UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PRESENCIAL

PROYECTO EDUCATIVO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADOS

EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

TEMA

INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS NUTRICIONALES EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES

PROPUESTA

DISEÑAR UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN ALIMENTICIA DIRIGIDA A LOS PADRES

AUTORES

SUSAN KATHERINE SÁNCHEZ PERALTA

ISAURA VANESSA GARCÍA DECIMAVILLA

CONSULTORA

MSC. TERESA GALARZA TORRES

GUAYAQUIL – ECUADOR

2014

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIZACIÓN MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

DIRECTIVOS

MSc. Silvia Moy-Sang Castro Arq**.**	MSc. Wilson Romero Dávila Lcdo.
DECANA	**SUB-DECANO**
MSc. Pilar Huayamave Navarrete Lcda.	MSc.Olga Bravo Santos Ing. Ind.
DIRECTORA	**SUB-DIRECTORA**

Ab. Sebastián Cadena Alvarado

SECRETARIO

Guayaquil, 28 de Noviembre del 2014

MSC. SILVIA MOY-SANG CASTRO ARQ.
DECANA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Ciudad.-
De nuestras consideraciones:

En virtud de la Resolución Académica de la Facultad de Filosofía, fecha 24 de Julio del 2014, en la cual se me designó consultora de Proyectos Educativos de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, especialización Mercadotecnia y Publicidad. Tengo a bien informar lo siguiente:

El grupo conformado por la señorita Susan Katherine Sánchez Peralta e Isaura Vanessa García Decimavilla diseñaron y elaboraron el Proyecto Educativo con el **TEMA:** Influencia de los hábitos nutricionales en el aprendizaje de los estudiantes y **PROPUESTA:** Diseñar una guía de orientación alimenticia dirigida a los padres. El mismo que ha cumplido con las directrices y recomendaciones dadas por la suscrita.

Los participantes satisfactoriamente han ejecutado las diferentes etapas constitutivas del Proyecto; y pongo a vuestra consideración el informe de rigor para los efectos legales correspondientes.

Atentamente,

MSc. Teresa Galarza Torres
CONSULTORA

DERECHOS INTELECTUALES

MSc.
MSC. SILVIA MOY-SANG CASTRO ARQ.
DECANA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Ciudad.-

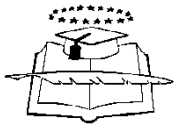
Para los fines legales pertinentes comunico a usted que los derechos intelectuales del proyecto educativo **TEMA**: Influencia de los hábitos nutricionales en el aprendizaje de los estudiantes, y **PROPUESTA:** Diseñar una guía de orientación alimenticia dirigida a los padres. Pertenece a la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.

Atentamente

Susan Katherine Sánchez Peralta
C. I. 0930473491

Isaura Vanessa García Decimavilla
C.I. 0922789425

LOS DERECHOS DE ESTE PROYECTO EDUCATIVO, PERTENECEN TOTALMENTE A LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, ESPECIALIZACIÓN MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD.



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

TRIBUNAL EXAMINADOR

CONFIERE AL PRESENTE PROYECTO

La calificación de _____

Equivalente a _____

TRIBUNAL

_____ _____

_____

_____

SECRETARIO

DEDICATORIA

Quiero dedicar el presente proyecto a Dios quien me ha dado la fuerza para salir adelante y alcanzar este objetivo en mi vida, a mis padres y hermanos quienes son mi apoyo incondicional, y a mis excelentes profesores por su paciencia y sabiduría durante esta etapa de mi vida.

Susan Katherine Sánchez Peralta

Este proyecto se la dedico a Dios, por darme las fuerzas en seguir estudiando y a mi abuelita Rogelia Sarcos por motivarme en terminar una carrera y a mis amigas por brindarme su amistad incondicional en mi trayectoria académica.

Isaura Vanessa García Decimavilla

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios, que a pesar de todas las adversidades y largo camino, me ha ayudado y dado la fortaleza para continuar y no desfallecer, a mis padres y hermanos por apoyarme incondicionalmente, por ser mi pilar terrenal para conseguir mis sueños y metas, a mis amigos y compañeros que han compartido una parte fundamental de mi vida durante estos años, y a mis profesores y tutora, quienes me dieron las pautas para alcanzar los conocimientos sobre esta hermosa carrera. Gracias a todos.

Susan Katherine Sánchez Peralta

Agradecida estoy con Dios por darme el privilegio de crecer junto a mis padres, hermanos que me han educado con humildad y perseverancia y en formar una familia, y compartir con mis amigos y hoy ser una mujer de bien.

Isaura Vanessa García Decimavilla

ÍNDICE GENERAL

Portada i
Página de Directivos ii
Página de Informe del Proyecto iii
Página de derechos intelectuales iv
Carta de originalidad v
Página de aprobación vi
Página de Dedicatoria vii
Página de Agradecimiento viii
Índice General ix
Índice de Anexo xiii
Índice de Cuadros xiv
Índice de Gráficos xvi
Índice de imágenes xvii
Resumen xviii
Abstract xix
Introducción 1

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA

Planteamiento del problema 3
Situación Conflicto 4
Causas y Consecuencias 8
Delimitación del problema 8
Formulación del problema 9
Evaluación del problema 9
Justificación e importancia 11
Objetivo General 11
Objetivos Específicos 12
Formulación de la hipótesis 12

Variable Independiente y dependiente..... 12
Interrogantes de la investigación 12

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes del estudio.....14
Fundamentación teórica.....16
La alimentación..... 16
Tipos de alimentación 17
Tipos de alimentos..... 19
Propósito de una buena alimentación..... 19
La nutrición 20
Hábitos..... 21
Tipos de Hábitos 21
Hábitos nutricionales..... 23
Causas de los malos hábitos nutricionales 24
Consecuencias de una mala alimentación..... 25
Enfermedades frecuentes por la mala alimentación 26
Importancia de los valores nutricionales 29
El estado nutricional..... 30
Las medidas antropométricas 31
La pirámide alimenticia 32
Influencia de los padres en la alimentación de sus hijos 33
Información que brinda la escuela sobre alimentación 34
El aprendizaje 35
Tipos de aprendizaje..... 35
Desarrollo Cognitivo..... 36
La alimentación en el desarrollo cognitivo 37
El rendimiento escolar 39
Guía alimenticia 40
Orientación alimentaria 41

La propaganda como un medio para conocer este problema social 42
Fundamentación Filosófica 43
Fundamentación Psicológica 43
Fundamentación Sociológica 44
Fundamentación Legal 45
Operacionalización de las variables 48
Conceptos relevantes 50

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO
Diseño de la investigación 53
Modalidad de la investigación 53
Tipo de investigación 54
Población y muestra 54
Instrumentos de la investigación 56
Método hipotético-deductivo 56
Técnicas de encuesta 56
Técnica de entrevista 58
Análisis e interpretación de resultados 59
Encuesta realizada a los estudiantes 59
Encuesta realizada a los padres de familia 70
Encuesta realizada a los docentes de la institución 77
Entrevista realizada a la directora de la institución 84
Conclusiones 85
Recomendaciones 86

CAPÍTULO IV
LA PROPUESTA
Título de la propuesta 87
Justificación 87
Objetivo general 88

Objetivo específico 88
Factibilidad de aplicación 88
Importancia 89
Ubicación sensorial y física 89
Descripción de la propuesta 90
Implementación 92
Validación 93
Actividades 93
Recursos 94
Fundamentación 94
Aspecto Andragógico 94
Aspecto Pedagógico 95
Visión 95
Misión 96
Política de la propuesta 96
Impacto social 96
Definición de términos relevantes 97
Conclusiones 99
Recomendaciones 99
Bibliografía 100
Anexos 104

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N° 1: Carta de aprobación del tema de tesis 105
Anexo N° 2: Carta de aprobación de la institución educativa 106
Anexo N° 3: Fotografía de la escuela mixta N°7 “Dos de Agosto” 107
Anexo N° 4: Mapa Satelital 108
Anexo N° 5: Mapa Terrestre 109
Anexo N° 6: Croquis del lugar 110
Anexo N° 7: Marco Administrativo 111
Anexo N° 8: Modelo de entrevista a la directora 113
Anexo N° 9: Foto de la entrevista a la directora 115
Anexo N° 10: Modelo de la encuesta para docentes 116
Anexo N° 11: Foto de la encuesta a los docentes 117
Anexo N° 12: Modelo de la encuesta para los estudiantes 118
Anexo N° 13: Foto de la encuesta a los estudiantes 119
Anexo N° 14: Modelo de la encuesta para los padres de familia 121
Anexo N° 15: Foto de la encuesta a un representante 122
Anexo N° 16: Fotografía de la consultora 123
Anexo N° 17: Certificado de Vinculación con la Colectividad 124
Anexo N° 18: Asistencias con la consultora 128
Anexo N° 19: Certificado de la Gramatóloga 130

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Causas y consecuencias..... 8
Cuadro N° 2: Tipos de alimentación 18
Cuadro N° 3: Tipos de alimentos 19
Cuadro N° 4: Indicé de masa corporal 31
Cuadro N° 5: Operacionalización y conceptualización de las variables.. 49
Cuadro N° 6: Población y muestra..... 56
Cuadro N° 7: Instrumentos 58
Cuadro N° 8: Medidas antropométricas 59
Cuadro N° 9: Desayuno escolar..... 60
Cuadro N° 10: Alimentación en el recreo..... 61
Cuadro N° 11: Dinero para comprar en el recreo 62
Cuadro N° 12: Influencia de los amigos..... 63
Cuadro N° 13: Consumo de dulces y golosinas..... 64
Cuadro N° 14: Consumo de comida rápida 65
Cuadro N° 15: Consumo de verduras y legumbres en el hogar..... 66
Cuadro N° 16: Consumo de Frutas..... 67
Cuadro N° 17: Sueño o cansancio en clases..... 68
Cuadro N° 18: Enseñanza y nutrición en clases..... 69
Cuadro N° 19: Desayuno en el hogar 70
Cuadro N° 20: Preparación y verduras en el hogar 71
Cuadro N° 21: Actividad física 72
Cuadro N° 23: Estado de salud del representado..... 73
Cuadro N° 23: Dificultad al estudiar..... 74
Cuadro N° 24: Desconocimiento sobre hábitos alimenticios..... 75
Cuadro N° 25: Charla sobre alimentación..... 76
Cuadro N° 26: Recompensa para llamar la atención en clases..... 77
Cuadro N° 27: Entusiasmo de los estudiantes en clase 78
Cuadro N° 28: Actividades deportivas 79
Cuadro N° 29: Compras en el recreo..... 80

Cuadro N° 30: Estado de salud de los estudiantes..... 81
Cuadro N° 31: Información sobre alimentación y nutrición 82
Cuadro N° 32: Orientación a los padres sobre alimentación 83
Cuadro N° 33: Cronograma de actividades 93

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Medidas Antropométricas..... 59
Gráfico N° 2: Desayuno escolar..... 60
Gráfico N° 3: Alimentación en el recreo..... 61
Gráfico N° 4: Dinero para comprar en el recreo 62
Gráfico N° 5: Influencia de los amigos..... 63
Gráfico N° 6: Consumo de dulces y golosinas..... 64
Gráfico N° 7: Consumo de comida rápida 65
Gráfico N° 8: Consumo de verduras y legumbres en el hogar..... 66
Gráfico N° 9: Consumo de Frutas..... 67
Gráfico N° 10: Sueño o cansancio en clases..... 68
Gráfico N° 11: Enseñanza y nutrición en clases..... 69
Gráfico N° 12: Desayuno en el hogar 70
Gráfico N° 13: Preparación y verduras en el hogar 71
Gráfico N° 14: Actividad física 72
Gráfico N° 15: Estado de salud del representado..... 73
Gráfico N° 16: Dificultad al estudiar..... 74
Gráfico N° 17: Desconocimiento sobre hábitos alimenticios..... 75
Gráfico N° 18: Charla sobre alimentación..... 76
Gráfico N° 19: Recompensa para llamar la atención en clases..... 77
Gráfico N° 20: Entusiasmo de los estudiantes en clase 78
Gráfico N° 21 Actividades deportivas..... 79
Gráfico N° 22: Compras en el recreo..... 80
Gráfico N° 23: Estado de salud de los estudiantes..... 81
Gráfico N° 24: Información sobre alimentación y nutrición 82
Gráfico N° 25: Orientación a los padres sobre alimentación 83

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen N° 1: Alimentos saludables 17
Imagen N° 2: Tipos de alimentación 18
Imagen N° 3: La nutrición 20
Imagen N° 4: Hábitos nutricionales 23
Imagen N° 5: Enfermedades por la mala alimentación 27
Imagen N° 6: Pirámide alimenticia 32
Imagen N° 7: Los padres en la alimentación de sus hijos 33
Imagen N° 8: Los profesores en la alimentación de sus estudiantes 34
Imagen N° 9: Desarrollo cognitivo 38
Imagen N° 10: Ubicación sectorial y física 89
Imagen N° 11: Imagen satelital 90
Imagen N° 12: Croquis del Lugar 90
Imagen N° 13: Volante 91
Imagen N° 14: Tríptico 92
Imagen N° 15: Afiche 92

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

Título: Influencia de los hábitos nutricionales en el aprendizaje de los estudiantes de la escuela “Dos de Agosto” durante el período 2014
Propuesta: Diseñar una guía de orientación alimenticia dirigida a los padres.

Autoras: Sánchez Peralta Susan Katherine
García Decimavilla Isaura Vanessa
Consultor Académico: MSc. Teresa Galarza Torres

RESUMEN

La alimentación en Ecuador ha tenido grandes cambios en el transcurso del tiempo, por los planes de alimentación que se han ido implementando, y que debe ser complementado con el esfuerzo individual de procurarse una buena salud, sin embargo por la falta de tiempo, problemas familiares o la economía, se originan hábitos nutricionales inadecuados en los que mayormente afectados son los niños, que debido a su corta edad, se adaptan a las condiciones alimentarias de sus padres. El exceso de dulces, golosinas y comida “chatarra” ocasiona que se agraven estos problemas, ya que no aportarán ningún nutriente, por lo que el gobierno ha establecido un impuesto que reduzca este consumo. Además la falta de recursos económicos ha obligado a los padres no poder brindarles a sus hijos de una comida completa, por lo cual el propósito del Programa de Alimentación Escolar “ PAE” es proveer una alimentación apropiada a los niños en edad escolar y de escasos recursos. Cuando los niños no se alimentan sanamente tienen problemas en su salud provocando enfermedades como la desnutrición, obesidad, entre otras, que repercutirá en sus clases, con la falta de energía, desconcentración, cansancio, poca atención y pueden ser agresivos con sus profesores. A través de una investigación bibliográfica y de campo se puede conocer cuáles son los hábitos y analizar cuáles son las causas de la mala alimentación de los niños y cómo poder mejorarla. Por esta razón es necesario orientar a los padres sobre los alimentos óptimos y una dieta variada, suficiente, inocua y equilibrada para sus hijos, que este en la medida de sus ingresos económicos, en el cual es imprescindible el consumo de frutas, vegetales, carne, agua, que les proveerán de vitaminas, minerales, hierro, complementada con el ejercicio físico, que mejoran su salud y su desempeño en el aula escolar.

Habitos nutricionales	Orientación alimenticia	Aprendizaje

UNIVERSITY OF GUAYAQUIL
FACULTY OF PHILOSOPHY, LETTERS AND SCIENCES OF EDUCATION SPECIALISATION MARKETING AND ADVERTISING

Title: Influence of the nutritional habits in the learning of the students of the school "Two August" during the period 2014.
Proposed: Design a guide food guidance aimed at parents.

Authors: Sánchez Peralta Susan Katherine
García Decimavilla Isaura Vanessa
Consultant: MSc. Teresa Galarza Torres

ABSTRACT

The food in Ecuador has had major changes in the course of time, by the feeding schemes that have been implemented, and that must be supplemented by the individual effort to procure a good health, however by the lack of time, family problems or the economy, originate from inadequate dietary habits in which mostly affected are children, who because of their age, are adapted to the conditions of food their parents. The excess of sweets, sweets and junk food causes that will aggravate these problems, because it does not provide any nutrients, so the government has established a tax that would reduce the consumption. In addition the lack of economic resources has forced the parents not be able to give their children a full meal, by which the purpose of the School Feeding Program " PAE" is to provide adequate food to children of school age, and scarce resources. When children do not eat healthily have problems in your health causing illnesses such as malnutrition, obesity, among others, that will have an impact in their classes, with the lack of energy, deconcentration, tiredness, little attention and can be aggressive with their teachers. Through a bibliographic research and field can be known what are the habits and analyze what are the causes of poor feeding of children and how they can improve it. For this reason, it is necessary to orient the parents on the optimal foods and a varied diet, adequate, safe and balanced for their children, that it is in the extent of their economic income, in which it is imperative the consumption of fruits, vegetables, meat, water, that will provide them with vitamins, minerals, iron, complemented with physical exercise, to improve their health and performance in the classroom.

Nutritional habits	Food orientation	Learning

INTRODUCCIÓN

El proyecto educativo trata el diseño de una guía de orientación alimenticia dirigida a los padres de familia de los estudiantes de la "Escuela mixta N° 7 "Dos de Agosto", debido a que a su corta edad, ellos necesitan a sus padres para mejorar sus hábitos nutricionales.

La mala alimentación provoca a que los niños formen hábitos nutricionales inadecuados que repercutirán en su salud y bienestar provocando problemas de desconcentración, falta de interés y de aprendizaje en la etapa escolar, que ocasionarán problemas en su desarrollo académico.

El propósito de este trabajo investigativo es modificar sus hábitos nutricionales lo que implicará una mejora en su aprendizaje, ya que un niño mejor alimentado estará más atento a sus profesores, será más activo para cada actividad que se realice en su aula escolar.

Para poder lograr este propósito el proyecto contiene varios capítulos que permitirán conocer y desarrollar el tema en cada capítulo:

Capítulo I contiene el planteamiento del problemas, la situación conflicto con sus causas y consecuencias, delimitación del problema, formulación del problema, evaluación del problema, justificación e importancia, objetivo general y especifico, la formulación de la hipótesis, las variables dependiente e independiente, y las interrogantes de la investigación.

Capítulo II se conocerá los antecedentes, la fundamentación teórica, filosófica, pedagógica, psicológica, sociológica, legal, la operacionalización de las variables y los conceptos relevantes para esta investigación.

Capítulo III se hablará diseño, modalidad, y tipo de investigación, la población y muestra, instrumentos de investigación, los métodos y técnicas, análisis e interpretación y discusión de los resultados, y las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo IV tratará la propuesta incluyendo el título, justificación, objetivos, factibilidad de su aplicación, importancia, la ubicación sectorial y física, la descripción de la propuesta, implementación, validación, fundamentación, misión, visión, política de la propuesta, impacto social, la definición de conceptos relevantes de la propuesta, conclusiones y recomendaciones, la bibliografía utilizada, y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La escuela básica mixta N° 7 “Dos de Agosto” fue fundada en el año de 1960, pero por gestiones de uno de los fundadores el sr. Abelardo García en 1965 logró una partida fiscal. En la actualidad esta institución educativa da sus clases a nivel básico, y acoge a aproximadamente a 105 estudiantes de primero hasta séptimo de educación, cuya única jornada de clases es la matutina, que comienza desde las 7am hasta las 12pm.

Su misión es, “Trabajar en conjunto con la comunidad educativa, desarrollando capacidades y llevando las mismas a la práctica. Con una educación basada en valores aplicando metodologías interactivas, técnicas e instrumentos favorables logrando aprendizajes significativos y contribuyendo en el mejoramiento de la sociedad”.

Su visión es, “La institución educativa brindará una adecuada instrucción y formación de los educandos, apoyada en el uso de técnicas, herramientas pertinentes (TIC) desarrollando el pensamiento crítico, reflexivo, creativo para que sean capaces de propiciar soluciones en el entorno en que se desenvuelvan”.

Esta institución educativa tiene una trayectoria de 54 años, y está ubicada en zona rural del recinto San Jacinto del cantón Santa Lucía vía al recinto El Mate, la escuela está rodeada por plantaciones de arroz y casas del sector, es de difícil acceso ya que se debe viajar en moto a través de las

calles, que son angostas y posteriormente cruzar el río Daule, este proceso dura aproximadamente 20 minutos; los docentes y la directiva establecen vínculos y lazos horizontales, responsabilidad social para beneficio de sus estudiantes, sentido de pertenencia al grupo, además de apoyo y cordialidad, en colaboración con los padres de familia**.**

La institución trabaja con expectativas de superación diaria sobre las competencias de sus estudiantes, es decir, que día a día se puede aprender y mejorar sus conocimientos. Las diferencias sociales, culturales y económicas de los estudiantes no influyen al momento de impartir sus clases, es decir todos merecen la misma calidad de educación. Pero la clase socioeconómica que más sobresale es la baja.

Uno de los problemas que más afecta a los estudiantes de la escuela "Dos de Agosto" es la pésima alimentación que reciben en su hogar lo cual forma malos hábitos nutricionales que incide en su capacidad física y mental en clases, es decir disminuye su concentración y energía para aprender y superarse; limitándose a instruirse de mejor manera.

La falta de educación nutricional impide que haya variedad en la alimentación, ya que al no saber cómo alimentarse se incurrirá en productos que no aportarán las vitaminas y nutrientes para la salud, como por ejemplo los dulces, golosinas y comidas rápidas (hamburguesas, papas fritas, otros); el desorden en los horarios de nutrición provocará también enfermedades que afectaran su calidad de vida.

SITUACIÓN CONFLICTO

En la presente investigación se analiza el problema de la mala alimentación y su incidencia en la aprehensión de nuevos conocimientos

en los estudiantes de esta institución, que lleva a perder la atención y concentración en clases y al no alcanzar los objetivos y metas esperados, situación que se debe aminorar mediante la instrucción de buenos hábitos de nutrición como una responsabilidad social de los miembros de la comunidad educativa.

La alimentación y educación es un derecho de todos, sin importar su género, cultura, o condición social, pese a esto en el país la dieta alimenticia no es equilibrada, esto puede deberse por problemas económicos, el desconocimiento, malos hábitos de nutrición, la falta de interés, la poca comunicación familiar, entre otros.

A lo largo de la historia Ecuador ha tenido grandes cambios en lo que se refiere a la alimentación y nutrición de sus habitantes, para con ello poder combatir la pobreza de las personas humildes y que se encuentran en situaciones precarias de saneamiento ambiental, a través de programas de complementación y suplementación alimentarias dirigidos a niños.

Si bien el problema de la desnutrición crónica ha disminuido en el país durante los últimos años, cerca de un (19.7%) de niños entre 0 a 5 años todavía tienen este problema y no pueden crecer en condiciones saludables esto puede deberse a la pobreza, la educación que tenga la madre, la falta de agua, los malos hábitos alimenticios desde su hogar, entre otros. (Senplades, 2013).

Los niveles de desnutrición en el país se presentan con una mayor incidencia en la Amazonia con un 36%, la Sierra con un 33%, y la Costa con un 19%; los más afectados en la alimentación son la población indígena con un 52%, sin embargo los niños que viven en zonas rurales tienen mayores problemas en su salud de los que viven en las ciudades con un 1.8 veces más. (Senplades, 2013).

La mala alimentación provocada también por excesos en la comida rápida mejor llamada comida chatarra, representa un grave problema, en el Ecuador el presidente Rafael Correa hizo un llamado a la población para

que modifiquen sus hábitos alimenticios -no consuman comida chatarra- y con la creación de un impuesto con el que pretende reducir el consumo de la misma; evitando el sedentarismo realizando actividad física; afirmando también que esos recursos irán a la atención médica.

En el Ecuador también se ha ido implementando programas de alimentación que siempre han estado en pro de mejorar décadas y que ha madurado a lo largo de los años al punto de contar hoy con un Programa de Alimentación Escolar (PAE) institucionalizado dentro del Ministerio de Educación, con autonomía operativa y financiera, con el objetivo de proveer una alimentación apropiada a los niños en edad escolar, ya que ellos serán los futuros integrantes de la sociedad.

Sin embargo la alimentación y nutrición en el Guayas (provincia de la costa ecuatoriana), también ha tenido grandes cambios ya que familias que viven en el campo ecuatoriano se mudan a la ciudad, generando un alto flujo migratorio, y con ello la preocupación por alimentar a sus hijos se ha ido reduciendo, ya que tanto madres como padres se dedican a trabajar, dejando solos a sus hijos o al cuidado de una persona que no necesariamente va cuidar su alimentación.

El ritmo de vida en la ciudad se distingue de la población rural, por el acceso a las comidas chatarras, que no es un alimento nutritivo, sino que tiene altos contenidos de grasas provocando obesidad, diabetes, colesterol y otras enfermedades perjudicando la salud.

El desconocimiento o falta de interés sobre las propiedades nutritivas de los alimentos hace que los padres adquieran productos que sean fáciles de conseguir sin importar sus propiedades, que no alimentará a su familia.

Estos problemas se reflejarán cuando el niño asista en la escuela en su rendimiento escolar; aunque ya son muchas las instituciones educativas que imparten productos de PAE, este no llega a todos los pueblos y sectores urbano-marginales y rurales de la provincia, por lo que no existe un control de que se realice de manera mensual.

En la escuela “Dos de agosto” del recinto San Jacinto, los programas de alimentación no está implementado totalmente, aunque si reciben en sus instalaciones estos productos, hay ocasiones en que no les alcanza, pese a esto los padres de los niños de esta escuela no siempre tiene los recursos necesarios para alimentar a sus hijos.

El niño en la etapa de estudio necesita una buena alimentación no solo para el desarrollo físico sino también para la mejora de destrezas y de aprendizaje. Si el niño llega sin desayunar a la escuela, su cerebro pierde la capacidad de atención y concentración a los 45 minutos de clase, he ahí la importancia del desayuno.

