UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACION

ESPECIALIZACION MARKETING Y DISEÑO PUBLICITARIO

SISTEMA DE EDUCACIÓN SEMI-PRESENCIAL

PROYECTO EDUCATIVO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: MARKETING Y DISEÑO PUBLICITARIO.

TEMA: INCIDENCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR. PROPUESTA: DISEÑO DE UNA CASA ABIERTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL 10º GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR DEL COLEGIO "PROVINCIA DE TUNGURAHUA" EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL EN EL AÑO 2015.

AUTORES: LCDO. JEAN PIERRE RODRIGUEZ SAMANIEGO

LCDO. GREGORIO NELSON CEDEÑO HOLGUIN

CONSULTORA: MSc. KARINA MARTINEZ CONFORME

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
DECANO

Lic. José Zambrano MSc.
SUB-DECANO

MSc. Pilar Huayamabe Navarrete
DIRECTORA

MSc.Olga Bravo Santos Ing. Ind.
SUB-DIRECTORA

Ab. Sebastián Cadena Alvarado
SECRETARIO

Guayaquil, 13 de Marzo del 2015

MSc.
SILVÍA MOY-SANG CASTRO
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 3 de Septiembre del 2013, 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 los señores Jean Pierre Rodríguez Samaniego y Gregorio Nelson Cedeño Holguín, diseñaron y elaboraron el Proyecto Educativo con el **tema:** Incidencia de la nutrición en el rendimiento escolar. **propuesta:** Diseño de una casa abierta dirigida a los estudiantes del 10° grado de educación general básica superior del colegio Provincia del Tungurahua en la ciudad de Guayaquil en el año 2015.. 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. Karina Martínez Conforme Lcda.
CONSULTORA

DERECHOS INTELECTUALES

MSc.
SILVÍA MOY-SANG CASTRO
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:** Incidencia de la nutrición en el rendimiento escolar **Propuesta:** Diseño de una casa abierta dirigida a los estudiantes del 10° grado de educación general básica superior del colegio Provincia del Tungurahua en la ciudad de Guayaquil en el año 2015. Pertenece a la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.

Atentamente

Lcdo. Jean Rodríguez Samaniego	Lcdo. Gregorio Cedeño Holguín
C. I. 0917240970	**C.I. 0914671789**

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

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

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 DISEÑO PUBLICITARIO.

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

Un día te pedí me des sabiduría para tomar una gran decisión y me escuchaste, gracias Dios padre todo poderoso por estar siempre a mi lado! En al año 2010 tome la gran decisión de continuar con mis estudios y conseguir un título profesional, me esforcé para que este sueño se haga una realidad; No ha sido fácil, trabajo de lunes a viernes como supervisor de ventas y los fines de semana asistir a clases, esto no deja tiempo para llevar una vida de distracciones, y al contrario de concentración, pero es lo bonito de esto, aprovechar cada segundo de vida en cosas pro activas dedicadas a desarrollar nuestro intelecto y poder ser cada día mejores ciudadanos del Ecuador. Gracias a mi familia por darme la confianza necesaria para emprender este reto, y darme también las fuerzas necesarias para continuar adelante.

Jean Pierre Rodríguez Samaniego.

El presente proyecto se lo dedico con todo mi cariño a todas las personas que me impulsaron para que pudiera lograr mi sueño, por motivarme y darme el apoyo de manera incondicional para seguir adelante, para todos ellos, mi cariño y estima. También a Dios por darme salud, sabiduría e inteligencia para lograr mis objetivos. A mi amada esposa por su paciencia y comprensión, por sacrificar su tiempo para que yo pudiera cumplir con el mío, su bondad me inspiro a ser mejor para ella, gracias por estar a mi lado. A mis hijos que han sido mi inspiración y para quienes soy su ejemplo a seguir, ellas son las personitas más importantes en mi vida y que hacen que luche día a día para ser mejor.

Gregorio Nelson Cedeño Holguín.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por estar conmigo en todo momento, gracias a mi familia por darme la fuerza necesaria para continuar adelante, gracia a mis hijos por tener paciencia y soportar no tener a su padre todo el tiempo. Gracias a la Universidad de Guayaquil y el cuerpo de profesores que conforman la Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación porque día a día imparten sus conocimientos con amor y dedicación.

Jean Pierre Rodríguez Samaniego

Mi agradecimiento eterno a Dios por darme la fortaleza para terminar un proyecto de vida que me propuse como es terminar una carrera universitaria. Agradezco especialmente a mi esposa y a mis hijos por el apoyo y la confianza incondicional que me dieron. Finalmente a los profesores, porque cada uno con sus valiosas aportaciones hicieron posible este proyecto. A mis compañeros de aulas y amigos por compartir alegría, tristezas y por la gran calidad humana que me han demostrado con su amistad.

Gregorio Nelson Cedeño Holguín.

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO: **Pág.**

Carátula……..... 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 Cuadros…….…….... xii
Índice de Graficos..... xiii
Resumen..... xiv
Abstract..... xv
Introducción ……. 1

CAPÍTULO I.-

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema…….. 3
Situación Conflicto..... 5
Causas y Consecuencias..... 6
Delimitación del problema…….. 6
Formulación del problema…….. 7
Evaluación del problema……. 7
Justificación e importancia……. 8
Objetivo General y Específicos……. 10
Hipótesis y Variables..... 11
Interrogantes de la investigación..... 11
Diseño de la investigación..... 12

Tipos de investigación..... 16
Población y muesta..... 17
Técnicas e instrumentos de la investigación..... 20

CAPÍTULO II.-
MARCO TEÓRICO

Antecedentes del estudio..... 26
Fundamentación teórica..... 27
Fundamentación Filosófica…… 90
Fundamento Sociológica……. 91
Fundamentación Legal…… 93
Definición de las Variables de la investigación……..... 96
Operacionalización de las variables..... 96
Glosario de términos…… 97

CAPÍTULO III.-
METODOLOGÍA Y ANÁLISIS DE DISCUSIÓN RESULTADOS

Metodología…… 100
Técnicas de la investigación..... 102
Resultados y Análisis…..... 104
Importancia de la estadistcia..... 104
Conclusiones y Recomendaciones..... 127

CAPÍTULO IV.- LA PROPUESTA

Título de la propuesta…….. 129
Justificación…… 129
Objetivo general…….. 130
Objetivos específicos…….. 130
Factibilidad de su aplicación..... 130
Importancia……. 131
Ubicación sectorial y física…….. 131

Descripción de la propuesta…… 133
Seguimiento de la propuesta..... 133
Beneficiarios..... 134
Validación de la propuesta……..... 135
Conclusiones y Recomendaciones..... 146
Bibliografia..... 149
Anexos…… 153

- Anexo No 1**:** Colegio Fiscal Provincia de Tungurahua
- Anexo No 2: Mapa Satelital
- Anexo No 3: Croquis
- Anexo N° 4: Logística administrativa
- Anexo No 5: Cronograma de actividades
- Anexo No 6: Cronograma de desarrollo de proyecto
- Anexo No 7: Encuesta a directivos y docentes
- Anexo No 8: Fotos de las encuestas
- Anexo No 9: Encuestas para los estudiantes
- Anexo No 10: Fotos de las encuestas realizadas a los estudiantes

ÍNDICE DE CUADROS

CONTENIDO:	Pág.
Cuadro Nº 1: Causas y consecuencias	6
Cuadro Nº 2: La población	18
Cuadro Nº 3: La muestra	20
Cuadro Nº 4: Operacionalización de las variables	96
Cuadro Nº 5: 1.- Consumo de alimentos saludables.	107
Cuadro Nº 6: 2.- Campañas de nutrición.	108
Cuadro Nº 7: 3.- Importante del sabor de la comida más que su beneficio.	109
Cuadro Nº 8: 4.- Diseño de la casa abierta.	110
Cuadro Nº 9: 5.- Problemas de aprendizaje.	111
Cuadro Nº 10: 6.- Importancia de una sana nutrición.	112
Cuadro Nº 11: 7.- Enfermedades por falta de nutrición	113
Cuadro Nº 12: 8.- Qué necesita nuestro organismo para estar bien.	114
Cuadro Nº 13: 9.- Recomendaría alimentos nutritivos.	115
Cuadro Nº 14: 10.- Beneficios por consumo de alimentos.	116
Cuadro Nº 15: 1.- Diseño de una Casa Abierta.	117
Cuadro Nº 16: 2.- campaña de nutrición.	118
Cuadro Nº 17: 3.- Importante del sabor de la comida más que su beneficio.	119
Cuadro Nº 18: 4.- Valor nutricional de los alimentos.	120
Cuadro Nº 19: 5.- Agotado en el aula de clases	121
Cuadro Nº 20: 6.- Exceso de consumo de frituras.	122
Cuadro Nº 21: 7.- Enfermedades por falta de nutrientes	123
Cuadro Nº 22: 8.- Que necesita nuestro organismo para estar bien.	124
Cuadro Nº 23: 9.- Recomendaría alimentos nutritivos.	125
Cuadro Nº 24: 10.- Beneficios por consumo de alimentos.	126

ÍNDICE DE GRÁFICOS

CONTENIDO: **Pág.**

Gráfico Nº 1: 1.- Consumo de alimentos saludables. 107
Gráfico Nº 2: 2.- Campañas de nutrición. 108
Gráfico Nº 3: 3.- Importante del sabor de la comida más que su beneficio. 109
Gráfico Nº 4: 4.- Diseño de la casa abierta. 110
Gráfico Nº 5: 5.- Problemas de aprendizaje. 111
Gráfico Nº 6: 6.- Importancia de una sana nutrición. 112
Gráfico Nº 7: 7.- Enfermedades por falta de nutrición 113
Gráfico Nº 8: 8.- Qué necesita nuestro organismo para estar bien. 114
Gráfico Nº 9: 9.- Recomendaría alimentos nutritivos. 115
Gráfico Nº 10: 10.- Beneficios por consumo de alimentos. 116
Gráfico Nº 11: 1.- Diseño de una Casa Abierta. 117
Gráfico Nº 12: 2.- campaña de nutrición. 118
Gráfico Nº 13: 3.- Importante del sabor de la comida más que su beneficio. 119
Gráfico Nº 14: 4.- Valor nutricional de los alimentos. 120
Gráfico Nº 15: 5.- Agotado en el aula de clases 121
Gráfico Nº 16: 6.- Exceso de consumo de frituras. 122
Gráfico Nº 17: 7.- Enfermedades por falta de nutrientes 123
Gráfico Nº 18: 8.- Que necesita nuestro organismo para estar bien. 124
Gráfico Nº 19: 9.- Recomendaría alimentos nutritivos. 125
Gráfico Nº 20: 10.- Beneficios por consumo de alimentos. 126

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACION
ESPECIALIZACION MERCADOTECNIA Y DISEÑO PUBLICITARIO
PROYECTO EDUCATIVO
PREVIO A LA OBTENCION AL TITULO DE LICENCIADOS
EN CIENCIAS DE LA EDUCACION
TEMA
INCIDENCIA DE LA NUTRICION EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR
DISEÑO DE UNA CASA ABIERTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL 10° GRADO DE EDUCACION GENERAL BASICA SUPERIOR DEL COLEGIO PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL EN EL AÑO 2015

AUTORES
LCDO.JEAN PIERRE RODRIGUEZ SAMANIEGO
LCDO. GREGORIO NELSON CEDEÑO HOLGUIN
CONSULTORA
MSC.KARINA MARTINEZ CONFORME
2014

RESUMEN

Sabemos que la etapa de la adolescencia es la más importante en la vida de los seres humanos, ya que es el punto de partida para importantes transformaciones, tanto emocionales, sociales, fisiológicas y cognitivo. En la actualidad el tema de la salud de los jóvenes ha sido de análisis por el nivel de rendimiento académico que está incidiendo en las calificaciones de los estudiantes del 10° grado del colegio Provincia de Tungurahua. En la observación directa realizada a los estudiantes del 10° grado del colegio Provincia de Tungurahua, pudimos notar que hay estudiantes que presentan trastornos como: cansancio, sueño, falta de concentración, en consecuencia esto afectaría el nivel de aprendizaje de los estudiantes. Con una mala alimentación están expuestos a enfermedades que afectarían su salud por falta de nutrientes que como consecuencias tendrían bajas defensas inmunológicas. Afectando su desarrollo fisiológico e intelectual. En la actualidad en los bares escolares se expenden comidas con bajos valores nutricionales y con altos niveles de grasas trans, a pesar de existir regulaciones por parte de la ley orgánica de salud. Podríamos indicar que estos hábitos alimenticios se inician desde el hogar, ya que en muchos casos los padres de familia trabajan y salen desde muy temprano, dejando a sus hijos que busquen la manera de saciar su necesidad de alimento, la falta de conocimiento sobre nutrición los obliga a buscar comida chatarra ya que está disponible en la mayoría de negocio de comida rápida. Los estudiantes deben consumir las raciones necesarias de frutas, verduras cocidas, lácteos, carne o pescado y una cantidad moderada de bebidas azucaradas, para tener una dieta sana y equilibrada y que ayude a tener una vida más saludable y un mejor desempeño en el aula de clases.
Otro de los beneficios para tener un estilo de vida saludable, está en la parte física, esto es realizar ejercicios que contribuyan a mantener el cuerpo en forma.

Nutrición	Nutrientes	Hábitos Alimenticios

UNIVERSITY OF GUAYAQUIL
FACULTY OF PHILOSOPHY, LETTERS AND SCIENCE EDUCATION
MARKETING AND ADVERTISING DESIGN EXPERTISE
EDUCATIONAL PROJECT
PRIOR TO OBTAINING THE TITLE OF GRADUATES
IN SCIENCE EDUCATION
TOPIC
IMPACT OF NUTRITION ON SCHOOL PERFORMANCE DESIGN OF AN OPEN TO STUDENTS OF DIRECTED 10th GRADE HIGHER EDUCATION GENERAL BASIC SCHOOL TUNGURAHUA PROVINCE HOUSE IN THE CITY OF GUAYAQUIL IN THE YEAR 2015
AUTHORS
LCDO.JEAN PIERRE RODRIGUEZ SAMANIEGO
LCDO. GREGORIO NELSON CEDEÑO HOLGUIN
CONSULTANT
MSC.KARINA MARTINEZ CONFORME
2014

SUMMARY

We know that adolescence is the most important in the life of human beings, which is the starting point for major changes, both emotional, social, physiological and cognitive. At present the issue of youth health has been analyzed by the level of academic performance is affecting scores of 10th graders school Tungurahua Province. In direct observation students of Grade 10° school Tungurahua Province, we noted that there are students with disorders such as fatigue, sleep, lack of concentration; therefore this would affect the level of student learning. a bad poor diet are exposed to diseases that affect their health due to lack of nutrients such consequences have low immune defenses. Affecting their physiological and intellectual development. Today in school meals bars are sold with low nutritional value and high levels of trans fats, although there regulations by the organic law of health. Could indicate that these habits are started from home, since in many cases the parents work and leave very early, leaving their children to seek ways to satisfy their need for food, lack of knowledge about nutrition forces find junk food as it is available in most fast food business. Students should consume the necessary servings of fruits, cooked vegetables, dairy, meat or fish and a moderate amount of sugary drinks, to have a healthy balanced diet and helps to have a healthier life and better performance in the classroom classes. Another benefit to have a healthy lifestyle, is the physical part, ie exercises that help to keep the body in shape.

Nutrition	Nutrient	Eating habits

INTRODUCCIÓN

El proyecto propone implementar una casa abierta con el objetivo de crear una campaña de concientización a los alumnos del 10° grado del colegio provincia del Tungurahua, sobre cómo deben alimentarse adecuadamente y así que adquieran nuevos hábitos alimenticios, dejando de consumir comidas con bajos valores nutricionales.

La investigación se basa en cómo influye la mala alimentación en el rendimiento escolar y las consecuencias que estas conllevan en el desempeño diario que mantiene el estudiante en el aula de clases. Los padres de familia deberían cumplir con el rol de guiar a sus hijos sobre que deben consumir cuando están fuera del hogar, en este caso la institución educativa, para ser exacto en los bares escolares, en la que ellos adquieren alimentos con bajo valores nutricionales.

Con lo antes expuesto nuestra misión con la casa abierta es crear conciencia en la comunidad educativa, docentes y padres de familia que el alimentarse adecuadamente ayudara con el desarrollo intelectual y fisiológico de los adolescentes.

El planteamiento de nuestro proyecto investigativo está basado según la planificación por capítulos detallados a continuación.

Capítulo I: Planteamos el problema de investigación, situación conflicto con las debidas causas y consecuencias, delimitación del problema con su respectiva propuesta, formulación y evaluación del problema, planteando el objetivos generales y los específicos, hipótesis y variables de la investigación, las interrogantes, diseño y modalidad de la investigación y los diferentes tipos de investigación con su población y muestra.

Capítulo II: en este capítulo comprenderemos las diferentes opiniones presentadas en la fundamentación teórica, sociológica y reglamentos legales del estado, antecedentes de estudio, las variables y sus definiciones, la operacionalización de las variables y un glosario de las palabras más relevantes.

Capítulo III: se muestra la metodología de resultados y discusión, los métodos y técnicas aplicadas, análisis de las encuestas realizadas y organizadas de acuerdo a los resultados obtenidos, presentaremos las conclusiones y nuestras recomendaciones de acuerdo a los criterios encontrados.

Capítulo IV: presentaremos la propuesta de implementar una campaña de concientización mediante una casa abierta en la cual daremos información nutricional, la correcta ingesta de alimentos que aporten con los nutrimentos necesarios para mantener saludable el organismo, tanto intelectual como físico y fisiológico, justificación, objetivos, factibilidad, importancia, ubicación, física y sectorial, descripción, validación e implementación de la propuesta, actividades, recursos aspectos, misión y visión, impacto social y las políticas, términos relevantes, recomendaciones, conclusiones y bibliografía. Adicional se adjuntan los anexos como evidencia del desarrollo del proyecto.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El Ministerio de Educación, según Acuerdo Ministerial No. 839 de fecha 26 de mayo 1975, concede el permiso de funcionamiento del Colegio de Bachillerato “Provincia de Tungurahua”, domiciliado en el sector Sauces 2, parroquia Tarqui de la ciudad de Guayaquil.

El colegio de Bachillerato “Provincia de Tungurahua”, de acuerdo a su distributivo de docentes, administrativo y estudiantes, cuenta con 38 docentes, 20 docentes con nombramiento definitivo y 18 docentes de contrato.

La rectora Dra. Mary Cruz Alvarado de Moreira es la máxima autoridad de este colegio. En la jornada nocturna el colegio cuenta con 209 estudiantes.

Actualmente los alimentos que se comercializan en los bares de la institución, son comidas con bajos valores nutricionales, conocida como comida chatarra y de productos alimenticios industrializados con altos contenidos de ácidos grasos trans, esto genera la problemática de que los estudiantes consuman e incrementes sus malos hábitos alimenticios y le provoque en su salud desnutrición, generando el bajo rendimiento académico de los estudiantes.

En el día a día, por la falta de tiempo y por las situaciones laborales de los padres de familia y representantes legales de los estudiantes del 10º grado de Educación General Básica de la sección nocturna, ellos no reciben el apoyo, guía y seguimiento para que consuman alimentos nutritivos en el colegio, dada la situación, los estudiantes prefieren consumir alimentos sin los debidos valores nutricionales.

Actualmente existe una problemática con respecto a los hábitos alimenticios de los adolescentes de la ciudad de Guayaquil, los estudiantes ingieren cantidades de comidas chatarra y productos alimenticios industrializados con altos contenidos de ácidos grasos trans lo que genera problemas de mal nutrición que influye en el rendimiento académico de los estudiantes **(meso).**

La Ley orgánica de salud en su Artículo 16 expresa: El estado establece una política intersectorial de seguridad alimenticia y nutricional que incentive a eliminar los malos hábitos alimenticios en los estudiantes, se fomente y refuercen los conocimientos y buenas practicas alimenticias por medio de campañas, el consumo de productos sanos, variados, inocuos y ricos en nutrientes, esta política estará orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencia de micronutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimenticios.

El problema en Ecuador de mal nutrición afecta considerablemente a los estudiantes, esto incide directamente en su rendimiento escolar y en su salud. **(Macro).** (Ministerios, 2008)

Los estudiantes del 10º grado de Educación General Básica de la sección nocturna del Colegio Fiscal Mixto “Provincia de Tungurahua” domiciliado en el sector Sauces 2 del norte de la ciudad de Guayaquil,

presentan problemas de malos hábitos alimenticios que afectan su rendimiento académico**.(Micro).**

SITUACIÓN CONFLICTO

Las familias ecuatorianas, según estudios económicos, indican que aproximadamente el 41% de estas familias gasta más de lo que gana, debido a la falta de planificación, dejándose seducir por las ofertas y promociones de empresas e instituciones crediticias que mantiene a las familias endeudadas, para solucionar en parte este déficit, los padres de familia deben buscar ingresos adicionales para poder cubrir los gastos del hogar y necesidades externas, en consecuencia esto genera que en los hogares, los niños y adolescentes sufran o se adapten a esta situación y en muchos casos no tienen una alimentación balanceada porque tienen que comer en la calle ya que sus padres no pasan en casa por el trabajo, la tendencia hacia el consumo de comida chatarra se mantiene en un alto índice y en aumento porque se encuentra fácilmente en cada esquina un local de expendio de estas comidas y los precios son prácticamente bajos, su alto contenido de grasas (Ácidos grasos trans son aceites líquidos que se transforman en masa solida añadiendo hidrogeno, esto sirve para aumentar el tiempo útil de vida de los productos industrializados) esto causa en las personas diferentes reacciones fisiológicas como obesidad, trastornos alimenticios, problemas cardiacos, sobrepeso.

Finalmente, los estudiantes crean un hábito de consumo de este tipo de alimentos y prácticamente lo buscan para satisfacer sus necesidades de consumo de alimentos.

En la encuesta realizada en el salón de clases se pudo evidenciar que un alto porcentaje de estudiantes tiene poco conocimiento sobre una buena nutrición.

Causas y consecuencias

Cuadro No 1

CAUSAS	CONSECUENCIAS
Consumo de productos altos en grasas y azúcares	Incremento de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes.
Padres de familia que laboran todo el día.	Alto porcentaje de consumo de comida chatarra.
Carencia de contratos para nutricionistas de planta en los colegios.	Desinformación acerca de los alimentos que deben consumir.
Desconocimiento sobre una buena nutrición	Malos hábitos alimenticios

Fuente: Investigador - Encuesta
Elaborado por: Nelson Cedeño, Jean Pierre Rodríguez

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Campo: Educativo
Área: Educación Básica Superior
Aspectos: Nutrición, rendimiento escolar, casa abierta.
Tema: Incidencia de la nutrición en el rendimiento escolar
Propuesta: Diseño de una casa abierta dirigida a los estudiantes del 10° grado de educación general básica superior del colegio Provincia del Tungurahua en la ciudad de Guayaquil en el año 2015, que se llamará “Quien te quiere bien, te cuida”.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la incidencia de la nutrición en el rendimiento escolar de los estudiantes del 10° grado de educación General básica superior del colegio “Provincia del Tungurahua” de la ciudad de Guayaquil en el año 2014?

EVALUACIÓN DEL PROBLEMA

Delimitado

Es delimitado porque nos enfocamos en los estudiantes del 10º grado de Educación General Básica Superior del Colegio de Bachillerato Provincia de Tungurahua del periodo lectivo 2014 - 2015.

Claro

Este proyecto está redactado de manera clara, especifica y sencilla, donde el objetivo de la campaña es crear conciencia sobre el consumo de alimentos saludables que aporten a la mejora del rendimiento académico de los estudiantes

Evidente

Nuestro tema es evidente ya que demuestra la realidad que viven los estudiantes del 10º grado de Educación General Básica Superior del Colegio de Bachillerato Provincia de Tungurahua en cuanto a su buena alimentación.

Concreto

Los hábitos de consumo de alimentos que tienen los estudiantes afectan su salud y rendimiento académico.

Original

En la institución educativa no existe una campaña de educación alimenticia que aporte e incentive la buena nutrición de los estudiantes.

Factible

Tenemos la autorización de los directivos de la institución educativa para aplicar la campaña en el paralelo 10º grado de Educación General Básica Superior del Colegio de Bachillerato Provincia del Tungurahua.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La nutrición en los estudiantes es un factor muy importante para su desarrollo, tanto fisiológico como intelectual, el conocimiento que deben tener en cuanto a una correcta alimentación les ayudara a tener una vida plena, saludable y que logren desenvolverse en la sociedad de manera óptima.

Las regulaciones por parte del Ministerio de Salud tiene como finalidad garantizar que los bares escolares no expendan alimentos con altos contenidos en grasas, azúcares y sales, a su vez eliminar la venta de comida chatarra, esto se puede ver en los semáforos que contienen los empaques de los alimentos industrializados.

Nuestro proyecto se desarrollara mediante el diseño de una casa abierta dirigida a los estudiantes del 10° grado, la cual tendrá como objetivo analizar la incidencia de la nutrición en el rendimiento escolar y comunicar sobre una adecuada nutrición, por consiguiente, va a informar a la comunidad educativa sobre la correcta ingesta de alimentos que aporten con los nutrientes, carbohidratos, proteínas adecuadas para su desarrollo (**Anexo 2**).

Beneficiarios:

- Directores
- Docentes
- Estudiantes
- Padres de Familia
- Propietarios de bares escolares

1. **Conveniencia**

El presente proyecto buscara mediante la casa abierta crear conciencia para mejorar los hábitos alimenticios que aporten con la buena nutrición en los estudiantes del 10º grado de Educación General Básica Superior del colegio Provincia del Tungurahua.

2. **Relevancia Social**

En el medio en que están inmerso los estudiantes del colegio Provincia del Tungurahua, actualmente los obliga a adoptar hábitos de consumo que satisfagan sus necesidades de consumo de manera rápida, sin medir consecuencias sobre lo que están ingiriendo, con el proyecto del diseño de una casa abierta dirigida a los estudiantes del 10° grado sobre la buena nutrición de los estudiantes, queremos lograr concienciar, direccionar nuevos hábitos de consumo hacia alimentos sanos y que aporten en su desarrollo y mejora en su rendimiento académico.

3. **Implicaciones prácticas**

El proyecto lograra concienciar y direccionar nuevos hábitos de consumo de alimentos saludables y que así mejore su desarrollo fisiológico e intelectual.

4. Valor teórico

Con el testeo en la encuestas realizada a estudiantes y docentes, se pudo observar el consumo en un alto porcentaje hacia alimentos que no aportan nutritivamente, afectando el rendimiento de los estudiantes que presentan síntomas de cansancio, somnolencia y poca participación en clases.

5. Utilidad Metodológica

Mediante la investigación realizada en el 10º grado de Educación General Básica Superior del colegio Provincia del Tungurahua, de detecto una gran oportunidad de mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes que ayudara a mejorar su rendimiento académico.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

OBJETIVO GENERAL

Analizar la incidencia de la nutrición en el rendimiento escolar mediante una investigación de campo y bibliográfica para diseñar una casa abierta dirigida a los estudiantes de 10° grado del Colegio Provincia de Tungurahua.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Analizar el conocimiento sobre nutrición de los estudiantes de 10° Grado del Colegio Provincia de Tungurahua.

- Comparar el rendimiento escolar de los últimos tres años de los estudiantes de 10° Grado del Colegio Provincia de Tungurahua.

- Diseñar una casa abierta que informe sobre nutrición dirigida a los estudiantes de 10° Grado del Colegio Provincia de Tungurahua.

HIPÓTESIS Y VARIABLES

El conocimiento sobre nutrición mejoraría el rendimiento escolar.

Variables de la investigación

Variable independiente:
Nutrición.

Variable dependiente:
El rendimiento escolar.

INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

1) ¿Qué es una casa abierta?
2) ¿Qué es la nutrición?
3) ¿Que son los hábitos alimenticios?
4) ¿Qué es un desorden alimenticio?
5) ¿Qué tipos de alimentos se expenden en el bar del colegio?
6) ¿Cómo influye la desnutrición en el rendimiento académico de los estudiantes?
7) ¿Qué conocimiento debe tener el docente sobre nutrición?

8) ¿Por qué debemos hablar de nutrición a los estudiantes?
9) ¿Cómo se podría cambiar los hábitos alimenticios de los estudiantes?
10) ¿De qué manera inciden los padres en la nutrición de sus hijos?
11) ¿Qué son las grasas trans en los alimentos?
12) ¿Los dueños de los bares escolares conocen los productos saludables que deben expender en los mismos?
13) ¿Qué alimentos tienen mayor demanda en los bares escolares durante los recreos?
14) ¿Cómo se podría incidir para cambiar los hábitos alimenticios inadecuados en los estudiantes?
15) ¿Los estudiantes conocen que enfermedades producen la mala nutrición y que consecuencias generan?
16) ¿Los estudiantes y docentes conocen la regulación de etiquetados de alimentos (semaforización)?
17) ¿Cómo influye la publicidad en los alimentos que compran y consumen los estudiantes?
18) ¿Debe incluirse el tema de nutrición en las mallas curriculares?
19) ¿Conoces que cantidad de nutrientes consumes en cada comida?
20) ¿La buena nutrición mejorara la calidad de vida en los estudiantes de colegios fiscales del Ecuador?

