



**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE
DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCADORES DE PÁRVULOS**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PARVULARIA**

TEMA

LA NUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS EN LA “UNIDAD EDUCATIVA CLARETIANA” EN EL PERIODO LECTIVO 2019-2020.

TUTOR

MSC. MARÍA FERNANDA MERA CANTOS

AUTORES

JENNIFFER PAMELA MARQUINEZ PALE

ANDREA VIRGINIA MORAN NOBOA

GUAYAQUIL- ECUADOR

2020

REPOSITARIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	
FICHA DE REGISTRO DE TESIS	
TÍTULO Y SUBTÍTULO: La nutrición y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo lectivo 2019-2020.	
AUTOR/ES: Jenniffer Pamela Marquinez Pale Andrea Virginia Moran Noboa	REVISORES O TUTORES: Msc. María Fernanda Mera Cantos
INSTITUCIÓN: Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil	Grado obtenido: Licenciado en Educación Parvularia
FACULTAD: EDUCACIÓN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.	CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PARVULARIA.
FECHA DE PUBLICACIÓN: 2020	N. DE PAGS: 110
ÁREAS TEMÁTICAS: FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN	
PALABRAS CLAVE: Infancia, Educación, Nutrición, Rendimiento escolar	
RESUMEN: La presente investigación se direccionó a analizar la incidencia de la nutrición sobre el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años en la Unidad Educativa Claretiana de la ciudad de Guayaquil, durante el periodo lectivo 2019-2020. En este caso, la problemática de estudio que se basó en los malos hábitos alimenticios de los niños en las edades señaladas, considerando que en su mayoría basaban su alimentación a la hora del lunch en snack, gaseosas, jugos artificiales, frituras, dulces y escasa presencia de frutas y vegetales, lo cual podría derivar en un estado de malnutrición y el limitado consumo de los nutrientes necesarios para lograr un adecuado rendimiento y desempeño diario. Ante esta problemática, se llevó a cabo una revisión de información documental que se complementó con la ejecución de una investigación de campo de tipo descriptiva, en la que se consideró como población a los estudiantes en etapa inicial (3 a 5 años) y sus representantes legales, a quienes se les realizó una encuesta para conocer sus hábitos alimenticios, así mismo se realizó una observación en relación al nivel de nutrición de los estudiantes y su rendimiento escolar. Los resultados evidenciaron que actualmente los estudiantes en etapa inicial no consumen los suficientes nutrientes, debido a los malos hábitos alimenticios que poseen. Por lo tanto, se propuso diseñar una guía sobre la importancia de la nutrición y su incidencia en el rendimiento, para contribuir a generar mejores hábitos de alimentación en los niños.	
N. DE REGISTRO (en base de datos):	N. DE CLASIFICACIÓN:
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	

ADJUNTO PDF:	SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
CONTACTO CON AUTORES/ES: Jenniffer Pamela Marquinez Pale Andrea Virginia Morán Noboa	Teléfono: 0963695388 0989756363	E-mail: jennifferpa@outlook.com vigimoran@outlook.com
CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:	MSC. Georgina Hinojosa Dazza (Decano) Teléfono: 2596500 Ext. 217 E-mail: gchinojosad@ulvr.edu.ec MSC Dunia Barreiro Moreira (director de Carrera) Teléfono: 2596500 Ext. 219 E-mail: dbarreiom@ulvr.edu.ec	

CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO ACADÉMICO

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE
INTERNET

1%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

1%

★ Submitted to Universidad San Francisco de Quito

Trabajo del estudiante

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

*Ma. Fernanda
MEZ*

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS PATRIMONIALES

Las estudiantes egresadas **JENNIFFER PAMELA MARQUINEZ PALE Y ANDREA VIRGINIA MORAN NOBOA**, declaramos bajo juramento, que la autoría del presente proyecto de investigación, **La nutrición y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo lectivo 2019-2020**, corresponde totalmente a las suscritas y nos responsabilizamos con los criterios y opiniones científicas que en el mismo se declaran, como producto de la investigación realizada.

De la misma forma, cedemos los derechos patrimoniales y de titularidad a la Universidad LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL, según lo establece la normativa vigente.

Autor(es)

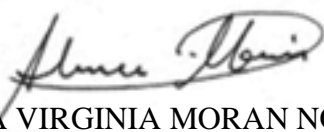
Firma:



JENNIFFER PAMELA MARQUINEZ PALE

C.I. 0927386177

Firma:



ANDREA VIRGINIA MORAN NOBOA

C.I. 0954589602

CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación “La nutrición y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo lectivo 2019-2020”, designada por el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencias de la Educación de la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil.

CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado en todas sus partes el Proyecto de Investigación titulado: La nutrición y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo lectivo 2019-2020, presentado por los estudiantes JENNIFFER PAMELA MARQUINEZ PALE y ANDREA VIRGINIA MORAN NOBOA como requisito previo, para optar al Título de LICENCIADA EN EDUCACIÓN PARVULARIA, encontrándose apto para su sustentación.

A handwritten signature in black ink, reading "Ma. Fernanda" followed by a stylized surname that appears to be "MERA".

Firma:

MSC. MARÍA FERNANDA MERA CANTOS

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil a sus docentes de la carrera de párvulos en especial a mi tutora Msc. María Fernanda Mera Cantos quien con su guía y sus valiosos conocimientos hizo que pueda culminar esta meta.

También quiero agradecer a mi compañera y amiga Jenniffer Pamela Marquínez Pale por su apoyo y confianza para lograr esta meta juntas.

De igual manera agradezco a todas las autoridades y personal que conforman a la Unidad Educativa Claretiana, por haber confiado en mí, abrirme sus puertas y permitirme realizar mi proyecto de investigación.

Finalmente agradezco a mis padres, hermanos, Mis tíos, Abuelos, primos y amigos cercanos por apoyarme cuando más los necesite, por extenderme sus manos en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, los llevare siempre en mi corazón.

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta tesis a Dios por haberme permitido llegar hasta aquí por darme fuerzas y mucha salud para cumplir esta gran meta.

Quiero dedicar además esta tesis a mi madre Virginia Noboa Gonzales por inculcarme el amor hacia la educación parvularia, por ser mi ejemplo a seguir de la cual aprendí tantas cosas y agradezco con mucho amor. Por último, quiero dedicar esta tesis a mi Abuela Luzmila Gonzalez Flores y a todos mis familiares.

Andrea Virginia Morán Noboa

AGRADECIMIENTO

Primero me gustaría agradecer a Dios por bendecir mi vida y llenarla de salud gracias a él logre cumplir este objetivo de ser docente, y como no agradecerles a las personas que más amo en esta vida mi padre, mi madre, mi esposo y mi hija, gracias por ser el motor en mi vida por siempre haber estado presente en esta etapa universitaria.

Mamá gracias por acompañarme hasta las madrugadas haciendo los trabajos universitarios y por siempre estar pendiente en lo que voy a lonchar o dándome mi termo de agua bien helado te amo mamá.

Papá gracias por siempre estar atrás de mí y de los cursos de inglés y de computación que querías que salga rápido y me ibas a dejar en la mañanita a los cursos, gracias papá por siempre estar presente dándome siempre ese empujón o esa manita te amo papá.

Agradezco a mi esposo por quedarse a distancia hasta tarde ayudando a investigar o acompañándome en esos desvelos que tenía por la tesis. mis tíos, hermanos y maestra tutora por su apoyo y por confiar en mí les agradezco con todo mi corazón los quiero demasiado jamás olvidare sus apoyos algunos a distancia y otros presente muchas gracias.

DEDICATORIA

Dedico mi tesis con mucho amor a Dios ya que él me brindo oportunidad de culminar este sueño de ser docente y con la ayuda de las personas más importantes en mi vida mi padre Carlos Marquínez, mi madre Yolanda pale y mi esposo Facundo Villarroel que con la ayuda de ellos y sus consejos se logró este objetivo.

También tengo más familiares que estuvieron presentes en esta etapa universitaria, mi tía Dorys y Estela que a distancia ellas me brindaban su ayuda y consejos, Mi tía Mary también se comunicaba y me daba su ayuda a distancia, mi tía Angelita la más dulce siempre con sus detalles lindos y mi tío Pepe y Nelly que ellos estando en la ciudad me regalaban un poco de su tiempo y me llevaban a la laica.

Los quiero demasiado y quiero dedicarles este trabajo que me llevo un año y un poco más de tiempo en terminarlo, ustedes que siempre estuvieron presentes se los dedico con mucho amor.

A mis hermanos Karla Marquínez y Carlitos Marquínez también les dedico ya que me apoyaron y siempre estuvieron presentes en cada momento, amigas del colegio Katya Pizarro y Allison Merizalde que ellas son como dos hermanas más siempre presentes. Compañeras de la universidad Génesis Castro, Laura Boderó, Rosa Parrales y mi maestra tutora también les dedico con mucho cariño y no me puedo ir sin antes decirles que sin ustedes mi familia amigos y maestros no lo hubiese logrado, tantos desvelos por culminar la tesis y ahora que lo hice se las dedico con todo mi amor.

Jennifer Pamela Marquínez Pale

ÍNDICE GENERAL

Contenido

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	2
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	2
1.1 Tema	2
1.2 Planteamiento del Problema	2
1.3 Formulación del Problema.....	3
1.4 Sistematización del Problema.....	3
1.5 Objetivo General.....	3
1.6 Objetivos Específicos.....	3
1.7 Justificación	4
1.8 Delimitación del Problema	4
1.9 Idea a Defender.....	5
1.10 Línea de Investigación Institucional/Facultad.	5
CAPÍTULO II	6
2.1 Antecedentes	6
2.1.1 La Nutrición	7
2.1.2 La importancia de la nutrición.	7
2.1.3 Características de la nutrición.	8
2.1.4 Criterios para una alimentación saludable.	8
2.1.5 Beneficios de una buena nutrición.	8
2.1.6 Consecuencias de la Falta de nutrición.	9
2.1.7 Signos físicos que acompañan a la desnutrición.	10
2.1.8 Nutrición en la etapa escolar.	10
2.1.9 Hábitos alimenticios saludables.	10
2.1.10 Elementos necesarios para una alimentación saludable.....	11

2.1.11 Características de alimentos saludables.	13
2.1.12 Distribución de alimentos en el consumo diario.	13
2.1.13 Influencia de los medios en la nutrición.....	14
2.1.14 Recomendaciones básicas de nutrición.	15
2.1.15 Rendimiento Escolar.	15
2.1.16 Objetivos del rendimiento escolar.....	16
2.1.17 Tipos de Rendimiento Escolar	16
2.1.18 Factores que influyen en rendimiento escolar.....	17
2.1.19 Cómo evaluar el rendimiento en la etapa de educación inicial.	17
2.1.20 Técnicas e instrumentos de evaluación en el nivel inicial.	18
2.2 Marco conceptual.....	18
2.3 Marco legal	21
2.3.1 Constitución de la República del Ecuador.	21
2.3.2 Ley Orgánica de Salud.	21
2.3.3 Plan Nacional del Buen Vivir.....	21
2.3.4 Reglamento de la Ley Orgánica de Educación Intercultural.....	22
2.3.5 Código de la niñez y la adolescencia.	23
CAPÍTULO III	26
3.1 Metodología.....	26
3.2 Tipo de investigación.....	26
3.3 Enfoque de la investigación	26
3.4 Técnicas e instrumento de recolección de información.....	27
3.5 Población y muestra.....	27
3.6 Análisis de los resultados.....	28
3.6.1 Entrevista a la autoridad.....	28
3.6.2 Encuesta a Docentes.....	31
3.6.3 Encuesta a representante legal.....	40

3.6.4 Ficha de observación de nutrición.....	50
3.6.5 Ficha de observación de rendimiento escolar	54
3.7 conclusiones	58
CAPÍTULO IV	59
4.1 Título de la propuesta.....	59
4.2 Objetivo general.....	59
4.3 Objetivos específicos	59
4.4 Esquema de la propuesta.....	59
4.5 Listado de las actividades de la propuesta	60
4.6 NUTROPOLIS: Guia para la implementacion de una lonchera nutritiva	61
4.7 Impacto-Beneficios-Resultados	78
CONCLUSIÓN	79
RECOMENDACIONES	80
BIBLIOGRAFÍA	81
ANEXOS.....	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Ingesta recomendada de energía, proteínas, grasas, hierro, calcio y zinc	12
Tabla 2 Cantidad de ingesta recomendada de alimentos	13
Tabla 3 Momentos, técnicas e instrumentos del proceso de evaluación	18
Tabla 4 La Población.....	28
Tabla 5 Charlas sobre nutrición.....	31
Tabla 6 Alimentos con suficiente valor nutritivo	32
Tabla 7 Diálogo sobre la alimentación	33
Tabla 8 Nutrición adecuada y atención en clases	34
Tabla 9 Casos de bajo rendimiento.....	35
Tabla 10 Preocupación por el rendimiento escolar	36
Tabla 11 Charlas sobre nutrición.....	37
Tabla 12 Desarrollo de destrezas.....	38
Tabla 13 Tipo de alimentación de los niños	39
Tabla 14 Alimentación variada.....	40
Tabla 15 Alimentación equilibrada	41
Tabla 16 Desayuno previo al ingreso a la escuela.....	42
Tabla 17 Importancia de la ingesta de cinco comidas diarias	43
Tabla 18 Alimentos recomendados	44
Tabla 19 Rendimiento adecuado	45
Tabla 20 Actividades relacionadas con el rendimiento escolar.....	46
Tabla 21 Alimentos que consume diariamente.....	47
Tabla 22 Alimentos que consume en el almuerzo	48
Tabla 23 Consumo de comida chatarra	49
Tabla 24 Alimentos nutritivos en las loncheras.....	50
Tabla 25 Talla y peso adecuado	51
Tabla 26 Importancia de los alimentos nutritivos	52
Tabla 27 Diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos	53
Tabla 28 Colores primarios y secundarios	54
Tabla 29 Verbaliza nombre y apellidos	55
Tabla 30 Utilidad de objetos.....	56
Tabla 31 Control de fuerza y tono muscular	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirámide de la Alimentación Saludable	12
Figura 2. Pirámide de la Alimentación Saludable	14
Figura 3. Tipos de rendimiento escolar	16
Figura 4. Charlas sobre nutrición	31
Figura 5. Alimentos con suficiente valor nutritivo.....	32
Figura 6. Diálogo sobre la alimentación.....	33
Figura 7. Nutrición adecuada y atención en clases.....	34
Figura 8. Casos de bajo rendimiento	35
Figura 9. Preocupación por el rendimiento escolar	36
Figura 10. Charlas sobre nutrición	37
Figura 11. Desarrollo de destrezas	38
Figura 12. Tipo de alimentación de los niños.....	39
Figura 13. Alimentación variada	40
Figura 14. Alimentación equilibrada	41
Figura 15. Desayuno previo al ingreso a la escuela	42
Figura 16. Importancia de la ingesta de cinco comidas diarias	43
Figura 17. Alimentos recomendados	44
Figura 18. Rendimiento adecuado	45
Figura 19. Actividades relacionadas con el rendimiento escolar	46
Figura 20. Alimentos que consume diariamente	47
Figura 21. Alimentos que consume en el almuerzo.....	48
Figura 22. Consumo de comida chatarra	49
Figura 23. Alimentos nutritivos en las loncheras	50
Figura 24. Talla y peso adecuado	51
Figura 25. Importancia de los alimentos nutritivos	52
Figura 26. Diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos	53
Figura 27. Colores primarios y secundarios	54
Figura 28. Verbaliza nombre y apellidos.....	55
Figura 29. Utilidad de objetos	56
Figura 30. Control de fuerza y tono muscular	57
Figura 31. Esquema de la propuesta.....	59

Figura 32 1 Adaptada de (laloncherademihijo.org, 2014).....	61
Figura 33 1 Tomado de (Freepik, 2019).....	62
Figura 34 1: Tomado de (Freepik, 2019).....	64
Figura 35 1 Tomado de (Freepik, 2019).....	66
Figura 36 1 Tomado de (Freepik, 2019).....	68
Figura 37 1 Tomado de (Freepik, 2019).....	70
Figura 38 1 Tomado de (Freepik, 2019).....	72
Figura 39 1 Tomado de (Freepik, 2019).....	74
Figura 40 1 Tomado de (Freepik, 2019).....	76

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos.....	85
Anexo 2. Validación de la propuesta	91
Anexo 3. Evidencias fotográficas.....	93

INTRODUCCIÓN

La nutrición desde siempre se ha considerado un factor esencial en todos los aspectos del ser humano, dado a que esta es la que permite que las personas obtengan nutrientes necesarios para poder rendir en su día a día de manera eficiente ante tareas y acciones específicas, por lo cual, la alimentación balanceada desde la infancia es fundamental para que los niños logren desarrollar sus habilidades cognitivas y actitudes para cada aspecto de sus días.

Con base a lo expuesto por la UNICEF (2019) “La alimentación es sumamente importante en estos momentos de la vida, ya que aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y el rendimiento escolar” (párr. 2).

Es evidente que la alimentación adecuada es fundamental para que los niños en sus primeros años logren disponer de beneficios que más allá de incidir favorablemente en su vida escolar, los ayudará a lo largo de sus vidas, por el contrario, una mal nutrición si bien no presenta consecuencias inmediata, estas a largo plazo repercutirán en el día a día de la persona, generando resultados como la desnutrición, anemia, o incluso obesidad por aquella ignorante percepción de que los niños con alto peso son personas que reflejan “salud”.

Si bien la correcta alimentación debe empezarse desde el hogar, donde los padres estén conscientes de qué alimentos son adecuados para cada edad, el trabajo de los nutricionistas, el entorno escolar, así como la sociedad en general juegan un papel importante en la alimentación de los niños, esto atribuido a que requieren ellos también saber que la alimentación adecuada los ayudará en su rendimiento tanto escolar, como en su diario vivir, como en los juegos con sus amigos, así como a la hora de alcanzar sus metas en la adultez.

Por ello, el presente proyecto está direccionado en analizar todo lo relacionado con la nutrición y su incidencia en el Rendimiento Escolar de los niños de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo lectivo 2019-2020, para lo cual se efectuará la indagación a profundidad de los factores que inciden a la alimentación adecuada y balanceada, así como para identificar las consecuencias de una malnutrición, especialmente en niños en los primeros años de edad que inician su vida escolar.

CAPÍTULO I

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Tema

La Nutrición y su incidencia en el Rendimiento Escolar de los niños de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo lectivo 2019-2020.

1.2 Planteamiento del Problema

Las instituciones gubernamentales de educación promueven en la población infantil una nutrición saludable, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), determina que los estudios en el Ecuador sobre el estado nutricional en escolares son escasos y en algunos casos se encuentran desactualizados. El Primer Censo Nacional de Talla en Escolares, 1991-1992, describió el problema a diferentes niveles de agregación geográfica coincidiendo el estudio con la distribución de la pobreza (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, 2010).

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011- 2013 se revela el estado nutricional de la población preescolar (0 a 60 meses) prevalece el retraso de la talla y que la prevalencia de sobre peso y obesidad ha aumentado de 4.2% en 1986 a 8.6% en el 2012 es decir que en este periodo de 26 años esta prevalencia ha duplicado su proporción. La conclusión de este estudio revela que en el país coexisten los problemas de déficit y exceso de nutrición, evidenciando la malnutrición como nuevo perfil epidemiológico del Ecuador para la población preescolar (INEC- ministerio de salud pública, 2013).

En la institución “Unidad Educativa Claretiana” se ha identificado que existen algunos padres de familia envían en su lonchera alimentos como snack, gaseosas, jugos artificiales, frituras, dulces y una carente presencia de frutas y vegetales. Los hábitos alimenticios que promueven los padres condicionan en los niños hábitos de consumos que podrían acarrearle problemas de salud a futuro, aspectos que además inciden en una malnutrición que traen problemas graves y pueden reducir su capacidad de aprendizaje.

Estos problemas nutricionales causados por una dieta inadecuada afectan a la mayoría de los niños y niñas de la institución ya que reducen su capacidad cognitiva y su bajo rendimiento escolar, al comenzar la jornada escolar es notorio en las loncheras la falta de alimentos nutritivos y se evidencio comida chatarra como hamburguesas, snacks, jugos

artificiales, gaseosas y comida del día anterior. El niño con esta mala nutrición llega a tener el desánimo y soñolencia por falta de una buena nutrición y de desayuno ya que los padres no llevan muchas veces ni desayunando a los niños y es por eso también la falta de concentración en las actividades que se realizan en el día a día. Esto abarca tanto a las personas de bajos recursos hasta la clase alta.

1.3 Formulación del Problema

¿De qué manera influye la nutrición en el rendimiento escolar de los niños 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo 2019-2020?

1. 4 Sistematización del Problema

- ¿Qué es la nutrición en los niños y niñas de 3 a 5 años?
- ¿Cuál es la importancia de la nutrición en los niños y niñas de 3 a 5 años?
- ¿De qué manera influye los hábitos nutricionales en los niños y niñas de 3 a 5 años?
- ¿Cómo influye los hábitos nutricionales de la familia en rendimiento escolar en niños y niñas de 3 a 5 años?
- ¿De qué manera el rendimiento escolar está asociado con la nutrición en niños y niñas de 3 a 5 años?
- ¿Qué factores son determinantes para el rendimiento escolar en los niños y niñas de 3 a 5 años?
- ¿Cuál es la relación del rendimiento escolar con la nutrición en niños y niñas de 3 a 5 años?

