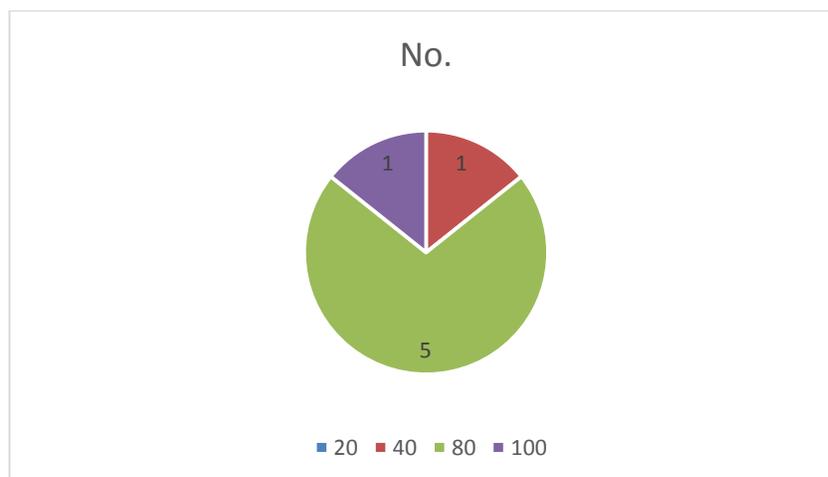


Figura No.13 Gráfica son resultados de pregunta 12
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. Los docentes me dieron tres valores diferentes en la pregunta 12 con un mayor porcentaje con un 71.4%, consideraron que en un 80%, los estudiantes tienen una concentración en la hora de clase.

Tabla No 15. Pregunta 13. Cuestionario a docentes

Pregunta 13	Valores	No.	%
¿Cómo es la calidad del estudio de sus chicos en hora de clases?	Buena	7	81,5
	Regular	2	28.5
	Mala	-	-

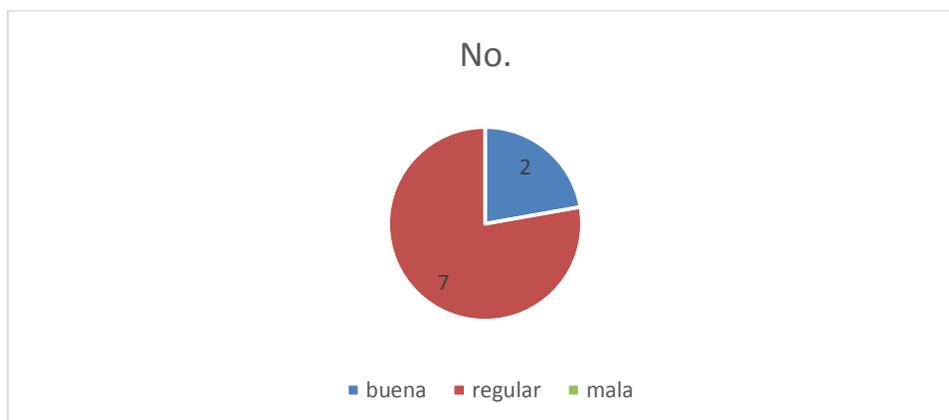


Figura No.14 Gráfica son resultados de pregunta 13

Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.

Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. Considerando la respuesta de los docentes, la mayoría ubica las respuestas como que sus estudiantes tienen calidad en el estudio.

Tabla No. 16. Pregunta 14. Cuestionario a docentes

Pregunta 14	Valores	No.	%
Los estudiantes permanecen despiertos en clases	Sí	7	100
	No	-	-
	A veces	-	-



Figura No.15 Gráfica son resultados de pregunta 14
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis, Los docentes expresan en la encuesta que con un 100% de los estudiante permanece despierto en horas de clases, lo que verifica que tienen un buen desempeño escolar

Tabla No 17. Pregunta 15. Cuestionario a docentes

Preguntas	Valores	No.	%
¿Cómo evalúa la auto estima de sus estudiantes?	Alta	6	85.7
	Media	1	14.2
	Baja	-	-

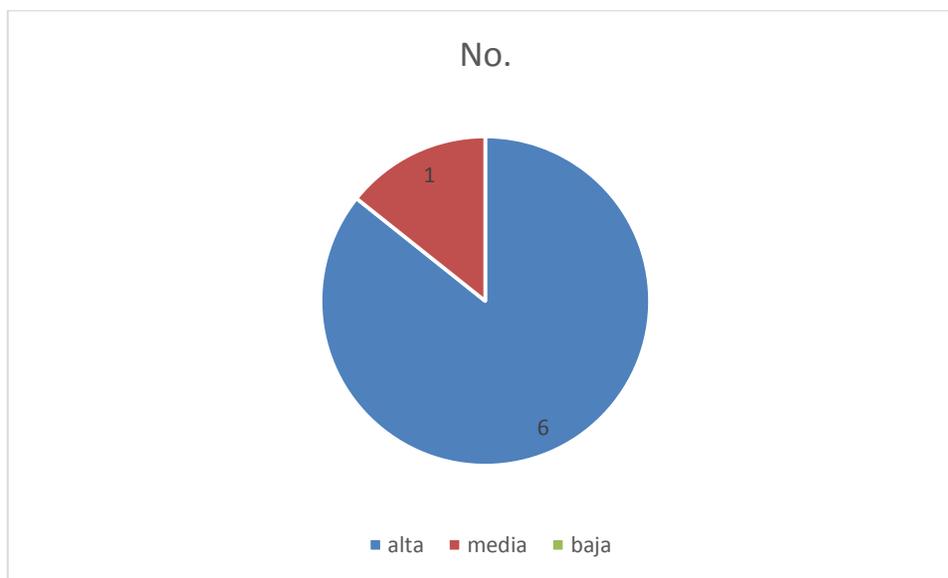


Figura No.16 Gráfica son resultados de pregunta 15
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis. Los docentes responden que, la autoestima de los estudiantes es alta. Un 85,7% responde afirmativamente a esta opción y solo un 14,2% ubica la autoestima como media.