De allí que es importante considerar una guía de orientación alimenticia permitirá corregir las falencias en cuanto a la alimentación desequilibrada, ya que los padres podrán conocer que alimentos y en que proporcione son los ideales para sus hijos, distribuyendo sus recursos para proporcionarles cada día un alimento que aporte nutrientes, ofreciéndoles a sus hijos una variedad de alimentos y conocimientos generales sobre alimentación para mantener una buena salud.

Por esta razón los padres deben aprovechar sus recursos disponibles, y complementarse con información sobre los alimentos que brindarán los nutrientes que necesitarán sus hijos para su crecimiento y aprendizaje en esta etapa escolar.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Cuadro N°1

Causas y Consecuencias

CAUSAS	CONSECUENCIAS
Escasos recursos económicos	Disminución de los productos de la canasta básica.
Desequilibrio en la alimentación	Problemas en el crecimiento y desarrollo, energía y concentración.
Desconocimiento sobre los valores nutricionales de los alimentos.	Implicará la compra de productos y con ello el desarrollo de enfermedades como la desnutrición y obesidad.
Desinformación en los centros educativos sobre nutrición y alimentación	Generará en los estudiantes poco interés en una alimentación saludable, desatención en la salud.

Fuente: Datos obtenidos en la investigación.
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

CAMPO: Educación básica.

ÁREA: Nutrición y Salud.

ASPECTOS: Hábito nutricionales, Aprendizaje, Orientación nutricional.

TEMA: Influencia de los hábitos nutricionales en el aprendizaje de los estudiantes de la escuela 2 de Agosto en el año del 2014.

PROPUESTA: Diseñar una guía de orientación alimenticia dirigida a los padres.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

¿De qué manera influyen los hábitos nutricionales en el aprendizaje de los estudiantes de la escuela “Dos de Agosto” del recinto San Jacinto del cantón Santa Lucía en el año 2014?

EVALUACIÓN DEL PROBLEMA

Los estudiantes de la escuela básica 2 de Agosto, tienen deficiencias en su alimentación, debido a esto se requiere diseñar una guía de orientación alimenticia dirigida a los padres, ya que por su corta edad los niños dependen de sus padres para formar sus hábitos nutricionales, con el objetivo de mejorar sus capacidades y destrezas.

Para evaluar el problema se han tomado en consideración los siguientes:

Delimitado: Este proyecto se desarrollará con los estudiantes de la escuela “Dos de Agosto” del recinto San Jacinto del cantón de Santa Lucía, dentro del año 2014.

Claro: el proyecto está redactado de forma precisa y fácil de comprender, y con ella se pretende guiar a los niños(as) hacia una mejor alimentación mejorando su aprendizaje en clase.

Evidente: los estudiantes de esta escuela no practican buenos hábitos de nutrición y alimentación, por lo cual resulta notorio en su peso, y por esta razón se les dará a sus padres una orientación para mejorar su salud.

Relevante: el trabajo investigativo es importante para la comunidad educativa, ya que establece la relación directa entre la alimentación y el

aprendizaje, por los cual se pretende guiarlos sobre alimentación y contribuir a esta problemática existente.

Factible: este aspecto está presente en el proyecto, ya que existen posibilidades de solución al orientar a los padres sobre la manera adecuada de alimentar a sus hijos, aprovechando sus recursos disponibles, contando con el apoyo de las autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

El trabajo investigativo sobre la influencia de los hábitos nutricionales en el aprendizaje de los estudiantes de la escuela “Dos de Agosto” del recinto San Jacinto del cantón Santa Lucia, se justifica plenamente, ya que de la alimentación depende varios factores de la vida, como el estado de ánimo, la energía diaria, la concentración, evitar enfermedades.

Tener buena salud es indispensable en la etapa escolar, ya que los niños mal alimentado tendrán menos capacidades físicas y psicológica para desenvolverse en clases, que un niño bien nutrido, por lo cual es deber de los padres proveerles de la alimentación que necesitan para su edad, por lo cual el diseño de una guía para ellos será la pauta que necesitarán para darles a sus hijos alimentos saludables.

Los hábitos nutricionales de los niños de esta comunidad no son los mejores, esto puede deberse a la mala alimentación en su hogar, lo cual les ha afectado en su concentración y aprendizaje en clase, por ello se ha tomado como medida una guía de orientación alimenticia, para cambiar estos malos hábitos, por rutinas alimenticias que aporten los nutrientes.

Es conveniente porque servirá para ayudar a mejorar los hábitos de nutrición que afectan en la salud, y con ello también en su aprendizaje, ya que un niño o niña bien alimentada poseerá una buena salud.

La relevancia social del proyecto es que a través de una guía de orientación alimenticia dirigida a los padres, se beneficiará el estudiante e inclusive al docente ya que le facilitará poder transmitir los conocimientos a sus estudiante, así también se favorecerá a la sociedad, ya que el nivel de educación mejorará y con ello la calidad de vida.

La implicación práctica del proyecto, es que corrigiendo los hábitos nutricionales se ayudará al aprendizaje escolar, y será posible que los estudiantes no retrasen su educación, o tiendan a repetir cursos por la falta de energía y desconcentración, alcanzando calidad educativa en su institución.

El valor teórico claramente apoya la teoría de que la alimentación incide en el aprendizaje, ya que una persona que no se alimenta o no aprovecha los nutrientes de estos alimentos, no tendrá la energía para las distintas actividades, y si se encuentra en una etapa escolar esto influirá directamente en su desempeño y rendimiento en la escuela.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Analizar la influencia de los hábitos nutricionales en el aprendizaje de los estudiantes de edad escolar, realizando una investigación bibliográfica y de campo en la escuela “Dos de Agosto” del recinto San Jacinto en el Cantón de Santa Lucia, y con ello tener los conocimientos idóneos para la elaboración de una guía de orientación alimenticia para los padres.

Objetivos Específicos

1. Examinar las dificultades en el aprendizaje que tienen los estudiantes por no tener buenos hábitos de nutrición, mediante un estudio bibliográfico.

2. Establecer estrategias para motivar la práctica adecuada del hábito nutricional en los estudiantes.

3. Seleccionar la información adecuada para el diseño de la guía de orientación para padres que contribuya a mejorar la salud y aprendizaje de los estudiantes.

HIPÓTESIS

Con el diseño una guía de orientación alimenticia dirigida a los padres, se desarrollará hábitos nutricionales que mejorarán la salud y aprendizaje de los estudiantes de escuela fiscal básica 2 de Agosto en el periodo 2014.

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

Independiente:
Hábitos nutricionales.

Dependiente:
Aprendizaje.

INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

1. ¿Qué es la alimentación?
2. ¿Cuáles son los tipos de alimentación?

3. ¿Cuál es el propósito de una buena alimentación?
4. ¿Qué es nutrición?
5. ¿Qué es un hábito?
6. ¿Cuáles son los tipos de hábitos?
7. ¿Cómo influyen los hábitos nutricionales en la salud?
8. ¿Cuáles son las consecuencias de una mala alimentación?
9. ¿Qué enfermedades son las más frecuentes por la mala alimentación?
10. ¿Qué importancia tienen los valores nutricionales delos alimentos?
11. ¿Por qué es importante tener un buen estado nutricional?
12. ¿Qué es la pirámide alimenticia?
13. ¿Cuáles son los grupos de alimentos que conforman la pirámide alimenticia?
14. ¿Qué es el aprendizaje?
15. ¿Cuáles son los tipos de aprendizaje?
16. ¿Qué es el desarrollo cognitivo?
17. ¿Cómo mejorar el desarrollo cognitivo a través de la alimentación?
18. ¿Qué es el rendimiento escolar?
19. ¿Qué es una guía alimenticia
20. ¿Cuál es la importancia de una guía alimenticia?

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

En base a la investigación realizada en los archivos de la Biblioteca de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, se pudo determinar que no hay proyectos similares que traten plenamente de la salud y nutrición de los niños, sin embargo a nivel nacional existen algunos trabajos relacionados con las variables del proyecto pero que tienen otro enfoque, es decir guardan similitud pero no son iguales.

A nivel nacional la más parecida es:

- Universidad: Universidad Estatal de Milagro.

- Tema: Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la escuela fiscal mixta # 1 Carlos Matamoros Jara.

- Propuesta: Guía metodológica con estrategias de aprendizajes que corrijan los hábitos alimenticios para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes de la escuela fiscal Mixta # 1 Carlos Matamoros Jara.

- Autor: Lcda. Gladys Elena Mendoza Rojas

- Link:
http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1275/1/TESIS%20HABITOS%20ALIMENTICIOS.pdf

- Año: Milagro 2012.

- Resultados: Con esta investigación se trataba de revelar la problemática del bajo rendimiento en el ámbito escolar debido a una incorrecta alimentación, brindando alternativas para los profesores.

A nivel internacional la más parecida es:

- Investigación: Revista Chilena de nutrición.

- Tema: Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.

- Autores: Adriana Ivette Macías M., Lucero Guadalupe Gordillo S., Esteban Jaime Camacho R.

- Año: Santiago de Chile, 2012.

- Link: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-7518.

- Resultados: el objetivo de investigación es establecer a la educación para la salud como una herramienta preventiva y promocional que a través de la implementación de programas contribuirá a la adopción de hábitos alimentarios saludables.

Con esto se puede concluir que aunque haya investigaciones similares a la del proyecto, la diferencia radica en la institución educativa que se ha tomado de referencia, considerando que la misma se encuentra en una zona rural, además de su población, y la propuesta son distintas.

El valor agregado que tiene este trabajo investigativo es:

Cambiar los hábitos nutricionales que tienen los estudiantes, que los ha llevado a la malnutrición, con el diseño de guía de orientación alimenticia que estará dirigida a los padres, ya que el objeto de estudio son niños que aun dependen de su familia para su alimentación, y con esto darles los nutrientes, vitaminas, minerales que necesitarán en su día escolar.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Ecuador es un país que ha tenido grandes cambios en los últimos tiempos, siendo la alimentación un factor que ha evolucionado; desde la crisis financiera de 1963 los productos de primera necesidad dejaron de ser tan accesibles para las personas de escasos recursos, siendo los más afectados los niños de las zonas rurales, y marginales del país.

Debido a esto en el país se ha ido implementado los programas de alimentación, como respuesta a la recesión financiera, siendo un plan de emergencia para reducir la crisis económica.

En el 2011, la Subsecretaría de Administración Escolar del Ministerio Educación toma el control del PAE como un proyecto prioritario para el gobierno; el propósito del programa es brindar gratuitamente servicios de alimentación escolar contribuyendo a la reducción de la brecha en el acceso a la universalización de la educación y al mejoramiento de su calidad y eficiencia, mejorando el estado nutricional de los estudiantes.

La alimentación

La alimentación básicamente es la ingestión de alimentos al organismo, pero es saludable cuando aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Alimentarse es la obtención, preparación e ingestión de alimentos; así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. (Aranceta, 2000).

Todos los seres humanos necesitan de agua y una alimentación variada y equilibrada para una vida saludable, que contenga proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, que serán de base para una buena nutrición. Al alimentarse se debe aprovechar los nutrientes que beneficiaran al organismo y que permitirán su desarrollo en las distintas actividades.

Para mantener una alimentación saludable, es indispensable el consumo de frutas, vegetales, legumbres, los cereales; carne, pescado, y grasas saludables, los cuales le dan energía al cerebro y al sistema nervioso, y mantienen el cuerpo sano, y un buen desarrollo y crecimiento del niño.

Imagen N°1

Alimentos Saludables

Fuente:

http://www.ferato.com/wiki/index

Tipos de alimentación

Existen distintos tipos de alimentación, según sea el hábito alimentico de la persona, aunque la más común es la omnívora.

Cuadro N° 2

Tipos de alimentación

Omnívoros	Las personas que forman este conjunto son los que consumen alimentos de origen animal y vegetal.	
Vegetarianos	Se basa en el consumo de frutas y vegetales aunque en la dieta puede incluir huevos, leche, queso.	
Veganos	Se trata de la forma más estricta o pura de los vegetarianos. No se puede consumir productos de origen animal.	
Macrobióticos	Consiste en el consumo exclusivo de alimentos cocinados, para eliminar los contaminantes, potenciar los nutrientes.	

Fuente: Datos obtenidos de (Mora, 2013)
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Imagen N° 2

Tipos de alimentación

Fuente:

Sánchez y García, 2014.

Tipos de alimentos

Los alimentos también se pueden clasificar de acuerdo a su composición química.

Cuadro N° 3

Tipos de alimentos

Inorgánicos	Son aquellos que no aportan energía: agua, minerales y oligoelementos.
Orgánicos	Básicamente son los alimentos que cumplen las necesidades nutricionales del ser humano.
Energéticos	Son aquellos que contienen grandes cantidades de hidratos de carbono y grasas.
Plásticos o formadores	Son alimentos ricos en proteínas y calcio.
Reguladores	Tienen vitaminas, minerales, oligoelementos.

Fuente: Datos obtenidos de (Junta de Andalucia, 2012)
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Propósito de una buena alimentación

El propósito de tener una alimentación saludable, es tener una buena salud, ya que el equilibrio, de la alimentación reduce el riesgo de enfermedades, para un bienestar físico y mental del individuo.

Al tener una buena alimentación, se aumenta los niveles de concentración, energía ideal para un niño en edad escolar, ya que su desempeño en el aula escolar mejorará en gran medida, un niño sano tendrá más probabilidades de alcanzar el éxito, que uno con deficiencias en su salud.

La nutrición

La nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos. (Aranceta, 2000).

Se la puede definir como el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo extrae, absorbe e incorpora a sus estructuras, una serie de sustancias que recibe mediante la alimentación, con el objeto de obtener energía, construir y reparar la estructura corporal y regular los procesos.

Imagen N° 3

La nutrición

Fuente: http://kidshealth.org

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan al niño a crecer saludablemente. Desde niño es importante la formación de buenos hábitos nutricionales para mejorar su salud, ya que es la clave fundamental para que puedan desenvolverse con eficiencia en clases.

Hábitos

Se puede decir que nadie nace con un hábito definido, ya que estos se adquieren muchas veces de las personas que nos rodea, cada individuo suele moldear continuamente su forma de ser y de actuar, de acuerdo a las influencias que recibe en casa, la escuela, con los amigos, de manera que de esta forma se construye la identidad y estilo de vida propio.

> **Los hábitos son habilidades automatizadas. Todos los hábitos constituyen habilidades, pero no todas las habilidades se convierten en hábitos, de allí que los estudios de la primera permiten comprender gran parte de la otra categoría. (Velásquez & Rey, 2006).**

Una persona con buenos hábitos reforzará su aprendizaje, desarrollará actitudes positivas y alcanzará sus objetivos o metas, al principio puede parecer algo aburrido, sin embargo, los beneficios a largo plazo son extraordinarios. Los malos hábitos limitan el crecimiento, y no permite revelar el verdadero ser, resulta fácil adquirirlos ya que con estos se consigue una satisfacción inmediata, sin embargo las consecuencias son desastrosas ya que pueden causar enfermedades graves o la muerte.

Tipos de hábitos

Existen diferentes tipos de hábitos los principales son:

Hábitos de estudio.-

Los hábitos de estudio son los que ayudaran a la persona a comprender, analizar e interpretar los conocimientos que se transmiten del exterior, que debe convertirse en una costumbre para que sea permanente.

Entendemos por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico. Es decir es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, esto implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar. (Belaunde, 1994).

Hábitos de lectura.-

Los hábitos de lectura son los que permitirán tener una mejor educación, ya que los conocimientos de libros, permitirán ser más instruido.

Leer es obtener sentido a partir de un texto escrito y que en consecuencia el lector debe procesar, como lenguaje, la información visual que le brinda el texto. (Kenneth & Goodmann, 1989).

Hábitos de higiene.-

Si bien los anteriores hábitos son importantes, el tener higiene es indispensable para la salud, y desarrollo, el cual también debe ser inculcado de padres a hijos, para que ellos conozcan lo importante que es bañarse, lavarse las manos antes de comer, lavar todos los alimentos.

Hábitos alimenticios.-

Los hábitos alimenticios son rutinas que las personas realizan todos los días para alimentarse, por lo que en los niños, se debe procurar una correcta alimentación, para que cuenten con buena salud en toda su vida.

Los hábitos alimenticios, se pueden definir como las costumbres adquiridas a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. (Ariza Martinez, G., 2012).

Hábitos nutricionales

Los hábitos nutricionales es el proceso en el cual los nutrientes de los alimentos que ingerimos son aprovechados por el cuerpo para mantener un buen funcionamiento como es el proporcionar energía para que los órganos puedan trabajar sanamente.

Imagen N° 4

Hábitos nutricionales

Fuente: http://www.rinconnatural.cl/

Una alimentación sana y equilibrada ayudará a conseguir los objetivos que se desee, por lo tanto para conseguir un máximo bienestar se debe complementar con el ejercicio físico. Algunos hábitos saludables son:

1. Comer más frutas y verduras.
2. No comer en deshoras
3. El aceite de oliva en los alimentos es fuente de grasas saludables.
4. Comer pollo, pescado y otras carnes, pero libres de piel.
5. Cuando se compre algún alimento, se debe leer la etiqueta, en la actualidad los productos tienen un semáforo alimenticio, que permite conocer la medida de grasas, azúcar, sal que tengan los alimentos

Los hábitos nutricionales influyen en la salud de las personas, ya que de una adecuada alimentación depende el crecimiento y desarrollo de un

individuo; el tener buenos hábitos en la alimentación reducirá las enfermedades comunes como la desnutrición u obesidad, los problemas de desatención disminuirán, se mejorará el nivel de energía en el cuerpo para poder desenvolverse en cualquier actividad.

Además es conocido que una de las causas de la desconcentración escolar es debido a la mala alimentación desde el hogar, por lo que se debe procurar que el niño tenga una dieta equilibrada, suficiente, variada.

Causas de los malos hábitos nutricionales

Existen 3 factores principales, que puede llevar a una persona a tener malos hábitos nutricionales.

1. El comer alimentos pocos nutritivos, por solo satisfacer una necesidad, hace que las personas picoteen antes de la comida con dulces, golosinas, o comida rápida, estos tienen altos índices de azúcar y grasa, lo que provoca graves enfermedades.

Por su sabor agradable los dulces y las comidas rápidas llaman la atención de los niños, quienes tienden a hacerlos parte de su alimentación diaria; los padres que no consideran que esto sea un problema, no están midiendo las consecuencias que va a provocar en el cuerpo de sus hijos, ya que estos van a hacer el inicio para el desarrollo de enfermedades que afectarán su sistema digestivo, y en su cognición.

2. La economía, muchos de los problemas de la mala alimentación se deben a la falta de recursos económicos en el hogar, lo que implica una la selección de alimentos de mala calidad, que no nutrirá o aportará algún nutriente para mantener una buena salud.

La mala economía no les permite a los padres brindarles una mejor alimentación a sus hijos, la gran mayoría de estos casos es la antesala para enfermedades como la desnutrición, e incluso la muerte.

3. La poca comunicación en el hogar, los problemas familiares, el desinterés hacia los hijos, ocasiona que una persona no pueda tener buenos hábitos en el momento de su alimentación, sobre todo para los niños, quienes se dejan influenciar por la peleas de sus padres, y suelen comer a deshoras o a no comer, o incluso los familiares se descuidan de alimentar a sus hijos, y dejan que ellos mismos busquen como alimentarse, he aquí la razón de varias enfermedades, como la desnutrición, obesidad, anemia o incluso anorexia.

Consecuencias de una mala alimentación

- ✓ La desnutrición y obesidad son las causas más frecuentes de la mala alimentación, ya que el desequilibrio provocará la falta de vitaminas, minerales, hierro, importantes para el desarrollo de un niño; estas enfermedades al principio no son consideradas como importantes, sin embargo son la base para el desarrollo de otras como la diabetes, colesterol, enfermedades cardiovasculares; además la desnutrición crónica es causa de muerte.

- ✓ La mala alimentación puede ocasionar problemas de insomnio o sueño poco profundo como consecuencia de indigestiones y comidas excesivas a la noche, y cuando una persona no duerme bien tendrá cambios en su carácter, comportamiento, ya que se tiende a ser agresivo y depresivo.

- ✓ Se intensifican los dolores de cabeza, calambres, cansancio, disminución de la capacidad mental, adormecimiento, la unión de estos síntomas ocasionará graves problemas en el aprendizaje de los niños, aumentando los problemas de concentración, participación, es decir se disminuirá el rendimiento escolar.

- ✓ En las mujeres la mala alimentación pueden provocar problemas en el embarazo, ya que se dificulta la concepción, y el feto no se desarrolla con normalidad, provocando abortos o bebes con enfermedades en su salud.

Enfermedades frecuentes por la mala alimentación

Las consecuencias más comunes de la malnutrición, son las enfermedades como la desnutrición y la obesidad, que son malestares que afectarán gravemente su salud y que también aquejarán en sus actividades y su atención, su prevención y tratamiento puede ser eficaz y en ella se ponen de manifiesto las desigualdades económicas y sociales.

- La desnutrición ocurre cuando no consume suficiente alimento, o si este no contiene vitaminas, distintos factores como la pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y la guerra pueden ocasionar esta enfermedad, que implican otras graves enfermedades como la anemia.

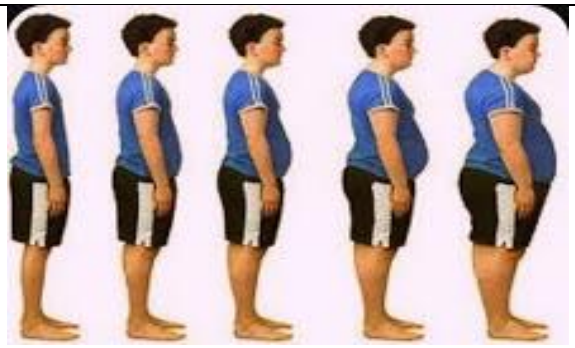
> **En la población escolar de 5 a 11 años, la prevalencia de retardo en talla (desnutrición crónica) está alrededor del 15%, mientras que el sobrepeso llega al 32%. Con relación a los adolescentes (12 a 19 años), en quienes persiste el retado en talla, presentan obesidad en un 26% y en los adultos, el 63% de ellos presenta problemas de sobrepeso. (El Comercio, 2013).**

- La obesidad, es el incremento de peso por la ingesta excesiva de grasas, azucares y harinas. Los factores genéticos pueden influir en esta

enfermedad, y también el medio en el cual se desenvuelve, desencadenando otras como la osteoporosis, la diabetes y cáncer. Los niños con obesidad infantil sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos, resistencia a la insulina y graves efectos psicológicos.

Imagen N° 5

Enfermedades por la mala alimentación



Fuente:

http://nutricionescolar21.blogspot.com/

La adiposidad infantil ha sido definida considerando la relación entre el peso total y la talla estimada mediante el índice de masa corporal (IMC peso en kg/talla en m2), y a través de ella podemos definir si el niño necesita actividad física, estimulándolo a realizar, así indica el autor.

Se debe estimular a los hijos a hacer ejercicio. Esto es más fácil si estas actividades se hacen en familia, ya que muchas veces a los pequeños no les gusta seguir una rutina física solos. (Nutr. Flor Cuadrado, 2009).

- Las enfermedades cardiovasculares, se generan debido a una mala alimentación, debido a las grasas en exceso que aumenta el colesterol malo, y afectando la presión arterial, lo que puede provocar graves enfermedades cardiacas o enfermedades cerebrovasculares

En la compra de los alimentos no se debe elegir aquellos que no son buenos para la salud. Se debe sustituir estos productos por otros que proporcionen el mismo agrado y posean un adecuado valor nutricional.

- La diabetes es una enfermedad crónica que aparece debido a que el páncreas no fabrica la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, e influye también la predisposición genética, y el estilo de vida y alimentación de la persona, por lo cual en su alimentación debe haber frutas, verduras y alimentos integrales; existen 3 tipos de diabetes.

- La diabetes tipo 1 el sistema de defensas del organismo ataca las células productoras de insulina del páncreas.
- La diabetes tipo 2 el organismo puede producir insulina pero no lo suficiente, provocando una acumulación de glucosa en la sangre.
- La diabetes mellitus gestacional se presenta en las mujeres embarazadas, que no pueden producir la suficiente insulina.

- El cáncer, en esta enfermedad influye también la genética de la persona, al alimentarse saludablemente se puede reducir este problema global entre un 30% y un 40%; comer de forma inadecuada puede causar el riesgo de cáncer ya que una mala alimentación provoca que el intestino se inflame. Si se lleva una dieta rica en fibras naturales y frutas, disminuyendo el consumo de sal se podrá prevenir esta enfermedad.

- La osteoporosis se produce por la falta de calcio en el cuerpo, además los azucares refinados, carnes y grasas aumentan el desarrollo de esta enfermedad, también se da por factores genéticos, por ejemplo las hijas de madres con esta dolencia tendrán un volumen de masa ósea inferior.

Por ello se debe consumir alimentos derivados lácteos como la leche, quesos, yogurt, pescados y granos para evitar que se padezca de osteoporosis, además de una dieta balanceada, tanto en proteínas, carbohidratos, grasas controladas, vitaminas y minerales, hierro, calcio.

- La anemia, sucede cuando se pierde mayormente los glóbulos rojos de los que se puede reemplazar, esta enfermedad puede deberse a una alimentación deficiente, la falta de hierro o de vitaminas, causando niveles bajo de oxígeno en los órganos vitales, que puede afectar el corazón.

La anemia producida por la falta de hierro y vitaminas no debería ser tan común actualmente, ya que solo se necesita pocas cantidades de estos elementos, sin embargo esto demuestra los malos hábitos de la sociedad.