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Mediante la casa abierta nos permite demostrar la existencia de malos hábitos alimenticios en los estudiantes y de esta manera crear conciencia de la forma de cómo deben alimentarse e incidir en que los bares del colegio Provincia de Tungurahua expendan alimentos saludables y ricos en nutrientes.

Dentro de nuestro proyecto se hizo una observación directa en el receso escolar y se evidencio el problema expuesto y poder realizar un

análisis de la situación para tomar un plan de acción con resultados a corto plazo.

Para llevar a cabo nuestro proyecto desarrollaremos los siguientes pasos:

- Identificar la causa raíz del problema.
- Presentar un plan de acción
- Elaborar las estrategias a aplicar
- Realizar las encuestas
- Analizar los resultados
- Presentar la propuesta de solución.

MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es de campo, ya que se realizara una observación directa en la unidad educativa, mediante las encuestas a estudiantes, docentes y padres de familia, adicional las entrevistas que se realizara a directivos de la institución educativa, se medirá el grado de conocimiento sobre nutrición, se evaluara y aplicara las estrategias a seguir para fomentar hábitos alimenticios.

La Investigación es un proceso que, mediante la aplicación del método científico, encamina a conseguir información apreciable y fehaciente, para concebir, comprobar, corregir o emplear el conocimiento. (Ministerios, 2008).

La Definición Científica

La definición estricta de la investigación científica es la realización de un estudio metódico para probar una hipótesis o responder a una

determinada pregunta. Encontrar una respuesta definitiva es el objetivo principal de cualquier proceso experimental.

La investigación debe ser sistemática y seguir una serie de pasos y un protocolo estándar estricto. En término generales, estas reglas son similares, pero pueden variar ligeramente entre los diferentes campos de la ciencia.

La investigación científica debe ser organizada y someterse a una planificación, lo que incluye la realización de revisiones de la literatura de investigaciones pasadas y la evaluación de las preguntas que deben ser contestadas.

Cualquier tipo de investigación "real", ya sea científica, económica o histórica, precisa algún tipo de interpretación y una opinión de parte del investigador. Esta opinión constituye el principio subyacente, o pregunta, que establece la naturaleza y el tipo de experimento.

Por lo general, la definición científica de la investigación establece que una variable debe ser manipulada, aunque los casos prácticos y la ciencia de observación sencilla no siempre cumplen con esta norma. (Shuttleworth, 2008).

Esta investigación la realizaremos en el sitio del colegio Provincia de Tungurahua, donde se implementara la casa abierta con el objetivo de concientizara los estudiantes para que adopten hábitos de consumir alimentos saludables que los ayude a tener un desarrollo físico, fisiológico, intelectual y un mejor desempeño escolar.

La Investigación Bibliográfica

Para algunos autores, la investigación bibliográfica es una amplia búsqueda de información sobre una cuestión determinada, que debe realizarse de un modo sistemático, pero no analiza los problemas que esto implica.

Otros autores la conciben como el proceso de búsqueda de información en documentos para determinar cuál es el conocimiento existente en un área particular.

Nosotros la entendemos como el conjunto de conocimientos y técnicas que el estudiante, profesional o investigador deben poseer para:

- Usar habitualmente la biblioteca y sus fuentes
- Hacer pesquisas bibliográficas
- Escribir documentos científicos.

Además el acierto en la elaboración de cualquier trabajo de investigación depende de la cuidadosa indagación del tema, de la habilidad para escoger y evaluar materiales, de tomar notas claras y bien documentadas y, depende también, de la presentación y el ordenado desarrollo de los hechos en consonancia con los propósitos del documento.

Finalmente, es bueno resaltar que, en la investigación bibliográfica, desde un principio y en las tareas más elementales, se educa al futuro investigador en los principios fundamentales de la investigación.
(Joranporre, 2013)

Consideramos que la investigación es parte fundamental del proceso de aprendizaje del individuo, ya que por intermedio de ello nos podemos nutrir de conocimientos y prepararnos para desafíos profesionales.

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Existen varios tipos de investigación científica dependiendo del método y de los fines que se persiguen. La investigación, de acuerdo con Sabino (2000), se define como “un esfuerzo que se emprende para resolver un problema, claro está, un problema de conocimiento” (p. 47).

Por su lado Cervo y Bervian (1989) la definen como “una actividad encaminada a la solución de problemas. Su Objetivo consiste en hallar respuesta a preguntas mediante el empleo de procesos científicos” (p. 41).

Ahora bien, desde el punto de vista puramente científico, la investigación es un proceso metódico y sistemático dirigido a la solución de problemas o preguntas científicas, mediante la producción de nuevos conocimientos, los cuales constituyen la solución o respuesta a tales interrogantes. La investigación puede ser de varios tipos, y en tal sentido se puede clasificar de distintas maneras, sin embargo es común hacerlo en función de su nivel, su diseño y su propósito. Sin embargo, dada la naturaleza compleja de los fenómenos estudiados, por lo general, para abordarlos es necesario aplicar no uno sino una mezcla de diferentes tipos de investigación. De hecho es común que hallar investigaciones que son simultáneamente descriptivas y transversales, por solo mencionar un caso. El nivel de investigación: Este se refiere al grado de profundidad con que se aborda un fenómeno u objeto de estudio. Así, en función de su nivel el tipo de investigación puede ser Descriptiva, Exploratoria o Explicativa. (Morales, 2010)

Vamos a analizar el problema a través de un estudio de tipo diagnóstico, logrando una investigación más precisa a través de una encuesta realizada a autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes para así formular el problema. Nos guiamos considerando los parámetros de que si se había realizado otros estudios acerca de esta problemática, considerando que también este proyecto serviría como base para futuras investigaciones sobre este tema.

Con el presente proyecto pretendemos explorar un tema poco tratado, buscamos las causas que inciden en la problemática, explicar de manera clara la causa raíz del porque ocurre esta problemática.

POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN

Es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. Cuando se vaya a llevar a cabo alguna investigación debe de tenerse en cuenta algunas características esenciales al seleccionarse la población bajo estudio.

Entre éstas tenemos:

1. Homogeneidad**-** que todos los miembros de la población tengan las mismas características según las variables que se vayan a considerar en el estudio o investigación.

2. Tiempo - se refiere al período de tiempo donde se ubicaría la población de interés. Determinar si el estudio es del momento

presente o si se va a estudiar a una población de cinco años atrás o si se van a entrevistar personas de diferentes generaciones.

3. Espacio - se refiere al lugar donde se ubica la población de interés. Un estudio no puede ser muy abarcador y por falta de tiempo y recursos hay que limitarlo a un área o comunidad en específico.

4. Cantidad - se refiere al tamaño de la población. El tamaño de la población es sumamente importante porque ello determina o afecta al tamaño de la muestra que se vaya a seleccionar, además que la falta de recursos y tiempo también nos limita la extensión de la población que se vaya a investigar. (www.mistareas.com, 2010)

La población en la presente investigación está clasificada por:

- Autoridades: 2 (Rectora e inspector general)
- Docentes: 11
- Estudiantes: 196

CUADRO Nº 2: LA POBLACIÓN

POBLACIÓN	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Directivos	**2**	**0,95%**
Docentes	**11**	**5,26%**
Estudiantes	**196**	**93,77%**
Total	**209**	**100%**

Fuente: Colegio Provincia del Tungurahua

Elaborado por: Rodríguez &Cedeño 2015

LA MUESTRA

La muestra es una representación significativa de las características de una población, que bajo, la asunción de un error (generalmente no superior al 5%) estudiamos las características de un conjunto poblacional mucho menor que la población global.

Hay diferentes tipos de muestra.

1. ALEATORIA - cuando se selecciona al azar y cada miembro tiene igual oportunidad de ser incluido.
2. ESTRATIFICADA - cuando se subdivide en estratos o subgrupos según las variables o características que se pretenden investigar. Cada estrato debe corresponder proporcionalmente a la población.
3. SISTEMÁTICA - cuando se establece un patrón o criterio al seleccionar la muestra.

(Rubin, 2004)

El tipo de muestreo que aplicaremos en este proyecto es el no probabilístico, considerando que las muestras no son representativas y son informales porque la basamos en supuestos y cualquier miembro de la población pueden ser elegidos, se tomó una muestra de la población estudiantil del colegio Provincia de Tungurahua, entrevistando a 2 directivos, 11 docentes y 39 estudiantes, arrojando los siguientes resultados

FORMULA.-

$$n= \frac{N}{(E)^2.\ (N-1)+1}$$

SIMBOLOGÍA.-

n = Tamaño de la muestra

N = Población

E = Margen de error 0.05%

CUADRO Nº 3: LA MUESTRA

POBLACIÓN	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Directivos	**2**	**4%**
Docentes	**11**	**21%**
Estudiantes	**39**	**75%**
Total	**52**	**100%**

Fuente: Colegio Provincia del Tungurahua
Elaborado por: Rodríguez & Cedeño 2015

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

En cuanto a las técnicas de investigación, se estudiarán dos formas generales: técnica documental y técnica de campo.

En opinión de Rodríguez Peñuelas, (2008:10) las técnicas, son los medios empleados para recolectar información, entre las que destacan la observación, cuestionario, entrevistas, encuestas.

Efectuar una investigación requiere, como ya se ha mencionado, de una selección adecuada del tema objeto del estudio, de un buen planteamiento de la problemática a solucionar y de la definición del método científico que se utilizará para llevar a cabo dicha investigación. (Peñuelas, 2010)

Los datos fueron recogidos en la encuesta realizada en el colegio Provincia de Tungurahua, esta encuesta se realizó con el método de cuestionario con cinco opciones o ítems de respuesta.

- Para esta finalidad se utilizaron acciones vinculadas entre sí.
- Variables son estudios estadísticos que se realizan se busca investigar acerca de una o varias características de la población observada.
- Los instrumentos de medición son las herramientas que se utilizan para llevar a cabo las observaciones.
- Las escalas de medición son el conjunto de los posibles valores que una cierta variable puede tomar.

LA OBSERVACIÓN

Es la técnica de estudio por excelencia y se utiliza en todas las ramas de la ciencia. Su uso está guiado por alguna teoría y ésta determina los aspectos que se van a observar.

Hay que tomar en cuenta que para que sea válido este instrumento de observación, se deben observar algunas sugerencias que Castañeda Jiménez expone en su libro:

1. **Con respecto a las condiciones previas a la observación:**
   - El observador debe estar familiarizado con el medio.
   - Se deben realizar ensayos de la observación, previos a la observación definitiva.
   - El observador debe memorizar lo que se va a observar.

2. **Con respecto al procedimiento en la observación:**
   - Las notas deben ser registradas con prontitud (en minutos).
   - Las notas deben incluir las acciones realizadas por el observador.

3. **Con respecto al contenido de las notas:**
    - Las notas deben contener todos los datos que permitan identificar el día, el lugar y la hora de la observación, así como las circunstancias, los actores, etcétera, que estuvieron involucrados.
    - Se deben eliminar apreciaciones subjetivas sobre el carácter o personalidad de los sujetos. En su lugar se debe incluir la descripción de los hechos.
    - Las conversaciones van transcritas en estilo directo.
    - Las opiniones y deducciones del observador se deben hacer aparte, de preferencia al margen para así no perder la relación entre la opinión del observador y la parte de las notas a que le corresponde.

      (Muñoz, 2011)

Consideramos esta técnica esencial para realizar un trabajo de campo, porque nos da un expertisse que necesitamos para hacer evaluaciones con un criterio bajo una óptica de observación bien definida y consensuada y asi obtener los resultados esperados.

ESCALA DE TIPO LIKERT

La escala tipo Likert es un instrumento de medición o recolección de datos cuantitativos utilizado dentro de la investigación. Es un tipo de escala aditiva que corresponde a un nivel de medición ordinal; consiste en una serie de ítems o juicios a modo de afirmaciones ante los cuales se solicita la reacción del sujeto. El estímulo (ítem o juicio) que se presenta al sujeto, representa la propiedad que el investigador está interesado en medir y las respuestas son solicitadas en términos de grados de acuerdo o desacuerdo que el sujeto tenga con la sentencia en particular. Son cinco el número de opciones de respuesta más usado, donde a cada categoría

se la asigna un valor numérico que llevará al sujeto a una puntuación total producto de las puntuaciones de todos los ítems. Dicha puntuación final indica la posición del sujeto dentro de la escala.

La escala se llama así en honor a Rensis Likert, quien fue que publicó un informe describiendo su uso, en el año de 1932.Esta escala también es denominada Método de Evaluaciones Sumarias.

Elaboración de la escala

La construcción de esta escala está compuesta por los siguientes pasos:

1º) Se recoge una larga serie de ítems relacionados con la actitud que queremos medir y se seleccionan, aquellos que expresan una posición claramente favorable o desfavorable.

2º) Se selecciona un grupo de sujetos similar a aquél al que piensa aplicarse la escala. Estos responden, eligiendo en cada ítem la alternativa que mejor describa su posición personal.

3º) Las respuestas a cada ítem reciben puntuaciones más altas cuanto más favorables son a la actitud, dándose a cada sujeto la suma total de las puntuaciones obtenidas.

4º) Para asegurar la precisión de la escala, se seleccionaran el 25 % de los sujetos con puntuación más alta y el 25 % con puntuaciones más baja, y se seleccionan los ítems que discriminan a los sujetos de estos dos grupos, es decir, aquellos con mayor diferencia de puntuaciones medias entre ambos grupos.

5º) Para asegurar la fiabilidad por consistencia interna, se halla la correlación entre la puntuación total y la puntuación de cada ítem para todos los individuos, seleccionándose los ítems con coeficiente más alto.

6º) Con los criterios anteriores de precisión y fiabilidad se selecciona el número de ítems deseado para la escala. Para asegurar la validez del contenido, aproximadamente la mitad de los ítems deben expresar posición favorable y desfavorable la otra mitad.

El segundo, y posiblemente más importante punto, es si la distancia entre cada categoría de artículos sucesivos es equivalente, que se infiere tradicionalmente. Por ejemplo, en los cinco puntos de Likert artículo anterior, la inferencia es que la distancia entre la categoría 1 y 2 es la misma que entre las categorías 3 y 4 - En cuanto a las buenas prácticas de investigación, una presentación de la misma distancia por el investigador es importante, de lo contrario un sesgo en el análisis puede resultar. Por ejemplo, un elemento de Likert de cuatro puntos con las categorías "pobre", "Normal", "bueno" y "muy bueno" es poco probable que tenga todas las categorías equidistantes ya que sólo hay una categoría que puede recibir una calificación inferior a la media. Este sería sin duda sesgo cualquier resultado a favor de un resultado positivo. Por otra parte, incluso si un investigador presenta lo que él o ella cree que son categorías equidistantes, puede no ser interpretado como tal por el demandado.

Una buena escala de Likert, como anteriormente, presentará una simetría de las categorías sobre un punto medio con los calificadores lingüísticos claramente definidos. En tal escala simétrica, atributos equidistantes serán típicamente observados con mayor claridad o, al menos, inferir. Es cuando una escala Likert es simétrica y equidistante que se comporta más como un intervalo de medición de nivel. Así,

mientras que una escala Likert de hecho ordinal, si bien presentado puede sin embargo aproximar una medición del intervalo de nivel. Esto puede ser beneficioso, ya que, si se trató como una escala ordinal, entonces una valiosa información podría perderse si la distancia entre los elementos de Likert no estaban disponibles para su consideración. La idea importante aquí es que el tipo de análisis apropiado depende de cómo se haya presentado la escala de Likert.
(Luna, 2007)

EJEMPLO.-

(5) Muy de acuerdo
(4) De acuerdo
(3) Indiferente
(2) En desacuerdo
(1) Muy en desacuerdo

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DE ESTUDIO

Se consultó en los archivos de la Biblioteca de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación no existe un proyecto similar como el que vamos a presentar sobre el diseño de una casa abierta dirigida a los estudiantes del 10° grado de educación general básica superior del Colegio de Bachillerato Provincia del Tungurahua en la ciudad de Guayaquil en el año 2015.

Cada organismo del ser humano es diferente y necesita los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del mismo, mediante la ingesta de alimentos nutritivos que ayuden a tener una vida saludable a las personas.

La buena alimentación juega un rol muy importante en los estudiantes en el proceso de aprendizaje ya que la exigencia y desgaste mental es mayor.

La buena nutrición empieza en los hogares, donde los padres tienen la responsabilidad de que sus hijos se alimenten adecuadamente para garantizar un desarrollo normal y que no sea afectado por alguna enfermedad.

Mediante la casa abierta, buscaremos implementar y fomentar conciencia en los estudiantes de 10° grado con el objetivo de que Conozca los beneficios de la adopción de los hábitos alimenticios que favorecerán a la comunidad educativa para el mejor desempeño académico de los estudiantes.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La nutrición adecuada constituye un beneficio enorme. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y pueden aprender con más facilidad. La buena nutrición beneficia a las familias y las comunidades, y al mundo en general.

Además, la desnutrición reduce la capacidad intelectual y productiva de quienes sufren sus efectos y perpetúa la pobreza.

La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades una nutrición mejor permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más robusta.

Los niños sanos aprenden mejor. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial.
(OMS, 2014)

A nuestro criterio las personas tienen el derecho a una vida saludable, entendemos que la falta de nutrición a los pocos conocimientos que se tienen sobre como alimentarse adecuadamente, la falta de interés de los gobiernos en realizar campañas para que el pueblo pueda entender porque debe alimentarse bien y que se evite que sufran las

consecuencias de enfermedades crónicas que le signifiquen mayor gasto para el estado, caso que sería más económico realizar campañas de prevención y como último punto, el desinterés de las personas.

Todos los escolares tienen derecho a alimentarse adecuadamente con productos ricos en proteína, vitaminas, fibras, minerales como son los vegetales, cereales, frutas, etc. en cantidades suficientes que ayuden al desarrollo fisiológico e intelectual de todos los estudiantes.

Ellos deben tener los conocimientos necesarios sobre nutrición que nos ayude a crear conciencia y adoptar buenos hábitos de consumo. Hay que considerar que los bares escolares deben expender un menú a base de productos alimenticios nutritivos para empezar a fomentar una cultura de consumo de productos saludables y no comidas chatarras, jugos y refresco azucarados que afecten su salud y empiecen a padecer de enfermedades como la diabetes y enfermedades del corazón.

CASA ABIERTA:

Un proyecto de centro social auto gestionado que surge del deseo de unas cuantas personas y colectivos que creen en la necesidad de un espacio en el que realizar programas que contribuyan a cohesionar el tejido social de nuestros pueblos. Los objetivos de la Casa Abierta incluyen promover la creación y divulgación artística, política, ecológica, así como potenciar la participación ciudadana. Casa Abierta quiere ser un punto de encuentro para la expresión de nuestros vecinos; un lugar autónomo que aliente la participación colectiva a través de actividades lúdicas, culturales, sociales y artísticas; un espacio abierto a quien quiera contribuir y/o participar en él.
(Escorial, 2014)

La finalidad de implementar una casa abierta en el colegio Provincia de Tungurahua, es buscar mediante una campaña informativa sobre la buena nutrición y sus beneficios, es crear conciencia en todos los estudiante, docentes y directivos del colegio que hay que adoptar nuevos hábitos alimenticios, los cuales nos van a servir para mejorar la alimentación, incentivándolos a consumir productos con las porciones adecuadas de nutrientes y de esta forma puedan mejorar y/o fortalecer el rendimiento escolar.

LA NUTRICIÓN

El conocimiento de las necesidades nutricionales constituye la base teórica indispensable para determinar la alimentación ideal de un individuo en cualquier período de la vida y en diferentes condiciones ambientales. Se entiende por nutrición, el conjunto de procesos merced a los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza elementos químicos contenidos en los alimentos. Estas sustancias constituyen los materiales necesarios y esenciales para el mantenimiento de la vida. La alimentación es, en cambio, tan solo la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano esos alimentos que son los indispensables. La forma de ingerirlos (líquidos, sólidos, cuántas veces al día, tipos de alimentos.
(Pereira, 2013).

También se conoce como nutrición al proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales**,** pero nutrición también es la parte de la medicina que se ocupa del estudio de la mejor relación entre los alimentos y la salud**.** Generalmente, aquellas personas que necesitan encontrar un equilibrio en sus comidas, ya sea por una cuestión de preservar la salud como decíamos, o porque están experimentando señales de sobrepeso, suelen consultar a los especialistas en nutrición para que los aconsejen acerca de la mejor dieta

a seguir para superar estos problemas y en el peor de los casos, hasta evitar una probable futura enfermedad.

La mejor nutrición será aquella que cubra los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas), de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales, la hidratación gracias al consumo de agua y de fibra dietética. Entonces, hay seis clases de nutrientes esenciales que el cuerpo necesita diariamente para construir y mantener una vida saludable: grasas, vitaminas, proteínas, carbohidratos, agua y minerales. Las grasas o lípidos son una reserva de energía, pero también forman parte necesaria de las membranas de las células y de variados procesos del metabolismo. Por otra parte, las proteínas están integradas por aminoácidos y participan de la totalidad de las funciones del organismo, con distintas variantes estructurales y moleculares. Los carbohidratos, o glúcidos, constituyen el punto de partido energético del metabolismo, si bien desempeñan otros papeles fisiológicos. El agua, los minerales y todas las vitaminas son también indispensables, en su justa proporción, en el funcionamiento normal del organismo.
(Definiciones, 2007)

De acuerdo a nuestro criterio podemos definir que la nutrición es alimentarse adecuadamente consumiendo las cantidades o porciones adecuadas y necesarias para nuestro organismo, con los nutrientes que aporten suficiente energías para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y así gozar de una buena salud, debemos consumir carbohidratos, vitaminas, agua y grasas, de esta alimentación dependerá la buena salud y evitar así las enfermedades que afecten nuestras vidas.

IMAGEN No. 1

PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION SALUDABLE

Fuente: (Cosumer, 2011)

HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Seguir una alimentación nutritiva y bien equilibrada es una de las maneras más sencillas y eficaces de reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, cáncer y otras alteraciones de la salud. La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos y bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren. Una alimentación equilibrada ayuda a reducir el riesgo cardiovascular porque reduce tanto el colesterol y la presión arterial como el peso.

ALIMENTOS Y NUTRIENTES

El cuerpo necesita nutrientes para funcionar adecuadamente. Los nutrientes necesarios son los hidratos de carbono, las proteínas, las

grasas, las vitaminas y los minerales. El organismo obtiene estos nutrientes de los alimentos como son:

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales y oligoelementos
- Sal (cloruro de sodio)
- Ácidos grasos omega-3 o «aceite de pescado»
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos
- Calculadora del índice de masa corporal (IMC)
- Refrigerios saludables y Consejos alimenticios para las fiestas

Siempre son numerosos los artículos sobre alimentación y nutrición en las noticias. Muchos de estos artículos hacen difícil saber qué hay o no hay que comer. Según la Asociación Americana del Corazón (AHA), no hay una única alimentación recomendada. En cambio, la AHA ha establecido una serie de pautas que toman en cuenta que las personas necesitan una variedad de alimentos y que algunas tienen problemas específicos de salud que hacen necesario limitar el consumo de ciertos alimentos. Si cree no estar comiendo una alimentación equilibrada, si tiene problemas de salud o si desea implementar cambios importantes en su alimentación, hable con el médico o un dietista que pueda ayudarlo a establecer un plan de nutrición adecuado para usted.

(Nutricion.gov, 2014)

HÁBITOS ALIMENTICIOS: LOS SALUDABLES Y LOS QUE DEBES EVITAR

Los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también

tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (horarios, compañía). Los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos, fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona problemas graves en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas nuestras funciones según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consecuencias de una dieta desequilibrada.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad. (Meraz, 2014).

Se debe garantizar que los estudiantes de educación básica en general adquieran hábitos alimenticios mediante una alimentación saludable rica en proteínas, vitaminas, carbohidratos para que en el futuro no lleguen a padecer enfermedades crónicas como la diabetes, cardiovasculares y obesidad entre otras que afecten su salud por desconocimiento sobre la buena nutrición y que conozcan que alimentos comprar en los bares escolares que aporten nutritivamente a su salud. Con las campañas que están realizando el ministerio de salud y el de educación, de no permitir que los bares escolares expendan comidas

chatarras en las unidades educativas, con la casa abierta se pretende impulsar la adopción de hábitos saludables de alimentación en la comunidad educativa.

IMAGEN No. 2

PRODUCTOS NUTRITIVOS Y NATURALES

FUENTE: (Bravo, 2012)

DESORDEN ALIMENTICIO

Los trastornos de la alimentación, también conocidos como psicopatología alimentaria, son alteraciones emocionales que conllevan una preocupación excesiva por el peso y la figura corporal.

Las personas que padecen algún desorden de este tipo dan importancia obsesiva a los alimentos, alrededor de los cuales giran todos sus pensamientos, sueños, problemas y su vida en general.

No se trata de padecimientos aislados, sino que intervienen múltiples factores personales, familiares y sociales. Por ejemplo, baja autoestima, derivada de comparaciones propias y externas entre amigos y familiares, episodios traumáticos (abuso sexual), la influencia de los

medios de comunicación (estándar de belleza), fobia a subir de peso (anorexia y bulimia) o a estar delgada (comedor compulsivo).

Las personas con trastornos de la alimentación pierden el sentido de la realidad, se someten a dietas o ejercicio excesivo que ponen en peligro su vida. Existen dispersiones serias en la dieta, es decir, se puede manifestar comiendo raciones extremadamente pequeñas o a la inversa, con exagerada cantidad de comida.

Algunos trastornos de la alimentación frecuentes son:

- Anorexia nerviosa: Miedo intenso a ser obeso.
- Bulimia nerviosa: Tendencia a comer demasiado para después purgarse o vomitar todo.
- Comer compulsivamente: Ingesta desproporcional de alimentos como forma de compensa emocional. Tiene serias consecuencias como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas.
- Ortorexia: Obsesión por lo que el paciente considera una "buena alimentación" y que, por el contrario, lo lleva a evitar grasas, proteínas y vitaminas básicas para el organismo. Paradójicamente su afán por "comer sano" lo lleva a una mala nutrición, anemias, etc.
- Vigorexia: Adicción al ejercicio a la que se suma una visión distorsionada de sí mismos, al verse débiles y enclenques.
- Perarexia: EL paciente cree que todo lo que se ingiere engorda, por lo que desarrolla obsesión por las calorías que tienen los alimentos.
- Seudorexia o pica: Deseo irresistible de comer o lamer sustancias no nutritivas como yeso, tiza, algodón, ceniza, etc.
- Potomanía: Compulsión por beber gran cantidad de líquido, más de 4 litros al día, para obtener sensación de placer y saciedad.

- Drunkorexia: Restricción alimenticia para compensar el consumo de calorías que proporcionan las bebidas alcohólicas.
- Sadorexia: Se conoce como trastorno de la dieta del dolor. Va acompañado por bulimia y anorexia pero con episodios de maltrato corporal y dietas masoquistas.
- Síndrome del comedor nocturno: Se consume en la noche más del 25% del total de las calorías requeridas.
- Pregorexia: Aparece en mujeres embarazadas a las que les horroriza engorda. Suelen hacer dietas e inducir al vómito durante la gestación, lo que es muy peligroso para madre e hijo.
- Tratamiento para los trastornos alimenticios
- Cuanto antes se detecten, más fácil es tratar los trastornos alimenticios. Al ser enfermedades emocionales no tiene cura, pero sí se pueden controlar de forma adecuada. Se requieren terapias multidisciplinarias que incluyen médicos generales, nutriólogos, psicólogos, etc.

(Salud, 2014)

Los padres tenemos que tener un mayor acercamiento a nuestros hijos para que en caso de percibir algo anormal, poder reaccionar a tiempo y tomar los correctivos a tiempo para evitar que nuestros hijos tengan consecuencias que afecten su salud.

TRASTORNOS ALIMENTARIOS

La adolescencia se presenta como una etapa de cambios, de poca estabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos depende más de la "moda" que de decisiones propias. Esta situación, que se da en otros aspectos de la vida de los jóvenes, también se refleja en la alimentación.

Suele ser una etapa en la que prima el deseo por la comida de cafetería, los bocadillos, las hamburguesas, etc. Esto supone el abandono de la "buena comida de casa" para pasar al "yo como lo que me gusta". Esta situación de poca estabilidad psicosocial lleva a cuestionarse a "uno mismo". Es el momento de la vida en que uno se acepta o no tal como es: gordo, flaco, alto, bajo, etc. Pero en este aspecto también influye la moda y así empiezan los problemas: estoy gorda, tengo mucho de aquí, poco de allá y un largo etcétera.