1.5 Objetivo General

Analizar la incidencia de la nutrición en el rendimiento escolar de los niños 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo 2019- 2020.

1.6 Objetivos Específicos

- Sistematizar los referentes teóricos sobre la influencia de la nutrición en el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años.
- Determinar el grado de nutrición y los niveles de rendimiento escolar en los niños de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo 2019- 2020.

- Diseñar una guía sobre la importancia de la nutrición y su incidencia en el rendimiento escolar de niños y niñas de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo 2019- 2020.

1.7 Justificación

La relevancia de esta investigación está determinada por el aporte que brindará a la comunidad estudiantil de la “Unidad Educativa Claretiana” debido a la falta de información actualizada que existe referente al tema, el aporte social que ofrece este trabajo es la concienciación de proporcionarles a los niños una nutrición saludable que los beneficiará en el desarrollo físico y el aprendizaje para mejorar su rendimiento escolar.

Los beneficiarios de esta investigación serán los niños y sus familias ya que se aportará con una guía que oriente su estilo de nutrición en la familia; mientras que los beneficiarios indirectos están constituidos por los directivos y docentes de la “Unidad Educativa Claretiana” y la sociedad en general que puedan acceder a esta información.

Con el presente trabajo se busca brindar información teórica a las maestras, directivos y padres de familia sobre la nutrición y el rendimiento escolar en los diferentes espacios de interrelación en la vida del infante mediante la elaboración de una guía nutricional que contribuya a modificar los hábitos nutricionales de la familia de los niños de 3 a 5 años de la “Unidad Educativa Claretiana” periodo 2019-2020 que posibilitará un mejor rendimiento escolar.

El trabajo de investigación cuyas variables de nutrición y rendimiento escolar está enmarcado dentro de la línea de investigación Inclusión socio educativa, atención a la diversidad y la sub línea de investigación del desarrollo de la infancia, adolescencia y juventud.

1.8 Delimitación del Problema

A continuación, se presenta la delimitación del problema previamente descrito:

- Unidad responsable: Unidad educativa Claretiana.
- Persona responsable:
- Campo: Educación.

- Área: Párvulos.
- Población: Niños de la etapa inicial de 3 a 5 años de la unidad Educativa Claretiana.
- Periodo de ejecución: 2019-2020.

1.9 Idea a Defender

La adecuada nutrición incide positivamente en el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” periodo 2019-2020.

1.10 Línea de Investigación Institucional/Facultad.

Línea de investigación Inclusión socio educativa, atención a la diversidad y la sub línea de investigación del desarrollo de la infancia, adolescencia y juventud.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Se realizó una investigación en la Biblioteca de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil y se encontró los siguientes proyectos de investigación que se consideraron como antecedentes referenciales: En primer lugar, se revisó el trabajo elaborado por Rizzo y Vera (2016), *“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”*.

En este caso, en el proyecto publicado por Rizzo y Vera (2016) se evidenció la importancia de la adquisición de hábitos nutricionales en el hogar, ya que es reflejado en las actividades diarias de los niños e incide en el rendimiento de la jornada escolar. También se demostró que una nutrición equilibrada en la jornada escolar aporta un mejor desempeño en las actividades diarias.

Por otra parte, se tomó como referente el estudio elaborado por Cajape (2017) *“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”*.

En dicho trabajo se observó desde el punto de vista teórico 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 las que se propone, contribuirían a favorecer una alimentación saludable que a su vez se revierta en niños mejor dispuestos para aprender.

El trabajo de Montiel y Villalva (2019), *“Influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de 4-5 años de edad de la Unidad Educativa Básica Nueva Alborada en el período lectivo 2018-2019”*. Hizo énfasis en que la etapa de la infancia es la base para obtener el mayor desempeño del cuerpo, es cuando se percibe un

alto desarrollo cognitivo, físico y social. Es por esto que el organismo debe recibir una cantidad considerable de vitaminas, minerales y proteínas para lograr un óptimo crecimiento. Los alimentos nutritivos son aquellos que aportan al organismo los nutrientes, vitaminas, calorías y demás componentes necesarios para tener un rendimiento adecuado a lo largo del día, porque un buen desarrollo cognitivo depende de una buena alimentación.

En los antecedentes encontrados, se puede concluir que existe una relación positiva entre una alimentación saludable y el rendimiento escolar, por lo cual es importante la adquisición de hábitos alimenticios dentro del hogar ya que los niños necesitan de los componentes y nutrientes necesarios para su buen desenvolvimiento en la jornada escolar.

2.1.1 La Nutrición

La nutrición es un proceso mediante el cual el organismo aprovecha la ingesta de alimentos para extraer los nutrientes donde obtendrá proteínas, vitaminas, carbohidratos, minerales, lípidos, agua y demás sustancias que el cuerpo absorberá, asimilará, transformará y aprovechará para mantener un funcionamiento óptimo del ser humano. La nutrición debe cumplir con los siguientes objetivos:

- Aporta de energía necesaria a los niños para desarrollar todas sus funciones vitales.
- Mayor conservación de estructuras celulares al límite de composición corporal.
- Mantener los procesos metabólicos para el niño se desarrolle de manera integral.
- Prevenir futuras enfermedades.

2.1.2 La importancia de la nutrición.

Una nutrición adecuada durante los primeros cinco años de vida es importante para asegurar un desarrollo integral en los niños. Según (GARZON, 2017), pone de manifiesto su opinión en torno a la importancia de la nutrición: “El camino hacia un estilo de vida saludable se consigue a través de la nutrición adecuada. Un desequilibrio en la nutrición puede ser causa de la mala salud, la fatiga y un sistema inmune debilitado” (p.2)

En cuanto nutrición se trata, el autor manifiesta que una buena alimentación ayuda a prevenir muchas enfermedades, por lo tanto, es responsabilidad de los padres de familia brindar una alimentación de calidad a sus hijos desde que están en el vientre materno hasta su edad adulta.

2.1.3 Características de la nutrición.

La nutrición involucrar la selección de alimentos para mantener las funciones orgánicas, crecimiento y desarrollo para esto es necesario ingerir los alimentos en cantidades adecuadas, ya que lo lleva a tener un buen estado de salud y resistencia a enfermedades comunes y sobre todo mejorar el rendimiento escolar.

2.1.4 Criterios para una alimentación saludable.

Según definieron Moreno y Galiano (2015) una alimentación saludable debe cumplir los siguientes criterios:

- Ser variada (alimentos, presentación, preparación).
- Poseer unos niveles nutricionales que se ajusten a las características de los individuos.
- Estar repartida a lo largo del día, con arreglo a las condiciones de vida del individuo.
- Estar repartida a lo largo del día, con arreglo a las condiciones de vida del individuo. Los principios básicos de una dieta saludable pueden resumirse en tres palabras: moderación, variedad y equilibrio. Además, la alimentación tiene también un componente social. (p. 269)

Sin embargo, una alimentación deficiente, afectará en el desarrollo integral de los niños menores de cinco años y escolares.

2.1.5 Beneficios de una buena nutrición.

Una alimentación sana que contenga una variada calidad de nutrientes aportará en gran medida al desarrollo físico e intelectual, el mismo que le dará las herramientas necesarias para responder de manera apropiada Mariño, Núñez y Gámez (2016) definieron que los

alimentos con alto contenido de hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos. Son los más eficientes en la producción de energía metabólica adenosín trifosfato (ATP). Estos tienen un equivalente calorimétrico de 4 kcal por gramo y se encuentran en los alimentos siguientes:

- Contenido elevado de almidón: los cereales y productos de cereales, las raíces feculentas y tubérculos.
- Con gran contenido de azúcares simples como la miel, la sacarosa, confituras, almíbar y preparaciones que la utilizan como ingrediente principal.

Los alimentos grasos constituyen la principal reserva energética del organismo. Utilizan vías metabólicas alternativas. Estos tienen un equivalente de calorimétrico de 9 kcal/gramo:

- De origen animal: manteca de cerdo, mantequilla, quesos, tocino, bacón, sebo de res y de carnero entre otros.
- De origen vegetal: aceites vegetales de todas clases (maní, soya, girasol, oliva, palma, maíz, canola, colza y mezclas de ellos. (Mariño, Núñez, & Gámez, 2016) (p. 3-4)

Se manifiesta que los alimentos son indispensables para una buena nutrición ya que estos contienen los nutrientes necesarios para un buen desarrollo en la primera etapa de vida.

2.1.6 Consecuencias de la Falta de nutrición.

Los alimentos nutritivos son bases necesarias para un buen crecimiento y desempeñar actividades vitales y funcionales. Por ello la falta de nutrición puede causar una serie de problema que perjudicara su salud en gran manera. En este sentido, Cueva, Gancino y Vieira (2017) realizaron un trabajo de tesis con el tema “*La Desnutrición en los niños de 1 a 3 años en el Centro Infantil del Buen Vivir de Cochapamba Sur*”, donde mencionaron que:

La desnutrición puede ser causada por la mala ingesta o absorción de nutrientes, también por una dieta inadecuada como hipocalórica o hipo proteico. Tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricos de los afectados. Ocurre

frecuentemente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños de países en subdesarrollo. (p. 8)

Por lo tanto, la desnutrición altera el desarrollo y crecimiento del infante, especialmente en las células del organismo, ocasionando un balance negativo en el metabolismo del niño.

2.1.7 Signos físicos que acompañan a la desnutrición.

En cuanto a los signos físicos que acompañan a la desnutrición se puede evidenciar la pérdida de peso y estatura, atrofia en los músculos, poco desarrollo en la pubertad y la mas evidente carencia de energía física.

La desnutrición condiciona el pleno desarrollo de un niño y deja huellas para toda la vida. Los niños que la padecen tienen más probabilidades de convertirse en adultos de baja estatura, obtener menos logros educativos y menores ingresos económicos durante su edad adulta. (UNICEF, 2015)

2.1.8 Nutrición en la etapa escolar.

El niño en la edad preescolar puede tener etapas de desgano por los alimentos y el rechazo a nuevos sabores, puede expresar verbalmente su aprobación o negarse al consumo de alimentos saludables.

Además de la familia, adquiere cada vez mayor importancia la influencia ejercida por los comedores de los centros educativos. La incorporación a la guardería y/o a la escuela conlleva, además, la independencia de los padres, la influencia de los educadores y de otros niños en todos los ámbitos, incluido el de la alimentación, especialmente, en aquellos que acuden al comedor escolar. (Moreno & Galiano, 2015, p. 269).

2.1.9 Hábitos alimenticios saludables.

Los hábitos alimenticios que se adquieren durante la primera infancia son importantes para tener una vida saludable en la adultez. En este sentido, es especialmente importante

crear hábitos saludables desde la familia, ya representa el primer modelo a seguir en su alimentación diaria.

En Latinoamérica los hábitos alimenticios de los niños se han evidenciado ya que por el nivel económico, educativo y laboral de la familia y la falta de tiempo no permite que se elaboren un menú adecuado. Según mencionó Jiménez (2016):

La familia ejerce una fuerte influencia sobre sus miembros y sus conductas relacionadas con la alimentación, de manera que los hábitos alimentarios aprendidos en su seno familiar llegan a convertirse en patrones de comportamiento alimentarios. Dichos patrones se encuentran influenciados por la construcción social y cultural que se hace de este proceso en la familia. Por otra parte, hay que tener en cuenta el papel que tienen los padres como modelos de conductas a seguir, también en la alimentación. Por ello, la madre constituye un pilar fundamental en esta etapa, ya que suele ser ella la responsable de la alimentación de sus hijos. (p. 701)

El autor expresa que es importante los factores socioculturales que influyen en la familia, para la adquisición de normas, conductas y buenos hábitos.

2.1.10 Elementos necesarios para una alimentación saludable.

Los alimentos ricos en nutrientes durante la etapa de la niñez son importantes para un buen ritmo de crecimiento físico y psicológico. Por lo cual se debe agregar alimentos de los diferentes grupos: cereales, verduras y frutas, grasas y aceites, carne, pescado, leche, huevos, legumbres y otros, para tener una alimentación variada que, además de energía, brinde una cantidad y calidad suficiente.



Figura 1. Pirámide de la Alimentación Saludable

Tomado de: (Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil, 2005)

Tabla 1

Ingesta recomendada de energía, proteínas, grasas, hierro, calcio y zinc

Ingesta recomendada de energía, proteínas, grasas, hierro, calcio y zinc						
Edad	Energía (Kcal/día)	Proteínas (g/día)	Grasa (g/día)	Hierro (mg/día)	Calcio (mg/día)	Zinc (mg/día)
3-5 años						
Niños	1.400-1.700	19	25-35	10	1.000	5
Niñas	1.300-1.600	19	25-35	10	1.000	5

Adaptado de: (Pediatría Integral, 2015)

2.1.11 Características de alimentos saludables.

Una alimentación saludable proporciona los nutrientes necesarios para que se distribuyan en los diferentes tipos de consumo que se realicen en el día, estos deben tener una buena higiene para su preparación y presentación. Es indispensable que la primera comida del día que es el desayuno, debe contar con los nutrientes necesarios para el inicio de la jornada, y la falta de este probaría dificultades de atención y un bajo rendimiento escolar.

La Organización Mundial de la Salud (2018) describe la cantidad de alimentos que los niños deben consumir diariamente:

Tabla 2

Cantidad de ingesta recomendada de alimentos

Cantidad de ingesta recomendada de alimentos			
Frutas, verduras y hortalizas	Grasas	Sal, sodio y potasio	Azúcares
400 g, o cinco porciones de frutas y verduras.	30% de la ingesta calórica diaria.	<ul style="list-style-type: none">sodio a través de la sal una media de 9 g a 12 g de sal diarios.potasio menos de 3,5 g.	10% de la ingesta de azúcares diaria.

Adaptado de: (*Organización Mundial de la Salud, 2018*)

2.1.12 Distribución de alimentos en el consumo diario.

Para la Asociación Española de Pediatría (2015) la distribución de los alimentos debe ser de la siguiente manera:

- Un buen desayuno debe constar de un lácteo, cereales y alguna pieza de fruta. Puede complementarse con la toma de fruta, un bocadillo pequeño a media mañana.
- La comida de mediodía o almuerzo es la comida principal, y debe incorporar alimentos de todos los grupos. Como bebida, agua; la merienda es una buena oportunidad de completar el aporte energético del niño y suele ser bien aceptada por estos.

- La denominada “merienda-cena” es una opción nutricional aceptable si incluye alimentos suficientes y variados. La cena es la última comida del día y debe estar constituida por preparaciones culinarias fáciles de consumir y digerir. (pp. 271-272)



Figura 2. Pirámide de la Alimentación Saludable

Tomado de: (Moreno & Galiano, 2015)

2.1.13 Influencia de los medios en la nutrición.

La industria de alimentos en sus afanes comerciales fomenta la ingesta de “snack” tales como gaseosas, comida chatarra, azúcares, jugos artificiales que son perjudiciales en la nutrición del niño. En el Manual de Alimentación y Planificación Alimentaria (2017) sostienen que: “Las familias invierten cada vez menos dinero en alimentación y también menos tiempo. Esto queda reflejado en el aumento de ventas que han experimentado las comidas preparadas y congelados, así como el incremento de comidas realizadas fuera del hogar”. (p. 116)

Debido a esto nace la “modernidad alimentaria” ya que en la situación actual donde los padres trabajan todo el día y los niños saturados de tareas, no hay tiempo para dejarlo a la preparación de alimentos sanos. Es ahí donde el marketing alimentario toma cada vez más fuerza y las familias se convierten en esclavas de la publicidad que atrae al consumo de productos inadecuados, en donde las frutas y verduras pierden su grado de importancia y son poco llamativas a la venta. Sin embargo, la existencia de barras de chocolate, galletas y jugos artificiales contienen pocos o nada de nutrientes esenciales para el

desarrollo de los niños. En donde los medios de comunicación como la tv y las redes sociales, entre otros influyen de gran manera en el consumo de la población infantil sea cada vez mayor en todo el mundo.

2.1.14 Recomendaciones básicas de nutrición.

Una alimentación equilibrada para los niños debe estar distribuida por nutrientes variados y adecuados para su edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual. En esta fase los niños deben ingerir los mismos alimentos que en el hogar se consume para empezar a crear hábitos saludables, que son importantes para lograr que se conviertan en independientes a la hora de comer. Por ello se recomienda a conocer lo siguiente:

- Crear un ambiente familiar sereno y amoroso a la hora de comer.
- Ofrecer alimentos conocidos para que sean aceptados de la mejor manera.
- la incorporación de nuevos alimentos en su consumo diario debe ser de manera gradual, combinándolos, para que se disfrute con facilidad.
- Brindar alimentos en pequeñas cantidades, así será más fácil el manejo de los utensilios.
- Evitar alimentos que contengan sabores concentrados o muy condimentados.
- Proporcionar alimentos con texturas y colores agradables para fortalecer el gusto y estimular el apetito.

2.1.15 Rendimiento Escolar.

El rendimiento escolar es el resultado de diferentes etapas educativas y al mismo tiempo, una de las metas hacia donde confluyen todos los esfuerzos e iniciativas de los directivos, docentes, padres de familia y alumnos. En sus estudios Morales, et al. (2016), citando a Joaquín Cano definieron qué:

El rendimiento escolar es una dimensión del rendimiento académico y es un índice de valoración de la calidad global de la educación. Por su parte, el rendimiento escolar es también multidimensional con tres niveles de entre los cuales el rendimiento individual del alumno es uno de esos niveles, y está en función de las calificaciones y niveles de conocimiento. (p.2)

En los niños de 3 a 5 años no se trata de memorizar materias si no de alcanzar destrezas y habilidades que les ayudara a resolver los problemas y hacer de utilidad las cosas aprendidas. La comprobación y la evaluación de sus conocimientos y capacidades. Las notas dadas y la evaluación tienen que ser de manera cualitativa para valorar el estado de rendimiento de los alumnos.

2.1.16 Objetivos del rendimiento escolar.

El rendimiento escolar debe alcanzar los siguientes objetivos:

- Lograr que el aprendizaje sea preciso y mejor en el niño.
- Desarrollar el análisis y reflexión en las distintas áreas de estudio del niño.
- Obtener resultados óptimos en la enseñanza del niño y se vea reflejada en su vida diaria.

2.1.17 Tipos de Rendimiento Escolar

Los tipos de rendimiento escolar, se clasifican en cuatro categorías, según se menciona a continuación:

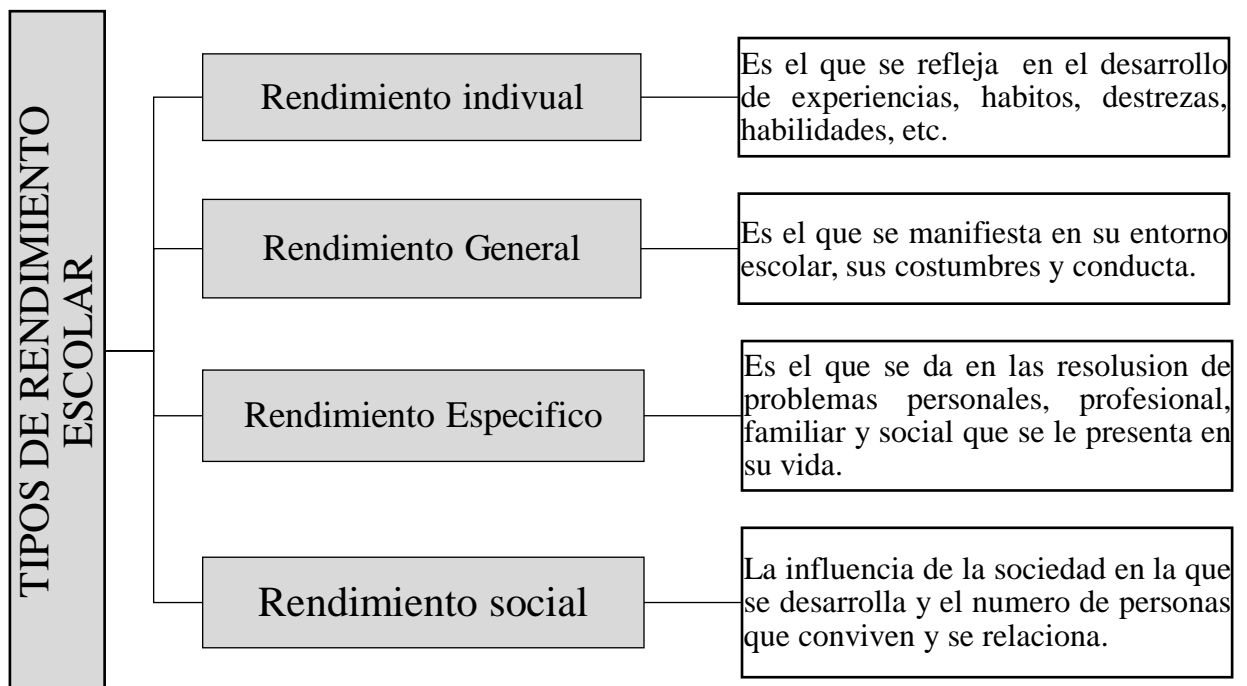


Figura 3. Tipos de rendimiento escolar

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

2.1.18 Factores que influyen en rendimiento escolar.

A lo largo de la vida estudiantil del niño hay cambios que inciden en su aprendizaje y se ven reflejados en su rendimiento escolar. En este caso, Torres (2014) enfatizó en que hay una serie de factores que influyen en el aprendizaje del niño como:

- La metodología del profesor.
- El aspecto individual del alumno.
- El apoyo familiar.
- Su estado de salud y alimentación.