- La anorexia se debe a un trastorno en la conducta alimenticia que puede ser provocado por una mala alimentación, y el deseo de bajar de peso del propio enfermo, que puede deberse a factores externos como los medios de comunicación, los amigos e incluso la familia, que influirán en ser más delgado, llevando a un estado de inanición.

Es una enfermedad que está ligada a la parte psicológica de la persona, que se da con mayor frecuencia entre jóvenes y adolescentes entre los 14 y 18 años, que no ven su cuerpo como es sino distorsionado, lo cual se debe combatir con una mejor alimentación y asistencia médica urgente.

Importancia de los valores nutricionales

El valor nutricional es difícil de medir, ya que depende de diversos factores tales como la aportación energética, la proporción de los macro y micronutrientes y la asimilación de los mismos. Si en la alimentación diaria no hay una variedad de nutrientes las funciones del organismo no se realizarán adecuadamente y se puede adquirir la anemia.

Un alimento tendrá un valor nutricional más alto cuando se encuentre en estado natural, ya que toda manipulación artificial disminuirá su valor.

Por lo tanto la valoración nutricional es importante para la asimilación de los alimentos permitiendo que de ellos obtenga de ellos la mayor cantidad de nutrientes, pero debe incluir varios factores como la relajación, atención, reposo a la hora de alimentarse, e incluso dependerá de las emociones de la persona en el momento de su alimentación, ya que un alimento puede dirigirse de manera distinta según el estado de ánimo.

El estado nutricional

Es la situación en la que se encuentra una persona relacionado con su alimentación y el ingreso de nutrientes que obtengan de ellos, lo cual dependerá del consumo de alimentos, y de la influencia de factores socioeconómicos, emocionales u otros.

Es importante tener un buen estado nutricional porque favorece el crecimiento y el desarrollo, protegiendo al individuo de enfermedades, el desequilibrio por deficiencia o exceso de nutrientes, comprometerá el estado nutricional y sus funciones vitales, lo cual puede llevar a la malnutrición.

Mayormente los más afectados son los lactantes, niños, las embarazadas y familias de bajos ingresos económicos; por un consumo inadecuado de alimentos, lo cual les ocasión alteraciones en la digestión, los dolores estomacales son los más frecuentes.

Para esto se debe realizar una evaluación del estado nutricional para estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo.

Las medidas antropométricas

Permiten medir el estado de salud con respecto al peso y talla de los niños, que de ser favorables, el niño se desarrollará al máximo, como consecuencia de esta relación se encuentran diferencias por género ya que los varones en promedio son más altos y más pesados que las niñas.

El IMC se realiza de la siguiente manera: $IMC = \frac{PESO\ (kg)}{TALLA(m2)}$

Cuadro N°4

Índice de Masa Corporal

ÍNDICE MASA CORPORAL	CLASIFICACIÓN
<16.00	Infra peso: Delgadez Severa
16.00 - 16.99	Infra peso: Delgadez moderada
17.00 - 18.49	Infra peso: Delgadez aceptable
18.50 - 24.99	Peso Normal
25.00 - 29.99	Sobrepeso
30.00 - 34.99	Obeso: Tipo I
35.00 - 40.00	Obeso: Tipo II
>40.00	Obeso: Tipo III

Fuente: Datos obtenidos de (Calculador IMC, 2014)
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

La pirámide alimenticia

La pirámide alimenticia es una guía de lo que debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. (Perez, 2004).

La pirámide propone una distribución de los alimentos, según las proporciones ideales que se deben consumir representadas por escalones.

Imagen N° 6

Pirámide alimenticia

Fuente: www.mundonets.com

Grupo 1: Cereales y derivados, granos. Aportan calorías de sus carbohidratos, vitamina B. Se recomienda consumirlos en buena cantidad.

Grupo 2: Verduras, hortalizas y frutas. Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales, fructosa, glucosa, fibra, azúcares pero con menores calorías, y tambien contienen agua.

Grupo 3: Carnes, pescados y huevos. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitamina B, omega3. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales y la leche y sus derivados es importante en la alimentación, son ricos en grasas por lo que se recomienda consumir los productos lácteos descremados.

Grupo N° 4: Se recomienda consumir lo menos posible, las grasas son importantes en la alimentación porque además de aportar energía, permiten la absorción de las vitaminas solubles en grasa como la A, D, E y K. Sin embargo también es la causa de enfermedades como obesidad.

El consumo del agua también es indispensable, por lo menos se deben tomar 8 vasos de agua al día, para mantener una dieta equilibrada.

Influencia de los padres en la alimentación de sus hijos

En la alimentación los padres tienen una gran influencia sobre sus hijos, ya que serán ellos los que le ayudarán a forjar sus hábitos alimenticios durante los primero años de vida, por lo cual deben ser conscientes de que cuando los alimentan deben proporcionarles los nutrientes para su crecimiento, conociendo la composición nutritiva de los alimentos.

Resulta difícil para los padres inculcar hábitos saludables, si en el propio hogar ellos no se alimentan de forma nutritiva, se debe enseñar con el ejemplo. Estos hábitos se transmiten de una manera inconsciente por comentarios acerca de un alimento que no agrada, estas expresiones negativas deben ser eliminadas ya que son absorbidos por los niños.

Los padres que se alimentan con frutas y verduras diariamente, suelen tener hijos que seguirán sus hábitos y que tendrán una vida más saludable por el consumo de vitaminas y minerales.

Imagen N° 7

Los padres en la alimentación de sus hijos

Fuente: http://www.dieta-saludable.com/

El compromiso de los padres es vital para que en los menores haya una adecuada elección de los productos que consumirán. (Fuenmayor, 2014).

Información que brinda la escuela sobre alimentación

Los padres y educadores deben transmitir al niño la idea que la alimentación no es un juego porque la salud depende de ello, esto significa hacer una pausa al día para sentarse a la mesa y alimentarse.

El propósito de educar a los niños en nutrición es lograr que adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable. Al desarrollar en ellos hábitos de alimentación saludables, se contribuye a su desarrollo físico, mental y social y a la prevención de las enfermedades.
Los niños en edad escolar constituyen uno de los grupos prioritarios que deben recibir una educación en nutrición ya que:

- Una nutrición apropiada es fundamental para el desarrollo físico y mental de niños y adolescentes.
- Son consumidores actuales y futuros que necesitan información y educación específicas para adquirir patrones alimentarios sanos.
- Como futuros padres, los escolares jugarán un importante papel en el desarrollo de sus descendientes.

Imagen N° 8

Los profesores en la alimentación de sus estudiantes

Fuente: www.perseo.aesan.msssi.gob.ec

El aprendizaje

Según la real Academia de la Lengua: es la acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa.

Aprender no solamente consiste en memorizar información, ya que de esta forma solo se aprende para el momento y luego se olvida, el aprendizaje también implica observar, conocer, comprender, aplicar, analizar, asimilar, sintetizar y valorar los conocimientos.

El aprendizaje es uno de los mecanismos fundamentales del desarrollo. La mejor enseñanza es la que se adelanta al desarrollo. La interacción social se convierte en el motor del desarrollo. (Vigotsky, 1978).

Para Vigotsky, el aprendizaje se de acuerdo al medio en el cual se desenvuelva la persona, algo similar manifestaron Gallego & Ongallo, según estos autores a lo largo de la vida se enseña y se aprende.

El aprendizaje no es un concepto reservado a maestros, pedagogos o cualquier profesional de la educación ya que todos en algún momento de la vida organizativa, debemos enseñar a otros y aprender de otros. (Gallego & Ongallo, 2003).

Tipos de Aprendizaje

Aprendizaje significativo.-

Este aprendizaje es el que relaciona los nuevos conocimientos con los anteriores, fortaleciendo, mejorando y actualizándolos, por lo cual es necesario que la persona se interese por aprender lo que se le está enseñando.

Aprendizaje memorístico.-

Este tipo de aprendizaje es el más común, y es cuando el estudiante memoriza los conocimientos pero sin entenderlos o relacionarlos con otros contenidos previos, y no descubre significado a la lectura; es decir solo aprende para el momento, pero estos nuevos conocimientos no formarán parte de su vida.

Aprendizaje receptivo.-

Este aprendizaje es cuando el sujeto sólo necesita comprender los conocimientos solo para reproducirlo, pero no encuentra nada por el mismo, esto se da por medio de la explicación del docente, el computados, otros.

Aprendizaje por descubrimiento.-

En este aprendizaje la persona no recibe los conocimientos pasivamente; sino que descubre los conceptos y los reordena, por ejemplo a través de trabajos de campo, trabajos en grupo, exposiciones, donde el estudiante busca la información por el mismo.

Desarrollo Cognitivo

> **Es una consecuencia de la voluntad de las personas por entender la realidad y desempeñarse en sociedad, por lo que está vinculado a la capacidad natural de los seres humanos para adaptarse e integrarse a su ambiente. (Wikipedia, 2013).**

El desarrollo cognitivo es el conjunto de actividades mentales que realiza el niño para aprender y resolver problemas de la manera más eficiente, y es deber de los padres ayudarlos a desarrollar sus habilidades.

- La percepción permitirá al niño descubrir, organizar e interpretar la información que le brinde en su entorno.
- La memoria es el proceso en el que se adquiere, retiene, y se consolida la información.
- El razonamiento es cuando el niño hace inferencia y llega a conclusiones de un problema o información.
- La reflexión es valorar la calidad de ideas, pensamientos, emociones que son transmitidas en el proceso de aprendizaje.

El desarrollo cognitivo infantil tiene relaciones con emocional o afectivo, que es el amor o cariño de sus padres y profesores, así como el aspecto social y el biológico, es decir el medio social, y están directamente relacionados con la inteligencia, que es la capacidad para resolver situaciones nuevas eligiendo la mejor alternativa para alcanzar el éxito.

La alimentación en el desarrollo cognitivo

Una alimentación adecuada es importante para el desarrollo el coeficiente intelectual que desarrollen, por lo cual es importante cuidar la nutrición en el embarazo y durante los primeros 6 años de vida,

> **Estos primeros años, por lo menos hasta los seis años, el desarrollo cognitivo del niño depende directamente de una buena alimentación. Los niños que no estén bien alimentados, no es solo sin hambre, sino comiendo alimentos de calidad, suelen generar algún tipo de retardo. (Cifuentes, 2013).**

La alimentación en esta edad suele ser bastante complicada, sobre todo para el consumo de vegetales, por lo tanto los padres deben de esmerarse por formar buenos hábitos nutricionales desde su hogar, preparando alimentos de forma atractiva para los niños.

No es suficiente con querer hacer comer los vegetales, hay que saberlos preparar. Si no se preparan bien, hasta a los adultos les van a saber mal. Hay que comprometerse con eso y cambiar totalmente los hábitos alimenticios. Si el papá no come ensaladas, por supuesto que el niño tampoco lo hará. (Cifuentes, 2013).

El consumo de estos alimentos se ve reflejado en la capacidad de atención, en el desarrollo cognitivo de los niños, en su salud. Una buena alimentación tiene gran responsabilidad en el desarrollo académico. (Cifuentes, 2013).

Imagen N° 9

El desarrollo Cognitivo

Fuente:

http://nutricionpersonalizada.wordpress.com/

El cerebro es el órgano principal para el correcto desarrollo cognitivo, y su funcionamiento minuto a minuto requiere una fuente adecuada de micronutrientes que actúan como coenzimas para la actividad metabólica óptima. Por lo cual es importante considerar que una alimentación adecuada le brinde al cerebro las proteínas, vitaminas, minerales, que necesita para su correcto funcionamiento.

De la misma manera algunos micronutrientes que necesita, y que influirán en su desempeño son los siguientes:

- El hierro es importante para el crecimiento, el aprendizaje y la energía. La anemia por deficiencia de hierro puede afectar el desarrollo cognitivo.
- La deficiencia de yodo durante el embarazo y en los primeros años de vida interfiere con el desarrollo normal del cerebro, con un retraso mental prevenible.
- La grasa también es importante para el desarrollo del cerebro.

El rendimiento escolar

Un niño mal alimento, siempre es desatento, distraído, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela, lo que se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar, esta es una situación que preocupa a los maestros, a quienes se les dificulta en las clases y que sean participativos.

El rendimiento académico es el grado en que cada estudiante ha alcanzado los objetivos propuestos y las condiciones bajo las cuales se produjo ese logro.(Paez;, 1987).

El rendimiento escolar es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por cada persona, en el cual se manifiesta lo que el educado aprende del docente, en el cual se refleja todas las actitudes, valores éticos, normas y reglas que les hayan enseñado sus maestros.

Para lograr tener un buen rendimiento escolar es necesario motivar al estudiante a aprender, tanto en el hogar, como en la escuela, enseñándoles que solo con el aprendizaje ellos podrán resolver los distintos problemas que se encuentren, brindándoles la seguridad, para enfrentarse a un mundo nuevo.

En las instituciones educativas se puede medir el rendimiento escolar, mediante pruebas evaluativas, y además se pone a prueba la ética del estudiante, si está realmente preparado o si lo único que desea es pasar un año más en la institución; sin embargo para que un educando tenga un buen rendimiento en su escuela es importante que se desenvuelva en un buen ambiente, es decir que este en las condiciones psicológicas adecuadas, para estudiar en su escuela.

Guía alimenticia

Toda información nueva que permita tener una vida saludable debe ser parte de la educación, y la alimentación y nutrición constituye en un pilar fundamental para la salud además de ayudar a prevenir a enfermedades.

Una guía es un documento que indican los procedimientos adecuados para realizar un objetivo específico, y en el estarán la información que se necesite para alcanzar esta meta.

Permite adaptar los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica para una alimentación saludable, teniendo como objetivo promover la salud, prevenir los excesos o desequilibrios alimentarios, la misma que debe ser empleada en las instituciones educativas para elevar la cultura alimentaria de la población.

Con ello se puede cambiar los malos hábitos alimentarios, conocer el valor nutricional de los alimentos y las combinaciones de sustancias nutritivas que estimulen el apetito favoreciendo el crecimiento, el desarrollo y energía que necesiten las personas.

Para que la guía pueda tener éxito se necesita la participación de todas las personas, para quienes va dirigida.

Una guía de alimentación será entonces importante para los estudiantes, que no tienen una buena salud, llevados por malos hábitos de nutrición, siendo el medio por el cual podrán alimentarse adecuadamente para su desarrollo y mejorará su aprendizaje, ya que tendrán una orientación de cuales es el aporte energético que los alimentos le brindarán al cuerpo, teniendo una dieta variada, suficiente y equilibrada.

> **La alimentación es suficiente cuando consumen alimentos para cubrir los requerimientos según edad, talla, peso; completa si aporta todos los nutrientes; equilibrada, si el aporte de nutrientes está en adecuadas proporciones. Variada, si incluye diferentes alimentos en cada comida; e inocua, en el cual su consumo no implica riesgos. (Nutr. Carballo, 2012).**

Orientación Alimentaria

> **Consiste en el conjunto de acciones que proporcionan información básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta a nivel individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales. (Wikipedia, 2013).**

El tener una herramienta que permita orientarse en el momentos de la alimentación, resulta muy importante para mantener una buena salud, según la etapa en que se encuentre la persona, ya que cuando se es niño es muy importante la presencia de frutas y verduras haciendo una combinación de 5 al día para mantenerse sanos.

El objetivo principal de la orientación alimentaria es modificar los hábitos nutricionales, para tener una mejor salud, para esto se debe cambiar los procesos de alimentación actuales, con una integración completa en la dieta de los alimentos de la pirámide nutricional, la cual debe ser complementada con el ejercicio, evitando el sedentarismo y haciendo de esta parte de la vida cotidiana.

La propaganda como un medio para conocer este problema social

La publicidad sirve como medio para promocionar, pero la propaganda permite mostrar una problemática social, como es la mala alimentación; en Ecuador ya existen muchas campañas a través de diversos medios, en el cual se enfoca sobre este problema e incluso existe programas enfocados a mejorar la salud de los niños, y a dar a conocer como estos malos hábitos nutricionales pueden afectar su desarrollo físico y mental, y en el aprendizaje y rendimiento académico.

El programa “Aprendamos” es un ejemplo de un medio que ayuda a la mejora de estos problemas sociales, en el cual dan módulos sobre varios temas, uno de ellos en el año 2012 se enfocó a la nutrición y hábitos alimentarios, su propósito era modificar estas malas costumbres, brindándoles a los ciudadanos una guía práctica para mejorar su alimentación.

A través de este curso la alcaldía de Guayaquil, aportó con conocimientos para modificar estos malos hábitos, e incluir nuevos con buenos prácticas con las diferentes etapas del desarrollo de una persona, desde que está en el vientre materno.

Fundamentación Filosófica

La filosofía nos guía en la búsqueda de un currículo adecuado, en el cual se abarque todas las necesidades, valores y enseñanza que se quiera dar a un grupo de individuos; dentro de la investigación se hará un análisis de la importancia de la nutrición y aprendizaje, porque según un gran pensador, donde hay educación, no hay distinción de clases.

> **Una alimentación adecuada y balanceada, junto con una formación integral que atienda todos los aspectos del desarrollo humano y que enfatice la necesidad de un régimen dietético y gimnástico adecuado, están en la base de una vida mejor y más digna. (Brown César, 2008).**

La alimentación que se les brinde a los niños, debe ser la pauta para que logren ser adultos con buena salud, por lo tanto, debe formar parte importante de nuestras vidas.

> **La alimentación es lo más fundamental de nuestras vidas, ya que sin una correcta alimentación y descanso el ser humano no podría desarrollar correctamente las demás funciones de su vida… Se nos olvida lo importante que es dedicar el tiempo a prepararnos un plan para una correcta alimentación semanal, variada y completa y a comer con la suficiente tranquilidad. (Sánchez-Manjavacas, 2012).**

Fundamentación Psicológica

La piscología analiza los problema de la educación con el objetivo de aportar a elevar la calidad y eficiencia de un fenómeno educativo; explicando la influencia de los procesos cognitivos, afectivos y socioculturales en los educadores y educandos en los establecimientos educativos; teniendo en cuenta las distintas características y capacidades de cada persona, que potencien su desarrollo y aprendizaje.

La alimentación y la nutrición, son determinantes en el desarrollo biológico; pero a través del tiempo, se ha demostrado que también son determinantes en el desarrollo psíquico y social. (Fuillerat Alfonso, 2004).

De una buena alimentación depende el bienestar del niño, para que pueda desenvolver en los diferentes escenarios en los que se encuentre.

> **Si el niño está bien alimentado durante los primeros años de vida, tendrá un efecto profundo en su salud, y en sus funciones cognitivas, emocionales y psicosociales, sobre todo en la atención, memoria, capacidad para aprender y en el rendimiento escolar. (Ortiz Alonso, 2012).**

Fundamentación Sociológica

El individuo no nace hombre, pero lo llega a ser en el seno de los grupos sociales con la interacción logra la internalización de su cultura. La educación debe ser una expresión de la socialización en que el saber y la tradición cultural se transmiten con el único objetivo de preparar a la persona para que ejerzan los roles que la sociedad define como de gran utilidad o verdaderamente importantes, de manera que una adecuada alimentación es parte fundamental para el crecimiento y desarrollo.

> **Las tendencias actuales en la forma de alimentarnos muestran un cambio evidente en los comportamientos considerados básicos: los horarios de las comidas se han ampliado en detrimento de la importancia; las formas de comida más tradicional compiten con formas de comida industrial, homogénea e indiferenciada. (Sanz Porras, 2008).**

En la actualidad la alimentación ha tenido grandes cambios a nivel social, las personas no le dan la suficiente importancia que se merece, esto

quiere decir que se deja de aprovechar los nutrientes de un alimento para consumir los enlatados, por lo cual la sociología ha hechos grandes aportes a la alimentación, la cual la analiza como una práctica que permite la supervivencia del hombre.

Fundamentación Legal

Artículos tomados de la **CONSTITUCIÓN ECUATORIANA 2008.** (Asamblea Constituyente, 2008)**.**

Capitulo primero
Principios Fundamentales

Art. 3 Son deberes primordiales del Estado:

1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes

Capítulo segundo
Derechos del BUEN VIVIR

Sección primera
Agua y alimentación

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.

Sección séptima
Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva.

EL BUEN VIVIR

Artículos tomados del Plan Nacional del Buen vivir. (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2013).

Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población.

3.6 Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas.

c. Fortalecer y desarrollar mecanismos de regulación y control orientados, prevenir, evitar y controlar la malnutrición, la desnutrición y los desórdenes alimenticios durante todo el ciclo de vida.

d. Fortalecer campañas de suplementos alimenticios y vitaminas en la población con déficit nutricional y en etapa de desarrollo cognitivo.

e. Normar y controlar la difusión de información calórica y nutricional de los alimentos, a efectos de que el consumidor conozca los aportes de la ración que consume con respecto a los requerimientos diarios recomendados por la autoridad nacional en materia de salud y nutrición.

f. Desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición y desórdenes alimenticios.

i. Impulsar programas de alimentación escolar en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato, con prioridad en el nivel inicial, de acuerdo a los requerimientos nutricionales de la edad y a la jornada de estudio, con eficiencia económica y pertinencia geográfica y cultural.

k. Impulsar programas de edu-comunicación para promover buenos hábitos alimenticios.

l. Fomentar la oferta de alimentación saludable y pertinente en establecimientos públicos y privados de provisión de alimentos.

LEY ORGÁNICA DE LA SALUD

Articulo tomado de Ley orgánica de la salud. (Congreso Nacional, 2011).

CAPITULO II
De la alimentación y nutrición

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.

Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios.

LEY ORGÁNICA DE SOBERANÍA ALIMENTARIA

Artículo de la Ley de Soberanía alimentaria. (Asamblea Nacional, 2010).

TÍTULO IV
CONSUMO Y NUTRICIÓN

Art. 27. ***Incentivo al consumo de alimentos nutritivos.-*** Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas.

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES: CONCEPTUAL Y OPERACIONAL.

Variable Independiente: Hábitos nutricionales

Variable Dependiente: Aprendizaje.

Cuadro N° 5

Operacionalización de las variables.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable Independiente: Hábitos Nutricionales	Definición. Tipos de Hábitos. Hábitos nutricionales en la salud.	Alimentación. Velásquez & Rey. Hábitos nutricionales. Hábitos alimenticios. Valores nutricionales.
Variable Dependiente: Aprendizaje	Definición. Tipos. Rendimiento Escolar. Desarrollo Cognitivo.	Vigotsky. Gallego y Ongallo. Nutrientes para el cerebro Cifuentes. Paéz.
Variable dependiente: Orientación Alimenticia	Guía. Importancia de la guía alimenticia.	Definición. Porciones de alimentos adecuadas para el desarrollo. Alimentación para el aprendizaje.

Fuente: Datos de la Investigación.
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Conceptos relevantes:

Alimentación: Alimentación es la ingesta de alimento que el ser humano ingiere para satisfacer sus necesidades alimenticias, conseguir energía y desarrollarse.

Nutrición: La nutrición es el proceso donde se aprovechan los nutrientes, en el cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, y el desarrollo

Nutrientes: Un nutrimento o nutriente es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones vitales.

Proteínas: Son la fuente principal para crecer y reparar daños en el cuerpo. Se encuentran en la carne roja y blanca, pescado, mariscos, crustáceos, huevos.

Carbohidratos: Dan energía y calor al cuerpo para desarrollar las actividades diarias. Su origen es vegetal, se encuentran en el maíz, trigo, arroz, o verdura.

Grasas: Son la fuente más concentrada de energía para el cuerpo y cerebro que participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos.

Vitaminas: Ayudan en el proceso de transformación de energía y constituyen una defensa del el cuerpo contra las enfermedades. Son consideradas las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido fólico.

Minerales: Intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, se encuentran en los alimentos de origen animal. Los principales minerales son el calcio, yodo, hierro y el zinc.

Fibra: Ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene enfermedades como el cáncer de colon y reduce el colesterol. Se encuentra en alimentos de origen vegetal como frutas o granos.

Hipernutrición: Estado patológico causado por una dieta excesiva, que se caracteriza por una alteración del metabolismo, aumento de peso y tejido adiposo.

Adiposidad: Es la acumulación excesiva de grasa en el organismo; acumulándose el tejido graso distribuido en forma localizada en distintas partes del cuerpo (pantalón de montar, flancos, abdomen, aductores, otros).

Antropométricas: Es la sub-rama de la antropología biológica o física que estudia las medidas del hombre y estudia este referentemente sin ningún tipo de porcentaje de error, a través de la talla y el peso.

Cognitivo: Es la facultad de una persona para procesar la información a partir de la percepción, el conocimiento a través de la experiencia, memoria y características individuales que permiten valorar los contenidos.

Aprehensión: Asimilación de una idea o un conocimiento por completo.

Fructosa: Es una forma de azúcar encontrada en los vegetales, las frutas y la miel.

Inocua: Se interpreta en algo que no hace daño.

Oligoelementos: Son sustancias químicas que se encuentran en cantidades pequeñas en el organismo e interviene en el metabolismo. Se les conoce como oligoelementos ya que la cantidad de cada uno de los nutrientes es menor a 100 mg.

Filosofía: Es el conjunto de saberes que busca establecer, de manera racional, los principios más generales que organizan y orientan el conocimiento de la realidad, así como el sentido del obrar humano.

Sociología: Es la ciencia social que estudia los fenómenos colectivos de la actividad social de las personas, dentro de su contexto histórico-cultural.

Psicología: Es la ciencia que trata de la conducta y de los procesos mentales de los individuos. La psicología explora conceptos como la percepción, la atención, la motivación, la emoción, el funcionamiento del cerebro

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación que se usará para el proyecto es la cuantitativa, ya que está pretende la explicación de una realidad social vista desde una perspectiva externa y objetiva, por medio de la recolección de datos que permitan tener resultados exactos obtenidos de la población analizada, ya que los resultados pueden ser medibles, para de esta forma elaborar la propuesta, así lo manifiesta el autor.

