



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA EDUCACIÓN PRIMARIA

TEMA:

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.
GUÍA DIDÁCTICA.

CÓDIGO: LP11-03-053

AUTORES:

MONTAÑO MATAMBA SANDRA NELLY
QUINTERO MONTAÑO DARÍO XAVIER

TUTORA:

MSc. INFANTE ORELLANA MARIELA ALEXANDRA

GUAYAQUIL, SEPTIEMBRE 2018



FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN PRIMARIA

DIRECTIVOS

Arq. Silvia Moy-Sang Castro, MSc.

DECANA

Lcdo. Wilson Romero Dávila, MSc.

VICE-DECANO

Lcda., Sofía Jácome Encalada, MSc.

DIRECTORA DE CARRERA

Ab. Sebastián Cadena Alvarado

SECRETARIO



FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN PRIMARIA

Guayaquil, agosto del 2018

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

La MSc. Infante Orellana Mariela Alexandra, tutor(a) del trabajo de titulación: Los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo. Guía didáctica, certifico que el presente trabajo de titulación, elaborado por: Montaña Matamba Sandra Nelly y Quintero Montaña Darío Xavier, con mi respectiva asesoría como requerimiento parcial para la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, en la Educación Primaria de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.



MSc. Infante Orellana Mariela Alexandra
DOCENTE TUTORA
C.C. No. 0912645330



FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN PRIMARIA

Guayaquil, agosto del 2018

Sra. Arq.

SILVIA MOY-SANG CASTRO. MSc.

DECANA DE FACULTAD DE FILOSOFÍA. LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Envío a Ud., el Informe correspondiente a la **REVISIÓN FINAL** del Trabajo de Titulación los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo. Guía didáctica, de los estudiantes: Montaña Matamba Sandra Nelly y Quintero Montaña Darío Xavier. Las gestiones realizadas me permiten indicar que el trabajo fue revisado considerando todos los parámetros establecidos en las normativas vigentes, en el cumplimiento de los siguientes aspectos:

Cumplimiento de requisitos de forma:

- El título tiene un máximo de 15 palabras.
- La memoria escrita se ajusta a la estructura establecida.
- El documento se ajusta a las normas de escritura científica seleccionadas por la Facultad.
- La investigación es pertinente con la línea y sublíneas de investigación de la carrera.
- Los soportes teóricos son de máximo 5 años.
- La propuesta presentada es pertinente.

Cumplimiento con el Reglamento de Régimen Académico:

- El trabajo es el resultado de una investigación.
- El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.
- El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.
- El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se indica que fue revisado, el certificado de porcentaje de similitud, la valoración del tutor, así como de las páginas preliminares solicitadas, lo cual indica el que el trabajo de investigación cumple con los requisitos exigidos.

Una vez concluida esta revisión, considero que el estudiante Montaña Matamba Sandra Nelly y Quintero Montaña Darío Xavier, está apto para continuar el proceso de titulación. Particular que comunicamos a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,

MSc. Infante Orellana Mariela Alexandra
C.C. 0912645330



FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN PRIMARIA

**LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL
USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES ACADÉMICOS**

Montaño Matamba Sandra Nelly y Quintero Montaño Darío Xavier. Certificamos que los contenidos desarrollados en este trabajo de titulación, cuyo título es **“Los hábitos alimenticios aprendizaje significativo. Guía didáctica.”**, son de nuestra absoluta propiedad, responsabilidad y según el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN*, autorizamos el uso de una licencia gratuita intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la presente obra con fines académicos, en favor de la Universidad de Guayaquil, para que haga uso de este, como fuera pertinente.


Montaño Matamba Sandra Nelly
C.C. No.0880084919-2


Quintero Montaño Darío Xavier
C.C. No. 080313960-9

*CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN (Registro Oficial n. 899 - Dic./2016) Artículo 114.- De los titulares de derechos de obras creadas en las instituciones de educación superior y centros educativos.- En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos.

DEDICATORIA

Dedicamos este proyecto de tesis a Dios por darnos la vida y ser nuestro guía en la vida, a nuestra familia, quienes con su apoyo incondicional, entrega y buenos deseos han contribuido, para que podamos llegar a la meta

.

Sandra Montaña Matamba
Darío Quintero Montaña.

AGRADECIMIENTO

Sin dejar a nadie fuera de este agradecimiento debemos remitirnos a agradecer a nuestras familias que nos han apoyado desde el primer momento que nos vieron dándonos su amor, confianza y respeto.

Agradecemos a la vida ya que en el camino de nuestra vida universitaria pudimos tener a grandes profesores de los cuáles nos sentimos orgullosos de haber podido compartir, ellos aparte de guías la mayoría son amigos los cuales han dejado grandes conocimientos que nos han servido y servirán en nuestra labor profesional.

Sandra Montaña Matamba

Darío Quintero Montaña

INDICE GENERAL

AUTORES:	i
DIRECTIVOS	ii
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	iii
Sra. Arq.	iv
LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES ACADÉMICOS	v
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE GENERAL	viii
ÍNDICE DE CUADROS	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA	3
Planteamiento del problema	3
Causas.....	5
Delimitación del problema	5
Delimitación conceptual	6
Problema de investigación	6
Premisas de la investigación	7
Objetivos de la investigación	7
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos.....	7
Justificación.....	8
CAPÍTULO II	12
MARCO TEÓRICO	12
Antecedentes Históricos	12
Marco conceptual	14
Alimentación equilibrada	17
Higiene alimenticia	18
Características	18
Importancia	18

Precisiones para la enseñanza	19
Nutrición 21	
Factores que afectan el estado nutricional.....	23
Efectos de la nutrición	23
Enfermedades que afectan	24
La nutrición en el Entorno Educativo.....	25
La pirámide alimenticia	27
El aprendizaje significativo	28
La utilidad práctica del aprendizaje significativo	30
Características del aprendizaje significativo	31
Condiciones del Aprendizaje significativo	33
Tipos 33	
El aprendizaje significativo en la Educación Básica.....	35
Estrategias docentes.....	35
Mayéutica socrática.....	36
Estudio de casos	37
Marco Contextual.....	38
Fundamentación Epistemológica.....	38
Marco Legal.....	39
CAPÍTULO III	42
Metodología o enfoque de la investigación	42
Tipos de investigación	43
Investigación cualitativa	43
Investigación cuantitativa	43
Investigación exploratoria	44
Investigación Descriptiva.....	45
Investigación Explicativa	45
Población y muestra.....	46
Población	46
Muestra 47	
Métodos de Investigación	48
Técnicas e instrumentos de investigación	49

Observación.....	49
La entrevista	50
La encuesta.....	50
Instrumentos de investigación	51
Cuestionario.....	51
Ficha de observación	51
ENTREVISTA A DIRECTIVO	52
Análisis de la Ficha de Observación	73
Interpretación de resultados.....	74
Conclusiones y recomendaciones	76
Conclusiones	76
Recomendaciones	77
CAPÍTULO IV.....	78
LA PROPUESTA.....	78
TÍTULO 78	
Justificación.....	78
Objetivos 79	
Objetivo General	79
Objetivos Específicos	79
Aspectos teóricos.....	79
Guía didáctica	79
Estructura de la guía didáctica	80
Factibilidad de su Aplicación.....	80
Financiera.....	80
Legal 81	
Técnica 81	
Recursos Humanos	81
Política 82	
Descripción de la propuesta	82
84	
Presentación	85
Alimentación	85

Nutrición 86	
Actividad # 1	90
TEMA: PERCEPCIÓN NUTRICIONAL	90
Actividad # 2	92
TEMA: LA HUERTA ESCOLAR Y SU UTILIDAD	92
Actividad # 3	93
TEMA: LOS ALIMENTOS, SU ORIGEN Y CLASIFICACIÓN	93
Actividad # 4	95
TEMA: PERCEPCIÓN NUTRICIONAL	95
Actividad # 5	96
TEMA: LA RECETA MÁGICA.....	96
Actividad # 6	98
TEMA: Caracterizar alimentos.....	98
Tema: LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS	101
Actividad # 8	103
TEMA: CUIDADO DEL CUERPO	103
Actividad # 9	105
Tema: UN CRECIMIENTO SALUDABLE	105
Actividad # 10	107
TEMA: COMIDA SALUDABLE	107
Actividad # 11	110
Anexo: Recetas	110
Conclusiones	113
BIBLIOGRAFÍA	114
Anexos 122	
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	1

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Operacionalización de variables	11
Cuadro N° 2 Población	46
Cuadro N° 3 Muestra	48

INDICE DE TABLA

Tabla N° 1 Desarrollo integral de los estudiantes.....	53
Tabla N° 2 Desempeño escolar	54
Tabla N° 3 Estudiantes que requieren mejorar los hábitos alimenticios ...	55
Tabla N° 4 Beneficios de los hábitos alimenticios	56
Tabla N° 5 Aplicar los hábitos alimenticios.....	57
Tabla N° 6 Alimentarse de forma nutritiva y balanceada	58
Tabla N° 7 Guía didáctica	59
Tabla N° 8 Enseñanza en los estudiantes.....	60
Tabla N° 9 Planificación y Ejecución	61
Tabla N° 10 Planificación y ejecución de una guía didáctica.....	62
Tabla N° 11 Desarrollar hábitos alimenticios.....	63
Tabla N° 12 Desarrollar hábitos alimenticios en sus niños para favorecer su desarrollo integral	64
Tabla N° 13 Apoyo escolar	65
Tabla N° 14 Favorece su aprendizaje significativo.....	66
Tabla N° 15 Requieren del apoyo familiar.....	67
Tabla N° 16 Guía didáctica	68
Tabla N° 17 Recibir capacitación	69
Tabla N° 18 Capacitar para conocer la forma de desarrollar hábitos alimenticios.....	70
Tabla N° 19 Representantes Legales	71
Tabla N° 20 Mejorar los hábitos alimenticios	72