Estos factores se verán expresados en el desarrollo de destrezas y habilidades básicas que lograrán un desempeño escolar óptimo en los niños.

2.1.19 Cómo evaluar el rendimiento en la etapa de educación inicial.

La evaluación es un factor vital para el proceso educativo. Su objetivo principal es informar sobre el proceso, adquisición e iniciación de destrezas que va desarrollando el niño. El Ministerio de Educación del Ecuador (2014) en el currículo de educación inicial determina que:

El proceso de evaluación en este nivel permite tomar decisiones oportunas acerca de la acción educativa y de las intervenciones que se requieran. Se asume a la evaluación como un proceso cualitativo, permanente, continuo, sistemático, objetivo, flexible e integral que permite realizar ajustes a las orientaciones a brindar, para optimizar el desarrollo y aprendizaje de los niños; también se convierte en un invaluable instrumento para reorganizar las acciones con las familias. La evaluación entendida de esta manera se convierte en un medio para alcanzar determinados fines y no es el fin en sí misma. (p. 55)

Es importante recordar que en este nivel la evaluación no es para aprobar o reprobar al niño si no para fortalecer el desarrollo de actitudes, capacidades y conocimientos de manera cualitativa y así optimizar el aprendizaje del niño.

2.1.20 Técnicas e instrumentos de evaluación en el nivel inicial.

La evaluación en este nivel es constante por lo tanto se debe realizar al inicio de año para recopilar toda la información necesaria, durante el proceso de aprendizaje y al finalizar el periodo educativo. El Ministerio de Educación a través del currículo de educación inicial (2014) emplea diversos tipos de técnicas e instrumento para la evaluación del aprendizaje del niño, según se muestra a continuación:

Tabla 3

Momentos, técnicas e instrumentos del proceso de evaluación

Momentos, técnicas e instrumentos del proceso de evaluación		
Momentos	Técnicas	Instrumentos
Evaluación inicial o diagnóstica	<ul style="list-style-type: none">• Entrevista• Diálogo• Observación	<ul style="list-style-type: none">• Ficha de matrícula• Cuestionario• Ficha de registro• Ficha de observación• Lista de cotejo
Evaluación de proceso	<ul style="list-style-type: none">• Diálogo• Observación	<ul style="list-style-type: none">• Ficha de observación• Registro anecdótico• Registro de evaluación formal• Lista de cotejo
Evaluación de final	<ul style="list-style-type: none">• Diálogo• Observación	<ul style="list-style-type: none">• Portafolio• Informe final• Portafolio

Adaptado de: (Ministerio de Educación del Ecuador, 2014)

2.2 Marco conceptual

Nutrición: “Se define como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos”. (Carbajal, 2013).

Digestión: “La digestión es el proceso de transformación de los nutrientes, previamente ingeridos, en sustancias más sencillas y fáciles de absorber” (Cascales & Doadrio, 2014).

Habito: “Disposición de la conducta estable (consistente) que se manifiesta en un modo de comportarse” (Universidad de Navarra, 2019).

Alimentación: “Es todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo” (Carbajal, 2013).

Desarrollo:

El concepto de desarrollo se vincula, en general, con la idea de progreso económico y social que implica una mejora en las condiciones de vida de los individuos y los grupos humanos y una expansión de sus posibilidades. El desarrollo constituye, por tanto, una aspiración permanente de las diferentes colectividades, independientemente del nivel relativo al respecto que cada una haya ido alcanzando. (Francés, 2013)

Ingesta: “Material alimenticio o líquidos que se incorporan al organismo por la boca en un periodo determinado” (Universidad de Navarra, 2019).

Metabolismo:

Conjunto de procesos químicos y físicos que tienen lugar en los seres vivos. Unos son anabólicos, es decir, de crecimiento y reparación de los materiales consumidos o desgastados, y otros son de degradación y gasto de los materiales energéticos (catabolismo). El metabolismo está regido por el sistema endocrino (regulación a distancia) y por sistemas enzimáticos a nivel celular. (Universidad de Navarra, 2019)

Artificial: “Creado o fabricado por el hombre, por medios no naturales” (Universidad de Navarra, 2019).

Infancia:

Periodo del desarrollo de la vida humana que va desde el nacimiento hasta la pubertad, la cual marca el inicio de la adolescencia. Suelen distinguirse tres etapas: la primera infancia, que va desde el nacimiento hasta los 2-3 años, en que se completa la primera dentición; la segunda infancia, que va desde los 2-3 años hasta

los 6-7 años, en que se completa la segunda dentición y la tercera infancia, que va desde los 6-7 años hasta los 11-12 años. (Universidad de Navarra, 2019)

Aprendizaje: “El aprendizaje es un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia” (Feldman, 2005).

Habilidad: “Se refiere a las operaciones mentales utilizadas para aprender en una situación dada. Serían rutinas cognitivas que se utilizan para llevar a cabo tareas específicas de conocimiento y aprendizaje” (Schmidt, 2006).

Conocimiento: “Es un proceso a través de cual un individuo se hace consciente de su realidad y en éste se presenta un conjunto de representaciones sobre las cuales no existe duda de su veracidad” (Martínez & Ríos, 2006).

Conducta:

El término, que con frecuencia se utiliza como sinónimo de comportamiento (v.), se distingue de este último porque, mientras el comportamiento se refiere al conjunto de las acciones y de las reacciones habituales de un organismo al ambiente, susceptibles de observación objetiva, la conducta hace referencia a una actitud (v.) interior en la cual se originan las acciones y las reacciones. Se deriva de ello que, desde el punto de vista de la observación exterior, la conducta es menos describible y comprobable que el comportamiento. (Galimberti, 1992)

Educación: “La educación consiste en preparación y formación para inquirir y buscar con sabiduría e inteligencia, aumentar el saber, dar sagacidad al pensamiento, aprender de la experiencia, aprender de otros” (León, 2007).

Cualitativo: “Investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Quecedo & Castaño, 2002).

Evaluación: “Es como un proceso que, partiendo de unos criterios de valor dados, pretende la obtención de la información necesaria que nos permita emitir, juicios de valor y tomar las decisiones oportunas” (León, 2007).

Capacidad: “Es de uso común en el contexto escolar, y suele relacionarse con la justificación del aprendizaje del alumno” (Castelló, 2014).

2.3 Marco legal

2.3.1 Constitución de la República del Ecuador.

La sección primera de la Constitución de la República del Ecuador (2008) hace referencia al derecho de una alimentación sana con todas las garantías que el Estado debe a los ciudadanos con respecto a esta, siendo además uno de los Principios de aplicación de los derechos, se puede evidenciar en el artículo 13 lo siguiente:

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

2.3.2 Ley Orgánica de Salud.

Dentro de la Ley Orgánica de Salud (2006) en el Libro I determina una serie de acciones comunes para garantizar el cuidado y protección de la salud, por lo que se describe como:

Art. 11.- Los programas de estudio de establecimientos de educación pública, privada, municipales y fiscomicionales, en todos sus niveles y modalidades, incluirán contenidos que fomenten el conocimiento de los deberes y derechos en salud, hábitos y estilos de vida saludables, promuevan el auto cuidado, la igualdad de género, la corresponsabilidad personal, familiar y comunitaria para proteger la salud y el ambiente, y desestimulen y prevengan conductas nocivas.

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

2.3.3 Plan Nacional del Buen Vivir

Dentro del Plan Nacional del Buen Vivir (2017), se distingue la estructura del sistema de educación, por lo que se describen como:

Art. 40.- Nivel de educación inicial. - El nivel de educación inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños y niñas desde los tres años hasta los cinco años de edad, garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas. La educación inicial se articula con la educación general básica para lograr una adecuada transición entre ambos niveles y etapas de desarrollo humano. La educación inicial es corresponsabilidad de la familia, la comunidad y el Estado con la atención de los programas públicos y privados relacionados con la protección de la primera infancia. El Estado, es responsable del diseño y validación de modalidades de educación que respondan a la diversidad cultural y geográfica de los niños y niñas de tres a cinco años. La educación de los niños y niñas, desde su nacimiento hasta los tres años de edad es responsabilidad principal de la familia, sin perjuicio de que ésta decida optar por diversas modalidades debidamente certificadas por la Autoridad Educativa Nacional. La educación de los niños y niñas, entre tres a cinco años, es obligación del Estado a través de diversas modalidades certificadas por la Autoridad Educativa Nacional.

2.3.4 Reglamento de la Ley Orgánica de Educación Intercultural

Dentro del reglamento de la Ley Organica de Educacion Intercultural (2015) se dispone en el Título VI de la evaluación, calificación y promoción de los estudiantes las orientaciones para observar el desempeño y aprendizaje del infante según:

Art. 188.- Objeto de la evaluación. En el nivel de Educación Inicial y en el subnivel de Preparatoria, la evaluación será exclusivamente cualitativa y se orientará a observar el desarrollo integral del niño.

Art. 189.- Evaluación y retroalimentación continua. Los educadores deben observar y evaluar continuamente el desarrollo integral del infante, y deben elaborar informes escritos que valoren ese desarrollo e incluyan guías, sugerencias y recomendaciones para fomentar el desarrollo y el bienestar integral del infante, los cuales deben ser reportados periódicamente a los representantes legales.

2.3.5 Código de la niñez y la adolescencia.

En el capítulo 1 del Código de la Niñez y la Adolescencia (2003) se relaciona con el derecho a la vida, la supervivencia y una vida digna estima que:

Art. 2.- Del derecho de alimentos.- Implica la garantía de proporcionar los recursos necesarios para la satisfacción de las necesidades básicas de los alimentarios que incluye:

1. Alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente;
2. Salud integral: prevención, atención médica y provisión de medicinas;
3. Educación;
4. Cuidado;
5. Vestuario adecuado;
6. Vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos;
7. Transporte;
8. Cultura, recreación y deportes; y,
9. Rehabilitación y ayudas técnicas si el derechohabiente tuviere alguna discapacidad temporal o definitiva.

En el Capítulo II de los derechos de supervivencia determina que:

Art.26.- Derecho a una vida digna.

Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral. Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

Para el caso de los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, el Estado y las instituciones que las atienden deberán garantizar las condiciones, ayudas técnicas y eliminación de barreras arquitectónicas para la comunicación y transporte.

Art. 27.- Derecho a la salud.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual. El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende:

1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable;
2. Acceso permanente e ininterrumpido a los servicios de salud públicos, para la prevención, tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los servicios de salud públicos son gratuitos para los niños, niñas y adolescentes que los necesiten;
3. Acceso a medicina gratuita para los niños, niñas y adolescentes que las necesiten;
4. Acceso inmediato y eficaz a los servicios médicos de emergencia, públicos y privados;
5. Información sobre su estado de salud, de acuerdo al nivel evolutivo del niño, niña o adolescente;
6. Información y educación sobre los principios básicos de prevención en materia de salud, saneamiento ambiental, primeros auxilios;
7. Atención con procedimientos y recursos de las medicinas alternativas y tradicionales;
8. El vivir y desarrollarse en un ambiente estable y afectivo que les permitan un adecuado desarrollo emocional
9. El acceso a servicios que fortalezcan el vínculo afectivo entre el niño o niña y su madre y padre; y,
10. El derecho de las madres a recibir atención sanitaria prenatal y postnatal apropiadas.

Art. 28.- Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la salud. Son obligaciones del Estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud:

1. Elaborar y poner en ejecución las políticas, planes y programas que favorezcan el goce del derecho contemplado en el artículo anterior;
2. Fomentar las iniciativas necesarias para ampliar la cobertura y calidad de los servicios de salud, particularmente la atención primaria de salud; y adoptará las medidas apropiadas para combatir la mortalidad materno infantil, la desnutrición infantil y las enfermedades que afectan a la población infantil;
3. Promover la acción interdisciplinaria en el estudio y diagnóstico temprano, de los retardos del desarrollo, para que reciban el tratamiento y estimulación oportunos;

4. Garantizar la provisión de medicina gratuita para niños, niñas y adolescentes;
5. Controlar la aplicación del esquema completo de vacunación;
6. Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, para brindarles instrucción en los principios básicos de su salud y nutrición, y en las ventajas de la higiene y saneamiento ambiental; y,
7. Organizar servicios de atención específica para niños, niñas y adolescentes con discapacidades físicas, mentales o sensoriales.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Metodología

Según indicó Robles y Wileidys (2010):

El marco metodológico está referido a la descripción de los elementos metodológicos que fueron usados para llevar a cabo la investigación, es decir, consiste en describir el método científico a través del cual se desarrolló el trabajo de investigación, el cual le aporta validez al trabajo científico, tomando en cuenta que el mismo debe estar correctamente planteado y sustentado (p. 11)

3.2 Tipo de investigación

En la investigación que se lleva a cabo se han desarrollado dos tipos de investigación que son la investigación descriptiva y la investigación de campo.

- **Investigación descriptiva:** Pérez (2011), considera que los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos comunidades o cualquier otro fenómeno que es sometido a un análisis, por lo que se llega a conocer las situaciones del proyecto a través de las técnicas que se han puesto en práctica cumpliendo los objetivos propuestos.
- **Investigación de campo:** La investigación de campo como método permite la intervención del observador en un entorno físico, partiendo de la visita al emplazamiento, para luego observar el lugar y fotografiarlo, esquematizar las imágenes y finalmente esbozar conceptos. (Nájera & Paredes, 2017).

3.3 Enfoque de la investigación

Para Hernández, Fernández y Baptista (2014) la investigación puede tener tres enfoques: cualitativo, cuantitativo o mixto; en cuanto a esto, va a variar de acuerdo al uso de las técnicas de recolección de datos. Por lo tanto, el enfoque de la presente investigación es de tipo mixto, ya que se empleará técnicas cuantitativas y cualitativas de investigación.

3.4 Técnicas e instrumento de recolección de información

Las técnicas elegidas para este trabajo de investigación fueron:

- **Encuesta:** Para Díaz, et. al. (2013), es una técnica que emplea el investigador en el enfoque cualitativo, porque recaba información en profundidad, además se define como una conversación que tiene como fin determinado el hecho de conversar y sustraer impresiones sobre el tema que se va a tratar; es una comunicación entre el investigador y la fuente.
- **Entrevista:** Según Túa, et al. (2015) el cuestionario para entrevista es un medio de comunicación más formal, es escrito, básico y claro; se facilita la traducción en valores numéricos de las variables, lo que puede dar más exactitud en los resultados
- **Observación directa:** La observación es la forma más sistematizada y lógica para el registro visual y verificable de lo que se pretende conocer; es decir, es captar de la manera más objetiva posible, lo que ocurre en el mundo real, ya sea para describirlo, analizarlo o explicarlo desde una perspectiva científica. (Campos & Lule, 2012).
- **Ficha de observación:** La ficha de observación es un instrumento que se utiliza para la recolección de datos para poder así lograr el objetivo en las variables específicas.

3.5 Población y muestra

Para Balestrini (2011), la población es aquel conjunto o universo de individuos que forman parte de manera homogénea a los sujetos de observación. Se define como población para el siguiente estudio: un 1 directivo, 8 docentes y 43 niños matriculados en el nivel inicial de la Unidad Educativa Claretiana periodo 2019-2020 que fluctúa en las edades de 3 a 5 años formando un total de 95 personas.

Tabla 4
La Población

Número	Detalle	Personas
1	Director	1
2	Docentes	8
3	Representantes legales	43
4	Estudiantes	43
	Total	95

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

3.6 Análisis de los resultados

3.6.1 Entrevista a la autoridad

1. ¿Cómo la nutrición incide en el rendimiento escolar?

La nutrición en los estudiantes en todas las etapas del desarrollo es fundamental en su desempeño académico, necesita estar activo, atento, entusiasta para la asimilación de conocimientos, participación e involucramiento en su aprendizaje.

Las incidencias más comunes por la mala alimentación es la fatiga, falta sueño, desconcentración, bajo ánimo, cambios de comportamiento y ausentismo; notamos en los niñas y niños un cansancio extremo, no realizan las actividades, su atención es mínima. Por lo tanto, su proceso de aprendizaje es irregular y por ende su rendimiento es bajo.

2. ¿En el nivel inicial se maneja algún plan nutricional?

En los iniciales se realizan varios proyectos educativos que involucran al estudiante y padre de familia de los cuales uno es destinado a la nutrición; otra de las actividades es una campaña preventiva donde se involucra a los padres de familia; la temática a desarrollar es: la lonchera nutritiva y la alimentación sana.

Diariamente las docentes de inicial se involucran en la recomendación y supervisión de los alimentos enviados en las loncheras de los estudiantes para realizar sugerencia de una alimentación nutritiva.

3. ¿Cómo apoyaría usted para mejorar la nutrición y elevar el rendimiento académico en los niños del nivel inicial?

Se realizaría un proyecto preventivo a largo plazo dirigido a los estudiantes, padres de familia y docentes.

4. ¿Cree que es importante desarrollar una guía nutricional en la institución educativa que usted dirige?

Si, desde el departamento medico se está considerando actualmente el desarrollo de la misma, para ejecutarse en el periodo lectivo 2020-2021.

5. ¿Considera que los docentes del nivel inicial deban tener conocimiento sobre nutrición?

Realmente considero que a nivel institucional todos los docentes deben estar preparados y capacitados sobre diversos temas sociales; como la nutrición, trastornos alimenticios, consumos; etc. Una de las principales razones es por el abordaje oportuno que se debe realizar.

6. ¿Cree usted que los niños podrían mejorar su rendimiento escolar con alimentos?

El rendimiento académico en una variable que se puede modificar por diversas situaciones, la alimentación es uno de los tantos factores que inciden, pero realmente se debe tomar en cuenta todos los aspectos. Pero si es uno de los más importantes anímicamente.

7. ¿Cómo cree que se puede mejorar el nivel nutricional de los niños para elevar el rendimiento escolar?

Realmente es una situación compleja; por ser una problemática social y económica a nivel mundial. La desnutrición es un problema social que afecta a la mayoría de nuestros estudiantes y una de sus mayores incidencias es la falta de empleo, a mi parecer que aumenten las tasas de empleos.

8. ¿Qué actividades cree que se pueda realizar para mejorar el rendimiento escolar?

A nivel académico: realizar programa de nivelación en horas extracurriculares para los estudiantes que por diversas situaciones presenten dificultades académicas. Generar un plan de seguimiento y apoyo académico durante las horas de clases.

9. ¿En la unidad educativa claretiana el departamento medico realiza alguna ficha nutricional por estudiante?

Al inicio del periodo académico se llena una ficha médica donde se da a conocer aspectos generales sobre la salud del infante.

10. ¿El departamento medico realiza charlas sobre nutrición escolar?

El departamento medico conjuntamente con el DECE y los tutores realizan actividades preventivas entre esas: nutrición escolar, higiene personal, primeros auxilios en caso de desastres naturales. A su vez en casos más puntuales se realizan los seguimientos y abordajes de forma individual y personalizada.

3.6.2 Encuesta a Docentes

1. ¿En su institución se imparten charlas sobre la nutrición?

Tabla 5
Charlas sobre nutrición

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	1	14%
No	5	72%
A veces	1	14%
Totales	7	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

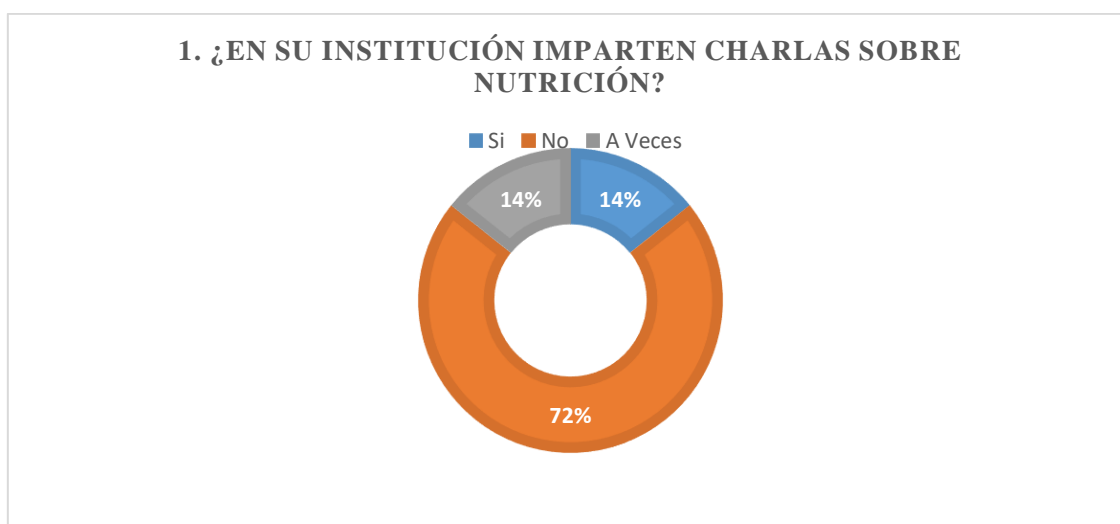


Figura 4. Charlas sobre nutrición

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Las docentes encuestadas manifestaron que en la institución no se realizan charlas sobre la nutrición debido a la poca importancia que se le da a este tema.