Con tantas cosas en la cabeza, los adolescentes olvidan, con demasiada frecuencia, que para vivir sano es muy importante una dieta sana, equilibrada y suficiente. Este olvido está llevando a un elevado índice de trastornos alimentarios que comprometen mucho la salud.
(UNED, 2015)

Se puede indicar que en la investigación realizada pudimos evidenciar que:

- Existe un solo bar en el colegio
- Se comercializa comida con grandes contenidos de grasas insaturadas y bebidas azucaradas.
- Para los estudiantes es mejor comer un sánduche, porque les quita más rápido el hambre que las frutas.
- Ofrecen poca variedad de frutas y la mayor variedad que oferta el bar es comida preparada, hamburguesa y salchipapas.
- En la parte exterior del colegio existen locales que expenden salchipapas, hamburguesas y otras comidas con frituras, lo que genera que los estudiantes que llegan a clases consuman en estos locales comidas chatarras, hay que hacer un llamado a las autoridades para que se controlen las ventas en los locales que se ubican afuera de los colegios.

- Los platos que ponen a la venta no contienen verduras ni vegetales, solo ofertan platos que contienen pollo broas tizados, menestra y arroz.

IMAGEN No. 3

COMIDA CHATARRA O NO SALUDABLE

Fuente: (Vega-Franco, 2000)

ALIMENTOS SALUDABLES EN BARES ESCOLARES

En los centros fiscales se ha puesto en práctica el acuerdo interministerial 005-14 para intervenir en el control de bares escolares en conjunto con el Ministerio de Salud Pública, MSP y la Agencia de Regulación, Vigilancia y Control Sanitario, ARCSA.

El objetivo es velar por el control de alimentos saludables en tres formas; primero en la parte de atención, luego en los bares y después en los comedores; es decir en donde se expenden productos procesados y en donde se preparan los alimentos.

Para este año, el Ministerio de Educación ha llegado a un acuerdo para disminuir el costo de operación que se le cobrará al administrador del

bar para garantizar que vendan productos de calidad en bienestar del estudiante.
(tiempo, 2014)

Alimentación saludable se promueve en bares escolares

Según las estadísticas, los escolares ecuatorianos atraviesan por una serie de problemas de malnutrición que desembocan en enfermedades como la anemia, el sobrepeso, obesidad y la desnutrición crónica. El Ministerio de Salud Pública frente a los problemas de malnutrición en las instituciones educativas desarrolla acciones sobre alimentación y nutrición para la formación de correctos hábitos alimenticios en las escuelas y colegios del país.

Alimentación bares. En el marco del componente de Educación Alimentaria Nutricional que forma parte de la Estrategia Nacional de Nutrición, se encuentra la regulación de los bares escolares.

Dentro de este componente se elaboró un Acuerdo Interministerial para establecer requisitos en el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control en los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas que se preparan y expenden sean sanos y nutritivos. En el acuerdo se establece la promoción del consumo de frutas, verduras y agua segura en escolares y adolescentes. Por tanto, se prohíbe la venta de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas con la finalidad de que el bar se convierta en un espacio donde se promueve una alimentación saludable.
(Salud M. , 2012).

La alimentación diaria de los estudiantes es responsabilidad tanto de los padres como de las autoridades educativas, esta debe ser balanceada, que cubra las necesidades nutritivas de su organismo ya que

están en etapa de crecimiento y debemos garantizar su buen desarrollo consumiendo los alimentos ricos en nutrientes, los propietarios de bares escolares deben ser parte importante en este proceso erradicando la venta de comidas chatarras y fomentando la venta de lácteos y sus derivados, frutas, vegetales, carnes, verduras y granos ricos en proteínas y vitaminas para tener una buena alimentación.

IMAGEN No. 4

ALIMENTOS PARA CONSUMIR DIARIAMENTE

Fuente: (BILINGUE, 2012)

NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR

La desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual (CI) teórico y varios centímetros menos de estatura. Esta conjunción de factores negativos conspira contra el desempeño escolar de los niños. Los estudios científicos demostraron que casi un cuarto de los niños al ingresar al primer grado de la escuela tienen un CI inferior a lo esperable. Además, uno de los factores responsables de este bajo desempeño es la

inadecuada estimulación temprana por parte de progenitores que ignoraban cómo hacerlo.

Los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los adolescentes en edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno. Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región.
(COLOR, 2006)

ALIMENTOS SALUDABLES CONTRIBUYEN AL BUEN RENDIMIENTO ESCOLAR

El Ministerio de Salud Pública con el objetivo de garantizar una alimentación saludable en los estudiantes, controla y estimula la implantación de bares escolares que cumplan lo dispuesto en el Reglamento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación.

En octubre del 2010 se firmó el Acuerdo Interministerial Nº 04-10 entre el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación que tiene por objeto “la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares y adolescentes del Sistema Nacional de Educación”. En el documento se regula los tipos de bares escolares que pueden existir al interior de las instituciones educativas y el tipo de alimentos que se expenden en los

mismos, prohibiendo la venta de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasas, y que contengan cafeína, edulcorantes artificiales y bebidas energéticas.

El Acuerdo señala que los alimentos, bebidas y preparaciones que se expendan en los bares escolares deben ser naturales, frescos, nutritivos, inocuos y de calidad, por lo que en el establecimiento no debe comercializarse bebidas gaseosas, artificiales y azucaradas.
(Minsalud, 2013)

Fomentar una cultura de alimentación saludable es muy importante para crear conciencia en la comunidad educativa, la cual ayudara a tener una vida sana con la adquisición de buenas prácticas alimentarias que ayude a los estudiantes a tener un mejor desempeño académico**.**

IMAGEN No. 5
NUTRICION Y RENDIMIENTO ACADEMICO

Fuente: (Novedades, 2013)

LOS DOCENTES Y LA NUTRICIÓN

Los niños sanos y alegres tienen mayor disposición para captar de mejor manera la información, por ello es responsabilidad de los padres y maestros cuidar de su adecuada nutrición.

“La inteligencia, el desarrollo de habilidades, la atención y concentración y la energía que tiene un niño, está vinculado a la buena alimentación que recibe por ello el docente de inicial prioriza el tema de la buena alimentación en los primeros años de vida y brinda pautas de crianza a los padres de familia”, así lo indicó María Teresa Ramos Flores, directora de Tutoría y Orientación Educativa del Viceministerio de Gestión Pedagógica del Ministerio de Educación.

¿Cuál es la labor de los profesores?: Ramos señaló que los profesores de educación inicial deben orientar a los padres sobre la alimentación de sus hijos, sobre todo guiarlos y aconsejarles sobre aquellos alimentos que no deben faltar en una lonchera saludable.

“El tema de adecuada alimentación infantil está incluido en la currículo nacional, todos los docentes de colegios estatales o particulares deben guiar a los padres que no sepan qué alimentos darle a sus niños”, indicó Ramos Flores.

¿Si los niños llegan a la escuela con anemia o desnutrición?: “Si un niño no tiene fuerzas o se duerme en clase y los padres no muestran interés, los profesores deben trasladar a sus alumnos al centro de salud para que descarte alguna enfermedad”, puntualizó.

Los niños como agente de cambio: La representante del MinEduc indicó que muchas veces los padres envían en las lonchera de sus niños golosinas, pero como los niños aprenden y reconocen los alimentos que sí deben o deberían comer, les cuentan a sus padres y se va generando un cambio. (Minedu, 2011).

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES EN EL ENTORNO ESCOLAR

Es por todos sabido que una buena alimentación junto a la práctica de actividad física de forma regular y continuada favorece el bienestar y el desarrollo físico y mental de cualquier persona. Esto hay que tenerlo en cuenta para nuestros alumnos tanto de Primaria como de Secundaria, que están en plena época de crecimiento y desarrollo. Se podría pensar que éste no es un tema que podamos tratar a fondo en las aulas o que correspondería únicamente a los profesores de Ciencias Naturales (o Conocimiento del Medio) y Educación Física en alguna unidad de su temario, pero es tal la importancia de esta cuestión, no sólo para la salud en general del alumnado sino para el día a día en el aula y el rendimiento académico de los discentes, que todo el profesorado deberíamos tener en cuenta ciertos factores y dar a nuestros alumnos algunos consejos sobre factores determinantes:

El desayuno. Cuántas veces nos ha dicho algún alumno /a segunda o tercera hora (justo antes del recreo): “Profesor, me duele la cabeza, me encuentro mal”. Si le preguntamos si ha desayunado bien, la mayoría de las veces la respuesta es no. Y luego comprobamos que en cuanto llega el recreo y se come su bocadillo desaparecen todos sus males. El desayuno es la comida más importante del día, y gran parte de nuestro alumnado se lo salta o apenas desayuna; bien porque se levanta con la hora justa para vestirse e ir al colegio, bien porque a primera hora de la mañana no tienen apetito o bien porque no hay costumbre en casa y no le han inculcado la importancia de un buen desayuno en su familia. Nuestro cuerpo consume energía continuamente, sobre todo en períodos de alta actividad física y mental. Necesitamos un aporte de azúcares a primera hora de la mañana para rendir adecuadamente el resto del día; por eso, cuando nuestros alumnos no desayunan no rinden en las primeras horas

de la mañana: les cuesta concentrarse, les entra hambre (todo docente ha pillado a algún alumno comiéndose el bocadillo a escondidas), les dan mareos y les duele la cabeza…
(Durán Reyes, 2009)

Se evidencia que la alta proliferación de comidas rápidas con altos contenidos de grasas y la facilidad de encontrarla en cualquier sitio, hace que sea muy apetecible por los jóvenes estudiantes potenciando el riesgo de obesidad en los chicos, esto debe crear en los docente ese sentido de responsabilidad de guiar a los estudiantes para que se alimenten adecuadamente y que hagan conciencia para evitar daños irreversibles en la salud y así garantizar que los educando tengan un mejor rendimiento en el aula de clase.

Los docentes tienen que fortalecer el tema de nutrición en las materias Ciencias Naturales y la cultura física.

IMAGEN No 6

LOS DOCENTES Y LA NUTRICION

Fuente: (Minedu, 2011)

LA NUTRICIÓN EN LOS ESTUDIANTES

Cuando estudiamos, existen una serie de requerimientos básicos de nuestro organismo que deben ser cubiertos, motivo por el cual seguir una alimentación sana es fundamental durante los años de estudio, especialmente cuando nos estamos preparando para un examen.

Tal y como comentábamos anteriormente en un artículo en el que nos hacíamos eco de que las vitaminas y minerales mejoran la concentración, seguir una nutrición adecuada permite mantener la integridad funcional y estructural de nuestras neuronas.

Al comer, aportamos glucosa a nuestro organismo, la cual se obtiene a través de un adecuado aporte de hidratos de carbono y luego puede ser utilizada por las neuronas.

Por este motivo, se debe vigilar que la alimentación sea adecuada. Te proponemos a continuación cómo debe ser la nutrición para el estudiante.

Requerimientos a tener en cuenta en la nutrición del estudiante.

Se deben consumir alimentos ricos en vitaminas (especialmente vitamina E, vitamina B1, B3 y B12), así como en minerales (como el magnesio, el hierro y el zinc), nutrientes que encontramos en los cereales enteros e integrales, legumbres, vegetales de hoja verde, lácteos, pescado, carne, huevo, etc.

Realizar un desayuno completo, ya que de esta manera nuestro cerebro podrá recibir la glucosa necesaria para su correcto funcionamiento a lo largo del día (especialmente por la mañana, que generalmente suelen ser las horas de estudio).

Distribuir la alimentación realizando 4 a 6 comidas. De esta forma aportamos al cerebro regularmente glucosa. Dormir la cantidad de horas necesarias es vital para poder rendir adecuadamente.

Realiza actividad física, y trata siempre de mantenerte activo/a, alejándote del sedentarismo.
(Naturvida, 2008)

Los docentes tenemos una gran responsabilidad con nuestros alumnos, guiándolos adecuadamente sobre como nutrirse con alimentos saludables, se debe hablar del tema en las asignaturas como la Biologia, Quimica, para que ellos hagan conciencia de lo que ingieren y las consecuencias que les puede acarrear si no nos nutrimos como corresponde.

ADOLESCENCIA Y LA NUTRICIÓN

La adolescencia es la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el desarrollo completo del organismo. La pubertad es el proceso de maduración del eje hipotálamo-hipofisario-gonadal que da lugar al crecimiento y desarrollo de los órganos genitales y, concomitantemente, a cambios físicos y psicológicos hacia la vida adulta, que conducen a la capacidad de reproducción (1). Los cambios que se producen durante la pubertad o adolescencia afectan básicamente al fenotipo, al sistema neuroendocrinológico y a la esfera psicosocial. Desde el punto de vista de la nutrición y alimentación, conviene recordar los primeros y tener en cuenta los últimos como componentes del comportamiento alimentario. Todos los adolescentes deberían tener acceso a un aporte de alimentos seguro y adecuado, que les permita alcanzar un crecimiento y desarrollo óptimos, desde el punto de vista físico, cognitivo, emocional y social.

(Aznar, 2013)

Los adolescentes son muy susceptibles a adquirir nuevos habitos de consumo, lo hacen por tendencia social, influencia de amigos o moda, si tienen los conocimientos necesarios y la guía adecuada, se evitara que ellos padezcan o sufran de enfermedades que afecten su salud y rendimiento escolar.

COMO MEJORAR LA ALIMENTACIÓN EN LOS ESCOLARES ADOLESCENTES

Los buenos hábitos alimenticios deben empezar desde el hogar, los padres juegan un rol muy importante, ya que deben cuidar de la alimentación de sus hijos, estas deben contener las porciones necesarias de sal, grasas y azucares. Se debe incentivar a los adolescentes que consuman verduras, frutas y cereales ricos en nutrientes para su organismo.

Se debe considerar que esta etapa es vulnerable desde el punto de vista de la nutrición, los adolescentes consumen muchas comidas rápidas, los snack o aperitivos, lo hacen con sus amigos o compañeros en locales específicos de los alrededores del colegio.

IMAGEN No. 7

ALIMENTACION EN LOS ESTUDIANTES

Fuente: (Naturvida, 2008)

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES

Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno personal y afectivo. Un todo que nos lleva a la Felicidad. Salud es bienestar general, buen estado físico y psíquico, alegría, ganas de vivir, de relacionarse con otras personas, de disfrutar, de libertad, de paz. Por tanto, cuando hacemos referencia a la Educación para la Salud hablamos un poco de todos y cada uno de los temas transversales y es por ello que cobra gran importancia dentro del currículo. Tanto es así, que desde todas las áreas se hace especial referencia y estudio a la Educación para la salud, convirtiéndose en un elemento globalizador e interdisciplinar dentro del currículo. En el entorno escolar se prioriza, pues, promover conductas y hábitos que favorezcan una vida saludable, normas fundamentales de

salud como son la higiene, el cuidado corporal, la actividad física, la preocupación por el medio ambiente, la alimentación.

(Cobos, 2009)

Cada uno de nosotros, tanto padres de familia como docentes, somos los responsables del cuidado en la alimentación de los estudiantes, considerando que la buena alimentación empieza en el hogar con el desayuno para que esto influya en mejorar el rendimiento en el aula de clases.

Se refiere a un grupo de cuadros que ponen en riesgo a la persona al desarrollar una enfermedad cardíaca o diabetes tipo 2 debido al sobrepeso o afecta también a quienes mantienen una vida sedentaria sin cuidados en la alimentación diaria.

Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) las principales causas de mortalidad en general en 2010 fueron las enfermedades hipertensivas con el 7%, la diabetes 6,5%, las cerebro vasculares 5,3%, todas ellas relacionadas con el síndrome metabólico.

En un análisis efectuado tras el III Congreso Internacional Avances, organizado por la Asociación Nacional de Clínicas y Hospitales Privados del Ecuador el pasado mes en Guayaquil, se conoció que el síndrome representa un problema de enorme magnitud para toda la población.

Esto afecta de manera especial a los niños y adolescentes por sus hábitos alimenticios, pues 14 de cada 100 niños en edad escolar y 22 de cada 100 adolescentes tienen exceso de peso, independientemente de su situación económica. El mal ha cambiado la tendencia de la mortalidad a nivel mundial, solo en el 2011 se registró la muerte de 16,7% de personas por esa enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) teme

que esa cifra se incremente en los próximos años, sobre todo en los países desarrollados.

Y aunque las campañas de concienciación vigentes tienen poco eco en el mundo, la OMS prevé para el 2020 la reducción de al menos un 40% la mortalidad a niños, adolescentes y adultos.

En Ecuador, el Estado aplica una ordenanza en los bares de los colegios de no vender a los alumnos comida chatarra, para evitar malos hábitos alimenticios.

Riesgos

Los factores de riesgo que produce el síndrome son la obesidad centro abdominal, triglicéridos altos, colesterol HDl elevado.

El tabaquismo también acelera el riesgo de contraer el Síndrome Metabólico, sobre todo en las mujeres y los jóvenes.

El aumento del tejido adiposo en el cuerpo como consecuencia de las dietas hipercalóricos y el bajo gasto energético, en particular el incremento de la grasa visceral abdominal, tienen un papel primordial en la patogenia del síndrome.
(Anacfs, 2012)

La adolescencia es una etapa de crecimiento rápido en la que los requerimientos alimenticios deben cumplirse, sobre todo en la época estudiantil.

Cuando se habla de adolescentes es importante considerar que pertenecen a una etapa del ciclo de la vida que todavía se encuentran en un sistema educativo formal, irregular y con horarios.

Según la médica nutricionista Mariuxi Egas Miraglia, ellos tienen una actividad curricular que les toma de ocho a diez horas. Generalmente empieza temprano para los colegios diurnos, desde las seis o siete de la mañana hasta la una o dos de la tarde, y para los del vespertino corre un poquito más.

En ese contexto, agrega, hay que tener en cuenta las recomendaciones alimentarias, con el particular de que no son niños pequeños para mandarles los alimentos en la lonchera, porque son más grandes e independientes.

“Aunque no existen estadísticas en Ecuador de cuántos adolescentes no desayunan, la frecuencia de la observación es alta: mayor al 50%. Esto, porque los adultos tampoco tienen la costumbre de hacerlo, excepto quienes viven en la provincia de Manabí que comen antes de salir de su casa”.

Se piensa que desayunar es solo tomar una taza de leche, un café pasado o un vaso de jugo, pero no es así. Hacerlo apropiadamente, por ejemplo, es comer un sándwich que contenga alguna carne con vegetales, un vaso de leche y una fruta.

Los adolescentes deben desayunar, explica, porque están en la etapa de crecimiento rápido conocido como segundo brote. Ellos empiezan a desarrollar una mayor talla para alcanzar a la del adulto. La velocidad de crecimiento es parecida a la del primer brote, que es la que tiene el individuo desde que nace hasta el primer año de edad.

Alimentos en los bares

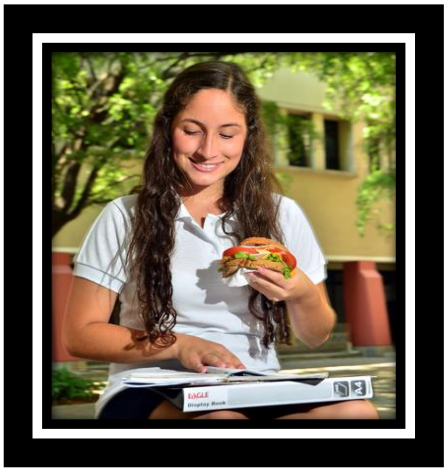
Desde el 2009, el Gobierno Nacional estableció una normativa que obliga a los bares a seleccionar mejor los productos que expenden. El

propósito es que ofrezcan a los estudiantes una mejor calidad de alimentos para controlar que se reduzcan las grasas y la sal. Un ejemplo está en la unidad educativa Javier, en el bar de Alberto Parra Ríos. Desde el 2004, dice, ofrece preparaciones saludables. “Con mi esposa empezamos a vender batidos de frutas, yogur, tortitas de yuca o de verde a la plancha. También jugos de frutas, como naranja, naranjilla natural, mora, papaya, con y sin azúcar, casi granizado, según el gusto de los estudiantes.

Ellos, dice Parra, lucharon contra la mayonesa y los alimentos fritos. “Nosotros hacemos salsa con yogur y todo es asado. Además está abierto desde las 06:30 para que los alumnos que no han desayunado puedan hacerlo con tortillas de verde, sándwich con queso, batidos, entre otros. También, agrega, ofrecen almuerzos, por ejemplo, moro con chorizo de ternera, encebollado o bollos de pescado, entre otros.
(La Revista, 2014)

Los alimentos que debemos inculcar para que nuestros hijos se nutran adecuadamente deben contener los carbohidratos, vitaminas, minerales y líquidos suficiente para que el adolescente tenga un desarrollo fisiológico y biológico, que eviten el consumo indiscriminado de comida chatarra y alimentos con grasas trans que expenden en lugares que no tienen las condiciones higienicas para su expendio.

IMAGEN No 8
HABITOS ALIMENTICIOS



Fuente: (La Revista, 2014)

LOS PADRES DE FAMILIA Y LA NUTRICIÓN DE SUS HIJOS ADOLESCENTES

La educación nutricional debe ser continúa en la escuela y en el hogar; aumentando los conocimientos en la materia y contribuir a crear un estado de opinión crítica permanente, sobre la "salud nutricional".

La infancia es una etapa fundamental en la adquisición y desarrollo de hábitos y pautas alimentarias que condicionan el estado nutricional en etapas posteriores de la vida. Si estos hábitos son adecuados, contribuirán a garantizar la salud en la edad adulta (Aranceta, 1997; Serra y col, 2002). Una forma de intervenir efectiva y positivamente los hábitos alimentarios de un individuo, es a través de la educación en nutrición.

La educación nutricional, es un componente importante dentro del campo de la nutrición humana. Se plantea como disciplina, educar para la salud, tratando de aumentar y mejorar los conocimientos sobre nutrición y

alimentación que tenga el individuo, de manera de mejorar su estado nutricional.

El nutricionista, es una figura clave en el equipo de salud donde interactúa con otros profesionales tales como: médicos, trabajadores sociales, docentes de los distintos niveles educativos y de enseñanza, sociólogos, antropólogos, psicólogos, entre otros. De esta manera su participación tiende a mejorar la calidad de vida del venezolano. En este sentido, la labor del nutricionista, como actor que debe participar en la educación nutricional resulta esencial, pues su desempeño permite identificar y evaluar problemas nutricionales e intervenir en políticas generales de salud y programas de formación en nutrición.

La educación en Alimentación y Nutrición permite la adquisición de conocimientos que favorecen la formación integral de todos los ciudadanos ya que repercute y refuerza la práctica alimentaria correcta mediante la creación de buenas actitudes favorables hacia una alimentación saludable. Sin embargo, no es suficiente que la información sea correcta, sino que también es necesario que se produzcan modificaciones o cambios en los hábitos alimentarios insanos y erróneos, de manera de poder conseguir una alimentación con base en una dieta sana y equilibrada (Montero y col, 2006).

Difundir la importancia que tiene la educación en nutrición y alimentación en las instituciones escolares tanto en contenido como en la práctica de una alimentación saludable, a través de promover el consumo de la fibra alimentaria, de la adecuada selección y adquisición de los alimentos entre otros aspectos, es uno de los propósitos del presente trabajo.
(Omar Eduardo García, 2011)

Cinco errores que cometen los padres al alimentar a sus hijos

Muchas veces los padres con hijos en edad escolar no le dan la importancia del caso a las loncheras que sus hijos llevan al colegio. La preparan sin criterios nutricionales y piensan que colocando un jugo natural, un sánduche y una fruta el tema está cerrado.

LONCHERAS QUE PERJUDICAN

A estas alturas, muchos ya deben tener claro que ni las golosinas, galletas, snakcs, gaseosas, jugos derivados o energizantes son saludables. Por ejemplo, una botella de gaseosa tiene en promedio el doble de la cantidad de calorías que requiere un niño por día. Si los padres no alcanzaron a preparar una adecuada lonchera, muchas veces optan por darles dinero a sus hijos, lo que hace que estos compren productos de muy poco valor nutritivo en los quioscos.

Bocadillos entre comidas

Ya en casa, algunos niños comen pequeños bocadillos antes de las comidas y al momento del almuerzo o la cena ya no tienen hambre.

“La regla de la casa debe prohibir los bocadillos dos horas antes de la cena”, señala el artículo de Tanya Steel.

Abundante comida

Darle de comer mucho a un niño delgado o poco a un pequeño con sobrepeso no es lo aconsejable.

Según señala la publicación, es necesario que se visite al nutricionista y que este le recomiende una dieta especial acorde con su peso y la edad.

Falta de cultura nutritiva

El niño no solo debe alimentarse bien, sino comprender que lo que está ingiriendo es lo que en verdad necesita. De esta forma, se evita que el niño un día se niegue a comer la cena o el almuerzo. “Es importante que coma todo lo que le sirvamos y aprenda lo que es nutritivo”.
(Comercio, 2011)

Los padres son los responsables directo de que sus hijos tengan una buena alimentación que inicia en el hogar, contribuyendo de esta manera que ellos se mantengan saludables y que puedan tener un mejor desempeño escolar.

La comunicación constante que deben mantener con los docentes es primordial para estar informado sobre que consumen sus hijos en los bares escolares.

IMAGEN No 9
LOS PADRES Y LA NUTRICION DE SUS HIJOS

Fuente: (Educacion, 2013)

ÁCIDOS GRASOS TRANS Y LOS ALIMENTOS

Las grasas trans son un tipo de ácido graso que se encuentra en las comidas que comemos. Los ácidos grasos son una fuente de energía para su cuerpo. Los ácidos grasos provienen de los aceites de frutas y de vegetales, de las semillas, nueces, de las grasas animales y de los aceites de pescado. No todos los ácidos grasos son dañinos. Por ejemplo, consumir cantidades moderadas de grasas poliinsaturadas y mono insaturadas en su dieta puede beneficiar su salud. Sin embargo, las grasas trans son un ejemplo de un ácido graso que es malo para usted. Las grasas trans se usan con frecuencia en alimentos procesados y en productos comerciales horneados puesto que son baratas y porque los productos tienen un período de conservación (estabilidad) largo.

¿Por qué las grasas trans son malas para la salud?

Las grasas trans pueden aumentar los niveles de "colesterol malo" (llamado lipoproteína de baja densidad, o colesterol LDL) en su cuerpo. Estas también disminuyen sus niveles de "colesterol bueno" (llamado lipoproteína de alta densidad, o colesterol HDL). Comer grasas trans también aumenta su riesgo de desarrollar enfermedad del corazón.

¿Qué tipos de alimentos contienen grasas trans?

Los alimentos naturales tales como leche, mantequilla y carne de animales contienen cantidades pequeñas de grasas trans. Pero este tipo de grasa no parece ser tan dañina para la salud como la grasa trans que se encuentra en productos comerciales horneados, en alimentos fritos y en bocadillos (refrigerios o "snacks").

¿Cuánta grasa trans es aceptable?

Idealmente, usted debería consumir 0 gramos de grasas trans al día. La Asociación Cardiaca Estadounidense recomienda que no más de un 1 % de su total de calorías diarias provengan de grasas trans. Si usted ingiere

aproximadamente un total de 2000 calorías diarias, debería consumir menos de dos (2) gramos de grasas trans al día.
(familydoctor.org., 2009)

Es importante recalcar que el consumo de alimentos con excesos de grasas de origen natural o productos industrializados trae consecuencias en la salud, con elevación del colesterol, riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares y obesidad.

Los productos industrializados como los snack, galletas, pasteles, margarinas son los de mayor riesgo ya que pasan por un proceso de hidrogenación, esto consiste en someter a altas temperaturas para solidificarlos y que tengan una vida útil con fecha de caducidad más larga, los alimentos sometidos a este proceso afecta nuestro organismo, así es que hay que crear conciencia en nuestros hijos para que no consuman estos productos y tiendan a alimentarse con frutas, jugos naturales, etc.

IMAGEN No 10
LOS ALIMENTOS Y LAS GRASAS TRANS

Fuente: (Taringa, 2011)

PROPIETARIOS DE BARES ESCOLARES Y LA NUTRICIÓN

Para que las instituciones educativas sean saludables, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud Pública (MSP) a través del Acuerdo Interministerial No. 0005-14, publicado en el Registro Oficial No.232 el 24 de abril de 2014, expidieron el Reglamento para el control del funcionamiento de bares escolares del Sistema Nacional de Educación, cuyos objetivos son:

Establecer los requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control;

- Controlar el cumplimiento de los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas que se preparan y expenden en los bares escolares sean sanos, nutritivos e inocuos;
- Promover prácticas alimentarias saludables en el sistema nacional de educación;
- Priorizar actividades de prevención y promoción de la salud al interior de las instituciones educativas; y Fomentar prácticas de vida saludable.

Este nuevo Acuerdo Interministerial está acorde con las actuales políticas de educación, salud, soberanía alimentaria y Buen Vivir; así como, con lo que determina la Constitución de República en el 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 Reglamento es de aplicación obligatoria en los bares escolares de las instituciones educativas públicas, fiscomisionales y particulares de todos los niveles del Sistema Nacional de Educación.

La importancia de que el Estado, a través del Ministerio de Educación y MSP, intervenga en este aspecto radica en que una nutrición de calidad es determinante para una buena salud, un adecuado desempeño y desarrollo mental y físico. Los niños, niñas y adolescentes bien alimentados tienen mejores probabilidades de aprender y desenvolverse en el aula y fuera de ella.