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Desarrollo integral de los estudiantes	53
Gráfico N° 2 Desempeño escolar.....	54
Gráfico N° 3 Estudiantes que requieren mejorar los hábitos alimenticios.....	55
Gráfico N° 4 Beneficios de los hábitos alimenticios.....	56
Gráfico N° 5 Aplicar los hábitos alimenticios	57
Gráfico N° 6 Alimentarse de forma nutritiva y balanceada	58
Gráfico N° 7 Guía didáctica	59
Gráfico N° 8 Enseñanza en los estudiantes	60
Gráfico N° 9 Planificación y Ejecución	61
Gráfico N° 10 Planificación y ejecución de una guía didáctica	62
Gráfico N° 11 Desarrollar hábitos alimenticios	63
Gráfico N° 12 Desarrollar hábitos alimenticios en sus niños para favorecer su desarrollo integral	64
Gráfico N° 13 Apoyo escolar.....	65
Gráfico N° 14 Favorece su aprendizaje significativo	66
Gráfico N° 15 Requieren del apoyo familiar	67
Gráfico N° 16 Guía didáctica.....	68
Gráfico N° 17 Recibir capacitación.....	69
Gráfico N° 18 Capacitar para conocer la forma de desarrollar hábitos alimenticios.....	70
Gráfico N° 19 Representantes Legales.....	71
Gráfico N° 20 Mejorar los hábitos alimenticios	72



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACION PRIMARIA**

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO

Los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo. Guía didáctica

Autor(es): Montaña Matamba Sandra Nelly

Quintero Montaña Darío Xavier

Tutor(a): MSc. Infante Orellana Mariela Alexandra

Guayaquil, septiembre del 2018

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se va a realizar en la Unidad Educativa "Nelson Ortiz Estefanuto", esta institución, que se encuentra en la zona urbana de la provincia de Esmeraldas, cuenta con un numeroso alumnado, cómo objetivo general se plantea analizar la incidencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo, mediante un estudio bibliográfico, estadístico y de campo, para diseñar una Guía Didáctica, en el marco conceptual se define a los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas, por ello se plantea la propuesta con la finalidad de mejorar los hábitos alimenticios en los niños y lograr el aprendizaje significativo.

Palabras Claves: Hábitos

Aprendizaje

Guía



**UNIVERSITY OF GUAYAQUIL
FACULTY OF PHILOSOPHY, LETTERS AND EDUCATION SCIENCES
PRIMARY EDUCATION CAREER
TITLE OF RESEARCH WORK PRESENTED**

Los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo. Guía didáctica

Author(s): Montaña Matamba Sandra Nelly

Quintero Montaña Darío Xavier

Advisor: MSc. Infante Orellana Mariela Alexandra

Guayaquil, September of 2018

ABSTRACT

This research work is going to be carried out in the "Nelson Ortiz Estefanuto" Educational Unit, this institution, which is located in the urban area of the province of Esmeraldas, has a large number of students, how the general objective is to analyze the incidence of the alimentary habits in the significant learning, by means of a bibliographical, statistical and field study, to design a Didactic Guide, in the conceptual frame it is defined to the habits acquired throughout the life that influence in our feeding. Eating a balanced, varied and sufficient diet accompanied by the practice of physical exercise is the perfect formula to be healthy. A varied diet should include food of all groups and in sufficient quantities to cover our energy and nutritional needs, so the proposal is proposed in order to improve the eating habits of children and achieve meaningful learning.

Key Words: Learning Guide Habits

INTRODUCCIÓN

La presente investigación analiza la incidencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo. Guía didáctica en los estudiantes de sexto año básico de la Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”, zona 1, distrito 08D01, provincia de Esmeraldas, cantón Esmeraldas, parroquia 5 de agosto, periodo 2018 – 2019, éste, tema permitirá mejorar la calidad del aprendizaje significativo, al concienciar a los estudiantes, sus familia y docentes sobre la importancia de alimentarse adecuadamente.

En el Capítulo I, se ubica la contextualización del problema, analizando la variable independiente hábitos alimenticios, planteando la situación conflicto, los objetivos generales y específicos, la formulación del problema, las interrogantes de la investigación y la justificación del problema basada en argumentos sólidos extraídos de la Constitución, LOEI y LOES y demás acuerdos y plan Nacional del Buen Vivir, culmina con la operacionalización de las variables.

En el Capítulo II, se establecen las categorías teóricas a investigarse de la variable independiente: Hábitos Alimenticios, que se define conceptualmente como: Buenas prácticas alimenticias de los estudiantes. Donde se analizan tres dimensiones: 1) Definiciones de hábitos alimenticios 2) Realidad internacional sobre hábitos alimenticios 3) Realidad nacional y local sobre hábitos alimenticios.

De igual manera la variable dependiente: ,Aprendizaje Significativo, se define como: Procesos de asimilación de conocimientos donde lo aprendido se aplica en la vida diaria, además del sustento legal en el que se basa la investigación, en sus dos dimensiones: Definiciones de Aprendizaje Significativo y Realidad internacional sobre el Aprendizaje Significativo.

En el Capítulo III, se revisó la metodología, tipo de investigación, análisis e interpretación de datos, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente en el Capítulo IV, hace referencia al diseño de una guía en la que se identifican los elementos: título, justificación, objetivos, aspectos teóricos, factibilidad de su aplicación, descripción, conclusiones, bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

A nivel mundial práctica de adecuados hábitos alimenticios permiten que el ser humano tenga el equilibrio en su desarrollo, le proporciona la vitalidad necesaria para llevar a cabo las tareas cotidianas, entre ellas la de la educación, puesto que un estudiante con buenos hábitos alimenticios va a lograr aprender de forma significativa y logrará aplicar todos sus conocimientos en la vida diaria.

En ciertos países de Europa los estudiantes que tienen malos hábitos alimenticios no logran obtener un buen desempeño académico, muchos de ellos presentan bajas calificaciones, lo cual incide de forma directa en el aprendizaje significativo.

En América el problema a investigar es evidente porque los malos hábitos alimenticios de los jóvenes que prefieren consumir comidas chatarras, no les permiten un mayor rendimiento académico. Investigaciones de la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts (Estados Unidos) en el año 2015, determinaron que los niños mal alimentados son propensos a tener dificultad de aprendizaje y problemas de actitud, que se ven reflejados en irritabilidad, agresividad, dificultad de comprensión y falta de interés.

En el Ecuador los hábitos alimenticios un factor muy importante relacionado con el aprendizaje, por ello se hacen grandes esfuerzos desde el Ministerio de Salud Público, en el control de los alimentos que se expenden en los bares de las instituciones educativas, para de esta manera proporcionar un aporte nutricional equilibrado en la alimentación de los

estudiantes; a pesar de esto por la cantidad excesiva de estudiantes en las aulas es imposible ejercer un control total.

En la Provincia de Esmeraldas los estudiantes consumen comida chatarra, fuera de la institución se ubican además vendedores ambulantes vendiendo alimentos que no tienen registro sanitario, alimentos con exceso de grasas saturadas y frutos cítricos, los cuales son expendidos sin los controles adecuados para garantizar la salud de los consumidores lo que es perjudicial para la salud de los estudiantes.

En la provincia existe el beneficio del desayuno escolar, el mismo que es impartido cuatro veces al año por el Ministerio de Educación, pero esto no es suficiente, pues por ser el mismo producto todos los años, los estudiantes ya no sienten el mismo agrado que al principio, y no quieren ingerirlo.

El presente trabajo de investigación se va a realizar en la Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”, es institución, que se encuentra en la zona urbana de la provincia de Esmeraldas, cuenta con un numeroso alumnado, en la actualidad se fusionaron en ella las siguientes instituciones: Escuela Crnel. Rafael Palacios, 5 de Agosto, Rosa Zarate y Colegio Nelson Ortiz Estefanuto, cuenta con una planta total de 64 docentes, 1490 estudiantes que abarca los niveles de inicial, básica y bachillerato.

El problema detectado se lo evidencia en el sexto año de básica de los cuatro paralelos existentes, con un total de 122 estudiantes donde existe un bajo desarrollo del aprendizaje significativo, lo cual se traduce en las dificultades que presentan los estudiantes para la comprensión de lo que aprenden, desinterés y poca participación en las clases.

El presente proyecto de investigación se llevará a cabo durante el período 2018-2019, en la provincia Esmeraldas, cantón Esmeraldas de la parroquia 5 de Agosto”, perteneciente al distrito 08D01, Zona 1 con los estudiantes de sexto año de Educación General Básica.

Causas

Entre las causas que se pueden enunciar, que conllevan a la situación problema objeto de nuestro estudio tenemos las siguientes:

1. Poca utilización de los hábitos alimenticios en los estudiantes por ello consumen comidas chatarras en exceso.
2. Deficiente desarrollo de habilidades del pensamiento en los estudiantes, por ello no logran el aprendizaje significativo.
3. Carencia de los padres de familia sobre alimentación nutritiva y saludable, por ello no preparan recetas nutritivas a sus hijos.
4. Limitada aplicación de una guía didáctica que promueva buenos hábitos alimenticios en los estudiantes.

Delimitación del problema

En la delimitación del problema se consideran los límites conceptuales, temporales, espaciales y disciplinarios:

Delimitación Espacial: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”, zona 1, distrito 08D01, provincia de Esmeraldas, cantón Esmeraldas, parroquia 5 de agosto.

Delimitación Temporal: período 2018 – 2019.

Delimitación del Universo: El Universo lo conforman directivos, docentes, padres de familia y estudiantes de la Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Delimitación conceptual

Alimentación humana. Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita el organismo.

Habito alimenticio: El hábito alimentario, también conocido como régimen alimentario o a veces como dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los estudiantes.

Nutrición: Conjunto de funciones por medio de las cuales la célula toma alimentos del medio externo, los transforma, los incorpora a su protoplasma, y de esta manera repone sus pérdidas materiales y energéticas que tiene durante sus funciones vitales.

Delimitación disciplinaria: Ciencias Naturales

Problema de investigación

¿Qué efectos tienen los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo en los estudiantes de sexto año básico de la Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”, zona 1, distrito 08D01, provincia de Esmeraldas, cantón Esmeraldas, parroquia 5 de agosto, periodo 2018 – 2019?