Tabla No. 18. Pregunta 16. Cuestionario a docentes

Pregunta 16	Valores	No.	%
¿Considera Ud. que existe relación entre los hábitos alimenticios de sus estudiantes con su desempeño escolar?	Sí	7	100
	No	-	-



Figura No.17 Gráfica son resultados de pregunta 16
Fuente: Encuesta a docentes. Unidad Educativa Básica Luis Poveda Orellana.
Elaboración: Carmen del Rocío Cajape Anzules

Análisis, Los docentes consideran en un 100% que sí existe relación entre los hábitos alimenticios saludables y el desempeño escolar.

Resultados de la entrevista a padres

Se entrevistó a 16 padres, ya que el resto no asistió a la convocatoria realizada.

La pregunta No. 1 fue, ¿cómo consideran los hábitos alimenticios de Uds. como padres, ¿son buenos? O consideran que podrían ser mejores o diferentes.

Los padres respondieron que consideran que son buenos sus hábitos alimenticios y por lo tanto, consideran que son saludables.

En la pregunta dos, respecto a ¿qué importancia le conceden a sus hábitos alimenticios en relación con la influencia que ello puede tener en sus hijos, tres de ellos respondieron que es muy importante por la influencia que ello puede lograr en ellos, sin embargo, dos consideraron que los hijos desarrollan hábitos alimentarios independientemente de la influencia de los padres.

En la pregunta tres, respecto a ¿cómo son los horarios de alimentación de sus hijos?, los padres consideran que los horarios alimenticios para sus hijos debe de ser respetando el desayuno, almuerzo y merienda, porque deben alimentarse correctamente para su crecimiento y en desempeño escolar.

La pregunta cuatro indaga acerca de ¿Qué alimentos consumen preferiblemente sus hijos? Dos señalaron que frutas y verduras, dos dijeron que prefieren los lácteos y uno, los jugos naturales. Es importante esta respuesta, las frutas que contienen vitaminas A,B y C y las verduras porque son nutrientes y saludables en los hábitos alimenticios

Con relación a la cantidad de comidas que hacen sus hijos al día, (pregunta 5), todos señalaron que comen más de tres veces y hasta cinco veces.

Sobre si ¿consideran que la alimentación de sus hijos es variada? (6), cinco padres respondieron que sí hacen comidas variadas en su casas, porque desde ahora les enseñan a comer de todo por su salud y su educación.

La pregunta 7 indaga acerca de si ¿su hijo desayuna antes de salir de casa? Si no lo hace, ¿Por qué no desayuna? Respondieron que siempre van desayunando porque es una de su principales comida ante de ir a la escuela y así tenga un mejor rendimiento escolar.

Respecto a ¿Cuál considera debería ser el desayuno como parte de la alimentación diaria? (8), consideran que los lácteos y cereales es el desayuno principal, porque es muy importante para el buen desarrollo y crecimiento de sus hijos.

En la pregunta No. 9, referida a ¿Cuál sería el procedimiento de higiene antes de ingerir alimentos?, todos consideraron como lo primordial, lavarse las manos para después sentarse a comer

En la pregunta 10, sobre si Conoce ¿cuáles son los resultados académicos de sus hijos en las asignaturas?, todos respondieron que sí los conocen porque van a la reuniones que a veces tienen en la escuela y los docentes les explican en la reuniones, sobre la nota de calificación y su desempeño escolar.

Sobre si su hijo se concentra en el aprendizaje (11), las respuestas fueron positivas, además agregaron que desde pequeños les enseñaron a ser

responsables y que se concentren en su aprendizaje durante las horas de clases.

En la pregunta 12, sobre si consideran que su hijo tiene atención aceptable o difusa en clases, la mayoría respondieron que sus calificaciones son aceptables en el momento de atención en clases.

Respecto a qué calidad del estudio tiene su hijo en hora de clases, (13), todos respondieron que la calidad de su estudio es muy buena y buena.

Sobre si su hijo tiene somnolencia frecuente, (14), algunos padres dijeron que tratan de mandarlos a dormir temprano, para que no se duerman en hora de clase.

La pregunta 15 indagó sobre ¿cómo valoran la autoestima de su hijo. Señalaron todos que es muy buena, haciendo énfasis en que como el aprecio y la valoración es importante en todo ser.

A la pregunta sobre si consideran que los hábitos alimenticios saludables tienen que ver con el rendimiento escolar, todos respondieron que sí influyen, porque si no están bien alimentados, no prestarán la concentración ni la atención en horas de clases y estaría bajo en el desempeño escolar.

Conclusiones preliminares

Los resultados obtenidos en el diagnóstico realizado evidencian que:

Los estudiantes en general tienen hábitos alimenticios saludables, aunque no siempre la cantidad y calidad de los alimentos es la adecuada.

Su desempeño escolar es correcto, manifestando buen rendimiento académico, concentración y atención en clases y buena autoestima.

