UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

SISTEMA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRESENCIAL

CENTRO UNIVERSITARIO: MATRIZ GUAYAQUIL

PROYECTO EDUCATIVO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADOS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

TEMA

INCIDENCIA DEL FACTOR NUTRICIONAL EN LA CALIDAD DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. DISEÑO DE UNA GUÍA CON ENFOQUE AL FACTOR NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.

AUTORES: BURGOS ESCOBAR CARLOS FABRICIO

PACHAY CEDEÑO WENDY ARACELY

CONSULTOR: MSc. SÁNCHEZ VICENTE

GUAYAQUIL, DICIEMBRE 2015

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,

ESPECIALIZACIÓN MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

DIRECTIVOS

MSc. Silvia Moy-Sang Castro Arq**.**

DECANA

MSc. Wilson Romero Lcdo.

SUB-DECANO

MSc. Pilar Huayamave Navarrete Lcda.

DIRECTORA

Ab. Sebastián Cadena Alvarado

SECRETARIO

MSc
SILVIA MOY-SANG CASTRO, Arq.
DECANA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CIUDAD.-

De mis consideraciones:

En virtud que las autoridades de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación me designaron Consultor (a) Académico (a) de Proyectos Educativos de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Mercadotecnia y Publicidad.

Tengo a bien informar lo siguiente: Que los integrantes **CARLOS FABRICIO BURGOS ESCOBAR** con **C.c: 092846506-1** y **WENDY ARACELY PACHAY CEDEÑO** con **C.c: 092218529-3** diseñaron el proyecto educativo con el Tema: **INCIDENCIA DEL FACTOR NUTRICIONAL EN LA CALIDAD DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL TEMPORAL "PATRIA ECUATORIANA"** Propuesta: **DISEÑO DE UNA GUÍA CON ENFOQUE AL FACTOR NUTRICIONAL.**

El mismo que han cumplido con las directrices y recomendaciones dadas por el suscrito.

Los participantes satisfactoriamente han ejecutado las diferentes etapas constitutivas del proyecto, por lo expuesto se procede a la APROBACIÓN del proyecto, y pone a vuestra consideración el informe de rigor para los efectos legales correspondiente.

Atentamente,

.....
Vicente Sánchez Robalino MSc
Consultor Académico.

DERECHOS INTELECTUALES

MSc
SILVIA MOY-SANG CASTRO, Arq.
DECANA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CIUDAD.-

Para los fines legales pertinentes comunico a usted que los derechos intelectuales del proyecto educativo.

Tema: INCIDENCIA DEL FACTOR NUTRICIONAL EN LA CALIDAD DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Propuesta: DISEÑO DE UNA GUÍA CON ENFOQUE AL FACTOR NUTRICIONAL.

Pertenece a la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.

Atentamente,

Wendy Pachay Cedeño
C.c: 092218529-3

Carlos Burgos Escobar
C.c: 092846506-1

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

SISTEMA DE EDUCACIÓN PRESENCIAL

CENTRO UNIVERSITARIO: MATRIZ GUAYAQUIL

TRIBUNAL EXAMINADOR

CONFIERE AL PRESENTE PROYECTO

LA CALIFICACIÓN DE: _____

EQUIVALENTE A: _____

TRIBUNAL

_____ _____

_____

_____

SECRETARIO

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a Dios, por darnos la oportunidad de vivir y por estar con nosotros en cada paso que damos, por fortalecer nuestros corazones e iluminar nuestras mentes y habernos puesto en nuestros caminos a aquellas personas que han sido nuestro soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A nuestros padres y hermanos por ser pilares fundamentales en todo lo que somos, porque nos comprendieron al haber elegido nuestro camino y con sus enseñanzas, amor y confianza, fortalecieron nuestras vidas y con sus palabras de apoyo, nos ayudaron a seguir adelante y lograr el triunfo que hoy les brindamos con admiración y respeto.

Carlos Fabricio Burgos Escobar
Wendy Aracely Pachay Cedeño

AGRADECIMIENTO

Es necesario presentar nuestro agradecimiento a todos quienes de una u otra manera nos guiaron para seguir adelante, en especial a nuestros docentes, quienes con su experiencia y conocimientos han sembrado en nosotros el deseo constante de superación.

A cada uno de los que son parte de nuestras familias a nuestros padres, hermanos-as, primos-as, tíos-as por siempre habernos dado su amor y apoyo incondicional que nos han ayudado y llevado hasta donde estamos ahora.

A la Universidad de Guayaquil por toda nuestra formación académica, a la Unidad Educativa Fiscal Temporal “Patria Ecuatoriana” quienes nos abrieron sus puertas para realizar la investigación y así poder culminar exitosamente nuestro proyecto de fin de carrera.

Carlos Fabricio Burgos Escobar
Wendy Aracely Pachay Cedeño

ÍNDICE GENERAL

Portada.....i
Directivos ii
Carta de aprobación.....iii
Derechos intelectuales.....iv
Calificación del proyecto v
Dedicatoria.....vi
Agradecimiento vii
Índice general.....viii
Índice de imagen.....xii
Índice de cuadros.....xii
Índice de tablas xiii
Índice de gráficos xv
Índice de anexos xvii
Resumen.....xviii
Abstracto xix

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA

Introducción.....1
Contexto de la investigación 4
Situación conflicto 5
Hecho científico.....5
Evaluación del problema.....5
Delimitado 6
Evidente 6
Original.....6
Viabilidad.....6
Pertinencia 7
Causas del problema 7
Formulación del problema.....7

Objetivos de investigación.....7
Interrogantes de la investigación.....8
Justificación.....9

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

Antecedentes del estudio 10
Bases teóricas.....10
Alimentación.....11
Nutrición 12
La pirámide alimenticia.....12
Clasificación de los nutrientes.....14
Macronutrientes.....14
Micronutrientes.....15
Funciones de la nutrición.....16
Requerimientos nutricionales 17
La importancia de una alimentación variada y equilibrada 19
Trastornos alimenticios 20
La publicidad y el factor nutricional 22
Calidad del aprendizaje significativo 23
David Paul Ausubel y su teoría sobre el aprendizaje significativo.....24
Conexión del cerebro y el aprendizaje…..... 26
Causas que afectan el aprendizaje…..... 26
Desarrolladores que afectan al aprendizaje significativo.....27
Puntos favorables para el aprendizaje significativo..... 27
Tipos de técnicas de aprendizaje… 29
Tipos de estrategias…..30
Propuesta.....30
Fundamentación epistemológica.....34
Fundamentación pedagógica…..36
Fundamentación Legal..... 37
Terminología 38

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA, PROCESOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Diseño metodológico 40
Métodos de investigación 40
Método deductivo 40
Método inductivo 41
Método de observación 41
Tipos de investigación 42
Técnicas e instrumentos de la investigación 43
La encuesta 43
La entrevista 48
Cuadro de operacionalización de la variable 50
Población 51
Muestra 52
Cálculo de la muestra de los estudiantes 52
Análisis e interpretación de los resultados de la Encuesta a estudiantes 55
Análisis e interpretación de los resultados de la Encuesta a docentes 65
Análisis de entrevistas al directivo de la institución 75
Conclusiones… 77
Recomendaciones 77

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

Título de la propuesta....78
Justificación....78
Objetivo general....79
Objetivos específicos....79
Aspectos teóricos....79
Factibilidad de su aplicación....80
Factibilidad financiera....80
Factibilidad de recursos humanos....80
Descripción....80
Temas de la guía....81
Tema #1 La nutrición....82
Tema #2 La alimentación en los adolescentes....82
Tema #3 Estilos de vida saludables....83
Tema #4 Las grasas vs la salud....83
Tema #5 Higiene y conservación de alimentos… 84
Tema #6 La publicidad y la nutrición....84
Tema #7 Alimentos que ayudan al desarrollo intelectual de los adolescentes....84
Tema #8 Distribución de los alimentos....85
Tema #9 Trastornos alimenticios…. 85
Tema #10 Aprendiendo a diseñar mi menú.... 85
Portada de la Guía....85
Logotipo....86
Conclusión....87
Guía Nutricional....88
Bibliografía 131-133

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen No. 1 La nueva pirámide alimenticia.....13
Imagen No. 2 Trastornos alimenticios 22
Imagen No. 3 Portada de la guía.....86
Imagen No. 4 Logotipo de la guía.....86

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No 1 Distributivo de la población 51
Cuadro No 2 Distributivo de la muestra.....54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No 1 ¿Se considera una persona saludable?.....55

Tabla No 2 ¿Considera que tiene una buena alimentación y nutrición en su hogar?.....56

Tabla No 3 ¿Considera que los alimentos del bar de su colegio proporcionan nutrientes necesarios para su salud?.....57

Tabla No 4 ¿Considera que tiene mejor rendimiento escolar cuando se alimenta antes de asistir a clases?.....58

Tabla No 5 ¿Considera que el ambiente y el espacio de su colegio es el adecuado para lograr un aprendizaje?.....59

Tabla No 6 ¿Considera que la falta de entusiasmo, poco interés y sueño afecta al aprendizaje en clases?.....60

Tabla No 7 ¿Capta sin problemas las clases impartidas por el docente?.....61

Tabla No 8 ¿considera que su rendimiento en clases es el adecuado?.....62

Tabla No 9 ¿Cree que mediante una guía didáctica sobre la nutrición dirigida a los estudiantes mejoraría su alimentación?.....63

Tabla No 10 ¿Cree que mediante una guía didáctica sobre nutrición dirigido a los estudiantes mejoraría la calidad del aprendizaje significativo?.....64

Tabla No 11 ¿Considera que la participación en clases de los estudiantes seria mayor si tuvieran una mejor alimentación y nutrición? 65

Tabla No 12 ¿Considera que el factor nutricional incide en el rendimiento estudiantil? 66

Tabla No 13 ¿Considera usted que los alimentos que venden en el bar del colegio aportan a la nutrición de los estudiantes? 67

Tabla No 14 ¿Considera que el espacio y el ambiente es el adecuado para lograr un aprendizaje en los estudiantes? 68

Tabla No 15 ¿Los estudiantes participan sin problemas ni dificultades? 69

Tabla No 16 ¿Considera que los estudiantes cumplen con los trabajos encomendados? 70

Tabla No 17 ¿Considera que el desempeño de los estudiantes es el adecuado? 71

Tabla No 18 En forma global, ¿Considera usted que la calidad del desempeño escolar de 2do año de bachillerato es deficiente? 72

Tabla No 19 ¿Considera que una guía didáctica con enfoque nutricional mejoraría la buena alimentación de los estudiantes? 73

Tabla No 20 ¿Considera que la calidad del aprendizaje significativo mejoraría si los estudiantes tienen una adecuada nutrición? 74

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No 1 ¿Se considera una persona saludable? 55

Gráfico No 2 ¿Considera que tiene una buena alimentación y nutrición en su hogar? 56

Gráfico No 3 ¿Considera que los alimentos del bar de su colegio proporcionan nutrientes necesarios para su salud? 57

Gráfico No 4 ¿Considera que tiene mejor rendimiento escolar cuando se alimenta antes de asistir a clases? 58

Gráfico No 5 ¿Considera que el ambiente y el espacio de su colegio es el adecuado para lograr un aprendizaje? 59

Gráfico No 6 ¿Considera que la falta de entusiasmo, poco interés y sueño afecta al aprendizaje en clases? 60

Gráfico No 7 ¿Capta sin problemas las clases impartidas por el docente? 61

Gráfico No 8 ¿considera que su rendimiento en clases es el adecuado? 62

Gráfico No 9 ¿Cree que mediante una guía didáctica sobre la nutrición dirigida a los estudiantes mejoraría su alimentación? 63

Gráfico No 10 ¿Cree que mediante una guía didáctica sobre nutrición dirigido a los estudiantes mejoraría la calidad del aprendizaje significativo? 64

Gráfico No 11 ¿Considera que la participación en clases de los estudiantes seria mayor si tuvieran una mejor alimentación y nutrición? 65

Gráfico No 12 ¿Considera que el factor nutricional incide en el rendimiento estudiantil? 66

Gráfico No 13 ¿Considera Ud. Que los alimentos que venden en el bar del colegio aportan a la nutrición de los estudiantes? 67

Gráfico No 14 ¿Considera que el espacio y el ambiente es el adecuado para lograr un aprendizaje en los estudiantes? 68

Gráfico No 15 ¿Los estudiantes participan sin problemas ni dificultades? 69

Gráfico No 16 ¿Considera que los estudiantes cumplen con los trabajos encomendados? 70

Gráfico No 17 ¿Considera que el desempeño de los estudiantes es el adecuado? 71

Gráfico No 18 En forma global, ¿Considera Ud. Que la calidad del desempeño escolar de 2do año de bachillerato es deficiente? 72

Gráfico No 19 ¿Considera que una guía didáctica con enfoque nutricional mejoraría la buena alimentación de los estudiantes? 73

Gráfico No 20 ¿Considera que la calidad del aprendizaje significativo mejoraría si los estudiantes tienen una adecuada nutrición? 74

ANEXOS

Anexo I

Carta de aprobación de tutor… 135
Carta de aceptación de Institución Educativa.....136

Anexo II

Foto de la fachada de la institución 137
Fotos de las encuestas a estudiantes….....138
Fotos de las encuestas a docentes….....139
Fotos de entrevista directivos… 140
Fotos de tutoría 141

Anexo III

Formato de encuesta a estudiantes…..... 142
Formato de encuesta a docentes….....143
Formato de entrevista a directivos… 144

Anexo IV

Certificado de vinculación..... 145
Certificado de prácticas docentes….....147
Escaneo de tutorías…..... 149
Copia de carta de asignación del tutor… 150
Captura de Pantalla de Urkund 152
Repositorio del SENECYT.....154

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

INCIDENCIA DEL FACTOR NUTRICIONAL EN LA CALIDAD DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. DISEÑO DE UNA GUÍA CON ENFOQUE AL FACTOR NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.

AUTORES: BURGOS ESCOBAR CARLOS FABRICIO
PACHAY CEDEÑO WENDY ARACELY
CONSULTOR: Msc. VICENTE SANCHEZ

RESUMEN

La investigación realizada permitirá evidenciar la incidencia del factor nutricional en la calidad del aprendizaje significativo orientando hacia mejores hábitos alimenticios a los estudiantes del segundo año de bachillerato de la unidad educativa temporal fiscal “Patria Ecuatoriana” de la ciudad de Guayaquil elevando así los ejes de aprendizaje que hoy en día exige el currículo nacional. La fundamentación teórica se construye por medio de los contenidos relacionados con las variables dependiente e independiente en el problema; incidencia del factor nutricional en la calidad del aprendizaje significativo, con bibliografía específica acorde con las dimensiones e indicadores obtenidos de cada una, por medio de la matriz de operacionalización de las variables. La investigación realizada está basada en métodos cuantitativos y de observación que permiten una recopilación adecuada de los datos y contemplar las falencias nutricionales logrando una interpretación acorde para la identificación de la problemática y el desarrollo de la propuesta; empleando una serie de técnicas e instrumentos específicamente entrevistas, la observación directa y las encuestas de tipo estructurada a autoridad como fue el rector de la unidad, maestros y estudiantes de segundo de bachillerato. La validez de este proyecto está fundamentado en los organismos como la FAO, OMS y MSP siendo así fiable para ejecutarlo e implementarlo en el ámbito educacional para aliviar la problemática planteada. Con la creación de una Guía con enfoque al factor nutricional, los principales beneficiarios serán los estudiantes que mejoraran sus hábitos alimenticios, nutriéndose saludablemente transcendiendo en su desempeño académico, y en la calidad de su aprendizaje significativo.

PALABRAS CLAVES:

FACTOR NUTRICIONAL	APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	GUIA

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

IMPACT THAT THE NUTRITIONAL FACTOR HAS IN THE QUALITY OF THE SIGNIFICANT LEARNING. DESING OF A GUIDE THAT IS FOCUSED IN THE NUTRITIONAL FACTOR, AND IS GOING TO BE USE TO ENJENCE THE SIGNIFICATIVE LEARNING.

AUTHORS: CARLOS FABRICIO BURGOS ESCOBAR
WENDY ARACELY PACHAY CEDEÑO
CONSULTANT: MSc. VICENTE SANCHEZ

ABSTRACT

This investigation will permit to put in evidence the impact that Nutrition has in the quality of the significant learning, and is oriented to create better eating habits among the students of second year of high school in the education unit temporary fiscal "Patria Ecuatoriana" located in Guayaquil-Ecuador. We are looking to elevate the principal ways of learning that are required by the National Curriculum. The theoretical foundation is built by the contents related with the variable defined in the problematic, the Impact of the nutritional factor in the quality of the significant learning, a specific bibliography that is written according the dimensions and indicators that were obtained through the matrix of operation of the variable. The investigation is based in quantitative methods that permit a suitable compilation of the data, an interpretation according to the identification of the problem, and the development of a proposal. A series of techniques and instruments were used to reach our goals; such as, interviews, direct observation, and surveys that were given to authorities, teachers, and students of the High school. The validity of this project is sustained by organizations; such as, the FAO, OMS, and MSP that permit to execute and implement this project in the educational field; as a result, we will be able to fix the raised problem. With the creation of a guide that is focused in the nutritional factor, the students will be benefit because they will change their bad habits at the time to eat and they will be healthier, and this will help them in the performance in classes, and the way that the students obtain the significant learning.

KEYWORDS:

NUTRITION FACTOR	LEAR SIGNIFICATE	GUIDE

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como propósito conocer el estado de nutrición de los estudiantes, que se puede definir como el gran porcentaje de la población de los adolescentes; son notorios los malos hábitos alimenticios como consecuencias del consumo de “comidas chatarras” y procesadas mientras que la comida casera se está disminuyendo en los hogares.

A las nuevas generaciones les falta ponerse al tanto de las mejores opciones alimenticias que ayudarán a una buena salud y que repercutirá en el aprendizaje. Para ello se utilizó la perspectiva de etnografía focalizada. El estudio se desarrolló en la Unidad Educativa Fiscal Temporal Patria Ecuatoriana, zona 8, distrito 4, provincia del Guayas, cantón Guayaquil, parroquia Ximena del periodo lectivo 2015-2016.

En el estudio realizado se evidenció que en un medio de carencias estructurales y con alto grado de violencia social, se desarrollan diferentes estrategias de vida para afrontar la situación alimentaría tanto en el orden familiar y académica. Los estudiantes que viven en estas circunstancias de precariedad tienen diferencias en su estado nutricional marcadas por el cuidado, y que generan diferentes percepciones frente a la corporeidad y frente a la perspectiva de futuro del estudiante.

De la investigación se derivan cuatro capítulos que dan cuenta de las percepciones sobre la alimentación y nutrición así: la alimentación un acto cotidiano, una mirada al entorno familiar; la escuela un espacio de socialización y de formación de hábitos alimenticios; percepciones frente al cuerpo; la alimentación cotidiana y las repercusiones sobre la salud y la enfermedad; y finalmente la situación alimentaria y la visión del futuro escolar.

Capítulo I: El problema, aquí se detalla el contexto de la investigación que se realizó en la unidad educativa, la formulación del problema que se pudo observar que el factor nutricional incide en el aprendizaje de los estudiantes, así como el reconocimiento de las causas que afectan a la problemática, interrogantes que se originan al desarrollar este tema y los objetivos que se proyectan alcanzar con la investigación.

Capítulo II: Marco teórico, en este capítulo, se desarrolla ampliamente todos los fundamentos científicos y académicos de diferentes autores y de organismos asociados con la investigación, haciendo hincapié la importancia de los diferentes conceptos y antecedentes de la investigación que ayudara a comprender y analizar las dimensiones e indicadores de la investigación desarrollando las variables del tema.

Capítulo III: Metodología, se establece el diseño de la investigación como son los métodos y tipos de investigación a usar como son el de observación y cuantitativo respectivamente, las técnicas y los instrumentos utilizados para la recopilación y análisis de datos obteniendo la muestra mediante; encuestas y entrevistas realizadas a autoridad como fue el rector, a maestros y estudiantes, para luego sacar conclusiones y recomendaciones que puedan ayudar a solucionar la problemática.

Capítulo IV: Donde desarrollaremos la propuesta que es una guía con enfoque al factor nutricional para mejorar la calidad del aprendizaje significativo dirigida a estudiantes pero también a los padres y maestros como opción de mejorar la problemática en los hábitos alimenticios, pretendiendo guiar con temas de suma importancia como: nutrición, estilos de vida saludables, alimentos que aportan a nuestra nutrición y alimentos

que no lo hacen, enfermedades y seguridad alimentaria, trastornos alimenticios, como influye la publicidad en nuestra alimentación y como aprender a distribuir nuestras comidas y diseñar un menú saludable equilibrado para el beneficio de los estudiantes.

Al final del documento se explicitan, las referencias bibliográficas, fuentes de consulta y los anexos pertenecientes a las diferentes partes del desarrollo del trabajo de Investigación.

CAPÍTULO I

El Problema

Contexto de la investigación

Esta investigación tiene como alcance demostrar que el factor nutricional incide en la calidad del aprendizaje significativo, debido a que el contenido nutricional que debe poseer el organismo de las personas y en el caso particular de los estudiantes para ser productivo en las horas de clases, está afectado por diferentes circunstancias y todo esto afecta al nivel de desarrollo de la calidad del aprendizaje.

En la Unidad Educativa Fiscal Temporal “Patria Ecuatoriana” donde se realizará esta investigación, con los estudiantes del segundo año de bachillerato especialización Contabilidad, de la jornada vespertina. Este plantel está ubicado al sur de la ciudad de Guayaquil; Esta institución fue creada en 1970, cuando un grupo de estudiantes de la Facultad de Filosofía de la Universidad Católica de Guayaquil tuvieron la idea de crear un plantel educativo con la finalidad de formar y capacitar a la juventud. (Acta, 2011)

Actualmente el colegio ofrece las especialidades de físico matemático, químico biológico, sociales y contabilidad, tiene como misión formar estudiantes con autonomía y respeto, optimizar los conocimientos de los docentes e incentivar la búsqueda y aplicación de los avances pedagógicos y técnicos que se producen a nivel nacional

En la visita que realizamos a la Institución educativa pudimos observar que a nivel de los estudiantes existe un mal comportamiento en el ámbito alimenticio, generando síntomas, entre ellos: el sueño, decaimiento, poco entusiasmo por las clases o distracción.

Es muy importante que el estudiante tenga las capacidades físicas e intelectuales predispuestas para captar todo lo que el docente enseña e imparte dentro del aula clase; demostrando una actitud participativa, entusiasta y de trabajo en equipo, lo que implica que debe alimentarse correctamente en el horario adecuado

Situación conflicto

La calidad del factor nutricional en los estudiantes

Hecho científico

La calidad del factor nutricional en los estudiantes del segundo año de especialización contabilidad de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Temporal Educativa “Patria Ecuatoriana”, zona 8, distrito 4, provincia del Guayas, cantón Guayaquil, Parroquia Ximena, período lectivo 2015 – 2016, y su influencia en la calidad del aprendizaje significativo. (Burgos y Pachay, 2015)

Evaluación del Problema

El problema de la investigación se evaluará bajo los siguientes aspectos:

Delimitado:

La presente investigación se desarrollará en la Unidad Educativa Temporal Fiscal "Patria Ecuatoriana" en el segundo año de bachillerato, especialización contabilidad ubicado en la zona 8, distrito 4 de la provincia del Guayas de la ciudad Guayaquil, parroquia Ximena. El periodo en que se desarrollará la investigación, será en el año 2015-2016.

Evidente:

El problema de la investigación es evidente ya que mediante una observación directa se pudo observar la mala alimentación ya que llevaban o compraban alimentos en el bar sobre todo comida chatarra tales como pasteles, snack, colas, frituras, etc., y con esta ingesta alimenticia que no cubre las necesidades nutricionales de los jóvenes, se evidenciaba síntomas de sueño, decaimiento y falta de participación en los talleres y otras actividades llevadas a cabo en clases por el docente.

Original:

El trabajo de investigación es original porque a lo largo de existencia de este plantel no se ha realizado un trabajo investigativo de esta dimensión, obteniendo resultados que favorezcan a la salud y nutrición de los estudiantes y esto repercuta en su calidad de aprendizaje.

Viabilidad:

En la unidad educativa fiscal temporal "Patria Ecuatoriana" se cuenta con todo el apoyo de las autoridades y estudiantes que están de acuerdo que se lleve a cabo este tema, evidenciando la incidencia de cómo afecta el factor nutricional en el aprendizaje significativo en los estudiantes.

Pertinencia:

Este tema es muy importante ya que están estrechamente relacionados con el Plan Nacional del Buen Vivir objetivo tres. Mejorar la calidad de vida de la población, donde cabe recalcar que todos los ciudadanos tenemos derechos a la vida digna, al estudio, al trabajo, etc.; puesto que mejorando la calidad de vida de los estudiantes estarán mejor capacitado para aprender y adquirir los conocimientos adecuados y esto se logrará teniendo una correcta alimentación.

Causas

- Factor nutricional
- Recursos didácticos
- Actividades lúdicas
- Rendimiento académico

Formulación del problema

¿Cómo incide el factor nutricional en la calidad del aprendizaje significativo de los estudiantes de la Unidad Educativo Fiscal Temporal Patria Ecuatoriana, zona 8, distrito 4, provincia del Guayas, cantón Guayaquil, parroquia Ximena, periodo lectivo 2015-2016?

Objetivo de la Investigación

Objetivo General

- Examinar los factores nutricionales y su incidencia en la calidad del aprendizaje significativo mediante una investigación bibliográfica o de campo para el diseño de una guía con enfoque al factor nutricional.

Objetivos Específicos

1. Identificar patrones de alimentación para mejorar el proceso de aprendizaje mediante el método inductivo deductivo.
2. Cuantificar la calidad del aprendizaje significativo mediante un estudio bibliográfico, análisis estadístico y encuestas a docentes y estudiantes.
3. Seleccionar los aspectos más importantes de los resultados anteriormente obtenidos para el diseño de una guía con enfoque al factor nutricional.

Interrogantes de la investigación

1.- ¿Qué entiende por factor nutricional?
2.- ¿Cómo incide el factor nutricional en el proceso del aprendizaje?
3.- ¿Cuáles son los problemas que genera el déficit nutricional en los estudiantes?
4.- ¿Existe cultura sobre el factor nutricional en la institución educativa?
5.- ¿Por qué el factor nutricional es deficiente en los estudiantes?
6.- ¿de qué manera afecta al estudiante cuando existe un desorden de factor nutricional?
7.- ¿Qué es el aprendizaje significativo?
8.- ¿Cómo incide el aprendizaje significativo en los estudiantes?
9.- ¿Cómo debe ser el aprendizaje significativo de los estudiantes?
10.- ¿Cuáles son las causas que afectan el aprendizaje significativo?
11.- ¿Por qué el aprendizaje debe de ser de calidad?
12.- ¿Qué metodología se precisa con la calidad de aprendizaje significativo?
13.- ¿Cómo se mejoraría la calidad del aprendizaje significativo?
14.- ¿Qué es una guía didáctica?
15.- ¿Qué impacto dará al realizar una guía didáctica?
16.- ¿Cómo incide la guía didáctica en los estudiantes?