La investigación cuantitativa se caracteriza por pretender ser objetiva, deductiva, uso de estadística inferencial, y tener control de las variables estudiadas para poder llegar a realizar generalizaciones a partir de hallazgos. (Bonilla & Rodríguez, 2005).

MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El proyecto pretende realizar cambios en la alimentación de los estudiantes, por medio de una orientación alimenticia.

Para el proyecto se utilizó la investigación bibliográfica-documental, ya que para la construcción del marco teórico fue necesaria la búsqueda de información de varias fuentes.

La investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas. (Arias F. , 2012).

Debido a que el problema se investigó en la institución, y que la población y muestra son pequeñas, se realizó la investigación de campo para poder medir las causas del mismo, con la participación de los estudiantes, padres y miembros de la institución, prestos a colaborar en el trabajo.

> **La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de todos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes. (Arias F. , 2012).**

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según la investigación se estableció como tipo al Proyecto Factible, pues tiene un propósito de inmediato, es decir la ejecución de la propuesta.

Proyecto factible se trata de una propuesta de acción para resolver un problema práctico. Es indispensable que dicha propuesta se acompañe de una investigación, que exprese su posibilidad de realización. (Arias, 2006).

Algunas de las características que se cumplen en el proyecto, son:

- Proponer una solución a un problema práctico.
- Incluye planteamiento del problema, objetivos, justificación, marco, propuesta, entre otros.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

La población es un conjunto total de personas que se toman en consideración en un proyecto, así lo define los siguientes autores.

La población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones, podemos decir que la población es la totalidad del fenómeno a estudiar, en donde las unidades de población posee una característica común la cual estudia y da origen a los datos. (Sampieri , 2000).

Muestra

La muestra es la cantidad representativa de personas, para realizar la investigación.

La muestra se define como un subgrupo de la población. Para delimitar las características de la población. (Sampieri , 2000).

Tomando en consideración que la población del proyecto entre estudiantes son de 105, padres de familia son 70, 4 docentes y 1 sola directiva, y que estos determinan el 100% total, y basándose en que la misma es pequeña, por tal circunstancias no se ha requerido tomar una muestra.

Se argumenta esta decisión tomando en consideración, en que si es muy amplia la población se establece una muestra, y la usada para el proyecto es pequeña.

Muy amplio el universo de investigación se debe definir una muestra representativa del mismo. (Mendez, 1994).

Para justificar la decisión sé consideró también un tipo de censo que permita abarcar a toda la población, y este es el de hecho o de facto.

El censo se realiza tomando como base el lugar en que se encuentra la persona en el momento censal, independientemente del lugar de residencia habitual. La población total comprenderá a todas las personas presentes en el momento y en la fecha del censo. (INEC, 2011).

Cuadro N° 6

Población y muestra

Ítems	Detalles	Frecuencias	Porcentajes
1	Directora	1	1%
2	Docentes	4	2%
3	Estudiantes	105	58%
4	Padres de familia	70	39%
	Total	180	100%

Fuente: Datos obtenidos de la escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Métodos y Técnicas

Método hipotético-deductivo

Para el proyecto se ha utilizado la investigación cuantitativa, por lo cual el método que se debe usar es el hipotético-deductivo.

El método hipotético deductivo sirve de base a lo que eventualmente se denomina enfoque cuantitativo. (Sampieri, 2007).

Este método permite al investigador comprobar su hipótesis, confrontándola con los hechos, la cual analiza y estudia los fenómenos observables susceptibles de medición a través de la recolección de datos.

Técnica de encuesta

Este tipo de técnica permite recopilar la información de una manera más precisa por medio de un cuestionario, y que se realizará a la población y muestra que se haya definido en el proyecto.

Es un estudio observacional en el que el investigador busca recaudar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni controlar el proceso que está en observación. (Ramírez, 2006).

Para aplicar este instrumento, el primer paso que se realizó fue solicitar la autorización de la directora escuela Dos de Agosto, para efectuar la encuesta; este modelo de cuestionario tuvo 10 ítems relacionados con la investigación, procurando la concordancia entre las preguntas.

Para utilizar esta técnica se utilizó el elemento tipo Likert, la cual permite medir las actitudes hacia un hecho o evento, tomando en consideración alternativas como siempre, casi siempre, algunas veces o nunca. Se la conoce así por Rensis Likert, que la uso en el año de 1932.

Para la elaboración de la escala se debe seguir los siguientes pasos:

1. Preparación de los ítems iniciales
2. Administración de los ítems a una muestra representativa de la población.
3. Asignación de puntajes a los ítems
4. Asignación de puntuaciones a los sujetos
5. Análisis y selección de los ítems

Se debe establecer la diferencia entre una escolar Likert, la cual es la suma de todas las respuestas del cuestionario, a diferencia del elemento tipo Likert el cual permite medir las actitudes de manera individual y poder graficarla con una escala de línea horizontal o circunferencia.

Se realizaron pero se realizaron tipos de 3 encuestas distintas para los docentes, estudiantes y los padres; para esto se hizo una explicación breve sobre el tema de investigación.

Técnica de entrevista

La entrevista desde el punto de vista del método, es una forma específica de interacción social que tiene por objeto recolectar datos para una indagación.

El investigador formula preguntas a las personas capaces de apórtale datos de interés. (Sabino, 2006).

Tipos de entrevista:

1. La entrevista semiestructurada, se determina cual es la información que se quiere conseguir, y se hacen preguntas abiertas entrelazadas una con otra entrelazando temas, proporcionando cierta libertad al entrevistado de contestar según sus opiniones.

2. Entrevista no estructurada, no se realizan preguntas previas, sino que se establecen según el proceso de la entrevista y las respuestas del entrevistado.

3. Entrevista estructurada, se realizan preguntas cerradas, en el cual el entrevistado solo tiene opciones para responder, como si o no o alguna respuesta determinada.

El tipo de entrevista que se utilizó es la semiestructura para la directora.

Cuadro N° 7

Instrumentos de la investigación

Instrumento	Tipo
Encuesta	Escala de Likert
Entrevista	Semiestructurada

Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Encuesta a los estudiantes de la escuela Dos de Agosto.

Medidas antropométricas de los estudiantes (estado de salud)

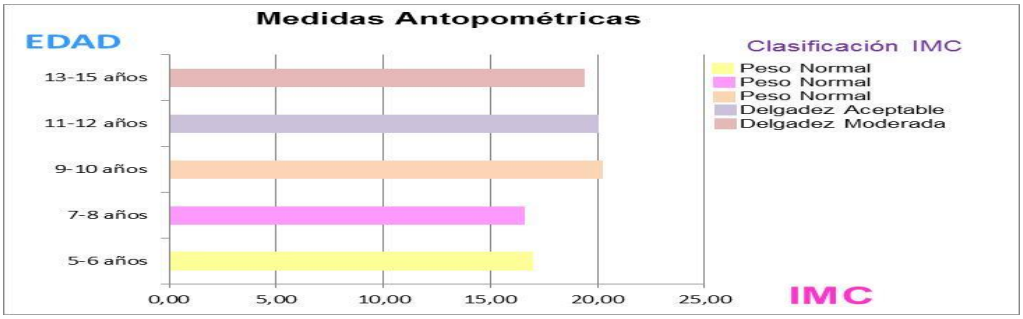
Cuadro N° 8

Medidas Antropométricas

Edad	Peso en Kg	Talla	IMC	Clasificación
5-6 años	19,83	1,08	17,00	Delgadez Aceptable
7-8 años	23,43	1,18	16,61	Delgadez Moderada
9-10 años	34,19	1,30	20,23	Peso Normal
11-12 años	36,53	1,85	20,04	Peso Normal
13-15 años	41,30	1,46	19,38	Peso Normal

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 1



Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: Los niños de 5-6 años tienen un promedio de IMC de 17 lo que representa una delgadez moderada, en los de 7-8 años su IMC es de 16.61 con una delgadez aceptable, los niños de 8-9 años tiene un IMC de 20.23 con un peso normal, en los de 11-12 años su IMC es de 20.24 con un peso normal, mientras los de 13-15 años su IMC es de 19.38 lo que representa también un peso normal.

1. ¿Cree usted que tiene un buen desayuno en su hogar?

Cuadro N°9

Desayuno en el Hogar.

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	95	90%
2	Casi siempre	5	5%
3	Algunas veces	3	3%
4	Nunca	2	2%
	Total	105	100%

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 2

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 90% de los encuestados manifestaron que siempre tienen un buen desayuno en su hogar, mientras un 2% opinó que no tiene un buen desayuno en su hogar.

2. ¿Suele comer algún alimento a media mañana (en el recreo)?

Cuadro N°10

Alimento en el recreo.

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	82	78%
2	Casi siempre	6	6%
3	Algunas veces	14	13%
4	Nunca	3	3%
	Total	105	100%

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 3

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 78% de los encuestados indicaron que siempre se comen en el recreo, mientras un 3% indicaron que no comen nada.

3. ¿Su mamá o papa le envía dinero para comprar en el recreo?

Cuadro N°11

Dinero para comprar en el recreo.

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	36	34%
2	Casi siempre	13	12%
3	Algunas veces	41	39%
4	Nunca	15	14%
	Total	105	100%

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 4

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: en base a la encuestas realizas un 34% de encuestados manifestaron que sus padres les envían recreo para comprar en el recreo, mientras un 14% indicaron que no les envían dinero.

4. ¿Sus amigos influyen en su alimentación en el recreo?

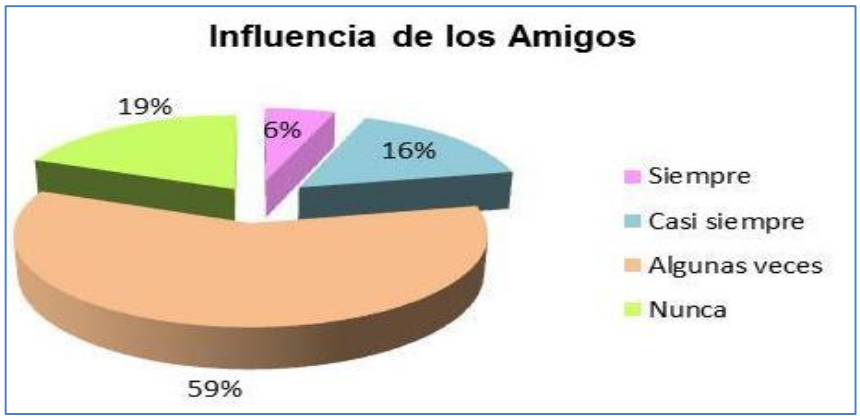
Cuadro N°12

Influencia de los amigos.

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	6	6%
2	Casi siempre	17	16%
3	Algunas veces	62	59%
4	Nunca	20	19%
	Total	105	100%

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 5



Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 6% de los encuestados manifestaron que siempre sus amigos intervienen en su alimentación en el recreo, mientras un 6% indicó que nunca se dejan influenciar.

5. ¿Suele comer habitualmente dulces, golosinas, o pastelillos?

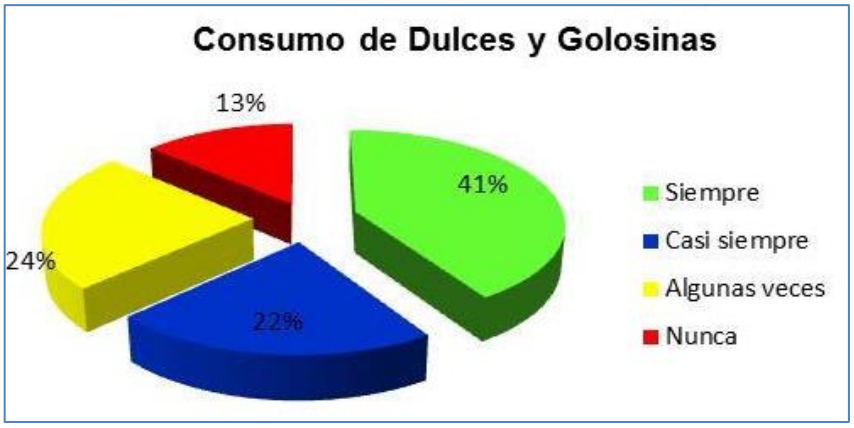
Cuadro N°13

Consumo de Dulces, golosinas.

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	43	41%
2	Casi siempre	23	22%
3	Algunas veces	25	24%
4	Nunca	14	13%
	Total	105	100%

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 6



Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 41% de encuestados manifestaron que siempre consumen dulces, golosinas mientras que un 13% indicaron que nunca consumen dulces.

6. ¿Con qué frecuencia come hamburguesas, pizzas, papas fritas (comida rápida)?

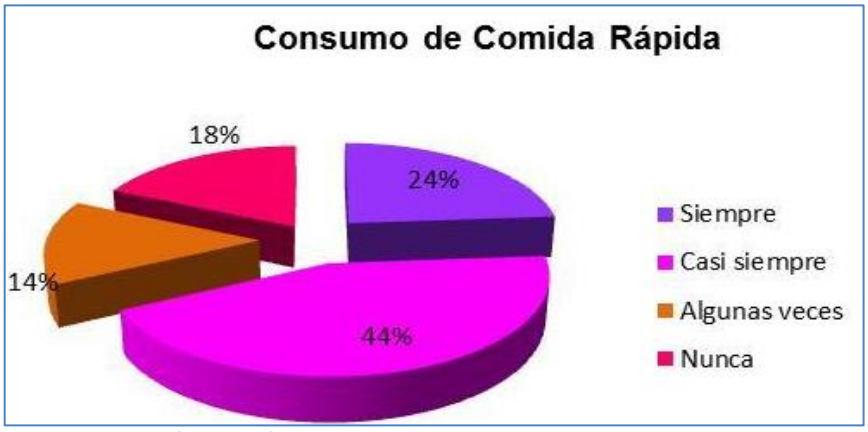
Cuadro N°14

Consumo de comida rápida.

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	25	24%
2	Casi siempre	46	44%
3	Algunas veces	15	14%
4	Nunca	19	18%
	Total	105	100%

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 7



Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: en esta investigación los resultados que se obtuvieron del consumo de comida fue que un 24% de los encuestados manifestaron que siempre lo hacen, un 18% indicaron que nunca comen este tipo de alimentos.

7. ¿En su hogar su mamá o papá le prepara verduras y legumbres?

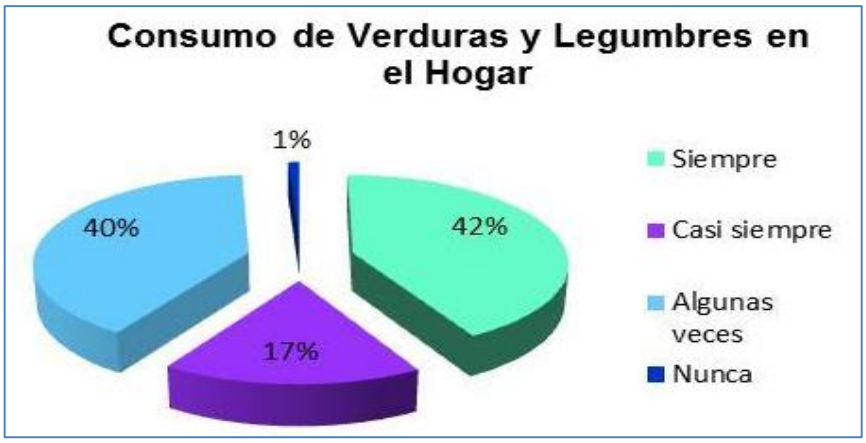
Cuadro N°15

Consumo de verduras y legumbres en el hogar.

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	44	42%
2	Casi siempre	18	17%
3	Algunas veces	42	40%
4	Nunca	1	1%
	Total	105	100%

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 8



Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 42% de encuestados indicaron que siempre su mamá o papá le preparan legumbres y verduras, mientras que un 1% manifestaron que nunca les preparan en su hogar verduras y legumbres.

8. ¿Suele comer alguna fruta en el día?

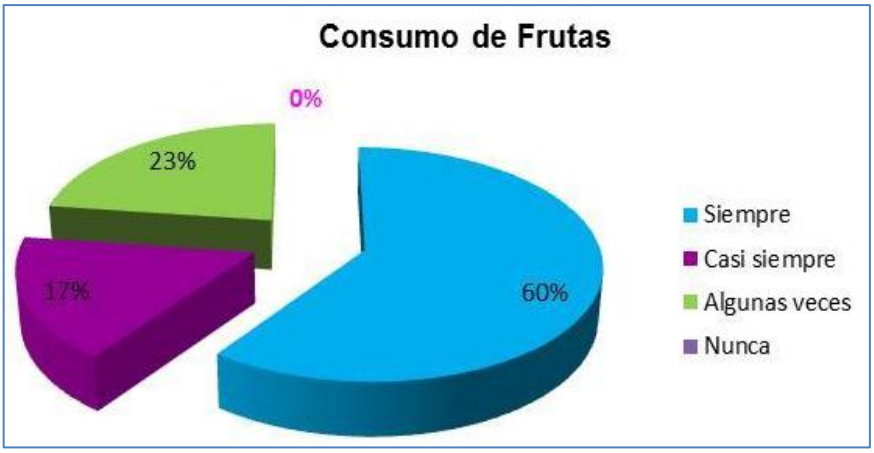
Cuadro N°16

Consumo de frutas

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	63	60%
2	Casi siempre	18	17%
3	Algunas veces	24	23%
4	Nunca	0	0%
	Total	105	100%

Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 9



Fuente: Escuela Dos de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 60% de encuestados manifestaron que siempre consumen frutas mientras que un 0% indicaron que nunca consumen.

9. ¿Llega con sueño, cansancio o pereza a clase?

Cuadro N°17

Sueño o cansancio en clases.

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	4	4%
2	Casi siempre	13	12%
3	Algunas veces	81	77%
4	Nunca	7	7%
	Total	105	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 10

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: Un 4% de encuestados manifestaron que siempre llega con sueño o cansancio a clase, mientras un 7% indicaron que nunca llegan cansados o con sueño a clases.

10. ¿Sus profesores o profesor le enseña sobre la alimentación y nutrición?

Cuadro N°18

Enseñanza de alimentación y nutrición en clases

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	1	1%
2	Casi siempre	3	3%
3	Algunas veces	44	42%
4	Nunca	57	54%
	Total	105	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 11

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: Solo un 1% de los encuestados indicaron que siempre le enseñan sobre como nutrirse en clases, mientras que un 54% opinaron que nunca le enseñan sobre alimentación y nutrición en su escuela.

Encuesta a los padres de familia de los estudiantes de la escuela 2 de Agosto.

1. ¿Con qué constancia suele sus hijo/a o representado desayunar en su hogar?

Cuadro N° 19

Desayuno en el hogar

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	67	96%
2	Casi siempre	3	4%
3	Algunas veces	0	0%
4	Nunca	0	0%
	Total	70	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 12

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 96 % de las madres y padres encuestados indicaron que siempre sus hijos desayunan en su hogar, mientras un 0% manifestaron que esta situación no sucede nunca, es decir que si desayunan en casa.

2. ¿Le prepara verduras y legumbres a sus hijo/a o representado?

Cuadro N° 20

Preparación de verduras y legumbres en casa

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	41	59%
2	Casi siempre	17	24%
3	Algunas veces	12	17%
4	Nunca	0	0%
	Total	70	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 13

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 59% de los encuestados manifestaron que siempre les preparan a sus hijos legumbres y verduras en casa, mientras un 0% indicaron que nunca le preparan, es decir ninguna persona se manifestó en positivo a esta situación.

3. Fuera de la escuela ¿con qué continuidad realiza su hijo/a o representado actividad física?

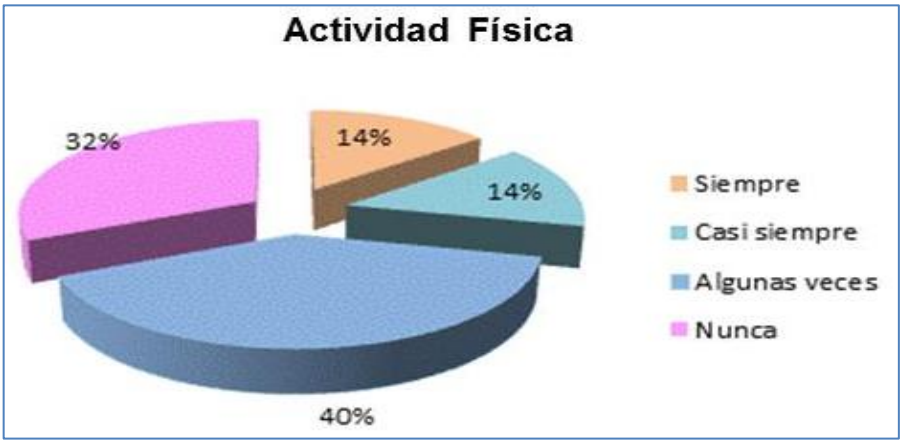
Cuadro N° 21

Actividad física

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	14	14%
2	Casi siempre	14	14%
3	Algunas veces	39	40%
4	Nunca	31	32%
	Total	98	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 14



Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 14% de los encuestados manifestaron que siempre sus hijos realizan actividades, mientras que en un 32% indicaron que nunca lo hacen.

4. ¿Considera que el estado de salud y peso de su representando es bueno normalmente?

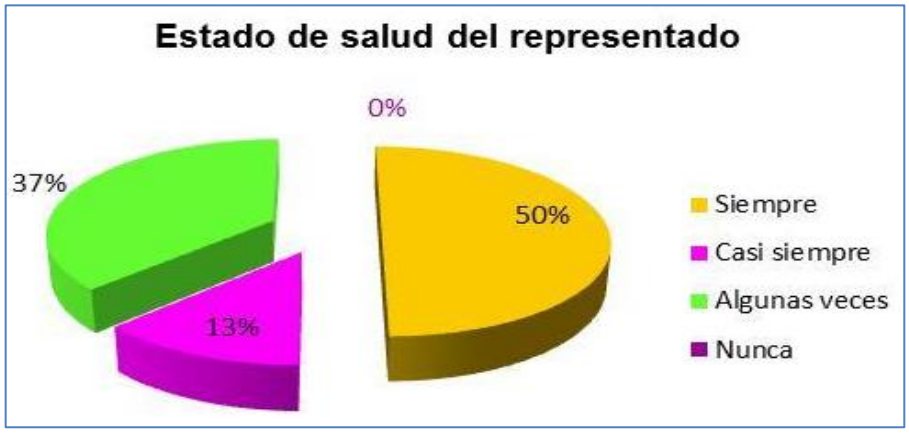
Cuadro N° 22

Estado de salud del representado

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	35	50%
2	Casi siempre	9	13%
3	Algunas veces	26	37%
4	Nunca	0	0%
	Total	70	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 15



Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 50% de los encuestados indicaron que sus hijos siempre tienen un buen estado de salud, mientras un 0% opinaron que nunca tienen un buen estado de salud.

5. ¿A su hijo/a o representado se le dificulta estudiar en casa?

Cuadro N° 23

Dificultad al estudiar

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	7	10%
2	Casi siempre	7	10%
3	Algunas veces	38	54%
4	Nunca	18	26%
	Total	70	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 16

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 10% de los encuestados manifestaron que siempre ha sus hijos se les dificulta estudiar en casa, mientras un 26% indicaron que nunca, es decir que no tienen este problema.

6. ¿Cree usted que el desconocimiento es la causa de los malos hábitos alimenticios?

Cuadro N° 24

Desconocimiento sobre hábitos alimenticios

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	44	63%
2	Casi siempre	19	27%
3	Algunas veces	6	9%
4	Nunca	1	1%
	Total	70	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 17

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 63% de encuestados manifestaron que es cierto que siempre el desconocimiento puede provocar los malos hábitos alimenticios, mientras un 1% indico que nunca, es decir no tiene relación.

7. ¿Ha recibido alguna vez charlas sobre la alimentación para sus hijos?

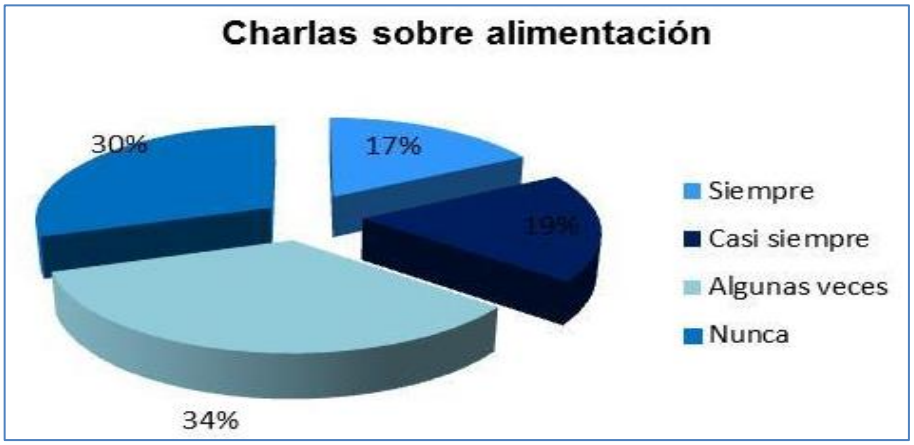
Cuadro N° 25

Charlas sobre alimentación

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	12	17%
2	Casi siempre	13	19%
3	Algunas veces	24	34%
4	Nunca	21	30%
	Total	70	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 18



Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 17% de los encuestados manifestaron que siempre han recibido alguna charla sobre alimentación, mientras un 30% indicaron que nunca han recibido alguna charla sobre como alimentar a sus hijos.

Encuesta a los docentes de la escuela Dos de Agosto.

Se consideró la respuesta de la directora que ella también es docente.