Tanto los docentes como los padres de familia, consideran que los hábitos alimenticios saludables se relacionan con el desempeño escolar efectivo de los estudiantes.

Se corrobora a nivel de la encuesta y la entrevista realizada, la idea a defender planteada en la investigación que dice que los hábitos alimenticios saludables se relacionan con el desempeño escolar de los estudiantes de Cuarto Grado en la Unidad Básica Fiscal Luis Poveda Orellana en la ciudad de Guayaquil, Año 2017.

CAPÍTULO IV. PROPUESTA

4.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

CONJUNTO DE ACCIONES PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES

4.2 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de haber realizado la investigación referente al tema en estudio se muestra que es importante ejecutar una propuesta que permita a los padres de familia, a los docentes y a los estudiantes, conocer sobre los beneficios de poseer hábitos alimenticios saludables y la influencia de estos en el rendimiento escolar.

La propuesta se realizará en la escuela Luis Poveda Orellana. Se plantea una propuesta que permita lograr cambios e interactuar con los docentes y padres de familias y estudiantes, de 4to grado básico sobre los hábitos alimenticio saludables en la influencia del rendimiento escolar.

Se ha considerado importante trabajar esta propuesta con la familia (padres y/o representantes de los estudiantes), con los docentes y con los niños.

La familia se incluye en la propuesta, por las relaciones de solidaridad y respeto que ella infunde, por lo que se constituye en un agente estabilizador y motivador. Es un factor de causa, predisposición y contribución para el desarrollo emocional e intelectual de sus miembros.

En la propuesta se toman en cuenta los docentes por cuanto ellos tienen un papel informativo y educativo. Vinculado a las actividades de clase, los docentes tienen una función orientadora en la adquisición de buenos hábitos de alimentación, no solo hacia los estudiantes sino también, hacia los padres y representantes.

Con la guía de actividades se busca, que los padres de familia puedan identificar mejor, cómo se deben alimentar y qué alimentos deben consumir en una dieta completa, equilibrada, saludable y así ir creando los buenos hábitos alimenticios en sus hijos, por lo que es necesario establecer los grupos de alimentación diaria.

Es importante ver el crecimiento normal de los estudiantes tanto en lo físico como en lo intelectual para así contribuir a ir desarrollando su potencial físico e intelectual y puedan mejorar su rendimiento escolar

4.3. OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA

Concienciar a los padres de familia o representantes, docentes y estudiantes acerca de la importancia de buenos hábitos alimenticios así como la relación que tienen con el rendimiento escolar.

4.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA PROPUESTA

- Promover la participación activa de padres y docentes en la promoción y control de buenos hábitos alimenticios en los niños de 4to grado de la escuela Luis Poveda Orellana a través de talleres.

- Motivar a los estudiantes a conocer sobre los hábitos alimenticios.
- Realizar talleres conjuntos entre estudiantes, padres o representantes y docentes, para la promover los buenos hábitos alimenticios.

4.5. LISTADO DE CONTENIDOS Y ESQUEMA DE LA PROPUESTA

La propuesta tiene el siguiente contenido:

Objetivos generales y específicos

Actividades:

- Charla a padres de familia
- Talleres sobre Hábitos Alimenticios saludables con estudiantes
- Feria de alimentación saludable

El esquema de la propuesta se observa en la figura 17

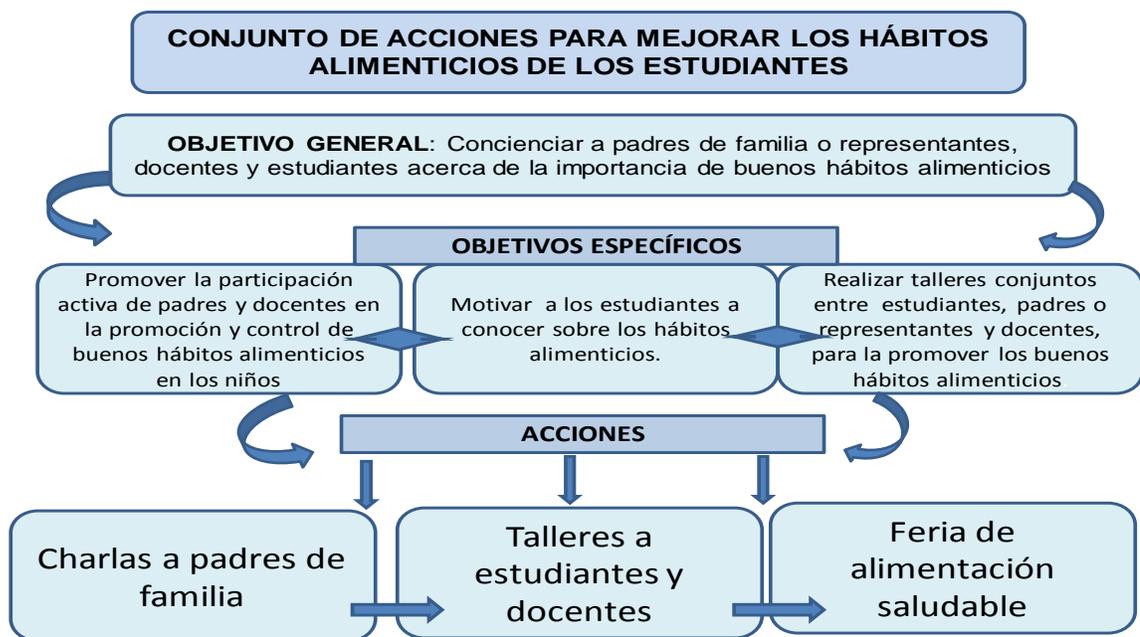


Figura 18. Esquema de la propuesta
Elaboración de la autora

4.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

4.6.1. Charla a padres de familia

Objetivo: Informar a los padres y/o representantes acerca de las diferencias entre comida saludable y comida chatarra, así como la influencia de estas en el desempeño escolar.