Premisas de la investigación

1. El hábito alimenticio contribuye al aprendizaje significativo de los estudiantes.
2. Los docentes deben contribuir al aprendizaje significativo en los estudiantes.
3. La implementación de los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo de los estudiantes para mejorar su rendimiento escolar.

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Analizar la incidencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo, mediante un estudio bibliográfico, estadístico y de campo, para diseñar una Guía Didáctica.

Objetivos Específicos

- Identificar la incidencia los hábitos alimenticios, mediante un estudio bibliográfico, estadístico, encuestas a docentes, test a estudiantes y entrevistas a expertos.
- Describir el aprendizaje significativo; mediante fichas de observación y diagnóstico, encuestas estructuradas a docentes, test a estudiantes y entrevistas a expertos,
- Sistematizar los factores más importantes de la investigación, para diseñar una guía didáctica con enfoque destrezas con criterio de desempeño, a partir del resultado de los datos obtenidos.

Justificación

La práctica educativa amerita un profundo análisis de manera que pueda ser concebida como tema de ocupación, de estudio y de posicionamiento teórico para quienes conciben la tarea docente como una profesión.

La sociedad actual exige el aprendizaje significativo de los estudiantes, los mismos que deben estar acordes con las demandas productivas, socioeconómicas y laborales; en este contexto los gestores de la educación debemos emprender en nuestra acción pedagógica nuevas técnicas innovadoras buscando que la educación mejore en eficiencia y eficacia.

El problema de investigación se justifica porque es importante identificar la incidencia que tienen los hábitos alimenticios en la calidad del aprendizaje significativo y la necesidad de concienciar a estudiantes y maestros sobre la importancia de ésta, lo que sería de gran valor para mejorar la calidad de la educación que se imparte en la Unidad Educativa Nelson Ortiz Estefanuto.

Siendo un problema de gran trascendencia a nivel social y más aún de carácter educativo porque involucra a un colectivo conformado por miembros de una comunidad que aspira a que sus estudiantes se encaminen hacia la excelencia y puedan desenvolverse con eficiencia y eficacia en los escenarios donde les corresponda actuar.

De otro lado, el proyecto se vuelve al momento factible porque la escuela cuenta con estructura aceptable, los recursos humanos especializados y predispuestos a colaborar. Este trabajo busca obtener altos logros en actividades académicas y extracurriculares, ya que buena alimentación, mejora el funcionamiento del cerebro, lo que facilita en mucho

el aprendizaje. Así mismo reduce el estrés, y si los estudiantes están menos estresados, estudian y se comportan mejor.

Una de las formas de cumplir con lo antes mencionado, desde nuestro papel como docentes es seleccionar los métodos y técnicas más adecuadas para suscitar aprendizajes y hacer que los educandos alcancen los objetivos y competencias previstos, con lo cual el rendimiento de los estudiantes mejorará en relación con su aprendizaje.

Esta investigación aportará un gran beneficio a los estudiantes ya que a través de una propuesta innovadora, mejorarán los siguientes índices: enfoque y atención, rendimiento cognitivo, intelectual, inteligencia general, capacidad analítica, buscar respuestas alternativas y crear nuevos modelos de solución a los problemas que se presenten en su desenvolvimiento a nivel superior y en su desarrollo profesional al servicio de la comunidad; como lo indica el Plan Nacional para el Buen Vivir:” “La educación superior y la investigación asociada a ella deben concebirse como un bien público en tanto su desarrollo beneficia a la sociedad en su conjunto más allá de su usufructo individual o privado”. (SENPLADES, 2008)

Este proyecto es de gran relevancia para el contexto educativo, ya que un estudio sobre la incidencia de los hábitos alimenticios y su incidencia en el aprendizaje significativo, en una institución educativa contribuirá al mejoramiento de la calidad de la educación de la misma.

La novedad científica de la investigación radica en que en la institución educativa no se ha realizado antes una investigación como esta, es así que se convierte en la pionera en este campo y está llamada a convertirse en documento de consulta para maestros y estudiantes.

Trascendentalmente, se aportará al estudio un diseño de una guía didáctica para aplicar técnicas adecuadas y mejorar la baja calidad de las relaciones interpersonales.

Los estudiantes son los beneficiarios directos en la investigación a realizarse, ya que ayuda mucho a mejorar la baja calidad del aprendizaje significativo. Los docentes, contarían de esta manera con un aliado para el aprendizaje, como son los adecuados hábitos alimenticios, lo cual es un beneficio, pues por ejemplo, con el consumo de dulces, se logra que en algunos de ellos, que tienen tendencia hacia la hiperactividad, exista una mayor excitabilidad del sistema nervioso central

Cuadro N° 1 Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE INDEPENDIENTE Hábitos alimenticios	Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.	Hábitos alimenticios Alimentación Equilibrada Higiene alimenticia	<ul style="list-style-type: none"> • Característica hábitos alimenticios. • Importancia de los hábitos alimenticios saludables • Precisiones para la enseñanza de Hábitos alimenticios
		Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Factores que afectan el estado nutricional • Efectos de la nutrición • Enfermedades que afectan a la nutrición • La pirámide alimenticia. • La nutrición
VARIABLE DEPENDIENTE Aprendizaje Significativo	Procesos de asimilación de conocimientos donde lo aprendido se aplica en la vida diaria	El aprendizaje Significativo Teorías del Aprendizaje significativo	<ul style="list-style-type: none"> • La utilidad práctica del Aprendizaje Significativo • Ventajas del Aprendizaje Significativo • Condiciones del Aprendizaje Significativo. • Características del aprendizaje significativo
		Tipos de Aprendizaje Significativo	<ul style="list-style-type: none"> • El aprendizaje significativo en la educación básica • Enseñanza del Aprendizaje Significativo
		El aprendizaje significativo en el aula	<ul style="list-style-type: none"> • Variables para el aprendizaje significativo • Teoría constructivista

Fuente: Datos de la investigación

Responsable: Sandra Montaña y Darío Quintero

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes Históricos

Durante la búsqueda en internet, se registran varios documentos y tesis tanto de nivel de pregrado o postgrado en el país y fuera de él, en los que se analizan una de las dos variables del estudio, como se presenta a continuación.

Un documento que aborda el desarrollo del pensamiento Crítico es enseñanza de la filosofía en el desarrollo del pensamiento crítico y creativo, de los estudiantes del séptimo año de educación general básica de la escuela particular mixta n° 276 “Corazón de María” de la ciudad de Guayaquil período 2011-2012, cuya principal conclusión es: “Existe disposición de las autoridades de la institución por mejorar el nivel crítico y creativo de sus estudiantes, a fin de promover una enseñanza de calidad, de acuerdo a los preceptos de la educación requerida por el siglo XXI. (Rodríguez Macas, 2011)

El estudio “Evaluación de un programa para el desarrollo del pensamiento formal en estudiantes del décimo año de educación básica de la Unidad educativa “Tumbaco” de la ciudad de Quito” (Vallejo Villacís, 2011). Hay la necesidad de recurrir en todos los procesos educativos, durante todo el tiempo, con verbalizaciones y confrontaciones dialogadas, interrogatorios de tipo abierto y respetuoso, donde los/las estudiantes aprendan a explicar y justificar sus percepciones, opiniones y razones de pensar y sentir. (Vallejo Villacís, 2011)

Se encontró además una tesis de postgrado de la universidad de Guayaquil: “Desarrollo de habilidades del pensamiento crítico y su incidencia en la fluidez verbal en los estudiantes de la facultad de Filosofía de la universidad de Guayaquil, propuesta: guía de estrategias” Las principales conclusiones son: Los maestros deben facilitar más la crítica y argumentación reflexiva en el aula, además no utilizan con frecuencia estrategias que estimulen el pensamiento crítico en sus clases; las mismas que son calificadas como regulares las intervenciones orales de los estudiantes cuando confrontan puntos de vista personales y ajenos. (Parra Martínez, 2013)

Los estudiantes no pueden llamar con facilidad a las ideas que se encuentran en su conciencia, cuando se expresan de manera verbal o escrita. Éstos no siempre pueden demostrar lo comprendido en las clases a través de organizadores gráficos (Parra Martínez, 2013)

De los autores Mario Fernando Almeida Mejía, Fanny Rubiela Coral, Delgado Myriam del Socorro y Ruiz Calvache, tenemos la tesis titulada “Didáctica Problematicadora para la configuración del Pensamiento Crítico en el marco de la atención a la diversidad” de la Universidad de Manizales, este trabajo tienen como una de sus conclusiones.

El aprendizaje por equipos de trabajo es un método que favorece además de la dimensión cognitiva las competencias actitudinales: saber ser y saber convivir, porque permite a los estudiantes relacionarse con otros, compartir pensamientos e ideas y trabajar desde su individualidad para el beneficio del grupo. (Almeida, Coral, & Ruiz, 2014)

La tesis “Habilidades y estrategias para el desarrollo del pensamiento crítico y creativo” como principal conclusión determina que: “Los jóvenes no conocen los elementos para analizar el pensamiento” (Moreno, 2014) Las investigaciones arriba mencionadas, enfocan la

necesidad apremiante, que existe para definir y ubicar en el contexto educativo el desarrollo del pensamiento crítico, estos esfuerzos determinan la novedad, relevancia y actualidad de este estudio, pero además también determinan que la relación variable lectura de imágenes y pensamiento crítico no se ha realizado en el contexto que en la actualidad se está planteando.

Todas estas tesis tienen en común que la variable Pensamiento crítico, pero han sido aplicadas a población joven y adolescentes, ninguna de ellas abarca la problemática estudiada en este proceso, buscan principalmente analizar las herramientas cognitivas necesarias para desarrollarlo.

Marco conceptual

La historia de la especie humana, se puede explicar con bastante precisión mediante la historia de la alimentación. Se han producido importantes cambios entre el hombre prehistórico y el hombre actual, algo evidente simplemente fijando la atención en el cambio del significado de la alimentación. El hombre prehistórico se preocupaba sobre todo por la cantidad de alimento, ya que su mayor interés se basaba en la supervivencia, mientras que el hombre actual dispone de muchos más recursos, sin apenas esfuerzo, centrando su elección en la calidad, determinada además por las costumbres, tradiciones, creencias y el saber culinario entre otros. El hecho de elegir según la calidad, no implica que coma mejor, dado el creciente número de enfermedades relacionadas con la alimentación en la actualidad

Según Durán los hábitos alimentarios:

Se puede definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es

la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (Durán, s.f.)