La desnutrición durante la infancia y la edad escolar tiene efectos negativos en el desarrollo cognitivo. Por ejemplo, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut-ECU) efectuada entre el 2011 y 2013 revela que el 15% de la población escolar entre los 5 y 11 años presenta retardo en la talla; mientras que 3 de cada 10 niños en edad escolar y 6 de cada 10 adultos en Ecuador presenta un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad. El consumo excesivo de grasas, azúcar y sal (sodio), entre otros son factores de riesgo determinan la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, etc.

El rol que tienen las instituciones educativas del país de promover el consumo de alimentos sanos y nutritivos en los bares escolares es de suma importancia, ya que en este ámbito se educa a través de la práctica. Los alimentos y bebidas naturales que se preparen y expendan en los bares escolares deberán ser naturales, frescos, nutritivos y saludables, tales como frutas, verduras, hortalizas, cereales, leguminosas, tubérculos, lácteos semidescremados o descremados, pescado, carnes, aves, huevos y semillas oleaginosas.

Asimismo, los productos procesados contarán con el registro sanitario vigente, estarán rotulados y tendrán la declaración nutricional correspondiente, de conformidad con la normativa nacional actual. Están prohibidas las bebidas energéticas que contengan cafeína y/o edulcorantes no calóricos. El contenido permitido de alimentos y bebidas está determinado en una Tabla de contenidos nutricionales.

Se prohíbe la reutilización de aceites y grasas para la preparación de alimentos por ser nocivos o peligrosos para la salud humana. La oferta de bebidas y alimentos deberá incluir preparaciones tradicionales, aprovechando los productos de temporada e incentivando las costumbres y sabores propios de la población del lugar.
(Minsalud., 2014)

Los propietarios de los bares escolares tienen tanta responsabilidad así como los padres de familias y docentes en expender productos con aportes nutritivos que ayude a la buena nutrición de los estudiantes y contribuir al desarrollo tanto físico como intelectual de ellos y garantizar que así tenga un mejor desempeño en el aula de clase.

Deben acogerse a las regulaciones gubernamentales de no vender comida chatarra y fomentar el consumo de frutas ofertando, dando disponibilidad de estos alimentos y motivando su consumo.

IMAGEN No 11
LOS BARES ESCOLARES Y LA NUTRICION

Fuente: (DiarioLaHora, 2010)

ALIMENTOS CON MAYOR DEMANDA EN LOS RECESOS ESCOLARES

Un estudiante que no está bien alimentado no puede tener un rendimiento adecuado. Por eso es importante que los padres de familia evalúen los alimentos que incluirán en la lonchera escolar para el buen desempeño de sus hijos en el aula de clases.

Pilar Torres, técnica de nutrición de la Coordinación Zonal Nº9, manifiesta que no es necesario invertir grandes cantidades de dinero ni es recomendable enviar loncheras tipo “almuerzo” a la escuela, porque de lo contrario esto causaría problemas de obesidad en los infantes. La clave es enviar un refrigerio que incluya alimentos ricos en vitaminas, proteínas e hidratos de carbono.

Torres recomienda tres clases de refrigerios básicos que contienen estos elementos y que por un valor menor a $0,50 son suficientes para suplir las necesidades alimenticias de los estudiantes. Así por ejemplo, los padres pueden preparar un sánduche de pan integral con huevo y una manzana. Otra elección es combinar una tortilla de harina de maíz, con una tajada de queso y fruta. Una tercera recomendación es la combinación de patacones con una fruta y una tajada de queso. Estos refrigerios pueden ser digeridos con un vaso de agua, una infusión con cualquiera de las hierbas medicinales o jugo de frutas. (Ver imágenes).

La nutricionista destaca que alimentos como el chocho con tostado y maduro (si es frito, consumirlo eventualmente) con queso son dos alternativas que cada día se imponen con mayor fuerza en los bares escolares y que son muy nutritivos. Estos resultados obtenidos del estudio focal revelan la tendencia que existe entre la población escolar; por ello, se espera, con la ayuda de los padres de familia potencializar el consumo de frutas y otros productos saludables en reemplazo de aquellos que contienen grasas saturadas o son productos elaborados como los snakcs.

Torres explica que con el fin de causar un mayor gusto, a los productos elaborados les agregan mayor cantidad de sal de lo que en realidad deberían tener. “El problema es que en Ecuador consumimos tres veces más sal de lo que requiere el organismo”, expresa. Agrega que en otras ocasiones se encuentran fabricados con colorantes y dulces. Por esta razón, recomienda que los padres se tomen un tiempo y con un corto presupuesto elaboren los refrigerios en el hogar, “porque ellos saben cómo están preparados y garantizan su calidad”, a fin de evitar que los niños tengan una mala alimentación y su rendimiento escolar no sea satisfactorio.

(Minsaludpublica, 2013)

Actualmente los bares de los colegios tienen sus regulaciones emitidas por el Ministerio de salud en conjunto con el de Educación, más sin embargo muchos bares siguen vendiendo productos con pocos valores nutricionales, los cuales son muy demandados por los alumnos, quienes por falta de cultura y conocimientos de la buena nutrición siguen consumiendo comida chatarra que afecta su salud, y esto se debe al poco control que ejercen los directivos de las instituciones educativas y también de parte de los docentes, quienes deben predicar con el ejemplo y guiándolos para que se nutran adecuadamente.

IMAGEN No 12

LOS ALIMENTOS CON MAYOR DEMANDA EN BARES ESCOLARES

Fuente: (DiariolaHora, 2012)

LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo.

En la 36a Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten (30).

La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud (31).

Por lo anterior, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares (32), que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad (33).

Con base a lo anterior, en México se han realizado algunos esfuerzos por implementar programas nutricionales, basados en la promoción y educación para la salud, uno de ellos el Programa de Acción Específico 2007 - 2012 Escuela y Salud (34) consiste en un programa aplicado por parte de los profesores a través de los temas curriculares en las instituciones escolares de nivel básico y responde a una estrategia integral que identifica varios determinantes de salud, siendo algunos de ellos la alimentación correcta y la actividad física. En este sentido su objetivo reside en impulsar conocimientos en materia de alimentación para generar hábitos y cambios en los niños para disminuir el incremento de la obesidad.

Sin embargo, la implementación de este programa no ha mostrado los resultados esperados (35), por lo que en 2010 se implementa el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) que es una estrategia contra el sobrepeso y obesidad infantil y cuya función es establecer los lineamientos para el expendio y distribución de alimentos y bebidas en dichos establecimientos. Por otra parte, en el marco de esta estrategia se deriva el Programa de Acción en el Contexto Escolar; que promueve una cultura de salud mediante el desarrollo de competencias para una vida saludable a través de la participación de diversos sectores, entre los que destaca los profesores, padres de familia, alumnos y encargados de los expendios de alimentos dentro de las escuelas; a través de la promoción y educación para la salud, el fomento de la actividad física regular y el acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta (36).

Con base a lo anterior; las escuelas de nivel básico en México han adoptado la estrategia de "activación física", que consiste en realizar 30 minutos de ejercicio moderado dentro de la institución; por su parte, algunas empresas de la industria alimentaria han reducido las porciones de algunos alimentos que son vendidos en las llamadas "cooperativas escolares", aunque en este sentido la mayoría de dichos alimentos son frituras, jugos embotellados o pastelitos y en cuanto al fomento de hábitos alimentarios, dicha función se encuentra a cargo de los profesores.

Como se puede observar, se han hecho algunos esfuerzos por disminuir la prevalencia de obesidad en los niños mexicanos; sin embargo, no todas las instituciones de educación básica las han adoptado. Por lo que es necesario que los profesionales en el campo de la educación para la salud se incorporen a la implementación de este tipo de programas; o al diseño de programas que contribuyan a fomentar hábitos alimentarios saludables y por ende crear estilos de vida saludables.

(Macias IvetteM., 2012)

CREACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Es primordial que la creación de buenos hábitos alimenticios empiecen desde temprana edad en los estudiantes, ya que esto conlleva a que los jóvenes empiezan a tener mayor consumo de alimentos no saludables en la calle, ya que no conocen la forma en que se prepara estos alimentos que contienen excesiva cantidad de grasas.

Es claro que la cultura alimentaria debe empezar desde el hogar, fomentando la cultura física como otro medio de mantenerse saludable y esto implica enseñar desde edad temprana las prácticas alimentarias y evitar sufrir a futuro enfermedades crónicas.

IMAGEN No 13
CAMBIOS DE HABITOS ALIMENTICIOS

Fuente: (Chavez, 2014)

ENFERMEDADES POR MALA ALIMENTACIÓN

La mala alimentación puede ser tomada desde múltiples puntos de vista. No sólo basta considerar las innegables malas consecuencias de comer comida chatarra, sino también el hecho de comer poco y mal,

comer a deshoras o tras largos períodos sin haber probado bocado. Además, si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces también estamos hablando de una mala alimentación**.**

Claro que aún no terminamos de comprender los riesgos y la importancia de este tema y seguimos con nuestros malos hábitos alimenticios. Por ello, veremos cuáles son las enfermedades y la importancia de mantener una vida sana, ya que las consecuencias de una mala dieta se pueden prevenir.

CONSECUENCIAS DE UNA DIETA MALA

Diabetes

Es una de las enfermedades que todos tememos y que sin embargo se puede prevenir de una manera muy simple. La diabetes tipo 2 está estrechamente vinculada a la obesidad y el elevado consumo de azúcar, con daños que pueden ser hasta irreversibles. Para empezar, deberíamos luchar contra la dependencia al azúcar siguiendo una dieta sin azúcar, rica en vegetales, frutas y carnes magras.

Cáncer

Si bien es algo que tiene ciertas implicancias de índole genética, lo cierto es que hay un vínculo estrecho entre el cáncer de colon y la mala alimentación. Todo indica que si llevas una dieta rica en fibras naturales, esto te ayudará a evitar esta enfermedad. Por ello no debes dejar de comer frutas y verduras, dos alimentos ricos en fibras y otros nutrientes.

Enfermedades cardiovasculares

La mala alimentación siempre trae consecuencias a nivel cardiovascular. El exceso de grasas provoca un aumento del colesterol malo, además de una mayor presión arterial. Junto a la obesidad,

conforman un grupo de factores de riesgo importante y casi determinante para que se produzca una enfermedad cardíaca o accidentes cerebrovasculares (ACV) con lamentables consecuencias.

Gota

La gota provoca ese interminable dolor en el pie, en la rodilla u otras articulaciones y se debe al exceso de ácido úrico. ¿A qué se debe este exceso? Principalmente al elevado consumo de carnes rojas, bebidas con azúcar y alcohol. Debes llevar una vida sana, con una dieta para bajar el ácido úrico con legumbres y hortalizas.

Osteoporosis

Esta enfermedad suele relacionarse a una mala alimentación, rica en carnes, grasas y azúcares refinados. Debes evitar el consumo excesivo de estos alimentos con una dieta adecuada y consumir alimentos ricos en calcio para mejorar la absorción de este mineral y evitar la osteoporosis.

PREVENIR LAS ENFERMEDADES CON UNA DIETA SALUDABLE

Bien, estos son sólo algunas de las consecuencias de una mala alimentación, pero creemos que te harán recapacitar en varias cosas: una mala dieta te puede conducir a la obesidad, con todos los riesgos que ello implica, como pudimos ver. Hacer ejercicio y tener una dieta balanceada es fundamental para evitar las enfermedades por mala alimentación**.** Muchas enfermedades que son ocasionadas por la mala nutrición, siendo la población estudiantil la más vulnerable, según el ministerio de salud, existe un 22% de adolescentes que actualmente sufren de obesidad, porcentaje que va en aumento y es un problema social que nos compete a todos y que se deben crear planes a largo plazo

para fomentar campañas de buenas prácticas alimenticias en nuestros estudiantes.

(Hugalde, 2010)

Una alimentación sana es la que aporta con los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo, cuando empezamos a tener una alimentación desbalanceada con pocos nutrientes, vitaminas y fibras, entonces nuestro organismo estará desprovisto de anticuerpos, más aun si come a deshora, comidas chatarra, estará expuesto a enfermedades como la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, esto lo evitaremos con buenos hábitos alimenticios.

IMAGEN No 14
OBESIDAD INCONTROLABLE

Fuente: (Zaldaña, 2015)

LOS ESTUDIANTES CONOCEN LOS BENEFICIOS DE LA NUTRICIÓN

Todas las características y factores expuestos anteriormente han de ser tenidos en cuenta por el Educador Nutricional para formar e informar sobre cuál debe ser una dieta adecuada para los adolescentes ya que aunque éstos han adquirido ya su plena madurez de los órganos que interviene en la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos, la adolescencia es una época de riesgo nutricional, debido a las ya indicadas especiales características fisiológicas de este período de la vida.

Los principios esenciales que hay que tener presentes al establecer esas pautas educativas son los siguientes:

- El importante incremento de los tejidos libres de grasas, que casi se duplican durante el brote de crecimiento puberal, conlleva una elevación de las C. Pérez Lancho. Trastornos de la Conducta Alimentaria 6 (2007) 600-634.
- Necesidades energéticas, proteicas y de algunos micronutrientes, que superan a las de cualquier otra época de la vida.
- Este exagerado anabolismo hace al adolescente muy sensible a las restricciones calóricas y a las carencias en proteínas, algunas vitaminas y oligoelementos.
- La importancia relativa del aumento de los tejidos metabólicamente activos obliga a incrementar el aporte proteico, que debe representar aproximadamente del 12 al 15% de las calorías de la dieta y no debe ser inferior al 10%. Las cantidades deberán ajustarse individualmente de acuerdo con la talla, el estado de nutrición, la velocidad de crecimiento, la calidad de la proteína, el aporte energético y el equilibrio de los distintos nutrientes.

- El resto de las calorías debe ser aportado por los hidratos de carbono (50-55%) y las grasas (30- 35%).
- Otra característica fisiológica que influye decisivamente en los requerimientos nutritivos es el marcado dimorfismo sexual, debido a la diferente cantidad y composición del tejido sintetizado. Los varones ganan peso con mayor rapidez y lo hacen a expensas, sobre todo, del aumento de la masa muscular y del esqueleto, mientras que las chicas tienen tendencia a acumular grasa. Esto obliga a individualizar el régimen, teniendo en cuenta no sólo la edad cronológica, sino el sexo, la talla y la velocidad de crecimiento.
- El comienzo del estirón puberal y el momento en que se alcanza el pico de la máxima velocidad de crecimiento sufre amplias variaciones individuales. Es importante valorar cuidadosamente este hecho para evitar sobrecargas calóricas en los casos de maduración lenta. C. Pérez Lancho. Trastornos de la Conducta Alimentaria 6 (2007) 600-634
- Además de las elevadas necesidades energéticas y proteicas, son altos los requerimientos en algunos minerales como hierro y calcio. La forma más adecuada de cubrir estas necesidades es mediante una dieta variada que incluya al menos medio litro de leche o derivados y en la que el 20- 25% de las calorías procedan de alimentos animales.
- El zinc es indispensable para el crecimiento y la maduración sexual. Las dietas pobres en proteínas de origen animal difícilmente cubren las necesidades diarias, estimadas en 15 mg. diarios. Los adolescentes que hacen dietas vegetarianas están expuestos a carencias en este oligoelemento, por lo que es aconsejable incorporar a la dieta alimentos ricos en zinc: cacahuetes, granos enteros de cereales y quesos.

(PérezLancho, 2007)

LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DESDE UNA DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL COMO CONTRIBUCIÓN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

La alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo contemporáneo donde reina el hambre y la extrema pobreza que son los causantes de la inseguridad alimentaria y nutricional. El proceso de Globalización que impone un nuevo modelo de alimentación mediante las multinacionales que promocionan la comida rápida. El mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos está propiciado por factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y una serie de enfermedades. Como pudimos constatar tenemos una serie de hábitos alimentarios que forman parte de nuestra historia, de nuestras tradiciones, de nuestra cultura y por ende están muy arraigados. Muchas de estas costumbres están distanciadas de lo que se considera una dieta sana, incapaz de garantizar una mejor calidad de vida. Esto no significa que debamos abandonar nuestras raíces pues forman parte de nuestra identidad como cubanos y como pinareños, pero se debe mantener un equilibrio entre lo autóctono y lo que es bueno para la salud. Es por ello que juega un papel importante la Educación Alimentaria la cual es responsabilidad tanto de la familia como de la escuela. La familia tiene un papel decisivo en la educación de los más pequeños de la casa para que adquieran adecuados hábitos alimentarios, pues es a través de la interacción con los adultos que los niños adquieren determinadas actitudes, preferencias, costumbres y hábitos alimentarios que están fuertemente influenciados por las prácticas alimentarias que realiza la familia. Por otra parte los círculos infantiles y las escuelas también poseen un rol importante en la Educación Alimentaria y Nutricional con el objetivo de mejorar la conducta alimentaria, para elevar la calidad de vida de la población. Ambas instituciones tanto la escuela como la familia forman

parte de la comunidad y están estrechamente vinculadas, de ahí la importancia del trabajo comunitario para el desarrollo de nuestra investigación.
(Barrial Martínez, 2011)

La poca importancia que le dan los estudiantes a la buena nutrición se debe a los escasos conocimientos que tienen acerca de los beneficios de una buena alimentación, según los especialistas indican que la primera comida es la más beneficiosa ya que guarda una relación con la capacidad de aprendizaje y desempeño académico.

Si los estudiante supieran que alimentos ingerir y la cantidad de calorías y carbohidratos y que alimentos poseen los nutrientes que ayudan para que su organismo reciban las cantidades adecuadas para su desarrollo. Un bajo desempeño académico es generado por la mala nutrición, ya que según lo entendido la corteza cerebral no recibe la cantidad suficiente de alimentos y el almacenamiento y retención de información será baja.

IMAGEN No 15
ESTUDIANTES DE NUTRICION DAN A CONOCER LA PIRAMIDE

Fuente: (UCN, 2014)

SEMÁFORO EN EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Ecuador se ha convertido en el primer país de América Latina en adoptar el sistema del semáforo para alertar a los consumidores sobre la cantidad de grasas, azúcar y sal de diversos productos alimenticios. El éxito de este sistema ha sido comprobado ya en el Reino Unido que cuenta con un etiquetado de este tipo y cuya mayor ventaja en relación a otros sistemas es que solo con darle un vistazo al producto brinda información adecuada a los consumidores.

Las Guías Diarias de Alimentación que traen los etiquetados nutricionales no son fáciles de entender para la mayoría de las personas. Con el etiquetado que usa semáforos la población puede saber rápidamente si un alimento tiene excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal, incluidos los niños y niñas y la población de adultos mayores.

Este sistema de etiquetado ha sido fuertemente apoyado por la British Medical Association, otras asociaciones médicas, Consumers International y organizaciones de consumidores en todo el mundo por su gran eficiencia y sentido común: sirve realmente al objetivo de alertar a las personas acerca de alimentos dañinos en la vida cotidiana y además se presta para comparaciones rápidas.

“El semáforo es parte de la lucha contra la obesidad y promueve una alimentación saludable” considera la Tribuna Ecuatoriana del Consumidor. “Es una alerta sobre los contenidos de grasas, azúcar y sal en los alimentos y ayuda a los consumidores a decidir qué comer: el rojo es la alerta máxima sobre el exceso de sal, azúcar o grasas en un alimento. El amarillo es una advertencia. El verde es cero riesgo”.

En noviembre de 2013 se expidió el reglamento que obligaba a poner un semáforo nutricional en los alimentos procesados y envasados y

que, además, prohíbe atribuir al producto virtudes nutricionales o efectos terapéuticos. Los modelos para el nuevo etiquetado ya han sido publicados por la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria de Ecuador y se pueden ver aquí.

La ubicación de la etiqueta, no obstante, será opcional: podrá ir en la parte frontal o posterior del producto, a diferencia del Reino Unido donde el etiquetado es frontal. Para María José Troya, Directora de la Tribuna del Consumidor, el cambio debilita el acceso a información del consumidor respecto de la intención original de la política pública.

Esto es totalmente cierto y muestra lo difícil que es en todas partes que los consumidores estén en un lugar prioritario para la industria aun cuando se trate de alimentos. A propósito, el plazo que tendrán los empresarios para actualizar el registro sanitario con la nueva etiqueta es el próximo 29 de agosto.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición - Ensanut 2011-2013 el sobrepeso afecta a 3 de cada 10 niños en edad escolar y 6 de cada 10 adultos en Ecuador. El 84% de los adolescentes encuestados reportó haber consumido gaseosas y otras bebidas azucaradas, y el 64% declaró haber comido snakcs de sal o de dulce en la última semana.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que se coman al menos 400g diarios de frutas y verduras, pero en Ecuador se consume en promedio 183 gramos, según la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA).

La diabetes, en tanto, dejó más de más de 4 400 fallecidos entre 2001 y 2011.
(Consumer, 2014)

La implementación del semáforo en los alimentos sirve como guía para indicarnos el nivel de sales, grasas y azúcar que posee ese producto y que el consumidor tome la decisión de su consumo, debemos ser conciente que esto es una alerta para empezar a tener una educación alimentaria.

En Guayaquil se presentó nuevo Sistema Automatizado para el Registro de Etiquetas de Alimentos Procesados

En Guayaquil se realizó la presentación del nuevo Sistema Automatizado para el Registro de Etiquetas de Alimentos Procesados en presencia de la ministra de salud Carina Vance, el ministro coordinador de producción, empleo y competitividad, Richard Espinosa, la directora ejecutiva de la Agencia de Regulación y Control Sanitario (ARCSA), Diana Rodríguez y demás autoridades provinciales y nacionales.

Esto se llevó a cabo la tarde del jueves. “Estamos comprometidos con la población ecuatoriana para fomentar una vida saludable. Por eso hoy ARCSA presenta el Sistema Automatizado para el Registro de Etiquetas de Alimentos Procesados con el cual será realidad una alimentación informada para todos y todas.”, dijo en su intervención Diana Rodríguez, directora del ARCSA

Por su parte, la Ministra recordó cómo se realizaba antes el proceso para la obtención de un registro sanitario, el cual, tardaba demasiado tiempo. Actualmente, con el nuevo sistema se otorga un registro en aproximadamente nueve días. “La idea es hacer un control documental fuerte pero ya no demorarnos uno o dos años, era indignante. Si tenías un conocido te ayudaba, esto ya no será así”, aseguró.

Agregó que como Ministerio de Salud y Gobierno trabajan para implementar diversas estrategias. ·La implementación de este nuevo sistema es una más que aporta al cambio en el país", aseguró.

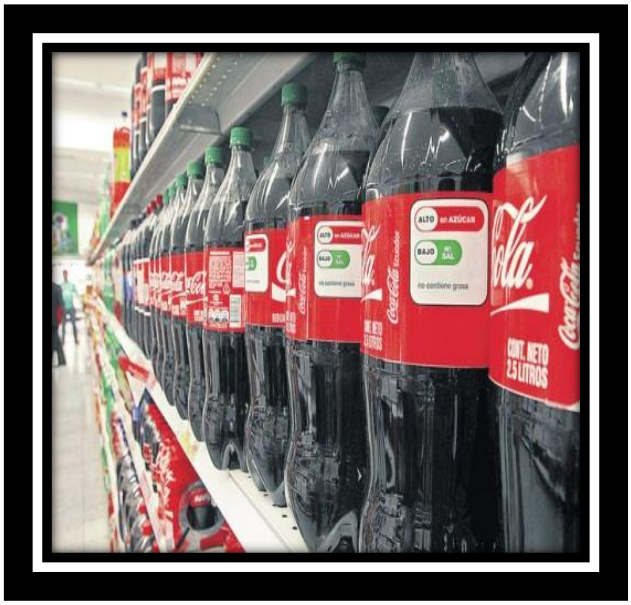
El nuevo sistema está destinado a personas naturales y jurídicas que produzcan, importen o comercialicen alimentos procesados con registro sanitario en Ecuador. A través del cual se podrán registrar de manera ágil, transparente y oportuna los productos alimenticios que requieren colocar en sus etiquetas el nuevo sistema gráfico.

Los alimentos procesados contarán con una etiqueta frontal que contendrá tres barras horizontales para representar los contenidos de grasas, azúcares y sal. El color rojo indicará que el contenido del nutriente crítico es alto, el amarillo reflejará un contenido medio y si este es bajo, el color será verde.

(Salud, 2014)

Con la implementación de la nueva ley de semaforización de los alimentos, las empresas tienen que cumplir con el etiquetado de los productos que comercializan, de esta manera el consumidor podrá tener la visibilidad de conocer el nivel de grasas, sales y azucares que tienen los productos que va a comprar, es una forma de tener una mejor información alimenticia y así tomar la decisión de consumir o no dicho producto.

IMAGEN No 16
SEMAFORIZACION DE ALIMENTOS



Fuente: (Ecoosfera, 2014)

INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD EN LOS ESTUDIANTES

La publicidad actúa agresivamente sobre los consumidores con el fin de mantener unas pautas de comportamiento. Los mensajes publicitarios contienen roles sociales que acaban condicionando nuestra conducta.

A menudo, la publicidad perpetúa una serie de estereotipos que tradicionalmente se han adjudicado a los hombres, las mujeres, los niños o los ancianos.

La publicidad impone un ideal en cuanto a la imagen física, estilo de vida, propone llegar a la “felicidad” consumiendo los productos y servicios que difunde, lo que hace que todo aquel que se vea influenciado por la publicidad intente alcanzar el ideal alejándolo de su propia realidad.

Siendo los jóvenes y adolescentes un público objetivo susceptible, pero no más que los niños, se podría hacer una analogía con una

esponja, la cual va absorbiendo todo lo percibido y lo mismo pasa con los jóvenes y adolescentes al frente de la publicidad.

Mientras los jóvenes y adolescentes tratan de definir su personalidad, la publicidad nos ofrece una serie de roles estereotipados con mensajes dañinos de nuevos conceptos de moralidad, de religión, de respeto, de pudor.

Por otro lado, la publicidad propone una juventud dinámica, alegre y con un gran poder adquisitivo. Para venderles los productos (moda, coches, tecnología) utiliza varios temas: los estudios, las discrepancias con los padres, la música, la velocidad y el deporte entre otros.

Todos ellos son manipulados por los publicistas para crear en los jóvenes la necesidad de consumir, muchas veces innecesariamente.

Es necesario que los jóvenes sepan analizar estos trucos publicitarios para poder tener una actitud crítica hacia la publicidad.
(Gora, 2008)

Consideramos que la publicidad tiene una gran influencia en los jóvenes, incluso cuando utilizan imágenes de personas influyentes o famosas, crean tendencia y esto hace que los jóvenes sean cautivado fácilmente por esta influencia y tomen decisiones sin haberla experimentado.

Los padres tienen que ser la guía adecuada para poder influir en que eloos no se dejen manipular por la publicidad.

IMAGEN No 17
CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Fuente: (online, 2012)

LOS COLEGIOS SE AJUSTAN A LA MALLA CURRICULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA

El incremento de dos a cinco horas semanales en las clases de educación física y la implementación de los clubes escolares en la Educación General Básica ha obligado a los establecimientos educativos públicos y privados a ajustar sus mallas académicas para cumplir con las disposiciones del Ministerio de Educación.

Por un lado, las tres horas semanales de los clubes tienen como objetivo facilitar el desarrollo integral de los estudiantes mediante espacios de aprendizaje lúdicos. Según explica la directora nacional de Mejoramiento Pedagógico, Sara Andrade, la idea es darles a los alumnos la posibilidad de escoger un campo de acción que sea de su interés. Para ello los clubes están divididos en cuatro áreas generales: científico, vida práctica, artístico-cultural y deportivo.

Asimismo, el Acuerdo 041, que incrementa el número de horas de educación física, busca en cambio que los jóvenes encuentren en el ejercicio físico una actividad placentera que se pueda incorporar a la vida. Así lo explica la coordinadora de Proyectos relacionados al Deporte y la Educación Física, Claudia Roca, quien sostiene que como parte de estas modificaciones se ha capacitado a 140 docentes de educación física del país para que acompañen a sus pares en la aplicación de este programa.

Pero más allá de los beneficios que pueden ofrecer estas reformas que apuntan a fomentar el deporte y la actividad física en los jóvenes, también se han detectado algunos inconvenientes. Uno de ellos es que los colegios se han visto obligados a suprimir ciertas clases para dar espacio a las nuevas horas académicas.
(Villacis, 2014)

Las instituciones educativas y docentes tienen la responsabilidad, incluido el Ministerio de Educacion y el de Salud por velar que se incluyan temas de nutrición en las mallas curriculares para los periodos escolares, consideramos que esto se debe normar o crearse como política,

LA EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN

La alimentación, por ser un acto humano, se ha convertido en un bien social, y resulta un tema atractivo para la sociedad. Las personas se creen con derecho a opinar o dar información sobre nutrición y alimentación humana y los medios de comunicación social, no escapan a ello, lo que contribuyen falsas expectativas y errores conceptuales en este campo. La adquisición de hábitos alimentarios, se puede conseguir gracias a la labor del docente, complementada y apoyada por nutricionistas y por los padres y representantes. La educación nutricional debe ser continúa en la escuela y en el hogar; aumentando los

conocimientos en la materia y contribuir a crear un estado de opinión crítica permanente, sobre la "salud nutricional".
(Garcia Omar Eduardo, 2011)

IMAGEN No 18
CULTURA FISICA EN COLEGIOS

Fuente: (Villacis, 2014)

INFORMACIÓN PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Las etiquetas ofrecen información que puede ayudarte a decidir qué elegir como parte de un plan general de alimentación saludable. Por ejemplo, quizás esté bien comer un cereal azucarado si lo compensas dejando de comer demasiadas cosas dulces durante el resto del día. Mirar las etiquetas de los alimentos puede informarte si un alimento tiene un alto contenido de algo como azúcar, así puedes prepararte para compensarlo.