Contenidos a tratar:

Metodología: Se desarrollará en la Escuela Básica “Luis Poveda Orellana” con los padres de familia y estudiantes, con la presencia de una nutricionista que dará una charla sobre los hábitos alimenticios, y dar a conocer la comida saludable y la que no se considera saludable, y su influencia en el desempeño escolar de los niños.

También se darán a conocer algunas estrategias a los padres y/o representantes de cómo desarrollar buenos hábitos alimenticios en sus hijos, entre ellos:

- Hacer de la comida un momento agradable.
- Variar los alimentos en el lunch cuando van a la escuela.
- Dar un buen ejemplo desde el hogar de cómo son los buenos hábitos alimenticios

Se emplearán pancartas, trípticos y materiales audiovisuales como el video.

Se emplearán así mismo, otros recursos que tengan los docentes, lo cual

ayudará a desarrollar y lograr los objetivos que se han planteado que motiven la reflexión en la charla, como la que se encuentra a continuación:



Figura No. 19 Láminas motivadoras para la charla a padres.
Fuente: Sitio web. Talleres de ferias de hábitos alimenticios.

4.6.2. Talleres sobre Hábitos Alimenticios saludables con estudiantes y docentes

Para los talleres se distribuirán entre los estudiantes, docentes y se hará llegar a los padres y representantes, el tríptico elaborado al efecto.

Taller No. 1. Mis hábitos alimenticios

Objetivos: Profundizar en cuáles son los principales grupos de alimentos y su importancia para lograr un cuerpo sano.

Contenidos a tratar:

- Componentes de una buena alimentación

Dinámica “Hábitos alimenticios de los estudiantes”

La primera dinámica se trata de la rueda de alimentos en que los alumnos tendrán que poner los principales componente de lo buena hábitos alimentación.

Se trabajará con la figura siguiente:



Figura No. 20 Rueda de la alimentación
Fuente: Sitio Web.

La segunda dinámica de emparejar los granos y lácteos y vegetales es un juego de memoria donde se tiene que encontrar dos artículos que coinciden. Los niños juegan a emparejar los grupos alimenticios.

Se empleará un Juego de Cartas y la Pirámide alimenticia. Se pueden imprimir todas las cartas del juego para emparejar de los cinco grupos alimenticios y mezclarlos entre sí para un grupo más grande.

Se imprimen las páginas y se recortan las tarjetas a lo largo de las líneas de puntos. Para ayudar que las tarjetas de juego duren más tiempo, se pueden pegar en cartulina y laminar.



Figura No. 21 Juegos de Cartas a emplear en el juego. Fuente: Sitio web. Juego de cartas para niños. Nutrición.

Taller No. 2. Cómo preparar alimentos saludables

Objetivos: Motivar a los estudiantes a tomar atención en qué alimentos deben ingerir y cómo prepararlos

Contenidos a tratar: ¿Cómo preparamos nuestros alimentos?

Dinámica Preparando el desayuno

Metodología:

Se pedirá a los estudiantes que traigan distintas frutas y se trabajará con ellos en el curso, preparando el jugo del desayuno.

A partir de esta actividad se debatirá acerca de la importancia de incorporar el jugo en el desayuno como fuente de diversas vitaminas y minerales.



Figura No. 22 Las frutas en el desayuno.
Fuente: sitio web. Talleres de ferias alimenticias

Taller No. 3. Cómo influir en los hábitos alimenticios de mis estudiantes

Objetivos:

- Sensibilizar a los docentes en su papel como orientador de adecuados hábitos alimenticios en sus estudiantes.
- Preparar a los docentes acerca de la calidad de la alimentación y su influencia en adecuados desempeños de sus estudiantes.

Contenidos a tratar:

- Principales grupos de alimentos.
- Relación entre los alimentos y el desempeño escolar
- Rol del docente como orientador para una alimentación sana.

Metodología.

Este taller se dirigirá a docentes. En la primera parte se debatirá en equipos, acerca de los diferentes grupos alimenticios. Para ello, se distribuirán gráficas como las siguientes. La conclusión se presentará en pancartas expuestas por los participantes.



- LECHE o YOGURT** (preferentemente semidesnatado o desnatado) 2-3 veces al día
- FRUTA** 2-3 piezas al día
- VERDURA** 2 veces al día
- HARINAS** Según peso o actividad
- ALIMENTOS PROTEICOS** (Carnes, pescados, aves, huevos, quesos, embutidos) 2 veces al día
- GRASAS** Reducir si hay sobrepeso



Figura No. 23. Grupos de alimentos.
Fuente Sitio web Folleto para charla de alimentación.

Para la segunda parte del taller, se debatirá sobre la relación que existe entre alimentación saludable y desempeño escolar.

Para ello se sugiere emplear los siguientes materiales:

La alimentación, clave del rendimiento académico. Recuperado de Jóvenes, vanguardia, en <http://www.vanguardia.com/entretenimiento/jovenes/323086-la-alimentacion-clave-del-rendimiento-academico>, Una correcta alimentación mejora el rendimiento escolar, material en: http://www.iesandorra.es/zona_descarga_archivo/alimentacion_rendimiento_escolar.pdf, Alimentación y rendimiento escolar en: <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/tendencias/2006/12/07/25978.php> y Alimentación Para Mejorar El Rendimiento Académico, material recuperado de: <http://www.contigosalud.com/alimentacion-para-mejorar-el-rendimiento-academico>.