2. ¿Cree usted que los alimentos que brinda el padre de familia en las loncheras tienen suficiente valor nutritivo?

Tabla 6
Alimentos con suficiente valor nutritivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	1	14%
No	1	14%
A veces	5	72%
Totales	7	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

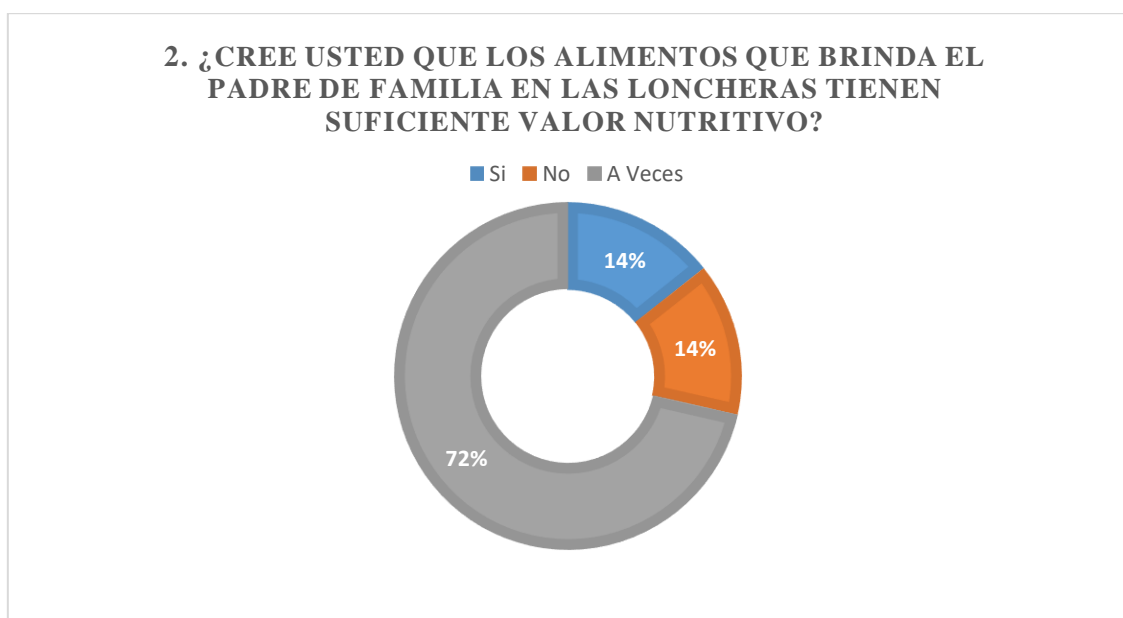


Figura 5. Alimentos con suficiente valor nutritivo

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Las docentes encuestadas manifiestan que los padres de familia brindan poca importancia en los alimentos nutritivos que consumen diariamente los estudiantes.

3. ¿Cómo docente dialoga con sus niños acerca de una buena alimentación?

Tabla 7
Diálogo sobre la alimentación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	5	72%
No	1	14%
A veces	1	14%
Totales	7	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

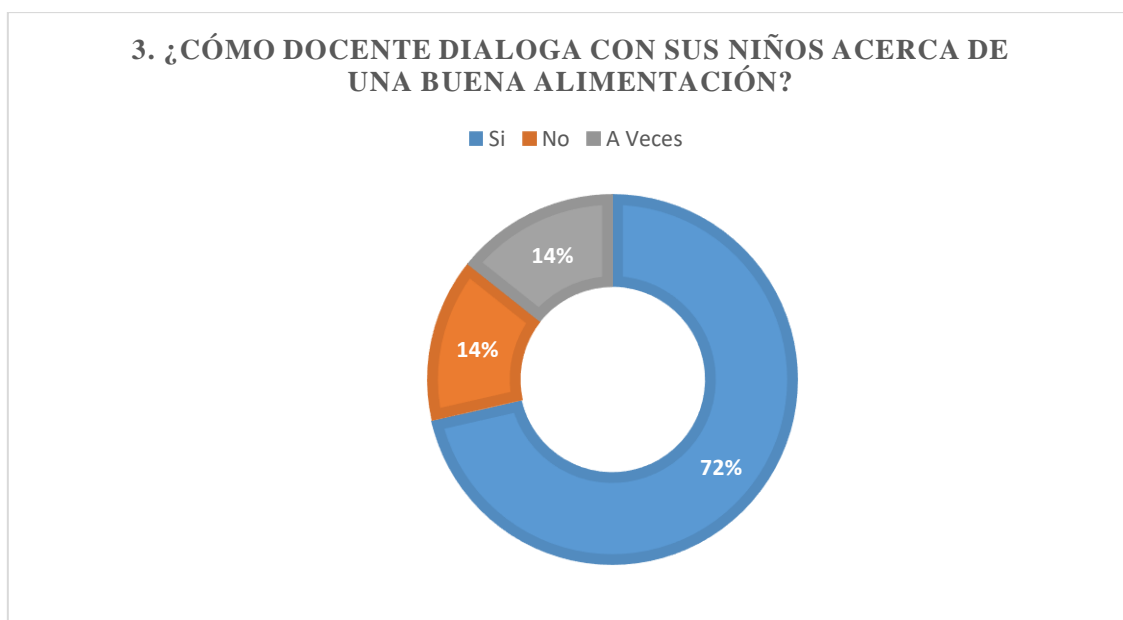


Figura 6. Diálogo sobre la alimentación

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Las docentes encuestadas manifiestan que dentro de sus horas clases que imparten si realizan dialogo con los niños sobre la buena alimentación.

4. ¿Un niño que no está nutrido adecuadamente no presta atención en clases?

Tabla 8

Nutrición adecuada y atención en clases

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	6	86%
No	0	0%
A veces	1	14%
Totales	7	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

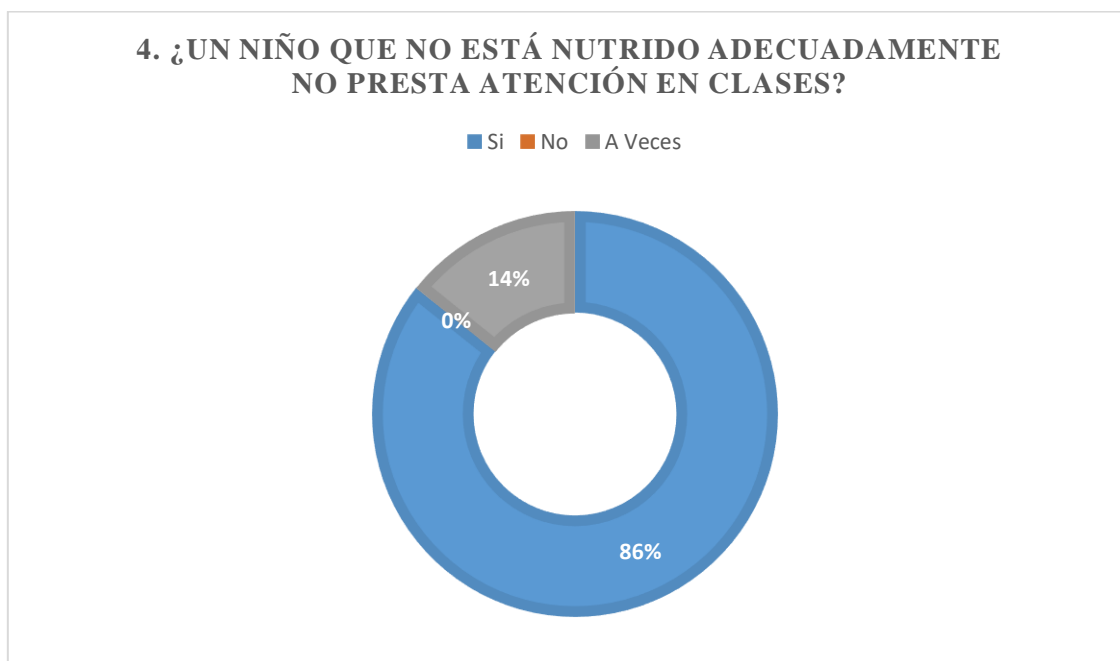


Figura 7. Nutrición adecuada y atención en clases

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Las docentes encuestadas consideran que el niño cuando no está adecuadamente nutrido no presta atención en clases.

5. ¿En su aula se presenta con frecuencia casos de bajo rendimiento escolar?

Tabla 9
Casos de bajo rendimiento

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	2	29%
No	5	0%
A veces	0	71%
Totales	7	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

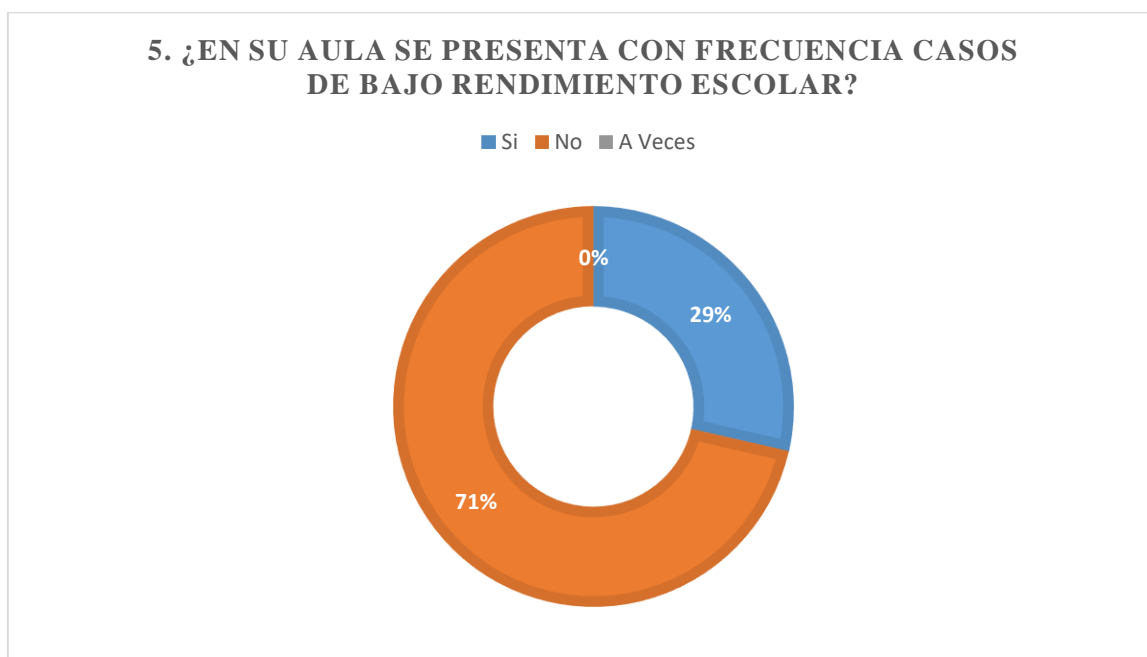


Figura 8. Casos de bajo rendimiento

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Las docentes encuestadas indican que la mayoría de su grupo de estudiantes tienen un buen rendimiento escolar alcanzando todas las destrezas requeridas en su nivel mientras que un grupo minoritario presentan ciertas dificultades para lograr desarrollar todas sus destrezas en el nivel.

6. ¿Considera que los padres no se preocupan por el rendimiento escolar de sus hijos?

Tabla 10
Preocupación por el rendimiento escolar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	1	14%
No	0	0%
A veces	6	86%
Totales	7	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

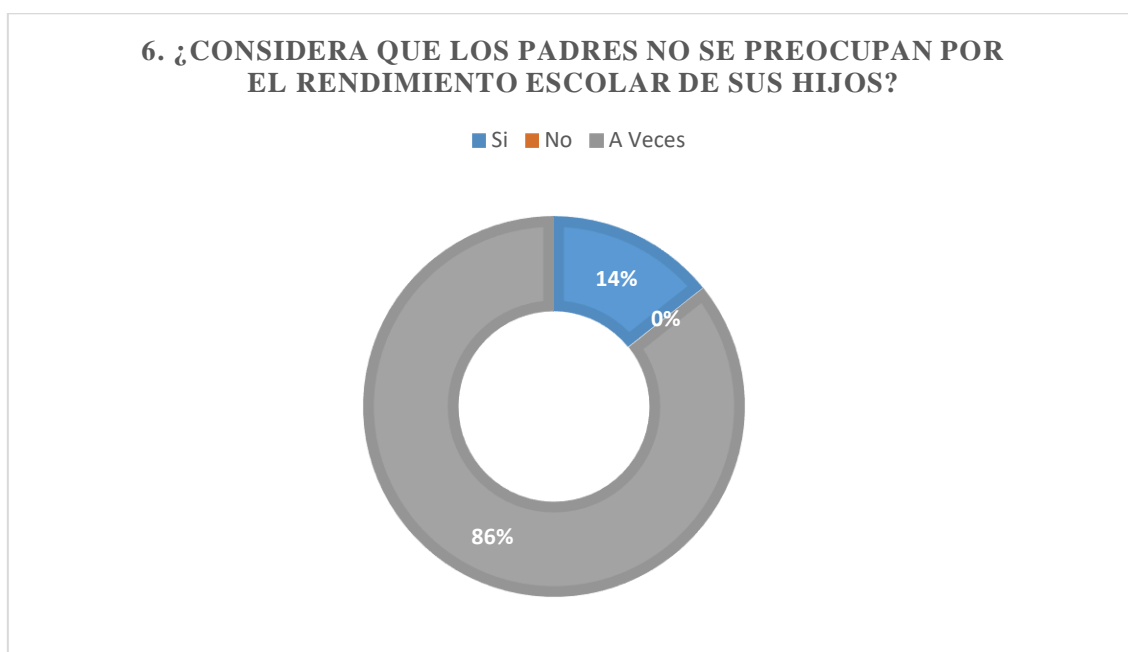


Figura 9. Preocupación por el rendimiento escolar

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Análisis: Las docentes encuestadas manifiestan que la mayoría de los padres de familia no le da mucha importancia al rendimiento escolar de sus hijos por lo que hay q seguir motivándolos para lograr esa preocupación en ellos.

7. ¿Ha realizado charlas para padres de familia sobre la nutrición y su incidencia en el rendimiento académico?

Tabla 11
Charlas sobre nutrición

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	3	43%
No	4	57%
A veces	0	0%
Totales	7	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

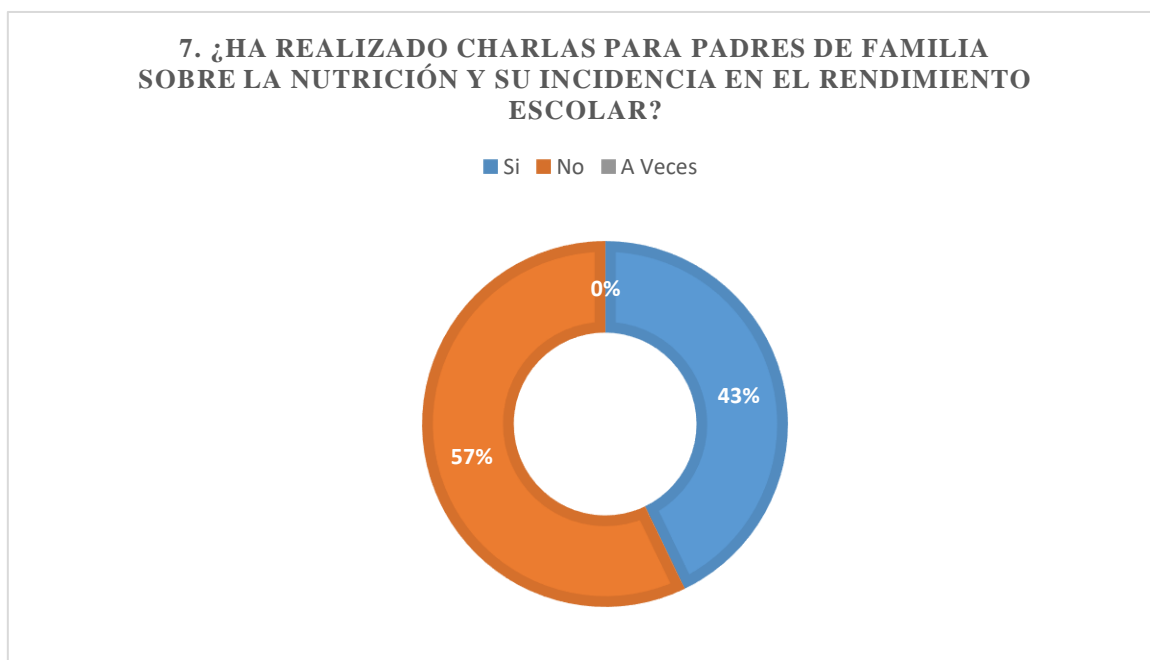


Figura 10. Charlas sobre nutrición

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Análisis: Las docentes encuestadas manifiestan que no se ha realizado charlas sobre la importancia de la nutrición y su incidencia en el rendimiento escolar.

8. ¿Los niños desarrollan todas sus destrezas durante el primer y segundo quimestre?

Tabla 12
Desarrollo de destrezas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	6	86%
No	0	0%
A veces	1	14%
Totales	7	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

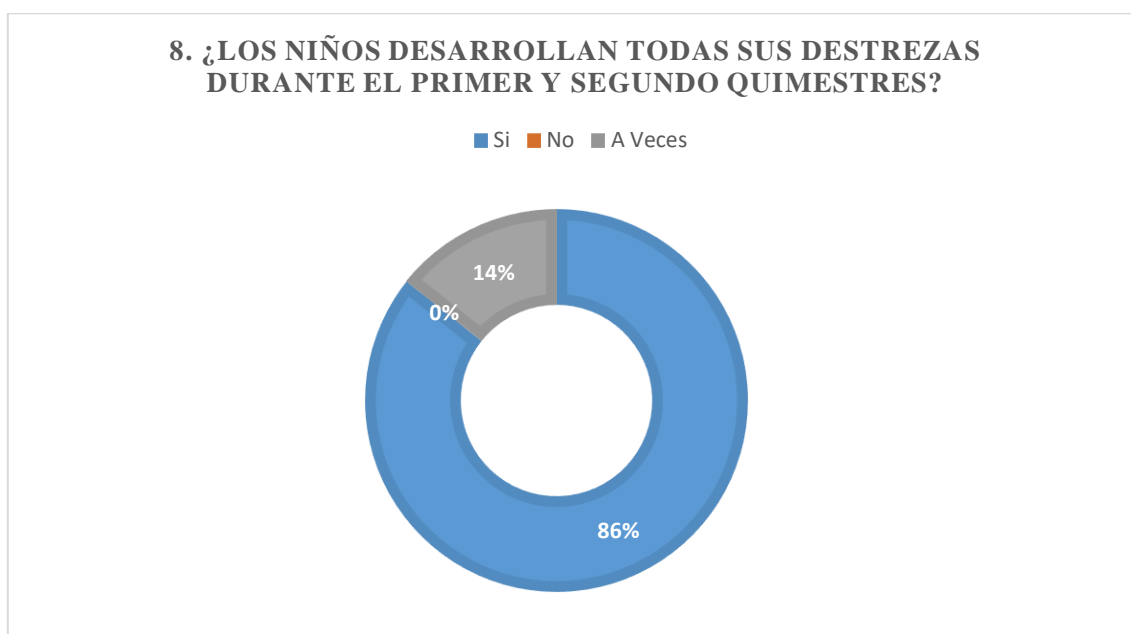


Figura 11. Desarrollo de destrezas

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Las docentes encuestadas manifiestan que los estudiantes desarrollan todas sus destrezas con éxito y si el estudiante le falta obtenerlas de le brinda el reforzamiento adecuado para lograr desarrollar esas destrezas.

9. ¿Durante el receso ¿qué tipo de alimentación consumen los niños?

Tabla 13

Tipo de alimentación de los niños

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Comida chatarra	6	86%
Comida nutritiva	1	14%
Totales	7	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

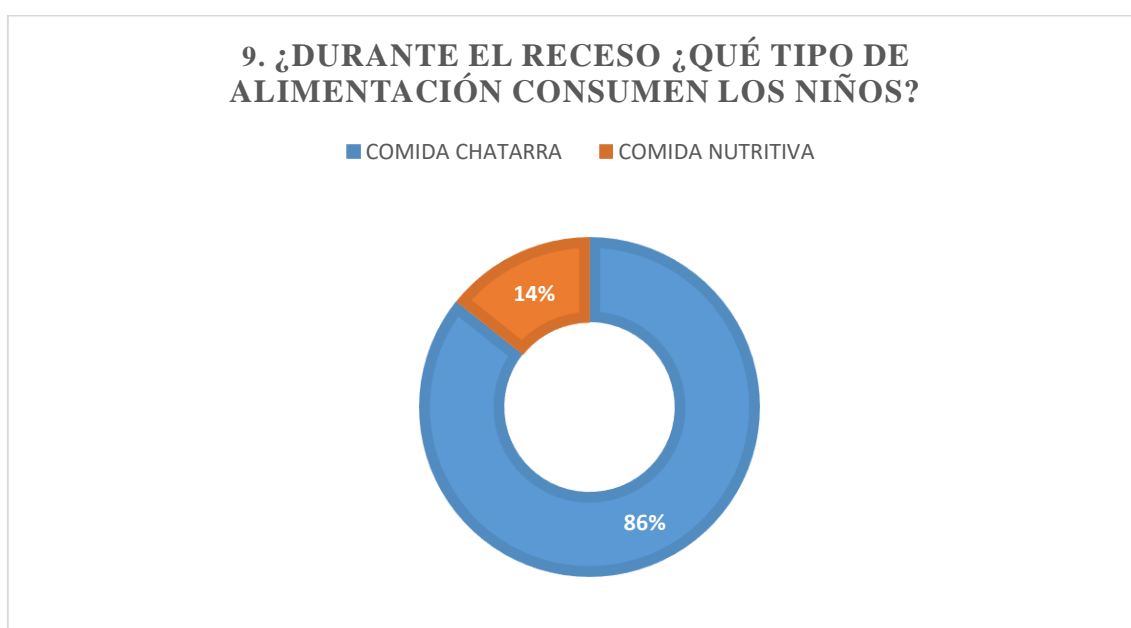


Figura 12. Tipo de alimentación de los niños

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Las docentes encuestadas manifiestan que sí, Los estudiantes consumen comida chatarra con mucha frecuencia ya que los padres de familia envían en sus loncheras alimentos que no tiene nada de valor nutritivo y en un futuro acarrear problemas en su salud.