Sin embargo, las etiquetas ofrecen más que simple información nutricional. También indican que contienen los alimentos envasados (es

decir, los ingredientes). Algunas etiquetas de alimentos también indican de qué país proviene el alimento, si es orgánico e incluyen ciertas afirmaciones sobre la salud.
(TeensHealth, 2009)

Alimentos que deben estar presentes a diario en nuestra dieta

Sin duda cada vez el mercado ofrece mayor cantidad de alimentos que podemos escoger para incluir en nuestra dieta, pero no todos estos son imprescindibles ni deben consumirse diariamente para conservar la salud del organismo y su correcto funcionamiento.

Sin embargo, otros alimentos poseen nutrientes fundamentales sin los cuales en la dieta no serían iguales las funciones orgánicas de nuestro cuerpo, por ello, deben estar presentes a diario para poder movernos, pensar y sentirnos con normalidad.

Entre ellos encontramos:

- **Agua:** todos los alimentos tienen un mínimo de agua en su composición, pero si la ingesta de líquidos es nula, nuestro organismo no funciona igual, pues el agua es parte de todos los procesos metabólicos que ocurren en nuestro cuerpo y además, su ausencia es incompatible con la vida. Seguramente no existirá persona sana que no incorpore líquidos en su dieta diaria.

- **Cereales**: la glucosa es el principal nutriente de nuestro cerebro, por ende, debemos consumir un mínimo diario de cereales, fuente de hidratos de carbono, para mantener la vida y el funcionamiento normal del organismo. A diario debemos incluir un mínimo de pan o galletas, productos derivados de harina, pasta, arroz, avena u otro tipo de cereal.

- **Lácteos**: aunque muchos pasamos un día entero sin incluir lácteos, su ingesta resulta fundamental y deberíamos incluir al menos una porción de este grupo alimenticio a diario. Así, podemos prescindir de la carne o de la ingesta de huevos, pero en un día nuestro, deberíamos consumir leche, yogur o queso para tener una buena fuente de proteínas, calcio y vitaminas.

- **Aceite**: los ácidos grasos esenciales cumplen funciones muy importantes para el organismo, ya que son parte de nuestras células y condicionan la vida de las neuronas. Entonces, como no puede elaborarlos nuestro cuerpo, deben incluirse con la dieta, ya sea mediante aceites vegetales, o bien, con semillas, frutos secos u otra alternativa.

- **Frutas y verduras:** aunque no son imprescindibles a diario, si son parte importante de una dieta saludable y si queremos lograrla, debemos consumir al menos alguna fuente de vitaminas y minerales de origen vegetal cada día, ya sea un tomate, una manzana, una naranja u otra pieza de hortaliza y/o fruta.

Como podemos ver, los alimentos que deben presentarse a diario configuran en conjunto una dieta saludable y equilibrada si se los ingiere en sus cantidades adecuadas.

Pero debemos recordar que, si garantizamos la inclusión de estos alimentos a diario en nuestra dieta, nuestro organismo se sentirá mejor, funcionará correctamente y tendrá menos riesgo de enfermar a causa de la ausencia de nutrientes específicos.

(Gottau, 2010)

IMAGEN No 19
NUTRIENTES EN LOS ALIMENTOS

Fuente; (Gottau, 2010)

ESTILO DE VIDA SALUDABLE: PUNTOS DE VISTA PARA UNA OPCIÓN ACTUAL Y NECESARIA.

Desde épocas remotas, el hombre siempre ha querido vivir más y mejor, sin aceptar los cambios que el tiempo y la edad van produciendo sobre su salud, tanto física como emocional, llevándolo al envejecimiento y a la muerte. Las enfermedades, dolencias, pérdidas, etc., son procesos difíciles de aceptar en la cultura de hoy que quiere vivir una eterna juventud.

Los distintos grupos de edad en que se distribuyen los períodos del ciclo vital no son compartimentos estancos que hayan permanecido inamovibles a lo largo de la historia y entre las diversas civilizaciones y culturas. Antes bien, han sido objeto de una gran elasticidad, rodeándose de atribuciones y segmentos conforme con las circunstancias e intereses de cada tipo de organización social y en cada momento dado. Cada período histórico ha tenido para cada edad una significación y unas exigencias determinadas. Así, por ejemplo, los valores prototípicos de la juventud, tradicionalmente tenidos como de mero tránsito o aprendizaje

para una vida adulta ulterior, han acabado por convertirse en un valor autónomo, capaz de prestigiar con su sola impronta -como una suerte de nuevo Rey Midas- al resto de las edades. Y en el camino inverso, la vejez, anteriormente considerada como fuente de prestigio y sabiduría, queda estigmatizada en sus valores tradicionales específicos, orientándose del mismo modo por aquella impronta de juvenilización colectiva.

Un factor determinante en este proceso ha sido el aumento de la longevidad o expectativa de vida, así como de sus condiciones cualitativas, propiciando un alargamiento de la edad juvenil.

Y la pregunta que sucedería a tal afirmación es precisamente: ¿a qué se ha debido este fenómeno? Pregunta cuya respuesta es bien reciente como la situación en sí, pues data de muy pocos años la preocupación casi colectiva por hacer cambios radicales en los estilos de vida para lograr que ésta sea más larga y, sobre todo, con mayor y mejor calidad.

El doctor Morales Calatayud entiende por estilos de vida al conjunto de comportamientos que un individuo concreto pone en práctica de manera consistente y mantenida en su vida cotidiana, y que puede ser pertinente para el mantenimiento de su salud, o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad. Walkers y otros investigadores en promoción de salud del programa de la Universidad del Norte de Illinois definieron en 1987 algunas clases de comportamientos que conforman un estilo de vida promotor de la salud y han construido un instrumento consecuente para evaluarlos en la población. Entre los estilos de vida tenemos los comportamientos de auto actualización, responsabilidad con la salud, ejercicios físicos, nutrición, soporte interpersonal y el manejo de estrés**.**
(Iglesias, 2007)

INTERVENCIÓN EN EL ESTILO DE VIDA PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO ESCOLAR EN NIÑOS Y ADOLESCENTES CON SOBREPESO U OBESOS

Muchos niños y adolescentes de todo el mundo tienen sobrepeso o son obesos. Los niños y adolescentes con sobrepeso u obesos presentan un aumento en las enfermedades físicas y la angustia emocional. También alcanzan peores resultados en las pruebas de pensamiento (capacidad cognitiva) y en la escuela. Para prevenir y tratar la obesidad, se han indicado varios cambios en el estilo de vida, por ejemplo, ser más activos físicamente, consumir menos calorías y estar menos tiempo sentado. Se sabe que estas intervenciones mejoran las habilidades de pensamiento y el desempeño escolar en los niños con peso normal. No se conoce si los efectos son iguales en los niños y adolescentes con sobrepeso u obesos.

Los revisores buscaron los estudios que evaluaron el desempeño escolar, la capacidad cognitiva y el desempeño en etapas posteriores de la vida (p.ej., ingresos, empleo) en niños y adolescentes con sobrepeso u obesos asignados al azar a una intervención en el estilo de vida (orientada a ser más activos físicamente o mejorar la dieta o estar menos tiempo sentado) o a una condición control (p.ej., atención estándar, ningún tratamiento). Se encontraron seis estudios relevantes con 674 niños con sobrepeso y obesos.

Se encontró que, comparadas con la rutina escolar estándar, las intervenciones escolares dirigidas a una dieta saludable y la educación en el estilo de vida provocaron mejorías pequeñas en el desempeño escolar general en los niños con sobrepeso u obesos. También se encontró que un aumento en la actividad física mejoró las puntuaciones en las pruebas de matemáticas y memoria y mejoró las habilidades de pensamiento para

"resolver problemas". No se encontraron pruebas claras de un efecto sobre otras habilidades de pensamiento relacionadas con la lectura, el lenguaje o el vocabulario. No se encontraron estudios que analizaran si las intervenciones en el estilo de vida afectaron los desempeños después de dejar la escuela.
(Anne Martin, 2014)

IMAGEN No 20

ESTILO SALUDABLE EN LOS ADOLESCENTES

Fuente: (Ubiele, 2014)

FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La conciencia sin adjetivos siempre fue la misma, por lo menos hasta principios del siglo XX. La conciencia hasta entonces era estrictamente individual, estado cognitivo a través del cual un sujeto puede interactuar con los estímulos externos. Aquella conciencia estaba impregnada y condicionada fundamentalmente por la religión y por las nociones que comporta la religión del signo que fuere: dios, trascendencia, bien, mal, prójimo, hermano, gloria e infierno y todas las

variables que queramos identificar. Y por extensión, impregnada y condicionada por la cultura resultante. La conciencia no iba más allá de las cosas, del allegado.

La conciencia social propiamente dicha viene después, prácticamente ayer en comparación con la historia de la humanidad. La conciencia social es aquella que además de sí y del entorno, incluye la percepción y "conocimiento" de los demás integrantes de la comunidad. Y el diafragma a través del que llega la luz de ese conocimiento se va ensanchando desde el círculo familiar y la comunidad a la que pertenece pasando, luego pasa a las demás comunidades humanas, una por una, hasta la humanidad compuesta de seres de la misma ontología.
(INFOLIBRE, 2014)

La sociedad debe tomar conciencia de fomentar una cultura de alimentación saludable para nuestros estudiantes, garantizado la ingesta de productos altos en contenidos de nutrientes y que se evite que sigan consumiendo comida chatarra que a la larga va a generar enfermedades que les ocasionará daños en su salud, gastos y sufrimiento a sus familias.

FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

El propósito de la mercadotecnia social es crear conciencia sobre un tema específico, lograr la aceptación de una conducta deseada y modificar el comportamiento para el beneficio individual, grupal o comunitario. Las estrategias de mercadotecnia social se dirigen hacia las personas que desean o necesitan cambiar o mejorar un comportamiento, o cuyo comportamiento pone en riesgo su calidad de vida, bienestar y seguridad individual o colectiva e intentan influenciarlas para aceptar, adoptar, modificar o abandonar una conducta determinada.

Es muy frecuente que en la búsqueda para generar el cambio de actitudes, el incremento del conocimiento y en la motivación para el uso de servicios o cambios en el comportamiento individual o colectivo, el término mercadotecnia social se reduzca y sea utilizado como sinónimo de realización de una campaña publicitaria o de una campaña en medios masivos. Pero la mercadotecnia social es una disciplina que abarca mucho más que la acción de la comunicación social y la publicidad, aunque estas son sus componentes integrales.

1. Una estrategia diseñada para promover el cambio de comportamientos
2. Un llamado a la acción individual y colectiva
3. Un plan integrado, basado en mejores prácticas de mercadotecnia con beneficio social
4. Un eficiente uso de recursos para la promoción de hábitos y comportamientos
   (Ljubica Latinovic, 2010)

De acuerdo a lo que explican Kotler y Roberto, una campaña de cambio social "es un esfuerzo organizado conducido por un grupo (agente de cambio) que pretende convencer y otros (los destinatarios) de que acepten, modifiquen o abandonen, determinadas ideas, actitudes, prácticas y conductas.

En muchos casos, el agente de cambio busca en última instancia cambiar la conducta de los destinatarios. Ese cambio de conducta puede presentarse al final de una serie de etapas intermedias, como el cambio en la información, conocimientos y actitudes de una población.

Hay campañas que cuentan con un amplio consenso de la mayoría de la población, como por ejemplo: el fomento de la hermandad, evitar incendios forestales y rehabilitar a drogodependientes; también existen

campañas que tienen menos apoyo de la población que inclusive pueden llegar hasta el rechazo.
(Tassara, 2009)

Todos los padres queremos que nuestros hijos gocen de buena salud y eso depende de la correcta alimentación que como responsables debemos inculcar a nuestros hijos desde la etapa inicial. Desde el desayuno que es la principal comida, debemos garantizar que nuestros hijos gocen de una buena alimentación.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Los Arts., 26, 27, 28, 29, 32 y 385 de la Constitución de la República del Ecuador; el Art. 3 de la Ley de Educación y su Reglamento.

Constitución de la República del Ecuador

Sección quinta. Educación

Art. 26. La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.
Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27. La educación se centrará en el ser humano y deberá garantizar su desarrollo holístico, el respeto a los derechos humanos, a un medio ambiente sustentable y a la democracia; será laica, democrática, participativa, de calidad y calidez; obligatoria, intercultural, incluyente y diversa; impulsará equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos, la construcción de un país soberano y es un eje estratégico para el desarrollo nacional.

Art. 28. La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente. Es derecho y obligación de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El Estado promoverá el diálogo intercultural en sus dimensiones étnicas, de género, generacional, físico, sexual y geográfico. El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada. La educación pública será universal y laica en todos sus niveles, gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive.

Art. 29. La educación potenciará las capacidades y talentos humanos orientados a la convivencia democrática, la emancipación, el respeto a las diversidades y a la naturaleza, la cultura de paz, el conocimiento, el sentido crítico, el arte, y la cultura física. Preparará a las personas para una vida cultural plena, la estimulación de la iniciativa individual y comunitaria, el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. El Estado garantizará la libertad de enseñanza y cátedra el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural. Los padres o sus representantes tendrán la libertad de escoger para sus hijas e hijos una educación acorde con sus principios, creencias y opciones pedagógicas.

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. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

LEY DE EDUCACIÓN

TÍTULO I: PRINCIPIOS GENERALES

CAPÍTULO II

OBJETOS PRINCIPIOS Y FINES:

Art. 3.- Son fines de la educación ecuatoriana:

a) Preservar y fortalecer los valores propios del pueblo ecuatoriano, su identidad cultural y autenticidad dentro del ámbito latinoamericano y mundial.

b) Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país.

c) Propiciar el cabal conocimiento de la realidad para lograr la integración social, cultural y económica del pueblo y superar el subdesarrollo en todos sus aspectos;

d) Propiciar el cabal conocimiento de la realidad nacional para lograr la integración social, cultural y económica del pueblo y superar el subdesarrollo en todos sus aspectos.

e) Procurar el conocimiento, la defensa y el aprovechamiento óptimo de todos los recursos del país;

f) Estimular el espíritu de investigación, la actividad creadora y responsable en el trabajo, el principio de solidaridad humana y el sentido de cooperación social.

g) Atender preferentemente la educación preescolar, escolar, la alfabetización y la promoción social, cívica, económica y cultural de los sectores marginados; y,

h) Impulsar la investigación y la preparación en las áreas: técnica, artística y artesanal.

Para cumplir a cabalidad con los fines de la educación, el Ministerio promoverá la participación activa y dinámica de las instituciones públicas y privadas y de la comunidad en general.

DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES: CONCEPTUAL Y OPERACIONAL

Variables de la investigación

Variable independiente: Nutrición
Variable dependiente: El rendimiento escolar

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Cuadro No 4

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
INDEPENDIENTE	Cantidad de Nutrientes en los productos alimenticios	Consumo de legumbres Consumo de frutas Consumo de verduras Hábitos alimenticios Productos saludables en bares escolares
Nutrición		
DEPENDIENTE	Aprovechamiento Escolar	Desnutrición Bajo desarrollo cognitivo, psicomotriz y fisiológico Cansancio Falta de atención en clases Enfermedades Comidas chatarras
Rendimiento Escolar		

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Nutrición: Conjunto de funciones orgánicas que transforman los alimentos para obtener la energía necesaria para el organismo.

Rendimiento escolar: Producto o utilidad que da una persona.

Testeo: Someter a una persona o una cosa a un test.

Hábitos: Costumbre o practica adquirida por frecuencia de repetición de un acto.

Incidencia: Lo que sucede en el curso de un asunto o negocio y tiene relación con ello

Concienciar: Hacer que alguien sea consciente de algo que lo conozca y sepa de su alcance.

Direccionar: Colocar los objetivos para la consecución de las metas

Campaña: Conjunto de actos que se dirigen a conseguir un fin determinado y pueden ser político, económico o publicitario.

Factor: Elemento condicionante que contribuye a lograr un resultado.

Comidas Chatarra: Tiende a ser altas en grasas, sal y calorías y bajas en fibras dietéticas.

Ácidos grasos Trans: Son tipos de ácidos grasos insaturados que se encuentran en alimentos industrializados que han sido sometidos a hidrogenación o al horneado.

Alimentos industrializados: Son los que han sido sometidos a un tratamiento especial para que permanezcan en buen estado aun después de mucho tiempo.

Nutrientes: Es un producto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo, es decir son sustancias contenidas en los alimentos que participan en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo.

Deficiencias: Anormalidades de la estructura corporal y de la apariencia y a la función de un órgano o sistema, cualquiera que sea su causa, representan trastorno a nivel de órgano.

Desórdenes alimenticios: Es las actitudes de las personas que tienen hacia la comida y el peso,

Socioeconómica: La socio economía es un paradigma económico y social alternativo a la economía neoclásica.

Tendencia: Inclinación o disposición natural que una persona tiene hacia una cosa determinada.

Vida Útil: La vida útil es la duración estimada que un objeto puede tener cumpliendo correctamente con la función para la cual ha sido creado.

Diseño: El diseño se define como el proceso previo de configuración mental, "pre-figuración", en la búsqueda de una solución en cualquier campo. Utilizado.

Fisiológico: está relacionado con el funcionamiento biológico de los seres vivos.

Intelectual: es el que se dedica al estudio y la reflexión crítica sobre la realidad, y comunica sus ideas con la pretensión de influir en ella,

Proteína: Las proteínas o prótidos son moléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos.

Casa Abierta: promover la creación y divulgación artística, política, ecológica, así como potenciar la participación ciudadana.

Azucares: Se denomina técnicamente azúcares a los glúcidos que generalmente tienen sabor dulce, como son los diferentes monosacáridos, disacáridos y oligosacáridos, aunque a veces se usa incorrectamente para referirse a todos los carbohidratos

Grasas: Clases de lípidos, aunque generalmente se refiere a los acilglicéridos, ésteres en los que uno, dos o tres ácidos grasos se unen a una molécula de glicerina, formando mono glicéridos, di glicéridos y triglicéridos.

Sales: Una sal es un compuesto químico formado por cationes (iones con carga positiva) enlazados a aniones (iones con carga negativa) mediante un enlace iónico.

Carbohidratos: son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno y cuyas principales funciones en los seres vivos son el prestar energía inmediata y estructural

Ingesta: acción de introducir un alimento o bebida u otra cosa en la boca para digerirlo

Somnolencia; Estado intermedio entre el sueño y la vigilia en el que todavía no se ha perdido la conciencia

Saludable: Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y ANÁLISIS DE DISCUSIÓN RESULTADOS

METODOLOGÍA

Es procedimiento ordenado que se sigue para establecer el significado de los hechos y fenómenos hacia que se dirige el interés científico para encontrar, demostrar, refutar y aportar un conocimiento.

MÉTODO.- Es la vía o camino que se utiliza para llegar a un fin o para lograr un objetivo.

MÉTODO EMPÍRICO.-

Es un modelo de investigación científica, que se basa en la experimentación y la lógica empírica, que junto a la observación de fenómenos y su análisis estadístico, es decir llegar a determinada conclusión a través de la experiencia.

Se determina por medio de la observación, experiencia y aplicación de algunas técnicas de investigación como la encuesta y la entrevista, luego se aterrizó con el método, se utilizó cuando se determinó el problema pedagógico señalado en la presente tesis por medio de la observación la experiencia del docente se ha desempeñado por el lapso de años y además se ha determinado la aplicación de varias técnicas apropiadas para el siguiente caso.

MÉTODOS TEÓRICOS

Son aquellos que se utilizan en la construcción y desarrollo de la teoría científica, y en el enfoque general para abordar los problemas de las

Ciencias, por lo que permiten profundizar en el conocimiento de las regularidades y cualidades esenciales de los fenómenos.

MÉTODO CIENTÍFICO.-

Es el conjunto de pasos, técnicas y procedimientos o reglas generales que se emplean para formular y resolver problemas de investigación, permitiendo obtener nuevos conocimientos sobre los fenómenos.

En el desarrollo de la tesis el método científico permitió que luego de diferentes aportes teóricos fundamentales los autores culmine la propuesta encaminadas a solucionar definidamente los problemas de los estudiantes.

MÉTODO INDUCTIVO.-

Podemos definir como una forma de razonamiento por medio de la cual se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general, que refleja lo que hay de común en lo fenómenos individuales. En la integralidad de la investigación el maestrante partió de hechos pequeños para llegar a conceptos generales relacionados al problema pedagógico y a la propuesta final, en beneficio de la sociedad del conocimiento.

MÉTODO DEDUCTIVO.-

Es la forma de razonamiento, mediante la cual se pasa de un conocimiento general a otro de menor nivel de generalidad.

El autor en la investigación utiliza el método inductivo, valoró ciertos aspectos teóricos generales que fueron detallados en los diferentes

antecedentes de la propuesta vinculados a los beneficiarios de la investigación que son las autoridades del plantel, hodegogos, padres y los aprendientes que directamente incrementarán sus conocimientos, actitudes, habilidades y competencias con el diseño estructurado por el maestrante.

MÉTODO ANALÍTICO Y SINTÉTICO

El análisis y la síntesis son dos procesos cognoscitivos que cumplen funciones muy importantes en la investigación científica.

El análisis es una operación intelectual que posibilita descomponer mentalmente un todo complejo en sus partes y cualidades, en múltiples relaciones y componentes.

La síntesis es la operación inversa, que establece mentalmente la unión entre las partes, previamente analizadas y posibilita descubrir relaciones y características generales entre los elementos de la realidad. La ayuda prestada en la investigación fue determinante para analizarlo la hipótesis sus variables, el objetivo general y objetivos específicos se determinen las conclusiones y recomendaciones finales del presente trabajo académico.

TÉCNICAS DE LA INVESTIGACIÓN

Las técnicas que se aplicar en la presente investigación son:
La observación, entrevista y la encuesta.

OBSERVACIÓN.

Consiste en el registro sistemático, valido y confiable de comportamiento o conducta manifiesta. Puede utilizarse como instrumento de medición en muy diversas circunstancias.

Mediante este método permitió recolectar datos e información cualitativa, que nos permite ponernos en contacto y familiarizarnos con la problemática, lo primero fue observar con que recurso escolar cuenta la institución, el universo luego extraer la muestra representativa para establecer y definir las categorías y subcategorías de observación.

ENTREVISTA.-

La entrevista permite el contacto personal con otro, mediante ella se puede recoger información cualitativa a través de preguntas sobre determinados aspectos (conocimientos, creencias, intereses, etc.), que se quiere conocer con fines evaluativos de acuerdo a diversos propósitos.

ENCUESTA.-

Esta es una técnica de investigación basada en respuestas orales y /o escritas de una población. El sujeto encuestado no elabora la respuesta, solo identifica la que considera correcta entre un conjunto de opciones dadas. La encuesta puede utilizarse en diferentes instancias y, en el caso de una institución educativa, puede administrarse en la etapa de diagnóstico para obtener datos acerca de los distintos actores (docentes, estudiantes, padres, y autoridades). Una buena manera de evaluar las encuestas es en términos de su validez y fiabilidad.

Nos permite la recolección directa de la información, a través de preguntas que se relacionan directamente con los objetivos, estudiantes, profesores y padres de familias.

El instrumento que se utilizará con esta técnica es el cuestionario, el mismo que se aplicara a autoridades, estudiantes padres y profesores, con el fin de recolectar la información necesaria para el proceso de investigación.

VALIDEZ DE LA ENCUESTA.-

Validez grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir, por el contrario, se pregunta si la encuesta mide lo que se supone que debe medir. Estos parámetros se pueden describir cuantitativamente.

La validación representa el alcance de precisión del instrumento de prueba. Mientras que la fiabilidad procura medir la consistencia de la información, la validación se enfocará en la exactitud y consistencia. Existen tres procedimientos frecuentemente utilizados para validar.

CONFIABILIDAD DE LA ENCUESTA.-

La confiabilidad se refiere al grado de consistencia que posee el instrumento de medición de los resultados de la encuesta, en otras palabras, si la prueba se repite, ¿daría los mismos resultados? Ningún instrumento de investigación puede ser de gran valor hasta que se pruebe su consistencia o confiabilidad. Cohen (1996), Davis (1996), Hayes (1998) y Huck (1996) están de acuerdo en que la fiabilidad de un instrumento de medición hace referencia a la consistencia de un resultado. Esto es, el cuestionario de datos será consistente después de pruebas repetidas, utilizando los mismo o diferentes valores, para las mismas preguntas o similares.

RESULTADOS Y ANÁLISIS

IMPORTANCIA DE LA ESTADÍSTICA

La Estadística facilita al hombre el estudio de datos masivos, pasa de esa manera sacar conclusiones valederas y efectuar predicciones

razonables de ellos; y así mostrar una visión de conjunto clara y de más fácil apreciación, así como para describirlos y compararlos.

En una forma práctica, la Estadística nos proporciona los métodos científicos para la recopilación, organización, resumen, representación y análisis de datos, o análisis de hechos, que se presenten a una valuación numérica; tales como son: Diseño de Estrategias Metodológicas para Potenciar el Pensamiento Creativo en los estudiantes del noveno grado de Educación General Básica.

La Estadística descriptiva está constituida por el conjunto de métodos estadísticos dedicados a la elaboración primaria de datos entendiéndose por esto el resumen y presentación de la información recogida por el autor que aplico la encuesta a las autoridades, docentes, aprendientes y padres de familia con el objetivo de caracterizar los conjuntos ce los datos numéricos, para poner de manifiesto, de forma gráfica o analítica, las propiedades de este conjunto.

La Estadística es una ciencia que se presta a una polémica; pero es un hecho indiscutible, el que viene a constituir un auxiliar maravilloso y sobre todo insustituible para la investigación científica, la permitir que se aproveche el material cuantitativo que arroja las observaciones y los experimentos. Solo mediante el empleo de los procesos estadísticos se hace posible el ordenamiento, clasificación, presentación y estudio claro

de datos, hechos y ocurrencias masivas; las cuales de ordinario presentan una apariencia confusa, cambiante, afectados por interrelaciones diversas y variaciones sin regulaciones aparentes; que de otra forma no podría apreciar.

Desde el punto de vista el investigador, la Estadística es una disciplina muy relevante al momento de desarrollar la investigación científica, sin importar en cual área de la ciencia se realice, y en particular a un

paradigma de nuestro interés, la Educación; la cual a través de métodos, técnicas y procedimientos propios permite el análisis de datos o situaciones, que son importantes para los profesionales de la educación.

La tabulación estadística se elaboró en base al tema y el problema pedagógico se encuentra señalado en la presente tesis de Licenciatura en Mercadotecnia y Publicidad, aplicando el instrumento de investigación para la obtención de datos con el método de la escala de Likert, con una escala de valores de mayor a menor, con preguntas de carácter científico, pedagógico y técnico por lo cual son válidas y confiables, cada pregunta se elaboró afirmativamente y estructurada secuencialmente. Se aplicó la encuesta a 52 personas de una población de 209 participantes de la institución educativa con el tema científico, pedagógico y nutricional

“INCIDENCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR”.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

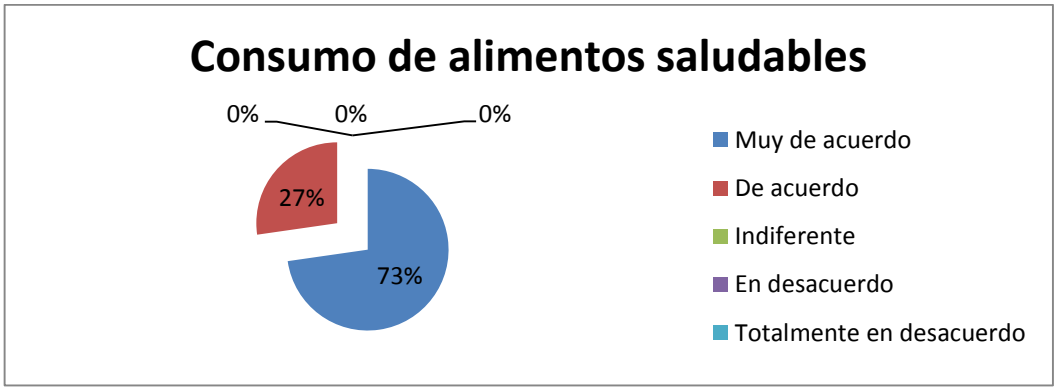
1.- ¿Los Docentes dialogan con los padres de familia sobre el consumo de alimentos saludables en el colegio?