1. ¿Utiliza algún caramelo, golosina o galleta como recompensa para llamar la atención de sus estudiantes en la clase?

Cuadro N° 26

Recompensas para llamar la atención en clases

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	0	0%
2	Casi siempre	0	0%
3	Algunas veces	3	75%
4	Nunca	1	25%
	Total	4	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 19

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 75% de los encuestados indicaron que algunas veces usan alguna recompensa para llamar la atención de sus estudiantes, mientras un 25% opinaron que nunca lo hacen.

2. ¿Qué tan frecuente es el entusiasmo de sus estudiantes cuando les imparten conocimientos?

Cuadro N° 27

Entusiasmo de los estudiantes en clase

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	1	25%
2	Casi siempre	2	50%
3	Algunas veces	1	25%
4	Nunca	0	0%
	Total	4	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 20

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 25% de los encuestados indicaron que siempre sus estudiantes tienen entusiasmo en aprender nuevos conocimientos, mientras un 0% indicaron que nunca.

3. ¿Realiza actividades deportivas con los estudiantes del plantel?

Cuadro N° 28

Actividades deportivas

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	2	50%
2	Casi siempre	0	0%
3	Algunas veces	1	25%
4	Nunca	1	25%
	Total	4	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 21

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 50% de los encuestados indicaron que siempre realizan actividades deportivas con sus estudiantes, mientras un 25% indicaron que nunca.

4. ¿Conoce qué lo que sus estudiantes consumen en el recreo?

Cuadro N° 29

Compras en el recreo

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	2	50%
2	Casi siempre	1	25%
3	Algunas veces	1	25%
4	Nunca	0	0%
	Total	4	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 22

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 50% de los encuestados indicaron que siempre conocen lo que sus estudiantes compran en el recreo mientras un 0% indicaron que nunca.

5. ¿Considera que el estado de salud y peso de sus estudiantes es bueno?

Cuadro N° 30

Estado de salud de los estudiantes

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	0	0%
2	Casi siempre	3	75%
3	Algunas veces	1	25%
4	Nunca	0	0%
	Total	4	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 23

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 0% de los encuestados manifestaron que consideran que el estado de salud de sus estudiantes es bueno, y un 0% indicó que nunca.

5. ¿Informa a sus estudiantes sobre alimentación y nutrición?

Cuadro N° 31

Información sobre alimentación y nutrición

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	2	50%
2	Casi siempre	0	0%
3	Algunas veces	2	50%
4	Nunca	0	0%
	Total	4	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 24

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 0% de los encuestados opinaron que siempre informan a sus estudiantes sobre alimentación y nutrición, mientras un 0% opino que nunca, es decir ninguno.

7. ¿Realiza reuniones con los padres de familia para orientarlos sobre la alimentación de sus hijos?

Cuadro N° 32

Orientación a los padres sobre alimentación

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes %
1	Siempre	1	25%
2	Casi siempre	1	25%
3	Algunas veces	2	50%
4	Nunca	0	0%
	Total	4	100%

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Gráfico N° 25

Fuente: Escuela 2 de Agosto
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Análisis: El 25% de los encuestados manifestaron que siempre realizan reuniones con los padres de familia sobre alimentación a sus hijos, mientras un 0% indicaron que nunca.

Entrevista realizada a la directora de la escuela “Dos de Agosto”.

1. **En términos generales, ¿cómo cataloga usted la relación entre directiva, maestros y estudiantes?**
   Muy buena.
2. **¿Qué tan importante cree usted que es la alimentación en el aprendizaje?**
   Es muy importante porque de ello depende el aprendizaje.
3. **¿Cómo considera el estado de salud de sus estudiantes?**
   Bueno.
4. **¿Conoce que alimentos ingieren los estudiantes en el recreo?**
   Si, frutas.
5. **¿Con qué frecuencia sus estudiantes realizan ejercicio físico?**
   Todos los días.
6. **¿Los docentes suelen tener dificultades con sus estudiantes en el momento de impartir sus clases?**
   Si, algunas.
7. **¿Cómo usted lograría que los estudiantes mejoren su alimentación?**
   Dando charlas s sus padres sobre nutrición.
8. **¿Planifica charlas sobre conciencia alimentaria con los padres de familia?**
   Ciertas ocasiones.
9. **¿Con qué frecuencia realiza charlas sobre alimentación con los padres de familia?**
   Cuando realizamos reuniones, una vez por mes.
10. **¿Asiste a capacitaciones o seminarios del gobierno sobre alimentación escolar?**
    No, pero vienen brigadas del ministerio de salud a la escuela.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

Luego de las encuestas realizadas, se concluye en que:

- Los niños y niñas de esta institución no tienen una buena alimentación ya que sus índices antropométricos indican que tienen un desequilibrio en su alimentación.

- El consumo de golosinas, dulces y comida chatarra es alto, y que en muchos casos se dejan influenciar para la compra de estos productos, lo cual les afecta en su alimentación.

- La alimentación de los niños, no incluye siempre los vegetales y verduras que ellos necesitan para su salud.

- La alimentación debe ser complementada con actividad física, para tener una dieta equilibrada.

- Un desequilibrio alimenticio ocasiona que sueño, cansancio y falta de concentración para la adquisición de nuevos conocimientos.

- El desconocimiento puede ocasionar la formación de malos hábitos alimenticios.

- Docentes y padres de familia no muestran la atención que necesitan los niños en cuanto la alimentación, ya que no realizan charlas o capacitaciones frecuentes sobre alimentación.

- La creación de una guía alimenticia favorecerá en la alimentación de los niños, ya que influirá a los padres para alimentar a sus hijos.

Recomendaciones:

Considerando las conclusiones, se puede recomendar lo siguiente:

- Se debe mejorar la alimentación de los niños desde el desayuno, brindándoles alimentos saludables, que van a contribuir en su aprendizaje y rendimiento escolar, y sus índices antropométricos.

- Se debe reducir el exceso de consumo de comida chatarra y dulces en la dieta del niño ya que perjudicará su salud.

- Consumir alimentos como frutas, legumbres, minerales, sardinas, que aportarán vitaminas, minales, hierro necesarias para la salud.

- Incentivar la práctica de ejercicios o alguna actividad física tanto en la escuela como en el hogar para que los niños puedan tener un equilibrio en su salud.

- Se debe concienciar a los padres y estudiantes sobre la importancia de la alimentación para evitar la formación de malos hábitos alimenticios, e instruirlos sobre la manera de que estos influirán en el aprendizaje de los niños.

- Involucrar a los padres y docentes sobre la alimentación que tienen los niños, y ayudarlos con talleres o charlas sobre la nutrición.

- Diseñar una guía de alimentación que sea dirigida a los padres, ya que los niños por ser pequeños, no conocen como les afectará en su salud una mala nutrición.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

Diseñar una guía de orientación alimenticia dirigida a los padres de los estudiantes de la escuela “Dos de Agosto”.

JUSTIFICACIÓN

La alimentación en Ecuador ha sido desde siempre un problema social, por causas como la falta de recursos económicos, el desconocimiento, o la despreocupación al momento de alimentarse; la población aun no toma en consideración lo perjudicial que puede ser la malnutrición en su desarrollo, en especial a los niños(as) en etapa escolar quienes deben nutrirse adecuadamente ya que de esto dependerá su concentración.

Una guía de orientación alimenticia representa una herramienta, en la cual se podrá establecer cuáles son los alimentos idóneos y las proporciones adecuadas para el organismo, lo cual servirá para que los estudiantes mejoren , cambien o adopten hábitos de nutrición saludables para su edad que mejorará su salud y calidad educativa.

Al modificar estos hábitos nutricionales se podrá disminuir enfermedades graves como la desnutrición y la obesidad, contribuyendo al mejoramiento de la educación de los estudiantes, ya que su alimentación influirá en su formación escolar, y con esto se espera mejorar su aprendizaje; ya que de no ser así afectará en su concentración y energía en clases.

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

Objetivo General

Diseñar una guía de orientación alimenticia, como una herramienta útil para que los padres mejoren los hábitos nutricionales de sus hijos.

Objetivos Específicos

- Corregir los hábitos nutricionales a través del consumo de alimentos sanos.

- Concienciar a los padres sobres las consecuencias de una malnutrición y sus efectos en el aprendizaje de sus hijos.

- Promover la educación nutricional de alimentos saludables para mejorar la salud.

FACTIBILIDAD DE SU APLICACIÓN

La factibilidad del proyecto esta evidenciada al contar con el apoyo y aceptación de todos los involucrados tanto padres y madres de familia, los estudiantes, la directiva y docentes de la escuela “Dos de Agosto” del reciento San Jacinto en el periodo lectivo 2014-2015, dando solución al problema de la malnutrición.

La aplicación de este proyecto será a través de todos los padres de estudiantes de la institución educativa, concientizándolos sobre la alimentación que deben tener sus hijos en edad escolar que contribuya también en su aprendizaje. El mismo será financiado por las autoras del proyecto Susan Sánchez Peralta y Vanessa García Decimavilla.

IMPORTANCIA

La aplicación del proyecto es importante no solo para los estudiantes quienes serán los beneficiarios directos ya que mejoraran su alimentación, sino que permitirá concienciar a los padres sobre la importancia de la nutrición de sus hijos, con una dieta sana y equilibrada.

Estos alimentos deberán ser consumidos en las proporciones adecuadas para evitar la formación de malos hábitos alimenticios y enfermedades, por lo cual con la guía se pretenderá que los padres provean a sus hijos de productos que los nutran y que mejoran su rendimiento y aprendizaje.

UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

La escuela “Dos de Agosto”, se encuentra ubicado en el recinto San Jacinto del cantón Santa Lucia en la provincia del Guayas.

Imagen N° 10

Ubicación sectorial y física

Fuente:

www.googlemaps.com.ec

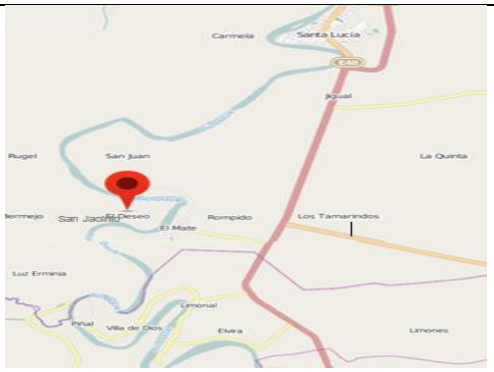
Imagen N° 11

Imagen satelital

Fuente: www.googlemaps.com.ec

Imagen N° 12

Croquis del lugar



Fuente: www.googlemaps.com.ec

Descripción de la propuesta

La guía de orientación alimenticia tiene como objetivo ser una herramienta útil para que los padres conozcan cómo deben alimentar a sus hijos, cuáles son las proporciones ideales para que ellos se alimenten, además de que alimentos les harán daño para su crecimiento y desarrollo, y sobre todo la influencia de una buena nutrición para mejorar el aprendizaje de los estudiantes en edad escolar.

Esta guía estará impresas en hojas de papel cuché A4, empastado página principal, se les entregarán a los padres esta guía y trípticos, en donde encontraran la información sobre la alimentación y nutrición y ejemplos básicos de planes de alimentación, para que ellos puedan alimentar a sus hijos se saludablemente.

Se utilizará afiches en el formato A3 y volantes, en el que se representará la importancia de alimentación en el aprendizaje de los niños, los mismos que serán ubicados dentro y fuera de las instalaciones del plantel.

Estas guías serán fueron entregadas, realizando una charla de integración con todos los padres de los estudiantes. El presupuesto financiado para la realización de la guía es debe $350.00, los que fueron cubiertos por las realizadoras del proyecto.

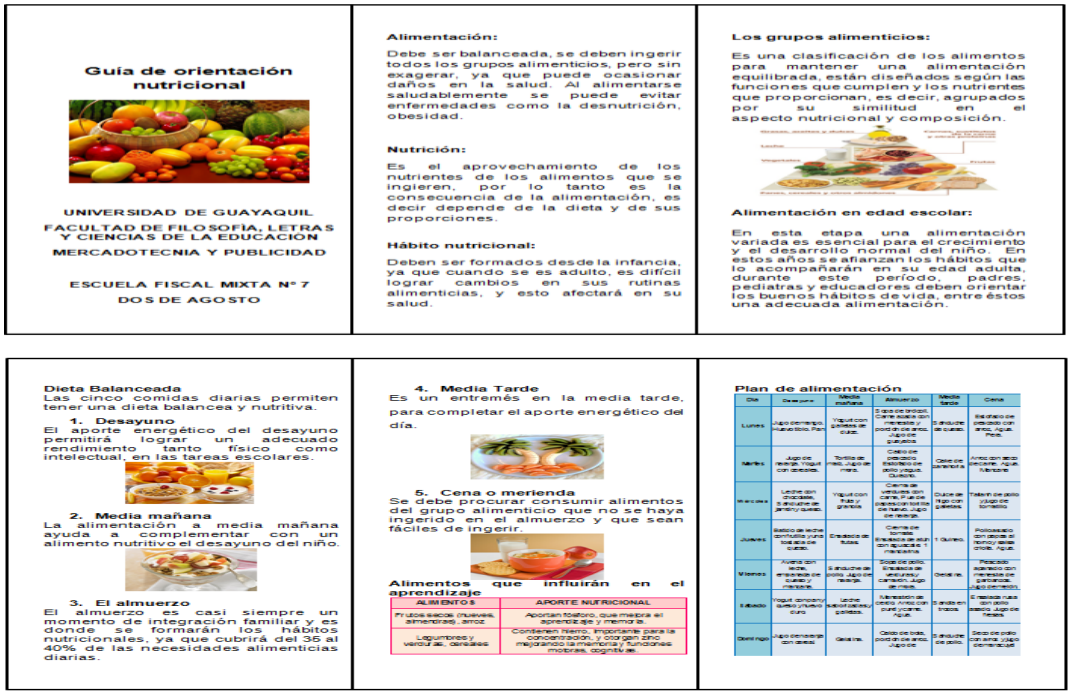
Imagen N° 13

Afiche

Fuente: Susan Sánchez y Vanessa García

Imagen N° 14

Tríptico



Fuente: Susan Sánchez y Vanessa García, 2014.

Imagen N° 15

Volante

Fuente: Susan Sánchez y Vanessa García, 2014**.**

Implementación

Será implementado en las instalaciones de la escuela “Dos de Agosto”.

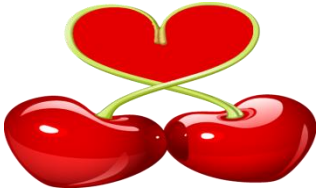
Guía de orientación alimenticia

Una forma sana de de alimentarte

GUÍA DE ORIENTACIÓN ALIMENTICIA

DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA

ESCUELA BÁSICA MIXTA N° 7 "DOS DE AGOSTO"



Autoras:

Susan Sánchez Peralta

Vanessa García Decimavilla

Guayaquil-Ecuador

2014-2015

“A pesar de las adversidades y que el camino tengan dificultades, vence los obstáculos y lucha por tus sueños y metas”.

INTRODUCCIÓN

La alimentación en edad escolar es importante para el desarrollo de los niños, pensando en ellos se ha elaborado esta guía de orientación alimenticia, para mejorar su alimentación, la misma que está dirigida a los estudiantes de la escuela básica mixta N° 7 “Dos de Agosto”, ubicada en el recinto San Jacinto del cantón Santa Lucia.

El objetivo de esta guía es poder modificar sus hábitos nutricionales que los ha llevado a una malnutrición, afectando en su desempeño escolar, debido a esto surgen problemas en su aprendizaje.

Esencialmente está guía está dirigida para los padres de los estudiantes, ya que ellos aún son pequeños para cuidar su alimentación y se inclinan al consumo de dulces o comida chatarra; de ahí radica la importancia de instruir a la familia para que todos en conjunto puedan mejorar su alimentación.

El anhelo que se tiene con la guía es dar a conocer brevemente sobre la alimentación y nutrición, pero con mayor importancia el cómo debe ser la dieta de los niños, la cual le aporte las vitaminas, nutrientes, minerales, que potencien su desarrollo mientras se encuentran estudiando en esta institución.

ÍNDICE

Caratula 1
Portada 2
Introducción 3
Índice 4
Orientación Alimentaria 5
La alimentación 6
La Nutrición 7
Hábitos nutricionales 8
Pirámide alimenticia 9
El agua y la salud 10
Alimentos nocivos para la salud 11
Dieta balanceada 12
El desayuno 12
Media mañana 13
El almuerzo 14
La merienda o media tarde 15
La cena 16
Conociendo a los alimentos y sus propiedades 16
Plan mensual de alimentación 23
Alimentos que influirán en el aprendizaje 28
Porciones adecuadas de alimentos 29
Medidas antropométricas adecuadas 30
Decálogo de una alimentación saludable 31
El Plato del Buen Comer 32

ORIENTACIÓN ALIMENTICIA

Consiste en el conjunto de acciones que proporcionan información básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta a nivel individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales. (Wikipedia, 2013).

El tener una herramienta que permita orientarse en el momentos de la alimentación, resulta muy importante para mantener una buena salud, según la etapa en que se encuentre la persona, ya que cuando se es niño es muy importante la presencia de frutas y verduras haciendo una combinación de 5 al día para mantenerse sanos.

Para una buena alimentación se debe integrar en la dieta los alimentos de la pirámide nutricional, la cual debe ser complementada con el ejercicio, evitando el sedentarismo y haciendo de esta parte de la vida cotidiana.

Imagen N° 1

Alimentos saludables

Fuente: www.trajinandoporcasa.com

LA ALIMENTACIÓN

Imagen N° 2

Alimentos saludables

Fuente: www.trajinandoporcasa.com

La alimentación es un derecho de todos los ecuatorianos, y es la que permite el desarrollo plenamente de una persona, vivir con salud, tener energía para las distintas actividades del día a día, ya que aporta todos los nutrientes que se necesita para crecer, pensar y vivir saludablemente.

La alimentación debe ser balanceada, se deben ingerir todos los grupos alimenticios, pero sin exagerar, ya que puede ocasionar daños en la salud. Al alimentarse saludablemente se puede evitar enfermedades como la desnutrición, obesidad, diabetes, anemia, osteoporosis, cáncer, enfermedades cardiacas, entre otras.

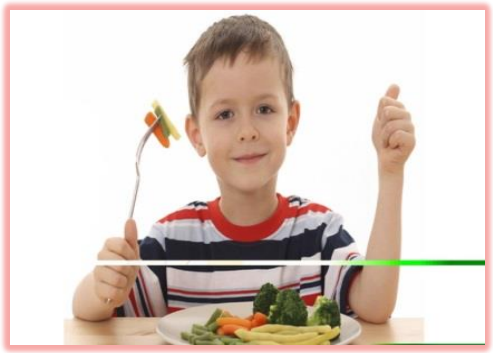
La clave para tener una buena salud en la etapa adulta, es alimentarse adecuadamente desde la infancia, para lo cual se debe tener una alimentación variada, el consumo de frutas y verduras debe ser primordial en esta etapa, se debe realizar ejercicio físico y consumir mucha agua. Lo importante no es dejar de comer sino comer en raciones que aporten los nutrientes para el cuerpo.

LA NUTRICIÓN

La nutrición es el aprovechamiento de los nutrientes de los alimentos que se ingieren, por lo tanto es la consecuencia de la alimentación, es decir depende de la dieta y de sus proporciones.

Imagen N° 3

La nutrición



Fuente: www.globbi.com.ar

Cuando se habla de dieta, no se refiere a la eliminación de algún alimento, sino a un equilibrio es decir en una cantidad menor, si deseamos mantener una buena salud se debe conocer la composición de estos, el cuerpo necesita 6 clases de nutrientes como son las vitaminas, minerales, agua,: carbohidratos, proteínas, grasas, y agua.

Es importante consumir estos nutrientes todos los días para mantener una función corporal saludable, acompañada del ejercicio. Una buena nutrición constituye un gran beneficio para el cuerpo, ya que una persona bien alimentada será más saludable, y tendrá mayor energía y su aprendizaje será más fácil.

Por lo tanto al cuidar la alimentación, podemos tener una mejor nutrición**.**

HÁBITOS NUTRICIONALES EN LOS NIÑOS

Los hábitos nutricionales deben ser formados desde la infancia, ya que cuando se es adulto, es difícil lograr cambios en sus rutinas alimenticias.

La alimentación es un factor fundamental en el desarrollo de los niños, y es deber de los padres enseñarles hábitos nutricionales adecuados, ya que malnutrición puede provocar la desnutrición, anemia, obesidad, problemas en su aprendizaje y conducta. Además un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.

Imagen N° 4

Hábitos nutricionales en los niños

Fuente: infanciaconsalud.wordpress.com

Algunos consejos para mejorar los hábitos en los niños son:

- Enseñarles la pirámide nutricional, transmitiendo la importancia que tiene la alimentación y la variedad de alimentos para el mejor funcionamiento del cuerpo.
- Aprender mediante libros y videos instructivos sobre alimentación.
- No utilizar los alimentos como premio o castigo, en la comida.
- Servirles las porciones adecuadas, ya que no es un adulto.

PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La pirámide propone una distribución de los alimentos, según las proporciones ideales que se deben consumir representadas por escalones.

Imagen N° 5

Pirámide Alimenticia

Fuente:

http://robertobarriosangelelli.blogspot.com

Grupo 1: Cereales y derivados, granos. Aportan calorías y vitamina B.

Grupo 2: Verduras, hortalizas y frutas. Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra.

Grupo 3: Carnes, pescados y huevos. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.

Grupo N° 4: Se recomienda consumir lo menos posible, las grasas son importantes en la alimentación porque además de aportar energía, permiten la absorción de las vitaminas solubles en grasa como la A, D, E.

EL AGUA Y LA SALUD

El agua es fundamental para la vida porque permite tener una buena salud, ya que el cuerpo humano contiene entre un 50% a 60% de agua, he ahí la importancia de consumir entre 8 a 10 vasos al día de este líquido.

Se puede obtener agua a través de los alimentos que ingerimos como jugos, sopas, frutas y legumbre, o en su estado puro, de esta forma se ayuda al cuerpo a mantener vitalidad y energía.

Importancia del agua

- Sin agua en el organismo, se ocasiona un trastorno en la salud.
- Diluye los nutrientes facilitando la digestión.
- Regula la temperatura del cuerpo.
- Ayuda al funcionamiento de los riñones.
- Sin agua en el cuerpo ocasiona un aumento en la masa corporal.

Imagen N° 6

El agua

Fuente: http://5canigocsa.blogspot.com/

ALIMENTOS NOCIVOS PARA LA SALUD

Normalmente la falta de tiempo, o la costumbre provoca su consumo el cual afectará en la salud y energía diaria.

Comida rápida

Las comidas rápidas son una gran fuente de sal y calorías, principalmente en forma de grasa, y contienen muy pocas vitaminas.

Cuando estas comidas se consumen con moderación, no ponen en riesgo el estado de nutrición de sus hijos. El problema se presenta cuando se convierten se lo hace muy seguido, y lo que ocasionalmente provoca enfermedades como la obesidad.

Dulces, golosinas u otros.

El consumo escesivo de dulces quita el apetito, evitando que el niño coma alimentos más nutritivos, de esta forma puede verse afectado su desarrollo, además es la causa más frecuente de caries dental , además que el alto contenido de colorante puede ocasionar alergias y otros perjuicios en la salud.

Imagen N° 7

Comida rápida y dulce

Fuente: Susan Sánchez y Vanessa García.

DIETA BALANCEADA

Las cinco comidas diarias permiten tener una dieta balancea y nutritiva:

- Evita que el cuerpo retenga grasas con mayor facilidad.
- La sensación de hambre disminuye ya que se ingiere más alimentos.
- Elimina la posibilidad del famoso "picoteo" entre horas
- El aporte de un mayor número de nutrientes, ya que la alimentación será variada.
- La digestión será más fácil y suaves, ya que los nutrientes llegaran con mayor rapidez a las células.

1. **El desayuno:**

El aporte energético del desayuno permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares, cubrirá, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar. El tipo de alimentos deben ser en parte del agrado del niño, ya que facilitará que ellos los ingieran sin dificultad.

Estos alimentos deben ser:

1. Lácteos: 1 vaso de leche, 1 yogur fresco o queso.
2. Cereales: pan, galletas, pan integral, cereales.
3. Frutas o zumo natural

También se puede complementar con huevos, jamón, frutos secos, etc.

Imagen N° 8
El desayuno

Fuente: www.dieta-personal.blogspot.com

2. Media mañana

La alimentación a media mañana ayuda a complementar con un alimento nutritivo el desayuno del niño. Con cierta frecuencia, cuando se tiene una alimentación incompleta en la primera hora del día, en el recreo ellos consumirán en excesos dulces, comidas grasosas, etc., que les quitarán el apetito en el almuerzo, por lo que hay que tener especial cuidado.

Ejemplos para media mañana:

- Frutas con yogur desnatado.
- Barra de cereales con yogur de frutas.

Imagen N° 9
Alimento en media mañana

Fuente: www.contigosalud.com

3. El almuerzo

En el Ecuador el almuerzo es casi siempre un momento de integración familiar y es donde se formarán los hábitos nutricionales, ya que cubrirá del 35 al 40% de las necesidades alimenticias diarias.

En la actualidad hay ciertas instituciones donde se imparten los almuerzos escolares, por lo cual los padres deben conocer que alimentación llevan sus hijos y colaborar activamente para que las dietas sean equilibradas.
En casa debe haber una amplia variedad y suficiente en la dieta diaria.

La comida puede estar compuesta por:

- Arroz, pastas, patatas o legumbres: una ración.
- Ensalada o verduras: una ración o guarnición.
- Carne o pescado o huevo alternativamente: una ración.
- Fruta: una pieza.
- Agua o jugo natural.