Estudiar estos materiales y mediante la técnica Positivo-Negativo-Interesante, ir señalando aquellos aspectos que resaltan como importantes para tener en cuenta en la relación alimentación-desempeño escolar.

4.6.3. Feria de alimentación saludable

Objetivos: Promover hábitos saludables en los padres, docentes y estudiantes a partir de la confección de alimentos y la explicación de su importancia.

Contenidos a tratar: Alimentación sana, vida sana.

Metodología: La feria de alimentación se desarrollará en la escuela Luis Poveda Orellana con la participación de padres de familia y estudiantes.

Se prepararán varios stands donde los padres presenten alimentos saludables previstos para el desayuno y el lunch, fundamentalmente.

Los participantes pasarán por los distintos stands, donde se explicará cómo se confeccionan los alimentos y qué nutrientes contienen.

Para la feria anteriormente se distribuirá la Pirámide de la Alimentación la cual se encontrará en la feria.



Figura No. 24 Pirámide de Alimentación.
Fuente: Sitio web. Talleres de feria alimenticias

El Díptico empleado en la Feria de Alimentación se encuentra en el Anexo 4

4.7. VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Para la validación de la propuesta, se entregó a tres especialistas en el área de Educación una guía estructurada que indagó acerca de los componentes de la propuesta. (Ver anexo 5)

El resultado de la validación fue el siguiente:

Tabla No. 19. Indicadores de validación de la propuesta

No.	Criterios de validación	1	2	3	4	5
1	Justificación de la propuesta				1	2
2	Objetivos de la propuesta					3
3	Desarrollo de la propuesta				1	2
4	Charla a padres					3
5	Feria de alimentación					3
6	Talleres a estudiantes y docentes					3
7	Tríptico elaborado					3
8	Propuesta en su conjunto					3

Elaboración de la autora

En relación con las sugerencias, una de las especialistas señaló que el orden de las actividades debía reconsiderarse, pasando la Feria de Alimentación Saludable, para el final, después de los Talleres a docentes y estudiantes.

Esta sugerencia se tuvo en cuenta en la presentación final de la propuesta.

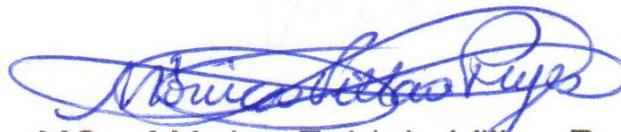
VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Por medio de la presente, yo, Msc. Mónica Villao Reyes con cédula de ciudadanía 0907734719, en mi calidad de profesional educativo y docente de la Educación superior, manifiesto haber revisado minuciosamente la propuesta realizada en el proyecto: **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO EN LA UNIDAD BÁSICA FISCAL LUIS POVEDA ORELLANA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL EN EL AÑO 2017.**

Considero que la propuesta es viable y posible de aplicar.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente;



MSc. Mónica Fabiola Villao Reyes

CI: 0907734719

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Por medio de la presente, yo, Lic. Judith Erazo de Falconi con cédula de ciudadanía 0601112964, en mi calidad de profesional educativo y docente de la Educación superior, manifiesto haber revisado minuciosamente la propuesta realizada en el proyecto: **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO EN LA UNIDAD BÁSICA FISCAL LUIS POVEDA ORELLANA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL EN EL AÑO 2017**

Considero que la propuesta es viable y posible de aplicar.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente;



Lic. Judith Erazo de Falconi

CI: 0601112964

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Por medio de la presente, yo, Msc. Alba Narcisa Paredes Velazco con cédula de ciudadanía 0201083128 en mi calidad de profesional educativo y docente de la Educación superior, manifiesto haber revisado minuciosamente la propuesta realizada en el proyecto: **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO EN LA UNIDAD BÁSICA FISCAL LUIS POVEDA ORELLANA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL EN EL AÑO 2017.**

Considero que la propuesta es viable y posible de aplicar.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente;



Msc. Alba Narcisa Paredes Velazco

CI: 0201083128

CONCLUSIONES

- Desde el punto de vista teórico se corrobora la importancia que tienen los hábitos alimenticios saludables para el adecuado desempeño de los niños, pues niños bien alimentados, prestan más atención, están más motivados, y tiene mejores resultados académicos.
- La aplicación de los instrumentos reveló la relación que existe entre los hábitos alimenticios saludables y el desempeño escolar. En la muestra de niños estudiados, esta relación es positiva.
- Un conjunto de acciones como los que se propone, contribuirían a favorecer una alimentación saludable que a su vez se revierta en niños mejor dispuestos para aprender

RECOMENDACIONES

- Aplicar en su totalidad el conjunto de acciones propuesto para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de Cuarto año de la Unidad Educativa Fiscal Luis Poveda Orellana.
- Extender el estudio al resto de grados de la escuela ampliando la muestra de padres de familia y docentes.
- Realizar estudios similares en otros centros para comparar los resultados que se obtienen.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CECU (s/f) Hábitos alimentarios saludables. Recuperado de:

http://cecu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf

Coronel, E . y Villalva, V. (2012) *Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes*. (Tesis de grado). Milagro,

Ecuador: UNEMI. Recuperado 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>

Ecuador, Asamblea Nacional del. (2008) Constitución de la República. Quito: Asamblea Nacional.