CUADRO N^0 5

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	8	73%
4	De acuerdo	3	27%
3	Indiferente	0	0%
2	En desacuerdo	0	0%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total		11	100%

Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 1



Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los docentes encuestados el 73% eligieron estar muy de acuerdo, el 27% se encuentra de acuerdo, se asume que la mayoría de los docentes no dialogan con los representantes legales sobre la nutrición.

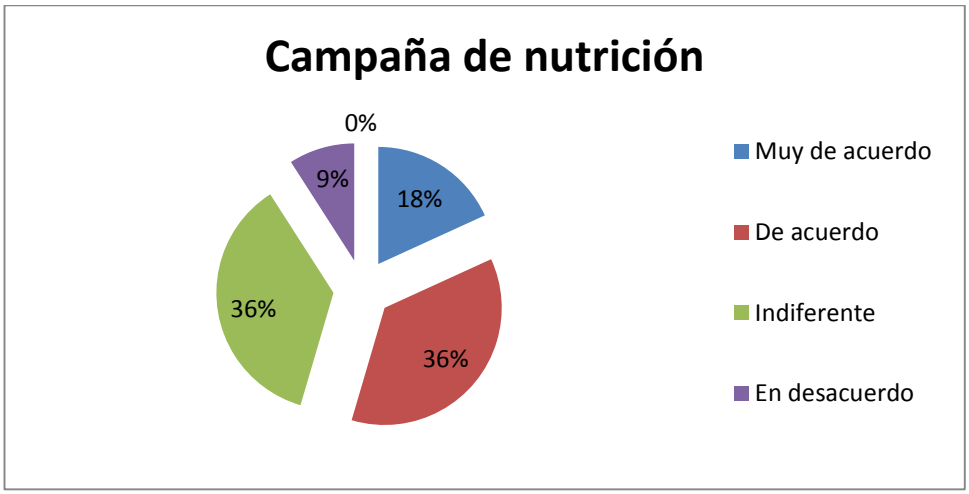
2.- ¿Ud. como docente ha participado en campañas de nutrición para generar cambios positivos en el rendimiento escolar?

CUADRO N^0 6

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	2	18%
4	De acuerdo	4	36%
3	Indiferente	4	36%
2	En desacuerdo	1	9%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total		11	100%

Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 2



Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 18% está muy de acuerdo, el 36% se encuentra de acuerdo, mientras que el otro 36% se encuentra indiferente y el 9% eligieron la alternativa en desacuerdo, se asume que la mayoría de los docentes no han participado en campañas de nutrición por tal motivo los estudiantes no tienen conocimientos de nutrición.

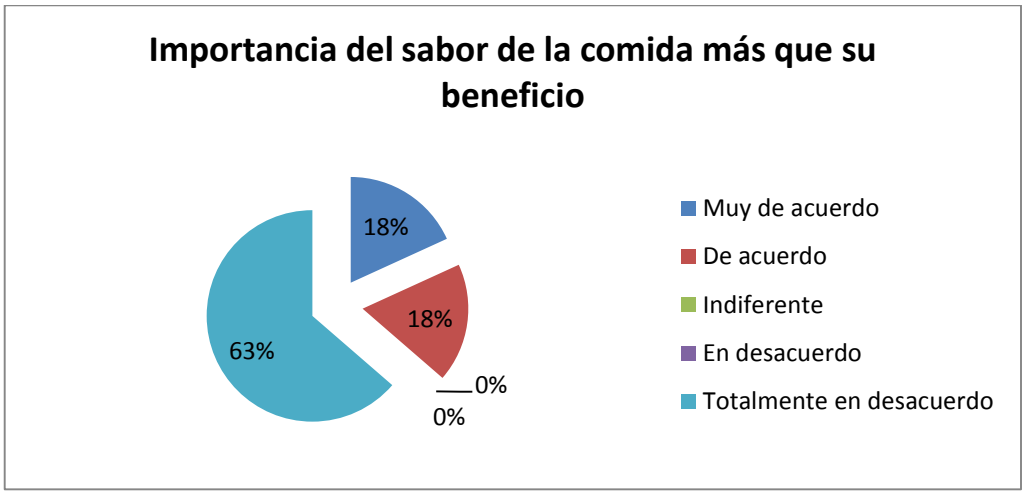
3.- ¿Considera Ud. que el sabor de la comida es más importante que su beneficio para la salud?

CUADRO N^0 7

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	2	18%
4	De acuerdo	2	18%
3	Indiferente	0	0%
2	En desacuerdo	0	0%
1	Totalmente en desacuerdo	7	63%
Total		11	100%

Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 3



Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 18% está muy de acuerdo, el 18% está de acuerdo, mientras que el 63% decidieron la alternativa totalmente en desacuerdo, se asume que la mayoría de los docentes prefieren escoger la comida por los sabores, sin importar las causas.

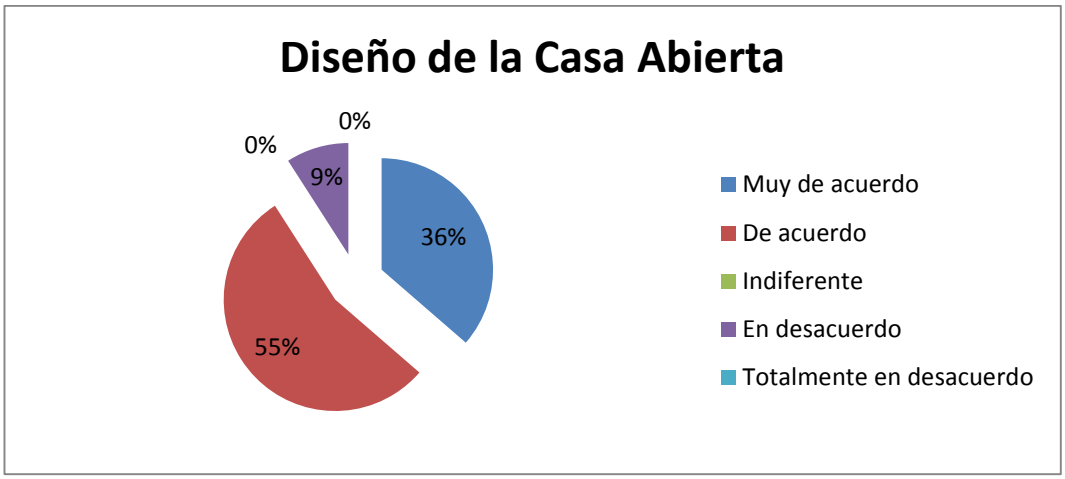
4.- ¿Participaría Ud. en la casa abierta para potenciar sus conocimientos sobre nutrición?

CUADRO N^0 8

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	4	36%
4	De acuerdo	6	55%
3	Indiferente	0	0%
2	En desacuerdo	1	9%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total		11	100%

Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 4



Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 36% está muy de acuerdo, el 55% está de acuerdo, mientras que el 9% está en desacuerdo. Asume que la mayoría de los docentes tienen el ímpetu de participar en la exposición de la casa abierta en beneficio de la institución.

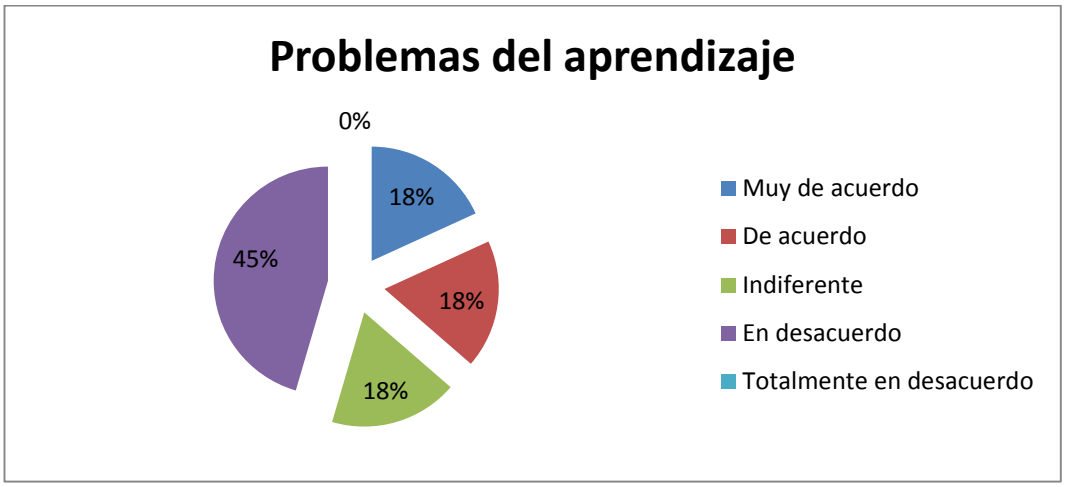
5.- ¿Considera que uno de los principales problemas que presenta el aprendizaje tiene que ver con el hecho de comer alimentos chatarra?

CUADRO N^0 9

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	2	18%
4	De acuerdo	2	18%
3	Indiferente	2	18%
2	En desacuerdo	5	45%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total		11	100%

Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 5



Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)

Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 18% está muy de acuerdo en que se sienten agotados mientras están dentro del aula de clases, el 18% siguiente están de acuerdo y el 18% más están indiferentes, mientras que el 45% está totalmente en desacuerdo

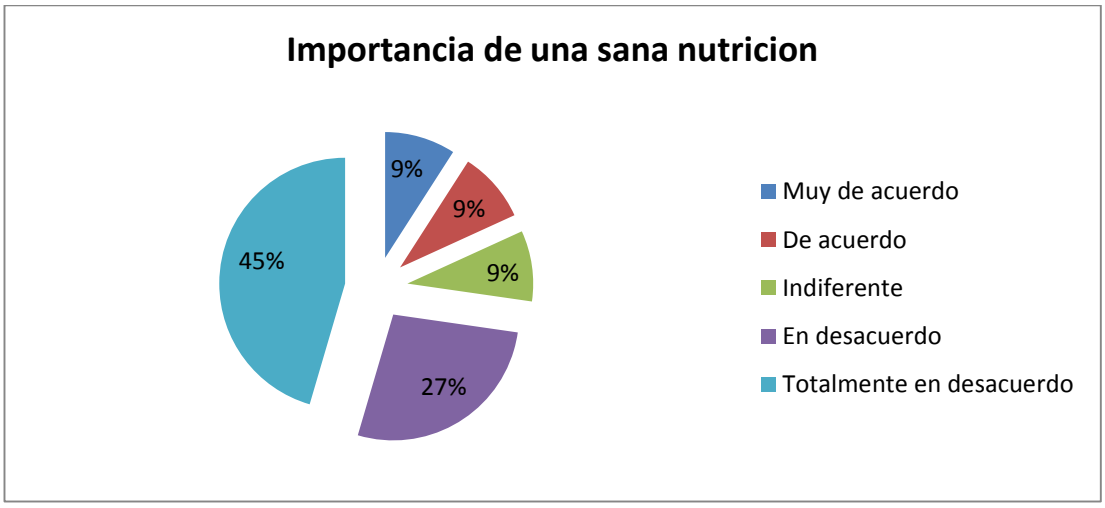
6.- ¿Realiza actividades para dar a conocer la importancia de una sana nutrición en el proceso didáctico?

CUADRO N^0 10

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	1	9%
4	De acuerdo	1	9%
3	Indiferente	1	9%
2	En desacuerdo	3	27%
1	Totalmente en desacuerdo	5	45%
Total		11	100%

Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 6



Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 9% está muy de acuerdo, un 9% está de acuerdo, mientras que el 9% esta indiferente, el 27% decidieron estar en desacuerdo y el 45% eligieron estar totalmente en desacuerdo. Se asume que la mayoría de los docentes no informan por medio de actividades, el exceso de consumo de frituras que afecta la salud en los estudiantes.

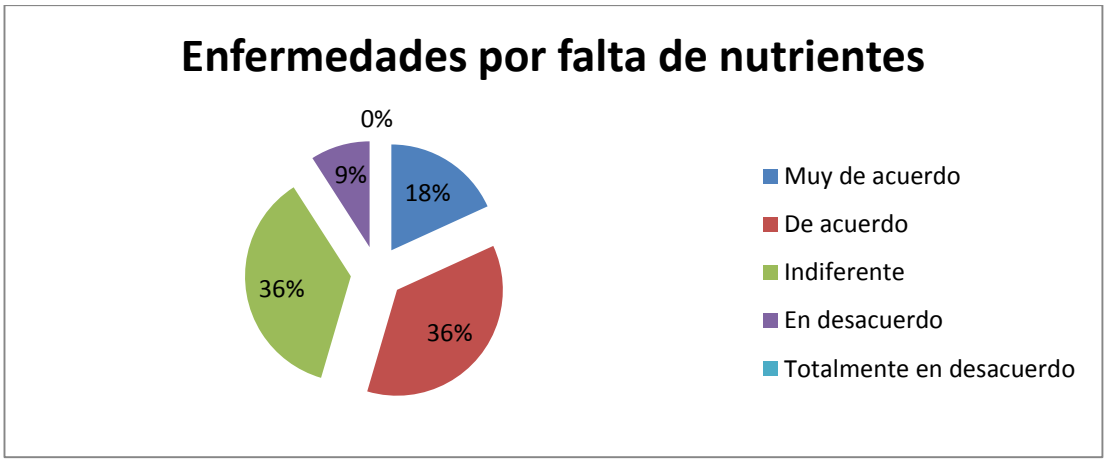
7.- ¿Conoce Ud. las enfermedades que se generan por consumir comidas no saludables?

CUADRO N^0 11

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	2	18%
4	De acuerdo	4	36%
3	Indiferente	4	36%
2	En desacuerdo	1	9%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total		11	100%

Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 7



Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 36% está de acuerdo, el 36% esta indiferente mientras que el 18% está muy de acuerdo. Se asume que la mayoría de los docentes desconoce las enfermedades generadas por consumir comidas no saludables.

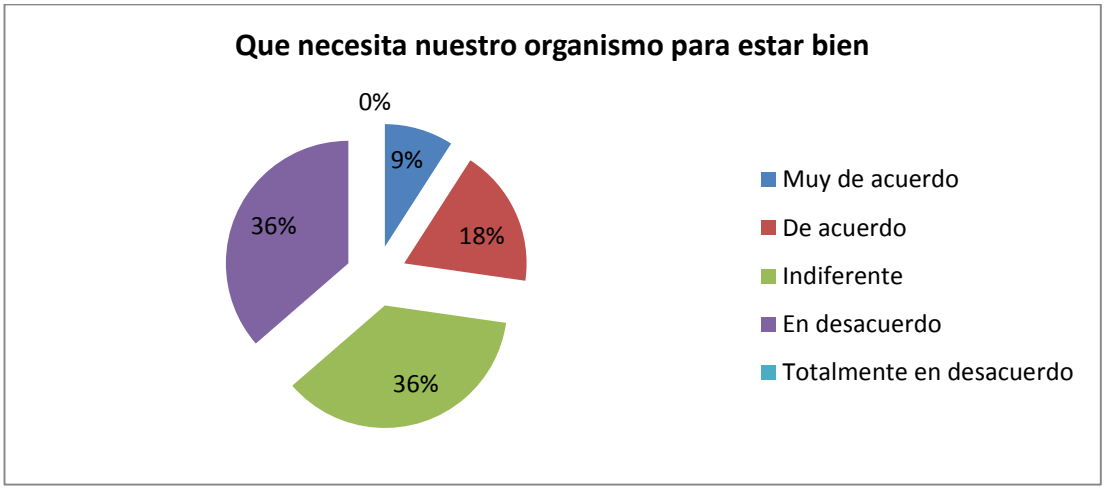
8.- ¿Conoce cuantas calorías, proteínas y grasas necesita diariamente nuestro organismo para su buen funcionamiento?

CUADRO N^0 12

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	1	9%
4	De acuerdo	2	18%
3	Indiferente	4	36%
2	En desacuerdo	4	36%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total		11	100%

Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 8



Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 36% está indiferente, un 36% está en desacuerdo, mientras que el 18% está de acuerdo. Se asume que la mayoría de los docentes no conoce que necesita nuestro organismo diariamente para estar bien de salud.

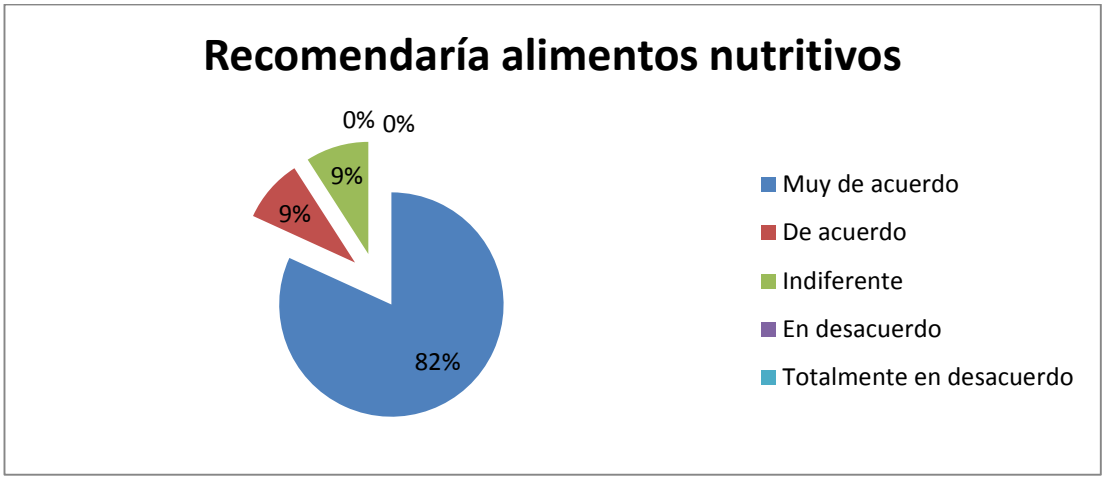
9.- ¿Recomendaría usted el consumo de alimentos nutritivos a otras personas?

CUADRO N^0 13

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	9	82%
4	De acuerdo	1	9%
3	Indiferente	1	9%
2	En desacuerdo	0	0%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total		11	100%

Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 9



Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 82% está muy de, un 9% está de acuerdo mientras que otro 9% esta indiferente. Asumen que la mayoría de docentes recomendarían alimentos nutritivos a los estudiantes para una buena salud.

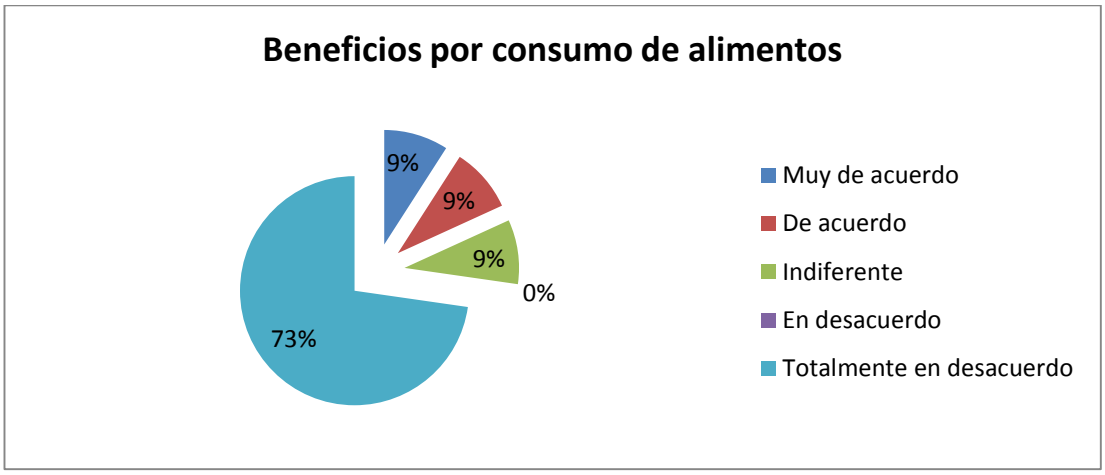
10.- ¿Conoce usted los beneficios generados por consumir alimentos nutritivos?

CUADRO N^0 14

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	1	9%
4	De acuerdo	1	9%
3	Indiferente	1	9%
2	En desacuerdo	0	0%
1	Totalmente en desacuerdo	8	73%
Total		11	100%

Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 10



Fuente: Resultado de la encuesta realizado a los docentes del colegio (11)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 9% está de acuerdo en conocer los beneficios por consumir alimentos nutritivos, un 9% está muy de acuerdo, mientras que el 9% está indiferente. Asume que el 73% que es la mayoría de los docentes no conocen las ventajas de una alimentación nutritiva.

Análisis e interpretación de la encuesta realizada a los 39 estudiantes del Colegio Fiscal ¨Provincia Del Tungurahua¨

ESTUDIANTES

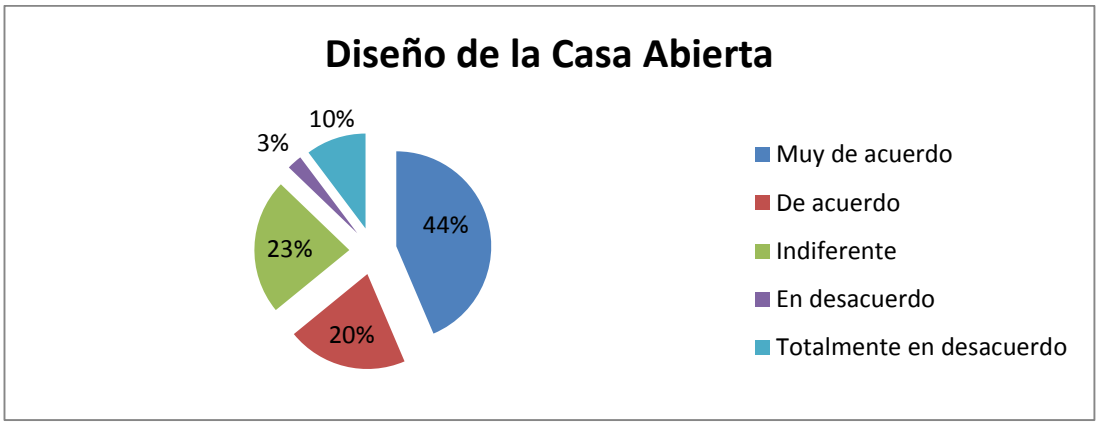
1.- Apoyaría Ud. El diseño de una Casa Abierta para dar a conocer sobre la nutrición.

CUADRO Nº 15

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	17	44%
4	De acuerdo	8	20%
3	Indiferente	9	23%
2	En desacuerdo	1	3%
1	Totalmente en desacuerdo	4	10%
Total		39	100%

Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 11



Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)

Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 44% está muy de acuerdo, el 20% se encuentra de acuerdo mientras que el 23% se encuentra indiferente. Asume que la mayoría de los estudiantes apoyarían para que se de la Casa Abierta y conocer su exposición sobre la nutrición.

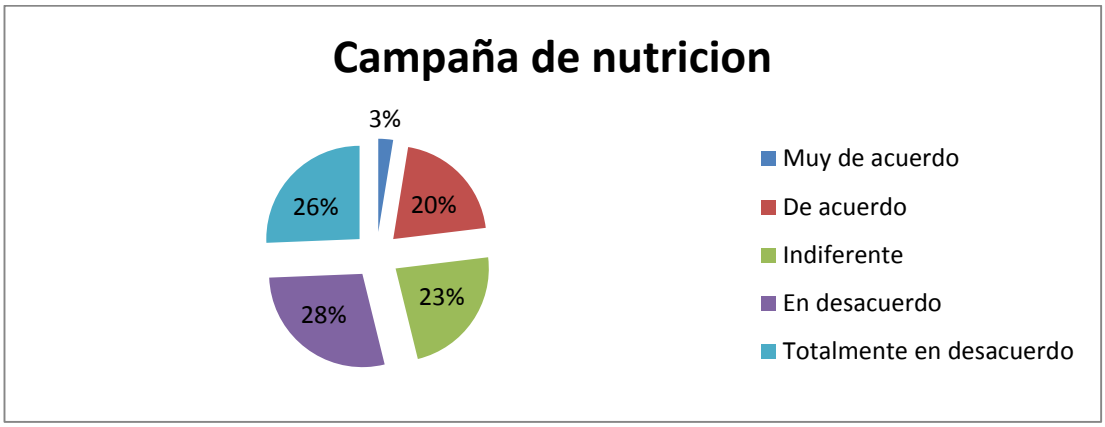
2.- ¿El docente realiza campañas de nutrición para generar cambios positivos en su rendimiento escolar?

CUADRO Nº 16

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	1	3%
4	De acuerdo	8	20%
3	Indiferente	9	23%
2	En desacuerdo	11	28%
1	Totalmente en desacuerdo	10	26%
Total		39	100%

Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 12



Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 3% está muy de acuerdo, el 20% se encuentra de acuerdo mientras que el 23% se encuentra indiferente, el 28% eligieron estar en desacuerdo y el 26% totalmente en desacuerdo. Asume la mayoría de los estudiantes no participan en campañas de nutrición por tal motivo desconocen de cómo llevar una sana alimentación.

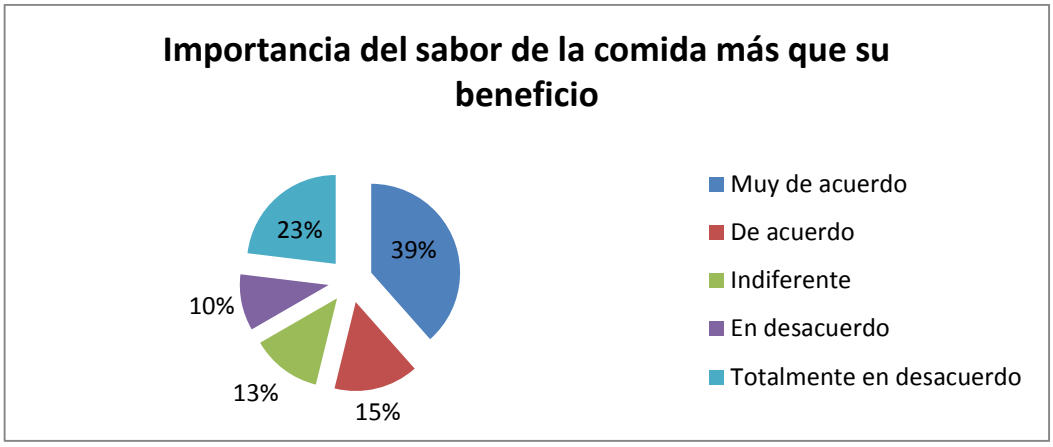
3.- ¿Está de acuerdo que el sabor de la comida es más importante que su beneficio para la salud?

CUADRO Nº 17

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	15	38%
4	De acuerdo	6	15%
3	Indiferente	5	13%
2	En desacuerdo	4	10%
1	Totalmente en desacuerdo	9	23%
Total		39	100%

Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 13



Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 38% está muy de acuerdo, el 15% está de acuerdo, mientras que el 23% está totalmente en desacuerdo. Asume que la mayoría de los estudiantes por desconocimiento nutricional escogen la comida por su sabor sin importarle su salud.

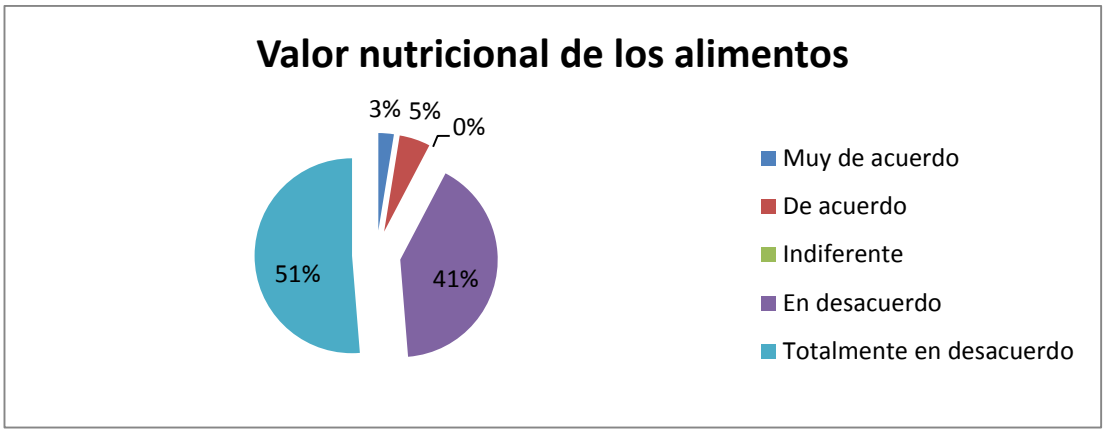
4.- ¿Los alimentos que Ud. consume tienen valor nutricional adecuado para su crecimiento anatómico – intelectual?

CUADRO Nº 18

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	1	3%
4	De acuerdo	2	5%
3	Indiferente	0	0%
2	En desacuerdo	16	41%
1	Totalmente en desacuerdo	20	51%
Total		39	100%

Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 14



Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 3% está muy de acuerdo, el 5% está de acuerdo, mientras que el 41% está en desacuerdo y el 51% decidieron estar en total desacuerdo. Asume que la mayoría de los estudiantes desconocen del valor nutricional para su crecimiento anatómico – intelectual aspecto importante para su desarrollo académico.