En Ecuador las madres de familia también preparan las sopas, caldos, consumé u otros que brindarán nutrientes para sus hijos, los cuales se debe de cuidar que no contengan grasas ya que afectará su alimentación.

Imagen N° 10
Almuerzo nutritivo

Fuente: Sánchez y García, 2014.

Algunos consejos son:

- Esta comida debe aportar variedad de sabores, olores, formas ya que un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula su alimentación.
- Utilizar variedad en la preparación de alimentos: estos pueden ser hervidos, al vapor, al horno, cocido, pero no debe abusar de ellos.
- Procurar que en la alimentación de los niños haya un ambiente de paz y tranquilidad, para que ellos puedan relajarse y que la comida este en la temperatura correcta.
- El almuerzo debe ser el momento ideal para establecer lazos con los niños, en donde se les inculque buenos hábitos de nutrición.

4. La merienda o media tarde

Normalmente en Ecuador cuando se habla de merienda se considera a la última comida del día, pero cuando esta forma de las cinco comidas del día se refiere a un entremés en la media tarde, para completar el aporte energético del día.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Fruta o zumo de frutas
- Leche o yogur
- Algún bocadillo

La media mañana suele ser muy bien aceptada por los niños, pero no debe ser excesiva para que ellos mantengan el apetito a la hora de la cena.

Imagen N° 11

Alimento en media tarde

Fuente: www.sustentator.com

5. La cena

Generalmente la cena es la última comida, la cual no debe ser tan tardía, para evitar la proximidad del sueño, ya que puede provocarles molestias, se debe procurar consumir alimentos del grupo alimenticio que no se haya ingerido en el almuerzo y que sean fáciles de ingerir.

Por lo tanto, en la cena podemos incluir:

- Ensalada o verduras de preferencia cocidas.
- Arroz y fideos, papas o legumbres, pero en cantidades pequeñas, ya que pueden producir dolencias estomacales o flatulencias.
- Pescado, huevos, o pequeñas porciones de carne roja y blanca.
- Lácteos: yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.
- Frutas enteras, ralladas, crudas o cocidas, (como postre).

Imagen N° 12

Cena saludable

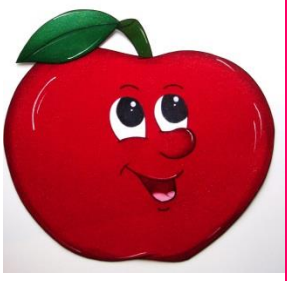
Fuente: www.contigosalud.com

Entre comidas se debe evitar que los niños ingieran alimentos que le hagan daño a su salud, ya que generalmente estos contienen altos contenidos de azúcar, grasas; lo cual hará que aumenten su peso por el consumo de calorías extras que lo pueden convertir en obeso.

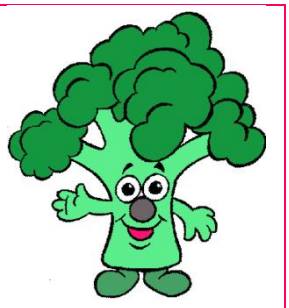
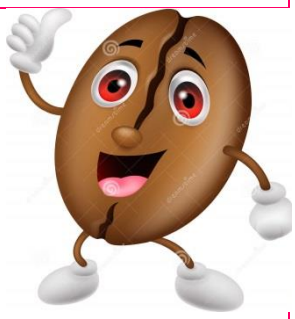
CONOCIENDO A LOS ALIMENTOS Y SUS PROPIEDADES

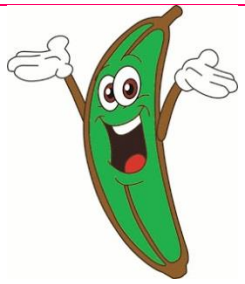
Cuadro N° 1

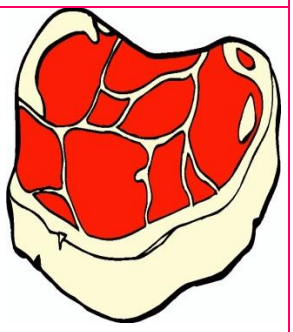
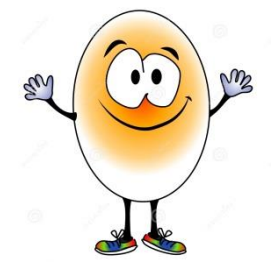
Los alimentos y sus propiedades

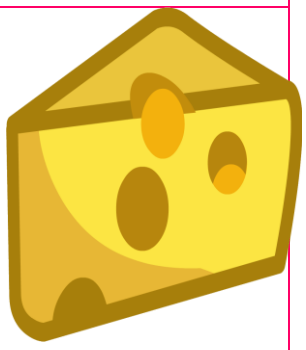
ALIMENTO	COMPOSICIÓN	APORTE PARA LA SALUD Y APRENDIZAJE	IMAGEN
MANZANA	La manzana es una fruta hidrante y refrescante ya que un 85% de su composición es agua y también es fuente de vitamina E o tocoferol y aporta en menor cantidad vitamina C. Es rica en fibra, que mejora el tránsito intestinal y potasio. La vitamina E interviene en la estabilidad de las células sanguíneas.	Revierte la enfermedad de Alzheimer, mejorar las funciones cognitivas, previene la pérdida de la memoria y ayuda en otros asuntos relacionados con el cerebro, es el alimento perfecto para los diabéticos, pacientes con enfermedades del corazón, colesterol, obesidad y estreñimiento.	
BANANO	Aporta unas 90 calorías por 100 gramos, es rico en azúcares y apenas contiene proteínas y grasas. Muy rico en potasio y magnesio, pobre en sodio, tiene también algo de hierro, beta caroteno, vitaminas del grupo B –sobre todo, ácido fólico– y C, buena fibra y algo de vitamina E.	Constituye una fuente de energía natural y gustosa, excelente para niños y deportistas, porque sus carbohidratos ricos en almidón se digieren muy bien cuando el plátano está maduro, permiten saciar el hambre rápidamente	
NARANJA	Tienen un alto contenido en Vitamina **C**, o ácido ascórbico. Las naranjas son una fruta con bajo contenido en grasa y bajo valor calórico.	Aporta gran cantidad de pectinas, una fibra soluble cuyas principales propiedades se asocian con la disminución del colesterol, la disminución de la glucosa en sangre y con el desarrollo de la flora intestinal.	
MANDARINA	Es parecida a la naranja pero esta última tiene un sabor más aromático, un tamaño más pequeño y presenta tonalidades rojas que se distribuyen a través de su pulpa. Es muy similar a la de la naranja, aunque los nutrientes se encuentran en proporciones ligeramente inferiores. Contiene vitamina C.	Gracias a su acción anti infecciosa por el contenido en vitamina C y los procesos que ésta desarrolla en el organismo, es muy recomendable si se quieren prevenir o sanar enfermedades infecciosas, y es apropiada para el tracto intestinal, especialmente en casos de estreñimiento.	

FRUTILLA	Tiene un alto componente en agua, aporta hidratos de carbonos, Vitamina A, C, B, E y K, dentro de los minerales encontramos Calcio, Hierro, Fósforo, Sodio, Potasio y otros.	Muy apreciado por su contenido en Acido Elágico compuesto anticancerígeno, y propiedades protectoras en el cuerpo, combatiendo inflamaciones crónicas (reuma, artritis), colesterol, radicales libres de oxígeno]; por sus niveles bajos de azúcar es ideal para las personas diabéticas; resulta de fácil digestión, purifica la sangre y elimina toxinas.	
DURAZNOS	Es rico en fibra y vitamina A, pero destaca por su alto contenido en vitamina C, y azufre.	Estimula el apetito, Tonifica el estómago, hígado y corazón. Tienen un efecto laxante y diurético sobre el organismo. Por su contenido en azufre, es un importante tonificador del sistema nervioso y sexual.	
SANDÍA	La sandia tiene el 93% de agua, ésta se transforma en un gran rehidratante. Aporta sales minerales como el magnesio y potasio, y dentro de su composición tiene licopeno.	Es recomendada para los cálculos renales (incluyendo además presión arterial alta), la sandía es capaz de estimular la diuresis. Favorece la eliminación de sustancias tóxicas a través de la orina.	
PERA	Es refrescante ya que contiene un 85% de agua y aporta minerales y oligoelementos para el cuerpo como el cobre, magnesio, vitaminas C, complejo B, ácido fólico, fosforo, yodo y sobre todo potasio, y enzimas.	Tiene una acción astringente y antiinflamatoria, es fuente de energía rápida, y de azúcar pero por su contenido de levulosa es tolerada por los diabéticos.	
UVA	Están compuestas en un 80% por agua y fibra, además son rica fuente de hidratos de carbono, proteína y fructosa, potasio poseen carotenoides, vitamina A, vitaminas del complejo B, y otras más como la C, la vitamina K,D y E.	Excelentes para pacientes con hipertensión, fuente de hierro, un mineral importante para prevenir la anemia y que además fortalece el sistema inmune. Alivia el cansancio y la fatiga, previene la osteoporosis y calambres musculares.	

BROCOLÍ	Es una hortaliza Anticancerígena. Es fuente principal de hierro, minerales, vitaminas C y E.	Previene el cáncer de colón, la anemia por su alto contenido de hierro. Proporciona, además, Fito nutrientes y varias vitaminas y minerales.	
HABAS	Contiene fósforo, vitamina B9, B1, magnesio, fibra, proteínas, y son bajos en colesterol, y contienen lecitina y colina.	Ayudan a eliminar el colesterol y son buenas para el sistema nervioso, tiene propiedades tranquilizantes, depurativas y diuréticas. Gracias a su contenido en lecitina y colina son beneficiosas para “alimentar” el cerebro y el Alzheimer.	
VERDURAS	Contienen vitaminas A, C, complejo B, E y K, minerales como el calcio, el hierro, el magnesio, el potasio y la fibra. Las verduras de hoja verde se caracterizan por su contenido en filoquinona o vitamina K., que previene las hemorragias del cuerpo.	Por su alto contenido en vitaminas es vital en la dieta de los niños, sobre todo en la etapa de estudio.	
ZANAHORIA	Las zanahorias contienen 490 fotoquímicos, de los cuales, todos permiten un mejor funcionamiento del cuerpo. La zanahoria también es rica en beta-caroteno que disminuye los síntomas de asma y provee minerales como calcio, hierro, fibra, potasio, fósforo y otras vitaminas, como las A, B, C, D, E y ácido fólico.	Absorbe el colesterol y ayudan a depurar la sangre, para visión; ideal para las manchas de la piel. Favorece la formación de glóbulos rojos por su contenido en hierro y cobre, previniendo de esta manera la anemia, la arteriosclerosis y la disminución de las defensas y previene la aparición de ciertos cánceres, como el de vejiga, laringe, esófago y estómago.	

VERDE	Contiene potasio, fibra, proteínas, carbohidratos, ácido fólico, minerales y vitaminas C, B9.	Mantiene la salud del corazón **e**n buen estado. Es esencial para las contracciones musculares y estimula el ritmo normal del bombeo del corazón, mantiene la presión arterial bajo control. Mejora el funcionamiento de los músculos y la digestión**.** Fortalece los huesos, dado que el potasio inhibe la eliminación del calcio en la orina.	
COLIFLOR	Es bajo en calorías, con mucho contenido de agua, tiene folatos, fibras, Grasa ,Proteínas, Hidratos de carbono, Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio, Y también muchas vitaminas de los grupos B como la B1, B2 y B3 y C...	Es esencial para una digestión óptima. Ayudan a prevenir enfermedades del corazón, cáncer y derrame cerebral. Los antioxidantes también son esenciales en la destrucción de los radicales libres que aceleran los signos del envejecimiento.	
ESPINACA	Contiene agua. Es rica en fibras, excelente fuente natural de vitaminas y minerales. Provee al cuerpo calcio, hierro, potasio, magnesio y fósforo. Además es rica en vitamina A, C, E, K, como así también vitaminas del grupo B (B6, B2, B1) y ácido fólico (vitamina B9). Es una buena fuente de ácidos grasos Omega-3.	Ayuda a prevenir enfermedades: debido a la acción de sustancias antioxidantes, como la vitamina A y C. Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovascular, degenerativa y el cáncer. El colesterol. Beneficia a mujeres embarazadas y niños: debido a su contenido de ácido fólico.	
ACELGA	Las acelgas contienen vitamina A, complejo B**,** como B1, B3, B5, B6, B9, es una fuente rica en minerales**,** como el cobre, calcio, sodio, potasio, hierro, manganeso fibra, fósforo, especialmente de magnesio y potasio, y hierro**.**	Ayuda a mantener el tránsito intestinal, promueven la salud ósea y limitan el daño neuronal en el cerebro. Es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico	

POLLO	Contiene en promedio, un 20% de proteínas, es bajo en grasas, no contiene cantidades apreciables de carbohidratos, aporta ácidos grasos. Contienen lípidos, mineral, fósforo, hierro, zinc, magnesio, sodio y potasio y vitaminas A, B1, B2, B3, C y ácido fólico.	Es recomendado para la formación de enzimas, la reparación de los tejidos, combatir las anemias o trastornos gástricos e intestinales. Favorece el crecimiento y el desarrollo, permite el desarrollo óptimo del cerebro desde su formación.	
CARNE	Aporta minerales como el hierro, zinc, fósforo, calcio, potasio, magnesio; y vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E. Las proteínas son fuente de aminoácidos que permiten disminuir la contracción de enfermedades infecciosas.	Ayuda al metabolismo de los carbohidratos, proteínas y grasas. Trabaja junto al calcio y la vitamina D en la formación de huesos y dientes. Es importante para el crecimiento y mantener una buena salud, y prevenir enfermedades como anemia, por su contenido de hierro.	
SARDINA	Posee omega-3, vitaminas del grupo B como la B12, B1 o Niacina, fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y yodo.	El fósforo está presente en huesos y dientes, interviene en el sistema nervioso y en la actividad muscular, y participa en procesos de obtención de energía. El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos y posee un suave efecto laxante. El omega 3, es importante para la memoria y el funcionamiento del cerebro.	
ATÚN	Contiene hierro, proteínas, calcio, fibra, potasio, zinc, magnesio, sodio, vitamina A, B1, B2, B5, B6, B7, B9, B12, C, vitamina D, E, K, fósforo, yodo.	El yodo regula la energía y el correcto funcionamiento de las células. Permite mejorar la estructura muscular del cuerpo, ya que sus nutrientes reconstruyen y cuidan las células.	
HUEVO	Aporta nutrientes y es rico en ácidos grasos insaturados y minerales hierro, el fósforo, el sodio, el zinc y el selenio y un amplio complejo de vitaminas entre las cuales se encuentran la vitamina A, Vitamina D, Vitamina E y del grupo B como B2 y B12.	Ayuda a conseguir unos músculos más grandes y sanos, ya que intervienen directamente en la construcción de fibras musculares, y es importante en la alimentación de los niños.	

LECHE	La leche está compuesta de grasa, proteínas, lactosa y agua, y es fuente de calcio.	Previene enfermedades como la osteoporosis, el cáncer de mama y de colon. Reduce la presión arterial y el colesterol malo, disminuye las enfermedades cardiovasculares, el estreñimiento. Ayuda a quemar grasas, mejora el estado de la piel y combate el insomnio	
YOGURT	Posee proteína, potasio, calcio y fósforo y gran cantidad de vitaminas, entre las que destacan: vitamina B2, vitamina B12, ácido fólico y niacina.	El yogur tiene un gran valor nutricional y es para todas las edades, sobre todo para los niños, porque es beneficioso para su flora intestinal y la digestión, además de brindar calcio para el cuerpo.	
QUESO	Alto contenido en proteínas, aportan aminoácidos esenciales. Son muy ricos en minerales, calcio, selenio o el fósforo, hidratos de carbono, grasas, vitaminas: ácido fólico B2 B3, B6 y sodio.	Protege de las infecciones, cuidan la piel, mejoran la cicatrización y favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y cardiovascular. Sus proteínas ayudan a formar, reparar y mantener los tejidos del cuerpo. Es rico en calcio y fósforo, que ayudan a la formación y crecimiento de los huesos.	
ACEITE	Es una buena fuente de energía, pero su contenido de grasa es menor a la mantequilla o margarina, ya que posee agua en su composición.	Las grasas son importantes para el cuerpo, ya que constituye las estructuras celulares y permite la absorción de vitaminas y minerales.	

Fuente: Susan Sánchez y Vanessa García.
Elaborado por: Susan Sánchez y Vanessa García.

PLAN MENSUAL DE ALIMENTACIÓN

A continuación se presenta un plan de alimentación, el cual se puede variar pero debe ser en base de los alimentos que se encuentren en las cinco comidas del día.

Imagen N° 13

Alimentación en niños

Fuente: www.bienestar.salud180.com

Una buena alimentación se debe completar con ejercicio fisico, ya que permite que haya un equilibrio y la prevención de enfermedades.

Imagen N° 14

Ejercicio diario

Fuente: www.bienestarsalud.com

Se puede estimular la práctica de un deporte de acuerdo con las aficiones, habilidades y capacidades de cada niño, pero lo más importante es que todos en familia puedan practicar el ejercicio, ya que se debe enseñar mediante el ejemplo.

Primera semana

Cuadro N° 2

Alimentación, primera semana

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
Lunes	Leche con chocolate Pan tostado. Jugo de naranja.	Frutas con yogurt.	Sopa de pollo. Ensalada de papas. Carne a la plancha. Durazno.	Bocadillo de queso.	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Yogurt.
Martes	Leche. Galletas integrales.Jugo de frutas.	Cereales con fruta.	Sopa de verduras. Pollo al horno. Melón.	Gelatina.	Tortilla de papa y cebolla con tomate. Yogurt.
Miércoles	Yogur con trozos de fruta. Cereales.	Tostada con queso.	Sopa de camarón. Ensalada con garbanzos y huevo duro. Cerezas	Leche con bizcocho.	Una pequeña porción de arroz, acompañada de brochetas de carne. Kiwi.
Jueves	Chocolate con leche. Tostadas con queso. Manzana.	Fruta con yogurt.	Sopa de lentejas. Pescado a la plancha con papas fritas. Mouse de yogurt.	Batido de fruta y rosquillas.	Tortilla de jamón y queso. Sandía.
Viernes	Pan con margarina y tomate. Jugo de naranja.	Ensalada de frutas.	Sopa de carne. Ensalada de lentejas. Pollo a la plancha. Fresas.	Leche y barra de cereal	Carne a la plancha con zanahoria y veteraba. Yogurt.
Sábado	Batido de frutas y leche.Huevo duro y pan.	Leche con galletas.	Sopa de carne. Pescado frito con lechuga. Jugo de limón.	Sanduche con queso.	Ensalada de tomate y queso fresco. Tortilla de fideo. Pera.
Domingo	Yogur con cereales y frutos secos	Bocadillo de jamón, o mortadela.	Sopa de habas. Tortilla de verduras. Piña.	Gelatina.	Una porción pequeña de arroz con pollo. Jugo de tomatillo

Fuente: Datos de la investigación.
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Segunda semana

Cuadro N° 3

Alimentación, segunda semana

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
Lunes	Una taza de leche con chocolate. Pan. Huevo. Manzana	Yogurt con cereal	Sopa de queso. Una porción de arroz con ensalada de verduras. Jugo de naranja	Gelatina.	Porción de arroz con seco de carne. Yogurt.
Martes	1 Taza de avena quaker, tortilla de maíz. Un guineo	Gelatina	Sopa de brócoli. Arroz con estofado de pescado, Jugo de limón	Bocadillo con queso	Arroz con ensalada de pollo. Jugo de tomatillo
Miércoles	Una taza de leche , pan con mantequilla. Una pera.	Jugo natural, galletas con queso.	Sopa de carne. Arroz con pollo y ensalada de brócoli. Jugo de maracuyá	Yogurt con granola.	Una porción de arroz, pescado a la plancha. Jugo de mora.
Jueves	Una vaso de jugo de naranja. Tortilla de verde con queso. Un durazno.	Fruta con yogurt.	Consomé de pollo. Arroz con estofado de mortadela. Jugo de Mandarina	Yogurt con rosquillas.	Arroz con ensalada de pollo con zanahoria y veteraba. Jugo de limón.
Viernes	Una colada de verde. Un huevo con un pan. Una rebanada de piña	Leche y barra de cereal.	Crema de legumbres. Arroz con bistec de hígado. Jugo de badea	Tortilla de queso con pan	Arroz con ensalada de atún y papas. Un guineo.
Sábado	Una taza de leche. Con patocones con queso (unid). Una porción de melón.	Una tostada de queso y mortadela.	Sopa de frijol. Arroz con guisado de pollo. Jugo de naranja.	Gelatina	Arroz con pollo hornado con vegetales. Jugo de manzana.
Domingo	Yogurt, pan con mermelada, 1 huevo. Fresas	Una vaso de colada quaker	Caldo de pescado. Arroz y tortilla de huevo. Jugo de limón.	Yogurt y frutas.	Una porción de arroz con guiso de mortadela. Jugo de mandarina.

Fuente: Datos de la investigación.
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Tercera semana

Cuadro N° 4

Alimentación, tercera semana

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
Lunes	Jugo de mango. Huevo tibio. Pan	Yogurt con galletas de dulce.	Sopa de brócoli. Carne azada con menestra y porción de arroz. Jugo de guayaba.	Sánduche de queso.	Estofado de pescado con arroz, Agua. Pera.
Martes	Jugo de naranja. Yogurt con cereales.	Tortilla de maíz. Jugo de mora.	Caldo de pescado. Estofado de pollo y agua. Durazno.	Cake de zanahoria.	Arroz con seco de carne. Agua. Manzana
Miércoles	Leche con chocolate, Sánduche de jamón y queso.	Yogurt con fruta y granola.	Crema de verduras con carne, Pue de papas con tortilla de huevo. Jugo de naranja.	Dulce de higo con galletas.	Tallarín de pollo y jugo de tomatillo.
Jueves	Batido de leche con frutilla y una tostada de queso.	Ensalada de frutas.	Crema de tomate. Ensalada de atún con aguacate. 1 mandarina.	1 Guineo.	Pollo asado con papas al horno y salsa criolla. Agua.
Viernes	Avena con leche, empanada de queso y manzana.	Sánduche de pollo. Jugo de naranja.	Sopa de pollo. Ensalada de verduras y camarón. Jugo de mora.	Gelatina.	Pescado apanado con menestra de garbanzos. Jugo de melón.
Sábado	Yogurt con pan y queso y huevo duro.	Leche saborizadas y galletas.	Menestrón de cerdo. Arroz con puré y carne. Agua.	Sandía en trozos.	Ensalada rusa con pollo asado. Jugo de fresas.
Domingo	Jugo de naranja con cereal.	Gelatina.	Caldo de bola, porción de arroz. Jugo de	Sánduche de pollo.	Seco de pollo con arroz y jugo de maracuyá

Fuente: Datos de la investigación.
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Cuarta semana

Cuadro N° 5

Alimentación, cuarta semana

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
Lunes	Leche con avena y empanada de pollo. Pera.	Gelatina con galletas.	Sopa de queso. Arroz con ensalada de veteraba y carne apanada. Jugo de naranja.	Rebanada de cake casero.	Arroz con cerdo y jugo de sandía.
Martes	Yogurt con sánduche de atún.	Jugo de limón con pan y queso.	Sopa de pollo. Ensalada de aguacate y pescado. Guineo.	Leche con cereal.	Tallarín verde con carne. Agua.
Miércoles	Leche con chocolate, galletas y huevo duro.	Yogurt con empanada de queso.	Locro de habas. Arroz con pollo. Jugo de guayaba.	Galletas con manjar.	Tortilla de camarón con menestra de frejoles. Manzana.
Jueves	Jugo de naranja con sánduche de atún.	Jugo de mandarina y tortilla de maíz	Menestrón de queso y arroz con puré de papa y carne. Pera	Sandía en trozos.	Ensalada de brócoli con pollo azada y jugo de tomatillo.
Viernes	Batido de guineo, con galletas.	Yogurt con fruta y granola.	Consomé de pollo y menestra de lentejas y tortilla de huevo. Jugo de mora	Sánduche de pollo.	Ceviche de camarón con patacones, Jugo de naranja.
Sábado	Yogurt. Huevo duro y pan	Tortilla de verde	Caldo de pata, arroz y jugo de badea.	Galletas con leche.	Ensalada de verduras con carne guisada. Agua.
Domingo	Colada de verde. Sanduche de queso y mortadela.	Yogurt con cereal.	Sopa de camarón. Ceviche de pulpo. Jugo de naranja.	Gelatina.	Cerdo guisado al horno con papas y salsa. Kiwi en rodajas.

Fuente: Datos de la investigación.
Elaborado por: Susan Sánchez y Vanessa García.

Cabe recalcar que estas dietas pueden ser variadas según las costumbes en el hogar, lo importante es el consumo de fruta todos los días y que los alimentos frtitos y azúcartes sean bajos.

ALIMENTOS QUE INFLUIRÁN EN EL APRENDIZAJE

En la alimentación que se le de a los niños hay que incorporar a los alimentos que aporten más vitaminas y minerales que le darán energía y vitalidad a los niños para sus estudios, estos son:

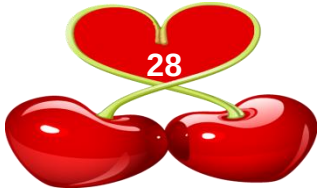
Cuadro N° 6

Alimentos para el aprendizaje

ALIMENTOS	APORTE NUTRICIONAL
Frutos secos (nueves, almendras), arroz	Aportan fósforo, que mejora el aprendizaje y memoria.
Legumbres y verduras, cereales	Contienen hierro, importante para la concentración, y otorgan zinc mejorando la memoria y funciones motoras, cognitivas.
Frutas	Cuentan con potasio, vitaminas, minerales, calcio, magnesio, mejorando el comportamiento cerebral.
Yogurt, lácteos y queso	Contienen yodo, importante para la correcta actividad neuronal.
Pescados y mariscos.	Aportan omega 3 y 6 y yodo, fósforo, mejorando la visión, la capacidad de aprendizaje, el estado de ánimo y la memoria.
Chocolate	Contiene Flavonol, que estimula la circulación sanguínea en el cerebro, que permitirá estar más activo, evitando la fatiga, insomnio. Pero no debe ser consumido en altas cantidades.
Aceites de oliva y aguacate	Son ricos en ácidos grasos, que mantienen la integridad de vasos sanguíneos y la estructura de los nervios, no debe ser consumido en altas cantidades.