Ecuador, Asamblea Nacional del. (2009) El Plan Nacional para el Buen vivir. Quito: Asamblea Nacional.

Folleto para charla de alimentación. (s/f). Recuperado de:

<https://www.google.com.ec/search?q=folleto+para+charla+sobre+alimentación&espv=2&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwi57P2XxPXSAhXEOSYKHQZCAk0>

Guerrero, N. Capos, O. y Luengo, J. (2005). *“Factores que intervienen en la modificación de hábitos alimentarios no adecuados en la provincia de Palena*. Recuperado de:

[http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osor no%202005/Factores que intervienen en los habitos alimentarios.pdf](http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osor%20no%202005/Factores%20que%20intervienen%20en%20los%20habit%20alimentarios.pdf)

Guerrero, M.F. (2014). *Los hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de Educación Inicial “Jardín Escuela Primavera”, provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia Tumbaco.*

(Tesis de grado) Recuperado de:
<http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/6804>

Juego de cartas para niños. Nutrición. (s/f). Recuperado de:

<http://es.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/670-emparejar-granos-cartas-juego-para-ninos-alimenticios-grupos-ejercicio-actividades>

La importancia de la alimentación correcta y la actividad física en los escolares.

(s/f). Recuperado de:
http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=68&Itemid=72

Macías, R., Gordillo, E. y Camacho, A. (septiembre 2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.* En:

Revista chilena de Nutrición. 39 (3) Santiago de Chile, Chile.
Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext

Maza, L. y Rendón, G. (2012). *Alimentación y su importancia en el desarrollo físico-intelectual en niños de 3 a 5 años.* (Tesis de grado) Guayaquil: ULVR.

Meraz, L.C. (2014). *Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar*.

Recuperado de: <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>

Moreira, D.P. (2016). Incidencia de la alimentación en el proceso de aprendizaje de los niños de 4to año de la Unidad Educativa “Tejar”. (Tesis de grado). Guayaquil: ULVR.

Muñoz, A. (s/f). Factores que influyen en el desempeño escolar. Recuperado de: <http://www.cepvi.com/index.php/psicologia-infantil/desarrollo/factores-que-influyen-en-el-desempeno-escolar>

Paz, S. (2007). *Problemas en el desempeño escolar y su relación con el funcionalismo familiar en alumnos de EGB 1*. En Revista de la Facultad de Medicina 8 (1). Recuperado de: <http://docplayer.es/16577594-Problemas-en-el-desempeno-escolar-y-su-relacion-con-el-funcionalismo-familiar-en-alumnos-de-egb-1.html>

Ruiz, A. (2006). *La investigación educativa*. La Habana: ICCP.

Talleres de ferias alimenticias. (s/f). Recuperado de: https://www.google.com.ec/search?q=talleres+de+feria+de+habitos+alimenticios&espv=2&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjJ8tzszJfTAhVB4SYKHWYMAUYQ_AUIBigB&biw=1242&bih=602

Anexo 1. Guía de observación a estudiantes

Objetivo: Constatar los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes así como las características de su rendimiento escolar.

Consigna para el observador: observe detenidamente la actividad de los estudiantes durante la clase o fuera de clase. Marque con una X en la columna de Ud. considere que se ubican cada uno de los ítems que se presentan. Se le solicita muy comedidamente sea objetivo en sus anotaciones. Se le agradece por su colaboración.

No.	Indicador	Bien	Regular	Mal
1.1	-Horarios de alimentación de los estudiantes.			
1.2	-Alimentos que consumen los estudiantes.			
1.3.	-Cantidad de comidas al día.			
1.4.	-Variedad de alimentos que consumen los estudiantes.			
1.5.	-Calidad de la alimentación.			
1.6.	-Higiene antes de ingerir alimentos.			
2.1.	-Concentración en el aprendizaje.			
2.2.	-Atención en clases.			
2.3.	-Calidad del estudio			
2.4.	- Ausencia de somnolencia en clases.			
2.5.	- Autoestima			

Bueno: mayor manifestación del indicador, se expresa en toda su magnitud con todas sus características

Regular: cuando hay características del indicador que se incumplen, pero la mayoría se cumple.

Mal: no se cumple el indicador

Anexo 2. Cuestionario a docentes

Objetivo: conocer la opinión de los docentes acerca de los hábitos alimenticios de los estudiantes y su relación con el rendimiento escolar.

Consigna al encuestado: Estamos realizando un estudio acerca de los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes y su relación con el rendimiento académico. Nos es de mucha ayuda que nos dé su opinión sincera acerca de cada una de las preguntas que se les hagan. No hay respuestas buenas o malas, correctas o incorrectas. Todo lo que Ud. diga, es importante para nosotros. Esta encuesta es anónima.

Marque con una X la opción que más se acerca a su opinión en relación con cada pregunta.

¿Cómo son los hábitos alimenticios de los padres de sus estudiantes?
Buenos _____ Regulares _____ Malos _____ No sé _____.

¿Cómo son los horarios de alimentación de los estudiantes?
Buenos _____ Regulares _____ Malos _____ No sé _____.

¿Explique por qué? _____

¿Qué alimentos consumen los estudiantes en mayor cantidad?

- Los que contienen proteínas
- Los que contienen carbohidratos
- C) Frutas
- Comida chatarra

4-¿Cuántas veces los estudiantes comen al día?