17.- ¿Qué importancia tiene una guía didáctica?
18.- ¿Cuáles son los objetivos previsto alcanzar con esta guía didáctica?
19.- ¿Cómo debe estructurarse una guía con enfoque al factor nutricional?
20.- ¿Quiénes serían los principales beneficiados con esta guía didáctica?

Justificación

Con esta investigación se pretende mejorar la problemática observada en la falta de una buena nutrición de los estudiantes de la unidad educativa fiscal temporal “Patria Ecuatoriana”, y se pretende orientarlos hacia buenos hábitos para alimentarse correcta y adecuadamente, para mejorar el aprendizaje significativo y eso implica un buen aprovechamiento, brindando alternativas en las cuales se demostrará a los estudiantes la correcta forma de alimentarse, mejorando así la calidad de vida y del aprendizaje.

El colegio es un espacio privilegiado para los estudiantes, y desarrollo de actividades individuales y grupales, por lo tanto cumple un rol social que proporciona información confiable a los estudiantes y docentes sobre el factor nutricional y la calidad de aprendizaje significativo.

A través de los resultados de la presente investigación se beneficiaran los estudiantes de la unidad educativa, porque la información será muy importante y contribuirá a una mejor alimentación, reduciendo el riesgo de la baja calidad de aprendizaje en los estudiantes, también de manera indirecta al personal docente y directivo, incentivándolos con la ayuda de una guía nutricional, y también los padres de familia, pues tendrán el contagio de una buena alimentación en los demás miembros del hogar.

CAPÍTULO II

Marco Teórico

Antecedentes del estudio

Para llevar a cabo esta investigación se han tomado como referencia algunos autores que hablan sobre nutrición y alimentación en adolescentes, ya que será de mucha importancia para este tema y permitirá desarrollar las bases teóricas adecuadamente.

Al comparar que alimentarse y nutrirse, son dos cosas muy diferentes, no quiere decir que se justifique que todo es por culpa de una mala nutrición, al contrario se debe destacar que existen técnicas para una correcta alimentación, lo cual permitirá la disminución de trastornos alimenticios como: obesidad, bulimia, anorexia, etc.

Muchos piensan que obtener una buena alimentación, se trata de suficiente dinero, y que solo los de clase alta gozan de este privilegio lo cual es falso, Ecuador es un país tan diverso, que se encuentra con suficientes productos de diferentes regiones, los cuales son adquiridos por la mayoría de la población, sin saber lo que realmente representan esos productos o de que menosprecien alimentos que contengan bastantes nutrientes para una mejor alimentación.

Bases teóricas:

Una vez definida las variables de esta investigación se desarrollaran las bases teóricas que se presenta como un marco referencial sobre la cual se ha diseñado el estudio.

Alimentación

Virginia Beal nos dice que alimentación y nutrición, son dos cosas muy diferentes en el proceso de selección del ser humano.

> **La alimentación es un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, que le permitirán componer su ración diaria fraccionarla a lo largo del día de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales, este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos, es por eso un proceso voluntario (Beal, 2006).**

Según Rosina López Fandiño menciona que: la alimentación en el siglo XXI se ha transformado en un debate. Así mismo Isabel Medina dice; que la importancia de saber alimentarse es el objeto de atención, porque se enfocan en temas de seguridad alimentaria, dietas y alimentos modificados genéticamente.

> **La alimentación y la nutrición han sido determinantes del proceso de humanización de nuestra especie y son, en la actualidad, objeto de atención y debate, carencia y abundancia, seguridad alimentaria, dieta y salud o alimentos modificados genéticamente, son algunos de los asuntos que demanda el gran público (Fandiño & Méndez, 2009).**

El Sr Luis Alfaro Garfias comentaba lo siguiente: existen fechas diferentes con respecto al día de la alimentación y nutrición por ende tienen conceptos totalmente diferentes.

> **La alimentación es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición (Garfias, 2009)**

Nutrición

Según Madrigal manifiesta que la nutrición es un proceso fisiológico en el ser humano.

> **Se entiende por nutrición al conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo los alimentos de su definición (C, 2005).**

Janice y Thompson define que: La nutrición es muy importante ya que si el ser humano se nutre bien, tendrá un buen aprendizaje.

"La nutrición es una de las áreas más complejas para adquirir conocimientos ya que involucran muchos componentes, ya que todos los géneros del ser humano tienen necesidades diferentes como en el caso de las mujeres, hombres y niños" (JANICE L . THOMPSON, 2008).

En el libro de alimentación y aprendizaje por el autor Beal afirma que: Alimentarse y nutrirse, son dos cosas muy diferentes.

"Una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes además de los elementos propios de cada uno de ellos que les dan unas características propias" (Beal, 2006).

La pirámide alimenticia

El Dr. Walter Willer da a conocer lo siguiente: la pirámide alimenticia USDA fue cambiada con el propósito de una mejor selección de alimentos y también aumentar la actividad física.

"Desarma la pirámide alimenticia USDA y la remplaza por otra considerando los años de investigación realizada en su institución y en la de medicina de Harvard" **(Willer, 2001)**.

Melvin H Williams dice que: cada alimento tiene sus calorías, vitaminas, carbohidratos, es por ello que la pirámide alimenticia se considera atómicamente una guía de alimentación.

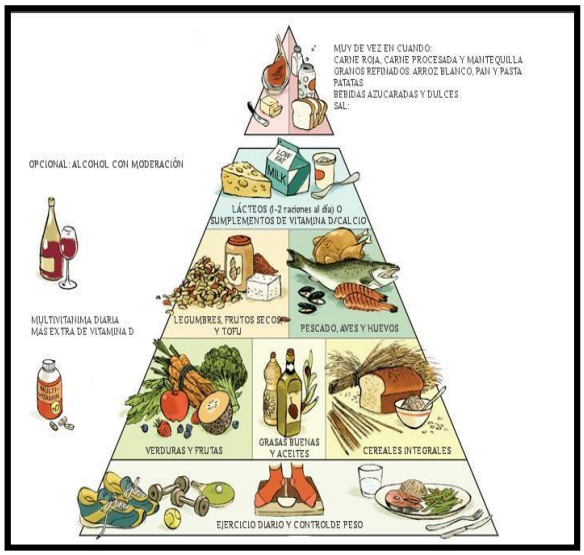
“La pirámide alimenticia es una guía para la elección diario de los alimentos como la proporción de calorías que se obtienen de cada uno de los grupos la moderación del consumo de grasas, aceites y azucares”**(Williams, 2002).**

Según María Mateos, en su publicación dice: lo interesante de la nueva pirámide alimenticia es que actualmente ya se está registrando el porcentaje de qué es lo que se está comiendo, al momento de adquirir un producto alimenticio.

> **Hace casi 20 años el departamento de Agricultura de Estados Unidos, USDA (U.S. Departamento de Agricultura) creó uno de los símbolos más comunes de la nutrición. La pirámide nutricional. Es la pirámide que todos conocemos, que vemos en casi cada envase de productos a los que favorece, como el pan(Mateos, 2014)**

Imagen No. 1

La nueva Pirámide alimenticia o Pirámide sana



Fuente: Department of Nutrition, Harvard University.
Autores: Wendy Pachay y Carlos Burgos

Desde la Universidad de Harvard en lugar de esperar a que el USDA, algún día termine realizando una pirámide perfecta sin tener en cuenta los intereses comerciales y solo preocuparse por la salud de sus ciudadanos, han decidido crear una pirámide que esté realmente de acuerdo con todos los estudios científicos del momento a lo que le han llamado la Pirámide Alimenticia Sana.

En la nueva pirámide alimentaria es fundamental el ejercicio y el control de peso ya que estos elementos influyen de forma dramática en la salud por cómo comes, qué comes y como la comida afecta a la salud.

Clasificación de los nutrientes

Clotilde Vásquez afirma que: la importancia de cada grupo de la pirámide alimenticia, ya que esta pirámide no solo es una imagen, sino la guía de selección de cada alimento.

“La pirámide alimenticia, no solo se trata de una imagen y teoría de los alimentos sino de la práctica que se hace con ellos” **(Martinez, 2005).**

Los alimentos se clasifican en dos grandes grupos llamados:

- Macronutrientes
- Micronutrientes

Macronutrientes

Son sustancias que se encuentran en mayor proporción en los alimentos y que además nuestro organismo necesita en cantidades mayores como:

- Proteínas
- Hidrato de carbono
- Grasas

Proteínas: son la materia prima de las células y tejidos y producen hormona y otras sustancias químicas activas, por ejemplo:

- Carne de cerdo, pescado, pollo, res etc.
- Mariscos y crustáceos
- Embutidos.

Hidrato de carbono: llamado también carbohidratos, y son la mejor energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física mental se encuentran en:

- Los endulzantes como la azúcar blanca, morena, miel de abeja y rapadura.
- Harinas como las de trigo, maíz, plátanos y derivados.

Grasas: proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el color del cuerpo, por ejemplo:

- De origen animal: la mantequilla, la manteca de cerco
- De origen vegetal: el aceite de oliva, girasol y canola.

Micronutrientes

Son sustancias nutritivas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para protegerse de algunas enfermedades y que se encuentran en:

Vitaminas y minerales: regulan los procesos químicos del cuerpo, ayudan a contribuir los huesos y a que las grasas se conviertan en energías estas se encuentran por ejemplo en:

- Vitamina C : naranja, toronja, mandarina y limón
- Vitamina A,D,E y K : tomate de árbol y piña

- Macro minerales como: calcio, fosforo, magnesio, sodio, potasio, cloruro y azufre.
- Micros minerales como: hierro, zinc, selenio, magnesio, fluoruro.

Agua: es un nutriente importante para que nuestro cuerpo pueda obtener energía y funcionar bien. La cantidad de agua que necesita el cuerpo es de 2 litros de agua, equivalente a 8 vasos de agua al día.

Según López manifiesta que: es recomendable beber líquidos, pero principalmente agua, para recompensar la energía perdida, y la cantidad adecuada es ocho vasos al día.

Es importante beber líquidos abundantes sobre todo el agua, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Debido a que el agua es una buena fuente de líquido que no contiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de los niños y se pueden escoger otros líquidos que aporten los fluidos necesarios, como la leche y las bebidas lácteas, los zumos de frutas y los refrescos. (Lopez M. V., 2007).

Funciones de la nutrición

La nutrióloga Dorali Aguilar Sánchez dice que en el ser humano existen cinco funciones para una buena nutrición.

“Son cinco funciones que conllevan a una mejor nutrición, la cuales son: la alimentación, la digestión, la absorción, el metabolismo y la excreción” (Sanchez., 2010)

Alimentación: es el acto voluntario de llevar algo a la boca sea nutritivo o no. En este acto voluntario es donde el nutriólogo asesora al paciente de que alimento y qué cantidad debe consumir.

Digestión: se refiere a la transformación del alimento a sustancias más pequeñas conocidas como nutrientes. Ejemplo: a la boca entra el pollo, pero ya dentro de nuestro organismo ya no se llama pollo; se llama proteína.

Absorción: es el paso de estos nutrientes, del aparato digestivo al organismo.

Metabolismo: es lo que han absorbido los nutrientes del organismo, es todo el conjunto de reacciones químicas en donde entran las hormonas, enzimas y muchas sustancias más, y se lleva a cabo la absorción de los nutrientes.

Excreción: es toda aquella eliminación de lo que el cuerpo no necesita.

Requerimientos nutricionales

Güemes autor del libro nutrición del escolar afirma que: Es recomendable para un crecimiento y vida saludable requerir de: proteínas, lípidos y grasas, hidrato de carbono, vitaminas y minerales.

“Las recomendaciones nutricionales deben tener en cuenta las ingestas de nutrientes necesarios para evitar carencias y también para prevenir patologías” (Guemes, 2011) .

Proteínas: Consumir del 12-15 % del valor energético total de la alimentación, ya sea de proteínas de origen vegetal o de origen animal. De 15 a 18 años es 56 g por día en los varones y 53 g por día en las mujeres, y a los 19 años 58 g por día en varones y 48 g por día en las mujeres.

Lípidos y grasas: valor máximo recomendado no más del 10 % de grasas saturadas, 20% de grasas mono insaturadas y hasta un 5% de grasas poli insaturadas.

Hidrato de carbono: los hidratos de carbono constituyen el 50-55% de la energía aportada por este grupo de nutrientes.

Vitaminas: para una alimentación equilibrada se recomienda el consumo de vitaminas hidrosolubles como vitaminas C, B y ácido fólico, y vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D, E que incrementan el peso corporal.

Minerales: fijación de calcio en el organismo, en la adolescencia se necesita de calcio 150-300 mg por día y aporte necesario de calcio es 1200-1500 mg por día.

Según Gregory afirma que: el calcio depende de la relación con la vitamina D, la ingestión proteica, la velocidad de absorción del individuo y las fuentes alimentarias de calcio.

> **Los nutrientes que necesitan los adolescentes dependen en gran medida de cada persona y la ingesta de alimentos puede variar enormemente de un día a otro, de forma que pueden consumir insuficientemente o en exceso un día, y compensarlo al día siguiente. En esta época de la vida, existe el riesgo de sufrir deficiencias de algunos nutrientes, como el hierro y el calcio. (Gregory, J; Lowe, et. al. 2009).**

En el artículo de la revista el Sr. Luna dice que: el hierro aumenta con la edad y se relaciona con el tamaño corporal, la fibra es indispensable en la etapa de la adolescencia para el metabolismo y el consumo de agua es de mucha importancia.

“Las carencias de micronutrientes pueden dificultar el aprendizaje, según las investigaciones, no solo las personas que sufren anemia, sino también las que tienen carencias moderadas de hierro pueden mostrar signos de cansancio y letargo” (Luna, 2014).

La importancia de una alimentación variada y equilibrada:

> **La alimentación es un proceso de selección de los alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, que le permitirá componer su ración diaria fraccionaria a lo largo del día de acuerdo a sus hábitos y condiciones personales (Beal, 2006).**

Una alimentación saludable y completa hace que el ser humano se sienta bien que tengan un buen rendimiento en el colegio y que sea bueno en el deporte por ende que no se enferme.

Según Hidalgo los alimentos realizan tres trabajos en el ser humano: aportan energía, construyen el cuerpo, hacen crecer.

“La adolescencia conlleva una elevación de las necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes que supera cualquier otra época de la vida y, por ello, el adolescente es muy sensible a las restricciones y carencias”(Hidalgo, Nutricion del preescolar, escolar y adolescente, 2011).

Energía: los alimentos aportan energía y gracias a ella podemos hacer diferentes actividades como: correr, jugar, estudiar y leer.

Construyen: los nutrientes de los alimentos son los que permiten la formación de los dientes, los huesos, los músculos y el sistema nervioso.

Hacen crecer: los alimentos son muy importantes ya que son el combustible que el cuerpo necesita para poder crecer fuerte y sano, pero que pasa si hay una mala alimentación; puede detenerse el crecimiento, bajar la capacidad de aprender y bajan las defensas del cuerpo y existe más riesgo de enfermarse, por eso se debe alimentarse bien en todas las comidas.

Mabel Grecia en su artículo publicado nos dice que las tres comidas no son lo suficiente que el cuerpo para una buena alimentación y nutrición.

“Desayuno, almuerzo y cena; a veces una pequeña merienda, poca cosa” (Grecia, 2006).

El desayuno es el más importante, ya que se debe ingerir: cereales como: avena, leche, jugo de naranja, y pan, la energía de estos alimentos llegan al cerebro y a los músculos, ejemplo:

En el colegio a la hora del recreo disminuyen la energía que se gana en el desayuno, el hambrees la señal de que al cuerpo le están faltando nutrientes.

El almuerzo es una de las principales comidas y por eso debemos agregar ingredientes sabrosos y nutritivos como: vegetales, frutas pan, papas, arroz o pasta, carnes rojas, aves, pescado y lácteos o huevos.

La merienda o cena para la cena se debe usar la regla de 80 y 20 de cada 10 alimento que se come al día, 8 deben ser necesarios y tener que comerlos en desayuno, almuerzo y merienda o cena y los otros 2 pueden ser partes de los alimentos preferidos como: snack y dulces.

Trastornos alimenticios

Según Hidalgo en la etapa de la adolescencia es cuando más aumentan las necesidades nutricionales.

“Durante la adolescencia aumentan las necesidades nutricionales, se establecen hábitos alimentarios especiales y pueden aparecer situaciones de riesgo nutricional” (Hidalgo, Nutricion del preescolar, escolar y adolescente, 2011).

Los trastornos alimenticios empiezan entre os 14-20 años, estos trastornos son las enfermedades más frecuentes en los adolescentes.

Puntos importantes para reconocer un trastorno alimenticio:

- Temor a adelgazar
- Uso de laxantes
- Ayuno u omisión e comidas
- Ejercicios en excesos

Tipos de trastornos alimenticios más comunes:

- Sobrepeso u obesidad
- Bulimia
- Anorexia
- Vigorexia

Sobrepeso u obesidad: es la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable con relación a la estatura y se da especialmente donde los suministros de estos alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios.

Bulimia: trastorno que permite comer sin medida, impulsada por el deseo y la ansiedad de comer, para después utilizar algunos métodos para eliminar rápidamente los alimentos del cuerpo.

Anorexia: es la perdida excesiva de peso debido a que se disminuye la ingesta de alimentos hasta que se vive en ayuno , es decir no se come , solo se toma agua, se produce voluntariamente el vómito, el uso ilimitado de laxantes, se realiza ejercicio físico exagerado .

Vigorexia: este trastorno se caracteriza por la preocupación obsesiva del físico y la distorsión del esquema corporal.

Factores de riesgo:

- La baja a autoestima
- Inseguridad
- Perfeccionista

Imagen No. 2

trastornos en la conducta alimentaria

Fuente: Slide Share Gema Avilés López
Autores: Wendy Pachay y Carlos Burgos

La publicidad y el factor nutricional:

José Vanderlinden (2009) nos afirma que la publicidad influye mucho en los adolescentes.

“Entre estos casos la publicidad marca una gran parte en esto ya que los adolescentes que miran un anuncio de comida o bebidas incrementan el deseo de ingerirlo, provocando la motivación una mala alimentación” (José, 2009) .

Una de las causas de la mala alimentación en los adolescentes, es la influencia de los medios de comunicación (internet, revistas, televisión) a través de la publicidad de ropa a la moda y cosméticos, la apariencia de famosos de la televisión y modelos que incitan a ser lo que no son, la cual exige la máxima delgadez. También, los adolescentes que tienen trastornos alimenticios con

continuidad recurren a Internet, para logar nuevas formas sobre cómo perder peso.

Menéndez García y Franco Díez definen que: los anuncios de publicidad tiene que ver con la alimentación en los adolescentes.

“La publicidad nos influye mucho como consumidores, es uno de los factores más importantes para la venta de un producto” (Díez, Publicidad y alimentacion, 2009).

Aprendizaje significativo

Según **(UNICEF Argentina C. V., 2013)** nos dice que se debe crear un ambiente acogedor y armónico donde exista cordialidad y respeto entre todos esto hace que el estudiante responda de manera positiva al aprendizaje, **(LLECE, 2008)** nos comenta que su objetivo meta es que la educación sea fundamental, lo cual se debe mejorar su calidad y fomentar la innovación y la generación de conocimientos y por ultimo **(Muñoz, 2012)** nos recalca que la Unesco en 1998 invitaba a la IES que incorporen nuevas tecnología en la educación ya que al docente se le estaba capacitando de la mejor manera para dar un aprendizaje que sea significativo.

> **Los estudiantes aprenden más cuando asisten a escuelas donde se sienten acogidos y se dan relaciones de cordialidad y respeto entre alumnos y profesores. Un buen clima escolar es sinónimo de una escuela con un funcionamiento armónico, donde la comunidad educativa se relaciona positivamente (UNICEF Argentina C. V., 2013)**

“La UNESCO se ha propuesto como objetivos centrales la promoción de la educación como derecho fundamental, el mejoramiento de la calidad y el fomento de la innovación y la generación de conocimientos para
Mejorar las políticas educativas”. (LLECE, 2008)

(UNESCO, 1998), invitaba a las IES de todo el mundo de hacer frente a los imperativos de la incorporación de nuevas tecnologías a las prácticas educativas al mismo tiempo que se abrían grandes áreas de oportunidad en la modernización del rol del profesor para favorecer un aprendizaje significativo (Muñoz, 2012)

Debemos enfocarnos más al desarrollo integral del estudiante ya que esta fomenta al aprendizaje cognitivo es por eso que debemos propiciar las mejores técnicas o herramientas de aprendizaje. También se debe propiciar un ambiente adaptable y socializador en el educando innovando los métodos de enseñanza para favorecer a un excelente aprendizaje significativo en el estudiante ya que si empleamos nuevos métodos podemos incrementar el desarrollo cognitivo del educando.

David Paul Ausubel y su teoría sobre aprendizaje significativo

Según (De la Mano, 2014) la teoría de David Ausubel se basa en que el docente debe conocer y verificar que contenidos educativos posee el estudiante y como los relación, (Sánchez, 2014) nos recalca nuevamente que este psicólogo menciona que el aprendizaje significativo se da si el estudiante recuerda la clase anterior, y por ultimo (Smit, 2013) nos dice este método es la relación entre lo aprendido anteriormente y lo nuevo.

La teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel presupone que en todo proceso de orientación del aprendizaje resulta transcendente conocer la estructura cognitiva del alumno. Se trata de saber qué y cuanta información posee, que conceptos domina, como los relaciona (De la Mano, 2014)

David .P. Ausubel, psicólogo estadounidense fue influenciado por los aspectos cognitivos de la teoría de Piaget, y planteo su

teoría del aprendizaje significativo por recepción, en la que afirma que el aprendizaje ocurre cuando el material se presenta en su forma final y se relaciona con los conocimientos anteriores de los alumnos (Sánchez, 2014)

"El concepto de aprendizaje significativo fue definido por David Ausubel 1960 como el método por el cual el sujeto relaciona la nueva información con la que ya poseía, organizándola y reestructurándola en su pensamiento, dándole un sentido al proceso" (Smit, 2013)

David Ausubel y su teoría del aprendizaje significativo creada en 1963 que habla sobre la construcción de un nuevo conocimiento sobre las bases del viejo, los docentes utilizaban enseñanzas tradicionales como el aprendizaje memorístico lo cual el educando no podía desarrollarse intelectualmente.

"Se argumenta que ha habido una apropiación superficial, polémica, del concepto de aprendizaje significativo, de modo que cualquier estrategia de enseñanza ha pasado a tener el aprendizaje significativo como objetivo. Sin embargo, en la práctica la mayoría de esas estrategias, o la escuela de un modo general, continúa promoviendo mucho más el aprendizaje mecánico, puramente memorístico, que el significativo. Por eso, el texto procura aclarar qué es, al final de cuentas, el aprendizaje significativo. Esto se ha hecho enfocando recursivamente dicho concepto a lo largo del texto a fin de promover su diferenciación progresiva". (Antonio, 2012)

El aprendizaje es un proceso de conocimientos y crecimientos personales construido por quien aprende, con la ayuda de los demás, el aprendizaje como proceso; no puede limitarse un tiempo, a un espacio y a una forma determinada, comprende toda la vida del ser humano, todas las situaciones y circunstancias.

Conexión del cerebro y el aprendizaje

El cerebro consume entre un 20% y 25% de los alimentos de lo que gastamos durante el día por lo tanto, lo que comemos en el desayuno y almuerzo va a afectar el funcionamiento del cerebro, ese alimento con que es exceso de azúcar, colorantes y persevantes va a generar comportamientos que no deseamos en la salud de los estudiantes.

Un estudiante necesita diariamente lo siguiente para que su cerebro funcione correctamente:

- Actividad física
- Dieta balanceada de acuerdo a su requerimiento nutricional

“El aprendizaje es un cambio de comportamiento basado en la experiencia por lo que casi todos nuestros comportamientos son aprendidos” (Pizano, 2003)

La ubicación de las zonas para el aprendizaje son las del hemisferio izquierdo, en donde se encuentra el origen del lenguaje; por lo que el oído y la visión son los medios por los que el aprendizaje se realiza. (Piziano, 2003)

Cuando uno habla de aprendizaje, siempre piensa que es un proceso abstracto; el aprendizaje tiene componentes biológicos, es decir cuando uno aprende se forman conexiones sinápticas, por lo tanto el cerebro va cambiando e forma que: afectan al cuerpo, cerebro y si afectan al cerebro; afectan al aprendizaje.

Causas que afectan al aprendizaje:

- Mala nutrición
- La falta de actividad física
- Estrés toxico
- Manejo de ambiente , físico inadecuado

- Hábitos de sueño.

Un estudiante sin desayuno tendrá; problemas de atención, problemas de comportamiento, si no hay atención difícilmente abra aprendizaje.

Otro elemento importante que hay dentro de los factores es el sueño, porque se consolida el aprendizaje; por lo tanto si no se duerme difícilmente retiene

Desarrolladores que afectan al aprendizaje significativo

Hablar de estos 5 factores es decir, preparar al cerebro para aprender adecuadamente, tomar en cuenta que lo que afecta al cuerpo afecta al cerebro, entonces la mala nutrición afecta al desarrollo de pensar cómo; neurotransmisores .

Los neurotransmisores son formaciones de conexiones sinápticas que están formadas a base de componentes bilógicas que vienen en la nutrición.

Ejemplo:

Aquellos nutrientes como el hierro, zinc y aminoácidos forman componentes básicos para que el metabolismo y las neuronas funcionen adecuadamente.

Puntos favorables para el aprendizaje significativo

De acuerdo a lo planteado por la teoría significativa del aprendizaje, **(Piziano, 2003)** establece diez signos que evidencian su realización en los estudiantes:

- Participar con entusiasmo.
- opinar y participar.
- Expresarse con libertad.
- Aportar ideas con naturalidad.
- Preguntar sin temor.
- Relatar experiencias sin inhibir las emociones.
- Colaborar con otros.
- Lograr un clima de trabajo estable y positivo.

- Establecer y adoptar la autonomía progresivamente en el proceso de aprendizaje.

> “**Aunque el material y los recursos educativos marquen la incidencia en el aprendizaje significativo, también la buena alimentación rige en el desarrollo emocional y en el desgaste físico del estudiante, pues este se enfrenta a diversas situaciones en las que el cerebro gasta ciertas cantidades de nutrientes que el cuerpo desintegra durante el día”. (Gautier, 2007)**

Técnica es un procedimiento conjunto de reglas normas o protocolo, que tienen como objetivo obtener un resultado determinado, es por lo tanto el ordenamiento de la, conducta o determinadas formas de actuar y usar herramientas como medio para alcanzar un fin determinado. (Tuñas, 2007)

Las técnicas serían actividades específicas que llevan a cabo los estudiantes cuando aprenden: repetir, subrayar, esquematizar, realizar preguntas, deducir, inducir, etc. Pueden ser utilizadas de forma mecánica.