Es importante considerar el desarrollo de los hábitos alimenticios, con miras a mejorar los niveles de aprehensión del conocimiento de los estudiantes, pues es importante alertar a los padres de familia y controlar en la escuela el consumo de alimentos chatarras, que ocasionan problemas de desnutrición, gastrointestinales. Que afectan el aprendizaje

Además según Adriana Macías y otros, los hábitos alimenticios son: Se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individual y colectivo respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. (Macías & Camacho, 2012).

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte incidencia en la dieta de los estudiantes y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción

familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos estudiantes coman cuándo, cómo y lo que quieran.

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la 36ª Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten. La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud.

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

Los hábitos alimenticios son las conductas y actitudes que tiene un ser humano al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

Es necesario que los niños consuman los principales grupos de alimentos en la dieta diaria: - Leche, Carnes y Huevos: incluye la leche y todos los productos lácteos: queso y yogurt, los diversos tipos de carnes: pollo, pescado, res, borrego, conejo; proporcionan proteínas así como vitaminas del complejo B, calcio, hierro y otras. - Hortalizas y Frutas: Este grupo de alimentos proporciona fibra, y diversas vitaminas y minerales, entre los que se encuentran: "A", "C", "K", "B1", "Fe", "Ca", "Mg", "P". - Granos, Cereales y Tubérculos: Son una fuente importante de energía y proporcionan carbohidratos, fibra y vitaminas del complejo B [4]. Un niño que no consume legumbres, hortalizas, verduras, frutas, carnes, cereales, granos, leche y sus derivados, va a tener un déficit nutricional por la inadecuada alimentación, lo cual puede ocasionarle deficiente crecimiento y desarrollo, anemia y en algunos casos leucemia.

Los estudiantes no presentan una morbilidad elevada por causa de la desnutrición, pues ya pasaron los años de riesgo en la primera infancia; después de los cinco años de vida la velocidad de crecimiento es más lenta y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar; adquieren un elevado nivel de inmunidad, contra algunas infecciones y parasitosis comunes: Giardiasis, Amebiasis, Ascariasis. Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos que no están bien alimentados presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea. Entonces la alimentación debe ser:

Alimentación equilibrada

Es decir, cada comida debe contener en igual cantidad los tres grupos de alimentos. - Suficiente. La ingesta de alimentos debe contener los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento orgánico y no es necesario comer en exceso.

Estos deben aprender a comer de todo, buscando combinar los alimentos que contengan los nutrientes: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales.

Higiene alimenticia

Ya que es indispensable cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos para lo cual la higiene, al momento de preparar los alimentos y comerlos, previene la aparición de enfermedades infecciosas y parasitarias. Los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar.

El rendimiento escolar pone en evidencia el nivel de conocimiento y desarrollo de capacidades cognitivas, actitudinales, procedimentales adquiridas en el ámbito escolar.

Características

En el caso de la escuela, permite al estudiante enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales.

Importancia

Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en éstos, un estilo de vida saludable, e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.

Precisiones para la enseñanza

La Organización Mundial de la Salud en el año 2010 indicaba que: “alrededor de 43 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad eran considerados como problemas propios de los países de ingresos altos, actualmente están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, de forma particular en el área urbana. En los países en desarrollo viven alrededor de 35 millones de niños con sobrepeso, mientras que en los países desarrollados esa cifra es de 8 millones”. Es indispensable recalcar que los estudiantes que no está bien alimentado con los nutrientes esenciales, que debe ingerir en la dieta diaria, tendrá un inadecuado crecimiento y desarrollo de huesos, dientes, músculos; lo cual afecta su nivel cognitivo, manifestado en la disminución del rendimiento escolar.

Con base a lo anterior, en México se han realizado algunos esfuerzos por implementar programas nutricionales, basados en la promoción y educación para la salud, uno de ellos el Programa de Acción Específico 2007 – 2012 Escuela y Salud consiste en un programa aplicado por parte de los profesores a través de los temas curriculares en las instituciones escolares de nivel básico y responde a una estrategia integral que identifica varios determinantes de salud, siendo algunos de ellos la alimentación correcta y la actividad física.

En este sentido su objetivo reside en impulsar conocimientos en materia de alimentación para generar hábitos y cambios en los estudiantes, para disminuir el incremento de la obesidad. Sin embargo, la implementación de este programa no ha mostrado los resultados esperados, por lo que en 2010 se implementa el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) que es una estrategia contra el sobrepeso y obesidad infantil y cuya función es establecer los lineamientos para el expendio y distribución de alimentos y bebidas en dichos establecimientos.

Por otra parte, en el marco de esta estrategia se deriva el Programa de Acción en el Contexto Escolar; que promueve una cultura de salud mediante el desarrollo de competencias para una vida saludable a través de la participación de diversos sectores, entre los que destaca los profesores, padres de familia, estudiantes y encargados de los expendios de alimentos dentro de las escuelas; a través de la promoción y educación para la salud, el fomento de la actividad física regular y el peso y disponibilidad de alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta.

La alimentación es un tema de gran relevancia en la educación, ya que es en los primeros años de vida cuando los niños y niñas adquieren los hábitos y costumbres que les van a acompañar hasta que son adultos. La práctica de inadecuados hábitos alimentarios en la población infantil es un problema que afecta en gran medida a los niños/as del Ecuador, produciendo un cambio en su estado nutricional. Problemática nacional y un factor interviniente y predominante, debido a que los infantes pasan alrededor de 6 horas en las escuelas. El cambio del estilo de vida de las familias, así como las horas de clase que se deben cumplir de acuerdo al sistema educativo, ha hecho que los estudiantes pasen muchas horas en el entorno escolar. La escuela es un espacio en el que socializan y se fomentan hábitos de alimentación adecuados, siendo indispensable que tengan una apropiada colación escolar.

La problemática de la alimentación en las escuelas se ocasiona por el consumo de alimentos que no son saludables, ya que en los bares de las instituciones educativas y los vendedores ambulantes que se encuentran en los alrededores, venden en gran medida comida chatarra, así como snacks. Además, los padres no proveen a sus niños de loncheras con alimentos nutritivos por el desconocimiento de combinar en forma adecuada los alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para el desarrollo integral del estudiante.

El Ministerio de Salud Pública (MSP) del Ecuador, señala que el 17% de los niños en edad escolar tienen sobrepeso; de ellos el 30% consume comida chatarra, por esta razón la Organización Mundial de la Salud (OMS) pidió a las entidades gubernamentales de cada país, vigilar la alimentación de los pequeños y, sobre todo, motivarles a aumentar su actividad física. Los factores económicos y sociales restringen la compra de alimentos nutritivos, ya que los padres de bajos recursos económicos no pueden adquirir productos que contienen diversos nutrientes, lo que lleva al consumo de comidas con un alto nivel de carbohidratos y glúcidos; la falta de conocimientos sobre nutrición y alimentación conduce a una incorrecta alimentación ocasionando tanto desnutrición como sobrepeso y obesidad en los estudiantes.

El sobrepeso es un indicador que da a conocer que hay problemas de acumulación, en exceso, de grasa por una gran ingesta de alimentos ricos en carbohidratos y lípidos, de alta densidad calórica y energética y además poca actividad física. La obesidad es un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades metabólicas como la Diabetes Mellitus, problemas cardiovasculares e Hipertensión Arterial, que figuran entre las principales causas de mortalidad en el país.

Nutrición

La presente investigación se realiza mediante un análisis de las dimensiones, el origen, la evolución galopante de la nutrición, las definiciones realizados por expertos en la materia, además de analizar la Actualidad sobre la nutrición y por último en lo nacional y local de las influencias de la nutrición en el desenvolvimiento académico de los estudiantes.

Vidal, (2014) menciona que:

También pueden llegar a ser una destrucción, es decir, se ha perfeccionado y diversificado utensilios que permitían arrancar raíces de plantas y cazar digestivo. Es decir, el hombre ha ido desarrollando métodos para obtener vegetales más apetitosos al igual que ha domesticado animales que aseguran abastecimiento de carne y crear un nutrición único e indispensable para la vida. (p. 9)

A lo largo del origen el hombre ha ido evolucionando en conocimiento referente a la alimentación como, al seleccionar un buen menú el mismo que incluya vegetales aptos para el consumo humano al igual que las carnes los mismo que aportan minerales y carbohidratos indispensables para la alimentación de los humanos que hoy toma el nombre de nutrición que está ligado a la alimentación.

Izquierdo, (2013) expresa que: “La alimentación es un instrumento básico en la socialización de los individuos y, en consecuencia imprescindible para perpetuar el sistema.” (p.54). Después de las consideraciones anteriores se presenta este proceso como una apertura para estudiantes y docentes para que se involucren en la importancia de una buena alimentación que permita desenvolver al máximo las capacidades necesarias en los estudiantes y logrando alcanzar un rendimiento fructífero que sea útil para la vida escolar de los y las educandos y así poder prevenir futuras enfermedades que como consecuencias afectaran a la salud.

Rojas, (2015) menciona que: “La nutrición dentro de la educación está determinado por diferentes factores tales como: el estrato social, el nivel socioeconómico, la cultura, costumbres” (p.98). Este autor nos hace referencia de que la nutrición depende del entorno que le rodea a una persona. Cuando está en etapa escolar tendrá otros factores que influyan en su vida escolar y dependerá de sus padres en tener una buena elección

pensando en su salud y bienestar. Ya que los padres son los responsables de elegir su estilo de alimentación que incide de su crecimiento.

Factores que afectan el estado nutricional

Efectos de la nutrición

Los efectos nutricionales en el rendimiento escolar conjuntamente con los actores genéticos hereditarios y educativos se enmarcan en una completa relación que afecta diariamente en los aspectos de rendimiento de los estudiantes, existen muchos estudios realizados por profesionales en la salud y pedagogos que hablan y defienden que la nutrición es un atenuante muy significativo en el desarrollo intelectual y emocional de los niños especialmente en los primeros años de vida escolar, será una forma apropiada para abordar la importancia de lo que es la nutrición.