Fuente: Datos de la investigación.
Elaborado por: Susan Sánchez y Vanessa García.

El consumo de agua es necesario para mantener el cuerpo hidratado.



PORCIONES ADECUADAS DE ALIMENTOS

Cuadro N° 7
Porciones adecuadas de alimentos

Alimento	Porción
Carne de res	1 porción de 60 gramos
Hígado	1 porción de 60 gramos
Pollo	1 presa pequeña
Atún	¼ de lata mediana
Pescado	1 porción 80 gramos
Huevo	1 unidad
Frejoles, lentejas, garbanzo	4 cucharadas soperas
Jamón	1 rodaja
Salchicha	1 unidad
Leche y sus derivados	1 vaso 6 onzas
Queso blanco o amarillo	1 porción 30 gramos
Arroz blanco cocido	1 taza pequeña
Papa	1 unidad mediana
Pan	1 rodaja
Galletas de dulce con o sin crema	2 unidades
Verde o maduro	¼ de unidad
Yuca	1 astilla mediana
Pan de yuca	3 unidades pequeñas
Azúcar o miel	2 cucharaditas
Gelatina	1 taza
Flan o pudín	½ taza
Manjar	1 cucharadita
Caramelos	3 unidades
Helado	1 bolita

Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Susan Sánchez y Vanessa García.

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS ADECUADAS

El peso y talla ideal de los niños, debe ser el siguiente, para que puedan tener medidas antropométricas aceptables.

Cuadro N° 8
Peso y talla ideal

Edad	Peso ideal (KG)	Altura ideal (cm)
5 años	20	109
6 años	21	113
7 años	24	118
8 años	26	123
9 años	28	128
10 años	32	133
11 años	35	138
12 años	38	143

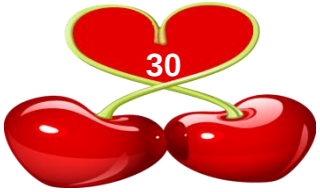
Fuente: Datos obtenidos de la investigación.
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Con la fórmula $IMC = \frac{PESO\ (kg)}{TALLA(m2)}$ se detallan las medidas antropométricas.

Cuadro N° 9
Medidas Antropométricas

ÍNDICE MASA CORPORAL	CLASIFICACIÓN
<16.00	Infra peso: Delgadez Severa
16.00 - 16.99	Infra peso: Delgadez moderada
17.00 - 18.49	Infra peso: Delgadez aceptable
18.50 - 24.99	Peso Normal
25.00 - 29.99	Sobrepeso
30.00 - 34.99	Obeso: Tipo I
35.00 - 40.00	Obeso: Tipo II
>40.00	Obeso: Tipo III

Fuente: Datos obtenidos de la investigación.
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.



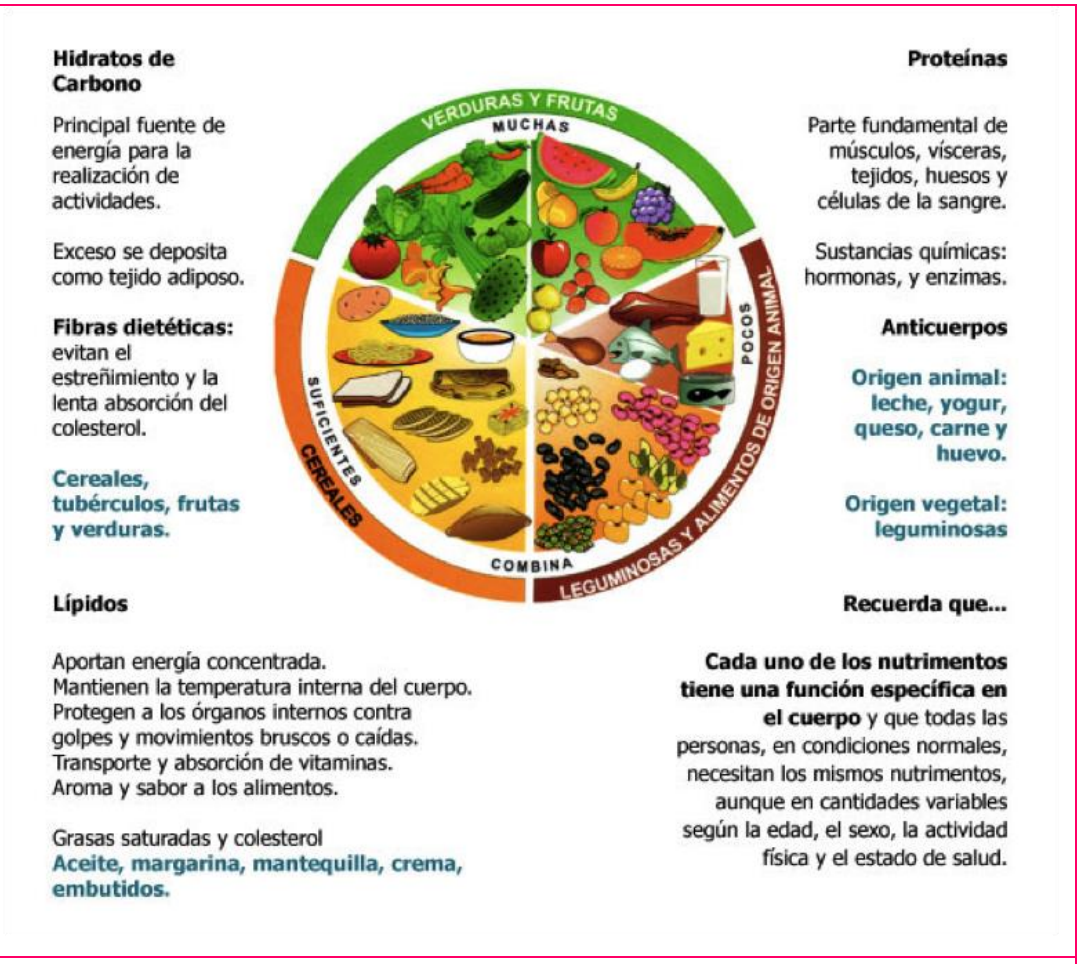
DECÁLOGO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Consuma alimentos sanos y nutritivos, en cada comida, que debe incluir frutas, verduras.
- Disminuya el consumo de grasa evitando comidas rápidas, ya que perjudican a la salud.
- Aumente el consumo de frutas y verduras, por lo menos cinco al día.
- Vigile su peso corporal, por medio del IMC.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas en gaseosas, refrescos.
- Disminuya el consumo de sal.
- Consuma alimentos integrales.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.

EL PLATO DEL BUEN COMER

Imagen N° 15

Plato del Buen Comer



Fuente: http://www.zwan.com.mx/tip-plato-del-bien-comer-y-piramide-nutricional/

El plato del buen comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos, y refuerza el como se debe alimentar según la piramide nutricional, recomendando también que las frutas y verduras se deben consumir en mayor cantidad, que los cereales y granos se pueden combinar y deben ser suficientes, y las grasas en menor cantidad. Además detalla la importancia de los nutrientes en el cuerpo.

La mejor forma de alimetentarlos con amor

VALIDACIÓN

La implementación y aplicación de la guía de orientación alimentaria, dirigida para los padres, para el mejoramiento de los hábitos nutricionales de los estudiantes de la escuela “Dos de Agosto”, logró efectuar os objetivos planteados creando conciencia en los padres y en los miembros comunidad educativa, sobre la importancia que es alimentarse sanamente, ya que una buena alimentación mejora el aprendizaje, y en la etapa escolar será la clave para un mejor rendimiento.

ACTIVIDADES

Cuadro N° 34

Cronograma de actividades

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2014										
No.	**Actividades**	**Octubre**					**Noviembre**			
		1	2	3	4	5	1	2	3	4
1	Planificación de los temas, y elaboración de guía y trípticos.				x					
2	Entrega de volantes sobre la guía de orientación alimenticia.					x				
3	Colocación de afiches en la escuela “Dos de Agosto”					x				
4	Presentación con todos los padres de familia de la institución.						x			
5	Entrega de trípticos a los padres de familia de la institución educativa.									
6	Charla de integración para la entrega de guía a los padres de familia.						x			

Fuente: Datos e implementación de la propuesta
Elaborado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

RECURSOS

Los recursos que se usaran para la realización y desarrollo de la guía son:

- Computadora personal (Laptop).
- Proyector.
- Afiches.
- Resmas de Hojas.
- Pizarra acrílica.
- Marcadores acrílicos.
- Papelógrafos.
- Resma de hojas.
- Figuras en fomix.
- Sillas, mesas.
- Trípticos.
- Volantes.

FUNDAMENTACIÓN

Aspectos Andragógicos

El proyecto trata sobre la importancia de la alimentación para el aprendizaje de los niños durante la etapa escolar, pero en esta edad ellos aún no son conscientes de que es lo que deben o no comer, es decir que los va a nutrir y que no, de ahí radica la importancia de enseñarles a los padres y madres de familia la mejor manera de alimentar a sus hijos(as).

Se utiliza el aspecto andragógico, ya que la guía estará dirigida para los padres de los estudiantes de la escuela “Dos de Agosto”, quienes se encargan de la alimentación de sus hijos; debido a esto es el interés de que ellos aprendan sobre la guía de orientación alimenticia.

La necesidad de saber del adulto se refiere a la del conocimiento, y que es un elemento a favor del instructor. Sin embargo, el adulto desea saber porque debe aprender tal o cual cosa y para que le vaya a servir. (Platas, 2013).

Por lo tanto se debe enseñar al adulto, un aspecto que sea importante y fundamental para ellos y así lograr un cambio en sus actitudes, y en los que los rodean.

Aspectos pedagógicos

Se utiliza también la fundamentación pedagógica, porque se está trabajando con niños(as) de una institución educativa, a los cuales se pretende mejorar sus hábitos nutricionales, que los ha llevado a una malnutrición y que han afectado en su aprendizaje, provocando la desconcentración y poca atención a sus profesores, mediante el consumo de alimentos nutritivos que les permitan tener una mejorar alimentación y aprendizaje.

La mala alimentación o desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. (López, 2002).

Por lo que en la actualidad no hay dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y físico de los niños, por lo que debe esta mala alimentación debe ser corregida lo más pronto posible.

VISIÓN

Desarrollo y aplicación de la guía como una herramienta que permita mejorar la calidad de vida de los estudiantes en su alimentación y aprendizaje, en varios sectores del país.

MISIÓN

Orientar a los padres y los niños sobre los alimentos adecuados para su alimentación y optimizar, cambiar o modificar sus hábitos nutricionales, que les permitirá también mejorar su concentración y aprendizaje en la etapa escolar.

POLÍTICAS DE LA PROPUESTA

- Capacitación a los padres de familia sobre una adecuada alimentación para sus hijos, la cual debe ser impartida por las autoras del proyecto.

- Utilización de las aulas de la institución educativa “Dos de Agosto” para impartir las charlas.

- Contar con la participación de los miembros de la institución educativa, y de los estudiantes.

IMPACTO SOCIAL

El presente proyecto se puede aplicar sin ningún inconveniente y con la cual se espera lograr cambios positivos en la alimentación de los estudiantes brindándoles la información necesaria a sus padres y corregir sus hábitos nutricionales, y de esta forma poder demostrar a la comunidad como una adecuada alimentación puede mejorar también el aprendizaje, ya que un niño bien alimentado, tendrá menores problemas de concentración y su participación en clases será frecuente.

Definición de términos relevantes

Orientación: Comunicar a una persona aquello que no sabe y que pretende conocer. Información o pauta que se da sobre alguna cuestión para que se lleve a cabo correctamente

Concienciar: Hacer que una persona tome conciencia de una cosa en relación con los valores éticos y morales de esta.

Afiche: Cartel o aviso expuesto al público, realizado con alguna intención artística, mediante el que se anuncia un evento.

Volante: Son papeles que se entregan a las personas para hacer publicidad o propaganda de un evento o hecho social. Su mensaje es breve y conciso.

Tríptico: Es un folleto informativo doblado en tres partes, por lo regular es del tamaño de una hoja de papel tamaño carta, contiene la información del evento e institución.

Pirámide Nutricional: Es usualmente el método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana.

Valor nutricional: Es la cantidad de nutrientes que aporta al organismo cuando se los consumen, por medio de los alimentos.

Omega 3: Son las llamadas grasas insaturadas, que ayudan al organismo y permite la prevención de enfermedades.

Flavonol: son una clase de flavonoides, que son inhibidores de enzimas que metabolizan las drogas en el cuerpo.

Potasio: Mantiene la presión normal en el interior y el exterior de las células, regula el balance de agua en el organismo, disminuye los efectos negativos del exceso de sodio.

Yodo: El yodo es necesario para el metabolismo normal de las células, además que permite el funcionamiento normal de la tiroides.

Fósforo: Interviene en la formación y el mantenimiento de los huesos, el desarrollo de los dientes, la secreción normal de la leche materna, la división de las células.

Magnesio: Ayuda a mantener el funcionamiento de músculos y nervios normal, brinda soporte a un sistema inmunitario sano.

Zinc: Es un oligoelemento importante que las personas necesitan para mantenerse saludables, permite que el sistema de defensa trabaje adecuadamente.

Guía: Una guía es algo que orienta o dirige algo hacia un objetivo.

Energético: relativo a la energía, que la produce.

Omega 3: son ácidos grasos, que benefician al cerebro.

Fatiga: Es una sensación de falta de energía, de agotamiento o de cansancio.

Implementar: Poner en funcionamiento, llevar algo a cabo.

Ácido graso: es una biomolécula de naturaleza lipídica.

Conclusiones

En base al proyecto, se tienen las siguientes conclusiones:

- Los padres y estudiantes consideran que su alimentación es buena, sin embargo la misma, se basa en consumo de golosinas y comida chatarra que no aporta en su salud.

- Los hábitos nutricionales de los estudiantes han influido en su aprendizaje, ya que su concentración en clases es muy escasa.

- El diseño y aplicación de la guía mejorará sus hábitos nutricionales y con ello su aprendizaje escolar, por lo cual es deber de los padres estar al pendiente de la alimentación de sus hijos.

Recomendaciones

- La alimentación que reciban los niños debe ser equilibrada y con ello el consumo de golosinas y comida chatarra debe ser disminuida de la dieta de los niños para poder considerar su salud como buena.

- El mejoramiento de los hábitos nutricionales contribuye a un cambio total en el bienestar físico y mental de los niños, para poder tener un mejor aprendizaje.

- La guía debe ser un instrumento de ayuda continua para el mejoramiento de los hábitos nutricionales, es decir se debe mantener a lo largo de la etapa escolar del niño, para que su buena salud permanezca.

BIBLIOGRAFÍA

Aranceta, J. (2000). *Monografias.com.* Recuperado el Agosto de 2014, de Alimentación balanceada: http://www.monografias.com/trabajos94/importancia-alimentacion-balanceada-ninos/importancia-alimentacion-balanceadaninos.shtml

Aranda R., N. (03 de Septiembre de 2009). *Biblioteca virtual de Derecho, Economía y Ciencias Sociales*. Obtenido de http://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/569/Fundamentacion%20sociologica%20psicologica%20y%20metodologica.htm

Arias , F. (2012). *Scribd.* Recuperado el Septiembre de 2014, de Diseño de la investigación : http://es.scribd.com/doc/211724950/Diseno-de-la-investigacion-capitulo-III

Arias. (2006). *proyectofactible.* Recuperado el Septiembre de 2014, de Proyecto Factible: http://proyectofactible.wordpress.com/

Arias, F. (2012). *Scribd.* Recuperado el 2014 de Septiembre, de Diseño de la investigación: http://es.scribd.com/doc/211724950/Diseno-de-la-investigacion-capitulo-III

Asamblea Constituyente. (2008). *Asamblea Nacional.* Recuperado el http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf de Septiembre de 2014, de Constitución del Ecuador (versión electrónica).

Asamblea Nacional. (2010). *Soberanía Alimentaria.* Recuperado el Septiembre de 2014, de Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria: http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/?page_id=132

Bonilla, & Rodríguez. (2005). *Slideshare.* Recuperado el Octubre de 2014, de Investigación cuantitativa y cualitativa: http://es.slideshare.net/lizdayanaguerrero/investigacin-cualitativa-y-cuantitativa

Brown César, J. (2008). *Fundación Preciado.* Recuperado el Septiembre de 2014, de Alimentación, educación, salud: http://www.fundacionpreciado.org.mx/biencomun/bc163/bc163.pdf

Calculador IMC. (2014). *Calculadora de indice de masa corporal*. Recuperado el Septiembre de 2014, de http://www.calculoimc.com/

Cifuentes, L. (2013). *Correo del Caroní*. Recuperado el Septiembre de 2014, de Una buena alimentación es la base del desarrollo cognitivo: http://www.correodelcaroni.com/index.php/mas/educacion/item/3200-una-buena-alimentacion-es-la-base-del-desarrollo-cognitivo

Congreso Nacional. (2011). *SISTEMA DE GESTION POR RESULTADOS.* Recuperado el Septiembre de 2014, de LEY ORGANICA DE SALUD: http://web2.congope.gob.ec/ambiente/sites/default/files/files/normativa/LEY%20ORGANICA%20DE%20SALUD.pdf

Definicion.de. (s.f.). Recuperado el 10 de noviembre de 2013, de http://definicion.de/sociedad/

El Comercio. (18 de Diciembre de 2013). Salud. *Preocupante informe sobre desnutrición en niños*.

El Diario. (24 de Octubre de 2007). *El Dririo*. Recuperado el Octubre de 2014, de http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/57348-los-problemas-nutricionales/

EL TELEGRAFO. (22 de Enero de 2014). Recuperado el 30 de Enero de 2014, de EL TELEGRAFO: http://www.telegrafo.com.ec/sociedad/item/universidades-se-preparan-para-evaluacion-de-carreras.html

EL UNIVERSO. (21 de Marzo de 2014). Recuperado el 25 de Marzo de 2014, de Reforma educativa busca una "economía de talento" en Ecuador, dice ministro Long: http://www.eluniverso.com/noticias/2014/03/21/nota/2421726/reforma-educativa-busca-economia-talento-ecuador-dice-ministro-long

Fuenmayor, G. (23 de abril de 2014). La buena alimentación es tarea de los padres. *El Telégrafo*.

Fuillerat Alfonso, R. (2004). *Scielo Revista electrónica Nutrición Hospitalaria.* Recuperado el Septiembre de 2014, de Psicología y nutrición en el desarrollo: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0212-16112004000400003

Gallego, & Ongallo. (2003). *Web de Jose Luis García.* Recuperado el Septiembre de 2014, de Aprendizaje: http://www.jlgcue.es/aprendizaje.htm

García, I. (4 de Mayo de 2010). *Slideshare*. Obtenido de http://es.slideshare.net/indiris/didactica-juego-de-roles

INEC. (2011). *ECUADOR EN CIFRAS*. Recuperado el Septiembre de 2014, de Censo de Hecho o Facto: www.ecuadorencifras.gob.ec

Izarra Avendaño, L. A. (2014). *La lonchera de mi hijo*. Recuperado el octubre de 2014, de http://www.laloncherademihijo.org/docentes/importancia-peso-talla.asp

Junta de Andalucia. (2012). *Junta de Andalucia*. Recuperado el Septiembre de 2014, de Salud y Hábitos: http://www.juntadeandalucia.es/averroes/29701428/salud/litipo.htm

López, N. (2002). *Monografias.com.* Recuperado el Septiembre de 2014, de La importancia de una alimentación balanceada en niños: http://www.monografias.com/trabajos94/importancia-alimentacion-balanceada-ninos/importancia-alimentacion-balanceada-ninos.shtml

Mendez. (1994). *Monografias.com.* Recuperado el Septiembre de 2014, de Población y muestra: http://www.monografias.com/

Nutr. Carballo, M. (2012). *Alimentación en edad escolar*. Recuperado el 07 de Septiembre de 2014, de Niños felices y seguros: www.ninosfelicesyseguros.com

Ortiz Alonso, T. (2012). *Desarrollo infantil*. Obtenido de Nutrición, hidratación y desarrollo cerebral infantil: http://www.desarrolloinfantil.net/desarrollo-psicologico/nutricion-hidratacion-y-desarrollo-cerebral-infantil

Paez;. (1987). *Universidad de Jaen.* Recuperado el Septiembre de 2014, de Influencia del rendimiento: http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n2/REID2art2.pdf

Presidencia del Ecuador. (Septiembre de 2013). *Presidencia del Ecuador*. Recuperado el Septiembre de 2014, de Ecuador ama la vida: http://www.presidencia.gob.ec/ecuador-combate-mortalidad-por-malos-habitos-de-vida-y-mala-alimentacion/

Sampieri , H. (2000). *Monografias.com.* Recuperado el Septiembre de 2014, de Las variables: http://www.monografias.com/trabajos58/clasificacion-variables/clasificacion-variables2.shtml

Sampieri. (2007). *Buenas Tareas*. Recuperado el Septiembre de 2014, de Hipotético deductivo: http://www.buenastareas.com/ensayos/Hipetitco-Deductivo/2781519.html

Sánchez, J. (7 de Abril de 2014). *Slideshare*. Obtenido de http://es.slideshare.net/Joselsanchez30/estrategia-y-tecnica-metodologica

Sánchez-Manjavacas, J. (2012). *Mi dieta cojea.* Recuperado el Septiembre de 2014, de Sabores filosóficos: Nutrición y Filosofía: http://midietacojea.com/2012/08/27/sabores-filosoficos-nutricion-y-filosofia/comment-page-1/

Sanz Porras, J. (2008). *Scielo Revista Hospitalaria.* Recuperado el Septiembre de 2014, de Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s0212-16112008000800002&script=sci_arttext

A N E X O S

Anexo N° 1

Carta de aprobación del tema de tesis

UG Universidad de Guayaquil

Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación

Mercadotecnia Publicidad

UG-FFLCE-MYP-BR- 602

Guayaquil, 10 de Septiembre del 2014

Sra.
Lcda. MARÍA ELIZABETH MORÁN MORENO.
Directora de la Escuela Fiscal Mixta "2 de Agosto"
Ciudad.-

De mis consideraciones:

Saludos cordiales, conocedores de su espíritu de colaboración, mediante la presente solicitamos se sirva permitir que las egresadas **SUSAN KATHERINE SÁNCHEZ PERALTA con C.I. # 093047349-1, E ISAURA VANESSA GARCÍA DÉCIMAVILLA con C.I # 092278942-5** realicen el PROYECTO EDUCATIVO en la institución que dirige, previo a la obtención del título de Licenciado(a) en Ciencias de la Educación, especialización Mercadotecnia y Publicidad.

TEMA: Influencia de los hábitos nutricionales en el aprendizaje de los estudiantes.

PROPUESTA: Diseñar una guía de orientación alimenticia dirigida a los padres de familia.

La información requerida (reseña histórica, aplicación de encuestas, entre otros) es de suma importancia para el desarrollo de la investigación.

Por la acogida que dé a la presente, quedo como su segura servidora.

ESCUELA 2 DE AGOSTO No. 7 Recinto San Jacinto Cantón Santa Lucía

Atentamente,

Ing. Ind. Olga Marisol Bravo Santos.
SUBDIRECTORA

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación SECRETARIA Mercadotecnia y Publicidad

Caminemos juntos a la excelencia

Cdla. Universitaria, Av. Kennedy s/n y Av. Delta - www.filosofia.edu.ec
Guayaquil - Ecuador

Anexo N° 2

Carta de aprobación de la Institución educativa

Ciudad, 12 de Septiembre del 2014

Señor
MSc. Fernando Chuchuca Basantes
Decano de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación
Ciudad.-

De mis consideraciones:

Por medio de la presente autorizo que las alumnas de Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Mercadotecnia y Publicidad, de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad de Guayaquil, realicen la investigación para el proyecto del Seminario de Licenciatura, siendo este realizado en la instalaciones de la escuela básica mixta N°7 "2 de Agosto", ubicado en el recinto San Jacinto en el cantón de Santa Lucia en la provincia del Guayas.

Nómina de Alumnas:

1.- Susan Katherine Sánchez Peralta	C.I.: 0930473491
2.- Isaura Vanessa García Decimavilla	C.I.: 0922789425

Tema: Influencia de los hábitos nutricionales en el aprendizaje de los estudiantes de la escuela 2 de Agosto, en el período 2014 – 2015.

Propuesta: Diseñar una guía de orientación alimenticia dirigida para los padres.

Particular que comunico a Usted, para los trámites legales correspondientes.

Atentamente,

ESCUELA 2 DE AGOSTO No. 7
Recinto San Jacinto
Cantón Santa Lucía

Lcda. María Elizabeth Morán Moreno
Directora de la Escuela básica mixta N°7 "2 de Agosto"
C.I.:0905386520

Anexo N° 3

Fotografía de la Escuela fiscal mixta N° 7 “Dos de Agosto”

Fotografía de la Escuela fiscal “Dos de Agosto”, ubicado en el recinto San Jacinto, vía recinto El Mate del cantón Santa Lucía, de la provincia del Guayas.