Tipos de técnicas de aprendizaje

- Apuntes
- Subrayado
- Resumen
- Esquema
- Cuadro sinóptico
- Repetición
- Repaso
- Ficha
- Búsqueda de información Argumentación
- Mapa conceptual
- Analizar
- Interpretar
- Ordenar
- Clasificar
- Dramatización

Es la planificación del proceso de enseñanza del aprendizaje para la cual el docente elije las técnicas y actividades que puede utilizar a fin de alcanzar los objetivos (Vazquez, 2008).

Las estrategias se consideran guías de acciones que hay que seguir. Por tanto, son siempre conscientes e intencionales, dirigidas a un objetivo relacionado con el aprendizaje.

Tipos de Estrategias

Se conoce 5 tipos de estrategias de aprendizaje en el ámbito de la educación. Las tres primeras ayudaran a los estudiantes a crear y organizar su proceso de aprendizaje, la cuarta sirve para controlar la actividad cognitiva del estudiante y la quinta es el apoyo de las técnicas para que se cumplan las antes mencionadas.

- Estrategia de ensayo
- Estrategia de elaboración
- Estrategia de organización
- Estrategia de comprensión
- Estrategia de apoyo.

Propuesta

Guía Didáctica

La guía en el proceso enseñanza aprendizaje son una herramienta más para el uso del estudiante que como su nombre lo indica apoyan, conducen, muestran un camino, orientan, encauzan, tutelan, entrenan, etc. Como vemos muchos sinónimos, en cada sinónimo vemos un matiz distinto. Cada palabra es parecida, pero el objetivo es diferente.

La Guía Didáctica es un material educativo diseñado para orientar paso a paso el proceso de aprendizaje del estudiante. Para García Aretio (2007: pag.241) “Es el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del estudiante el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlo de manera autónoma”. Para otros autores como Marlene Aguilar, catedrática de la UTPL (2010) afirma que “es un instrumento con orientación técnica para el estudiante, que incluye todo la información necesaria para el correcto y provechoso desempeño de éste, dentro de las actividades académicas”.

La Guía Didáctica se sustenta en contenidos científicos y didácticos, seleccionados y organizados de forma secuencial, expresada como resultado de un programa determinado, que permita obtener conocimientos. “Son documentos que comprenden la descripción detallada de las actividades dentro del aula, en ellas se especifican puntualmente las directrices que facilitados llevara a cabo para que el grupo realice actividades acordes con el contenido de cada asignatura” “Las Guías Didácticas contienen toda la información relevante para guiar el proceso de aprendizaje del estudiante: presentación del curso (programa y equipo docente), metas y objetivos, temporalización, orientaciones de estudio, tareas, ejercicios y actividades, lecturas complementarias, criterios de evaluación y otros recursos”. Documento mediante el cual el educando realiza actividades específicas a desarrollar en el aula, detalladas en forma secuencial lógica y pedagógica con contenidos a ser tratados, analizados y asimilados en determinada asignatura del currículo.

La Guía Didáctica busca anhelosamente contribuir en la solución de las limitaciones que se encuentran presentes en el Sistema Educativo, basando su óptimo funcionamiento en la participación colectiva del estudiante y docente, así se convierte en un documento de auto educación el mismo que fortalece la formación del estudiante y futuro docente.

La Guía Didáctica se enmarca en lo que se considera como propuestas educativas, tratando en lo posible siempre en vinculas la teoría de la práctica a través de un documento que contenga un lenguaje sencillo e ilustraciones gráficas, que tienen como directriz la construcción del conocimiento a través de la realización de actividades que promuevan el aprendizaje.

Como hay múltiples guías didácticas y todas tienen objetivos distintos es necesario conocer algunos requisitos básicos que deberíamos tener presentes al realizar una guía.

1. Objetivo
2. Estructura
3. Nivel del estudiante
4. Contextualización
5. Duración
6. Evaluación

1.- Objetivo

Se hace necesario focalizar muy bien y concretamente lo que pretendemos. Por ejemplo, si queremos conseguir mejorar el aprendizaje individual, haremos una guía de refuerzo y aplicación; si queremos ayudar a los estudiantes a conseguir autonomía, produciremos guías de autoaprendizaje, si vamos asistir a un museo, elaboraremos una guía de visita, etc.
En la guía debe estar escrito el objetivo, para que el estudiante tenga claro lo que se espera de él. Además el docente debe verbalizar este propósito varias veces para conducir mejor el desarrollo y fijar instrucciones en los estudiantes.

2.- Estructura

Una guía en cuanto a la forma, debe estar bien diseñada para estimular la memoria visual del estudiante y la concentración por eso se sugiere que deben tener: para los datos del estudiante, denominación de la guía y su objetivo, tipo de evaluación, instrucciones claras y precisas, poca información y bien destacada, con espacios para que el estudiante responda. Además debe tener reactivos o ítems diversos que favorezcan tener al estudiante en alerta.
Se propone que el docente al confeccionar una guía debe tener presente los siguientes pasos:

- Decidir el tipo de guía que usará.
- Especificar en qué subsector
- Determinar en qué nivel la aplicará.

- Seleccionar el Objetivo Fundamental en el cual se inserta
- Establecer en qué contexto de la unidad.

3.- Nivel del estudiante

Es importante que la guía sea acorde con las condiciones del estudiante, es decir dirigida al momento en que está en su aprendizaje y adaptada a su realidad.

Por ejemplo si queremos aplicar operatoria con multiplicaciones y no hemos llegado al paso de la aplicación y además, señalamos ejemplos con vocabulario descontextualizado; el estudiante se confundirá y finalmente en vez de avanzar en logros retrocederemos.

4.- Contextualización

Algunas ocasiones, nos damos cuenta que al usar las actividades de los textos de estudio los estudiantes no comprenden bien o se desmotivan. Se debe a que encuentran los ejemplos o situaciones muy alejados de su realidad.

Por eso, si las guías son confeccionadas, por los docentes que conocen la realidad de sus estudiantes, deberían nombrar situaciones locales o regionales o incluso particulares del curso. Es increíble lo que refuerza la motivación y compromiso del estudiante por desarrollarla. Esto no quiere decir, que en algunas ocasiones también es positivo que el estudiante conozca otras realidades, ya que le permiten tener puntos de referencia para comparar y elementos que le ayudarán a formar su nivel crítico.

Recordemos que el equilibrio en los estímulos va formando el pensamiento crítico de los estudiantes.

5.- Duración

Una guía individual debe durar alrededor de 25 minutos en su lectura y ejecución; ya que la experiencia nos indica que más allá de este tiempo, el estudiante se desconcentra y pierde interés. En el caso de guías grupales es distinto ya que la interacción va regulando los niveles de concentración. Incluso hay guías que pueden tener etapas de avance y desarrollarse en más de una clase**.**

6. - Evaluación:

Dentro del proceso enseñanza aprendizaje, evaluar es sondear la situación para seguir adelante; por lo tanto es vital que el estudiante en conjunto con el docente revise y compruebe sus logros o analice sus errores, para así reafirmar lo aprendido y además al autoevaluarse se desarrolla su autoestima. Una guía, también puede significar una ponderación en la calificación de alguna unidad.

Otro aspecto importante de la evaluación, hace referencia con que al profesor le facilita el conocimiento de sus estudiantes, ver cómo ellos aprenden a aprender, observar las interrelaciones, etc.

Fundamentación Epistemológica

Que significa estar bien nutrido y saludable, trata sobre los numerosos factores que afectan nuestra alimentación y salud. Nuestra alimentación depende de nuestras elecciones personales y de la disponibilidad de condiciones básicas, como alimentos nutritivos, bienestar y educación.

Según Augusto Comte y John Stuart Mill sostienen que la epistemología positivista que cualquier actividad filosófica o científica debe llevarse a cabo

mediante el análisis de los hechos reales que fueron verificados por la experiencia. (Medino, 2012)

Méndez dice: (citado por Pérez, 2002)

"Es en primer lugar una epistemología es decir una teoría que intenta explicar cuál es la naturaleza del conocimiento humano" En donde, se asume que nada viene de nada. Es decir; que el conocimiento previo da nacimiento a un conocimiento nuevo en la persona.

Por ello nuestro tema está fundamentado por las teorías de diversos autores positivistas que relaciona que una investigación debe llevarse a cabo mediante el análisis de los hechos reales y verificables mediantes las experiencias, sostenidos en este caso en la unidad educativa Patria Ecuatoriana donde se observó la problemática y por algunos organismo como el Ministerio de Salud Pública (2012) nos habla que: son pocas las investigaciones en el Ecuador sobre temas de nutrición, actualmente existe una gran población, la cual está escaza de correctos hábitos alimenticios y hay un alto porcentaje de muerte, por casos de desnutrición.

La nutrición adecuada constituye un beneficio enorme. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y aprender con más facilidad. Según la UNICEF la buena nutrición beneficia a las familias y las comunidades, y al mundo en general, en sentido contrario la desnutrición reduce la capacidad intelectual y perpetua de quienes sufren sus efectos y perpetúa la pobreza.

También hemos tomado en cuenta libros que nos hablan sobre nutrición como por ejemplo Perfect Health Diet escrito por el Dr. Paul Jaminet donde explica sobre salud y investigaciones sobre alimentación optima y problemas de salud crónicos y posibles alternativas de solución donde enfatiza que se debe tomar en cuenta que la alimentación moderna a las antepasadas, es totalmente diferente ya que la respuesta no son nuevas y mejores sustancias químicas para

sustituir los nutrientes, la solución sería regresar a lo que fuimos buenas maneras o formas de alimentarnos saludablemente.

También hacemos referencia a José Contreras Hernández en su libro Antropología de la alimentación trata de responder a temas básicos de la alimentación humana, partiendo de que la alimentación no puede ser reducida a un hecho biológico o de nutrición.

Todos necesitamos alimentarnos para cubrir nuestras necesidades nutricionales, pero las personas normalmente hacemos la selección de alimentos por razones diferentes de las nutricionales. La disponibilidad de los alimentos y su costo, el sabor y la apariencia de los alimentos, los gustos personales, la conveniencia y los conocimientos sobre los alimentos y los requerimientos nutricionales del cuerpo, son todas razones por las cuales las personas comen lo que comen.

Fundamentación Pedagógica

Es decir que, según el autor precitado, el constructivismo sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado, se puede decir, entonces, que el aprendizaje no es ni pasivo ni objetivo, por el contrario es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la luz de sus experiencias según Abbott (1999, citado por Pérez, 2002).

El proceso mediante el cual se produce el aprendizaje significativo requiere una intensa actividad mental constructiva por parte del estudiante, que debe establecer relaciones sustantivas y no arbitrarias entre el nuevo contenido y los elementos ya disponibles en su estructura cognoscitiva.

Fundamentación legal.

Esta investigación está relacionada con la Constitución de la República del Ecuador porque sirve como soporte legal, donde expresa en la sección primera sobre agua y alimentación en sus artículos:

Considerando:
Que, el inciso primero del artículo 1 de la Constitución de la República establece que el Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico; que, entre los Derechos del Buen Vivir, el artículo 13 de la Constitución prescribe que las personas y las 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, para lo cual el Estado deberá promover la soberanía alimentaria; que, el Art. 281 de la Constitución de la República establece que la soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades dispongan de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente; que, el Art. 282 de la Constitución de la República establece que el Estado normará el uso y acceso a la tierra que deberá cumplir la función social y ambiental, que un fondo nacional de tierra regulará el acceso equitativo de campesinos y campesinas a la misma; estableciendo además que se prohíbe el latifundio y la concentración de la tierra; y que el Estado regulará el uso y manejo de agua de riego para la producción de alimentos bajo principios de equidad, eficiencia y sostenibilidad ambiental.

Terminologías

Epistemología: es la rama de la filosofía cuyo objeto de estudio es el conocimiento.

Aprendizaje significativo: Es facilitador del conocimiento, proporcionando a los alumnos y alumnas los andamiajes necesarios para acceder, lograr, alcanzar y, en consecuencia, construir aprendizajes significativos.

Las características más comunes de los estudiantes con dificultades de aprendizaje suelen ser:

Percepción distorsionada del control personal: los fracasos repetidos tienden a crear un estilo de atribución interno o externo, según los casos. Estos estudiantes atribuyen sus fallos a su propia "incompetencia", a su "torpeza", a su "falta de inteligencia". Por el contrario, atribuyen los éxitos a la "suerte", a la "casualidad y al "azar". Este estilo de atribución provoca respuestas negativas ante el fracaso como la desmoralización y la poca tenacidad a la hora de resolver problemas.

Problemas de ansiedad: el alumnado presenta ansiedad muy elevada o desajustada frente a los elementos estresantes a los que se encuentran más expuestos como: cometer errores, sacar malas notas, ser objeto de burla y recibir críticas. Todo esto, en algunos casos puede ser motivo de rechazo a la escuela e incluso causar fobia escolar.

Auto concepto: el desarrollo de la confianza en alumnado con dificultades de aprendizaje, se fundamenta en su competencia en las relaciones sociales, en la consecución de metas no académicas y en los refuerzos o alabanzas que puedan recibir de su entorno por sus esfuerzos en tareas académicas y no por sus resultados. Es decir se debe alabar el esfuerzo académico y no tanto el resultado o la nota en los exámenes o trabajos. El auto concepto negativo en cuanto a su rendimiento académico, viene mediatizado por las críticas de padres y profesores y el rechazo de los compañeros.

Depresión: el estudiante con dificultades de aprendizaje presenta niveles superiores de depresión que los que no tienen dificultades de aprendizaje. Los alumnos y las alumnas con dificultades de aprendizaje que tienen un rendimiento escolar medianamente aceptable, son los que muestran niveles inferiores de depresión. Se sabe que los y las estudiantes con dificultades de aprendizaje muestran características de personalidad y cognitivas como la impulsividad, el bajo auto concepto, déficits en la resolución de problemas y falta de habilidad cognitiva para relacionar causas y consecuencias.

La motivación: un término muy utilizado por unos y otros; el profesorado se queja de que el alumnado no está motivado y es fácil escuchar de los alumnos la expresión “no me motiva”. Los primeros lo ven y lo confunden como un estado original de la persona, como algo que deben “traer de fábrica”, que depende sólo de ellos. Los segundos como una obligación del profesorado. Ambos, en lo que sí están de acuerdo, es que sin motivación no hay aprendizaje.

El conocimiento: Para ser creativos es necesario tener conocimiento del terreno en donde se está buscando la idea creativa, esto significa que si queremos innovar por lo menos debemos conocer qué es lo que ya existe, de otra manera podemos hacer planteamientos que ya han sido hechos.

Nutrición: La palabra nutrición está asociada al verbo nutrir. Esta acción consiste en incrementar la sustancia corporal a partir de la ingesta de alimentos. Nutrir también puede hacer referencia a reforzar o acrecentar algo, sobre todo lo referente a cuestiones morales o culturales.

CAPÍTULO III

Metodología, proceso, análisis y discusión de resultados

Diseño Metodológico

Este capítulo describe la metodología que se utilizará para alcanzar los objetivos de la investigación analizando los métodos, población, técnicas e instrumentos para la recolección, presentación y análisis de resultados.
El diseño metodológico de la presente investigación se encuentra enmarcado dentro de los método inductivo, deductivo, y de observación, los cuales tienen como objetivo la observación directa de los fenómenos, aplicando entrevistas y encuestas obteniendo datos para experimentación y el estudio de las relaciones que existen entre ellos.

Métodos de la Investigación

El método científico es un grupo sistemático que permitirá obtener conocimientos científicos. Esto ayudará a recabar información pero más que todo se podrá crear soluciones a los problemas garantizando que se mejorará cada una de las inquietudes.

Método Deductivo:

Busca obtener datos generales para llegar a una conclusión para comprobar la hipótesis.

(Torres, 2006) Dice que el método deductivo es un razonamiento que consiste en tomar conclusiones generales para explicaciones particulares.

El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etcétera, de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares. (pág. 56)

Método Inductivo: (Bernal, 2013)

"Consiste en utilizar razonamientos para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones cuya aplicación tiene carácter general"

Este método es utilizado en la investigación científica ya que busca el descubrimiento de fenómenos socio culturales que ayuden al desarrollo de la ciencia, en este caso promoverá esta investigación para mejorar la alimentación y el aprendizaje significativo de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Temporal "Patria Ecuatoriana" que consiste en el diseño de una guía con el enfoque al factor nutricional para el aprendizaje significativo.

Método de observación:

De acuerdo con el **Pequeño Larousse Ilustrado (2005)**, se refiere a la "capacidad, indicación que se hace sobre alguien o algo; anotación o comentario que se realiza sobre un texto". En el Nuevo Espasa Ilustrado (2005) observar significa "examinar atentamente".

La observación es el método apropiado para examinar atentamente la falta de conocimientos sobre la nutrición en los estudiantes, con este método se lograra las correctas indicaciones para la observación apropiada y logar mejor alimentación.

Mas luego; la Observación se traduce en un registro visual de lo que ocurre en el mundo real, en la evidencia empírica. Así toda observación; al igual que otros métodos o instrumentos para consignar información; requiere del sujeto que

investiga la definición de los objetivos que persigue su investigación, determinar su unidad de observación, las condiciones en que asumirá la observación y las conductas que deberá registrar. **(Moran, 2007)**

Tipos De Investigación

Debido a los componentes estructurales de esta investigación, se enmarca en tipo descriptiva, bibliográfica y de campo.

"La investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hecho, y su característica fundamental es la de presentamos una interpretación correcta" (Tamayo, 2003).

La investigación busca analizar los componentes principales de la realidad que viven los estudiantes y la forma en la que se alimentan dentro y fuera del hogar por lo que se necesita encontrar una respectiva solución.

El objetivo primordial es conocer las necesidades del estudiante y sobretodo poder generar en ellos un cambio en su costumbre y promover una debida alimentación en el hogar y en la institución.

"El tipo de investigación que se utilizó es el denominado de campo, en cuanto a esta, permitirá no solo observar, sino también recolocar los datos directamente de la realidad objeto de estudio" (Balestrini, 2006).

Es de campo porque nos va a permitir explicar y describir lo observado dentro de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana de la ciudad de Guayaquil en donde se obtuvo la información necesaria para la presente investigación.

"Es un proceso sistemático y secuencial de recolección, selección, clasificación, evaluación y análisis de contenido del material empírico impreso y gráfico, físico y virtual que servirá de fuente teórica, conceptual

o metodológica para una investigación científica determinada" (Martins, 2012)

La investigación bibliográfica es necesaria para obtener recursos teóricos que permitirá observar las diferentes perspectivas de varios autores sobre el tema de la nutrición en el campo educativo.

Técnicas e instrumentos de la investigación

Es el conjunto de técnicas que el docente pone en práctica de forma adecuada, logrando que los estudiantes desarrollen sus habilidades y competencias y puedan alcanzar sus objetivos de aprendizaje.

Guiar, dirigir y orientar es el trabajo del docente, buscando la manera correcta de promover el aprendizaje de sus estudiantes dentro del aula, promoviendo el hábito de la buena alimentación y dejando de lado las comidas grasosas que puedan causar daños en la salud de ellos.

Los instrumentos utilizados en la presente investigación de campo para recopilar información son: las encuestas y la entrevista.

La encuesta

La encuesta es la técnica que permite obtener información sobre algún problema social o cultural, en la que se busca la opinión de diversas personas para una mejor perspectiva.

"Los estudios de encuesta son útiles para describir y predecir un fenómeno educativo y también son eficientes para obtener un primer contacto con la realidad a investigar o para estudios exploratorios." (González, 2009)

La encuesta es impersonal ya que el cuestionario ningún dato personal del encuestado. Para ello se utilizó un cuestionario según la escala de Likert que contenía 10 preguntas aplicado a estudiantes y profesores respectivamente.

Encuesta aplicada a estudiantes

1. **¿Se considera una persona saludable?**

☐	Totalmente en desacuerdo
☐	En desacuerdo
☐	Indiferente
☐	De acuerdo
☐	Totalmente de acuerdo

2. **¿Considera que tiene una buena alimentacion y nutricion en su hogar ?**

☐	Totalmente en desacuerdo
☐	En desacuerdo
☐	Indiferente
☐	De acuerdo
☐	Totalmente de acuerdo

3. **¿Considera que los alimentos del bar de su colegio proporcionan nutrientes necesarios para su salud?**

☐	Totalmente en desacuerdo
☐	En desacuerdo
☐	Indiferente
☐	De acuerdo
☐	Totalmente de acuerdo

4. **¿Considera que tiene mejor rendimiento cuando se alimenta antes de venir a clases ?**

☐	Totalmente en desacuerdo
☐	En desacuerdo
☐	Indiferente
☐	De acuerdo

☐ Totalmente de acuerdo

5. ¿Considera que el ambiente y el espacio de su colegio es el adecuado para lograr un aprendizaje?

☐ Totalmente en desacuerdo
☐ En desacuerdo
☐ Indiferente
☐ De acuerdo
☐ Totalmente de acuerdo

6. ¿Considera que la falta de entusiasmo, poco interes y sueño afecta a el aprendizaje en clases?

☐ Totalmente en desacuerdo
☐ En desacuerdo
☐ Indiferente
☐ De acuerdo
☐ Totalmente de acuerdo

7. ¿Capta sin problemas las clases impartidas por docente ?

☐ Totalmente en desacuerdo
☐ En desacuerdo
☐ Indiferente
☐ De acuerdo
☐ Totalmente de acuerdo

8. ¿ considera que su rendimiento en clases es el adecuado?

☐ Totalmente en desacuerdo
☐ En desacuerdo
☐ Indiferente
☐ De acuerdo
☐ Totalmente de acuerdo

9. ¿Cree que mediante una guia estudiantil didacta con enfoque al factor nutricional mejoraria su alimentacion?

- [ ] Totalmente en desacuerdo
- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

10. ¿Considera que mediante una guia estudiantil didactica mejoraria la calidad del aprendizaje significativo?

- [ ] Totalmente en desacuerdo
- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

Encuesta aplicada a docentes

1. ¿Considera que la participacion en clases de los estudiantes seria mayor si tubieran una mejor alimentacion y nutricion?

- [ ] Totalmente en desacuerdo
- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

2. ¿Considera que el factor nutricional incide en el rendimiento estudiantil?

- [ ] Totalmente en desacuerdo
- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

3. **¿Considera Ud. que los alimentos que venden en el bar del colegio aportan a la nutricion de los estudiantes ?**

- [ ] Totalmente en desacuerdo
- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

4. **¿Los estudiantes participan sin problemas y respetan las opiniones de los demás?**

- [ ] Totalmente en desacuerdo
- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

5. **Considera que el espacio y el ambiente es el adecuado para lograr un aprendizaje en los estudiantes?**

- [ ] Totalmente en desacuerdo
- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

6. **¿Considera que los estudiantes son participativos y cumplen con los trabajos encomendados?**

- [ ] Totalmente en desacuerdo
- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

7. **Considera que el desempeño de los estudiantes es el adecuado?**

- [ ] Totalmente en desacuerdo

- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

8. **En forma global, ¿Considera Ud. que la calidad del desempeño escolar de 3er año de Bachillerato es deficiente?**

- [ ] Totalmente en desacuerdo
- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

9. **¿Considera que una guia estudiantil didactica con enfoque nutricional mejoraria la buena alimentacion de los estudiantes?**

- [ ] Totalmente en desacuerdo
- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

10. **¿Considera que la calidad del aprendizaje significativo mejoraria si los estudiantes tienen una adecuada nutricion?**

- [ ] Totalmente en desacuerdo
- [ ] En desacuerdo
- [ ] Indiferente
- [ ] De acuerdo
- [ ] Totalmente de acuerdo

La entrevista

Es un dialogo que busca la obtención de datos la cual la describe o contesta el “entrevistado” y la otra parte es quien da a conocer las preguntas y las realiza directamente es el “entrevistador”

La entrevista ha sido utilizada desde hace varios años en la psicología, en la sociología y en l educación, porque permite obtener información de forma directa a las personas entrevistadas.

La entrevista que se realizó a la Msc. Ivonne Parra Martínez rectora de la unidad educativa Patria Ecuatoriana, con el objeto de conocer su opinión respecto a la problemática aplicando las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la nutrición para Ud.?
2. ¿En la institución, cuáles son los problemas más comunes relacionados a la nutrición?
3. ¿Por qué cree que se dan estos problemas en los estudiantes?
4. ¿Cree Ud. Que el factor nutricional incide en el aprendizaje significativo? ¿Por qué?
5. ¿Considera Ud. que una guía estudiantil didáctica con enfoque nutricional mejoraría la calidad del aprendizaje significativo en los estudiantes?

Como fuentes secundarias

- Libros
- Folletos
- Revistas
- Internet
- Ponencia

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENCIONES	INDICADORES
El FACTOR NUTRICIONAL	Definición del factor nutricional	Concepto de alimentación
		Concepto de nutrición
		La pirámide alimenticia
	Incidencia del factor nutricional	Clasificación de los nutrientes
		Los macronutrientes y micronutrientes
		Vitaminas , minerales y agua
	Ventajas y desventajas del factor nutricional	Función de la nutrición
		Requerimientos nutricionales
		La importancia de una alimentación variada y equilibrada. Trastornos alimenticios La publicidad y el factor nutricional
APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	Definición del aprendizaje significativo	Aprendizaje significativo
		David Paul Ausubel y su teoría sobre aprendizaje significativo
		Conexión del cerebro y el aprendizaje significativo
	Factores que afectan a la calidad del aprendizaje significativo	Causas que afectan al aprendizaje significativo
		Desarrolladores que afectan al aprendizaje significativo
		Puntos favorables para el aprendizaje significativo
	Estrategias y Técnicas para mejorar la calidad del aprendizaje significativo	Definición de técnica para el aprendizaje significativo
		Definición de estrategia para motivar al aprendizaje significativo
		Tipos de técnicas y estrategias.
GUIA	Criterios para el diseño de una guía con enfoque al factor nutricional	Definición
		Objetivo
		Estructura

Elaborado por: Wendy Pachay- Carlos Burgos

Población y muestra

Una población es el conjunto de elementos con características definitorias; denominada universo o población a todas las personas que dan origen a los datos de la investigación. Un censo, por ejemplo, es el recuento de todos los elemento de una población.

"Población también conocida como universo es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado." (Wigodski, 2010)

En esta investigación se trabaja con una población finita ya que se conoce el tamaño de la población y se considera parte de la población a los estudiantes y docentes de Bachillerato de la Unidad Educativa de todas las asignaturas y en especial a los que imparten cátedras de Contabilidad o afines de la Unidad Educativa.

Cuadro # 1

Distributivo de la población

N°	Detalles	Personas	Porcentaje
1	Autoridades	1	1%
2	Docentes	15	3%
3	Estudiantes	210	96%
	Total	226	100%

Fuente: Datos obtenidos en la secretaria de la Unidad Educativa Fiscal Temporal "Patria Ecuatoriana"

Elaborado por: Carlos Burgos Escobar y Pachay Cedeño Wendy

Además los estudiantes que son el centro del aprendizaje y quienes brindan información importante para el desarrollo de la investigación.