Zuñiga, (2012) afirma que:

La nutrición en Salud Pública puede ser definida como la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud en el nivel poblacional, así como el desarrollo de intervenciones nutricionales en el nivel académico, comunitario con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones (p. 5).

El Ministerio de Salud Pública manifiesta que la nutrición es una ciencia que analiza lo referente a la nutrición y salud y es realizada a nivel poblacional esto es importante para la comunidad tener claro de qué significa una dieta y que tiene que ver con la salud todo esto se relaciona con la nutrición que influye para el rendimiento escolar en los estudiantes.

En el libro Elementos de la nutrición humana Rodriguez, (2012) considera que: “El alimento es la materia prima que utiliza el organismo para extraer nutrientes y energía. El alimento ya sea de origen animal o de

origen vegetal suministra los nutrimentos indispensables para el buen funcionamiento del organismo” (p. 42). Sin duda alguna los autores mencionados manifiestan que los alimentos son de suma importancia para mantener la mente y cuerpo sano ya que su beneficio influye mucho en el metabolismo del cuerpo y los nutrientes sirven como factores para la vida del ser humano ya que los nutrientes que aportan los vegetales o los cárnicos son indispensables para el organismo de las personas y solo bien alimentados serán personas saludables y podrán desempeñarse como útiles a la sociedad.

Enfermedades que afectan

Empleando las diferentes etapas que han ido surgiendo la nutrición humana el cual estudia los problemas más relevantes acerca de este tema, llegando a encontrar programas y políticas que van abasteciendo el conocimiento necesario sobre los alimentos lo cual se plantea tres aspectos para tener una nutrición adecuada la seguridad alimentaria, la buena salud y los cuidados necesarios para crear enfoques multidisciplinarios prácticos para el alivio de la malnutrición.

Samayoa, (2014) dice que:

El origen de la nutrición le da significado al presente: ya que el conocimiento del pasado sirve para comprender lo que sucede en el momento actual, porque la finalidad del origen no es solamente utilitaria. Registra el progreso de los esfuerzos y trabajos del hombre, sus ideas, y logros. Y los conocimientos en este campo que han sido adquiridos pasó a paso (p. 4).

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que este ha tenido que ingerir para su sustento ha variado a través del tiempo, debido a que siempre se vio obligado a adaptarse a aquellos que

tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía.

Barzola, (2014) menciona que:

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias. Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas. (p.34)

De acuerdo con lo expuesto por este autor manifiesta que más que los estatutos establecidos en la origen de la nutrición, ayuda a comprender los hechos que han marcado y que han contribuido para forjar lo que se conoce hoy en día englobando una secuencia de acontecimientos a lo largo del tiempo que en conjunto explican el progreso de la nutrición que se conoce hoy en día.

En el libro Elementos de la Nutrición Humana Rodriguez Z. R., (2014) explica que: “En algunos grupos humanos han existido normas dietéticas relacionadas con creencias religiosas que han perdurado hasta nuestros días. En algunas ocasiones, esas normas constituyen verdaderas prohibiciones.”(p. 24). En conclusión a lo largo de la origen uno de los aspectos que ha marcado pautas en la nutrición es la religión en la cual debido a la diferenciación que existe de esta se han establecido criterios que los grupos religiosos toman como normas dietéticas debido a sus creencias y por ende han adoptado diferentes cambios en su nutrición habitual que pueden o no modificar su estado nutricional.

La nutrición en el Entorno Educativo

La nutrición preocupa ya que no todos han adquirido el buen hábito de alimentarse apropiadamente y en el entorno educativo es lo primordial

en la infancia adquirir hábitos alimenticios ya que estos son los modelos de dirección en la relación de los hábitos nutricionales adquiridos que modifican poco a poco en los años posteriores del niño.

Jara, (2014) menciona que:

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta. (p.87)

La nutrición en el desarrollo ayudará al aprendizaje y formación de actitudes que son fundamentales en esta etapa de la vida que es lo que influye la nutrición

En el libro de La malnutrición y el rendimiento escolar, Pollitt, La Malnutricion y el rendimiento escolar, (2016) indica que: “La nutrición es un factor endógeno que afecta la capacidad general y específica para, aprender, antes y después de la escolarización. Pero en las obras sobre la nutrición se ha presentado poca atención, esta última como factor del progreso escolar”. (p. 7).

La persona bien alimentada puede desenvolverse de manera más rápida, tiene sus capacidades intelectuales activas y puede adquirir los conocimientos con mayor rapidez, pero en el medio que nos rodea no se da la apertura necesaria para que el tema mencionado tenga bases sólidas y que sean en beneficio del sector más vulnerable como son los niños escolares.

El libro de Psicología y Nutrición Santos F. R., (2012) dice que:
La alimentación es uno de las principales condiciones del crecimiento y desarrollo durante la etapa evolutiva. El estado Nutricional del niño en este periodo dependerá de los aportes cualitativos y cuantitativos, pero además influirán en su salud en etapas posteriores de la vida. (p. 1).

Es bien claro que el rendimiento de un escolar depende mucho de cómo se alimenta ya que sus condiciones físicas y emocionales serán muy notorias en el desarrollo de sus actividades si está bien alimentado es un niño alegre, divertido, no presentará síntomas de cansancio o desánimo.

Martinez J. R. (2012) comenta que:

El proceso educativo en la infancia y en la adolescencia comprende un conjunto de fases y momentos particulares para la socialización del niño. El comedor escolar se integra dentro del proceso educativo de la socialización continuando en la familia quién inicia en el plano alimentario” (p. 23).

Así mismo para el autor la nutrición es un factor que influye y afecta la capacidad para el aprendizaje en los estudiantes por esto es necesario tomar en cuenta que se debe tener una buena nutrición desde el vientre de la madre y en forma adecuada sobre todo en la etapa de la escolarización presentando información para los integrantes de la comunidad educativa como: docentes, estudiantes, padres de familia y la comunidad para que aprendan como alimentarse bien y de forma adecuada.

La pirámide alimenticia

La pirámide alimentaria, pirámide alimenticia o pirámide nutricional es un gráfico diseñado con el fin de indicar en forma simple cuáles son los

alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué cantidad deben consumirse para lograr una dieta sana y balanceada.

El aprendizaje significativo

Para entender la labor educativa, es necesario tener en consideración tres elementos del proceso educativo: los profesores y su manera de enseñar; la estructura de los conocimientos que conforman el currículo y el modo en que éste se produce y el entramado social en el que se desarrolla el proceso educativo.

La noción de aprendizaje significativo está asociada a la capacidad de desarrollo de procesos mentales que permitan resolver distintas cuestiones. Existe aprendizaje significativo para expresar las ideas con claridad, argumentar a partir de la lógica, simbolizar situaciones, recuperar experiencias pasadas o realizar síntesis, por ejemplo. Cada habilidad puede describirse en función del desempeño que puede alcanzar el sujeto.

(Mendoza, 2009) menciona

El aprendizaje significativo se logra cuanto el estudiante desarrolla la habilidad es la capacidad y disposición para algo. El concepto puede usarse para nombrar al grado de competencia de un sujeto frente a un objetivo. Es importante destacar que la habilidad puede ser innata o desarrollada a partir del entrenamiento, la práctica y la experiencia. (P. 38)

Debe mencionarse de acuerdo a lo expresado por el autor, que el aprendizaje significativo, es el producto de la mente. Las actividades racionales del intelecto y las abstracciones de la imaginación son las responsables del desarrollo del pensamiento.

Al hacer énfasis en el desarrollo de aprendizaje significativo, el aprendizaje se torna activo y significativo. Mejorar el pensamiento de los estudiantes en el salón de clases implica mejorar su lenguaje y su capacidad discursiva. La comprensión de significados se potencia a través de la adquisición de la habilidad de la lectura, la expresión del significado se desarrolla mediante la habilidad de la escritura.

(Fajardo, 2010) menciona:

La meta fundamental de la educación es enseñar a la gente a pensar, y para estimular y mejorar el aprendizaje significativo en el aula es necesario estimular el lenguaje y realizar progresos en los procesos de razonamiento. De ahí que el papel que juega el facilitador en el aula, en cualquier nivel educativo es muy importante. (P.43)

Se debe mencionar que en los procesos de enseñanza aprendizaje, el docente tiene como responsabilidad la creación de nuevas metodologías que permitan a los estudiantes desarrollar el aprendizaje significativo para que impriman más calidad en su desempeño cotidiano.

Para una mejor comprensión, se enlistan cuatro puntos importantes sobre el aprendizaje significativo

- ✓ Como un proceso que realiza cada persona.
- ✓ Como procesos que se llevan a cabo mediante la actividad mental.
- ✓ Como medio de desarrollo en el logro de metas.
- ✓ . Como forma de desarrollo del aprendizaje significativo.

El aprendizaje significativo es un proceso propio de cada persona, y está determinado por los ambientes externo e interno que la rodea, por ello dentro de este proceso el niño debe mantener un constante contacto con el medio que lo rodea.

- ✓ Gran parte del pensamiento ocurre en la etapa de la percepción.
- ✓ La manera como las personas ven el mundo que les rodea está condicionada por sus experiencias previas, sus conocimientos y sus emociones.
- ✓ El pensamiento está determinado por la perspectiva particular de cada persona.
- ✓ El ser humano tiende en forma natural, a dejarse llevar por sus emociones antes de utilizar la razón para guiar y equilibrar sus pensamientos.

(Reina, 2009) menciona

El aprendizaje significativo permite a los estudiantes desarrollar sus conocimientos y lograr comprender los que aprender aplicando estos conocimientos en la vida diaria. Son los componentes activos de la mente y por lo tanto son elementos básicos para construir, organizar y utilizar los conocimientos. (P. 54)

De acuerdo a la cita el aprendizaje significativo se transforma en procedimientos y a los estudiantes. Estas habilidades son aplicadas para adquirir conocimientos y utilizarlos en forma cotidiana, manifestándose en todo momento.