- 1 vez 2) 2 veces 3) 3 veces 4) Más de 3 veces

5. ¿En el bar de la escuela, qué alimentos que consumen los estudiantes?
(Marque todas)

- A) Hamburguesas B) Frutas c) Empanadas
- D) Gaseosas. E) Pizzas

6. ¿Los estudiantes comen con gusto el lunch que entrega el gobierno?

- Sí _____ No _____ A veces _____

6 ¿Cómo valora la calidad de alimentación de los estudiantes?

- Buena _____ Regular _____ Mala _____

7¿Cuál debería ser un desayuno saludable como parte de la alimentación diaria? Debería incluir:

- . a) Carbohidratos B) Frutas C) Proteínas

8. ¿Cuál sería el procedimiento de higiene antes de ingerir alimentos? Marque todas las que considere.

Lavarse las manos _____ Sentarse _____ Comerlo enseguida _____
¿Explique por qué? _____

9. ¿Cómo son los resultados académicos de sus estudiantes en las asignaturas? Considere los resultados de la mayor parte del grupo
Muy Buenos _____ Buenos _____ Regulares _____ Bajos _____ Muy bajos _____

10. ¿Cómo es la concentración del aprendizaje en los estudiantes?
Muy buena _____ Buena _____ Regular _____ Mala _____

11. ¿Qué porcentaje Ud. señalaría como realidad en la atención de sus estudiantes en clases?

20 _____ 40 _____ 80 _____ 100 _____

¿Explique por qué? _____

12. ¿Cómo es la calidad del estudio de sus chicos en hora de clase?
.Buena : _____ Regular _____ Mala _____

13. ¿Los estudiante permanecen despiertos en clase?
A) sí B) no C) a veces

14. ¿Cómo evalúa la autoestima de sus estudiantes?
Alta _____ Media _____ Baja _____
¿Explique por qué? _____

15. ¿Considera Ud. que existe relación entre los hábitos alimenticios de sus estudiantes con su rendimiento escolar?

Sí _____ No _____

¿Explique por qué? _____

- Atención en clases.
- Calidad del estudio
- Ausencia de somnolencia en clases.
- Autoestima

Anexo 3. Guía de entrevista a padres y/o representantes

Objetivo: conocer la opinión de los padres y/o representantes acerca de los hábitos alimenticios de los estudiantes y su relación con el rendimiento escolar.

Consigna al entrevistado: Estamos realizando un estudio acerca de los hábitos alimenticios que tienen los niños y niñas de 4to grado y su relación con el rendimiento académico. Nos es de mucha ayuda que nos dé su opinión sincera acerca de cada una de las preguntas que se les hagan. No hay respuestas buenas o malas, correctas o incorrectas. Todo lo que Ud. diga, es importante para nosotros.

1. ¿Cómo consideran los hábitos alimenticios de Uds. como padres? ¿Son buenos? O podrían ser mejores o diferentes?

Explique por qué

2. ¿Qué importancia le conceden a sus hábitos alimenticios en relación con la influencia que ello puede tener en sus hijos?

Explique por qué

3. ¿Cómo son los horarios de alimentación de sus hijos?

Explique por qué

4. ¿Qué alimentos consumen preferiblemente sus hijos?

Explique por qué

5. ¿Que-Cantidad de comidas hacen al día sus hijos?

Explique por qué

6. ¿Considera que la alimentación de sus hijos es variada?

Explique por qué

7. ¿Su hijo desayuna antes de salir de casa? Si no lo hace, ¿por qué no desayuna?

Explique por qué

8. ¿Cuál considera debería ser el Desayuno como parte de la alimentación diaria?

Explique por qué.

9.- ¿Cuál sería el procedimiento de higiene antes de ingerir alimentos?

Explique por qué

10. ¿Conoce cuáles son los resultados académicos de sus hijos en las asignaturas?

Explique por qué

11.-¿Conoce si su hijo se concentra en el aprendizaje. ? Explique por qué

12.-¿Usted considera que su hijo tiene Atención aceptable o difusa en clases?
¿Explique por qué?

13.-¿Qué Calidad del estudio tiene su hijo en hora de clase?
¿Explique porque?

14.-¿Conoce si su hijo tiene somnolencia frecuentemente?
¿Explique por qué?

15.-¿Cómo valora la autoestima de su hijo?
Fundamente.

16. ¿Considera Ud. que los hábitos alimenticios saludables tiene que ver con el rendimiento escolar?? Fundamente.-Ausencia de somnolencia en clases.
-Autoestima

Anexo 5. Cuestionario para la validación de la propuesta

Estimado docente:

Un saludo cordial. Esta es un cuestionario que va dirigido a recoger su opinión acerca de la Propuesta de **GUÍA DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES**, resultado de tesis de pregrado.

Solicito a Ud. valore la propuesta que se adjunta, y dé su criterio marcando con una X en el número que exprese su opinión, considerando el 1 como lo peor y el 5 como lo mejor.

Puede agregar sugerencias al final u otra opinión que Ud. desee incorporar.