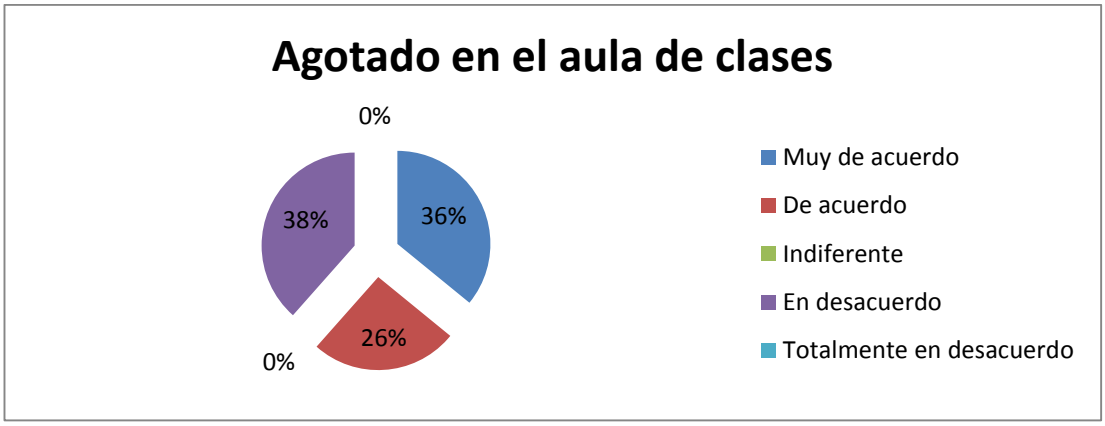
5.- ¿Te sientes agotado físicamente durante el tiempo que estas dentro del aula de clases?

CUADRO Nº 19

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	14	36%
4	De acuerdo	10	26%
3	Indiferente	0	0%
2	En desacuerdo	15	38%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total		39	100%

Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 15



Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 36% está muy de acuerdo, el 26% eligieron estar de acuerdo y el 38% está en desacuerdo. Asume que la mayoría de los estudiantes se sienten agotados físicamente en el aula de clases por tal motivo pierden interés en el aprendizaje.

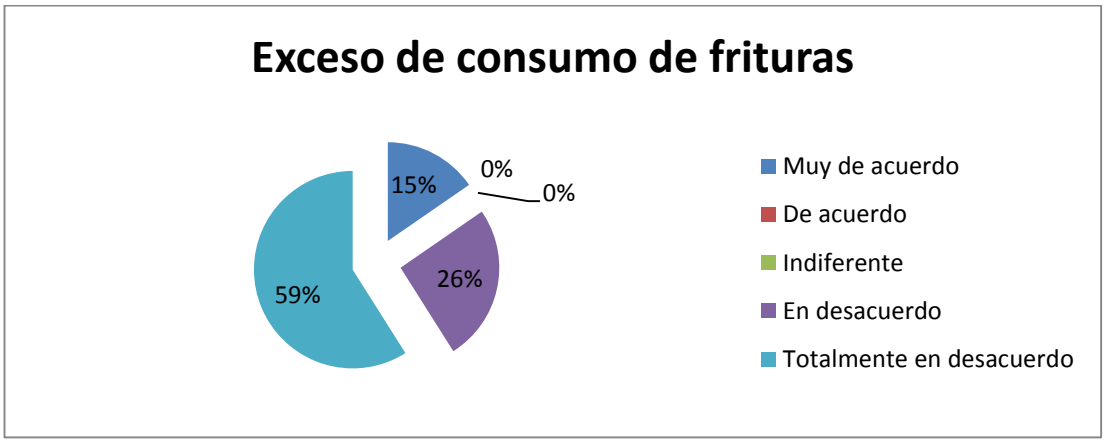
6.- ¿Conoce Ud. que el exceso de consumo de papas, plátanos fritos o comida chatarra afecta la salud de los adolescentes?

CUADRO Nº 20

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	6	15%
4	De acuerdo	0	0%
3	Indiferente	0	0%
2	En desacuerdo	10	26%
1	Totalmente en desacuerdo	23	59%
Total		39	100%

Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 16



Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)

Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 15% está muy de acuerdo, un 26% están desacuerdo, mientras que el 59% está totalmente en desacuerdo. Asume la mayoría de los estudiantes desconocen que el consumo de comida chatarra afecta a su salud y al aprendizaje por tal razón existen bajos rendimientos académicos.

7.- ¿Conoce Ud. las enfermedades que se generan por consumir comidas no saludables?

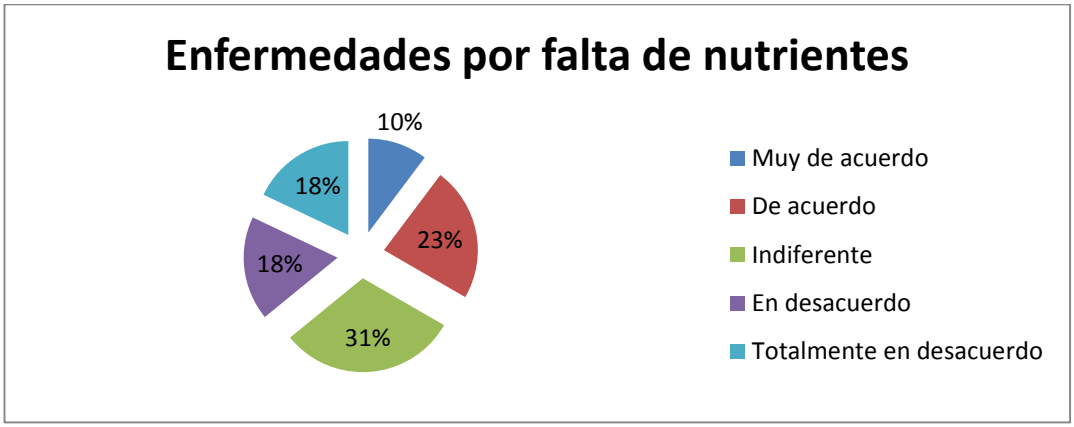
CUADRO Nº 21

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	4	10%
4	De acuerdo	9	23%
3	Indiferente	12	31%
2	En desacuerdo	7	18%
1	Totalmente en desacuerdo	7	18%
Total		39	100%

Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)

Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 17



Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)

Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 31% está indiferente, el 23% está de acuerdo, mientras que el 18% está en desacuerdo. Asume que la mayoría de los estudiantes no tiene conocimiento sobre enfermedades producto de la alimentación de comidas rápidas, por el cual existe agotamiento físico en las aulas de la institución educativa.

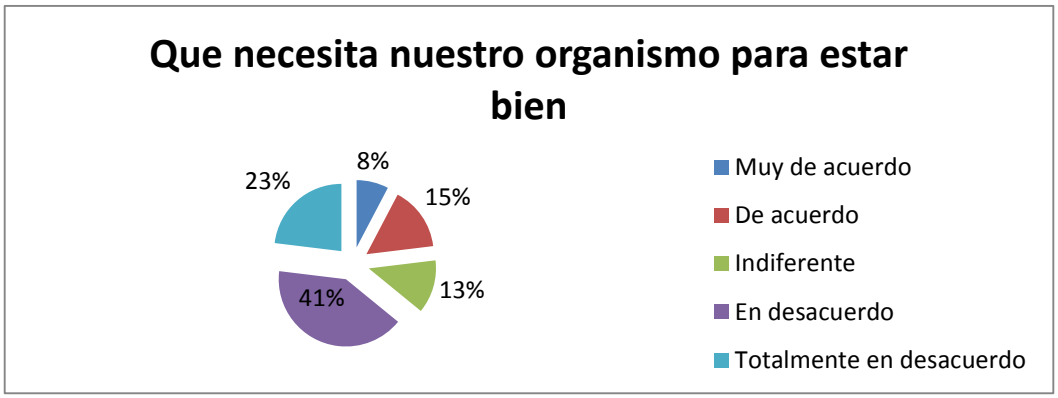
. **8.- ¿Conoces cuantas calorías, proteínas y grasas necesita diariamente nuestro organismo para su buen funcionamiento?**

CUADRO Nº 22

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	3	8%
4	De acuerdo	6	15%
3	Indiferente	5	13%
2	En desacuerdo	16	41%
1	Totalmente en desacuerdo	9	23%
Total		39	100%

Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 18



Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 41% está en desacuerdo en que conoce que necesita nuestro organismo diariamente para estar bien, el 23% está totalmente en desacuerdo, mientras que el 15% está de acuerdo.

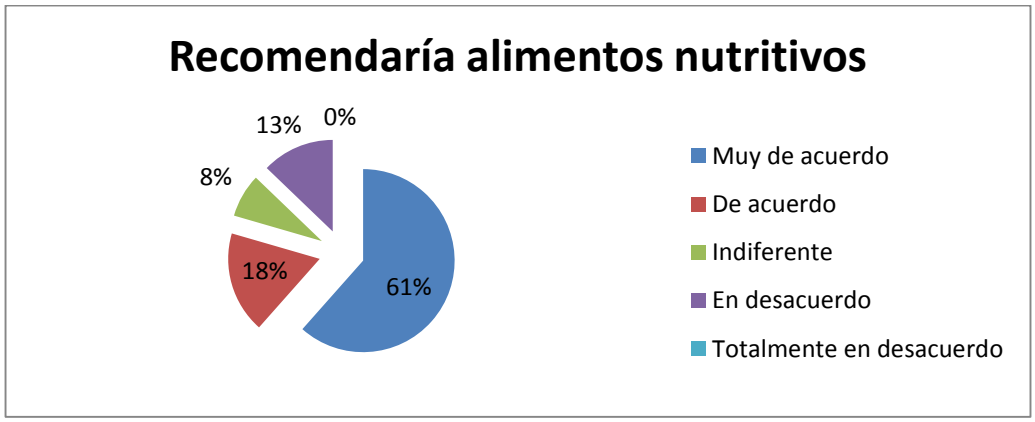
9.- ¿Recomendaría el consumo de alimentos nutritivos a otras personas?

CUADRO Nº 23

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	24	62%
4	De acuerdo	7	18%
3	Indiferente	3	8%
2	En desacuerdo	5	13%
1	Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total		39	100%

Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 19



Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)

Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 62% está muy de acuerdo, el 18% está de acuerdo mientras que el 13% está en desacuerdo. Asume que la mayoría de los estudiantes recomendarían el consumo de alimentos nutritivos para tener una buena salud.

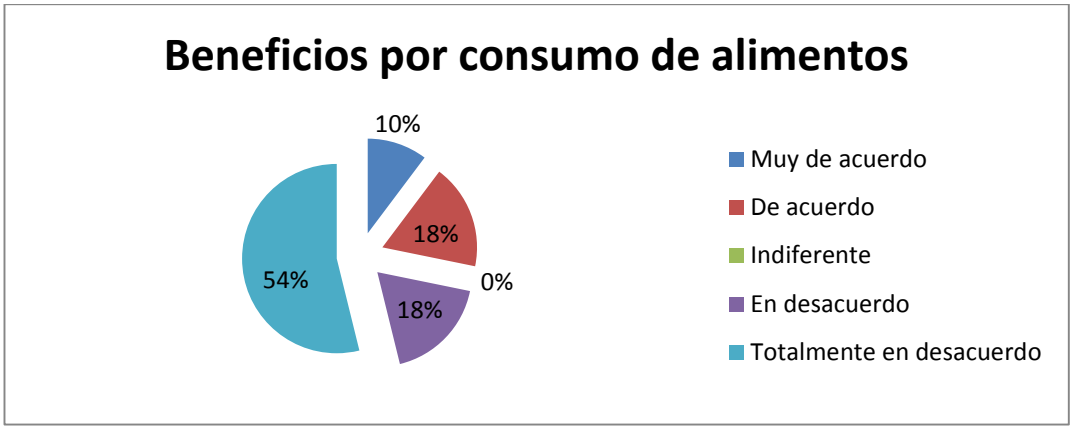
10.- ¿Conoce Ud. los beneficios generados por consumir alimentos nutritivos?

CUADRO Nº 24

Item	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
5	Muy de acuerdo	4	10%
4	De acuerdo	7	18%
3	Indiferente	0	0%
2	En desacuerdo	7	18%
1	Totalmente en desacuerdo	21	54%
Total		39	100%

Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Grafico N 20



Fuente: Resultado de la encuesta a los estudiantes del colegio (39)
Elaborado Por: Jean Pierre Rodríguez y Nelson Cedeño Holguín

Análisis: del 100% de los encuestados el 10% está de acuerdo, un 18% está muy de acuerdo, mientras que el otro 18% está en desacuerdo y el 54% eligieron la alternativa estar en total desacuerdo. Asume que la mayoría de los estudiantes no tienen conocimiento de los beneficios por consumir alimentos nutritivos.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

La encuesta fue aplicada a directivos, docentes y estudiantes los cuales nos dieron varios criterios. Siendo así, se concluye:

- Que los docentes deben conversar en las reuniones con los padres de familia sobre la correcta ingesta de alimentos que aporten con los nutrientes necesarios para el desarrollo de sus hijos.
- Que es importante desarrollar y participar en campañas que informen sobre la importancia de la nutrición para generar cambios positivos en los estudiantes.
- Que las personas no deben preocuparse porque las comidas tengan buen sabor, si no por su valor nutricional.
- Que debemos preocuparnos de que cada alimento que consumimos tenga el valor nutricional necesario para que aporte con nuestro crecimiento, tanto físico como fisiológico.
- Que debemos alimentarnos de manera balanceada para mantener nuestro cuerpo con la energía necesaria para soportar el día, evitando de esta forma estar cansados o agotados.
- Que debemos evitar el consumo de frituras ya que estas afectan nuestro desarrollo.

Recomendaciones

Después de presentar las conclusiones, podemos realizar las siguientes recomendaciones:

- Se debe mantener una constante comunicación sobre temas de nutrición de parte de los docentes dirigida a padres de familia y estudiantes, esto hará posible cambiar los malos hábitos alimenticios.
- Los docentes deben prepararse y estar informados sobre temas de nutrición con el fin de diseñar campañas que ayuden a mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes.
- Es importante dejar de comer alimentos con buen sabor y empezar a comer alimentos sanos y ricos en nutrientes.
- El estar informado sobre nutrición ayudara a los estudiantes a consumir alimentos que contengan el valor nutritivo necesario para su crecimiento.
- Es importante mantener una alimentación balanceada, en ocasiones te sientes cansado (a) después de consumir tus alimentos, el motivo es que no estas consumiendo los nutrientes que necesita tu cuerpo.
- Tener presente que consumir grasas saturadas afecta tu salud a largo plazo, enfermedades como obesidad, hígado graso, glucosa, problemas cardiovasculares. Etc. son la principal estadística de mortalidad en el ecuador.

CAPÍTULO IV
LA PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

Diseño de una casa abierta dirigida a los estudiantes del 10° grado de educación básica superior del colegio “Provincia de Tungurahua” en la ciudad de Guayaquil en el año 2015.

JUSTIFICACIÓN

La constante lucha por sobrevivir, ganar más dinero, buscar de alguna forma un estatus de vida agradable, obliga a caminar a la velocidad en que gira el mundo globalizado. ¡No pueden perder tiempo! Esta es la realidad de los, padres de familia que trabajan y sus hijos que estudian, tienen que buscar sus alimentos fuera de casa o en la institución educativa, ya que no tienen a nadie que les prepare desayunos o alimentos que lleven al colegio como alimentos saludables, los alumnos y padres de familia, deben capacitarse para asumir su responsabilidad a temprana edad, para saber clasificar los lípidos, glúcidos, proteínas y minerales integrando como forma de nutrición sana y llevar un mejor estilo de vida, así los estudiantes podrán mejorar su aprendizaje significativo y productivo.

Mediante la ejecución de este proyecto educativo nutricional que se expondrá en la casa abierta se pretende informar y orientar a los estudiantes del 10° Grado de Educación, Superior sobre una correcta nutrición, hacer que ellos interactúen y tengan una experiencia agradable

comprendiendo claramente y de forma sencilla que deben alimentarse correctamente para estar saludables.

No es fácil para los aprendientes cambiar sus hábitos alimenticios, esto se debe al desconocimiento que tienen acerca del tema y las consecuencias que estas pueden causar a corto y largo plazo. Existen estudiantes que no alcanzan aprendizajes requeridos, perezosos, cansados, presenta síntomas de agotamiento, se terminan las reservas nutritivas de su cuerpo, así perjudicando sus órganos y generando enfermedades futuras, todo esto por una mala selección de alimentos.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una concientización educativa nutricional en los estudiantes del 10° Grado de Educación Superior del Colegio Provincia de Tungurahua, para mejorar su rendimiento académico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar sobre los beneficios educativos producto de una sana alimentación.
- Fomentar dicha información a los integrantes de la comunidad educativa, para que tomen conciencia de la importancia de alimentarse de manera sana para un mejor estilo de vida.

FACTIBILIDAD DE SU APLICACIÓN

Este documento es realizable porque, no se requiere de mucha inversión, no tiene impedimentos legales ya que las autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes coinciden en la aplicación del nuevo paradigma pedagógico, científico y nutricional que son las normas innovadoras para una sana alimentación en los aprendientes de los décimos grados, construyendo aprendizajes significativos y productivos de

manera holística y sistémica, y así disminuir el índice de pérdidas de año, supletorios y deserción escolar. La ejecución de la Casa Abierta en la institución educativa, para la concientización, análisis y la reflexión servirá de ejemplo para que los hodogogos de otras áreas, decidan investigar, innovar y cambiar su modalidad de alimentación en los distintos escenarios educativos y cumplir de esta manera con la comunidad, mediante una institución educativa con estándares de calidad y calidez humana.

IMPORTANCIA

Con la investigación científica y pedagógica realizada se estima el 100% de los estudiantes dominaran la importancia de la correcta selección de alimentos, para potenciar los aprendizajes de manera lógica, critica y creativa y cumplir el perfil de egreso de Educación General Básica Superior

Mediante la exposición de la Casa Abierta daremos información sobre los glúcidos, lípidos, minerales y las proteínas que necesita el cuerpo humano para estar sano y en qué tipo de productos se encuentran.

UBICACIÓN SECTORIAL Y FISICA

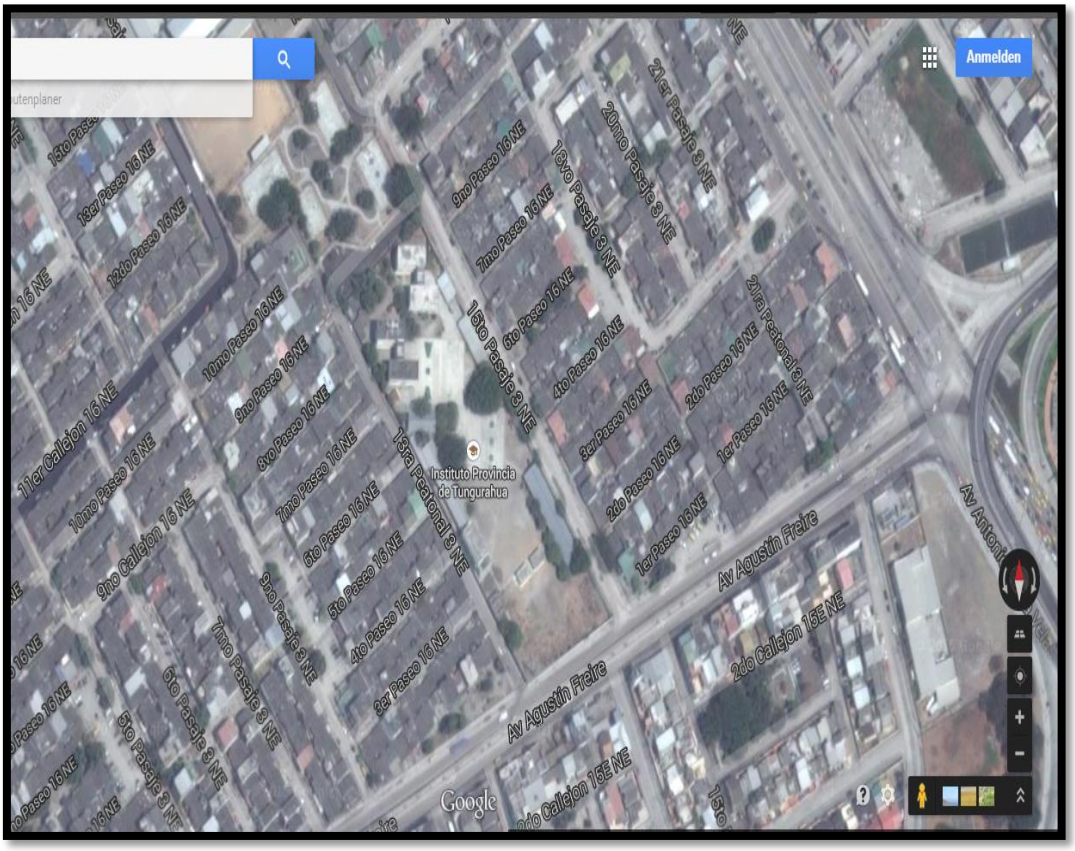
El Colegio Nacional Provincia del Tungurahua se encuentra ubicado en el norte de Guayaquil en la ciudadela: sauces 2 Mz. 74-75, calle Agustín Freire Loor

Imagen No 21

Ubicación sectorial y física

Fuen

Imagen No 22



Fuente: (Maps, 2015)

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La descripción de la propuesta del diseño de una casa abierta dirigida a los estudiantes del 10 grado de educación básica superior del colegio “Provincia de Tungurahua” en la ciudad de Guayaquil en el año 2015. Se proporcionara a los directivos, docentes y estudiantes que forman el colectivo educativo información sobre la importancia de consumir alimentos ricos en proteínas, minerales, hidratos de carbono, vitaminas, grasas omega y agua, que se encuentran en los lípidos y glúcidos de los cuales son seis los macro nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable.

La casa abierta se desarrollará en coordinación con los directivos del plantel educativo en el horario que nos asignen para exposición de la Casa Abierta, en la misma presentaremos un banner con imágenes de productos con valor nutricional, díptico informativo y mostraremos una variedad de frutas, vegetales y cereales que aportan con una buena alimentación balanceada.

La casa abierta será participativa. Es importante crear ciertos debates donde los estudiantes puedan aprender y aportar con sus experiencias, generando un ambiente social y cultural. El diseño de la Casa Abierta se basa en la siguiente estructura:

SEGUIMIENTO DE LA PROPUESTA

El seguimiento de esta propuesta se lo hará a través de las autoridades del plantel en especial de los docentes, estudiantes y padres de familia que de una o de otra forma verán el cambio y el interés en mejorar los aprendizajes significativos para un mejor rendimiento académico, mediante una sana alimentación, dando así parte de la solución del problema científico, pedagógico y nutricional, además, servirá

como un medio de motivación para el resto de los docentes en las diferentes áreas educativas para así cumplir con el perfil de egreso de los discentes de la Educación General Básica.

BENEFICIARIOS

En la propuesta diseñado por los autores de la tesis se benefician los integrantes de la comunidad educativa como son:

Autoridades: La propuesta con enfoque innovador, científico y nutricional es relevante para las autoridades porque permite que sus docentes y estudiantes desarrollen una conciencia nutricional, para un mejor estilo de vida siendo una institución educativa con administración y gestión con estándares de calidad.

Docentes: Esta propuesta es de importancia para los profesores como un nuevo paradigma en el campo nutricional, aplicar los conocimientos para una sana alimentación.

Aprendientes: Mediante la realización de esta propuesta se pretende que los aprendientes sean capaces de pensar con apertura, flexibilidad y originalidad; sobre la importancia de seleccionar alimentos para una buena salud, que permita potenciar aprendizajes significativos y productivos, y supere bloqueos mentales como la rigidez, el egocentrismo, la polarización, entre otros, que impiden la reconstrucción, empoderamiento y el proceso de información.

Padres de familia: Mediante esta propuesta se benefician los representantes legales, porque sus hijos aprenderán como levar una buena alimentación; como fundamento integral humano, es decir educación y salud para la vida.

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

La tesis diseñada por los autores de la presente investigación ha sido validada por experto en educación, poseedor del título de cuarto nivel académico, profesional, que observo la propuesta y las preguntas científicas y pedagógicas, de la encuesta que se aplicó y tabuló a las autoridades, docentes, padres de familia y aprendientes del colegio Fiscal "Provincia de Tungurahua". Las características señaladas por el validador se encuentra incorporadas en los respectivos anexos que se detalla al final de la tesis de Licenciatura en Mercadotecnia y publicidad: la propuesta es**: "Diseño de una casa abierta dirigida a los estudiantes del 10° grado de educación básica superior del colegio "Provincia de Tungurahua" en la ciudad de Guayaquil en el año 2015".**

COMO INCIDE LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

CASA ABIERTA

COLEGIO FISCAL "PROVINCIA DE TUNGURAHUA

Imagen Nº22

Autores:

Lcdo. Jean Rodríguez Samaniego

Lcdo. Nelson Cedeño Holguín

Guayaquil – Ecuador

2014 – 2015

APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA PROPUESTA

Tema:

COMO INCIDE LA NUTRICION EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Imagen nº 21

Objetivos:

- Desarrollar una concientización educativa nutricional en los estudiantes del 10° Grado de Educación Superior del Colegio Provincia de Tungurahua, para que dominen los aprendizajes requeridos.
- Analizar sobre los beneficios educativos producto de una sana alimentación.
- Fomentar dicha información a los integrantes de la comunidad educativa, para que tomen conciencia de la importancia de alimentarse de manera sana para un mejor estilo de vida.

- Re direccionar los hábitos de consumo de comida chatarra hacia alimentos saludables.
- Informar sobre los nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable y en qué tipo de alimentos los encuentra.
- Mantener una dieta balanceada ayudara a prevenir enfermedades y los ayudara a desarrollarse tanto física como intelectual.

Recursos:

- Gigantografias, con diseños de los siguientes temas:

- Introducción a la nutrición.

Imagen No 23

Alimentación sana

“Hay dos formas de vivir tu vida. Una es pensando que nada es milagro. La otra es pensando que todo es un milagro”

“La salud física no es solo una de las más importantes claves para un cuerpo saludable, es el fundamento de la actividad intelectual creativa y dinámica”

- La pirámide alimenticia

Imagen No 24

- Semáforo nutricional

Imagen No 25

- Banner

Imagen No 26

Banner

- **Díptico**

Imagen No 27

Imagen No 28

Díptico

Nutrición

Es un conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas obtenidas en los alimentos y depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes hasta los tejidos.

Nutrientes

Los nutrientes son los materiales que se deben suministrar diariamente a nuestro organismos para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos.

Macronutrientes: Es la mayor proporción en los alimentos.

- ✓ Proteínas,
- ✓ Glúcidos (o hidratos de carbono),
- ✓ Lípidos o grasas,
- ✓ Agua.

Micronutrientes:

- ✓ Vitaminas.
- ✓ Minerales.

Las proteínas

Las proteínas pueden ser de origen vegetal: en frutos secos, las legumbres, los champiñones y los cereales completos.

Proteínas de origen animal: presentes en las carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos.

Estos forman parte de la estructura básica de los tejidos, los músculos, tendones, piel, uñas etc.

Glúcidos o (Hidratos de carbono)

Aportan energía al organismo y se definen en tres partes:

Almidones componente fundamental en la dieta del hombre, se lo encuentra en los cereales, las legumbres, las patatas, etc.

Azucares_puede ser azucares sencillos o monosacáridos (Glucosa, fructosa) se absorben sin necesidad de digestión, por lo que son una fuente muy rápida de energía, y azucares complejos o disacáridos presentes en las frutas, leche, etc.

Fibra_su componente fundamental es la celulosa, son la base de una buena movilidad intestinal, los vegetales al cocinarlos pierden parte de esta propiedad, por lo que se recomienda consumirlos crudos.

Lípidos o grasas

Las grasas aportan energía al organismo, facilitan la absorción de algunas vitaminas (Liposolubles).
Están presentes en los aceites vegetales (Oliva, Maíz, Girasol) ricos en ácidos grados insaturados.
En las grasas animales (Tocino, Mantequilla) ricos en ácidos grasos saturados.

El Agua

Se puede vivir meses sin alimento pero pocos días sin agua.
El cuerpo humano tiene un 75% de agua al nacer y un 60% en la etapa adulta.

Funciones:
Transporta el oxigeno y los nutrientes a nuestros tejidos, retira los residuos, desechos del metabolismo celular, regula la temperatura, sudándola o perdiéndola por las mucosas, cuando la temperatura exterior es muy elevada.

Vitaminas

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tiene lugar en la nutrición.

Existen dos tipos de vitaminas

Liposolubles: (A.D.E.K) que se disuelven en grasas y aceites.
Hidrosolubles: (C y complejo B) que se disuelven en agua.

Minerales

Los minerales son los componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos y son imprescindibles para el normal funcionamiento metabólico.
Son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y se encuentran distribuidos en la mayoría de los alimentos.