Contemplan la adquisición de los conocimientos y el logro de las facultades, la disposición, las actitudes y los valores requeridos por las personas para realizar exitosamente gran variedad de actividades y para actuar en una diversidad de ambientes y circunstancias.

La utilidad práctica del aprendizaje significativo

El desarrollo del aprendizaje significativo se transforma en procedimientos por medio de la ejercitación, es decir, la práctica, que puede ser en forma deliberada, controlada, sistemática, gradual y voluntaria.

Cuenca, (2012) afirma

Ausubel plantea que el aprendizaje del estudiante depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización. (P. 43)

Lo mencionado anteriormente que al aprendizaje significativo desarrolla en los estudiantes la capacidad de pensar de los educandos, el medio ambiente en el que se desarrollan y la influencia de los educadores y actores de la comunidad educativa, tendrán resultados óptimos en cuanto al desarrollo de aprendizaje significativo, cuando la metodología utilizada dentro del salón de clase, independientemente a la que se trate, propicie que el estudiante cobre conciencia de sus propios procesos de pensamiento.

Características del aprendizaje significativo

Las características del Aprendizaje Significativo son:

- Los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del estudiante.
- Esto se logra gracias a un esfuerzo deliberado del estudiante por relacionar los nuevos conocimientos con sus conocimientos previos.
- Todo lo anterior es producto de una implicación afectiva del estudiante, es decir, el estudiante quiere aprender aquello que se le presenta porque lo considera valioso. En contraste el Aprendizaje Memorístico se caracteriza por:
- Los nuevos conocimientos se incorporan en forma arbitraria en la estructura cognitiva del estudiante.
- El estudiante no realiza un esfuerzo para integrar los nuevos conocimientos con sus conocimientos previos.
- El estudiante no quiere aprender, pues no concede valor a los contenidos presentados por el profesor.

El Aprendizaje Significativo tiene claras ventajas sobre el Aprendizaje Memorístico:

Produce una retención más duradera de la información. Modificando la estructura cognitiva del estudiante mediante reacomodos de la misma para integrar a la nueva información.

Facilita el adquirir nuevos conocimientos relacionados con los ya aprendidos en forma significativa, ya que al estar clara mente presentes en la estructura cognitiva se facilita su relación con los nuevos contenidos. La nueva información, al relacionarse con la anterior, es depositada en la llamada memoria a largo plazo, en la que se conserva más allá del olvido de detalles secundarios concretos.

Es activo, pues depende de la asimilación deliberada de las actividades de aprendizaje por parte del estudiante.

Es personal, pues la significación de los aprendizajes depende de los recursos cognitivos del estudiante (conocimientos previos y la forma como éstos se organizan en la estructura cognitiva). A pesar de estas ventajas, muchos estudiantes prefieren aprender en forma memorística, convencidos por triste experiencia que frecuentemente los profesores evalúan el aprendizaje mediante instrumentos que no comprometen otra competencia que el recuerdo de información, sin verificar su comprensión. Es útil mencionar que los tipos de aprendizaje memorístico y significativo son los extremos de un continuo en el que ambos coexisten en mayor o menor grado y en la realidad no podemos hacerlos excluyentes. Muchas veces aprendemos algo en forma memorista y tiempo después, gracias a una lectura o una explicación, aquello cobra significado para nosotros; o lo contrario, podemos comprender en términos generales el significado de un concepto, pero no somos capaces de recordar su definición o su clasificación.

Condiciones del Aprendizaje significativo

Requisitos para lograr el Aprendizaje Significativo De acuerdo a la teoría de Ausubel, para que se puedan lograr aprendizajes significativos es necesario se cumplan tres condiciones: 1. Significatividad lógica del material. Esto es, que el material presentado tenga una estructura interna organizada, que sea susceptible de dar lugar a la construcción de significados. (Coll, 2015). Los conceptos que el profesor presenta, siguen una secuencia lógica y ordenada. Es decir, importa no sólo el contenido, sino la forma en que éste es presentado. 2. Significatividad psicológica del material. Esto se refiere a la posibilidad de que el estudiante conecte el conocimiento presentado con los conocimientos previos, ya incluidos en su estructura cognitiva. Los contenidos entonces son comprensibles para el estudiante. El estudiante debe contener ideas inclusoras en su estructura cognitiva, si esto no es así, el estudiante guardará en memoria a corto plazo la información para contestar un examen memorista, y olvidará después, y para siempre, ese contenido. 3. Actitud favorable del estudiante. Bien señalamos anteriormente, que el estudiante quiera aprender no basta para que se dé el aprendizaje significativo, pues también es necesario que pueda aprender (significación lógica y psicológica del material). Sin embargo, el aprendizaje no puede darse si el estudiante no quiere aprender. Este es un componente de disposiciones emocionales y actitudinales, en el que el maestro sólo puede influir a través de la motivación.

Tipos

Tipos de Aprendizaje Significativo, Ausubel señala tres tipos, que pueden darse en forma significativa: 1. Aprendizaje de Representaciones. Es cuando el niño adquiere el vocabulario. Primero aprende palabras que representan objetos reales que tienen significado para él. Sin embargo aún no los identifica como categorías. Por ejemplo, el niño aprende la palabra

"mamá", pero ésta sólo tiene significado para aplicarse a su propia madre.

2. Aprendizaje de Conceptos: El niño, a partir de experiencias concretas, comprende que la palabra "mamá" puede usarse también por otras personas refiriéndose a sus propias madres. Lo mismo sucede con "papá", "hermana", "perro", etc.

También puede darse cuando, en la edad escolar, los estudiantes se someten a contextos de aprendizaje por recepción o por descubrimiento y comprenden conceptos abstractos tales como "gobierno", "país", "democracia", "mamífero", etc.

3. Aprendizaje de Proposiciones: Cuando el estudiante conoce el significado de los conceptos, puede formar frases que contengan dos o más conceptos en las que se afirme o niegue algo. Así un concepto nuevo es asimilado al integrarlo en su estructura cognitiva con los conocimientos previos. Se logra esto mediante uno de los siguientes procesos:

- Por diferenciación progresiva. Cuando el concepto nuevo se subordina a conceptos más inclusores que el estudiante ya conocía. Por ejemplo, el estudiante conoce el concepto de triángulo y al conocer su clasificación puede afirmar: "Los triángulos pueden ser isósceles, equiláteros o escalenos".
- Por reconciliación integradora. Cuando el concepto nuevo es de mayor grado de inclusión que los conceptos que el estudiante ya conocía. Por ejemplo, el estudiante conoce los perros, los gatos, las ballenas, los conejos y al conocer el concepto de "mamífero" puede afirmar: "Los perros, los gatos, las ballenas y los conejos son mamíferos".
- Por combinación. Cuando el concepto nuevo tiene la misma jerarquía que los conocidos. Por ejemplo, el estudiante conoce los conceptos de rombo y cuadrado y es capaz de identificar que: "El rombo tiene cuatro lados, como el cuadrado".

El aprendizaje significativo en la Educación Básica

Estrategias docentes

Como advierte Frida Díaz Barriga (98), la función del trabajo docente no puede reducirse ni a la de simple transmisor de la información, ni a la de facilitador del aprendizaje. Antes bien, el docente se constituye en un mediador en el encuentro del estudiante con el conocimiento. En esta mediación el profesor orienta y guía la actividad mental constructiva de sus estudiantes, a quienes proporciona ayuda pedagógica ajustada a su competencia. Esta afirmación nos lleva a una reflexión sobre la profesionalización del trabajo docente. Pareciera que el maestro es el único profesional que no siente obligación de rendir cuentas de sus resultados ante nadie. ¿Qué pensaríamos de un vendedor, que responsablemente se presente todos los días a trabajar, que sea amable y respetuoso con la clientela, pero que no logre vender nada o muy poco? ¿Por cuánto tiempo conservará su trabajo? El maestro no tiene este problema. Puede terminar el curso reprobando a gran cantidad de estudiantes y, encima, sentirse orgulloso. Además, las instituciones educativas generalmente ponen más atención en lo que hace el maestro (si es puntual, responsable, usa material didáctico, etc.), que en los aprendizajes obtenidos por sus estudiantes.

El aprendizaje significativo, debe llevar a todo docente a preguntarse ¿Enseño a mis estudiantes a pensar, y pensar críticamente? ¿Cómo lo hago? (Jessop, 2002). Y como institución, las mismas preguntas son válidas. El tema es altamente complejo y demandante porque involucra directamente a los docentes, actores principales de esta historia.

Diversas metodologías y técnicas se han desarrollado, ya desde Sócrates en la Atenas de Pericles. Entre las más actuales se citan y describen algunas a continuación.

Mayéutica socrática

El método utilizado por Sócrates, denominado por él mismo como mayéutica, es decir, el arte de ayudar a bien parir, es la metodología por la que busca y ayuda a buscar la verdad, el bien, y la sabiduría. Platón, a través de Sócrates, propone en sus diálogos que el conocimiento está en el alma del sujeto. La tarea del educador consiste en ayudar al sujeto, por la vía de preguntas apropiadas, a sacar a la luz el conocimiento que reside en su alma y que, por especiales circunstancias, se encuentra olvidado aunque no perdido (Platón, 1999).

En una perspectiva contemporánea, el rol del docente en el método socrático es de mediador cultural, que pone la duda en el sujeto que aprende, ayudándolo a enfocar de diversas maneras el objeto de estudio, sacando a la luz también los propios sentimientos (emocionalidad, en el sentido de Maturana) y las propias preconcepciones (conocimientos previos, en la terminología de Vigotsky). Al hacerse consciente el sujeto de lo que piensa, hace, siente, y dice, está en mejores condiciones de sostener sus opiniones y creencias. El método socrático o “mayéutica” ha sido utilizado a lo largo de la historia y, en la actualidad, tiene un uso intenso en la enseñanza del derecho en prestigias universidades norteamericanas como la de Chicago o Harvard (Nussbaum, 1997; Mikva, 2003), no sólo por su potencial de desarrollo cognitivo sino también por el fuerte componente ético que contiene.