Muestra

“La muestra se define como un subgrupo de la población. Para delimitar las características de la población.” (Sampieri, 2011)

Muestra es la parte de la población que se utiliza para representarla; siendo la colección de algunos integrantes de la población quienes proporcionaran la información sobre algún fenómeno o inquietud que se vive en el universo.

En el caso de los estudiantes sí fue necesario obtener una muestra debido a su elevado número, para esto se aplicó la siguiente fórmula estadística:

Cálculo de la muestra de los estudiantes

Fórmula de la muestra

$$n = \frac{^{2}***}{\_\_\_\_\_}$$

N=	226	P=	0,5
e=	0,05	Q=	0,5

Confiabilidad = 95%

Za/2 1,96

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la población seleccionada

E=Error máximo admisible

$$n = \frac{(1{,}96)^2\,(0{,}5)\,(0.5) * 226}{(0{,}05)^2\,(226-1) + (1{,}96)^2\,(0{,}5)\,(0{,}5)}$$

$$n = \frac{(3.84)\,(0.25)*226}{(0{,}0025)\,(225) + (3.84)\,(0{,}25)}$$

$$n = \frac{216.96}{0.5625 + 0{,}9604}$$

$$n = \frac{216.96}{1.5229}$$

$$n = 142.46$$

$$n = \frac{n}{N}$$

$$n = \frac{143}{226} = 0{,}63$$

0.63 * 210= 132.3 (132 estudiantes a encuestar)

Con los resultados obtenidos se pudo procesar de manera adecuada para la realización de las encuestas y recibir un criterio de los estudiantes y docentes.

Cuadro # 2

Distributivo de la muestra

N°	Detalles	Personas	Porcentaje
1	Autoridades	1	1%
2	Docentes	15	10%
3	Estudiantes	132	89%
	Total	148	100%

Fuente: Datos obtenidos en la secretaria de la Unidad Educativa Fiscal Temporal “Patria Ecuatoriana”

Elaborado por: Carlos Burgos Escobar y Pachay Cedeño Wendy

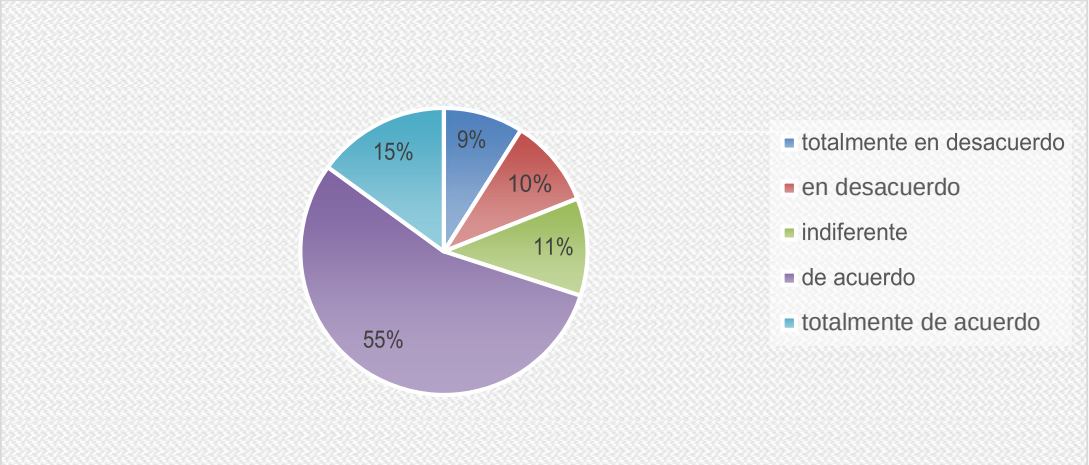
Análisis e Interpretación de los resultados de las encuestas de los estudiantes.

Tabla No.1

¿Se considera una persona saludable?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.1	Totalmente en desacuerdo	11	9%
	En desacuerdo	13	10%
	Indiferente	15	11%
	De acuerdo	73	55%
	Totalmente de acuerdo	20	15%
	TOTALES	132	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 1



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

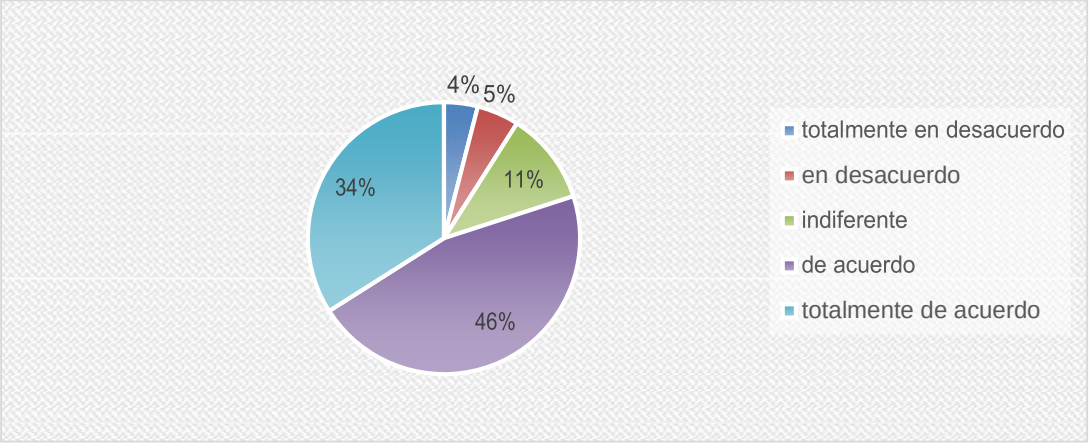
Comentario: Al consultarles a los estudiantes sobre su salud, 93 respondieron estar de acuerdo y totalmente de acuerdo con ser personas saludables; 24 se encuentran en desacuerdo y totalmente en desacuerdo, mientras que a 15 estudiantes les parece indiferente el tema.

Tabla No.2

¿Considera que tiene una buena alimentación y nutrición en su hogar?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No. 2	Totalmente en desacuerdo	5	4%
	En desacuerdo	6	5%
	Indiferente	15	11%
	De acuerdo	61	46%
	Totalmente de acuerdo	45	34%
	TOTALES	132	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 2



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

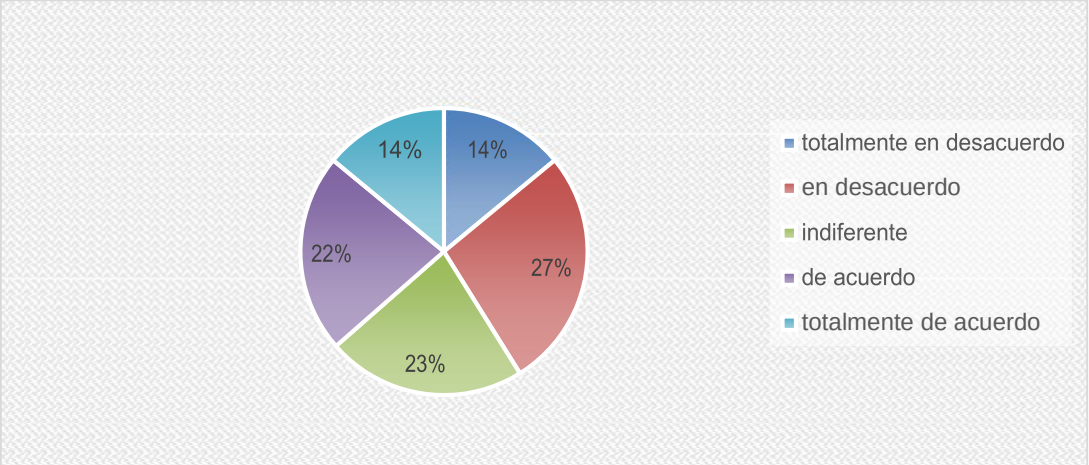
Comentario: la buena alimentación es primordial para mantener nuestras energías y poder estar activos, por lo que 106 estudiantes están de acuerdo y totalmente de acuerdo en que tienen una buena alimentación en sus hogares; 11 jóvenes están en desacuerdo y totalmente en desacuerdo al tener una buena nutrición y 15 estudiantes les es indiferente.

Tabla No.3

¿Considera que los alimentos del bar de su colegio proporcionan nutrientes necesarios para su salud?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.3	Totalmente en desacuerdo	20	15%
	En desacuerdo	38	29%
	Indiferente	32	24%
	De acuerdo	32	24%
	Totalmente de acuerdo	10	8%
	TOTALES	132	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 3



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

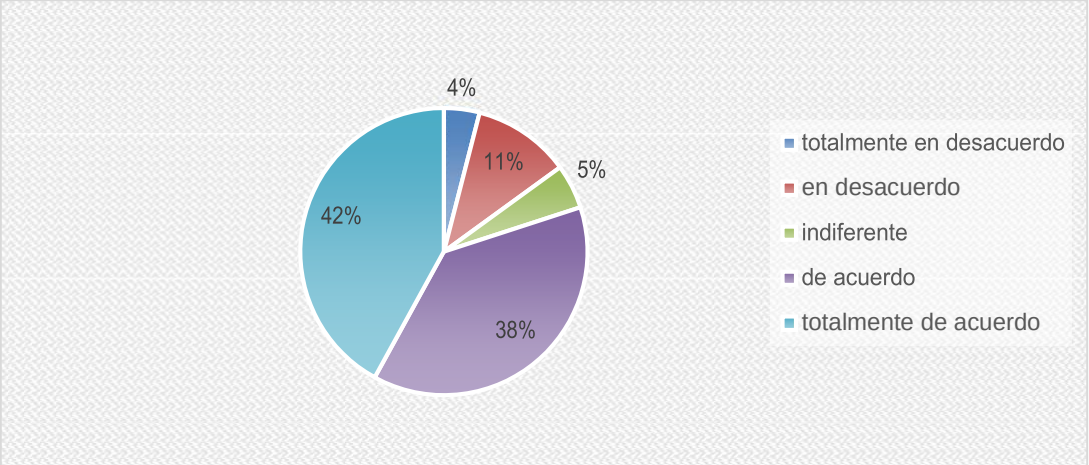
Comentario: 42 estudiantes están de acuerdo y totalmente de acuerdo que en el bar venden comida saludable, 58 estudiantes están en desacuerdo y totalmente en desacuerdo que el bar no provee alimentos que ayuden con su salud y 32 estudiantes les parecen indiferente.

Tabla No.4

¿Considera que tienen mejor rendimiento escolar cuando se alimenta antes de asistir a clases?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.4	Totalmente en desacuerdo	5	4%
	En desacuerdo	14	11%
	Indiferente	7	5%
	De acuerdo	50	38%
	Totalmente de acuerdo	56	42%
	TOTALES	132	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 4



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

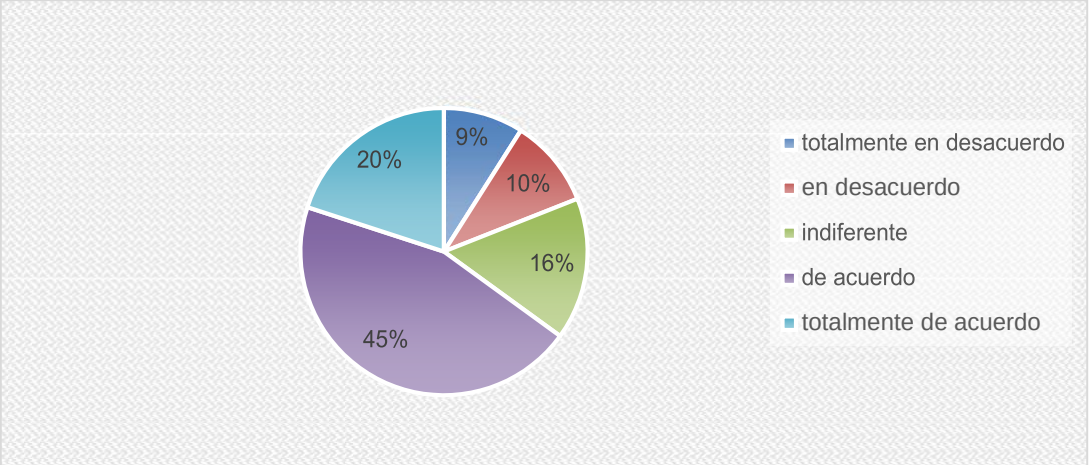
Comentario: 106 estudiantes están de acuerdo y totalmente de acuerdo que el rendimiento escolar depende de la buena alimentación antes de asistir a clases. A 7 estudiantes les parece indiferente mientras que 19 están en desacuerdo en que mejoraría su rendimiento si se alimentan antes de clases.

Tabla No.5

¿Considera que el ambiente y el espacio de su colegio es el adecuado para lograr un aprendizaje?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.5	Totalmente en desacuerdo	12	9%
	En desacuerdo	13	10%
	Indiferente	21	16%
	De acuerdo	60	45%
	Totalmente de acuerdo	26	20%
	TOTALES	132	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 5



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

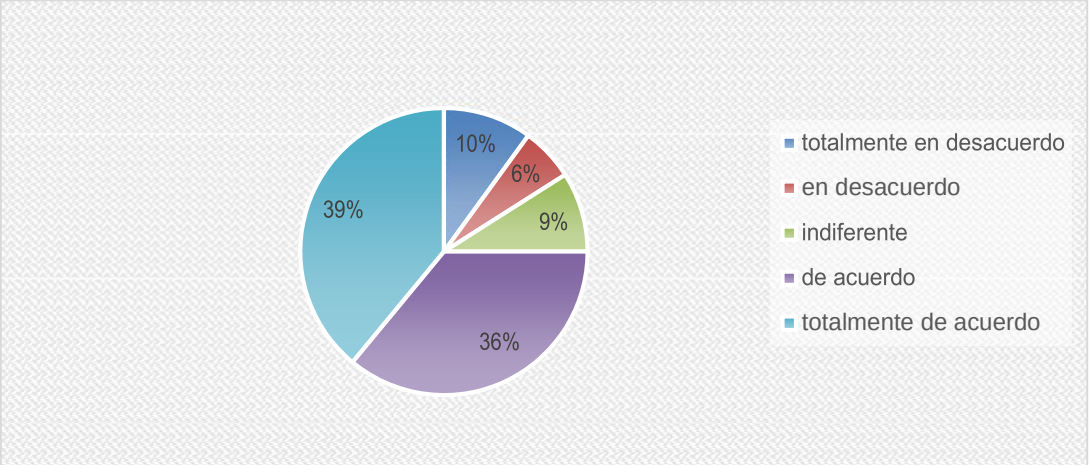
Comentario: 25 estudiantes están en desacuerdo y totalmente en desacuerdo que el espacio que reciben sus clases noes el adecuado, a 86 estudiantes les parece adecuado el lugar donde estudian mientras que a 21 les parece indiferente el lugar de aprendizaje.

Tabla No.6

¿Considera que falta de entusiasmo, poco interés y sueño afecta al aprendizaje en clases?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.6	Totalmente en desacuerdo	14	10%
	En desacuerdo	8	6%
	Indiferente	12	9%
	De acuerdo	47	36%
	Totalmente de acuerdo	51	39%
	TOTALES	132	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 6



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

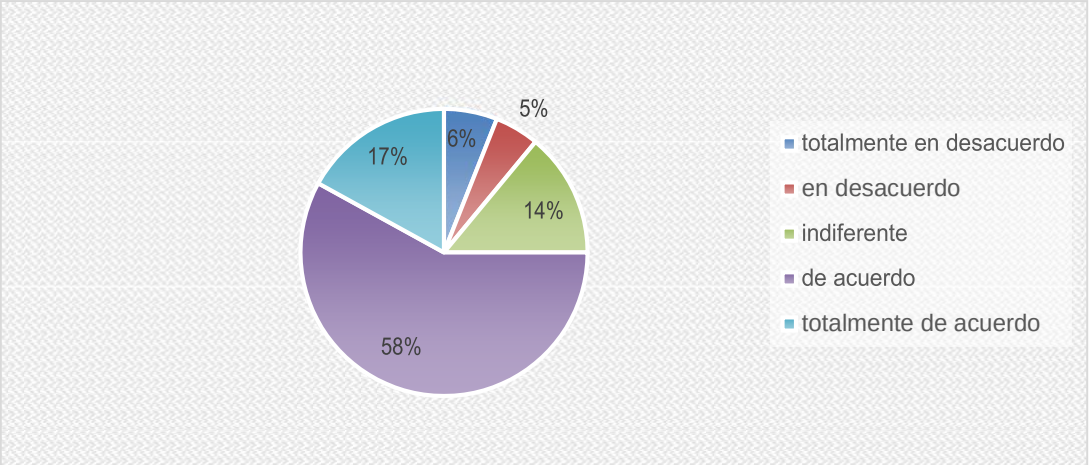
Comentario: 98 estudiantes están de acuerdo y totalmente de acuerdo que la falta de los diversos factores afecta en el aprendizaje; 22 estudiantes se encuentran en desacuerdo y para 12 de ellos les parece indiferente que la falta de entusiasmo, interés y sueño afecta al aprendizaje.

Tabla No.7

¿Capta sin problemas las clases impartidas por el docente?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.7	Totalmente en desacuerdo	8	6%
	En desacuerdo	7	5%
	Indiferente	18	14%
	De acuerdo	77	58%
	Totalmente de acuerdo	22	17%
	TOTALES	132	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 7



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

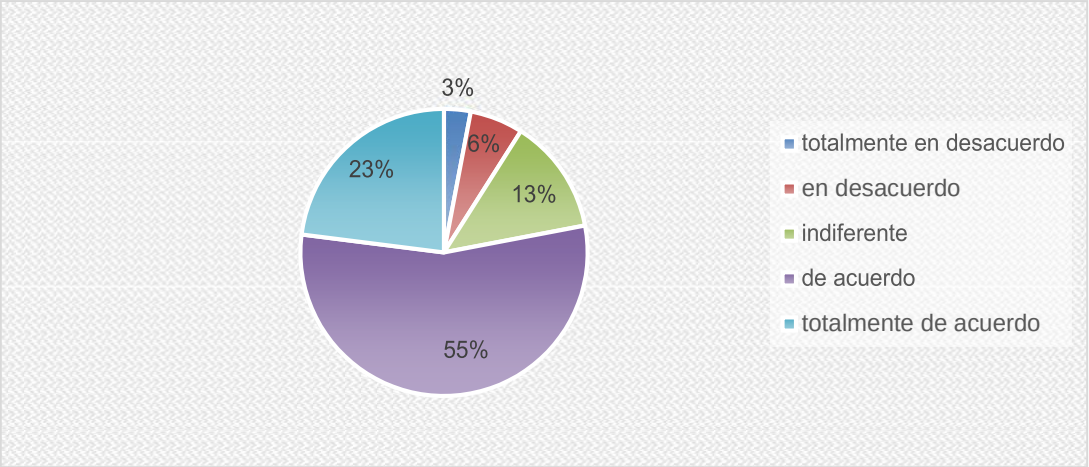
Comentario: Dentro de la institución educativa 92 estudiantes están de acuerdo y totalmente de acuerdo en que captan correctamente las clases impartidas por sus docentes; 15 están en desacuerdo y totalmente en desacuerdo mientras que 18 estudiantes opinan que es indiferente el tema.

Tabla No.8

¿Considera que su rendimiento en clase es el adecuado?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.8	Totalmente en desacuerdo	4	3%
	En desacuerdo	8	6%
	Indiferente	17	13%
	De acuerdo	73	55%
	Totalmente de acuerdo	30	23%
	TOTALES	132	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 8



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

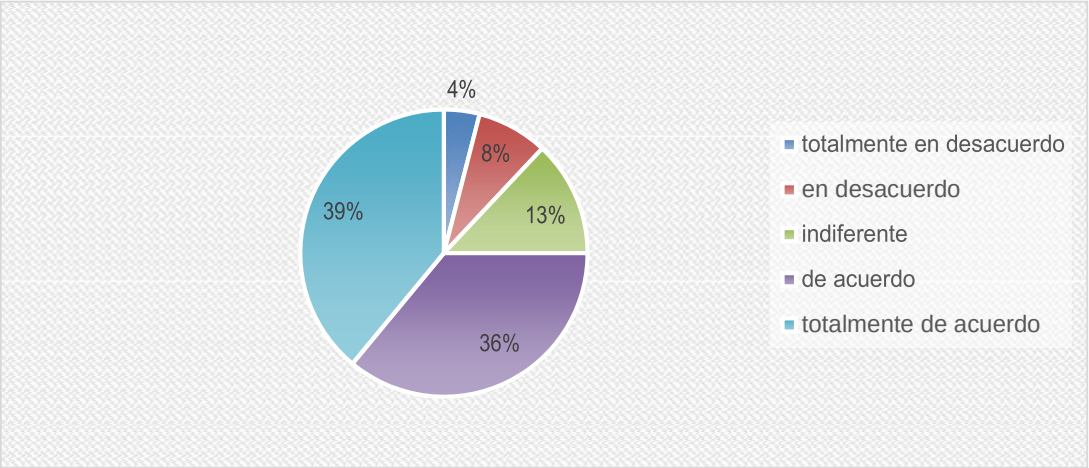
Comentario: 103 estudiantes consideran estar de acuerdo y total mente de acuerdo con su rendimiento en clases, 12 están en desacuerdo con su rendimiento escolar dentro del aula, mientras que para 17 de ellos consideran indiferente el tema, por lo que hay que promover la actuación en clases.

Tabla No.9

¿Cree que mediante una guía didáctica sobre nutrición dirigida a los estudiantes mejoraría su alimentación?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.9	Totalmente en desacuerdo	6	4%
	En desacuerdo	10	8%
	Indiferente	17	13%
	De acuerdo	47	36%
	Totalmente de acuerdo	52	39%
	TOTALES	132	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 9



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

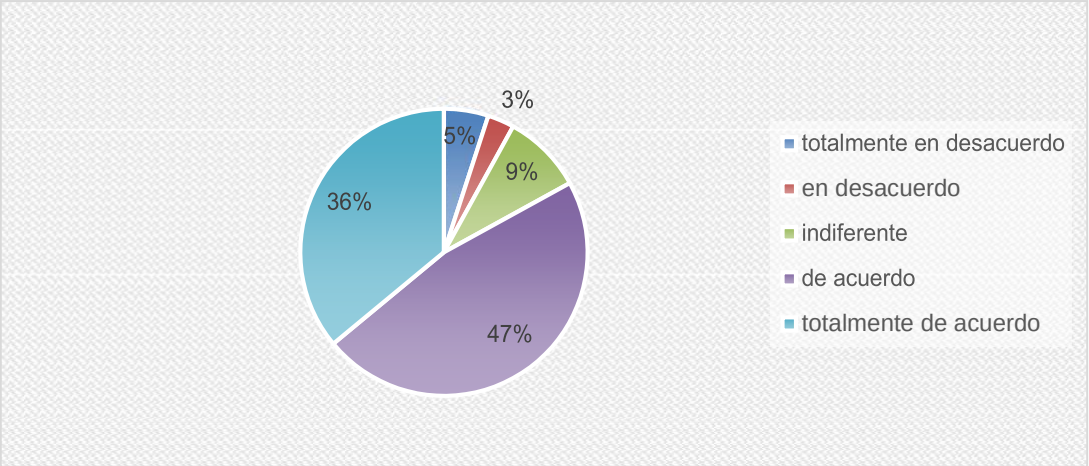
Comentario: Ayudar a los estudiantes promoviendo una buena alimentación es esencial para mejorar su rendimiento dentro del aula, por lo que 99 estudiantes están de acuerdo y totalmente de acuerdo en recibir una guía que los ayude a promover la buena alimentación; mientras que para 33 estudiantes están en desacuerdo con el diseño de la guía para mejorar su alimentación.

Tabla No.10

¿Cree que mediante una guía didáctica sobre nutrición dirigido a los estudiantes mejoraría la calidad del aprendizaje significativo?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.10	Totalmente en desacuerdo	6	5%
	En desacuerdo	4	3%
	Indiferente	12	9%
	De acuerdo	62	47%
	Totalmente de acuerdo	48	36%
	TOTALES	132	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elabor1ado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 10



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Comentario: Para los estudiantes tiene que ser importante el diseño de una guía que les permita mejorar su alimentación y a la vez aprender sobre todo lo que consumen, para esto 110 estudiantes están de acuerdo y total mente de acuerdo que con la guía obtendrán un aprendizaje significativo; 10 de ellos están en desacuerdo con la guía y para 12 les parece indiferente.

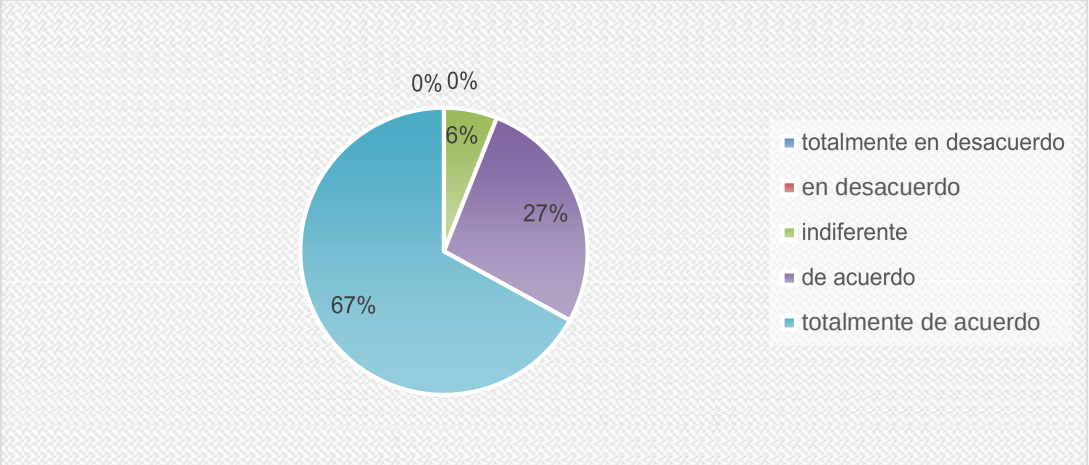
Análisis e interpretación de resultados de las encuestas a docentes.