3.6.3 Encuesta a representante legal

1. ¿Considera que la alimentación de su hijo es variada?

Tabla 14

Alimentación variada

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	35	82%
No	4	9%
A veces	4	9%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

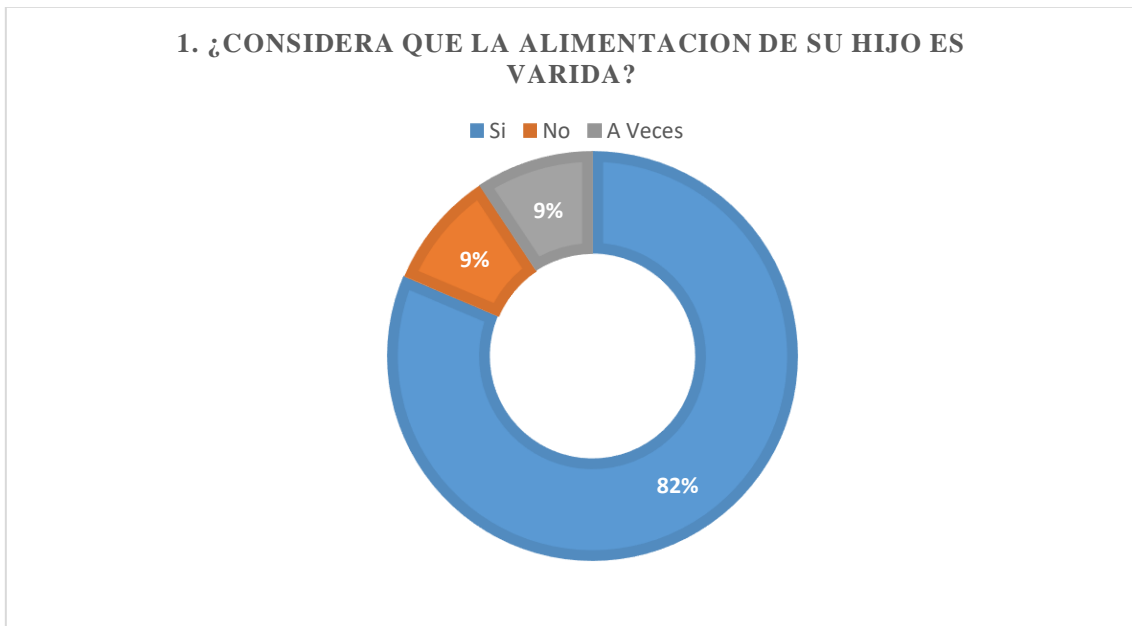


Figura 13. Alimentación variada

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Los representantes encuestados manifiestan que los estudiantes tienen una alimentación variada.

2. ¿Cree usted que la alimentación de su hijo es equilibrada?

Tabla 15
Alimentación equilibrada

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	26	60%
No	5	12%
A veces	12	28%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

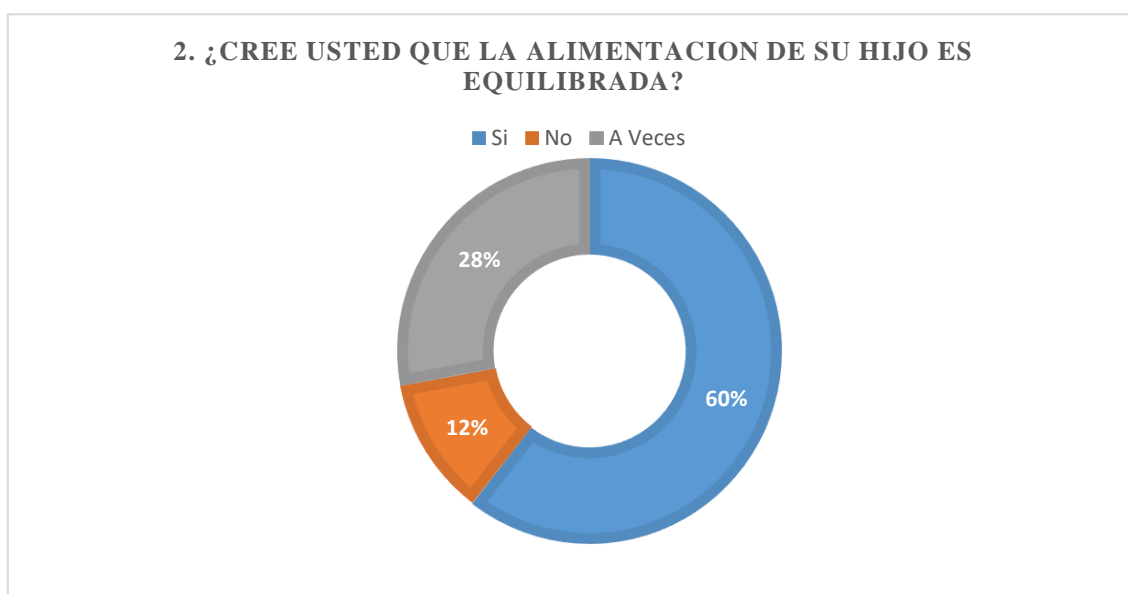


Figura 14. Alimentación equilibrada

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Los representantes encuestados manifiestan que los estudiantes tienen una alimentación.

3. ¿Envía a su hijo desayunado a la escuela?

Tabla 16
Desayuno previo al ingreso a la escuela

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	35	82%
No	1	2%
A veces	7	16%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)



Figura 15. Desayuno previo al ingreso a la escuela

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Los representantes encuestados manifiestan que gran parte de los estudiantes si van desayunando a la escuela y otra parte indica que no logran darles el desayuno.

4. ¿Usted considera que es importante la ingesta de cinco comidas diarias para tener un óptimo rendimiento escolar?

Tabla 17
Importancia de la ingesta de cinco comidas diarias

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	36	84%
No	2	5%
A veces	5	11%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

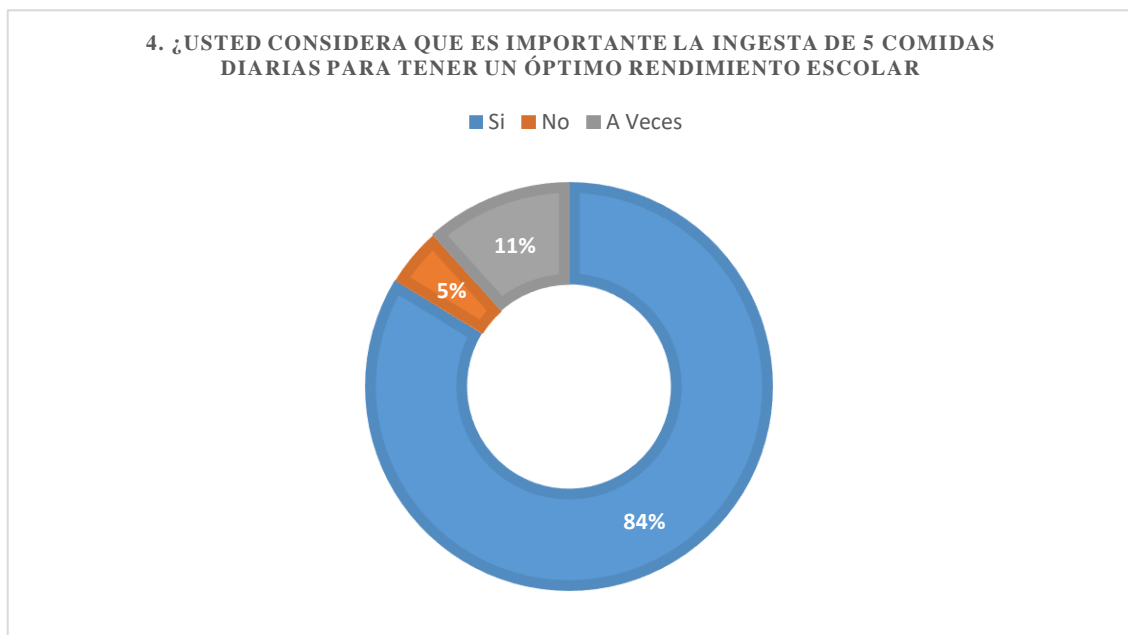


Figura 16. Importancia de la ingesta de cinco comidas diarias

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Los representantes encuestados manifiestan que es importante la ingesta de las 5 comidas diarias para el óptimo rendimiento escolar.

5. ¿Sabe usted que alimentos debe consumir su hijo para lograr un buen rendimiento escolar?

Tabla 18
Alimentos recomendados

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	27	63%
No	5	12%
A veces	11	25%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.
Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

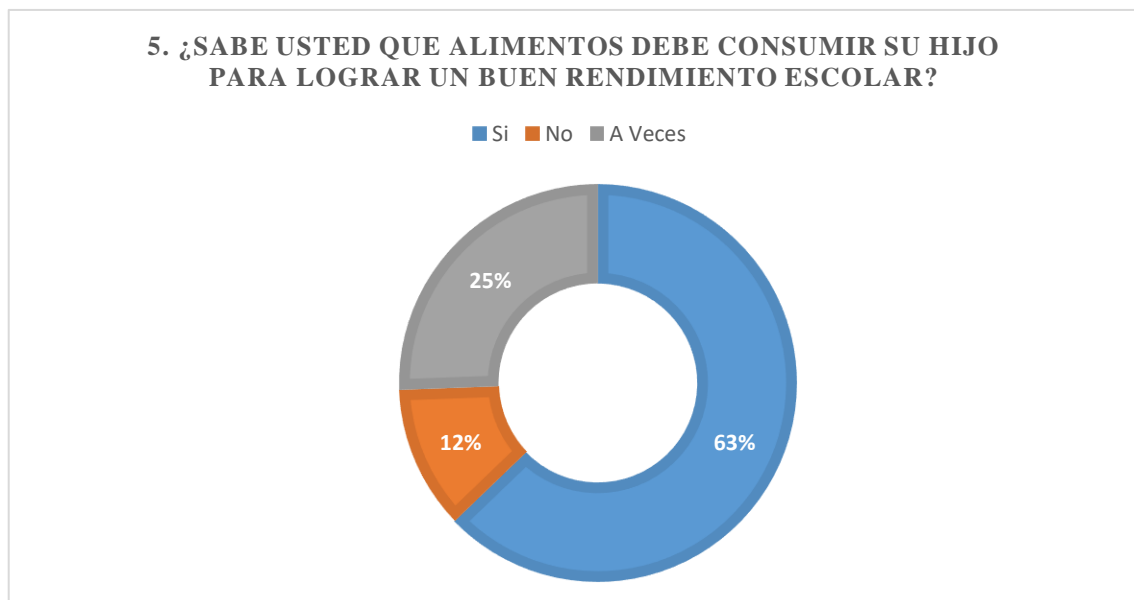


Figura 17. Alimentos recomendados
Fuente: Unidad Educativa Claretiana.
Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: La mayoría de los representantes encuestados manifiestan que si tiene conocimiento de alimentos debe consumir su hijo para así lograr un buen rendimiento y participación escolar.

6. ¿Considera que el rendimiento escolar de su hijo es el adecuado?

Tabla 19
Rendimiento adecuado

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	32	74%
No	3	7%
A veces	8	19%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

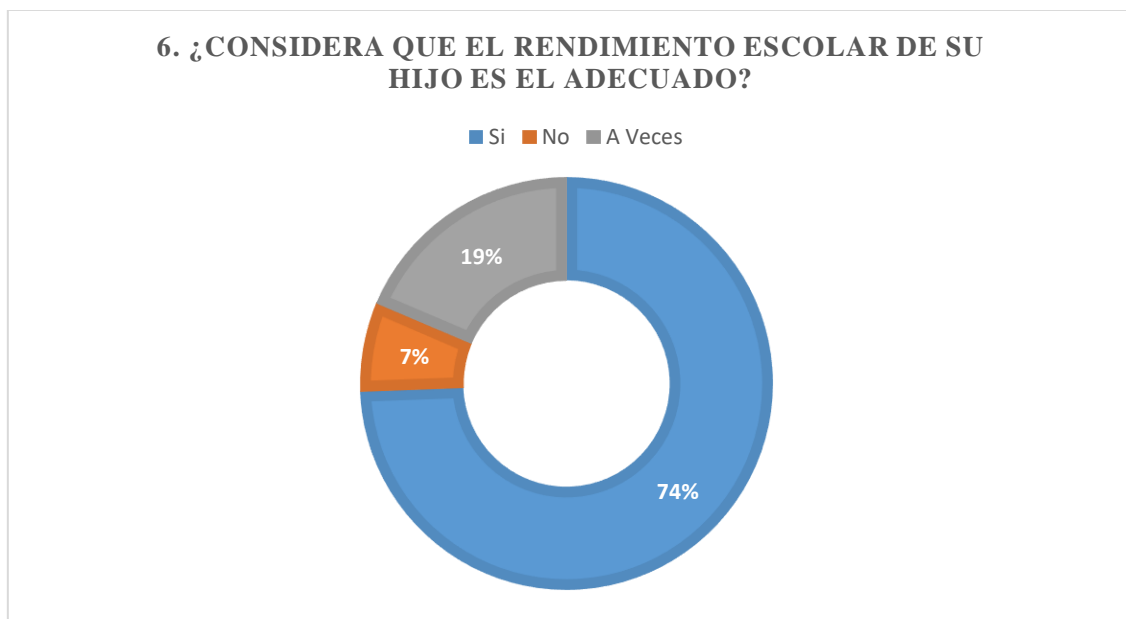


Figura 18. Rendimiento adecuado

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Los representantes encuestados manifiestan que los estudiantes si tienen un rendimiento escolar adecuado ya que las técnicas o estrategias que utilizan las docentes son muy buenos para el aprendizaje del niño.

7. ¿Realizan en la institución actividades educativas relacionadas con el mejoramiento del rendimiento escolar?

Tabla 20

Actividades relacionadas con el rendimiento escolar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	28	65%
No	13	30%
A veces	2	5%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

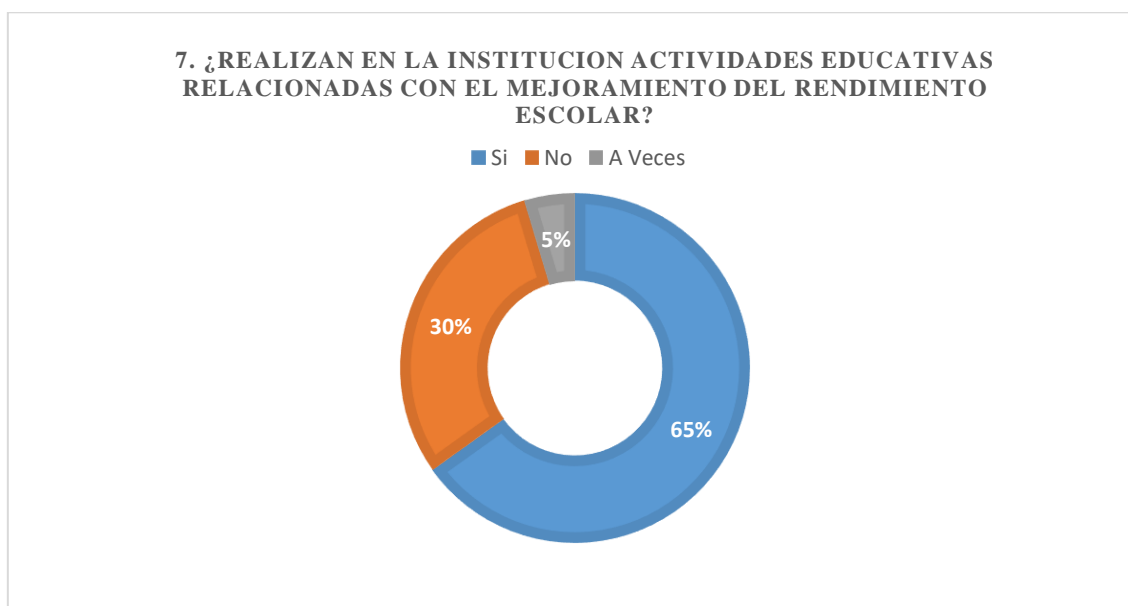


Figura 19. Actividades relacionadas con el rendimiento escolar

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Los representantes encuestados manifiestan que la institución si ha realizado actividades para mejorar el rendimiento escolar de sus hijos mientras que un grupo minoritario expresa que no se han realizado actividades adecuadas para el mejoramiento de este.

8. ¿Qué alimentos consume a diario su hijo?

Tabla 21

Alimentos que consume diariamente

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Frutas	33	26%
Legumbres	29	22%
Lácteos	25	19%
Cereales	15	12%
Embutidos	3	2%
Carnes	24	19%
Totales	129	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

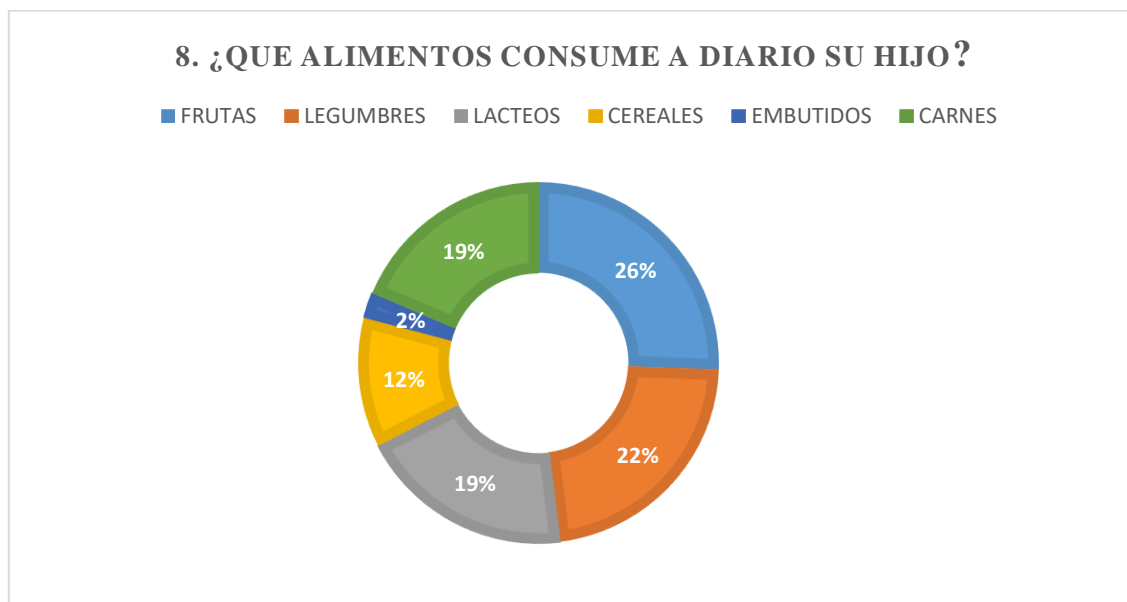


Figura 20. Alimentos que consume diariamente

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Los representantes encuestados manifiestan que consumen sus hijos a diario con más frecuencia las frutas, legumbres, lácteos, cereales, carnes y muy poco embutidos. El consumo diario de alimentos en los niños es completo ya que se aporta de nutrientes necesarios que benefician su rendimiento escolar diario.

9. ¿Durante el almuerzo su familia consume?