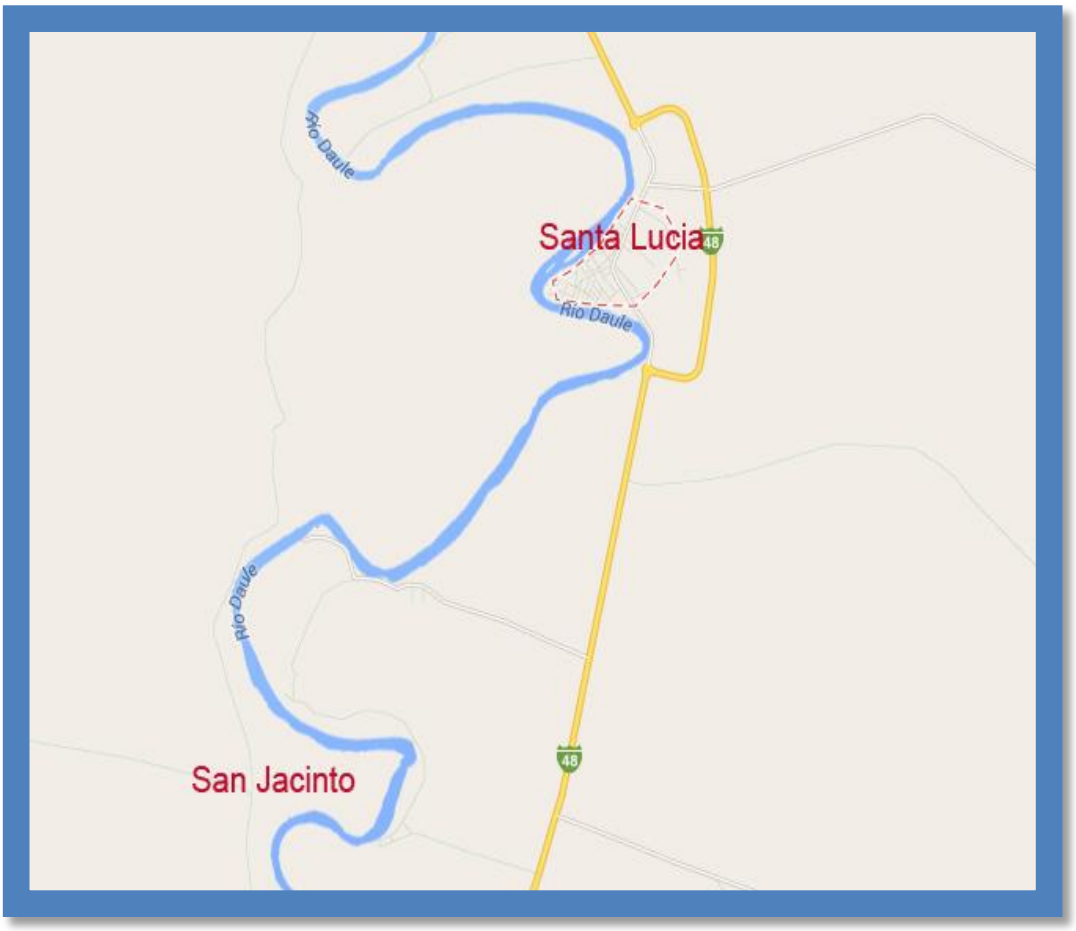
Anexo N° 4

Mapa satelital

Mapa Satelital del cantón Santa Lucía, la escuela “Dos de Agosto” se encuentra en la zona rural, en la que hay que cruzar el río Daule para llegar.

Anexo N° 5

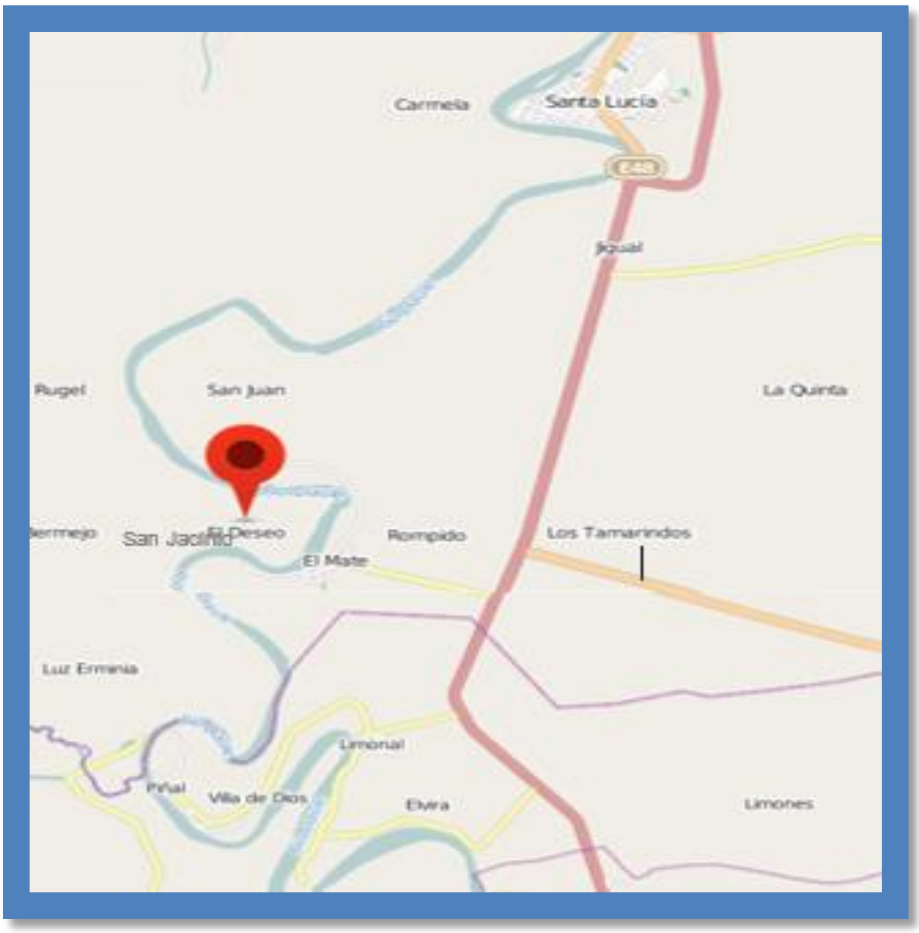
Mapa terrestre



Vista terrestre del Cantón Santa Lucía, de la provincia del Guayas.

Anexo N° 6

Croquis del lugar



Croquis para llegar al recinto San Jacinto del cantón Santa Lucía.

Anexo N° 7

Marco Administrativo

Recursos humanos

Los recursos humanos que se utilizaron para el proyecto son:

- Directora
- Docentes
- Estudiantes
- Padres de Familia

Recursos Materiales

Los recursos materiales que se utilizaron son:

- Computadora (Laptop)
- Proyector
- Pen drive
- Pizarra

Presupuesto

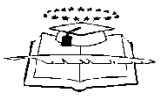
Gastos	Valor $
Impresión de borradores de cada capítulo	25
Impresiones de encuestas	10
Impresión de Afiche	3
Impresión de Volantes	2
Impresión de Trípticos	4
Refrigerios	20
Papelógrafos	2
Marcadores	2
Fomix	2
Guía para los padres	280
Total gastado	$ 350

Cronograma de Actividades para la propuesta

ACTIVIDADES	FECHAS												
	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic	Ene
Inscripciones para el seminario.													
Seminario de elaboración del proyecto.													
Presentación y defensa del tema.													
Inscripciones en secretaria con aprobación y correcciones del tema.													
Entrega en secretaria de documentos de culminación de vinculación.													
Asignación de Tutor.													
Consultorías del primer capítulo.													
Consultorías del segundo capítulo.													
Consultorías del tercer capítulo.													
Aplicación de la encuesta en la institución educativa.													
Consultorías del cuarto capítulo.													
Revisiones finales.													
Presentación de anillados en secretaria.													
Sustentación del proyecto.													

Anexo N° 8

Modelo de entrevista para la directora



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

ENTREVISTA REALIZADA A LA DIRECTORA DE LA ESCUELA MIXTA N° 7 “DOS DE AGOSTO”

La siguiente entrevista tiene carácter confidencial cuyo uso será exclusivo para el análisis de las necesidades expuestas para el desarrollo del proyecto educativo.

Tema: Influencia de los hábitos nutricionales en los estudiantes

Experiencia laboral previa (años): _____

Tiempo en la Institución: _____

Asignatura (s) en la institución: _____

Cursos en los que da clases: _____

1. En términos generales, ¿cómo cataloga usted la relación entre directivos, maestros y estudiantes?

_____

_____

2. ¿Qué tan importante cree usted que es la alimentación en el aprendizaje?

_____

_____

3. ¿Cómo considera el estado de salud de los estudiantes?

_____

_____

4. ¿Conoce que alimentos ingieren los estudiantes en el recreo?

_____

_____

5. ¿Con que frecuencia sus estudiantes realizan ejercicio físico en la institución?

_____

_____

6. ¿Los docentes suelen tener dificultades con sus estudiantes en el momento de impartir sus clases?

_____

_____

7. ¿Cómo usted lograría que sus estudiantes mejoren su alimentación?

_____

_____

8. ¿Planifica charlas sobre conciencia alimentaria en sus estudiantes?

_____

_____

9. ¿Con que frecuencia realiza las charlas sobre alimentación con los padres de familia?

_____

_____

10. ¿Asiste a capacitaciones o seminarios del gobierno sobre alimentación escolar?

_____

_____

ercadotecnia Publicidad

Anexo N° 9

Foto de la entrevista con la directora

Directora Lcda. María Moran Moreno de la escuela “Dos de Agosto”.

Anexo N° 10

Modelo de encuesta para docentes

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÒN
MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

ENCUESTAS DE HÁBITOS NUTRICIONALES
DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA "2 DE AGOSTO"

CARACTERISTAS DE IDENTIFICACIÓN

Edad:
Experiencia laboral previa (años):
Tiempo en la Institución:
Asignatura (s) en la institución:
Cursos en los que da clases:

Género: Femenino ☐ 1
Masculino ☐ 2

La siguiente encuesta tiene carácter confidencial cuyo uso será exclusivo para el análisis de las necesidades expuestas para el desarrollo del proyecto educativo.

INSTRUCCIONES:
1.- A continuación se presentan varias preguntas, conteste con toda honestidad, leyendo cuidadosamente cada pregunta y marque con una VISTO (√) la respuesta apropiada para usted.
2.- Las preguntas tienen relación con la escala Likert cuyas respuestas son:
ESCALA:

1	**Siempre (S)**	3	**Algunas veces (AV)**
2	**Casi siempre (CS)**	4	**Nunca (N)**

	CUESTIONARIO	1	2	3	4
1	¿Utiliza algún caramelo, golosina o galleta como recompensa para llamar la atención de sus estudiantes en la clase?				
2	¿Qué tan frecuente es el entusiasmo de sus estudiantes cuando le imparten los conocimientos?				
3	¿Realiza actividades deportivas con los estudiantes del plantel?				
4	¿Conoce qué es lo que sus estudiantes consumen en el recreo?				
5	¿Considera que el estado de salud y peso de sus estudiantes es bueno?				
6	¿Informa a sus estudiantes sobre la alimentación y nutrición?				
7	¿Realiza reuniones con los padres de familia para orientarlos sobre la alimentación de sus hijos?				

Realizado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Anexo N° 11

Foto de la encuesta a los docentes

Encuesta a los profesores de la escuela “Dos de Agosto”.

Anexo N° 12

Modelo de encuesta para los estudiantes

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

ENCUESTAS DE HÁBITOS DE NUTRICIONALES
DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA "2 DE AGOSTO"

CARACTERISTAS DE IDENTIFICACIÓN

Edad:	Estatura:	Peso:

Género: Femenino ☐ 1
Masculino ☐ 2

La siguiente encuesta tiene carácter confidencial cuyo uso será exclusivo para el análisis de las necesidades expuestas para el desarrollo del proyecto educativo.

INSTRUCCIONES:
1.- A continuación se presentan varias preguntas, conteste con toda honestidad, lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una VISTO (✓) la respuesta apropiada para usted.
2.- Las preguntas tienen relación con la escala Likert cuyas respuestas son:
ESCALA:

1	**Siempre**	3	**Algunas veces**
2	**Casi siempre**	4	**Nunca**

	CUESTIONARIO	1	2	3	4
1	¿Cree que tiene un buen desayuno en su hogar?				
2	¿Suele comer algún alimento a media mañana (recreo)?				
3	¿Sus amigos influyen en su alimentación en el recreo?				
4	¿Suele comer habitualmente dulces, golosinas o pastelillos?				
5	¿Con qué frecuencia comen hamburguesas, pizzas, papas fritas (comida rápida)?				
6	¿En su hogar su mamá o papá le prepara verduras y legumbres?				
7	¿Suele comer alguna fruta en el día?				
8	¿Llega con sueño, cansancio o pereza a clase?				
9	¿Se distrae fácilmente en clase?				
10	¿Sus profesores o profesor le enseña sobre la alimentación y nutrición?				

Realizado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Anexo N° 13

Foto de la encuesta a los estudiantes

Encuesta realizada a los estudiantes de la escuela “Dos de Agosto”

Fotografía de la toma de peso y talla para verificar sus medidas antropométricas

Estudiantes de la institución educativa

Personal docente y Directiva de la escuela fiscal mixta N° 17 “Dos de Agosto”.

Anexo N° 14

Modelo de encuesta a los padres de los estudiantes

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÒN
MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

ENCUESTAS DE HÁBITOS NUTRICIONALES
DIRIGIDA A LOS PADRES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “2 DE AGOSTO”

CARACTERISTAS DE IDENTIFICACIÓN

Edad:	Edad de Su hijo/a:

Género: Femenino ☐ 1
Masculino ☐ 2

La siguiente encuesta tiene carácter confidencial cuyo uso será exclusivo para el análisis de las necesidades expuestas para el desarrollo del proyecto educativo.

INSTRUCCIONES:
1.- A continuación se presentan varias preguntas, conteste con toda honestidad, leyendo cuidadosamente cada pregunta y marque con una VISTO (✓) la respuesta apropiada para usted.
2.- Las preguntas tienen relación con la escala Likert cuyas respuestas son:
ESCALA:

1	**Siempre**	3	**Algunas veces**
2	**Casi siempre**	4	**Nunca**

	CUESTIONARIO	1	2	3	4
1	¿Con qué constancia suele su hijo/a o representado desayunar en su hogar?				
2	¿Le prepara verduras y legumbres a su hijo/a o representado?				
3	Fuera de la escuela ¿con qué continuidad realiza su hijo/a o representado actividad física?				
4	¿Considera que el estado de salud y peso de su representado es bueno?				
5	¿Cree usted que el desconocimiento es la causa de los malos hábitos alimenticios?				
6	¿A su hijo/a o representado se le dificultad estudiar en casa?				
7	¿Ha recibido alguna vez charlas sobre la alimentación para sus hijos?				

Realizado por: Susan Sánchez, Vanessa García.

Anexo N° 15

Foto con los representantes de los estudiantes

Encuesta a una representante de los estudiantes de la escuela “Dos de Agosto”

Anexo N° 16

Fotografía con la consultora

Fotografía con la consultora la MSc. Teresa Galarza Torres.

Anexo N° 17

Certificado de culminación de Vinculación con la Colectividad

Universidad de Guayaquil
Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Se confiere el presente:
CERTIFICADO

A el (la) Sr (ta) Susan Katherine Sánchez Peralta

Por haber realizado y aprobado las Prácticas Comunitarias a través de los Programas y Proyectos de Responsabilidad Social (vinculación con la Colectividad), en "Proyecto a la comunidad micro-emprendedora del futuro ", desarrollado por los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación en Mercadotecnia y Publicidad.

CON UNA DURACIÓN DE (320)HORAS

Guayaquil, 13, 11, 2014.

MSc. Juan Marín Larreta
Director de Vinculación con la Colectividad

Certificado de Vinculación de Susan Katherine Sánchez Peralta

Universidad de Guayaquil
Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Se confiere el presente:
CERTIFICADO

A el (la) Sr (ta) Isaura Vanessa García Decimavilla

Por haber realizado y aprobado las Prácticas Comunitarias a través de los Programas y Proyectos de Responsabilidad Social (vinculación con la Colectividad), en "Proyecto a la comunidad micro-emprendedora del futuro ", desarrollado por los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación en Mercadotecnia y Publicidad.

CON UNA DURACIÓN DE (320)HORAS

Guayaquil, 13, 10, 2014.

MSc. Juan Marín Larreta
Director de Vinculación con la Colectividad

Certificado de Vinculación de Isaura Vanessa García Decimavilla

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y
CIENCIAS DE LA EDUCACION
DEPARTAMENTO DE VINCULACIÓN Y PRÁCTICAS
PRE-PROFESIONALES
TELF. (04) 2281146

CERTIFICACIÓN

LA DIRECCIÓN DEL DEPARTAMENTO DE VINCULACIÓN CON LA COLECTIVIDAD. El suscrito Director del Departamento CERTIFICA: QUE, Señor (a) (ita). SUSAN KATHERINE SANCHEZ PERALTA de la Carrera MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD de la modalidad presencial, realizó y aprobó la Actividad de Responsabilidad Social (vinculación con la colectividad), periodo lectivo 2013-2014.-Así consta en la base de datos que reposa en el sistema académico a través del sitio web de la Facultad de esta secretaría a mi cargo, a los que me remito en caso necesario.- Guayaquil, mayo 29 del 2014.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

Dr. Jose Galarza Carvache, MSc
DIRECTOR GENERAL DE VINCULACIÓN

Departamento de Vinculación
Director

g.l

Certificado de Vinculación de Susan Katherine Sánchez Peralta

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y
CIENCIAS DE LA EDUCACION
DEPARTAMENTO DE VINCULACIÓN Y PRÁCTICAS
PRE-PROFESIONALES
TELF. (04) 2281146

CERTIFICACIÓN

LA DIRECCIÓN DEL DEPARTAMENTO DE VINCULACIÓN CON LA COLECTIVIDAD. El suscrito Director del Departamento CERTIFICA: QUE, Señor (a) (ita). ISAURA VANESSA GARCIA DECIMAVILLA de la Carrera MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD de la modalidad presencial, realizó y aprobó la Actividad de Responsabilidad Social (vinculación con la colectividad), periodo lectivo 2013-2014.-Así consta en la base de datos que reposa en el sistema académico a través del sitio web de la Facultad de esta secretaría a mi cargo, a los que me remito en caso necesario.- Guayaquil, mayo 29 del 2014.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

Dr. José Galarza Carvache, MSc
DIRECTOR GENERAL DE VINCULACIÓN

g.l

Certificado de Vinculación de Isaura Vanessa García Decimavilla

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE VINCULACIÓN Y PRÁCTICAS PRE-PROFESIONALES

CONVENIOS DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

INFORME FINAL

Teléfono: 2281146

Ministerio de Inclusión Económica y Social

1.- PROYECTO			
TÍTULO: Proyecto a la comunidad micro-emprendedora del futuro		**CODIGO:** IIMARKEP00019-GYE	
CARRERA:	Mercadotecnia y Publicidad. Modalidad. Presencial, Matutina		
TIPO DE PROYECTO: Proyecto de Vinculación	**AREA:** Mercadotecnia y Publicidad	**TIEMPO DE EJECUCIÓN:** 320 Horas	
FECHA DE INICIO: 09/ Octubre/ 2013	FECHA DE FINALIZACIÓN: 21/Diciembre/2013		
2.- PARTICIPANTES:			
PROFESORA:	Msc. Bélgica Elena Argüello Fiallos		
ESTUDIANTES:	✓ Susan Katherine Sánchez Peralta, C.I.: 0930473491 ✓ Isaura Vanessa García Decimavilla, C.I.: 0922789425 ✓ Karina De Los Angeles Anzules Montalván. C.I.: 0930564687		
3.- ORGANIZACIÓN(ES) BENEFICIARIA(S) DE LA COMUNIDAD O COLECTIVIDAD INVOLUCRADA(S).			
NOMBRE COMPLETO: CIBV *Trocitos de ternura*	**PROVINCIA:** Guayas	**CANTÓN:** Guayaquil	
LUGAR DE UBICACIÓN: Cooperativa Esmeraldas Chiquito Mz A1 Solar 4	**BENEFICIARIOS DIRECTOS:** Madres de Familia de los niños del CIBV Trocitos de Ternura.	**BENEFICIARIOS INDIRECTOS:** Amas de casa de los alrededores del CIBV Trocitos de Ternura.	
	TOTAL DE BENEFICIARIOS: 15 Personas **NUMERO DISCAPACITADOS:** 0	**HOMBRES:** 0	**MUJERES:** 15 De 21 a 56 años.
4.- OBJETIVOS			
OBJETIVOS GENERAL:	Participar activamente en el cuidado del ambiente, utilizando correctamente los materiales reciclables, para construir una sociedad que valore la realización de manualidades reciclables como gesto realmente beneficioso para nuestro planeta, logrando el interés y creatividad de nuestros vinculados, y disminuir recursos económicos en materiales artísticos.		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	• Generar una actitud de cambio, con el buen uso de los materiales reciclables. • Valorar los recursos naturales para contribuir al desarrollo sustentable del país. • Inculcar a la comunidad una forma diferente de elaborar objetos, y hacer uso del material reciclable para la elaboración de los mismos.		

Recibido, con fecha y hora del director del departamento de Vinculación

Anexo N° 18

Asistencias con la consultora

ASISTENCIAS DEL CONSULTOR CON LAS EGRESADOS

Universidad de Guayaquil
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN Mercadotecnia y Publicidad
Consultorías Académicas de Proyectos Educativos
Control de asistencia de los egresados
Por sesión de trabajo

Nombre del consultor académico: MSc. Teresa Galarza Torres

Título del proyecto: Influencia de los Hábitos nutricionales en el aprendizaje de los estudiantes de la escuela "Dos de Agosto"

Título de la propuesta: Diseñar una guía de orientación alimenticia dirigida para los padres

Nombres del egresado: Susan Katherine Sánchez Peralta

No de cedula: 0930473491

Celular: 0990311509

e-mail: susans-25@hotmail.com

Nombre de egresado: Isaura Vanessa García Decimavilla

No de cedula: 0922789425

Celular: 0981666512

e-mail: vanevic.11@hotmail.com

Primera consultoría Académica

FECHA	HORA	TEMA	FIRMA
05-08-2014	08:00 09:00	Revisión e indicaciones generales del primer capítulo (Planteamiento, causas, delimitación, formulación, interrogantes de la investigación.	Susan Sánchez P.

Segunda consultoría Académica

FECHA	HORA	TEMA	FIRMA
19-08-2014	08:00 09:00	Indicaciones sobre el capítulo II, Antecedentes, Fundamentación teórica, Filosófica, Sociológica, legal, Operacionalización de las variables	Susan Sánchez P.

Tercera consultoría Académica

FECHA	HORA	TEMA	FIRMA
09-09-2014	08:00 09:00	Capítulo III Metodología: Diseño, Tipo, Modalidad, métodos, Técnicas, instrumentos de la investigación, Encuesta y entrevista	Susan Sánchez P.

Cuarta consultoría Académica

FECHA	HORA	TEMA	FIRMA
30-09-2014	08:00 09:00	Revisión y Tabulación de los resultados, conclusiones y recomendaciones. Capítulo IV: Propuesta, Justificación, Objetivos, Factibilidad.	Susan Sánchez P.

Quinta consultoría Académica

FECHA	HORA	TEMA	FIRMA
07-10-2014	08:00 09:00	Elaboración de Afiches, Trípticos, Volantes, Descripción de la propuesta, actividades, implementación, diseño de la guía.	Susan Sánchez P.

Sexta consultoría Académica

FECHA	HORA	TEMA	FIRMA
21-10-2014	08:00 09:00	Actividad, recursos, bibliografía, anexos, hojas preliminares, corrección de guía y cuarto capítulo.	Susan Sánchez P.

Séptima consultoría Académica

FECHA	HORA	TEMA	FIRMA
18-11-2014	08:00 09:00	Revisión final del proyecto educativo.	Susan Sánchez P.

Consultora
MSc. Teresa Galarza Torres

Anexo N° 18

Certificado de la Gramatóloga

CERTIFICADO DE REVISIÓN DE LA REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA

Yo, Msc. Noemí Cerna Miranda certifico que he revisado la redacción y ortografía del contenido del trabajo de tesis cuyo tema es: Influencia de los hábitos nutricionales en el aprendizaje de los estudiantes. Propuesta: Diseñar una guía de orientación alimenticia dirigida a los padres. Elaborado por las estudiantes Isaura Vanessa García Decimavilla con número de cédula 0922789425 y Susan Katherine Sánchez Peralta con número de cédula 0930473491, previo a la obtención del TÍTULO DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN MERCADOTÉCNIA Y PUBLICIDAD, de la Universidad de Guayaquil.

Para el efecto he procedido a leer y analizar de manera profunda el estilo y la forma del contenido del texto.

- Se denota pulcritud en la escritura en todas sus partes.
- La acentuación es precisa.
- Se utilizan los signos de puntuación de manera acertada.
- En todos los ejes temáticos se evita los vicios de dicción.
- Hay concreción y exactitud en las ideas.
- No incurre en errores en la utilización de las letras.
- La aplicación de la sinonimia es correcta.
- Se maneja con conocimiento y precisión la morfosintaxis.
- El lenguaje es académico, sencillo y directo por lo tanto de fácil comprensión.

Por lo expuesto, y en uso de mis derechos como especialista, certifico la VALIDEZ ORTOGRÁFICA del Proyecto previo a la obtención del título de LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN MERCADOTÉCNIA Y PUBLICIDAD.

Msc. Noemí Cerna Miranda
Magister en Gerencia Educativa
Docente de Idioma Español UCSG
0912208774