Tabla No.11

¿Considera que la participación en clases de los estudiantes sería mayor si tuvieran una mejor alimentación y nutrición?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.11	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Indiferente	1	6%
	De acuerdo	4	27%
	Totalmente de acuerdo	10	67%
	TOTALES	15	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 11



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

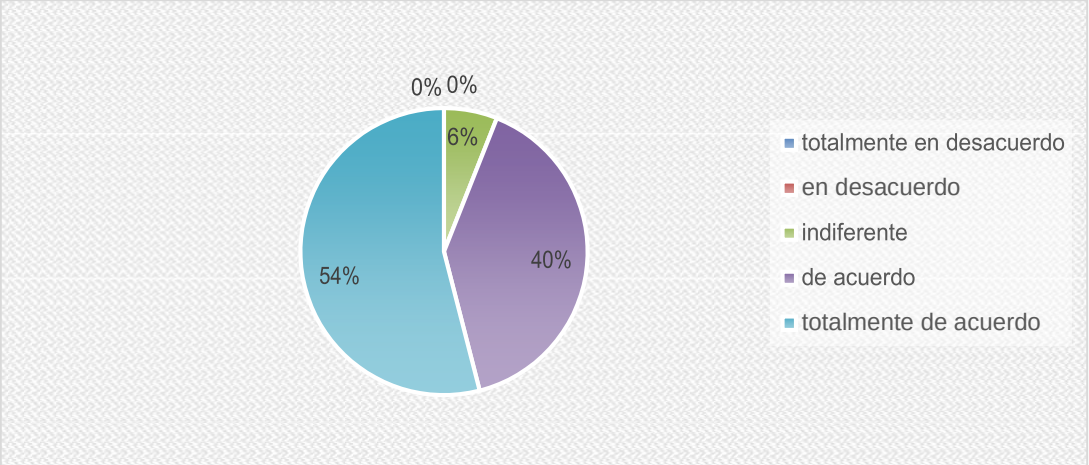
Comentario: en la unidad educativa Patria Ecuatoriana, 14 docentes están de acuerdo y totalmente de acuerdo que si sus estudiantes se alimentaran bien en sus hogares, tuvieran las energías necesarias para participar en clases. Para 1 docente es un tema indiferente.

Tabla No.12

¿Considera que el factor nutricional incide en el rendimiento estudiantil?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.12	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Indiferente	1	6%
	De acuerdo	6	40%
	Totalmente de acuerdo	8	54%
	TOTALES	15	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 12



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

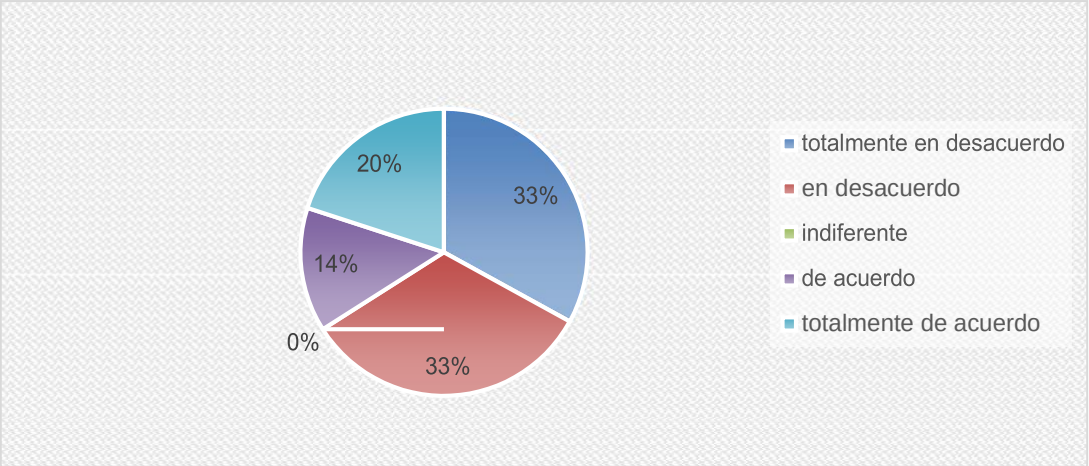
Comentario: 14 docentes están de acuerdo y totalmente de acuerdo que el factor nutricional incide en el rendimiento de los estudiantes, para 1 solo docente es un tema indiferente. Es necesaria la buena nutrición de los estudiantes en sus hogares ya que su participación y concentración dentro del aula depende de aquello.

Tabla No.13

¿Considera Ud. Que los alimentos que venden en el bar del colegio aportan a la nutrición de los estudiantes?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.13	Totalmente en desacuerdo	5	33%
	En desacuerdo	5	33%
	Indiferente	0	0%
	De acuerdo	2	14%
	Totalmente de acuerdo	3	20%
	TOTALES	15	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 13



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

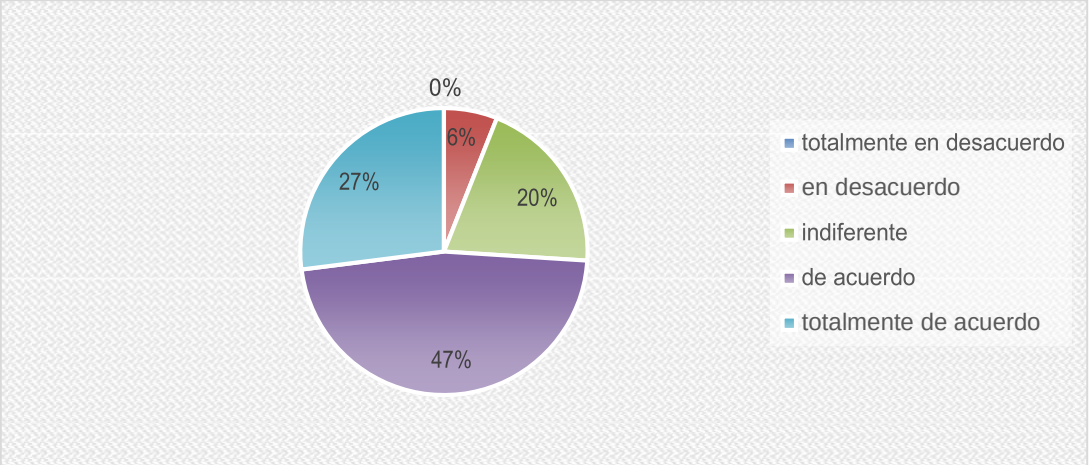
Comentario: los docentes están en desacuerdo que dentro del bar no existe comida saludable ni qué proporción vitaminas a los estudiantes, 10 docentes opinaron aquello, mientras que 5 docentes mencionan que si administran buenos alimentos que ayuden a los estudiantes en su nutrición a la hora del receso.

TABLA No.14

¿Considera que el espacio y el ambiente es el adecuado para lograr un aprendizaje en los estudiantes?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.14	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	1	6%
	Indiferente	3	20%
	De acuerdo	7	47%
	Totalmente de acuerdo	4	27%
	TOTALES	15	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 14



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

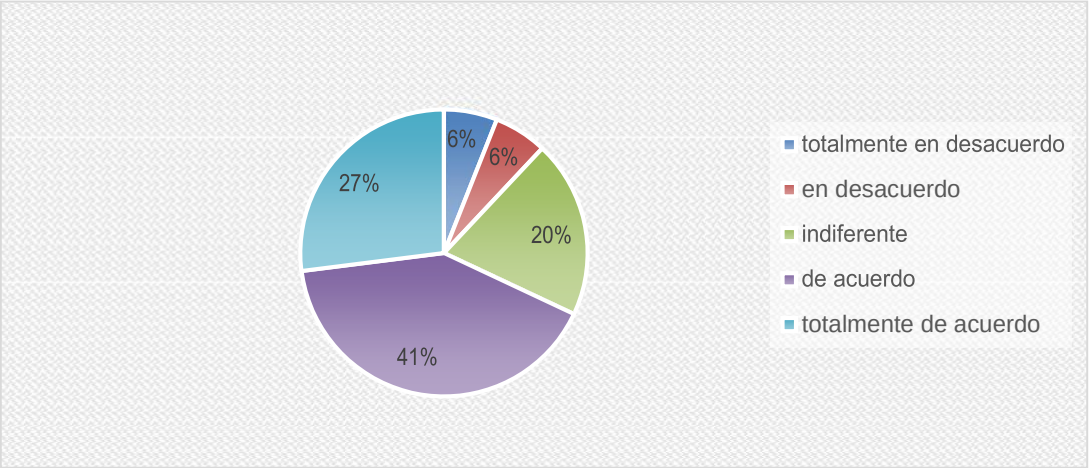
Comentario: Para trabajar con los estudiantes, los docentes necesitan un espacio adecuado para una mejor captación del aprendizaje por parte de los educando por lo que 11 docentes están de acuerdo y totalmente de acuerdo con el espacio para brindar sus clases mientras que 4 docentes están en desacuerdo con el lugar donde brindan sus clases.

TABLA No. 15

¿Los estudiantes participan sin problemas ni dificultades?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.15	Totalmente en desacuerdo	1	6%
	En desacuerdo	1	6%
	Indiferente	3	20%
	De acuerdo	6	41%
	Totalmente de acuerdo	4	27%
	TOTALES	15	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 15



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

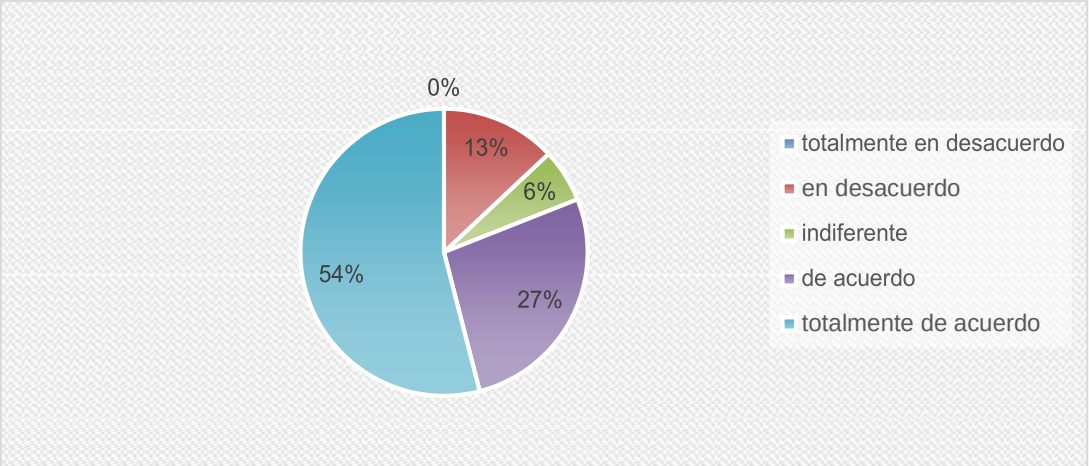
Comentario: 10 docentes consideran que sus estudiantes participan sin ningún inconveniente en sus clases, no muestran ningún factor que afecte su rendimiento, mientras que 5 docentes están en desacuerdo y totalmente en desacuerdo teniendo talvez algunos tipos dificultades a la hora del aprendizaje, por lo que sus estudiantes se distraen o no muestran interés.

Tabla No. 16

¿Considera que los estudiantes cumplen con los trabajos encomendados?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.16	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	2	13%
	Indiferente	1	6%
	De acuerdo	4	27%
	Totalmente de acuerdo	8	54%
	TOTALES	15	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 16



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

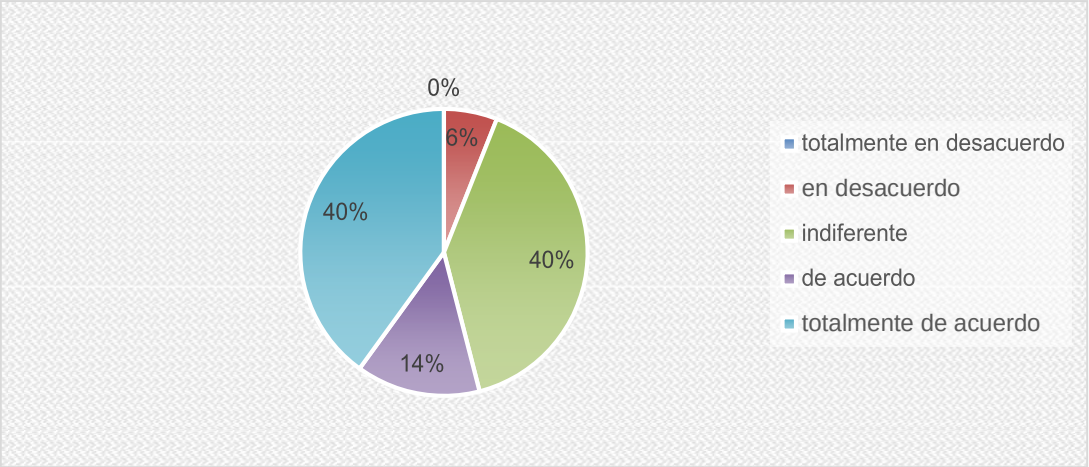
Comentario: los trabajos enviados a los estudiantes son ejercicios que buscan analizar que tanto fue la atención prestada en el aula al momento que sus docentes imparten las clases, por lo que 12 docentes están de acuerdo y totalmente de acuerdo que sus estudiantes si realizan sus trabajos enviados mientras que 3 docentes están en desacuerdo.

TABLA No 17

¿Considera que el desempeño de los estudiantes es el adecuado?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.17	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	1	6%
	Indiferente	6	40%
	De acuerdo	2	14%
	Totalmente de acuerdo	6	40%
	TOTALES	15	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 17



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

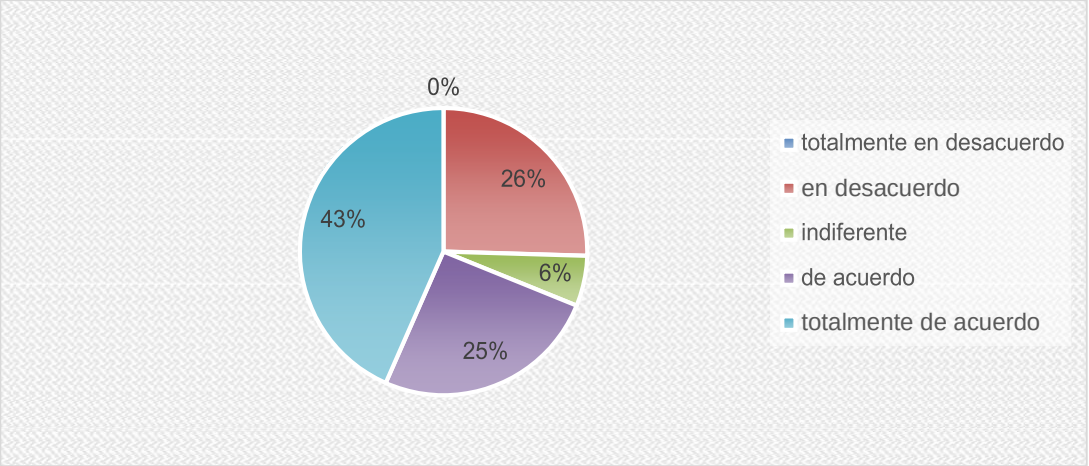
Comentario: El desempeño de los estudiantes es la muestra de la participación y la atención que prestan en clases, por lo que 8 docentes están de acuerdo y totalmente de acuerdo con el desempeño de los estudiantes en aula; mientras que 7 no se encuentran satisfechos con el desempeño escolar.

Tabla No.18

En forma global, ¿considera Ud. que la calidad del desempeño escolar de 2do año de bachillerato es deficiente?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.18	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	4	27%
	Indiferente	0	0%
	De acuerdo	4	27%
	Totalmente de acuerdo	7	46%
	TOTALES	15	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 18



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

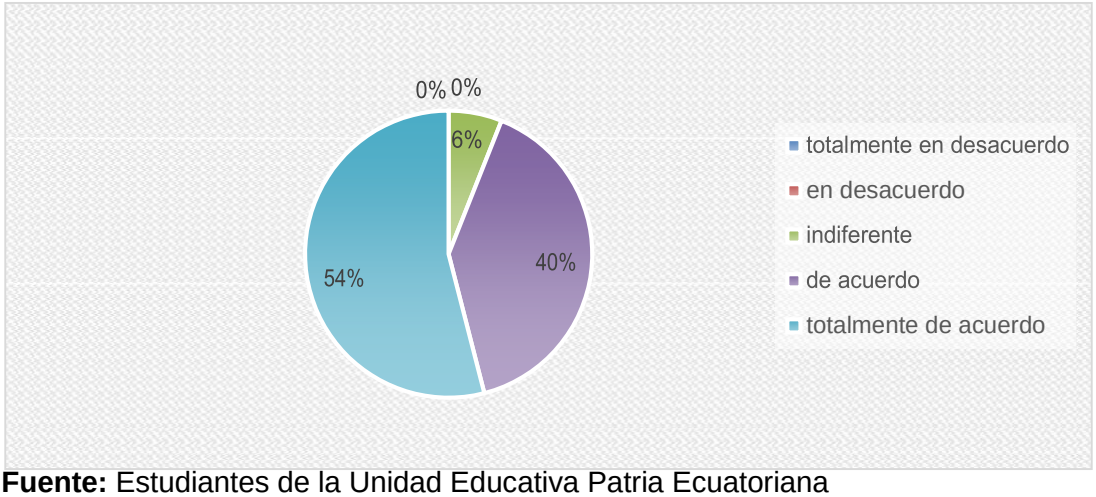
Comentario: 11 docentes están de acuerdo y totalmente de acuerdo que el desempeño de los estudiantes del bachillerato es deficiente por lo que necesitan trabajar de mejor manera en las técnicas de enseñanza, mientras que 4 docentes están en desacuerdo y consideran que es bueno el desempeño de los estudiantes.

Tabla No.19

¿Considera que una guía didáctica con enfoque nutricional mejoraría la buena alimentación de los estudiantes?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.19	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Indiferente	1	6%
	De acuerdo	6	40%
	Totalmente de acuerdo	8	54%
	TOTALES	15	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 19



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

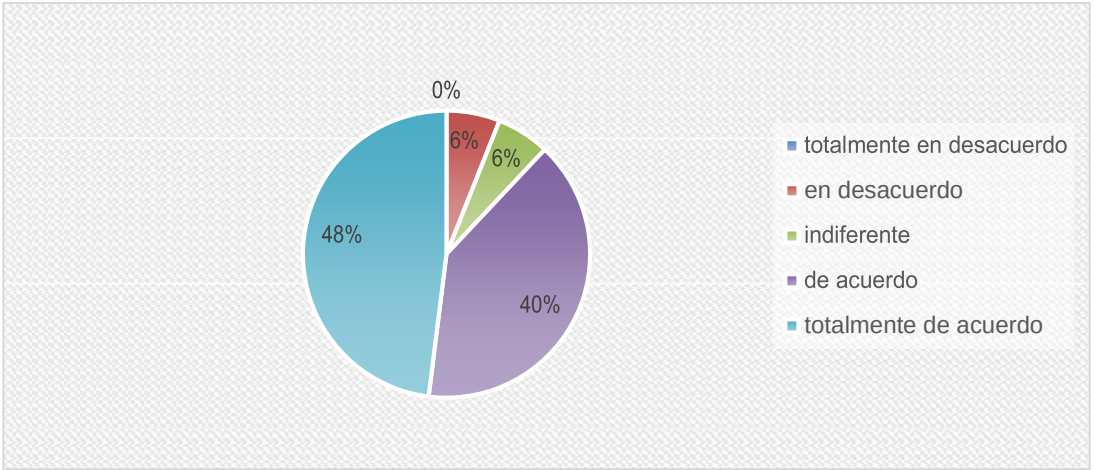
Comentario: 14 docentes están de acuerdo y totalmente de acuerdo que con el diseño de una guía con enfoque nutricional se promoverá una adecuada alimentación en el hogar para los estudiantes, mientras que 1 docente opina que no es indispensable crear la guía.

Tabla No. 20

¿Considera que la calidad del aprendizaje significativo mejoraría si los estudiantes tienen una adecuada nutrición?			
CÓDIGO	**CATEGORÌAS**	**FRECUENCIAS**	**PORCENTAJES**
Ítem No.20	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	1	6%
	Indiferente	1	6%
	De acuerdo	6	40%
	Totalmente de acuerdo	7	48%
	TOTALES	15	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Gráfico No. 20



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Patria Ecuatoriana
Elaborado: Wendy Pachay Cedeño- Carlos Burgos Escobar.

Análisis: Dentro de la unidad educativa, 13 docentes creen que con una excelente nutrición por parte de los estudiantes en su hogar, ellos tendrían una mejor atención y participación en el aula, pero 2 docentes están en desacuerdo y mencionan que la participación depende de los estudiantes mismos y que no influye la alimentación.

Análisis de entrevista al directivo de la institución.

La entrevista se realizó a Msc. Ivonne Parra Martínez rectora de la unidad educativa temporal fiscal Patria Ecuatoriana que consistía de las siguientes preguntas:

¿Qué es la nutrición para Ud.?

Para mí, es un acto de alimentarse de darle a nuestro cuerpo los alimentos necesarios que requieren nuestro organismo para funcionar correctamente.

¿En la institución, cuáles son los problemas más comunes relacionados a la nutrición?

Son notorio los malos hábitos de los estudiantes en la hora de alimentarse, prefieren ingerir comidas chatarras a comidas nutritivas, eso se observa en los recesos que tienen los estudiantes.

Tal vez en el hogar no tienen una buena alimentación en muchos de los casos los estudiantes no vienen correctamente alimentados a estudiar, ya sea porque en el hogar no hay quien le prepare los alimentos o por falta de conocimiento de los padres que no tienen idea sobre los requerimientos nutricionales que necesita el adolescente para rendir en clases.

¿Por qué cree que se dan estos problemas en los estudiantes?

Ya sea malos hábitos alimenticios

Falta de conocimiento sobre alimentación saludable.

No tener quien le prepare los alimentos en el hogar porque muchos padres trabajan.

No tener conocimiento de los requerimientos nutricionales de los estudiantes por parte de los padres.

¿Cree Ud. Que el factor nutricional incide en el aprendizaje significativo? ¿Por qué?

Sí, porque un estudiante mal alimentado y muchas veces sin comer, esto le impedirá a que rinda normalmente, tendrá sueño y no atenderá a las clases.

¿Considera Ud. que una guía estudiantil didáctica con enfoque nutricional mejoraría la calidad del aprendizaje significativo en los estudiantes?

Podría de ser de gran ayuda, para que guie a los estudiantes paso a paso como deben de alimentarse y a los padres de la misma manera enseñarles a como alimentar a sus hijos.

La entrevista realizada a la autoridad de la institución educativa claramente muestra las diferentes falencias que tienen los estudiantes en el aspecto nutricional, evidenciando la mala alimentación y consecuencias como síntomas de sueño, poca atención al maestro entre otras; lo que permite tener en cuenta que sería favorable implementar una Guía Nutricional con enfoque al factor nutricional para padres y estudiantes logrando así, mejorar su calidad de aprendizaje significativo y ofrecer alternativas y procederes de cómo llevar una correcta nutrición.

Conclusiones

- La buena alimentación es algo muy necesario para nuestro cuerpo, pero en las encuestas realizadas se observó que muchos estudiantes no tienen una debida alimentación por lo que esto refleja notablemente su actitud en el aula.

- La participación de los estudiantes es esencial porque esto permite demostrar todo lo que aprenden en clases, pero por motivos de la mala alimentación, los estudiantes se encuentran sin energías y no actúan, por lo que su rendimiento se ve afectado.

- Los docentes no se relacionan correctamente con los estudiantes por lo tanto esto ocasiona la falta de comunicación y la participación e inclusión de algunos estudiantes en el aula no se presenta.

Recomendaciones

- Informar a los estudiantes por medios de diferentes actividades sobre los beneficios de la buena alimentación y también ellos puedan fomentar y poder tomar como una rutina diaria.

- Los docentes deben inmiscuirse en la vida de los estudiantes y generar un lazo de comunicación para saber los motivos por lo que los estudiantes no se alimentan debidamente.

- La inclusión de los estudiantes en el aula es esencial para el aprendizaje significativo ya que permite el desarrollo de actividades grupales y personales donde los estudiantes podrán generar técnicas de estudios y promover el trabajo investigativo.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

Título de la propuesta

Diseño de una guía con el enfoque al factor nutricional parar el aprendizaje significativo.

Justificación

En la investigación realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Temporal “Patria Ecuatoriana”, usando los instrumentos previamente descritos en el capítulo anterior se `pudo evidenciar las presunciones primarias, de que los estudiantes no tenían una correcta alimentación tanto en sus hogares como en el colegio.

Los docentes confirmaron que en la mayoría de los casos estos jóvenes permanecían distraídos y con síntomas de sueños, lo que perjudica directamente en el rendimiento académico de ellos. Acompañado de las condiciones exógenas dificultaba más aún la tarea del docente en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Hoy en día es muy importante mejorar esta problemática orientando los buenos hábitos alimenticios, donde se mejorará el rendimiento escolar, brindando alternativas en las cuales se demostrará a los estudiantes y docentes correctas formas de alimentarse, mejorando la calidad del aprendizaje significativo.

Objetivo general

Proveer de un documento que permita orientar la buena alimentación de los estudiantes y con ello mejorar la calidad del aprendizaje

Objetivos específicos

Difundir entre los estudiantes la guía preparada
Orientar hacia la mejora de los hábitos alimenticios
Mejorar el rendimiento académico

Aspectos teóricos

Esta información es importante porque contribuirá a una mejor alimentación escolar, reduciendo el riesgo de la baja calidad de aprendizaje en los estudiantes, también de manera directa o indirecta al personal directivo y docentes. Incentivándolos para que establezcan una guía didáctica para que se efectúen evaluaciones periódicas sobre el estado nutricional de los estudiantes y reciban constantes capacitaciones sobre la importancia de una buena alimentación saludable para que alcancen un buen rendimiento escolar.

Las autoridades y los docentes son quienes tienen que incentivar y promover los buenos hábitos alimenticios que permitirán a los estudiantes conocer sobre los alimentos nutritivos que les ayudara en su salud y sobretodo poder reconocer cuales son las “comidas chatarras” que les afectaran.

Con todos los puntos que se evidenciaron en la investigación, se pudo obtener una guía que permitirá promover una excelente alimentación a los estudiantes de manera didáctica y muy fácil de entender.

Factibilidad de su aplicación

Es factible el diseño de una guía con enfoque al factor nutricional, puesto que se cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución para la realización de la misma, con esto se podrá desarrollar de manera inmediata usando las instalaciones del plantel educativo, la investigación afirmo la importancia de dar a conocer a las autoridades, personal docente y estudiantes acerca de la manera que deben alimentarse correctamente para logar una calidad de aprendizaje significativo.

Factibilidad financiera

Los costos al desarrollo de una guía de tipo informativo con las bases necesarias del factor nutricional e información necesaria para la capacitación de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Temporal "Patria Ecuatoriana", serán asumidos por los autores de la presente propuesta y también se buscara financiación de parte del gobierno que deseen apoyar la educación.

Factibilidad de recursos humanos

La realización de la presente propuesta es factible ya que cuenta con el recurso humano necesario, con la disponibilidad de los autores de la propuesta para brindar el diseño de una guía para estudiantes y docentes de la unidad educativa para ser capacitados y orientados.

Descripción

Con el diseño de una guía nutricional se logrará que los estudiantes conozcan los tipos de alimentos que pueden consumir y en las horas

adecuadas que pueden hacerlo. La guía está diseñada para mejorar el aprendizaje significativo de los estudiantes pero sobre todo es demostrar que en los alimentos saludables también se encuentran las energías necesarias para mantener la actividad de nuestro cuerpo de la mejor manera.