Tabla 22

Alimentos que consume en el almuerzo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sopa	34	43%
Ensaladas	29	37%
Frituras	8	10%
Otros	8	10%
Totales	79	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

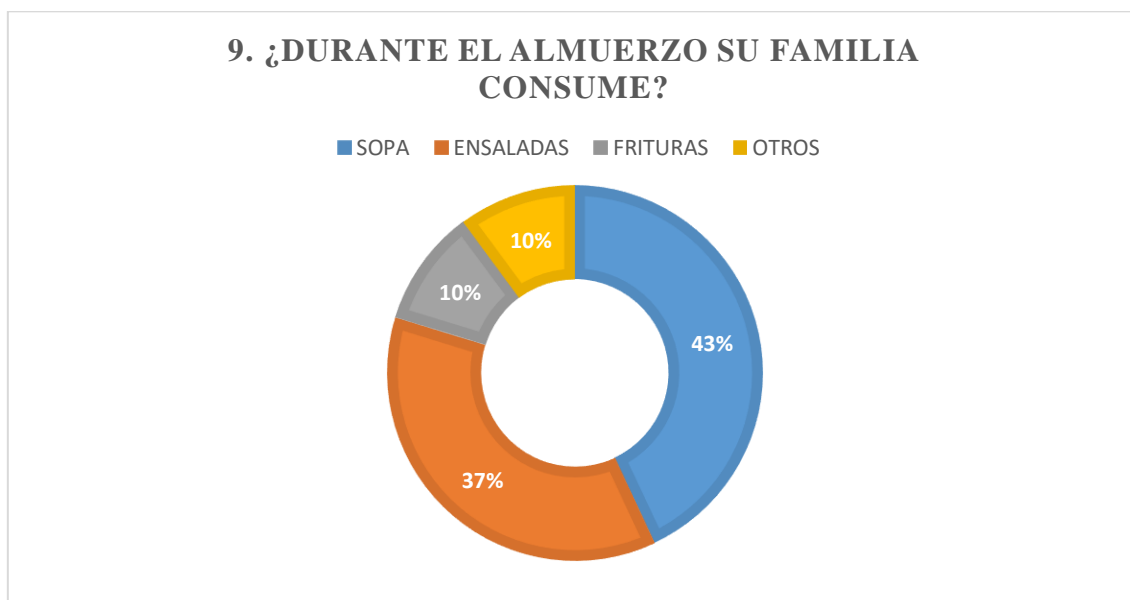


Figura 21. Alimentos que consume en el almuerzo

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: La mayoría de los representantes encuestados manifiestan que brindan a sus hijos en el almuerzo sopas, ensaladas mientras que la otra mitad de los padres indican que ofrece frituras en el almuerzo contribuyendo poco nutrientes que pueden afectar en su rendimiento escolar.

10. ¿Qué comida chatarra consume con frecuencia su hijo?

Tabla 23

Consumo de comida chatarra

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Papas fritas	19	30%
Hamburguesas	6	10%
Pizza	7	11%
Snack	17	27%
Gaseosa	14	22%
Totales	63	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

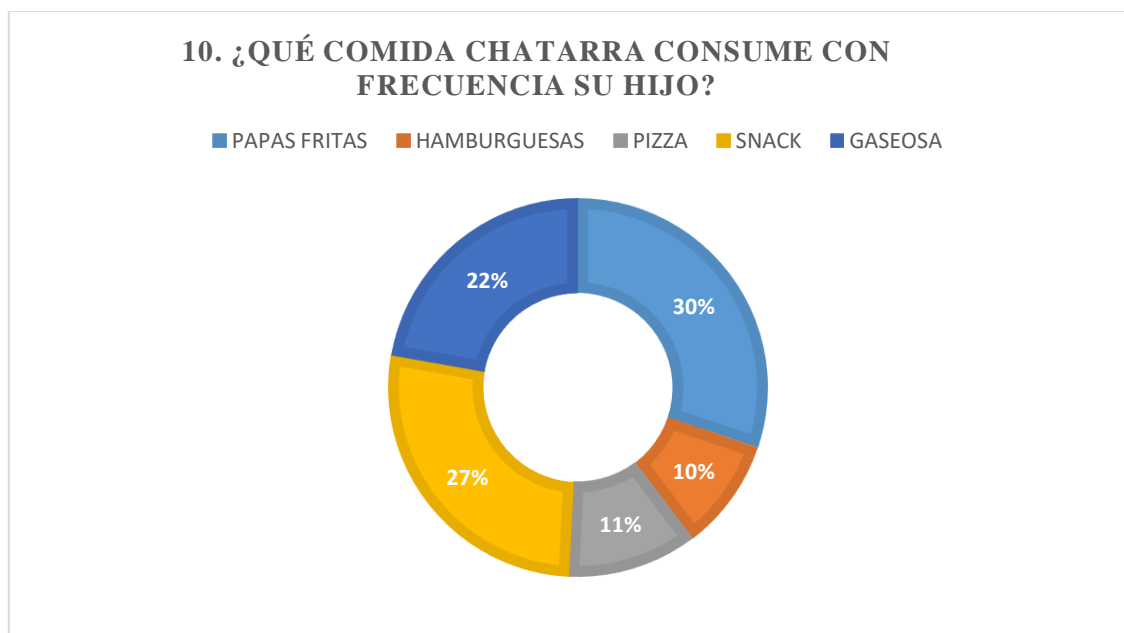


Figura 22. Consumo de comida chatarra

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: Los representantes encuestados expresan que los estudiantes consumen con frecuencia las papas fritas, hamburguesas, pizza, snack y gaseosas. Siendo este el detonante para enfermedades y afectaciones en su rendimiento escolar.

3.6.4 Ficha de observación de nutrición

1. ¿En las loncheras existe la presencia de alimentos nutritivos?

Tabla 24

Alimentos nutritivos en las loncheras

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	10	23%
No	5	12%
A veces	28	65%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

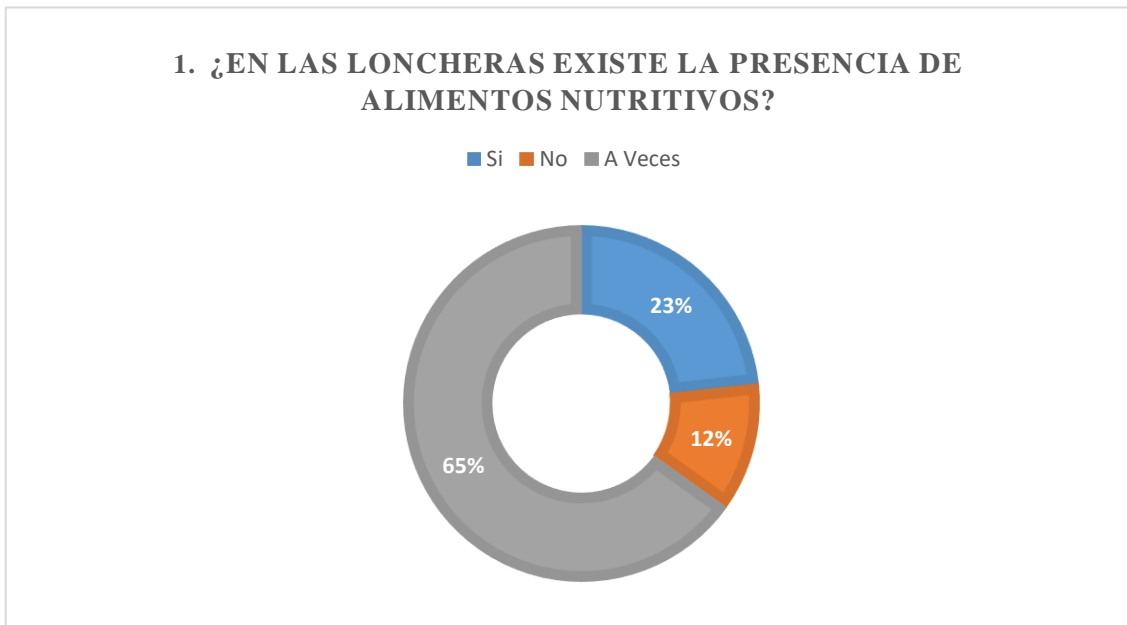


Figura 23. Alimentos nutritivos en las loncheras

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: En las loncheras de los niños se pudo evidenciar que a veces existe la presencia de alimentos nutritivos ya que más es alimentos procesados como snack o jugos artificiales.

2. ¿Los niños se encuentran con talla y peso adecuado para su edad?

Tabla 25

Talla y peso adecuado

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	43	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

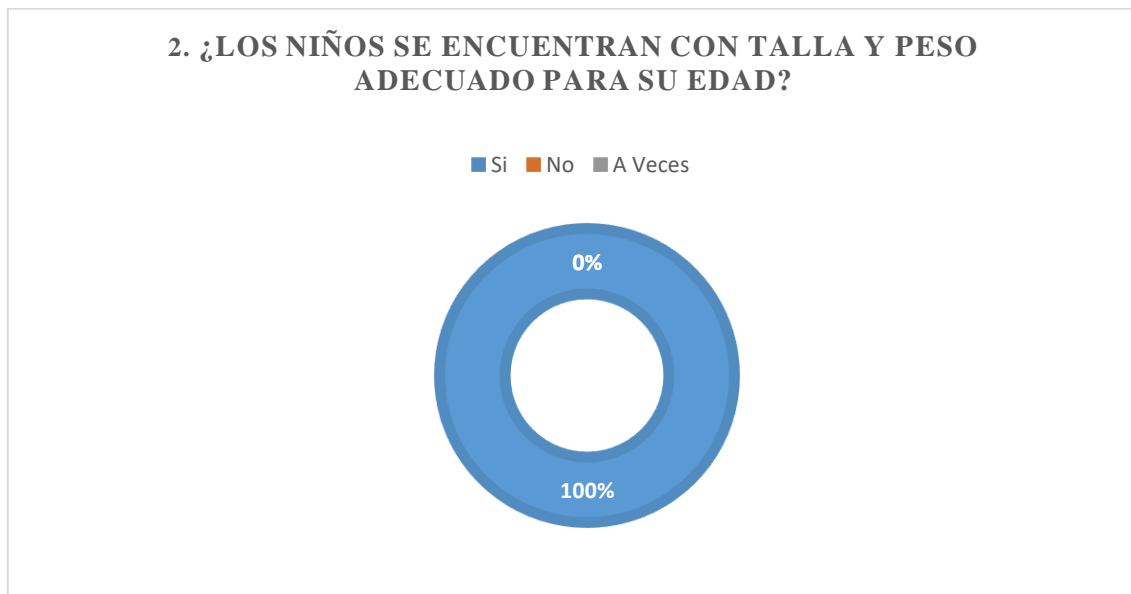


Figura 24. Talla y peso adecuado

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: En la ficha de observación realizada sobre los estudiantes se identificó que todos los niños se encuentran en la talla y peso adecuado según su rango de edad, por lo que se puede decir que se encuentran bien nutridos.

3. ¿Los estudiantes reconocen los alimentos nutritivos y la importancia de estos en su crecimiento?

Tabla 26

Importancia de los alimentos nutritivos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	6	14%
No	8	19%
A veces	29	67%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

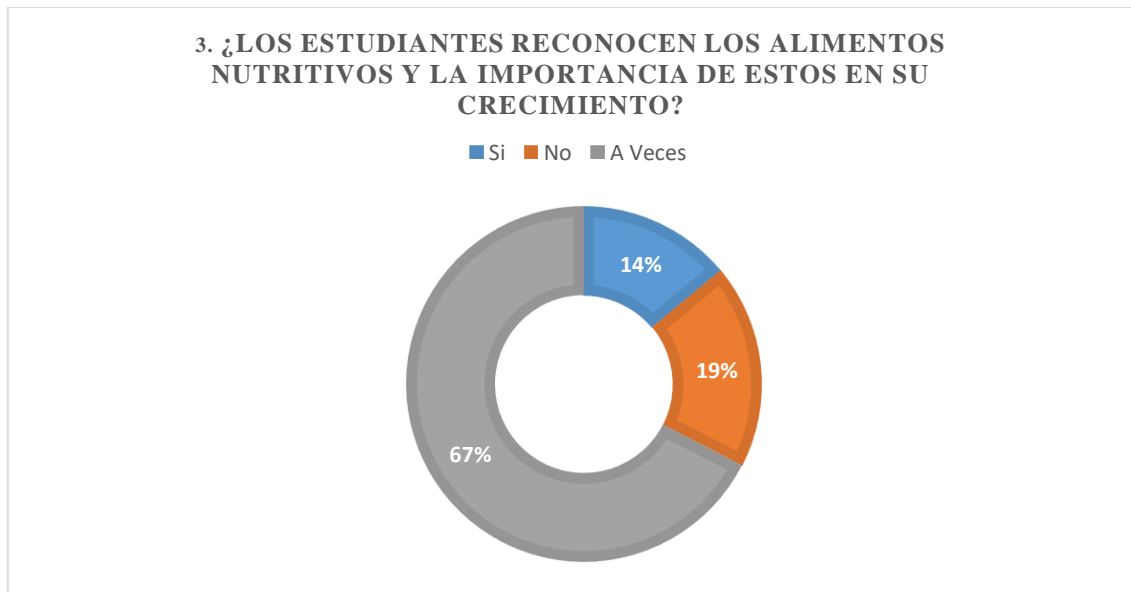


Figura 25. Importancia de los alimentos nutritivos

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: En la ficha de observación de los niños se pudo manifestar que a veces reconocen cuales son los alimentos nutritivos y que importancia en su crecimiento.

4. ¿Los niños diferencian entre alimentos nutritivos y no nutritivos?

Tabla 27

Diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	14	33%
No	1	2%
A veces	28	65%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

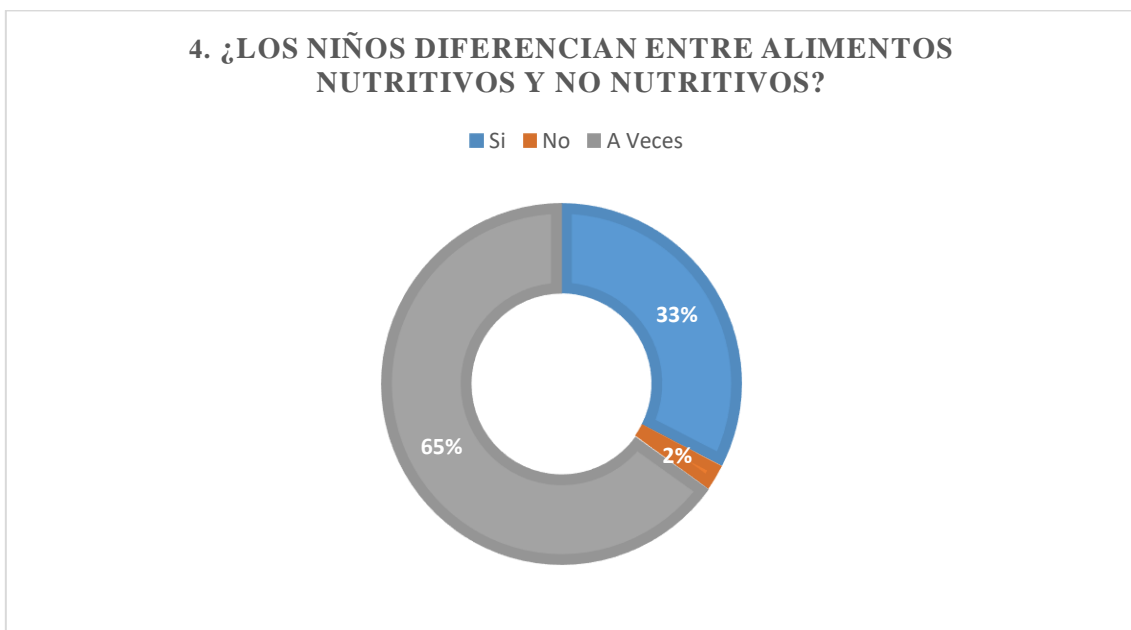


Figura 26. Diferencias entre alimentos nutritivos y no nutritivos

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: En la ficha de observación de los niños se pudo manifestar que a veces sabe diferenciar entre los alimentos nutritivos y los no nutritivos se confunden ya que no saben que ciertos alimentos que los padres les brindan son jugos artificiales o snack que tienen poco valor nutritivo en su crecimiento.

3.6.5 Ficha de observación de rendimiento escolar

1. ¿Nombra colores primarios y secundarios?

Tabla 28

Colores primarios y secundarios

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	43	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

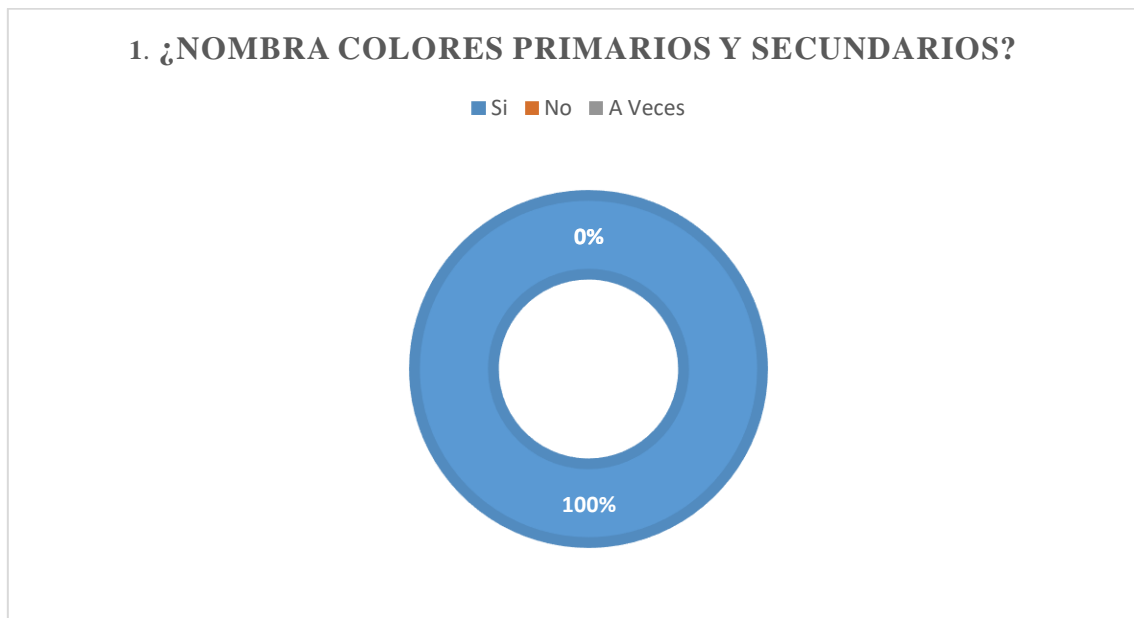


Figura 27. Colores primarios y secundarios

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: En la ficha de observación de los niños se pudo observar que los estudiantes reconocen y nombran los colores primarios y secundarios.

2. ¿Verbaliza su nombra y apellidos?

Tabla 29

Verbaliza nombre y apellidos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	43	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

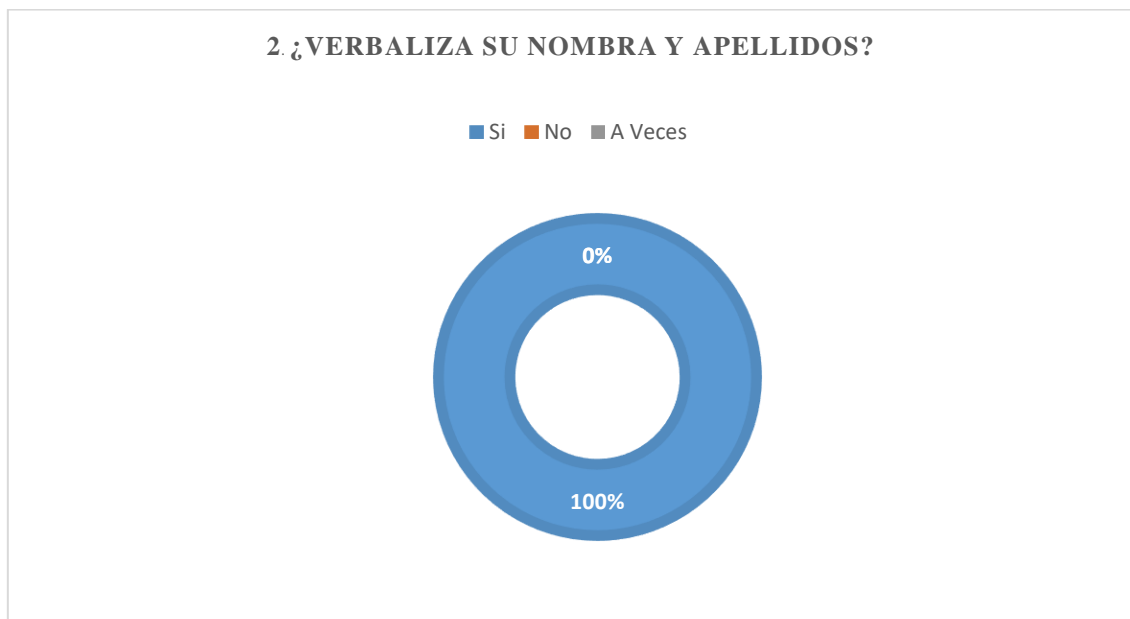


Figura 28. Verbaliza nombre y apellidos

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: En la ficha de observación de los niños se pudo evidenciar que pueden verbalizar sus dos nombres y sus apellidos sin problema alguno.

3. ¿Conoce la utilidad de objetos (lápiz, pinceles tijera)?