El método socrático se estructura sobre la base de preguntas. Moguel (2003) distingue entre las preguntas “de prueba” en las cuales el profesor ya conoce la respuesta y sólo desea saber si los estudiantes la conocen como él, y las “preguntas auténticas” que son más interesantes

Estudio de casos

La naturaleza general de un caso para la enseñanza es expuesta por Herreid (1997) para quien un caso no es otra cosa sino “historias con un mensaje”; no son simples historias sino que están diseñadas para educar (Herreid, 1994; 1997; [2003]). En otro artículo, el mismo autor señala que al parecer fue James B. Conant, de Harvard, quien primero organizó un curso de ciencia en torno a esta modalidad de enseñanza (1994).

Proceso Epistemológico: Un Pensamiento y Modo de Actuar Lógico, Crítico y Creativo: La dimensión epistemológica del diseño curricular; es decir, el proceso de construcción de conocimiento se orienta al desarrollo de un pensamiento y modo de actuar lógico, crítico y creativo, en la concreción de los objetivos educativos con su sistema de destrezas y conocimientos, a través del enfrentamiento a situaciones y problemas reales de la vida y de métodos participativos de aprendizaje, para conducir al estudiantado a alcanzar los logros de desempeño que demanda el perfil de salida de la Educación Básica. Esto implica: - Observar, analizar, comparar, ordenar, entamar y graficar las ideas esenciales y secundarias interrelacionadas entre sí, buscando aspectos comunes, relaciones lógicas y generalizaciones de las ideas; - Reflexionar, valorar, criticar y argumentar sobre conceptos, hechos y procesos de estudio; - Indagar, elaborar, generar, producir soluciones novedosas, nuevas alternativas desde variadas lógicas de pensamiento y formas de actuar. (Actualización y fortalecimiento curricular para la educación básica, 2010)

Del conocimiento de los requisitos para que un aprendizaje se dé en forma significativa, se desprenden consecuencias de tipo didáctico para quienes tenemos la obligación esencial de propiciarlos cotidianamente. En primer lugar, podemos señalar los conocimientos previos del estudiante. Es decir, debemos asegurarnos de que el contenido a presentar pueda

relacionarse con ideas previas, por lo que el conocer qué saben nuestros estudiantes sobre el tema nos ayudará a intervenir sobre nuestra planeación. El mismo Ausubel escribe, como frase introductoria de su clásico libro Psicología Educativa: "Si tuviese que reducir toda la psicología educativa a un solo principio, enunciaría éste: el factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el estudiante ya sabe. Averigüese esto, y enséñese en consecuencia". En segundo lugar está la organización del material de nuestro curso, organización del material de nuestro curso, para que nuestro curso tenga forma lógica y jerárquica, recordando que no sólo es importante el contenido sino la forma en que éste sea presentado a los estudiantes, por lo que se deberá presentar en secuencias ordenadas, de acuerdo a su potencialidad de inclusión. En tercer lugar está el considerar la importancia de la motivación del estudiante. Recordemos que si el estudiante no quiere, no aprende. Por lo que debemos darle motivos para querer aprender aquello que le presentamos. El que el estudiante tenga entonces una actitud favorable, el que se sienta contento en nuestra clase, el que estime a su maestro, no son románticas idealizaciones del trabajo en el aula sino que deberán buscarse intencionalmente por quienes se dedican profesionalmente a la educación. Como afirma Don Pablo Latapí: "si tuviera que señalar un indicador y sólo uno de la calidad en nuestras escuelas, escogería éste: que los estudiantes se sientan a gusto en la escuela".

Marco Contextual

Fundamentación Epistemológica

La población humana ha aumentado y las consecuencias en el medio ambiente cada vez son más graves, dichas modificaciones repercuten en la producción de alimentos ya que en algunas zonas del planeta el curso de las estaciones de año se ha modificado provocando largos períodos de sequías o bien lluvias exageradas que consiguen que se pierdan grandes hectáreas de sembradíos. Aunque la ciencia de la

nutrición ha tenido grandes avances no ha sido de igual manera entre las distintas dimensiones, tal es el caso de esta, por lo que la nueva tendencia a seguir en esta perspectiva es "asegurarse de que la práctica de nuestra ciencia apoye ecosistemas sostenibles y ambientes sanos" y así influir en uno de los determinantes de la salud: el medio ambiente.

En la actualidad la disponibilidad de alimentos se ha visto afectada por las modificaciones en el medio ambiente, así la erosión de la tierra ha provocado que en muchos lugares del planeta no se cultiven alimentos que con anterioridad era muy frecuente encontrarlos, es aquí donde interviene la nueva nutrición sostenible que implica que sea ecológicamente sustentable, muestra de ello es la producción de pescados, de un arroz más nutritivo, así como frutas y verduras, entre otros. Por otro lado ante el posible agotamiento del petróleo como principal fuente de energía se han buscado alternativas como los biocombustibles que se obtienen a través de azúcares, almidones y celulosa de algunos cultivos como la caña de azúcar, maíz, sorgo, remolacha y soya. Si se considera que se sufrirá de unos escasos de granos, esto implicaría una baja disponibilidad de granos para la alimentación de las poblaciones.

Marco Legal

Es fundamental destacar que el cambio de la forma de gestionar la política tuvo su origen en Montecristi, con la nueva Constitución en el año 2008. Debemos tener presente que no fue un punto de llegada, sino el punto de partida que abrió el espacio de acción política.

Cuando se agotó el modelo de industrialización por sustitución de importaciones, a inicios de los años ochenta del siglo pasado, al "orden mundial" le costó cambiar los modos de pensar, la institucionalidad internacional y nacional, al menos una década, para pasar del "pacto fordista" al régimen desregulado neoliberal que tanto daño hizo al Estado y

a la sociedad ecuatoriana. La nueva Constitución otorga derechos completos (incluyendo los sociales y económicos) a todos los ciudadanos, y además, obliga al Estado a priorizar el pago de la deuda social por encima de cualquier otra obligación.

Ecuador, como país andino, construye los derechos humanos, económicos, sociales, culturales y ambientales, sobre un concepto y visión del mundo nacido en las antiguas sociedades de la región de los Andes sudamericanos: el Buen Vivir es el SumakKawsay. Esta idea social de solidaridad y redistribución es diferente al ideal aristotélico de la Vida Buena. El Buen Vivir es una idea social movilizadora, que va más allá del concepto de desarrollo –que se encuentra vigente en la tradición occidental-, pues está asociado a una noción más amplia de progreso. No se trata de un nuevo paradigma de desarrollo, sino de una alternativa social, liberadora, que propone otras prioridades para la organización social, diferentes del simple crecimiento económico implícito en el paradigma del desarrollo. Para alcanzar el Buen Vivir, el Gobierno asumió desde su inicio el compromiso de defender el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y el respeto a los derechos de la naturaleza. Estos derechos fueron consagrados en nuestra Constitución de 2008 que, además, convirtió al Ecuador en un referente, por ser el primer país en el planeta que reconoce los derechos de la naturaleza en su marco constitucional.

Este estudio se encuentra enmarcado dentro de los principios que rigen la Constitución Política de la República del Ecuador, Publicada en el Registro Oficial el 20 de octubre de 2008, la que en el Capítulo Segundo, referente a los derechos del Buen Vivir, sección primera, indica:

Art. 13: Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos;

preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

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

Derechos del Buen Vivir

En el Título II de Derechos, Capítulo segundo de Derechos del Buen Vivir, se establecen los derechos de que gozan las personas en general. En la sección primera, Agua y alimentación, se norman los siguientes derechos:

Art. 12.- El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

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

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Metodología o enfoque de la investigación

La investigación se orienta a través de un estudio realizado con el fin de entender las causas y efectos de la problemática de estudio, para lo cual los datos serán tomados de la realidad obtenida en las encuestas realizadas a padres de familia, entrevistas a directivo y docentes y se realizará una ficha de observación a los estudiantes del centro educativo bajo el paradigma cualitativo y cuantitativo ya que se busca el correcto desenvolvimiento de los las niñas, así mismo se trabajará con una cierta cantidad de alumnos lo mismo que permitirá que la investigación sea factible.

El proyecto es factible porque para su ejecución se cuenta con todos los medios y recursos necesarios el mismo que tiene una buena acogida por parte de la directora del plantel, la colaboración de padres de familia y de los estudiantes en las diferentes fases del proyecto tanto en la elaboración como en su ejecución.

La aportación de Sánchez, (2012) dice que: “La investigación en un sentido, investigar significa el efectuar diligencias para esclarecer una cosa, constituyendo la investigación el proceso empleado durante el esclarecimiento del objeto a investigar. En esencia, la investigación busca el conocimiento de la verdad”. (p. 1) Este autor dice que la investigación es una acción de investigar acerca de alguna cosa que se esté dando y así poder darle solución a dicho problema siempre y cuando esclareciendo todo lo obtenido en la investigación. En el desarrollo de este proyecto se ha considerado los lineamientos de la investigación de estudio bibliográfico,

campo, análisis estadísticos, encuestas a docentes, representantes legales y estudiantes.

Tipos de investigación

Esta investigación está relacionada con los siguientes tipos de investigación que a continuación detallamos:

Investigación cualitativa

Rojas, (2014), menciona que:

Como investigación cualitativa se denomina el tipo de investigación característico de las ciencias sociales y humanísticas que basa sus estudios y análisis en datos no cuantificables, no trasladables a los números. En este sentido, la investigación cualitativa avanza a través de procedimientos interpretativos y subjetivos. Los datos de que se vale son recogidos a partir de la observación directa, de entrevistas, así como de bibliografía referencial. Su finalidad es responder a sus hipótesis mediante razonamientos valorativos del asunto o tema de estudio abordado. (p.54)

De acuerdo a este autor la investigación cualitativa es un análisis de datos los mismos que son las entrevistas que se han realizado a los estudiantes, docentes y padres de familia de la institución para conocer la problemática que presenta y así darle solución.