La propuesta contiene imágenes, actividades, trabajos para analizar y mensajes que promoverán la buena alimentación. Con esta guía se podrá aprender de manera divertida y practica e integrando a los estudiantes con la comunidad educativa.

Temas de la Guía.

1.- La nutrición

- ¿Por qué necesitamos comer bien?

2.- La alimentación en los adolescentes

- ¿Por qué los adolescentes necesitan alimentarse bien?

3.- Estilo de vida saludable

- ¿Cómo es una dieta saludable?

4.- Las grasa VS. La salud

- Nutrientes y energías que proporcionan los alimentos.

5.- Higiene y conservación de los alimentos

- Factores que pueden afectar la seguridad de los alimentos

6.- La publicidad y la nutrición.

- La nutrición afectada por la publicidad

7.- Alimentos que ayudan al desarrollo intelectual de los adolescentes.

- ¿Cuáles son los alimentos que favorecen el desarrollo intelectual de los adolescentes?

8.-Distribucion de los alimentos.

- La pirámide alimenticia y el plato nutricional.

9.-Trastornos alimenticios.

- Principales enfermedades causadas por la mala alimentación.

10.- Aprendiendo a diseñar mi menú.

- Diseño de menú

Tema No. 1: Nutrición

Los puntos a tratar en este tema son la base para que los estudiantes tengan buena salud, por lo que se promoverá el comer bien, las horas adecuadas y los cantidades de grasas que el cuerpo necesita consumir para mantener las energías en nuestro cuerpo.

Se analizará los tipos de nutrientes que el cuerpo necesita consumir a diario; las proteínas y vitaminas que se encuentran en los alimentos que se deben consumir con moderación.

Tema No. 2: La alimentación en los adolescentes

En este tema analizaremos el tipo de alimentación que tienen los estudiantes en sus hogares, por lo que su actitud y su participación en el aula se ven afectada por la mala alimentación que tienen.

En este tema se analizará cual es la influencia de la buena alimentación y cuáles son los alimentos que deberían consumir los estudiantes para estar activos y que no muestren los diferentes efectos que se dan por la mala alimentación.

Tema No. 3: Estilo de vida saludable

El cuerpo necesita de constante alimentación junto a actividades que permitan mantener una excelente salud. Los estudiantes en ocasiones no se alimentan correctamente por lo que en su salud se refleja diferentes actitudes.

El cuerpo necesita una dieta muy saludable en la que las comidas del día deben ser saludables y equilibradas para mantener la salud de los estudiantes en correcto estado.

Tema No. 4: Las grasas VS. La salud

Este tema es uno de los más importantes ya que los estudiantes no tienen un control debido sobre las comidas que consumen fuera del hogar. Aunque los padres quieran mantener una dieta saludable para ellos, tanto en la institución o fuera de ella, se suministran alimentos con exceso de grasas que en muchas ocasionan afectan en la salud de los estudiantes.

En este punto, se promoverá las buenas costumbres alimenticias pero también a mantener un orden en los alimentos que consumen los estudiantes, para esto el control prácticamente tiene que ser por ellos mismos.

Tema No. 5: Higiene y conservación de los alimentos

Los alimentos que adquirimos en los mercados o supermercados son útiles para el consumo diario, pero en ocasiones no tenemos el debido cuidado o no sabemos conservarlos por lo que se pueden dañar o pueden adquirir olores que puedan hacer daño a nuestra salud.

Con este tema se mostrará los cuidados necesarios que los alimentos tanto perecibles como no perecibles deben ser cuidados para que las proteínas y vitaminas se mantengan en los alimentos y pueden ser de utilidad para las comidas del estudiante.

Tema No. 6: La publicidad y la nutrición

La publicidad es un punto importante en el marketing ya que esto permite promocionar un producto o servicio para satisfacer las necesidades del consumidor, pero de igual manera, existen publicidades que promocionan cosas que terminan afectando a la salud del consumidor. Es por eso que en este tema se analizara los puntos principales que se observan en la venta de alimentos y como la publicidad los promociona.

T**ema No. 7: Alimentos que ayudan al desarrollo intelectual de los adolescentes.**

La buena alimentación es la clave para lograr una adecuada nutrición y que los adolescentes despierten interés y capten lo impartido por los maestros ayudando a mejorar la calidad del aprendizaje, por ello en este tema se demostrara lo importante que es consumir ciertos alimentos que favorecen el desarrollo intelectual de los jóvenes.

Tema No. 8: Distribución de los alimentos

La pirámide alimenticia se encarga de distribuir los diferentes grupos de alimentos que existen en la alimentación, pero ahora también tenemos el plato nutricional dejando a un lado la ya antes mencionada; en este tema clasificaremos los diferentes grupos de alimentos y como se deben distribuir en cantidades y porciones equilibradas para una buena alimentación y cumplir con los requerimientos nutricionales de los adolescentes.

Tema No. 9: Trastornos alimenticios

La bulimia, anorexia, obesidad y vigorexia son los trastornos alimenticios más comunes entre los adolescentes, por ellos este tema habla sobre cada uno de ellos, detallando el concepto, los síntomas, causas y las consecuencias que contrae tener una mala alimentación hasta tal punto en convertirse en un trastorno para los jóvenes.

Tema No. 10: Aprendiendo a diseñar mi menú.

En este tema tomaremos en cuenta todo los contenidos anteriores de los demás temas aprenderemos a diseñar nuestro menú diario, distribuyendo en correctas porciones, a comer de todos los grupos de alimentos y a las horas más recomendadas, para cubrir nuestros requerimientos nutricionales y tener una buena salud.

Portada de la guía

La portada de la guía fue realizada en con colores sutiles y llamativos que capten la atención de los estudiantes, se utilizó un verde panteón que transmite armonía y energía, un diseño original por parte de Carlos Fabricio Burgos Escobar y Wendy Aracely Pachay Cedeño creado en Adobe Photoshop CS5 (software de diseño gráfico)

Imagen No.3

Portada de la guía

Elaborado por: Carlos Burgos Escobar
Wendy Pachay Cedeño

Esta guía se diseñó de manera didáctica y divertida, representada por una fruta graciosa como es un banano animado que fue tomado del sitio web es.123fr.com (**Blog católico de Javier Olivares-Baionés jubilado-Baiona)** que fue escogido por ser quien más ejemplifica a la nutrición y a todos los temas de la guía; es llamado BANANITO y junto a él un mensaje que dice: “Come, aliméntate y nútrete Sanamente”.

Imagen No. 4

Logotipo de la guía

Fuente: es.123rf.com
Elaborado por: Carlos Burgos
Wendy Pachay

Conclusión

Una vez realizado el trabajo de investigación acerca de la nutrición y el aprendizaje, podemos analizar que los estudiantes presentan necesidades nutricionales. Deben recibir en su nutrición la cantidad de energía y sustancias nutritivas que le permitan; Un buen estado de salud y desarrollo físico, mejor concentración y rendimiento académico para mejorar su aprendizaje y buenos hábitos alimenticios que le permita tener fuerza y energía.

De esta manera, se puede considerar como la nutrición cumple un papel importante en el desarrollo del ser humano, ya que todo esto influye en los aspectos que hacen a una persona saludable, obteniendo una buena alimentación.

A continuación, se puede asumir que el estudiante después de haber tenido malos hábitos alimenticios esto ocasiono un déficit en su crecimiento, salud y atraso en su aprendizaje significativo afectando a su rendimiento estudiantil.

En conclusión, es importante atender las necesidades de los estudiantes con respecto a su alimentación, ya sea en casa o en la institución educativa, para esto se podría resaltar en esta investigación por lo que se observó e investigo a lo largo de este proyecto que la implementación de una guía didáctica con enfoque al factor nutricional para mejorar la calidad del aprendizaje significativo sería una forma de orientar a los estudiantes y padres a llevar una correcta alimentación para lograr con éxito resultados positivos.

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

Mercadotecnia Publicidad

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

GUIA NUTRICIONAL

EN LA CALIDAD DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Índices

Tema 1 **Pág. #**

La nutrición 118

Tema 2

La nutrición en los adolescentes..... 121

Tema 3

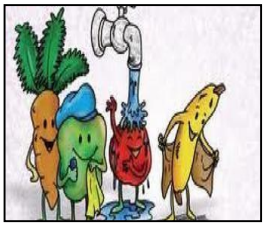
Estilo de vida saludable 125

Tema 4

Las grasas vs la salud 129

Tema 5

Higiene y conservación de los alimentos 132



Tema 6

La publicidad y la nutrición.....136

Tema 7

Alimentos que ayudan al desarrollo intelectual
de los adolescentes 141

Tema 8

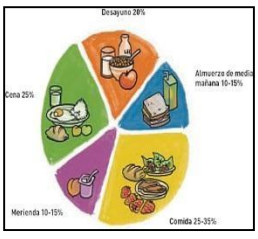
Distribución de los alimentos 144

Tema 9

Trastornos alimenticios 149

Tema 10

Aprendiendo a diseñar mi menú 152



Introducción

El presente documento Guía didáctica para mejorar la calidad del aprendizaje significativo en los estudiantes de la Unidad Educativa Patria del segundo año de bachillerato, compuesto por textos informativos e imágenes alusivas fue elaborado para proporcionar los contenidos necesarios para padres, docentes y estudiantes sobre una buena alimentación y estilos de vida saludables.

Los criterios científicos y técnicos que aquí se evidencian, son producto de revisiones exhaustivas y actualizadas, de aquellos aspectos de alimentación y nutrición, definidos como indispensables para buena alimentación de los adolescentes, por parte de organismos como la FAO, UNICEP, MSP y entidades a fines. De esta manera, este documento se convierte en el instrumento para orientar y direccionar hacia buenos hábitos de nutrición en los centros educativos y en los hogares de los adolescentes.

Objetivo

Informar a padres, jóvenes y maestros sobre los requerimientos alimenticios y estilos de vida saludable necesarios para tener una adecuada nutrición que ayude y beneficie indirectamente al aprendizaje dentro de la Institución Educativa y en los hogares hacer un habito las buenas costumbres de alimentación y nutrición saludable.

Tema.- 1

LA NUTRICIÓN

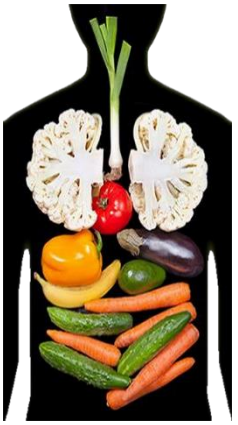
Nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo los alimentos de su definición.

Esto se logra con alimentos saludables y nutritivos, combinándolos adecuadamente. Para ello es necesario conocer cuáles son los alimentos disponibles, los nutrientes que aportan y qué combinaciones ofrecen las mejores alternativas para alimentarse bien.

Sabemos que las personas que se alimentan de forma saludable y equilibrada, ayuda a crecer y desarrollarse sanos y fuertes; tener más energía y sufrir menos infecciones y enfermedades.

Los alimentos aportan los nutrientes que nos permiten crecer y mantenernos sanos y activos.

Alimentos y nutrientes



Los nutrientes, aportados por los alimentos, son sustancias que proporcionan: energía para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, digerir los alimentos, mantener la temperatura corporal, crecer y realizar actividad física (de trabajo o recreativa).

El ser humano necesita muchos nutrientes diferentes, que se dividen en:

Aquellos nutrientes que necesitamos en gran cantidad y aportan la energía (calorías) para el funcionamiento de nuestro organismo.

- Los carbohidratos (almidones, azúcares y fibra dietética)
- Las grasas (hay de varios tipos) (ver Cuadro 4);
- Las proteínas (de origen vegetal y animal)

NOTA

Debido a sus importantes funciones, no es recomendable utilizar las proteínas como fuente de energía.

Comprenden los minerales y vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades y no aportan energía. Los que con mayor probabilidad pueden ser deficitarios en una alimentación poco balanceada son: los minerales hierro, yodo y zinc; las vitaminas A, del complejo B (incluyendo el folato) y la vitamina C.

NECESIDADES NUTRICIONALES SEGÚN EDADES:

INGESTAS DIARIAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

Sexo/edad	Peso kg	Energía kcal	Proteínas g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Vit. A mcg	Vit. C mg
Ambos sexos								
Niñas								
10-18 años	46.7 kg	2000	56	1300	14/32	15.5	600	40
Niños								
10-18 años	49.7	2400	57.5	1300	17	19.2	600	40

Tema.- 2

LA NUTRICIÓN EN LOS ADOLESCENTES

¿Por qué los adolescentes necesitan alimentarse bien?

Las necesidades nutricionales son mayores durante la adolescencia

La necesidad de nutrientes aumenta a medida que las niñas y niños alcanzan la pubertad, pues en esa etapa crecen rápidamente. En la adolescencia (entre los 10 y los 18 años) su peso suele aumentar en un 50 por ciento del peso que tendrán en la edad adulta.

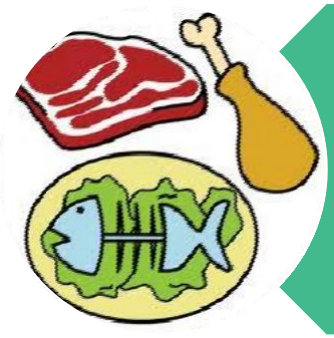
¿Qué sucede si los adolescentes no están bien alimentados?

- Los adolescentes mal alimentados no pueden estudiar bien.
- Tener poca energía para jugar, estudiar o hacer cualquier tipo de actividad física.
- Los adolescentes con hambre no pueden mantener la atención durante las clases y su rendimiento se resiente.

Recomendaciones para la nutrición en los adolescentes:

Alimentarse con tres comidas diarias básicas y, si eres muy activo o tiene bajo peso, agregar alimentos nutritivos extras entre comidas.(media mañana y media tarde.)

El desayuno es muy importante, en especial en los casos en que los adolescentes muy activos y no tienen la posibilidad de comer adecuadamente al mediodía. Un ejemplo de un buen desayuno es una taza de leche, acompañada de avena u otro cereal , tortillas, pan, queso y una fruta.



El almuerzo si llevan comida a la institucion los padres deben tratar de dar a sus hijos alimentos variados y nutritivos.

Si los niños compran los alimentos en los puestos de venta callejeros o en los bares del colegio los refrigerios o snacks, envasadas o preparados, aportan pocos nutrientes y muchas calorías, grasas, sal o azúcar, y en ocasiones pueden ser preparados con productos de mala calidad como aceites reutilizados una y otra vez.

Desalentar el consumo de alimentos ricos en grasas, sal y azúcar; estos al ser consumidos con frecuencia puede contribuir al sobrepeso y la obesidad y aportan poco en la nutrición.

Es mejor mantenerse delgado y sano haciendo ejercicio y comiendo alimentos saludables, incorporar la educación en alimentación y nutrición en los colegios desarrollar actividades educativas sobre estos temas en los clubes y otros lugares de reunión de la comunidad.

Recordemos al momento de alimentarnos

Podemos tambien contribuir a nuestra nutricion consumiendo muchas frutas, tomando 4 litros de agua al dia y no consumiendo frituras, snack y golosinas.

Nutricion es escoger y consumir alimentos que aporten a nuestro cuerpo energia, fibra y vitaminas.

Alimentarnos con cualquier cosa no es nutrir.

IMPORTANTE: Es recomendable comer menos golosinas y dulces para evitar sobrepeso y caries.

Prefiera agua, y jugos naturales en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales.

Los azúcares simples sólo brindan energía, sin aportar otras sustancias nutritivas importantes para el organismo, por lo cual los nutricionistas suelen decir que brindan"calorías vacías".

Se ha observado que la disminución del sodio (sal común) en la dieta tiene efecto directo en la disminución significativa de la presión arterial en personas con antecedentes de hipertensión.

La sal se encuentra **presente naturalmente en casi todos los alimentos** y esta cantidad es suficiente para cubrir nuestras necesidades nutricionales.

Tema.- 3

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

¿CÓMO ES UNA DIETA SANA?

La comida que consumimos en el transcurso del día debe estar distribuida en:

ya

la

DESAYUNO

El desayuno es muy importante, que proporciona la energía necesaria para realizar todas las actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegurar ingesta adecuada de nutrientes; ayuda a regular el peso ya que evita el "picoteo" a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche, yogurt, cereales y frutas.

Media mañana

A media mañana se recomienda un breve refrigerio para coger fuerzas hasta la hora del almuerzo.
Cómete un bocadillo, una fruta o yogurt.

ALMUERZO
El almuerzo es la segunda comida más importante, generalmente consta de un plato de sopa o crema, y el plato fuerte que puede ser de pasta, arroz o verduras, acompañado de carne, pescado o huevo y el postre opcional; debemos de recordar que nuestro plato siempre debe de estar bien balanceado; debe incluir carbohidratos, vegetales y proteínas.

Media tarde

Por la tarde puedes disfrutar de un bocado, zumo, batido, galletas o fruta.

CENA
Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida al almuerzo, es recomendable mantener una porción adecuada a la hora de la cena, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo, carne acompañado con vegetales o ensaladas, tortillas o empanadas; Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche.

PIRAMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio y la actividad física son muy importantes para el mantenimiento de una vida activa por ello es recomendable hacer ejercicios 30 minutos al día y con una correcta alimentación con las ya mencionadas harán de nuestro estilo de vida muy saludable.

¿Cómo preparar comidas saludables?

La manera en que almacenamos, preparamos y cocinamos nuestros alimentos afecta su contenido de nutrientes. Por ejemplo, la vitamina C y el folato se pierden durante la cocción. Algunas sugerencias para reducir las pérdidas de nutrientes son:

.

Comprar verduras (hortalizas) y frutas el día que se van a consumir y almacenarlas en un lugar fresco o frío.

Lavar y cortar las verduras y raíces frescas inmediatamente antes de cocinarlas.

Cocer las verduras en poca agua y sólo hasta que estén tiernas.

Cortarlas en trozos pequeños y saltearlas muy pocos minutos en poco aceite muy caliente

Comer los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.

RECORDEMOS
Cocer las verduras el mínimo tiempo requerido para que conserven los nutrientes.

Tema. - 4

LAS GRASAS VS. LA SALUD

Las grasas son un tipo de nutrientes que se encuentran en los alimentos que son necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo.
Pero hemos empezado a consumir deliberadamente las "comidas chatarras" las que contienen en exceso grasas dañinas para nuestro cuerpo, por lo que perjudica de diferentes maneras a nuestra salud y enfermando órganos internos.

Las grasas TRANS son las más consumidas en muchos de los alimentos de consumo diario, pero hay que mencionar los tipos de grasas trans:

Las grasas trans naturales se forman
En el estómago de los animales rumiantes
Cuando las bacterias digieren la grasa.
Por este motivo podemos encontrar Este
Tipo de grasas en algunos elementos de
Origen animal, como la carne o los
Productos lácteos.

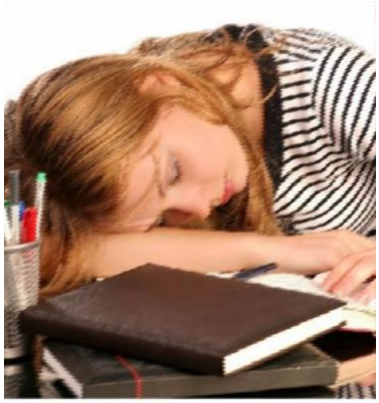
Grasas trans artificiales o industriales: son grasas hidrogenadas que se elaboran mediante la introducción de moléculas de hidrógeno en un aceite vegetal.

Este proceso se denomina hidrogenación y es el utilizado para fabricar aceites vegetales como el de soya, girasol o canola.

- Los alimentos ricos en ácidos grasos insaturados son mejores para la salud del corazón que los alimentos ricos en ácidos grasos saturados o trans.
- Comer demasiados alimentos azucarados a menudo significa consumir menor cantidad de otros alimentos más ricos en nutrientes.

MALA ALIMENTACION

Una mala alimentación es la que no aporta a nuestro organismo los nutrientes necesarios para realizar las funciones necesarias para la vida, es no variar los alimentos, ingerir demasiadas grasas o demasiadas proteínas y pocas frutas.



Los efectos que ocasionan la mala alimentación y las grasas en el aprendizaje es muy notorio en los estudiantes porque lo demuestran en el aula.

Las señales que se observaron fueron:

-La falta de atención

-Sueño en horas de clases

-No participa en el aula

-No fluyen las ideas

TOMA NOTA

Lo normal para tener una buena alimentación y nutrirnos es variar los alimentos comer de todo y variado.

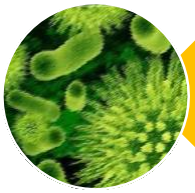
- ✓ Comer sobre todo muchas frutas y verduras.
- ✓ Comer pescado al menos 4 veces por semana, y carnes, unas veces blancas, otras veces rojas.
- ✓ Beber mucha agua y suprimir el consumo de alcohol.

Tema.- 5

HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Factores que pueden afectar la seguridad de los alimentos

La contaminación de un alimento puede ser de naturaleza:



Biológica: Se produce por la presencia de microorganismos (bacterias, virus, parásitos), que pueden causar enfermedad.

Química. Es producida por sustancias químicas. Puede darse en el pescado, como consecuencia de la contaminación del mar, y en las frutas y verduras cuando se hace un mal uso en la aplicación de los tratamientos fitosanitarios.

Física. Suele deberse a la presencia de sustancias extrañas al alimento: trozos de huesos, plumas, piedras, plásticos, grapas, maderas, cristales, etc.

Enfermedades transmitidas por alimentos contaminados

En nuestro país, las enfermedades más frecuentes son las producidas por salmonela, Campylobacter.

Son relativamente frecuentes las enfermedades provocadas por estafilococos, que se encuentran en nariz, garganta y heridas de los manipuladores, quienes los transmiten a los alimentos por una higiene deficiente. La listeria, de gravedad para embarazadas, puede aparecer en leches crudas, quesos blandos elaborados con leches sin higienizar, hojas de vegetales, etc.

Factores responsables de las enfermedades:

Contaminación cruzada (se produce cuando se manejan alimentos crudos y cocinados sin la debida separación ni diferenciación de utensilios).

Manipulaciones incorrectas.

Cocción insuficiente.

Falta de limpieza.

Temperatura inadecuada en la conservación.

El almacenamiento de alimentos

- No perecederos en la despensa, frescos y refrigerados en el frigorífico, y congelados en el congelador
- En la despensa, poner los alimentos en estantes separados del suelo y evitar la humedad y el calor.
- En el frigorífico, proteger los alimentos con papel de aluminio o plástico alimentario, o usar recipientes para evitar que se oxiden o se resequen. La puerta debe estar abierta el menor tiempo posible.
- En el congelador, adaptar el tiempo de conservación a la capacidad de frío.
- Consumir primero los alimentos que llevan más tiempo almacenados.
- No introducir en el frigorífico las latas de conservas con restos del producto sobrante. Se deben guardar en recipientes de plástico o vidrio cubiertos.
- La fecha de caducidad se incluye en aquellos alimentos que son muy perecederos. A partir de esta fecha no debe consumirse el producto.
- Rechazar alimentos cuyos envases estén abollados, sucios o defectuosos.

La etiqueta, una garantía de seguridad alimentaria

La etiqueta que acompaña a los alimentos proporciona una información muy útil sobre ellos, que, además, resulta clave en la consecución de la seguridad alimentaria.

De acuerdo con la actual normativa, la etiqueta tiene que indicar, obligatoriamente:

(a) Nombre o denominación de venta del producto alimenticio.

(b) Nombre y domicilio del fabricante, envasador o de un vendedor establecido.

(c) Cantidad neta (volumen o peso).

(d) Marcado de fechas: fecha de caducidad o de consumo preferente.

(e) Grado alcohólico, en su caso.

(f) Relación de ingredientes en orden decreciente de cantidades.

(g) Lote.

(h) Condiciones especiales de conservación y utilización: en el caso de ser necesarias para un correcto uso del producto.

(i) Modo de empleo o preparación: en el caso de que sea necesario para hacer un uso adecuado del producto.

(j) Procedencia: lugar de fabricación del producto.

Reglas de oro para la preparación de alimentos, recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

1. Elegir alimentos tratados higiénicamente desde su origen.
2. Cocinar bien los alimentos (65º C mínimo).
3. Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinar.
4. Conservar adecuadamente los alimentos cocinados.
5. Recalentar bien los alimentos (65º C mínimo).
6. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
7. Lavarse las manos con tanta frecuencia como sea necesario.
8. Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de trabajo en la cocina.
9. Proteger los alimentos de roedores y otros animales.
10. Utilizar agua potable.

Tema.- 6

LA PUBLICIDAD Y LA NUTRICIÓN

El deseo de vender – el deseo de consumir.

¿Qué es la publicidad?

La acción de comunicación no personal de promoción de ideas, bienes o servicios, con fines comerciales.

Los principales objetivos esenciales de la publicidad son:

- ☑ Informar
- ☑ Persuadir
- ✓ Recordar.

Por lo general la publicidad más efectiva es la que se transmite por TV. Ya que por este medio se puede una imagen del producto, se visualiza las características y el ingrediente extra es el mensaje que se menciona.

1.Informar.-

Difundir informacion o hacer que alguien se entere de una noticia, producto o servicio que desconoce.

2.Persuadir.-

Conseguir con razones y argumentos que una persona actúe o piense de un modo determinado.

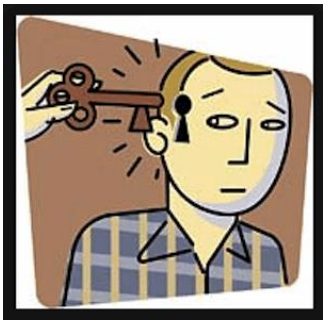
3.Reordar.-

Traer a la memoria propia algo percibido, aprendido o conocido, o retener algo en la mente.

1.

2.-

3.-



LA NUTRICIÓN AFECTADA POR LA PUBLICIDAD

La publicidad es necesaria para todos porque nos permite ejercer nuestro trabajo y podemos promocionar nuestros productos. Pero hay que mencionar que por vender la publicidad hace lo que sea, ocasionando problemas al consumidor si no se demuestra en la publicidad lo que realmente es el producto.

COMIDAS CHATARRAS:

La comida basura o comida chatarra contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato mono sódico o la tartracina.

Las enfermedades que pueden ocasionar estos alimentos son:

- Deficiencias nutricionales
- Aumento de peso
- Diabetes
- Problemas cardiovasculares.

GOLOSINAS Y SNACKS:

Las golosinas son aquellos productos industriales nutricionalmente desbalanceados y con un alto contenido de hidratos de carbono, grasas, sal y algunos presentan aditivos y colorantes artificiales.

BEBIDAS:

Las bebidas carbonatadas son bebidas saborizadas, efervescentes y sin alcohol. Se le agregan saborizantes. Son aguas cargadas con dióxido de carbono a la que se le añade acido, materia colorante y un agente de sabor.

El impacto en la salud de los chicos por el consumo excesivo de bebidas gaseosas está relacionado con un elevado ingreso de calorías y la disminución en los niveles de calcio, magnesio, ácido ascórbico, riboflavina, y Vitamina A por parte del organismo.