Tabla 30

Utilidad de objetos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	31	52%
No	0	0%
A veces	12	48%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

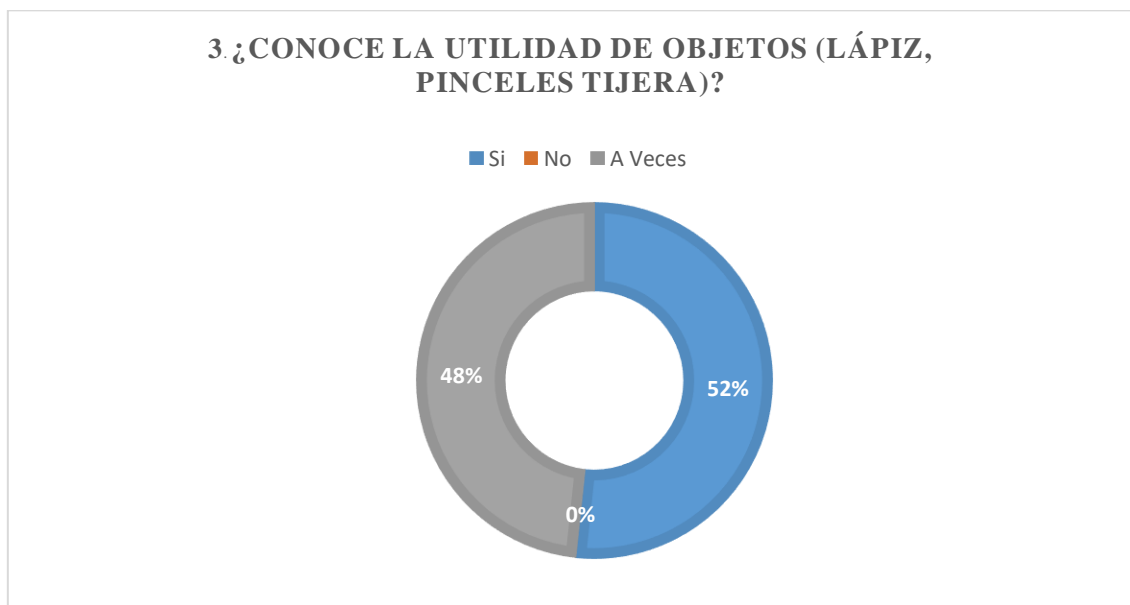


Figura 29. Utilidad de objetos

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: En la ficha de observación dirigida a los niños se manifiesta que la gran parte conocen la utilidad de los pinceles, lápiz y tijera.

4. ¿Los estudiantes logran controlar fuerza y tono muscular en la ejecución de actividades?

Tabla 31

Control de fuerza y tono muscular

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	20	46%
No	6	14%
A veces	17	40%
Totales	43	100%

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

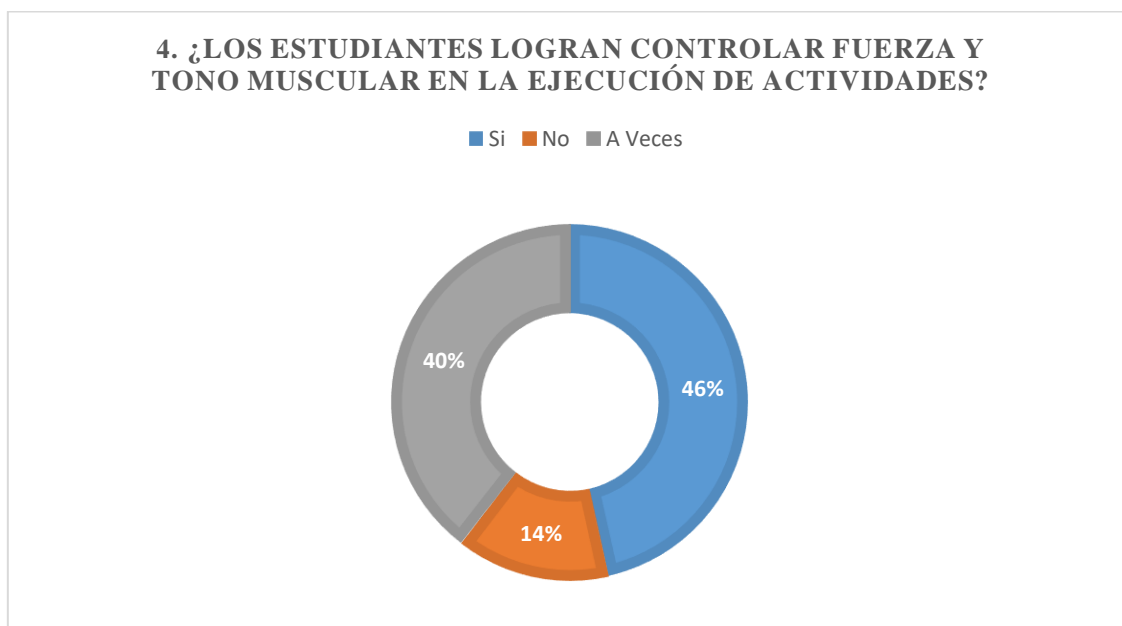


Figura 30. Control de fuerza y tono muscular

Fuente: Unidad Educativa Claretiana.

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

Análisis: En la ficha de observación de los niños se pudo manifestar que logran controlar la fuerza y tono muscular en las actividades que se realiza en el aula y en el patio como saltar, bailar y correr.

3.7 conclusiones

- En la entrevista realizada con la autoridad de la institución Unidad Educativa Claretiana indica que existe conocimiento sobre lo que es la nutrición y que en la escuela se manifiesta pocos casos de una mala nutrición en los estudiantes, por lo que ella considera que si es importante difundir una guía tanto para los padres de familia como para docentes y así seguir mejorar la nutrición de los niños y su rendimiento escolar.
- En la encuesta realizada a los docentes, arrojaron que en la escuela no imparten charlas para una buena nutrición, se le da más importancia al desarrollo de destrezas por lo que hay que trabajar arduamente para poder brindarles herramientas útiles y eficaces para fomentar en sus estudiantes una buena nutrición.
- En la encuesta realizada a los padres de familia se evidencia la poca importancia a la alimentación de sus hijos en la escuela ya que no brindan el tiempo necesario para poder preparar un refrigerio adecuado que tenga un buen valor nutritivo y aporte de energía que hay que crear proyectos, talleres y guías para así mejorar su nutrición y el mejoramiento de su rendimiento escolar.
- En la ficha de observación realizada a los niños de la Escuela Claretiana edad 3 a 5 años hay que fomentar una buena alimentación a partir de brindar actividades donde ellos puedan reconocer los alimentos que benefician a su cuerpo y la importancia de consumirlos aun que se encuentren en su peso ideal si se evidencio su falta de atención en clase que pueden perjudicar en su rendimiento escolar.

CAPÍTULO IV

4.1 Título de la propuesta

“NUTROPOLIS” guía para la implementación de una lonchera nutritiva para niños y niñas de 3 a 5 años de la Unidad Educativa Claretiana en el periodo lectivo 2019-2020.

4.2 Objetivo general

Implementar una lonchera nutritiva en niños y niñas para favorecer su rendimiento escolar.

4.3 Objetivos específicos

- Reconocer la ingesta adecuada y distribución de los alimentos nutritivos.
- Reducir la presencia de alimentos poco nutritivos en las loncheras de los niños.
- Realizar talleres informativos a padres de familia sobre la importancia de una lonchera nutritiva.

4.4 Esquema de la propuesta

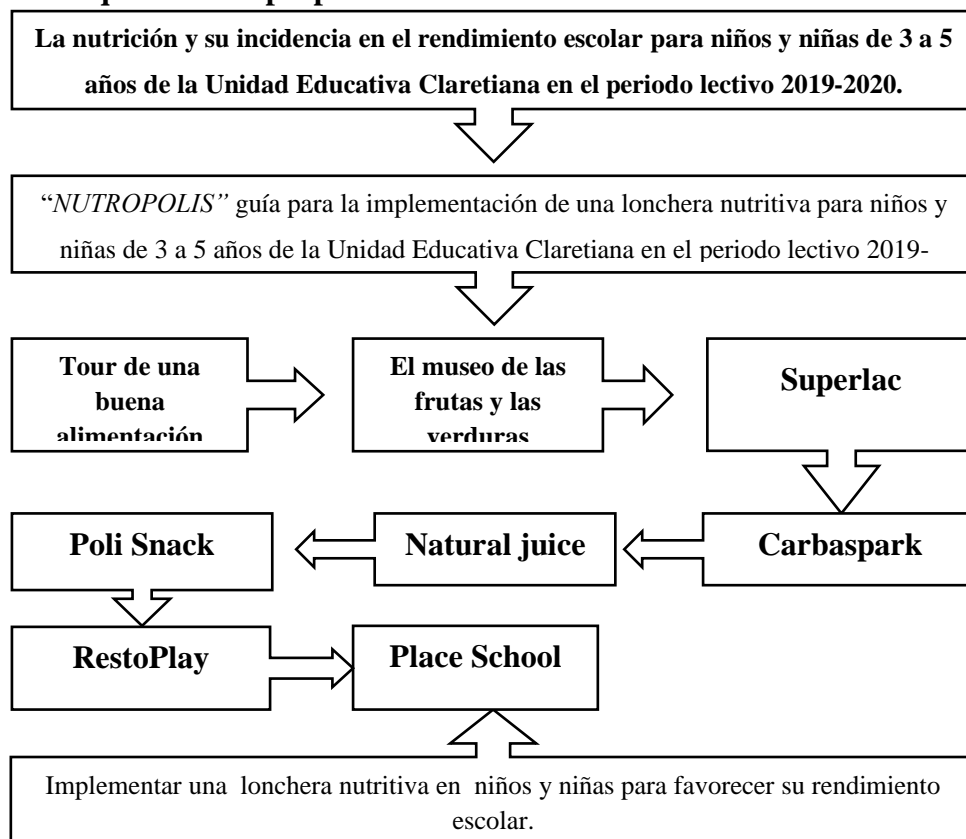


Figura 31. Esquema de la propuesta

Elaborado por: Marquínez, J. & Moran, A. (2019)

4.5 Listado de las actividades de la propuesta

- **Tour de una buena alimentación.:** Conocer los diferentes grupos alimenticios y su importancia en su desempeño escolar.
- **El museo de la las frutas y las verduras:** Brindar consejos prácticos para enviar frutas y verduras como alimentos regulares en las loncheras de los niños.
- **Superlac:** Brindar consejos para implementar alimentos formadores de origen animal y sus derivados en las loncheras de los niños
- **Carbaspark:** conocer la importancia del consumo de carbohidratos en los niños y como aportan energía natural a su organismo.
- **Natural juice:** Promover el consumo de bebidas naturales y la hidratación en los niños.
- **Poli Snack:** prevención sobre el consumo de comida chatarra en niños y por qué no enviarla en las loncheras.
- **RestoPlay:** Dar a conocer a los padres de familia la preparación de una lonchera nutritiva y variada para los niños.
- **Place School:** conocer la importancia de una buena nutrición y cómo influye en el rendimiento escolar de los niños.

NUTRÓPOLIS

Guia para la implementaci3n de una lonchera nutritiva



Figura 32 1 Adaptada de (laloncherademihijo.org, 2014)

TALLER N°1

TOUR DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

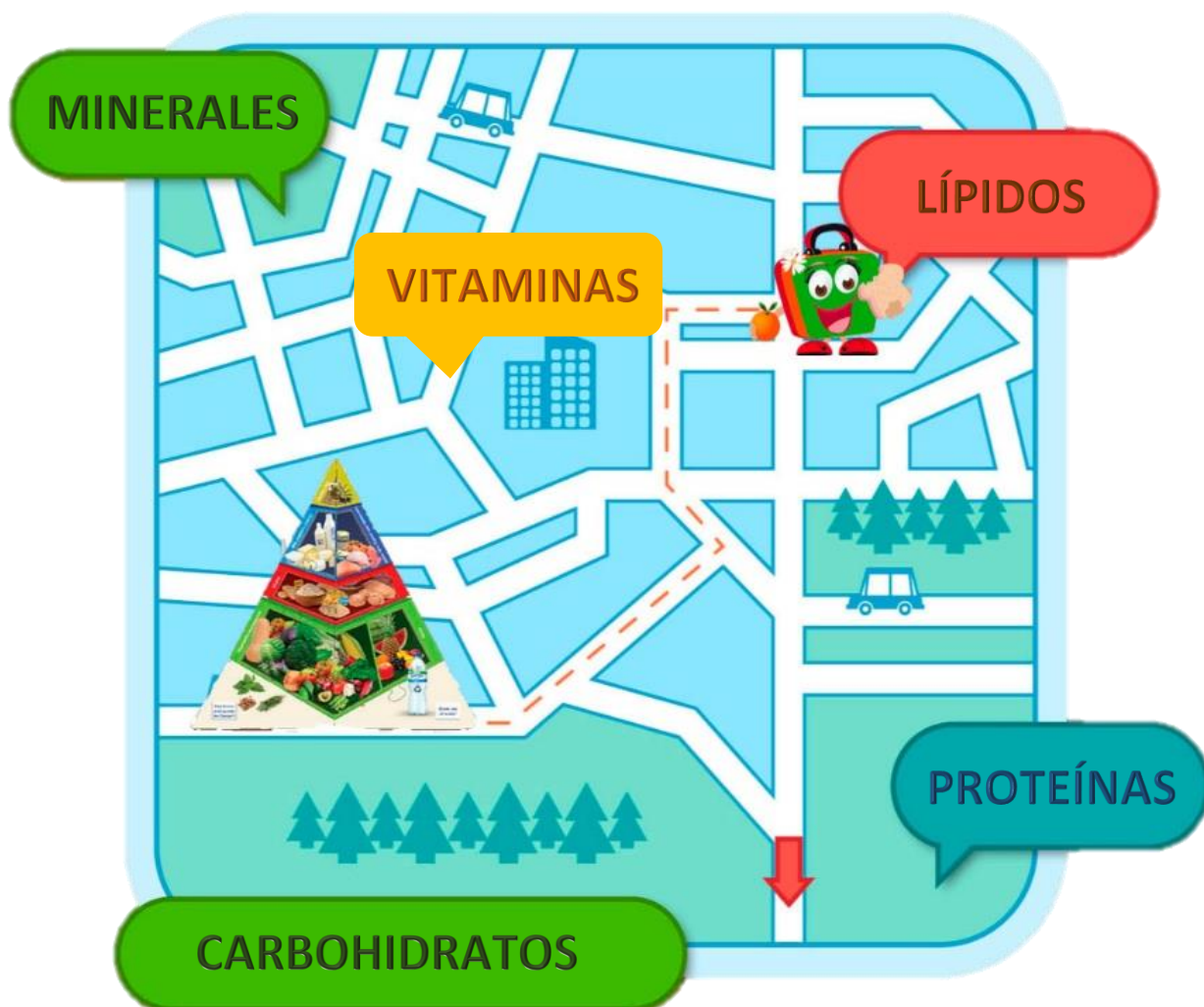


Figura 33 Tomado de (Freepik, 2019)

Tiempo:

45
minutos

Materiales:

1. Proyector
2. Diapositivas
3. Videos
4. Papelógrafos
5. Marcadores

Objetivo:

Conocer los diferentes grupos alimenticios y su importancia en su desempeño escolar.

➤ **Saludo de bienvenida:**

Crear un ambiente de empatía con todos los padres de familia asistentes es de gran importancia, para ello se realiza la dinámica de “tingo- tango” de socialización, presentación y motivación a participar en el taller.

➤ **Introducción:**

Se muestra un video de Alimentación sana y la Pirámide Alimentaria (<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>).

➤ **Exposición:**

Una vez observado el video la docente realiza una serie de preguntas sobre lo observado de la importancia de una buena alimentación, luego explica las porciones necesarias de ingerir alimentos y en la lonchera que alimentos debe contener cada día, además como estos alimentos benefician su rendimiento.

➤ **Evaluación:**

Se realizarán trabajo en grupos de 4 personas, para que entre ellos elaboraren un esquema donde escribirán los diferentes grupos alimenticios y expongan su importancia.

EL MUSEO DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS



Objetivo:

Brindar consejos prácticos para enviar frutas y verduras como alimentos regulares en las loncheras de los niños.

Materiales:

1. Proyector
2. Diapositivas
3. Videos
4. Cartillas
5. Goma y tijeras

Tiempo:

45
minutos



Figura 34 1: Tomado de (Freepik, 2019)

➤ **Saludo de bienvenida:**

Para favorecer el vínculo del docente y los padres de familia se realizará la dinámica musical “Soy una Sandía” para seguir creando vínculos entre todos.

➤ **Introducción:**

Se mostrará a los padres de familia el video sobre la importancia de las frutas y verduras en los niños (<https://www.youtube.com/watch?v=qbXoxyIcxug>) y se realizaran preguntas sobre este video.

La Docente formara 5 grupos y a cada uno se le entregara cartillas de frutas y otras de verduras donde ellos escogerán cuales son las futas y verduras que a menudo les envía a sus hijos en las loncheras y al final veremos cuál es el equipo que envía más.

➤ **Exposición:**

La Docente realizará una charla en la cual mediante diapositivas dará a conocer la importancia de enviar frutas y verduras en las loncheras y como son reguladoras para el funcionamiento del organismo del niño fortaleciendo sus defensas brindado los nutrientes necesarios para el día a día.

Se les dar a los padres de familia tips para poder combinar y conservar las frutas y verduras frescas en las loncheras.

➤ **Evaluación:**

Se formarán 5 grupos un representante saldrá al frente y el resto de los grupos formaran filas se les entregara las fichas de las frutas y verduras y equipo ayudara a crear 3 combinaciones de frutas y verduras el equipo que lo logre hacer en menos tiempo será el ganador.



Figura 35 | Tomado de (Freepik, 2019)

➤ **Saludo de bienvenida:**

Para entrar en confianza con los padres de familia se realiza una actividad en la cual se hablará de los alimentos que se consumen habitualmente y se brinda consejos de ellos.

➤ **Introducción:**

Se mostrará a los padres de familia el video sobre la importancia de los alimentos formadores en los niños (<https://www.youtube.com/watch?v=egpCVzq91BQ>) y se realizaran preguntas sobre este video.

La Docente formara grupos de 4 personas y realizaran una dramatización “Somos los alimentos formadores” cada padre se pegará una cartilla de los alimentos en su pecho y explicara la importancia y beneficios.

➤ **Exposición:**

La Docente realizará una charla en la cual mediante diapositivas dará a conocer la importancia de los alimentos formadores de origen animal y sus derivados cuantas porciones debe de ingerir el niño al día también se les brindará tips de cómo implementarla en las loncheras.

➤ **Evaluación:**

Con los grupos ya formados se elaborará crucigramas y llenarlos con las palabras a cerca de los alimentos formadores como: pescado, pavo, pollo, queso, leche, etc. El grupo que realice el crucigrama en menos tiempo será el ganador.



Figura 36 | Tomado de (Freepik, 2019)

➤ **Saludo de bienvenida:**

Para promover la participación de los padres de familia la docente realizará la dinámica “Simón dice” para seguir creando vínculos entre todos.

➤ **Introducción:**

La docente proyectara a los padres de familia el video sobre la importancia de los carbohidratos en los niños (<https://www.youtube.com/watch?v=oz9zeP9tVTK>) y se realizaran preguntas sobre este video.

➤ **Exposición:**

La Docente realizará una charla en la cual mediante diapositivas dará a conocer la importancia de los carbohidratos en la alimentación de los niños ya que son fuentes de energía natural para ellos, también dará tips para incorporarlos en las loncheras y las porciones necesarias de consumo en el día.

➤ **Evaluación:**

Los padres de familia formaran grupos en las cuales elaboraran una lista donde en un lado escribirán los carbohidratos naturales que consumen sus hijos y en el otro carbohidrato dañino al final se realizara una explosión y reflexión con todos.



Tiempo:

45
minutos

Materiales

1. Proyector
2. Diapositivas
3. Videos
4. Papelógrafos
5. Marcadores



Objetivo:

Promover el consumo de bebidas naturales y la hidratación en los niños.

Figura 37 Tomado de (Freepik, 2019)

➤ **Saludo de bienvenida:**

Para promover la participación de los padres de familia la docente realizará la dinámica “Adivina, adivinanza” para seguir creando vínculos entre todos.

➤ **Introducción:**

La docente proyectara a los padres de familia el video sobre la importancia de mantener hidratados a los niños (<https://www.youtube.com/watch?v=favRO30dHXQ>) y se realizaran preguntas sobre este video.

➤ **Exposición:**

La Docente realizará una charla en la cual mediante diapositivas dará a conocer la importancia de la hidratación en los niños la inclusión del agua o preparación de jugos naturales, infusiones con poco o nada de azucares en las loncheras de los niños.

➤ **Evaluación:**

Los padres de familia formaran grupos en las cuales realizaran un cartel con las bebidas naturales que consume con frecuencia sus hijos y otro las cual escribirán las bebidas artificiales que quitaran de las loncheras de sus hijos al final se reflexionará lo expuesto.



LONCH PLAY



Materiales:

1. Proyector
2. Diapositivas
3. Videos
4. cartillas
5. Marcadores
6. Goma y tijeras.

Tiempo:
45 minutos

Objetivo:

Dar a conocer a los padres de familia la importancia de una preparación de loncheras nutritiva y variadas para los

Figura 38 | Tomado de (Freepik, 2019)

➤ **Saludo de bienvenida:**

Seguir respetando el ambiente participativo con los padres de familia por lo que se realizara la dinámica musical “Soy una taza” para logara un ambiente ameno entre todos.

➤ **Introducción:**

Se mostrará a los padres el video sobre como formar una lonchera nutritiva (https://www.youtube.com/watch?v=ySbn_iT1Uh4&t=61s) y se realizaran preguntas sobre este video.

La Docente motivara a los padres a realizar una lonchera saludable mediante un collage, por ello se les entregara figuras de los diferentes grupos alimenticios, ellos tendrán 5 minutos para formar su collage y exponer por que eligieron esos alimentos.