Entre ellos tenemos:

- ✓ Calcio, Fosforo, Sodio, Potasio, Magnesio y Azufre.
- ✓ Hierro, Cobre, Flúor, Cobalto, Zinc, Cromo, Manganeso, Yodo, Molibdeno, Selenio

DESARROLLO DE LA CASA ABIERTA:

Para la exposición de la casa abierta, se tomará una hora de clases previamente coordinado con los directivos del colegio Provincia del Tungurahua, se socializará sobre nutrición a los estudiantes utilizando gigantografias con diseños de mapas cognitivos, un banner, tríptico informativo y alimentos físicos que mostraremos para mantener un dialogo abierto entre los participantes espectadores, la información será clara y sencilla de asimilar para que los estudiantes comprendan fácilmente la importancia de consumir alimentos nutritivos que aporten con su desarrollo y por ende tengan un buen desempeño en el aula de clases.

Se llevará a cabo este proyecto bajo un cronograma de implementación por el lapso de una semana, donde impartiremos las charlas y explicaciones en la casa abierta sobre la manera correcta de alimentarse adecuadamente, para ello disponemos de un presupuesto de 300 dólares que invertiremos en todos los implementos que utilizaremos para llevar a cabo este proyecto, esto lo asumiremos nosotros como realizadores de este propósito.

1er. Día de la casa Abierta

- Preguntas sobre conocimientos de productos saludables a alumnos de 10° grado (20 minutos).
- Charla a los alumnos de 10° grado sobre los productos saludables (25 minutos).
- Aclaración de dudas y reforzamiento del tema expuesto (15 minutos).
- Dinámica (20 minutos).

1.- Dinámica:
Hable sobre un producto preferido.

Se distribuye entre los estudiantes revistas, periódicos y láminas educativas con imágenes de alimentos.

Los alumnos recortan sus alimentos preferidos y lo pegan en una hoja para luego explicar porque escogieron dicho alimento, si conocen sus beneficios.

Luego fomentar un debate entre ellos sobre él porque eligieron dicho alimento y si lo recomendarían y porque.

2.- Ronda de preguntas sobre la dinámica.

3.- Socialización sobre los productos saludables (Pirámide alimenticia)

Alimentación sana: principios básicos

Una alimentación sana contribuye en gran medida a mantener la salud y el bienestar de una persona. Por un lado, seleccionar los alimentos y las cantidades correctas promueve la salud física; por otro, comer también puede suponer una experiencia placentera que repercute positivamente sobre el bienestar psicológico y mental.

A la hora de alimentarse de forma sana y contribuir de esa forma a preservar la salud, resulta de ayuda tener en cuenta algunos principios básicos. Para llevar una alimentación saludable es fundamental ingerir suficiente líquido cada día. Beber una cantidad adecuada, al menos 2 litros diarios, sirve para compensar la pérdida de líquido del organismo. Lo idóneo es optar por agua mineral, zumos de fruta mezclados con agua e infusiones sin azúcar. En determinadas circunstancias puede existir una necesidad incrementada de líquido, por ejemplo en caso de fiebre, vómitos, diarrea o por una actividad física intensa.

Una alimentación saludable requiere varias raciones de verduras y frutas cada día. De esta forma se garantiza el aporte de nutrientes relevantes como las vitaminas. También los productos a base de cereales,

por ejemplo el pan, la pasta, el arroz, los copos de cereales y las patatas deben consumirse a diario. La leche y los lácteos son otro componente que durante muchos años se ha considerado clave dentro de una dieta sana por considerarlo como la fuente de calcio más importante. Sin embargo muchos estudios actuales, nos revelan que el consumo de lácteos puede ser perjudicial para la salud y que el alto contenido de fósforo de la leche de la vaca impide que gran parte del calcio que contiene la leche no pueda ser depositado en los huesos. Además, debido a que en la mayoría de los casos la leche tiene un contenido elevado de grasa, es otro dato más que nos orienta a que deben consumirse con moderación, al igual que la carne, o bien buscar alimentos que los sustituyan y eliminarlos de la dieta.

4.- La importancia del semáforo nutricional

Como incide la información que indica el semáforo en los alimentos, que indica los niveles de azúcar, sal y grasas.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- Exhortar a las autoridades del establecimiento educativo de forma permanente la planificación y organización de una **Casa Abierta** de carácter nutricional que busquen la capacitación y fortalecimiento profesional de los docentes que permitan conocer en forma detallada los paradigmas que son parte de la innovación educativa.

- Fomentar la participación de los padres de familia para que asuman la responsabilidad de alimentar a sus hijos de manera sana como una educación básica en el hogar, rol primario que permitirá cumplir con los principios y fines de la educación ecuatoriana.

- Gestionar en los diferentes estamentos del Ministerio de Educación la implementación de bares donde se expendan alimentos sanos y no comida chatarra que perjudiquen la salud de los estudiantes, con una buena nutrición permitirá alcanzar una educación de calidad y calidez en los diferentes niveles de Educación General Básica

- Se analizó el contexto del estudiante, y se identificó el problema, que era lo que más lo impulsaba a no ser participativo y no atender en la clase y no alcanzar los aprendizajes requeridos era por mala alimentación, mediante una salud sana podrá construir aprendizajes significativos y productivos, fueron el factor más relevante en esta investigación.

- Para obtener aprendizajes significativos es necesario que los aprendientes del décimo grado de Educación General Básica, se orienten hacia la importancia de nutrirse de manera sana para una educación con estándares de calidad que establece el plan decenal del Ministerio de educación como requisito del perfil del egreso,

formando parte de la sociedad del conocimiento en la era de la globalización para un mejor estilo de vida (Buen Vivir).

En definitiva, la exposición de la Casa Abierta con el tema "**COMO INCIDE LA NUTRICION EN RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL 10° GRADO DEL COLEGIO FISCAL PROVINCIA DE TUNGURAHUA"**, exigen que se produzca la interacción social, científico y pedagógico entre docente-estudiante, que el aprendiente asuma responsabilidad y desarrollo de una conciencia nutricional, para un mejor estilo de vida.

RECOMENDACIONES:

Socializar las temáticas de la propuesta **""Diseño de una casa abierta dirigida a los estudiantes del 10° grado de educación básica superior del colegio "Provincia de Tungurahua" en la ciudad de Guayaquil en el año 2015".** Diseñado por los autores de la investigación para que sea implementada por la comunidad educativa del colegio Fiscal "Provincia de Tungurahua".

- Reproducir integralmente el documento de la propuesta para que sea difundido en el entorno educativo y que los estudiantes reciban el aporte significativo para potenciar su salud de formación integral.
- El docente de Ciencias Naturales debe poseer ciertos conocimientos teóricos y prácticos sobre nutrición para potenciar el rendimiento académico de los alumnos.
- Poner en práctica los diferentes conocimientos sobre nutrición que le permitan hacer del aprendizaje, logros exitosos en beneficio de los estudiantes para que desarrollen aprendizajes significativos.
- Motivar como se debe llenar una sana alimentación en las diferentes modalidades de clase, actividades individuales y de equipo de acuerdo

a las necesidades de los estudiantes, para mantener el interés por lo que se está aprendiendo, haciendo, siendo, viviendo y emprendiendo.

- Monitorear la aplicación de este nuevo paradigma nutricional **"Diseño de una casa abierta dirigida a los estudiantes del 10° grado de educación básica superior del colegio "Provincia de Tungurahua" en la ciudad de Guayaquil en el año 2015".** por parte de los docentes en beneficio de la comunidad educativa.

- Socializar con los representantes legales para que sean responsables del proceso de alimentación de sus hijos, para que tengan una buena salud y que permitan desenvolverse de manera competente en sus estudios, alcanzando aprendizajes significativos.

BILIOGRAFÌA

- Anacfs. (2012). Un mal que nos afecta. Metro, 8.
- BILINGUE, D. D. (19 de 6 de 2012). DIRECCIONES PROVINCIALES DE EDUCACIÓN Y SALUD REALIZAN OPERATIVOS DE CONTROL A BARES ESCOLARES. por DIRECCION DISTRITAL DE EDUCACION INTERCULTURAL Y BILINGUE DE SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS.
- Bravo, L. M. (2012). Alimentación Saludable. Revista científica Nova, 4-5.
- CASTELLANOS. (2010). METODOLOGIA DE LA NVESTIGACIÓN. CUBA.
- Chávez, S. B. (02 de 11 de 2014). investigacionhabitosalimenticios.blogspot.com. Obtenido de investigacionhabitosalimenticios.blogspot.com: http://investigacionhabitosalimenticios.blogspot.com/2014_11_01_archive.html?_sm_au_=iVVJ20z5NVjZjjwH
- Coautores, R. S. (1998). Metodología de la Investigación. México: Mc. Graw - Hill.
- Cobos, E. M. (2009). LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES. Contribuciones a las Ciencias Sociales.
- COLOR, A. (2006). Nutrición y rendimiento escolar. ABC.
- Consumer, I. (2014). Ecuador aprueba el semáforo en el etiquetado de alimentos. Ecuador: Marcela Ortiz, editora blog de CI.
- Cosumer, E. (2011). Nueva Pirámide de la alimentación saludable. Consumer, 21.
- Diario La Hora. (15 de 11 de 2010). Bares saludables, obligatorios para escuelas. Bares saludables, obligatorios para escuelas.
- Diario la Hora. (19 de 04 de 2012). Alimentos ‘chatarra’ no salen de bares escolares.

- Ecoosfera. (2014). Ecuador adopta el sistema de semáforo en sus productos alimenticios. Ecuador: Editora Digital River on Mirror.
- Educación, C. d. (2013). Mantener una rutina en el horario de las comidas. Cosas de Educación.
- Escorial. (21 de 12 de 2014). centrosocialescorial@gmail.com. Obtenido de centrosocialescorial@gmail.com : https://casaabiertaescorial.wordpress.com/que-es-casa-abierta/
- familydoctor.org. (15 de 8 de 2009). Grasas trans. Obtenido de http://www.aafp.org/afp/20090815/345.html): http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/food-nutrition/nutrients/trans-fats.html
- Hugalde, E. (2010). Enfermedades por mala alimentación. Mujer Salud.
- Humberto Ñaupas, E. M. (2013). Metodología de la investigación científica y elaboración de tesis. (H. Ñ. Paitan, Ed.) Lima, Perú: Cepredim.
- La Revista, M. S. (2014). Adolescentes a nutrirse. La Revista.
- Luna, S. M. (2007). Manual Práctico Para El Diseño De La Escala Likert. Trillas, México: Xihmai.
- Macías Ivette M., L. G. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. SCIELO, 40 - 43.
- MinEduc. (21 de 04 de 2011). Los maestros deben preocuparse por la nutrición de sus niños`. RPP. Obtenido de http://radio.rpp.com.pe/nutricion/minedu-los-maestros-deben-preocuparse-por-la-nutricion-de-sus-ninos/
- Ministerios, S. (14 de Abril de 2008). Ley Orgánica. Montecristi, Ecuador, Ecuador: Asamblea Nacional, Nueva constitución de la República del Ecuador.

- Minsalud. (23 de 08 de 2014). Bar escolar saludable. Quito: Ecuador ama la Vida.
- Minsalud publica. (2013). Lonchera saludable al alcance de todos los presupuestos. Quito: Ecuador ama la vida.
- Muñoz, R. (2011). Cómo elaborar y asesorar una investigación. México: E-BOOK.
- Naturvida, P. C. (2008). Nutrición y dieta para el estudiante. Natursan.
- Nelson. (2010). la nutrición. gye: xxx.
- NOTICIAS, U. (2014). Estudiantes de Nutrición dan a conocer pirámide alimentaria. Coquimbo, Chile: Ucn.
- Novedades. (2013). Bajo rendimiento escolar. Novedades de Tabasco.com mx.
- Nutricion.gov. (12 de 2014). www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/nutrition.html. Obtenido de www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/nutrition.html: http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/nutrit_sp.cfm
- Omar Eduardo García, C. C. (2011). Scielo, Revista de Investigación. Revista de Investigación, 35.
- OMS. (21 de 11 de 2014). 10 datos sobre la nutrición. Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición de la FAO y la OMS, pág. 2.
- Peñuelas, M. A. (2010). Métodos de investigación. Sinaloa: Universidad Autónoma de Sinaloa.
- Pereira, D. J. (2013). medspain@iname.com. Obtenido de medspain@iname.com: http://thales.cica.es/rd/Recursos/rd99/ed99-0276-02/apun_nut.htm
- Pérez Lancho, C. (2007). Trastornos de la Conducta Alimentaria. España: Aula medica ediciones.

- Rubín, R. I. (2004). Estadísticas para administración y economía. México: Pearson Educación.
- Salud, e. e. (28 de 11 de 2014). esmas.com. Obtenido de esmas.com: http://www2.esmas.com/salud/nutricion/666568/trastornos-alimenticios-tipos-y-caracteristicas/
- Soriano, R. R. (1987). Guía para realizar investigaciones sociales. México, Plaza y Janes: P.P.
- Taringa.(2011). http://www.instinto3.net/egham/publics/nutricion/glutamatoactual.pdf.Obtenidode http://www.instinto3.net/egham/publics/nutricion/glutamatoactual.pdf:http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/12233592/Glutamato-monosodico-grasas-trans-y-bebidas-toxicas.html
- Teruel, J. A. (2011). “La Nutrición es conciencia”. México: Complutense.
- tiempo, E. (31 de 08 de 2014). Alimentos saludables en los bares escolares. El tiempo, pág. 2.
- Vega-Franco, L. (2000). Importancia del desayuno en la nutrición y el rendimiento del niño escolar. Todo En Salud.org, 12.
- www.mistareas.com. (18 de mayo de 2010). www.mistareas.com.ve. Obtenido de www.mistareas.com.ve: http://www.mistareas.com.ve/tipo-de-estudio-de-investigacion.htm
- Zaldaña, M. (2015). Obesidad incontrolable: el mundo no logra reducir mala nutrición. Vida Sana.com.sv.

ANEXOS

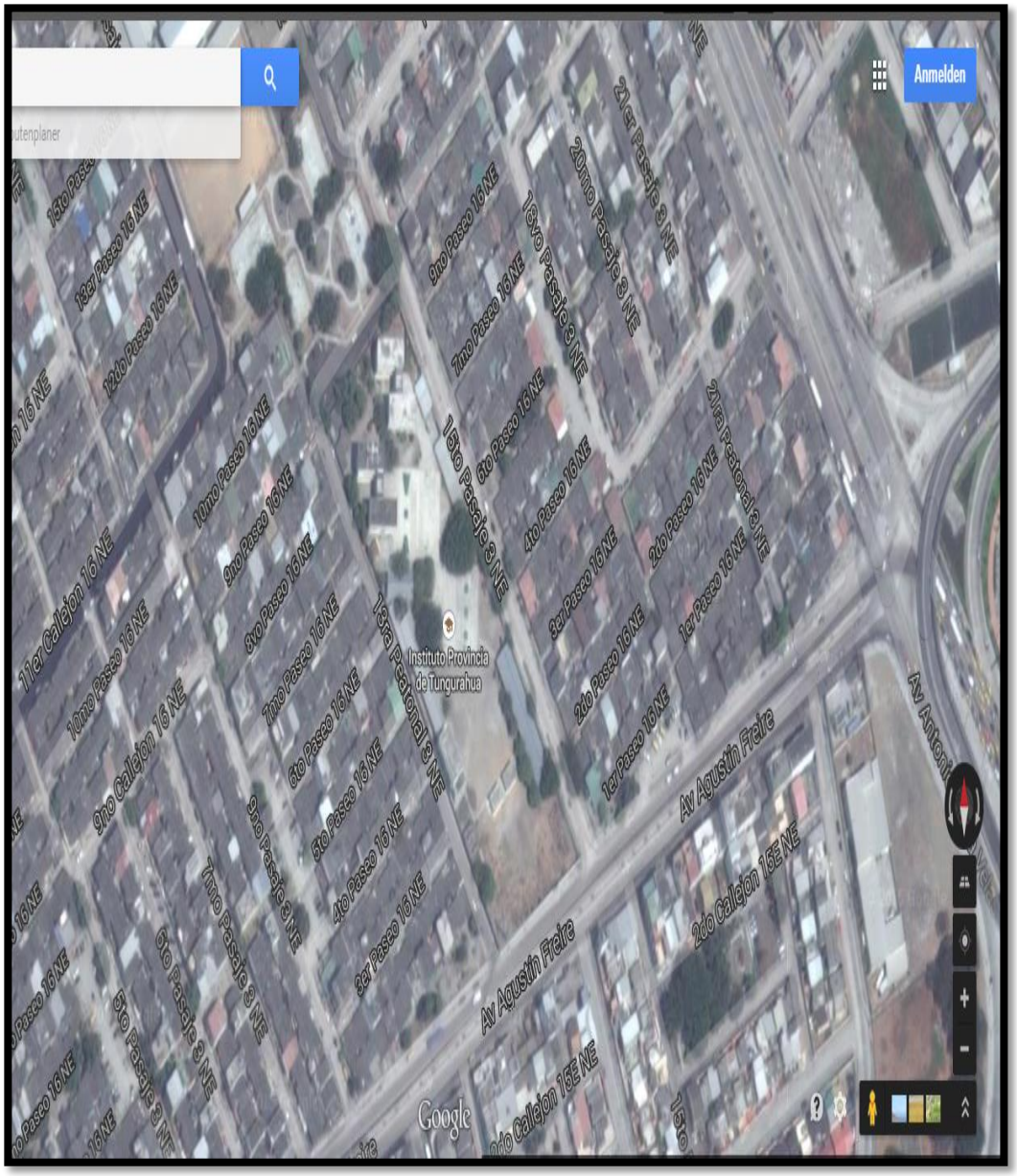
Anexo No 1

Colegio Fiscal Provincia de Tungurahua

Vista panorámica del Colegio Provincia de Tungurahua, domiciliado en la ciudad de Guayaquil en la cdla. Sauces 2 Mz. 74-75, calle Agustín Freire Loor

Anexo No 2

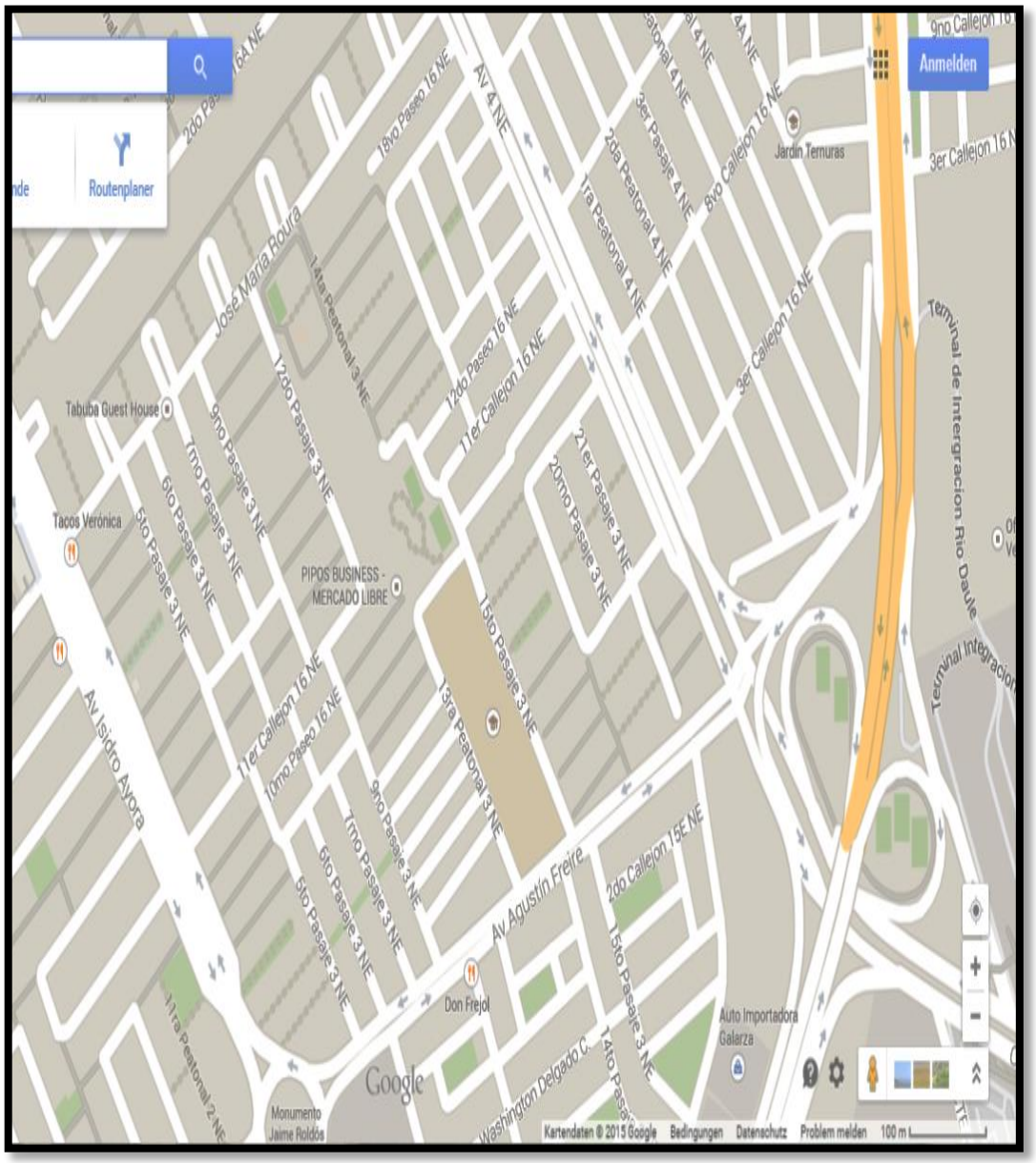
Mapa satelital de la ubicación del colegio Provincia de Tungurahua



Vista satelital de la ubicación del colegio Provincia de Tungurahua

Anexo No 3

Croquis de la ubicación del colegio Provincia de Tungurahua



Croquis de la ubicación del colegio Provincia de Tungurahua

Anexo No 4

LOGÍSTICA ADMINISTRATIVO

Recursos Humanos

- Directivos del colegio
- Docentes
- Estudiantes
- Propietario de Bar del colegio

PRESUPUESTO

Materiales	Inversión
Internet	**$ 60**
Impresiones de Encuestas	**$ 30**
Banner	**$ 30**
Dípticos	**$ 12**
Frutas	**$ 10**
Formatos para actividades de talleres	**$ 5**
Hojas	**$ 20**
Impresiones hojas para evaluaciones	**$ 5**
Transporte	**$ 30**
Total Inversión	**$ 202**

Anexo No 5

Cronograma de las actividades para el desarrollo del Proyecto

Cronograma de desarrollo de Proyecto	Fechas								
Actividades	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Planificacion y elaboracion del proyecto								
Socializacion y aprobacion del anteproyecto								
Inscripcion del proyecto en la Secretaria de la Facultad								
Recolecion de informacion para elaboracion del capitulo 1, revisiones y correcciones con tutora								
Recolecion de informacion para elaboracion del capitulo 2, revisiones con tutora								
Realizacion de encuestas y trabajo en campo								
Recolecion de informacion para elaboracion del capitulo 3, revisiones y correcciones con tutora								
Recolecion de informacion para elaboracion del capitulo 4, revisiones y correcciones con tutora								
Revisiones Finales								
Presentacion al 100% del proyecto								
Presentacion de anillado del Proyento en Secretaria								
Sustentacion del Proyecto ante tribunal								

Anexo No 6

Cronograma de desarrollo de Proyecto								
	Fechas							
Actividades	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Planificacion y elaboracion del proyecto	X							
Socializacion y aprobacion del anteproyecto		X						
Inscripcion del proyecto en la Secretaria de la Facultad			X					
Recolecion de informacion para elaboracion del capitulo 1, revisiones y correcciones con tutora				X				
Recolecion de informacion para elaboracion del capitulo 2, revisiones con tutora				X				
Realizacion de encuestas y trabajo en campo					X			
Recolecion de informacion para elaboracion del capitulo 3, revisiones y correcciones con tutora						X		
Recolecion de informacion para elaboracion del capitulo 4, revisiones y correcciones con tutora						X		
Revisiones Finales							X	
Presentacion al 100% del proyecto							X	
Presentacion de anillado del Proyento en Secretaria							X	
Sustentacion del Proyecto ante tribunal								X

Anexo No 7

MODELO DE ENCUESTAS A DIRECTIVOS Y DOCENTES

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA MARKETING Y DISEÑO PUBLICITARIO

Encuesta dirigida a directivos y docentes del Colegio Fiscal Mixto "Provincia del Tungurahua"

Objetivo: Obtener información sobre el conocimiento en nutrición con el fin de diseñar y ejecutar una casa abierta para los estudiantes del 10º grado de la sección nocturna del Colegio Fiscal mixto "Provincia de Tungurahua"

Muy de acuerdo (MA)	5
De acuerdo (A)	4
Indiferente (I)	3
En desacuerdo (D)	2
Totalmente en desacuerdo (TD)	1

Encierra en un círculo tu respuesta a cada afirmación considerando la siguiente clave:

		Escala de likert				
#	Preguntas	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	Los docentes dialogan con los padres de familia sobre el consumo de alimentos saludables en el colegio.	1	2	3	4	5
2	Haz participado en campañas de nutricion para generar cambios positivos en el rendimiento escolar.	1	2	3	4	5
3	Considero que el sabor de la comida es mas importate que su beneficio para la salud.	1	2	3	4	5
4	Los alimentos que consumo tienen el valor nutricional adecuado para mi crecimiento.	1	2	3	4	5
5	Te sientes agotado durante el tiempo que estas dentro del aula de clases.	1	2	3	4	5
6	Conoce usted que el exceso de consumo de papas, platanos fritos afecta la salud de los adolescentes.	1	2	3	4	5
7	Conoce usted las enfermedades que se generan por consumir comidas no saludables.	1	2	3	4	5
8	Conoces cuantas calorias, proteinas y grasas necesita diariamente nuestro organismo para su buen funcionamiento.	1	2	3	4	5
9	Recomendaria usted el consumo de alimentos nutritivos a otras personas.	1	2	3	4	5
10	Conoce usted los beneficios generados por consumir alimentos nutritivos.	1	2	3	4	5

Autores:
Jean Pierre Rodríguez Samaniego, Gregorio Nelson Cedeño Holguín

Anexo No 8

FOTOS DE LAS ENCUESTAS

Encuesta realizada a la Dra. Maricruz Alvarado Moreira, rectora del colegio Provincia de Tungurahua

Encuesta realizada a la profesora del colegio

Anexo No 9
MODELO DE ENCUESTAS PARA LOS ESTUDIANTES

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MARKETING Y DISEÑO PUBLICITARIO

Encuesta dirigida a Estudiantes del Colegio Fiscal Mixto "Provincia del Tungurahua"

Objetivo: Obtener información sobre el conocimiento en nutrición con el fin de diseñar una casa abierta para los estudiantes del 10º grado de la sección nocturna del Colegio Fiscal mixto "Provincia de Tungurahua"

Muy de acuerdo (MA)	5
De acuerdo (A)	4
Indiferente (I)	3
En desacuerdo (D)	2
Totalmente en desacuerdo (TD)	1

Encierra en un círculo tu respuesta a cada afirmación considerando la siguiente clave:

		Escala de likert				
#	Preguntas	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	Los docentes dialogan con los padres de familia sobre el consumo de alimentos saludables en el colegio.	1	2	3	4	5
2	Haz participado en campañas de nutricion para generar cambios positivos en el rendimiento escolar.	1	2	3	4	5
3	Considero que el sabor de la comida es mas importate que su beneficio para la salud.	1	2	3	4	5
4	Los alimentos que consumo tienen el valor nutricional adecuado para mi crecimiento.	1	2	3	4	5
5	Te sientes agotado durante el tiempo que estas dentro del aula de clases.	1	2	3	4	5
6	Conoce usted que el exceso de consumo de papas, platanos fritos afecta la salud de los adolescentes.	1	2	3	4	5
7	Conoce usted las enfermedades que se generan por consumir comidas no saludables.	1	2	3	4	5
8	Conoces cuantas calorias, proteinas y grasas necesita diariamente nuestro organismo para su buen funcionamiento.	1	2	3	4	5
9	Recomendaria usted el consumo de alimentos nutritivos a otras personas.	1	2	3	4	5
10	Conoce usted los beneficios generados por consumir alimentos nutritivos.	1	2	3	4	5

Autores:
Jean Pierre Rodríguez Samaniego y Gregorio Nelson Cedeño Holguín

Anexo No 10

FOTOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES DE 10° GRADO DEL COLEGIO PROVINCIA DE TUNGURAHUA

Elaborado por: Nelson Cedeño & Jean Rodriguez

Elaborado por: Nelson Cedeño & Jean Rodríguez

Elaborado por: Nelson Cedeño & Jean Rodríguez

Elaborado por: Nelson Cedeño & Jean Rodríguez

Elaborado por: Nelson Cedeño & Jean Rodríguez

Elaborado por: Nelson Cedeño & Jean Rodríguez

Fotos con la Tutora

Con la Master Lcda. Karina Martínez Conforme revisando el proyecto

Con la Master Lcda. Karina Martínez Conforme revisando el proyecto