Las agencias y compañías publicitarias deben tomar en cuenta que las publicidades que muestran al público en ocasiones no suelen brindar las debidas características y mucho menos las enfermedades que pueden ocasionar sus productos. Por lo que debe haber un debido control por los organismos que verifiquen lo que se está mostrando al consumidor.

RECORDEMOS

La publicidad es una herramienta muy poderosa para promocionar alimentos, pero hay que tener siempre en consideración las indicaciones que vienen en las etiquetas y evitar comer en exceso las comidas chatarras, dulces y bebidas.

Tema.- 7

Alimentos que ayudan al Desarrollo Intelectual de los Adolescentes.

Los jóvenes en etapa de adolescencia necesitan una gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales para tener un buen desarrollo intelectual y llevar su vida a diario por ello deben incluir en su dieta el omega 3 que es **g**rasas saludable, el fósforo, el calcio, el hierro; elementos que se encuentran en alimentos como la carne, el pescado, los huevos, la fruta y la verdura; a continuación detallo una lista que te ayudaran a tener un mejor desempeño y concentración:

Brócoli y Coliflor son buenas fuentes de colina, una vitamina B conocida por su relación en el desarrollo del cerebro lo que indica que puede mejorar la función cognitiva, mejorar el aprendizaje y la memoria, e incluso disminuir la pérdida de memoria.

. Nueces

Las nueces son una buena fuente de grasas omega-3 de origen vegetal, antioxidantes que estimula la función cerebral e incluso promueve la curación del cerebro.

El apio es una rica fuente de luteolina, un compuesto vegetal que puede calmar la inflamación en su cerebro, también se ha relacionado con una menor tasa de pérdida de la memoria relacionada con la edad y ayuda a mejorar en tareas de aprendisaje.

Pescado: como sardina, atún, bonito, salmón o anguila, es un alimento rico en omega 3 y DHA, que contribuyen a un mejor desarrollo cerebral y ocular; traduciéndose en una mayor agudeza visual, comprensión y mejor uso del vocabulario. La ingesta de este alimento combate el riesgo de demencia y puede mejorar el coeficiente intelectual hasta en 3.5 puntos.

Pollo: este alimento contiene una gran cantidad de vitamina B, que mejora la capacidad intelectual, además de alejar el riesgo de depresión. Se recomienda comerlo asado o hervido y evitar cocinarlo con grasa.

Avena: lo más recomendable es consumirla por la mañana; al ser un alimento de digestión lenta, el aporte de los nutrientes que ofrece la avena y que el cerebro requiere será de forma paulatina, contribuyendo con la energía que la mente necesita para realizar las actividades diarias.

Agua: la falta de hidratación en el cerebro puede provocar bloqueos de ciertas áreas o habilidades. Además de desintoxicar el cuerpo, tomar agua permite que funcione de manera correcta, logrando el rendimiento necesario.

Jamón: este alimento es uno de los pilares de la dieta mediterránea; contiene zinc, un mineral que entre otras funciones ayuda a mejorar la agilidad mental.

Chocolate: este rico alimento tiene un alto contenido de flavonoides y antioxidantes, los cuales permiten que el cerebro tenga una oxigenación correcta contribuyendo a la concentración.

Café: de acuerdo a investigaciones, el consumo de café moderado contribuye a fortalecer las conexiones neuronales que se encuentran en el cerebro, ayudando a optimizar la capacidad de aprendizaje y memoria.

El aguacate es rico en grasas monoinsaturadas, cuyo beneficio se da tanto en el cerebro (mejorando la comunicación neuronal) como en el corazón (limpiando las arterias y, por lo mismo, mejorando la circulación sanguínea al cerebro).

Yogurt uno de los alimentos lácteos más populares, el yogur posee un aminoácido conocido como "tirosona", responsable de la producción de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, imprescindibles para el sentido de alerta y la memoria.

Platano los altos niveles de potasio, magnesio, vitamina C y fibra hacen del plátano un alimento inmejorable para la salud cerebral, pues todos esos elemento son conocidos por su efecto en la memoria. Asimismo, la vitamina B6, también presente en dicho fruto, ayuda en la producción natural de serotonina, norepinefrina y dopamina, neurotransmisores relacionadados con la concentración.

Verduras de hoja verde como la espinaca, la arúgula, las acelgas y otras similares, caracterizadas por la intensa coloración verde de sus hojas, tienen una rica combinación de antioxidantes y vitaminas C, E y A que según algunas investigaciones evita el decaimiento de la atención mental.

DESARROLLANDO UN CEREBRO SALUDABLE

- Hacer ejercicio, la actividad física produce cambios bioquímicos que fortalecen y renuevan no sólo su cuerpo sino también su cerebro--especialmente en las zonas asociadas con la memoria y el aprendizaje.
- Reduzca el consumo de carbohidratos y azúcares.
- Aumente el consumo de grasas saludables. Las grasas benéficas que promueven la salud que su cuerpo--su cerebro en particular—necesita para un funcionamiento óptimo incluyen la mantequilla, frutos secos, aceite de coco, huevos, aceite de oliva y aguacate.
- Aumente su consumo de grasas omega-3 y reduzca su consumo de grasas dañadas de omega-6 (como los aceites vegetales procesados) con el fin de equilibrar su relación entre las grasas de omega-3 y omega-6.

Recordemos al momento de alimentarnos

¿Qué alimentos incluyes en sus comidas para favorecer su desarrollo intelectual?

Si usted deseas aumentar tu inteligencia, una de las mejores opciones que puede hacer es comer más alimentos enteros sin procesar. Los alimentos enteros están llenos de vitaminas, minerales, antioxidantes que nutren las células del cerebro (e incluso otras nuevas se desarrollan). Considere esto: las personas que comen muchos vegetales y frutas (alrededor de 1.6 tazas o 400 gramos) al día se desempeñan mejor en pruebas cognitivas mientras que los que comen mucha azúcar son 1.5 veces más probables de desarrollar deterioro cognitivo leve que los que no comen.

Tema.- 8

Distribución de los alimentos

PIRAMIDE NUTRICIONAL

IMPORTANTE!

La pirámide abarca un número mínimo de porciones aproximadamente para unas 1.600 calorías diarias, hasta un máximo que proporcionaría unas2.800 calorías diarias:

1.-Los escalones inferiores proponen en su mayoría hidratos de carbono complejos.
2.-Los escalones centrales sugieren alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, más proteínas y grasas y gran contenido vitamínico.
3.-Los escalones superiores, de abajo hacia arriba, contienen cantidad de proteínas y cantidad de grasas.
4.-El escalón más alto contiene mayormente grasas e hidratos de carbono simples y se recomiendan en menor cantidad

Porciones recomendadas

A continuación definiremos las porciones mínimas/máximas de cada categoría de alimentos según la pirámide nutricional:

Pan, cereales, pasta y arroz: 6/11 porciones al día.
1 porción equivale a: 1 rebanada de pan, ½ taza de pasta o cereal cocidos, 28 gr de cereal listo para comer, ½ panecillo, 3-4 galletas tipo crackers pequeñas.

Verduras, 3/5 porciones al día.
1 porción equivale a: ¾ taza de caldo de zumo de verduras, ½ taza de verduras cocidas, 1 taza de verduras crudas, ½ tazas de legumbres.

Frutas, 2/4 porciones al día.
1 porción equivale a: 1 unidad de tamaño mediano, 1 tajada de melón, ½ taza de fresas, 3/4 taza de zumo, ½ taza de fruta enlatada o en dados.

Leche, yogurt o quesos: 2/3 porciones al día.
1 porción equivale a: 1 taza de leche o yogurt 60 gr de queso blando o 50 gr de queso.

Carne, aves, pescado, huevos, y nueces: 2/3 porciones al día.
1 porción equivale a: 70 gr de carne a la plancha, aves o pescado (un total diario de 150-200 gr), 1 huevo, ½ taza de legumbres cocidas, 30 gr de frutos secos.

Grasas, aceites y dulces consumir ocasionalmente.
Son alimentos altos en grasas: margarina, mantequilla, mayonesa, natas, quesos cremosos, salsas.

La cantidad o número de porciones de cada alimento que una persona debe consumir depende de varios factores:

- ✓ el peso
- ✓ la edad
- ✓ el sexo
- ✓ la actividad física.

Idealmente los alimentos de estas comidas, deberían estar compuestos de la siguiente forma:

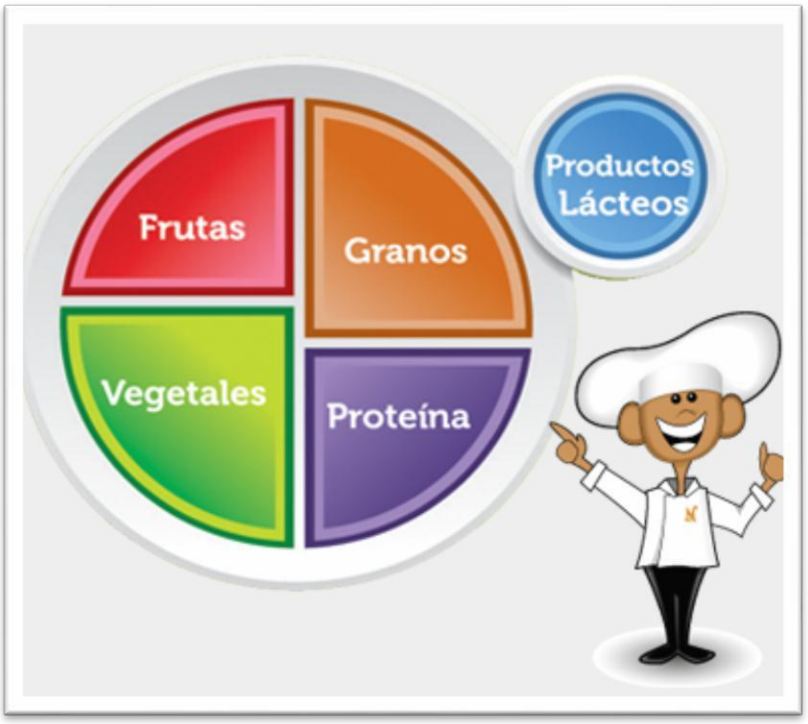
Nutrientes	Proporción
Hidratos de carbono	Entre 50% y 60% del total de alimentos consumidos en el día aproximados 1000 calorías.
Proteínas	Entre 15% y 20% del total de alimentos consumidos en el día aproximado 500 calorías.
Grasas	Entre 15% y 30% del total de alimentos consumidos en el día aproximado 500 calorías.

Entonces así quedaría distribuidas las comidas:

Comida	Proporción
Desayuno	20-25 % de las calorías diarias (350 a 450)
Almuerzo	35-40 % de las calorías diarias(600 a 800)
Entre comidas	10- 20 % de las calorías diarias (200 a 300)
Merienda	15-25 % de las calorías diarias (300 a 450)

Debemos saber que nuestra alimentación debe haber por lo menos 2000 calorías según nuestro requerimiento y nuestro sexo y además en nuestra dieta debemos incluir ya lo mencionado: hidratos de carbono, proteínas y vegetales.

Plato Nutricional



La pirámide contenía seis franjas verticales para representar cada uno de los cinco grupos de alimentos más los aceites. El plato dispone de cuatro partes o secciones (verduras, frutas, cereales y proteínas), a la que se añade una sección lateral de lácteos, en color azul y un contiene algunos de los mismos mensajes; Come una amplia variedad de alimentos, ingiere menos cantidad de algunos alimentos y más de otros.

El mensaje más importante es que las frutas y las verduras abarcan medio plato, con la parte de las verduras un poco mayor que la de las frutas y, al igual que la pirámide se dividía en franjas de distinto grosor, el plato se divide de tal modo que la parte de los cereales es mayor que la de las proteínas. ¿Por qué? Porque los expertos en nutrición recomiendan que comas más verduras que frutas y más cereales que alimentos con proteínas y además está dividido en secciones y tiene como objetivo evitar las porciones demasiado grandes, que pueden provocar un aumento de peso.

El plato nutricional es el nuevo símbolo de la alimentación saludable.
"Adiós pirámide, Hola plato"

Tema.- 9
Trastornos Alimenticios

Los trastornos alimentarios son alteraciones de las conductas relacionadas con la ingesta, consecuencia de los dramáticos esfuerzos por controlar el peso y la silueta.

Los tipos más comunes de trastorno de alimentación, que aparecen tanto en adolescentes como en adultos son:

- ✓ **Anorexia.**
- ✓ **Bulimia,**
- ✓ **Obesidad**
- ✓ **Vigorexia.**

Bulimia: trastorno que permite comer sin medida, impulsada por el deseo y la ansiedad de comer, para después utilizar algunos métodos para eliminar rápidamente los alimentos del cuerpo. Ejemplo; inducir al bonito, utilizar laxantes.

ANOREXIA se caracteriza por la pérdida auto- inducida de peso acompañado por una distorsión de imagen corporal, esta disminuye la ingesta de alimentos hasta que se vive en ayuno, es decir no se come, solo se toma agua, se produce voluntariamente el vómito, el uso ilimitado de laxantes, se realiza ejercicio físico.

La obesidad es la enfermedad crónica, de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable con relación a la estatura y se da especialmente donde los suministros de estos alimentos son abundantes y predominan los estilos de visa sedentarios y esto se asocia con numerosas complicaciones y enfermedades las cardio vasculares y la diabetes.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define como obesidad cuando el IMC o índice de masa corporal (cálculo entre la estatura y el peso del individuo) es igual o superior a 30 kg/m² También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal aumentado en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm.

La Dismorfia muscular o vigorexia es un trastorno alimentario caracterizado por la presencia de una preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal (dismorfofobia). A veces referido como anorexia inversa o complejo de Adonis, la dismorfia muscular es un tipo muy específico de trastorno dismórfico corporal. Esta enfermedad es más común en los hombres.

Consejos para prevenir los Trastornos Alimenticios

- ✓ Darle a tu cuerpo la cantidad correcta de alimentos que sean buenos para ti. Con una nutrición apropiada, puedes crecer, jugar, tener un buen rendimiento en la escuela y sentirte bien contigo mismo.

- ✓ Hacer ejercicios diariamente para desarrollar músculos y huesos fuertes, y tener un corazón sano.

✓ Elige alimentos que sean saludables. Intenta comer alimentos que sean de bajo contenido graso, pero que contengan una gran cantidad de otros nutrientes. Éstas son algunas buenas opciones: cereales y panes enteros, frutas, verduras, leche, yogur, queso, carnes magras y otras fuentes de proteínas.

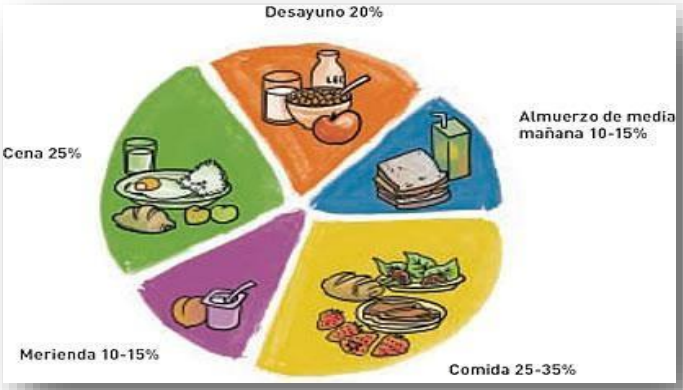
✓ Restringe el consumo de comidas rápidas y refrescos con azúcar. El consumo excesivo de grasas y azúcar puede llevar al sobrepeso. Cuando se tiene sobrepeso, es más probable desarrollar la diabetes tipo 2. Intenta reducir el consumo de comidas rápidas con alto contenido de grasas y las bebidas dulces, como refrescos, jugos y té helado.

Tema.- 10

Aprendiendo a Diseñar mi Menú

¿Qué es alimentación equilibrada?

Alimentación equilibrada es en que todos los alimentos que la compone a nuestras comidas están compensados como en una balanza, si comemos demasiada cantidad de un solo grupo de alimentos la desequilibramos; es decir una alimentación equilibrada debe tener todos los diferentes grupos de alimentos:



La alimentación equilibrada para adolescentes debe poseer las siguientes cantidades:

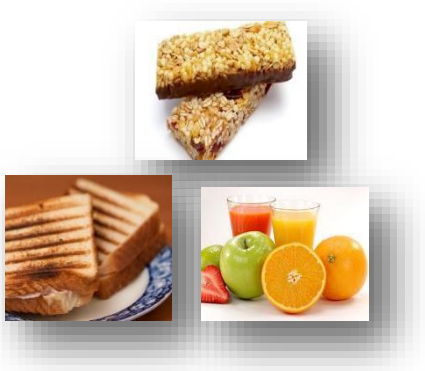
Desayuno: Debe haber un alimento lácteo, cereal y una fruta. Ejemplos:

- Vaso de leche, bocadillo y un guineo.
- Jugo de fruta natural, bocadillo d queso.
- Yogur con cereales y fruta.
- Tortilla de verde con jugo de fruta.

Media mañana:

Escoger dos de las siguientes opciones:

- ✓ Guineo o manzana (frutas a su elección).
- Bocadillo (tortillas, tostadas o galletas.)
- Jugo de Frutas o batidos de frutas con leche.
- Barras de cereales.



Almuerzo:

1. Primer plato: una sopa (sopa de pollo, carne, pescado o cremas de legumbres)
2. Segundo plato: arroz, pasta, garbanzos, lentejas, patatas, etc., acompañado de plato de carne, pescado, pollo más ensalada aguacate o vegetales. Ejemplo: Seco de pollo más vegetal al vapor.

Entre tarde:

Igual que a media mañana, un bocadillo:

- Empanadas o tortillas
- Ensaladas de frutas

Merienda:

Igual que en el almuerzo, preferible plato de verdura, de fácil digestión acompañado de una proteína (preferible pollo o pescado) y una fruta opcional. Ejemplo: Pescado o pollo a la plancha con vegetales.

MI MENU DE LA SEMANA

DIAS	Desayuno 07:00/ 08:00 am	Entre mañana 10:00/ 11:00 am	Almuerzo 01:00/02:00 pm	Entre tarde 04:00/05:00 pm	Merienda 07:00/ 08:00 pm
Lunes	Pan Tostado con mantequilla,queso y jamon mas un baso de Leche y un guineo.	Yogurt con cereales.	Sopa de pollo, seco de pollo mas porcion de vegetales al vapor.	Porcion de frutas picadas.	Pollo a la plancha con vegetales cocidos.
Martes	Galletas con mermelada, huevos revueltos y jugo de Naranja mas una manzana.	Guineo con un vaso de leche.	Crema de legumbres, ensalada de aguacate y arroz mas carne frita.	Manzana con granola y leche.	Ensalada de atun con una pequeña porcion de arroz.
Miercoles	Huevos revueltos con queso y jamon, mas una taza de chocolate con leche caliente y una pera.	Tortilla de verde con jugo de Naranja.	Sopa de Carne, arroz y pure de papas con pollo al horno mas porcion de ensalada criolla.	Gelatina con flan.	Pescado al vapor con brocoli y coliflor.
Jueves	Sanduche de atun con pan integral mas jugo de mandarina y kiwi .	Empanada de Queso con un Refresco.	Sancocho de pescado, arroz, pescado a la plancha con ensalada de brocoli y coliflor.	Un baso de yogurt.	Croquetas de atun con ensalada de verduras.
Viernes	Sanduche de pollo con jugo de manzana y un guineo.	Tostada con queso y jamon con batido de leche y fruta.	Sopa de queso, arroz y pollo salteado con vegetales.	Galletas con mermelada.	Pollo al horno con ensalada de veterabas.
Sabado	Bolon de verde con queso mas jugo de naranja mas una mandarina.	Huevos cocidos.	Crema de tomate, arroz y enrrollado de atun con papa y vegetales.	Tostada con queso.	Pescado a la plancha con porcion de vegetales y arroz.
Domingo	Pan integral tostado con mantequilla , huevos revueltos con jamon y un baso de leche con un guineo.	Tortilla de yuca mas jugo de fruta.	Pollo asado con patacones,arroz, ensalada criolla (mas porcion de menestra opcional).	Ensalada de fruta.	Pechuga de pollo al vapor con ensalada de verdura y papa.

Para recordar:

- Debemos de tener las 5 comidas al día; desayuno, entre mañana, almuerzo, entre tarde y merienda.
- Nuestra dieta debe de ser variada, con alimentos sanos, y divertida: comer bien nos debe de gustar.

COME
ALIMÉNTATE
Y NÚTRETE
SANAMENTE

Bibliografía

Antonio, M. M. (2012). ¿ Al final que es aprendizaje significativo? *resvista de teoria , investigacion y practica educativa*, 25.

Aristoteles. (s.f.).

Balestrini, A. (2006). Como hacer un proyecto de investigacion. Caracas, Venezuela: Editorial PANAPO.

Beal, V. (2006). *l alimentacion y el aprendizaje*. mexico.

Beal, V. (2006). *la alimentacion y el aprendizaje*. MEXICO.

Benito Crossetti, B. M. (2012). Los itinerarios de parendizaje mediante mapas conceptuales como recurso para la presentacion del conocimiento. 39.

Bernal. (13 de enero de 2013). *Epistemología e Investigación: De la Creatividad a la Innovación*. Recuperado el 6 de julio de 2015, de http://epistemologia20.blogspot.com/2013/01/caracteristicas-del-metodo-cientifico.html

C, M. (2005). *ciencia ergo hum*. mexico.

Défaz, D. (2013).

Díez, M. G. (2009). *Publicidad y alimentacion*.

Díez, M. G. (2009). *Publicidad y alimentacion: Influencia de los anuncios graficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia* .

Fandiño, R. L., & Méndez, I. M. (2009). *La alimentacion en el siglo XXI*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Cientificas; los Libros de la Catarata.

Garfias, S. L. (2009). En que se diferencia la alimentacion de la nutricion. *Holismo planetario en la web*.

Gautier, G. y. (2007). Defciencia del acido folico en mujeres . *revista cubana de hematologia vol 14*.

Grecia, M. (2006). Nuevas normas de vivir, nuevas normas de comer. *la alimentacion y sus circunntancias*, 8-13.

Gregory J, L. (2009). *vitaminas y proteinas de niños de dedadde 5 en adelante*.

GUAYAQUIL, M. M. (2012). *"Aprendamos , una oportunidad para superarnos"*. ediciones Fraschini & Heller.

Guemes, H. M. (2011). *Nutricion del pre escolar , escolar y adolescente* .

Hidalgo. (2003). *El deficit del hierro.*

Hidalgo. (2003). *El deficit en el hierro.* EDUSER VOL 1 no 1.

Hidalgo. (2011). *Nutricion del preescolar, escolar y adolescente.*

Hipocrates, F. a. (400 A.C).

Hipócrates, F. a. (400 A.C).

JANICE L . THOMPSON, M. M. (2008). *BASES DE UAN BUENA ALIMENTACION.* MEXICO.

José, V. (2009). *causas y efectos de una alimentacion.*

Lopez, M. V. (2007). *Nutricion para adolescentes.*

Luna, M. B. (2014). Un analisis de la nutricion como factor basico para el aprendizaje. *Panorama y Discusion.*

Martinez, C. V. (2005). *Alimentacion y nutricion .* Madrid - Buenos Aires: Diaz de Santos.

Martins, S. P. (2012). *EL PROYECTO DE INVESTIGACION INTRODUCCION A LA METODOLOGIA CIENTIFICA.* EPISTEME, C.A.

Mateos, M. (14 de febrero de 2014). *Dietadel.com*. Recuperado el lunes de octubre de 2015, de La Nueva Pirámide Alimenticia: www.dietadel.com

OLIVA, D. S. (2008). *procesos de aimentacion.* mexico.

Pizano. (2003). Un analisis de la nutricio como factor para el aprendizaje. *Panorama y discusion*, 23.

Piziano. (2003). Un analisis de la nutricion como factor basico para el aprendizaje. *Panorama y discusion*, 44.

Piziano, L. y. (2003). Un analisis de la natricion como factor para el parendizaje . *Panorama y discusion*, 158.

Plasencia Naula, N. G. (2010). Diseño y aplicacion de una tabla nutricional para mejorar el rendimiento academico dentro del proceso de enseñanza de aprendizaje. Latacunga UTC.

Salud, O. M. (2012).

Salud, O. P. (2006).

Sampieri, H. (4 de Octubre de 2011). *Escenarios de ideas .* Obtenido de Escenarios de ideas.

Sanchez., D. A. (2010). ¿ Que es la nutricion? Obtenido de ¿ Que es la nutriicon?

Tamayo, M. T. (2003). *elproceso de la investigacion cientifica.* Mexico: Limusa Noriega S.A.

Torres, C. A. (2006). *Metodología de la Investigación para Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales*. Estado de Naucalpan: Editorial Pearson.

Unidas, N. (2006). *Plan mundial de alimentos*.

Wigodski, J. (14 de Julio de 2010). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html

Willer, W. (2001). *Comer, beber y estar saludable*. Harvard.

Williams, M. H. (2002). *Nuricion para la salud*. Paidoribo.

ANEXOS

Anexo I

MSc
SILVIA MOY-SANG CASTRO, Arq.
DECANA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CIUDAD.-

De mis consideraciones:

En virtud que las autoridades de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación me designaron Consultor (a) Académico (a) de Proyectos Educativos de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Mercadotecnia y Publicidad.

Tengo a bien informar lo siguiente: Que los integrantes **CARLOS FABRICIO BURGOS ESCOBAR** con **C.c: 092846506-1** y **WENDY ARACELY PACHAY CEDEÑO** con **C.c: 092218529-3** diseñaron el proyecto educativo con el Tema: **INCIDENCIA DEL FACTOR NUTRICIONAL EN LA CALIDAD DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL TEMPORAL "PATRIA ECUATORIANA"** Propuesta: **DISEÑO DE UNA GUÍA CON ENFOQUE AL FACTOR NUTRICIONAL.**

El mismo que han cumplido con las directrices y recomendaciones dadas por el suscrito.

Los participantes satisfactoriamente han ejecutado las diferentes etapas constitutivas del proyecto, por lo expuesto se procede a la APROBACIÓN del proyecto, y pone a vuestra consideración el informe de rigor para los efectos legales correspondiente.

Atentamente,

.....
Vicente Sánchez Robalino MSc
Consultor Académico.

UG-FFLCE-MYP-PH- 508

Guayaquil, 30 de julio del 2015

Sr. Máster
Eugenio Santiago Cedeño López
Director de la Unidad Educativa Temporal PATRIA ECUATORIANA
Ciudad.-

De mi consideración:

Saludos cordiales. Conocedora de su espíritu de colaboración, mediante la presente solicito se sirva permitir que los egresados **BURGOS ESCOBAR CARLOS FABRICIO y PACHAY CEDEÑO WENDY ARACELY,** realicen el PROYECTO EDUCATIVO en la Institución Educativa que tan acertadamente dirige, previo a la obtención del título de Licenciados en Ciencias de la Educación, mención Mercadotecnia y Publicidad.