➤ **Exposición:**

La Docente realizará una charla en la cual mediante diapositivas dará a conocer a los padres los diferentes alimentos que pueden conformar una lonchera saludable y cómo combinar alimentos que ayuden para el desarrollo del niño también se les dará a conocer un menú que ellos pueden aplicar y combinar en la semana.

➤ **Evaluación:**

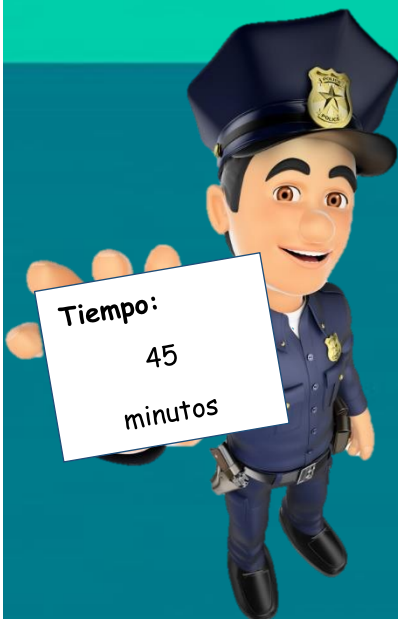
Se realizarán la actividad “nuestro huerto” se les entregara una cartilla con forma de frutas, legumbres y un marcador donde escribirán un objetivo para lograr cambiar la alimentación de sus hijos luego pasaran al frente expresaran su objetivo y compromiso de lograrlo.

POLISNACK



Objetivo:

Prevenir el consumo de comida chatarra en niños y por qué no enviarla en las loncheras.



Materiales

1. Proyector
2. Diapositivas
3. Videos
4. hojas
5. Marcadores



Figura 39 | Tomado de (Freepik, 2019)

➤ **Saludo de bienvenida:**

Para promover la participación de los padres de familia la docente realizará la dinámica “Gallinita ciega” para seguir creando vínculos entre todos.

➤ **Introducción:**

La docente proyectara a los padres de familia el video sobre las consecuencias de ingerir comida chatarra en los niños (https://www.youtube.com/watch?v=2_Qq9eeGgFE) y se realizaran preguntas sobre este video.

➤ **Exposición:**

La Docente realizará una charla en la cual mediante diapositivas dará a conocer las consecuencias de que los niños consuman comida chatarra también sobre lo q no es correcto enviarles en las loncheras (dulces, jugos artificiales, snack, embutidos).

➤ **Evaluación:**

Las docentes junto a los padres de familia realizaran un debate con las preguntas que han formulado los padres de esta manera se reflexionara sobre lo que envían en las loncheras de los niños.

Place School



Objetivo:

Conocer la importancia de una buena nutrición y cómo influye en el rendimiento escolar de los niños

Materiales:

1. Proyector
2. Diapositivas
3. Videos
4. Papelógrafos
5. Marcadores

Tiempo:

45 minutos



Figura 40 1 Tomado de (Freepik, 2019)

➤ **Saludo de bienvenida:**

Para promover la participación de los padres de familia la docente realizará la dinámica “Stop, Stop” para seguir creando vínculos entre todos.

➤ **Introducción:**

La docente proyectara a los padres de familia el video sobre la importancia de una buena nutrición en el rendimiento escolar (<https://www.youtube.com/watch?v=09IuIoVUsMc>) y se realizaran preguntas sobre este video.

➤ **Exposición:**

La Docente realizará una charla en la cual mediante diapositivas dará a conocer las consecuencias de que los niños no tengan una buena nutrición y de cómo esto afecta en su rendimiento escolar también se darán tips para fortalecer el rendimiento escolar en los niños y niñas.

➤ **Evaluación:**

Las docentes junto a los padres de familia realizarán una cartelera donde escribirán un compromiso de mantener una buena nutrición en sus hijos y también llenarán una hoja donde escribirán lo que más les gusto del taller luego lo expondrán dando reflexiones generales.

4.7 Impacto-Beneficios-Resultados

Impacto

La aplicación de la propuesta “*NUTROPOLIS*” guía para la implementación de una lonchera nutritiva para niños y niñas de 3 a 5 años de la Unidad Educativa Claretiana en el periodo lectivo 2019-2020. Tiene mayor impacto en los padres de familia ya que se le brinda diferentes estrategias para adecuar las loncheras de los niños y así lograr un buen aprendizaje.

Beneficios

La presente propuesta beneficia tanto como para padres de familia, niños, docentes y directivos de la Unidad Educativa Claretiana ya que se han diseñado talleres motivadores y a la vez significativos para los padres que logran ver la importancia de la nutrición en el rendimiento escolar de sus hijos mejorando y variando los alimentos en sus loncheras.

Resultados

Aplicando la propuesta “*NUTROPOLIS*” guía para la implementación de una lonchera nutritiva para niños y niñas de 3 a 5 años de la Unidad Educativa Claretiana en el periodo lectivo 2019-2020. Los resultados de las actividades realizadas serán exitosos ya que los padres familia se comprometerán en aplicar todo lo aprendido en el año escolar beneficiando a los niños de la institución.

CONCLUSIÓN

- En la aplicación de la guía para la implementación de una lonchera nutritiva para niños y niñas de 3 a 5 años llamada “NUTROPOLIS” se pudo demostrar la importancia de una buena nutrición en el rendimiento escolar de los niños.
- Se evidencio que brindar alimentos nutritivos en las loncheras de los niños y niñas favorece en su rendimiento escolar.
- los padres de familia necesitan orientación sobre enviar loncheras nutritivas y variadas a sus hijos para así mejorar su rendimiento escolar
- los docentes son un pilar fundamental en la orientación a padres y alumnos de una buena nutrición.

RECOMENDACIONES

- Los padres de familia deben brindar una alimentación variada y rica en nutrientes que aporten al desarrollo del niño.
- Los docentes deben promover en sus estudiantes una buena ingesta de alimentos en la hora del receso.
- Los padres de familia deben de mantener un equilibrio en la salud, higiene y descanso diario del niño.
- La institución educativa debe promover talleres y charlas sobre la nutrición y rendimiento escolar en los niños de 3 a 5 años.

BIBLIOGRAFÍA

- Anzules, C. d. (2017). "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". Guayaquil .
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación*. Caracas: Limusa.
- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Montecristi: Registro Oficial.
- Balestrini, M. (2011). *Cómo se elabora el proyecto de investigación*. Caracas: Consultores Asociados.
- Campos, G., & Lule, N. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Dialnet*, 7(13), 45-60. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972>
- Carbajal, Á. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Retrieved from <https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
- Cascales, M., & Doadrio, A. (2014). *Fisiología del aparato digestivo*. MADRID: UMED. Obtenido de <http://www.analesranf.com/index.php/mono/article/viewFile/1492/1555>
- Castelló, A. (2014). Limitaciones del concepto de "capacidad" en la explicación del aprendizaje académico. *Dialnet*, 0(26), 19-38. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=82331>
- Congreso Nacional del Ecuador. (2003). *Código de la Niñez y la Adolescencia*. Quito: Registro Oficial. Obtenido de <https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>
- Congreso Nacional del Ecuador. (2006). *Ley Orgánica de Salud* . Quito: Registro Oficial. Obtenido de http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/legislations/PDF/EC/ley_organica_de_salud.pdf
- Consejo Nacional de Planificación. (2017). *Plan Nacional del Buen Vivir* . Quito: Senplades. Obtenido de <https://www.igualdadgenero.gob.ec/wp-content/uploads/2018/07/PLAN-NACIONAL-PARA-EL-BUEN-VIVIR-2017-2021.pdf>
- Cueva, E., Vierira, L., & Gancino, J. (2017). *La Desnutrición en los niños de 1 a 3 años en el Centro Infantil del Buen Vivir de Cochapamba Sur (CIBV) en el periodo de octubre del 2016 a Febrero del 2017*". Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-173.

- Feldman, R. (2005). *Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana*. Mexico : MC-Grill Hill.
- Francés, G. (2013). *Concepto y teorías fundamentales de desarrollo*. Obtenido de Biblio: <http://biblio3.url.edu.gt/PROFASR/DRL/conyteo.pdf>
- Galimberti, U. (1992). *Diccionario de psicología*. México, D.F.: Siglo XXI.
- GARZON, E. C. (12 de abril de 2017). *¿Conoces la importancia de la Nutrición en nuestra salud?* Obtenido de <http://esbachayitogarzon.edu.mx/blog/conoces-la-importancia-de-la-nutricion-en-nuestra-salud/>
- Gómez, C., López, C., & López, B. (2017). *Manual de alimentación planificación alimentaria*. Madrid: UNED.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México DF: Mc Graw Hill Interamericana.
- INEC- ministerio de salud publica. (2013). *Resumen ejecutivo tomo 1 encuestas nacional de salud y nutricion ENSANUT-ECU*. Quito: UNICEF . Obtenido de Unicef.org/ecuador/esanut-2011-2013.pdf
- Jiménez, R., León, F., Lomas, M., & Albar, M. (2016). Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela- jardín en Perú. *Scielo Salud Publica*, 33(4), 701.
- León, A. (2007). Qué es la educación. *Redalyc*, 11(39), 602.
- Mariño, A., Núñez, M., & Gámez, A. (2016, Septiembre 15). Alimentación saludable. *Medigraphic*. Retrieved from <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Martínez, A., & Ríos, F. (2006). *Los Conceptos de Conocimiento, Epistemología y Paradigma*. Chile: Universidad de Chile.
- Ministerio de Educación. (2015). *Reglamento General a la Ley Organica de Educacion Intercultural*. Quito: Registro Oficial. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Reglamento-General-a-la-Ley-OrgAnica-de-Educacion-Intercultural.pdf>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2014). *Currículo de educación inicial*. Retrieved from Ministerio de Educación del Ecuador: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/06/curriculo-educacion-inicial-lowres.pdf>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2014). *Currículo de educación inicial*. Retrieved from Ministerio de Educación del Ecuador: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/06/curriculo-educacion-inicial-lowres.pdf>
- Montiel, N., & Villalva, E. (2019). *Influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de edad de la unidad educativa básica nueva*

Alborada en el período lectivo 2018 2019. Guayaquil: Universidad Laica Vicente Rocafuerte.

- Morales, L., & Morales, V. H. (2016). *Rendimiento Escolar*. México, D.F.: UAM.
- Moreno, J., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría integral*, 269. Retrieved from <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- Nájera, C., & Paredes, B. (2017). Investigación de Campo como Herramienta de Aprendizaje en el Diseño de Marcas. *Dialnet*, 2(10), 155-164. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6259170>
- Organizacion de las naciones unidas para la alimentacion y agricultura . (2010). *departamento de agricultura y proteccion del consumidor* . Obtenido de FAO : http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/ecu_es.stm
- Organización Mundial de la Salud. (2018, Agosto 31). *Alimentación sana*. Retrieved from Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Pediatría Integral. (24 de septiembre de 2015). *Ingestas recomendadas*. Obtenido de Pediatría Integral: <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/tabla1.JPG>
- Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare Vol. XV,, 15(1)*, 15-29. Obtenido de <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-LosDisenosDeMetodoMixtoEnLaInvestigacionEnEducacio-3683544.pdf>
- Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil. (19 de agosto de 2005). *Pirámide de la Alimentación*. Obtenido de Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil: <http://www.programapipo.com/menus-saludables/piramide-alimentacion/#>
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 0(14), 7.
- Rizzo, T., & Vera, I. (2016). *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*. Guayaquil: Universidad Laica Vicente Rocafuerte.
- Robles, M., & Wileidys, A. (2010). Metodología de la investigación:Una discusión necesaria en Universidades Zulianas. *Revista Digital Universitaria*, 11(11), 11. Retrieved from <http://www.revista.unam.mx/vol.11/num11/art107/art107.pdf>
- Schmidt, S. (2006). *Competencias, habilidades cognitivas, destrezas prácticas y actitudes*. Madrid: Mauricio Aceves. Obtenido de

<https://rmauricioaceves.files.wordpress.com/2013/02/definicion-comphabdestrezas.pdf>

Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo - Senplades. (2017). *Plan Nacional del Buen Vivir 2017-2021*. Quito: Senplades.

Torres, S. (2014). *Nutrición y rendimiento escolar*. Quito: Universidad Central del Ecuador.

Túa, G., Chaviel, P., Perez, F., & Rojas, M. (01 de 02 de 2015). *El Cuestionario como Instrumento de evaluación*. Obtenido de Universidad Pedagógica Experimental Libertador: <https://es.slideshare.net/genesischtg/el-cuestionario-como-instrumento-de-evaluacion-45447897>

UNICEF . (2019). *Alimentación en la etapa escolar*. Madrid: UNICEF .

UNICEF. (2015). Desnutrición. *Ministerio de Salud Pública e Instituto Nacional de Estadísticas y Censos*. Quito, Ecuador. Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n>

Universidad de Navarra. (2019). *Diccionario Médico Navarra*. Obtenido de Universidad de Navarra: <https://www.cun.es/diccionario-medico>

ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos

Encuesta a docentes

Tema: La Nutrición y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo lectivo 2019-2020.

Objetivo: Analizar la incidencia de la nutrición en el rendimiento escolar de los niños 3 a 5 años en la Unidad Educativa Claretiana en el periodo 2019- 2020

Instrucciones: La encuesta es anónima busca obtener datos confiables, razón por la cual debe responder con absoluta honestidad y con el mayor asertividad. Podrá contestarla marcando la casilla correspondiente; marque con una equis (x) en una de las alternativas que se presentan a continuación:

N°.	PREGUNTAS	SI	NO	A VECES
1	¿En su institución se imparten charlas sobre la nutrición?			
2	¿Cree usted que los alimentos que brinda el padre de familia en las loncheras tienen suficiente valor nutritivo?			
3	¿Cómo docente dialoga con sus niños acerca de una buena alimentación?			
4	¿Un niño que no está nutrido adecuadamente no presta atención en clases?			
5	¿En su aula se presenta con frecuencia casos de bajo rendimiento escolar?			
6	¿Considera que los padres no se preocupan por el rendimiento escolar de sus hijos?			
7	¿Ha realizado charlas para padres de familia sobre la nutrición y su incidencia en el rendimiento académico?			
8	¿Los niños desarrollan todas sus destrezas durante el primer y segundo quimestres?			
9	¿Durante el receso ¿qué tipo de alimentación consumen los niños? Comida chatarra () Comida nutritiva ()			
10	¿De acuerdo con los alimentos que consumen los niños, ¿cuál sería su estado de salud? Bueno () regular () malo ()			

Encuesta a representante legal

Tema: La Nutrición y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo lectivo 2019-2020.

Objetivo: Analizar la incidencia de la nutrición en el rendimiento escolar de los niños 3 a 5 años en la Unidad Educativa Claretiana en el periodo 2019- 2020

Instrucciones: La encuesta es anónima busca obtener datos confiables, razón por la cual debe responder con absoluta honestidad y con el mayor asertividad. Podrá contestarla marcando la casilla correspondiente; marque con una equis (x) en una de las alternativas que se presentan a continuación:

N°.	PREGUNTAS	SI	NO	A VECES
1	¿Considera que la alimentación de su hijo es variada?			
2	¿Cree usted que la alimentación de su hijo es equilibrada?			
3	¿Envía a su hijo desayunado a la escuela?			
4	¿Usted considera que es importante la ingesta de 5 comidas diarias para tener un óptimo rendimiento escolar?			
5	¿Sabe usted que alimentos debe consumir su hijo para lograr un buen rendimiento escolar?			
6	¿Considera que el rendimiento académico de su hijo es el adecuado?			
7	¿Realizan en la institución actividades educativas relacionadas con el mejoramiento del rendimiento escolar?			
8	¿Qué alimentos consume a diario su hijo? Frutas () Legumbres () Lácteos () Cereales () Embutidos () Carnes ()			
9	¿Durante el almuerzo su familia consume? Sopas () Ensaladas () Frituras () Otros ()			
10	¿Qué comida chatarra consume con frecuencia su hijo? Papas fritas () Hamburguesas () Pizza () Snack () gaseosas ()			

Entrevista a la autoridad

Tema: La Nutrición y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años en la “Unidad Educativa Claretiana” en el periodo lectivo 2019-2020.

Objetivo: Analizar la incidencia de la nutrición en el rendimiento escolar de los niños 3 a 5 años en la Unidad Educativa Claretiana en el periodo 2019- 2020

11. ¿Cómo la nutrición incide en el rendimiento escolar?

12. ¿En el nivel inicial se maneja algún plan nutricional?

13. ¿Cómo apoyaría usted para mejorar la nutrición y elevar el rendimiento académico en los niños del nivel inicial?

14. ¿Cree que es importante desarrollar una guía nutricional en la institución educativa que usted dirige?

15. ¿Considera que los docentes del nivel inicial deban tener conocimiento sobre nutrición?

16. ¿Cree usted que los niños podrían mejorar su rendimiento escolar con alimentos

17. ¿Cómo cree que se puede mejorar el nivel nutricional de los niños para elevar el rendimiento escolar?

18. ¿Qué actividades cree que se pueda realizar para mejorar el rendimiento escolar?

19. ¿En la unidad educativa claretiana el departamento medico realiza alguna ficha nutricional por estudiante?

20. ¿El departamento medico realiza charlas sobre nutrición escolar?

Ficha de observación de nutrición

OBSERVACIÓN EN EL SALÓN DE CLASES DE LOS ESTUDIANTES												
INDICADORES												
Niños / Estudiantes	En las loncheras existe la presencia de alimentos nutritivos			Los niños se encuentran con talla y peso adecuado para su edad			Los estudiantes reconocen los alimentos nutritivos y la importancia de estos en su crecimiento.			Los niños diferencian entre alimentos nutritivos y no nutritivos.		
	SI	NO	A VECES	SI	NO	A VECES	SI	NO	A VECES	SI	NO	A VECES
E 1												
E 2												
E 3												
E 4												
E 5												
E 6												
E 7												
E 8.												
E 9												
E 10												
E 11												
E 12												
E 13												
E 14												
E 15												
E 16												
E 17												
E 18												
E 19												
E 20												
E 21												
E 22												
E 23												
E 24												
E 25												
E 26												
E 27												
E 28												
E 29												
E 30												
E 31												
E 32												
E 33												
E 34												
E 35												
E 36												
E 37												
E 38												
E 39												
E 40												
E 41												
E 42												
E 43												

Ficha de observación de rendimiento escolar

OBSERVACIÓN EN EL SALÓN DE CLASES DE LOS ESTUDIANTES												
INDICADORES												
Niños / Estudiantes	Nombra colores primarios y secundarios			Verbaliza su nombra y apellidos.			Conoce la utilidad de objetos (lápiz, pinceles tijera)			Los estudiantes logran controlar fuerza y tono muscular en la ejecución de actividades.		
	SI	NO	A VECES	SI	NO	A VECES	SI	NO	A VECES	SI	NO	A VECES
E 1												
E 2												
E 3												
E 4												
E 5												
E 6												
E 7												
E 8.												
E 9												
E 10												
E 11												
E 12												
E 13												
E 14												
E 15												
E 16												
E 17												
E 18												
E 19												
E 20												
E 21												
E 22												
E 23												
E 24												
E 25												
E 26												
E 27												
E 28												
E 29												
E 30												
E 31												
E 32												
E 33												
E 34												
E 35												
E 36												
E 37												
E 38												
E 39												
E 40												
E 41												
E 42												
E 43												

Anexo 2.

Validación de la propuesta

Yo, Ruth Noemí Garófalo García con cédula de ciudadanía 0201457199 en respuesta a la solicitud realizada por las egresadas:

JENNIFFER PAMELA MARQUINEZ PALE
ANDREA VIRGINIA MORAN NOBOA

De la Carrera de Ciencias de la Educación Mención Parvularia, Facultad de Educación de la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil, para validar la propuesta de su proyecto de titulación denominada:

“*NUTROPOLIS*” guía para la implementación de una lonchera nutritiva para niños y niñas de 3 a 5 años de la Unidad Educativa Claretiana en el periodo lectivo 2019-2020.

Después de haber leído y analizado el documento, puedo manifestar que es apropiado para la institución en mención y tiene la aplicabilidad necesaria para este proyecto.



Msc. Ruth Garófalo García

C.I. N° . 0201457199

Validación de la propuesta

Yo, ALBA JAZMÍN MORÁN MAZZINI con cédula de ciudadanía 0916688906 en respuesta a la solicitud realizada por las egresadas:

JENNIFFER PAMELA MARQUINEZ PALE
ANDREA VIRGINIA MORAN NOBOA

De la Carrera de Ciencias de la Educación Mención Parvularia, Facultad de Educación de la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil, para validar la propuesta de su proyecto de titulación denominada: “NUTROPOLIS” guía para la implementación de una lonchera nutritiva para niños y niñas de 3 a 5 años de la Unidad Educativa Claretiana en el periodo lectivo 2019-2020.

Después de haber leído y analizado el documento, puedo manifestar que es apropiado para la institución en mención y tiene la aplicabilidad necesaria para este proyecto.



Msc. Jazmín Morán Mazzini

C.I. N° .0916688906

Anexo 3. Evidencias fotográficas



UNIDAD EDUCATIVA CLARETIANA



Entrevista con la autoridad de la institución



Encuestas a los docentes del nivel



Encuestas a los padres de Familia

Trabajo de ficha de observación con los niños