No.		1	2	3	4	5
1	Justificación de la propuesta				1	2
2	Objetivos de la propuesta					3
3	Desarrollo de la propuesta				1	2
4	Charla a padres					3
5	Feria de alimentación					3
6	Talleres a estudiantes y docentes					3
7	Tríptico elaborado					3
8	Propuesta en su conjunto					3

Sugerencias para mejorar la propuesta

Otras recomendaciones

Nombre y firma del docente evaluador: _____

Anexo 6. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS







Loncheras escolares de 6 a 10 años

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan francés con hamburguesa casera. - 1 pera. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de avena con leche. - 1 pan con jamón de pavo. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de yogur. - 1 plátano. - 1 huevo. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan con lomito saltado. - 1 manzana. - Agua de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan ciabatta con pollo deshilachado y tomate en cuadraditos. - 1 mandarina. - Agua de cebada.
Opción 6	Opción 7	Opción 8	Opción 9	Opción 10
<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de leche fría. - 1 plátano. - 1 tuna. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan pita con mermelada. - 1 taza de avena con quinua. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 choclo con 2 tajadas de queso fresco. - 1 vaso con refresco de naranja. - 1 mandarina. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan pita con palta, huevo y lechuga. - 1 manzana. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 camote pequeño con relleno (sangrecita) con verduras. - 1 vaso de carambola. - 1 mandarina.
Opción 11	Opción 12	Opción 13	Opción 14	Opción 15
<ul style="list-style-type: none"> - 1 tortilla de jamón y espinaca (1 huevo). - 1 plátano. - Agua de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de avena con manzana. - 1 pan árabe con queso fresco. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 papa pequeña sancochada con 1 tajada de queso fresco y 1 lonja de jamón inglés. - 1 mandarina. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 huevo duro con 2 tostadas. - Jugo de carambola. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan con mantequilla y jamón. - Chicha morada. - 1 manzana.
Opción 16	Opción 17	Opción 18	Opción 19	Opción 20
<ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich de pan de molde con pollo, espinaca, nueces y mozzarella. - 1 pera. - Agua de cebada. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de avena con quinua. - 2 tostadas con jamón de pavo. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich integral de atún en salsa de cebolla. - Refresco de maracuyá. - 1 mandarina. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan con 1 huevo frito. - Refresco de membrillo. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan árabe con 3 aceitunas. - 1 manzana. - Agua de cebada.





Informe de URKUND



Urkund Analysis Result

Analysed Document: Proyecto de Titulación CRC.docx (D29463684)
Submitted: 2017-06-21 21:11:00
Submitted By: mleong@ulvr.edu.ec
Significance: 9 %

Sources included in the report:

PROYECTO ADRIANA ESPINOZA 9 de agosto 2016.docx (D21369961)
FORMATO DE TESIS PRESENTAR COMPLETA-3 stefy.docx (D22468466)
http://cecu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf
<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/331/3/Alimentaci%C3%B3n%20sana%20como%20factor%20importante%20en%20el%20rendimiento%20escolar%20de%20los%20estudiantes.pdf>
http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202005/Factores_que_intervienen_en_los_habitos_alimentarios.pdf
<http://es.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/670-emparejar-granos-cartas-juego-para-ninos-alimenticios-grupos-ejercicio-actividades>
http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=68&Itemid=72
http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext
<http://www.cepvi.com/index.php/psicologia-infantil/desarrollo/factores-que-influyen-en-el-desempeno-escolar>
<http://docplayer.es/16577594-Problemas-en-el-desempeno-escolar-y-su-relacion-con-el-funcionalismo-familiar-en-alumnos-de-egb-1.html>

Instances where selected sources appear:

29

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	
FICHA DE REGISTRO DE TESIS	
TÍTULO Y SUBTÍTULO: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO EN LA UNIDAD BÁSICA FISCAL LUIS POVEDA ORELLANA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL EN EL AÑO 2017	
AUTOR/ES: CARMEN DEL ROCÍO CAJAPE ANZULES	TUTOR: PHD. MARGARITA LEÓN GARCÍA
	REVISORES: MSC. MÓNICA VILLO, MSC. MARÍA LEONOR CEDEÑO, MSC. GIOVANNI FREIRE Y MSC. ELOY MORÁN
INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL	FACULTAD: EDUCACION
CARRERA: ADMINISTRACIÓN SECRETARIAL	
FECHA DE PUBLICACIÓN:	No. DE PÁGS: 75
TÍTULO OBTENIDO: LICENCIADA EN ASIGNATURAS SECRETARIALES	
ÁREAS TEMÁTICAS: EDUCACIÓN	
PALABRAS CLAVE: (términos con el que podría ubicar este trabajo) alimentación saludable, desempeño escolar, hábitos alimenticios	
RESUMEN: Una buena alimentación es muy importante para el crecimiento y desarrollo de niño, y consecuentemente, para su desempeño en la etapa escolar; mejor dispuesto para la actividad de estudio y para el aprendizaje. La presente investigación se realizó con el fin de determinar la relación que existe entre hábitos alimenticios saludables y desempeño escolar. El estudio se realizó con estudiantes de Cuarto Grado de la Unidad Educativa Fiscal Luis Poveda Orellana de la ciudad de Guayaquil. Para llevar a cabo la investigación se partió de la observación de los hábitos alimenticios de los estudiantes y se aplicó una encuesta a docentes y entrevista a padres de familia. El análisis de la información obtenida de los instrumentos confirma que están relacionados los buenos hábitos alimenticios con un adecuado desempeño escolar. Para fortalecer esta relación, se propuso un conjunto de acciones dirigidas a favorecer hábitos alimenticios saludables en los niños, consistente en charlas a padres de familia, talleres y una feria de alimentación saludable.	
No. DE REGISTRO (en base de datos):	No. DE CLASIFICACIÓN:
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	
ADJUNTO PDF:	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES	Teléfono: E-mail:
CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Ab. Michelle Vargas. Secretaria de la Facultad
	Teléfono: 04 2596500 Ext. 221
	E-mail: mvargasa@ulvr.edu.ec