TEMA: Incidencia del factor nutricional en la calidad del aprendizaje significativo.

PROPUESTA: Diseño de una guía con enfoque al factor nutricional para mejorar el aprendizaje significativo.

La información requerida (reseña histórica, aplicación de encuestas, entre otros), es de suma importancia para el desarrollo de la investigación.
Por la acogida que dé a la presente, me suscribo de usted.

UNIDAD EDUCATIVA FISCAL "PATRIA ECUATORIANA" RECIBIDO
Fecha. 05 AGO 2015
Hora 15h30
FIRMA

Atentamente,

UNIDAD EDUCATIVA FISCAL "PATRIA ECUATORIANA" RECTORADO
APROBADO
Fecha: 13 agosto 2015.
07-8-15

MSc. Pilar Huayamave Navarrete
DIRECTORA

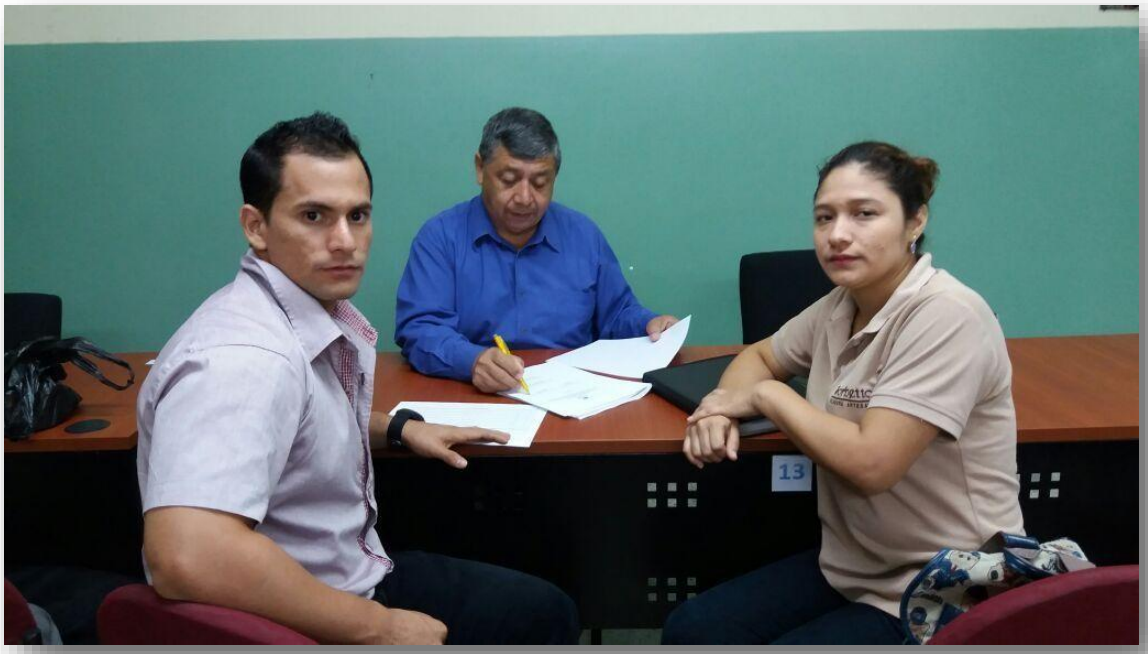
Anexo II

Unidad Educativa Patria Ecuatoriana

Encuesta realizada a estudiantes de 2do bachillerato contabilidad

Encuestas a docentes

Entrevista realizada a la Msc. Ivonne Parra rectora de la unidad educativa



Tutorías del Msc. Vicente Sánchez

Anexo III

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA: MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD
ENCUESTA

Dirigida a: Los **estudiantes** de 2do año de Bachillerato de la unidad educativa "Patria Ecuatoriana", zona 8, distrito 4, provincia del Guayas, cantón Guayaquil.

Objetivo: Medir la incidencia del factor nutricional en la calidad del aprendizaje significativo.

Instructivo: Marque con una X la respuesta correcta según su opinión.

CONTROL DE CUESTIONARIO

Núm. Encuesta: ☐ **Fecha:** 04/08/2015

CARACTERÍSTICAS DE INDENTIFICACIÓN

Edad: ☐ **Género:** ☐ Femenino ☐ Masculino

VARIABLE INDEPENDIENTE

1. ¿Se considera una persona saludable?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

2. ¿Considera que tiene una buena alimentacion y nutricion en su hogar ?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

3. ¿Considera que los alimentos del bar de su colegio proporcionan nutrientes necesarios para su salud?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

4. ¿Considera que tiene mejor rendimiento cuando se alimenta antes de venir a clases ?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

VARIABLE DEPENDIENTE

5. ¿Considera que el ambiente y el espacio de su colegio es el adecuado para lograr un aprendizaje?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

6. ¿Considera que la falta de entusiasmo, poco interes y sueño afecta a el aprendizaje en clases?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

7. ¿Capta sin problemas las clases impartidas por docente ?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

8. ¿ considera que su rendimiento en clases es el adecuado?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

PROPUESTA

9. ¿Cree que mediante una guia estudiantil didacta con enfoque al factor nutricional mejoraria su alimentacion?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

10. ¿Considera que mediante una guia estudiantil didactica mejoraria la calidad del aprendizaje significativo?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Mercadotecnia Publicidad

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA: MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD
ENCUESTA

Dirigida a: Los **docentes** de 2do año de Bachillerato de la unidad educativa "Patria Ecuatoriana", zona 8, distrito 4, provincia del Guayas, cantón Guayaquil.

Objetivo: Medir la incidencia del factor nutricional en la calidad del aprendizaje significativo.

Instructivo: Marque con una X la respuesta correcta según su opinión.

CONTROL DE CUESTIONARIO

Núm. Encuesta: ☐ **Fecha:** 04/08/2015

CARACTERÍSTICAS DE INDENTIFICACIÓN

Edad: ☐ **Género:** ☐ Femenino ☐ Masculino

VARIABLE INDEPENDIENTE

1. ¿Considera que la participacion en clases de los estudiantes seria mayor si tubieran una mejor alimentacion y nutricion?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

2. ¿Considera que el factor nutricional incide en el rendimiento estudiantil?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

3. ¿Considera Ud. que los alimentos que venden en el bar del colegio aportan a la nutricion de los estudiantes ?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

VARIABLE DEPENDIENTE

4. Considera que el espacio y el ambiente es el adecuado para lograr un aprendizaje en los estudiantes?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

5. ¿Los estudiantes participan sin problemas y respetan las opiniones de los demás?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

6. ¿Considera que los estudiantes son participativos y cumplen con los trabajos encomendados?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

7. Considera que el desempeño de los estudiantes es el adecuado?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

8. En forma global, ¿Considera Ud. que la calidad del desempeño escolar de 3er año de Bachillerato es deficiente?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

PROPUESTA

9. ¿Considera que una guia estudiantil didactica con enfoque nutricional mejoraria la buena alimentacion de los estudiantes?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

10. ¿Considera que la calidad del aprendizaje significativo mejoraria si los estudiantes tienen una adecuada nutricion?
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Indiferente
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

FACULDAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Mercadotecnia Publicidad

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA: MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD
ENTREVISTA REALIZADA A EL RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL TEMPORAL "PATRIA ECUATORIANA"
Msc. Ivonne Parra Martínez

¿Qué es la nutrición para Ud.?

¿En la institución, cuáles son los problemas más comunes relacionados a la nutrición?

¿Por qué cree que se dan estos problemas en los estudiantes?

¿Cree Ud. Que el factor nutricional incide en el aprendizaje significativo? ¿Por qué?

¿Considera Ud. que una guía estudiantil didáctica con enfoque nutricional mejoraría la calidad del aprendizaje significativo en los estudiantes?

CERTIFICACIÒN

LA COORDINACIÒN DE VINCULACIÒN CON LA SOCIEDAD DE LA FACULTAD DE FILOSOFÌA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÒN, CERTIFICA: Que, vistas las evidencias correspondientes, el **Sr. (a.) (ta.) PACHAY CEDEÑO WENDY ARACELY**, con C.I. 0922185293, carrera **MERCADOTÉCNIA Y PUBLICIDAD** en la modalidad **PRESENCIAL** realizó y aprobó la actividad de Vinculación con la Sociedad, por lo que se le concede el presente certificado.- Guayaquil, 5 de septiembre de 2016.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.-

COORDINACIÓN GESTIÓN SOCIAL DEL CONOCIMIENTO Facultad de Filosofía Universidad de Guayaquil

Atentamente,

Lic. Domingo Tapia Avilés, MSc
GESTOR GENERAL DE VINCULACIÓN

Departamento de Vinculación UG Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación

Revisado y aprobado por:	Lic. Domingo Tapia Avilés, MSc., Gestor General
Elaborado:	Lic. Angela Yanki A. MSc., Digitadora

CERTIFICACIÒN

LA COORDINACIÒN DE VINCULACIÒN CON LA SOCIEDAD DE LA FACULTAD DE FILOSOFÌA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÒN, CERTIFICA: Que, vistas las evidencias correspondientes, el **Sr. (a.) (ta.) BURGOS ESCOBAR CARLOS FABRICIO**, con C.I. 0928465061, carrera **MERCADOTÉCNIA Y PUBLICIDAD** en la modalidad **PRESENCIAL** realizó y aprobó la actividad de Vinculación con la Sociedad, por lo que se le concede el presente certificado.- Guayaquil, 5 de septiembre de 2016.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.-

COORDINACIÓN GESTIÓN SOCIAL DEL CONOCIMIENTO Facultad de Filosofía Universidad de Guayaquil

Atentamente,

Lic. Domingo Tapia Avilés, MSc.
GESTOR GENERAL DE VINCULACIÓN

Dirección de Vinculación UG Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación

Revisado y aprobado por:	Lic. Domingo Tapia Avilés, MSc., Gestor General
Elaborado:	Lic. Angela Yanki A. MSc., Digitadora

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

DEPARTAMENTO PRÁCTICAS PREPROFESIONALES
TELÉFONO 04- 2281146

CERTIFICACIÓN

LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA UNIDAD DE PRACTICAS PREPROFESIONALES DEL SISTEMA DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, CERTIFICA: Que, el (a) señor (a) (lta) PACHAY CEDEÑO WENDY ARACELY, con cédula de identidad Nº 0922185293 especialización MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD modalidad PRESENCIAL realizó y aprobó las Practicas Docentes Reglamentaria en el COLEGIO FISCAL PATRIA ECUATORIANA, bajo supervisión del (a) MSc. PILAR HERNANDEZ, con la calificación DIEZ (10), correspondiente al periodo lectivo 2014 – 2015. Así consta en los archivos que reposan en esta secretaria, a mi cargo, a los que me remito en caso necesario.- Guayaquil, 16 de Junio del 2015.-.-.-.-

18/06/2015

Atentamente,

MSc. YOCONDA CASTRO T.
DIRECTORA GENERAL
DEPARTAMENTO DE PRÁCTICAS PREPROFESIONALES

Recibí 6
18/06/2015
Ing. Olga Marisol Bravo Santos Msg.
Sub-Directora
Mercadotecnia y Publicidad
Facultad de Filosofía

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

DEPARTAMENTO PRÁCTICAS PREPROFESIONALES
TELÉFONO 04- 2281146

CERTIFICACIÓN

LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA UNIDAD DE PRACTICAS PREPROFESIONALES DEL SISTEMA DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, CERTIFICA: Que, el (a) señor (a) (ita) BURGOS ESCOBAR CARLOS FABRICIO, con cédula de identidad Nº 0928465061 especialización MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD modalidad PRESENCIAL realizó y aprobó las Practicas Docentes Reglamentaria en el COLEGIO FISCAL VICENTE ROCAFUERTE, bajo supervisión del (a) MSc. MARCOS YAMBAY, con la calificación DIEZ (10), correspondiente al periodo lectivo 2014 – 2015. Así consta en los archivos que reposan en esta secretaría, a mi cargo, a los que me remito en caso necesario.- Guayaquil, 16 de junio del 2015.-.-.-.-

Atentamente,

MSc. YOCONDA CASTRO T.
DIRECTORA GENERAL
DEPARTAMENTO DE PRÁCTICAS PREPROFESIONALES

Recibido
Ing. Olga Narciso Bravo Santos MSc.
18/06/2015
Sub-Directora
Mercadotecnia y Publicidad
Facultad de Filosofía

REPORTE DE SEGUIMIENTO A TRABAJO DE TITULACIÓN

Formato No. TT-STT-01

TUTOR: VICENTE SANCHEZ ROGALINO

TIPO DE T. DE TITULACION

NOMBRE DE T. DE TITULACION: INCIDENCIA del Factor Nutricional EN la calidad del Aprendizaje significativo

ESTUDIANTE (S): Carlos Fabricio Burgos Escobar. WENDY ARACELY PACHAY CEDEÑO

CARRERA (S): Mercadotecnia y Publicidad

No. TUTORIA	FECHA TUTORIA	ACTIVIDADES DE TUTORÍA	DURACIÓN INICIO	DURACIÓN FIN	TAREAS ASIGNADAS	FIRMA TUTOR	FIRMA ESTUDIANTE(S)
1	14/Sep/2015	Explicación General sobre el Proceso	09:00	10:00	hacer investigaciones sobre el tema.		Fabricio Burgos Wendy Pachay
2	16/Agst/2016	Revision del Capitulo I	07:00	09:00	Corregir la introducción		Fabricio Burgos Wendy Pachay
3	19/Agost/2016	Correccion Capitulo I Revision Capitulo II	08:00	11:00	Corregir citas.		Fabricio Burgos Wendy Pachay
4	23/Agost/2016	Corrección capitulo II Revisión capitulo III	10:00	11:00	corregir grafico cap III		Fabricio Burgos Wendy Pachay
5	25/Agst/2016	Corrección capitulo II Revisión capitulo III	07:00	08:00	corregir citas cap III		Fabricio Burgos Wendy Pachay
6	29/Agst/2016	Correccion Capitulo IV	09:00	10:00	Corregir y Investigar Reserva de la guerra		Fabricio Burgos Wendy Pachay
7	31/Agost/2016	Revision de Nota Dali	08:00	10:00	Profundizar y Inv. mas temas.		Fabricio Burgos Wendy Pachay
8	5/Sept/2016	Correccion Cap III	07:00	08:00	Revisar la numeración		Fabricio Burgos Wendy Pachay
9	7/Sept/2016	Revision Propuesta	08:00	10:00	Investigar añadir mas temas.		Fabricio Burgos Wendy Pachay
10	9/Sept/2016	Correccion Propuesta	07:00	09:00	añadir numeración mas imagenes		Fabricio Burgos Wendy Pachay

Revisión de Jefe de área:

FECHA DE REVISIÓN:

OBSERVACIONES:

FIRMA:

UG-FFLCE-MYP-PH-764

Guayaquil, 3 de agosto de 2015

Sr. Lic.
Vicente Sánchez R, MSc.
DOCENTE DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA
Presente.-

De mis consideraciones:

Saludos cordiales. Con un atento saludo me es grato comunicarle que, en virtud de sus méritos académicos, profesionales y humanísticos ha sido designado como Consultor Académico de Proyecto Educativo, previo a la obtención del título de Licenciados en Ciencias de la Educación, mención Mercadotecnia y Publicidad, de los siguientes egresados:

N.	NOMBRES	TEMA	PROPUESTA	OBSERVACIÓN
1	TUBAY MUÑIZ ANGELICA FLORES CHIRIRGUAYA IVETTE	INFLUENCIA DE LA PEDAGOGIA ACTIVA EN LA CALIDAD DE LA RECUPERACION PEDAGOGICA	DISEÑAR TALLERES DIDACTICOS CON ESTRATEGIAS DE PEDAGOGIA ACTIVA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES	INICIO EL PROCESO DE TUTORIAS Y LUEGO NO CONTINUO
2	CANO PALMA ESTEFANI VARGAS ARBOLEDA JONATHAN	INFLUENCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO ESTUDIANTIL EN LA CALIDAD DE LA RECUPERACION PEDAGOGICA	DISEÑO DE TALLERES DE ACOMPAÑAMIENTO ESTUDIANTIL DIRIGIDO A LOS DOCENTES	
3	GUAMANQUISPE SALAZAR MONICA FAJARDO PEÑA ELIANA	INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DEL PENSAMIENTO EN LA CALIDAD DE RECUPERACION PEDAGOGICA	DISEÑO DE UNA GUIA DE ACTIVIDADES PEDAGOGICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DEL PENSAMIENTO DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES	INICIO EL PROCESO DE TUTORIAS Y LUEGO NO CONTINUO
4	ARÉVALO ALVARADO DEYSI HIDALGO CONGA GÉNESIS	INFLUENCIA DE LAS ESTRATEGIA METODOLOGICAS EN LA CALIDAD DE LA RECUPERACIÓN PEDAGÓGICA	DISEÑAR UNA GUÍA DIDÁCTICA DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DIRI A LOS DOCENTE	
5	MORALES SILVA PAMELA CHAGUAY MONTOYA DAVE	INFLUENCIA DE LAS TICS DE SOFTWARE LIBRE EN LA CALIDAD DE RENDIMIENTO ESCOLAR	DISEÑO DE GUIA DIDACTICA PARA EL MANEJO DE LAS TICS DE SOFTWARE LIBRE DIRIGIDO A DOCENTE Y ESTUDIANTES	

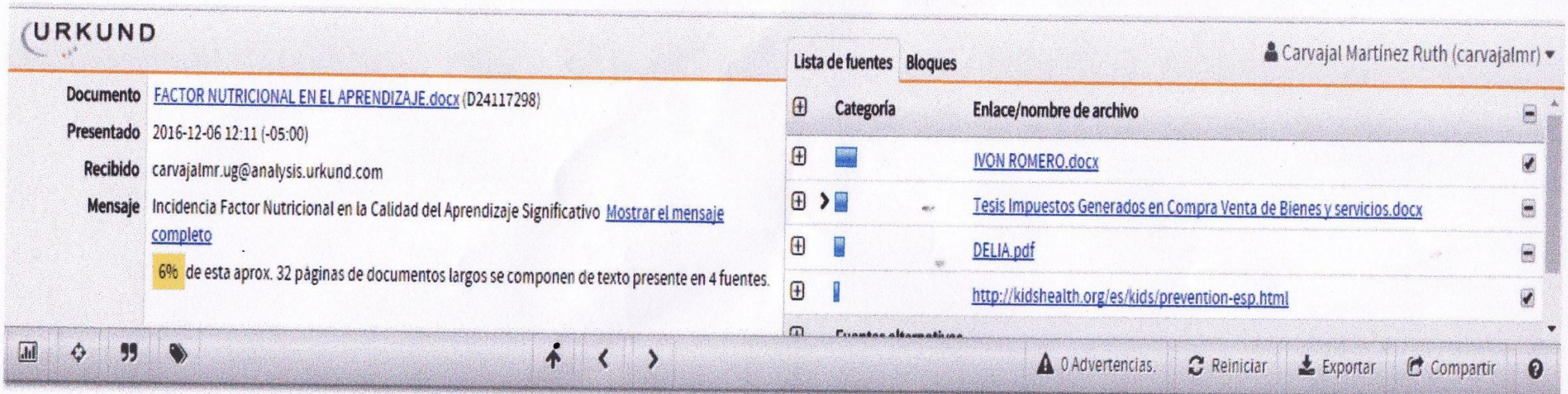
6	RUIZ BRIONES JAIRO CHANALUISA PEÑAFIEL DIANA	INFLUENCIA LAS TECNICAS LUDICAS EN LA CALIDAD DEL RENDIMIENTO ESCOLAR	DISEÑO DE UNA GUIA DIDACTICA TECNICAS LUDICAS DIRIGIA A LOS DOCENTES EN LA ASIGNATURA "EDUCACION PARA LA CIUDADANIA"	
7	CANO PINZON EVELIN PEÑAFIEL CRUZ CINTHIA	INFLUENCIA DEL FACTOR NUTRICIONAL EN LA CALIDAD DEL RENDIMIENTO ESCOLAR	DISEÑO DE UNA CASA ABIERTA SOBRE NUTRICION DIRIGIDA A LA COMUNIDAD EDUCATIVA	
8	AURIA BLUM CARLOS CARBO VILLAVICENCIO ALLAN	LAS TUTORIAS ACADEMICAS EN LA CALIDAD DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	DISEÑO DE UNA GUIA DE ESTRATEGIAS ACADEMICAS DIRIGIDA A LOS DOCENTES	
9	BURGOS ESCOBAR CARLOS PACHAY CEDEÑO WENDY	INCIDENCIA DEL FACTOR NUTRICIONAL EN LA CALIDAD DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	DISEÑO DE UNA GUIA CON ENFOQUE AL FACTOR NUTRICIONAL PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	
10	BRIONES CRUZTY KATHERINE ZAMORA BARREIRO SILVIA	DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DEL PENSAMIENTO EN LA CALIDAD DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	DISEÑO DE TALLERES PARA DESARROLLAR HABILIDADES DEL PENSAMIENTO	
11	VERA ARIAS DEXI	EL PENSAMIENTO CRITCO EN LA CALIDAD DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	DISEÑO DE TALLERES CON ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR HABILIDADES DEL PENSAMIENTO CRITICO	
12	DURAZNO JARA GALO VALERO SANTILLAN EUFEMIA	INFLUENCIA DEL DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO EN LA CALIDAD DEL RENDIMIENTO ESCOLAR	DISEÑO DE UNA GUIA DIDACTICA CON ESTRATEGIAS PARA DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO DIRIGUIDO A LOS DOCENTES	

Augurando éxitos en su gestión académica, me suscribo de usted.

Atentamente,

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

Lic. Pilar Huayamave Navarrete, MSc.
DIRECTORA



INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como propósito conocer el estado de nutrición de los estudiantes, que se puede definir como el gran porcentaje de la población de los adolescentes; son notorios los malos hábitos alimenticios como consecuencias del consumo de "comidas chatarras" y procesadas mientras que la comida casera se está disminuyendo en los hogares. A las nuevas generaciones les falta ponerse al tanto de las mejores opciones alimenticias que ayudarán a una buena salud y que repercutirá en el aprendizaje. Para ello se utilizó la perspectiva de etnografía focalizada. El estudio se desarrolló en la Unidad Educativa Fiscal Temporal Patria Ecuatoriana, zona 8, distrito 4, provincia del Guayas, cantón Guayaquil, parroquia Ximena del período lectivo 2015-2016. En el estudio realizado se evidenció que en un medio de carencias estructurales y con alto grado de violencia social, se desarrollan diferentes estrategias de vida para afrontar la situación alimentaria tanto en el orden familiar y académica. Los estudiantes que viven en estas circunstancias de precariedad tienen diferencias en su estado nutricional marcadas por el cuidado, y que generan diferentes percepciones frente a la corporeidad y frente a la perspectiva de futuro del estudiante. De la investigación se derivan cuatro capítulos que dan cuenta de las percepciones sobre la alimentación y nutrición así: la alimentación un acto cotidiano, una mirada al entorno familiar; la escuela un espacio de socialización y de formación de hábitos alimenticios; percepciones frente al cuerpo: la alimentación cotidiana y las repercusiones sobre la salud y la

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
BIBLIOTECA GENERAL
"LUIS DE TOLA Y AVILÉS"

Ruth Carvajal de Lindao
MSc. Ruth Carvajal de Lindao

8 DIC 2016

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: FACTOR NUTRICIONAL EN EL APRENDIZAJE.docx (D24117298)
Submitted: 2016-12-06 18:11:00
Submitted By: wpachay@hotmail.com
Significance: 6 %

Sources included in the report:

IVON ROMERO.docx (D17114793)
Tesis Impuestos Generados en Compra Venta de Bienes y servicios.docx (D14034999)
DELIA.pdf (D16631569)
http://kidshealth.org/es/kids/prevention-esp.html

Instances where selected sources appear:

9

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS

TÍTULO Y SUBTÍTULO: **Incidencia del factor nutricional en la calidad del aprendizaje significativo. Diseño de una guía con enfoque al factor nutricional para mejorar el aprendizaje significativo**

AUTOR: Burgos Escobar Carlos Fabricio Pachay Cedeño Wendy Aracely	TUTOR: Msc. Sánchez Vicente
	REVISORES: Msc. Pilar Huayamame. Lcda. Lcda. Olga Bravo Lcdo. Marcelo Proaño. Lcdo.
INSTITUCIÓN: Universidad de Guayaquil	FACULTAD: Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

CARRERA:
Mercadotecnia y Publicidad

FECHA DE PUBLICACIÓN: 8/12/2016 | No. DE PÁGS: 174

TÍTULO OBTENIDO:
Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Mercadotecnia y Publicidad.

ÁREAS TEMÁTICAS: Publicidad y Educación, Mercadotecnia y Ventas.

PALABRAS CLAVE: Factor Nutricional – Aprendizaje Significativo – Guía

RESUMEN:
La investigación realizada permitirá evidenciar la incidencia del factor nutricional en la calidad del aprendizaje significativo orientando hacia el mejoramiento hábitos alimenticios en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la unidad educativa temporal fiscal "Patria Ecuatoriana" de la ciudad de Guayaquil elevando así los ejes de aprendizaje que hoy en día exige el currículo nacional. La fundamentación teórica se construye por medio de los contenidos relacionados con las variables dependiente e independiente en el problema; la incidencia del factor nutricional en la calidad del aprendizaje significativo, una bibliografía específica acorde con las dimensiones e indicadores obtenidos en cada referencia, por medio de la matriz de operacionalización de las variables. La investigación realizada está basada en métodos cuantitativos y de observación que permiten una recopilación adecuada de datos y contemplar las falencias nutricionales en los estudiantes, logrando una interpretación acorde los resultados para la identificación de la problemática y el desarrollo de la propuesta; empleando una serie de técnicas e instrumentos, específicamente entrevistas, observación directa y encuestas de tipo estructurada realizadas a autoridades como por ejemplo el rector de la unidad educativa, maestros y estudiantes de segundo de bachillerato. La validez de este proyecto está fundamentada en organismos como la FAO, OMS y MSP logrando así que sea fiable para ejecutarlo e implementarlo en el ámbito educacional y aliviar la problemática planteada. Los principales beneficiarios por la creación de una guía con enfoque al factor nutricional serán los estudiantes que aprenderán y mejorarán sus hábitos alimenticios, se nutrirán

saludablemente y esto transcenderá en su desempeño académico, y en la calidad de su aprendizaje significativo.		
No. DE REGISTRO (en base de datos):	No. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):		
ADJUNTO PDF:	☐ SI	☐ NO
CONTACTO CON AUTOR/ES Carlos Burgos Escobar Pachay Cedeño Wendy	Teléfono: 0988784185 0993868407	E-mail: Fabriciocar91@hotmail.com wpachay@hotmail.com
CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Universidad de Guayaquil/ Facultad de Filosofía/Mercadotecnia y Publicidad.	
	Teléfono: 2692387	
	E-mail: mercadotecnia94@gmail.com	