Investigación cuantitativa

Mendoza, (2013) afirma que:

La investigación cuantitativa es aquella empleada en el área de las ciencias fácticas o naturales cuya metodología basa sus resultados en datos medibles. En este sentido, la investigación cuantitativa

extrae sus datos mediante la observación y medición, y emplea herramientas de la estadística para analizar, contrastar e interpretar los resultados. Como tal, su naturaleza es descriptiva, pues busca determinar las características y propiedades importantes del fenómeno estudiado. (p.87)

Según este autor la investigación cuantitativa es extraer datos mediante la observación y medición, también se utiliza la estadística para analizar e interpretar los resultados que serán obtenidos en nuestra investigación ya que es una ayuda para encontrar las características importantes que están presente en nuestro proyecto.

Investigación exploratoria

Investigación exploratoria es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se abordado antes y hay muy poca información el objetivo de esta investigación es identificar las causas que ocasiona cierto evento mediante la utilización de estrategias.

La investigación exploratoria Mecías, (2013) la analiza: “cuando la revisión de la literatura revelo que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas”. (p.79). La investigación exploratoria es usada para resolver un problema que no ha tenido claridad. También determina el mejor diseño de la investigación, el método de recogida de datos y la selección de temas. Debe sacar conclusiones definitivas solo con extrema precaución. Dado su carácter fundamental, la investigación exploratoria a menudo llega a la conclusión de que un problema que se percibe en realidad no existe se ocupara de encontrar respuesta a la interrogantes planteadas en la investigación.

Investigación Descriptiva

Como su nombre lo indica el describir las situaciones de manera específica para encontrar el meollo y ser sometidos a una investigación rigurosa y obtener un análisis para poder evaluarlo.

Jaramillo (2015) menciona que:

Las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar como se relacionan estas. (p.7)

En la presente investigación servirá la investigación descriptiva porque recolectara una lista de las características las mismas que se detallaran y los resultados que arrojen serán el determinante de las necesidades encontradas en el tema del factor nutricional.

Investigación Explicativa

La investigación explicativa consiste, fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores por lo que servirá en el desarrollo del tema ya que implicará un análisis, e interpretación ya que esta se encarga de buscar el porqué de los hechos.

Fajardo, (2015), expone que:

La investigación explicativa va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos. Como su nombre lo indica, su interés se centra en

explicar porque ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o porque se relacionan dos o más variables. (p.84)

Toda investigación debe estar sujeta a la indagación, es decir se debe buscar los fundamentos para que sea creíble, por lo que se debería buscar minuciosamente en libros, sitios web, revistas u otras fuentes que almacene información sobre el tema.

Población y muestra

Población

Según este autor Wigodski, (2012) población es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. Según este autor la población es un grupo de individuos que tienen características comunes en un espacio o momento determinado.

Cuadro Nº 2 Población

Nº	Estratos	Población
1	Directivos	1
2	Docentes	15
3	Padres de Familia	125
4	Estudiantes	125
	Total	261

Fuente: Unidad Educativa "Nelson Ortiz Estefanuto"

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío.

Este instrumento se aplicará a directora, profesores, padres de familia y estudiantes.

Muestra

La muestra es un subconjunto fielmente representativo de la población. Hay diferentes tipos de muestreo. El tipo de muestra que se seleccione dependerá de la calidad y cuán representativo se quiera sea el estudio de la población.

Tobar, (2009) menciona que:

En estadística, una muestra es un subconjunto de casos o individuos de una población estadística. La muestra es la parte de la población que se selecciona y de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo de estudio y sobre la cual se efectuaran la medición y observación de las variables de estudio “(Pág. 86)

La muestra de la población es de 76 padres de familia a quienes se les aplicarán las encuestas de este proyecto de investigación.

$$n = \frac{Z^2 * P * Q * N}{e^2 (N - 1) + Z^2 * P * Q}$$

Z: es una constante que depende del nivel de confianza que asignemos.

El nivel de confianza indica la probabilidad de que los resultados de nuestra investigación sean ciertos

N =	Población =	261
P =	Probabilidad de éxito =	0,5
Q =	Probabilidad de fracaso =	0,5
P*Q=	Varianza de la Población=	0,25
E =	Margen de error =	5,00%
NC (1-α)		
=	Confiabilidad =	95%
Z =	Nivel de Confianza =	1,96

264,100294

$$n = \frac{\text{-----}}{1,64536471} =$$

$$n = 30$$

Cuadro Nº 3 Muestra

Nº	Estratos	Población	Porcentaje
1	Directivos	1	0.63
2	Docentes	15	3.77
3	Padres de Familia	76	47.80
4	Estudiantes	76	47.80
	Total	158	100%

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío.

Métodos de Investigación

Los métodos teóricos permitan conocer las causas que origina el problema a través de la investigación de las causas que originan la baja calidad de los procesos de la evaluación y su incidencia en la gestión de la documentación que la institución educativa debe poseer y mantener actualizada de forma permanente.

Guzmán, (2012), menciona que:

Consiste en el estudio de un objeto o fenómeno, tomando en cuenta tanto el tiempo como el espacio en donde se ubica. Luego se establece la relación que existe en ambos. Para comprender la esencia del método histórico y lógico, debe concebirse que el fenómeno objeto de estudio existe en el tiempo y, dialécticamente, se encuentra en constante movimiento, a expensas de experimentar cambios cualitativos. (p.85)

La investigación Científica: se define como la serie de pasos que conducen a la búsqueda de conocimientos mediante la aplicación de métodos y técnicas y para lograr esto nos basamos en los siguientes.

Descriptivas: su preocupación primordial radica en describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada.

Técnicas e instrumentos de investigación

Jara, (2012) menciona que:

La palabra técnica proviene de *téchne*, un vocablo de raíz griega que se ha traducido al español como “arte” o “ciencia”. Esta noción sirve para describir a un tipo de acciones regidas por normas o un cierto protocolo que tiene el propósito de arribar a un resultado específico.
(p.49)

En otras palabras, una técnica es un conjunto de procedimientos reglamentados y pautas que se utiliza como medio para llegar a un cierto fin. La técnica requiere tanto destrezas manuales como intelectuales, frecuentemente el uso de herramientas y de varios conocimientos.

Observación

Técnicas utilizadas fundamentalmente para obtener información primaria de los fenómenos que se investigan y para comprobar los planteamientos formulados en el trabajo.

Ferrer, (2010) menciona que:

La Observación es una actividad realizada por un ser vivo (como un ser humano), que detecta y asimila el conocimiento de un fenómeno, o el registro de los datos utilizando instrumentos. El término también puede referirse a cualquier dato recogido durante esta actividad.
(p.42)

Por lo antes expuesto podemos afirmar que la observación es una de las técnicas más idóneas y acertadas para la realizar un proyecto,

muchos más cuando el mismo está siendo dirección al ámbito de lo social, cultural y educativo.

La entrevista

La entrevista es una técnica que se aplica para lograr mejorar los conocimientos de un tema determinado a través de un cuestionario de preguntas.

Ferrer, (2010) manifiesta que:

La entrevista es una técnica de recopilación de información mediante una conversación profesional, con la que además de adquirirse información acerca de lo que se investiga, tiene importancia desde el punto de vista educativo; los resultados a lograr en la misión dependen en gran medida del nivel de comunicación entre el investigador y los participantes en la misma.

La encuesta

Es la técnica que a través de un cuestionario adecuado nos permite recopilar datos de toda la población o de una parte representativa de ella. La misma que siempre se recomienda sea realizada de manera de forma aleatoria.

De acuerdo Ferrer, (2010)

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado. En la encuesta a diferencia de la entrevista, el encuestado lee previamente el cuestionario y lo responde por escrito, sin la intervención directa de persona alguna de los que colaboran en la investigación. (p.1)

Instrumentos de investigación

Cuestionario

Los instrumentos para la recolección de información fueron el cuestionario el mismo que fue aplicado a través de la ejecución de la encuesta en base a la escala de Likert. Para el proceso de tabulación de los datos, se utilizó programa Microsoft Word y Excel, mediante el cual se ingresaron y procesaron los datos obtenidos en las encuestas, a continuación se detallan los resultados del instrumento de investigación.

Ficha de observación

La ficha de observación resulta de la búsqueda de los hechos sobresalientes provenientes de un esfuerzo de racionalización con el mismo sentido: está compuesta de todos los rasgos que se han identificado, de tal modo que un observador, encargado de evaluar el comportamiento de un profesor, no se deje absorber por uno de ellos, a expensas de los otros.

Marcel Postic, (2013) menciona que:

La ficha de observación que resulta de la búsqueda de los hechos sobresalientes proviene de un esfuerzo de racionalización en el mismo sentido: está compuesta de todos los rasgos que se han identificado, de tal modo que un observador, encargado de evaluar el comportamiento de un profesor, no se deje absorber por uno de ellos, a expensas de los otros. (p.238)

ENTREVISTA A DIRECTIVO

Lea detenidamente cada una de las siguientes preguntas y conteste de forma correcta.

1.- ¿Cómo incide la nutrición en el desarrollo integral de los estudiantes?

Si incide y mucho ya que no tendrán las mismas energías que un niño bien alimentado, es uno de los problemas que nuestra institución presenta y estamos buscando soluciones que puedan beneficiar a nuestros estudiantes.

2.- ¿Qué problemas nutricionales inciden en la calidad del desempeño escolar?

Los problemas que se pueden presentar son enfermedades estomacales ya que hay estudiantes con esas molestias y tenemos que realizar la atención que esté a nuestro alcance y si el problema persiste debemos llamar al o la representante del estudiante y como consecuencia suelen faltar.

3.- ¿Cree usted que los niños con problemas nutricionales obtienen bajas calificaciones?

Si porque ya que no tendrán un buen rendimiento y como resultado tendrán bajas calificaciones como mencionaba anteriormente cuando presentan problemas de salud están ausentes en el salón de clases y en ocasiones tienen vacíos que no se pueden recuperar por más que uno lo intente.

4.- ¿Cree usted que se debe capacitar a los padres de familia para que alimenten de forma nutritiva a sus hijos?

Si para conocer que alimentos debe proporcionar a sus hijos y así evitar que ellos se enfermen y esto se puede lograr con una buena alimentación.

5.- ¿Cómo analiza el plantel los problemas de nutrición infantil?

Observando que estudiantes presentan este problema y buscamos alternativas de solución.

ENCUESTA A LOS DOCENTES

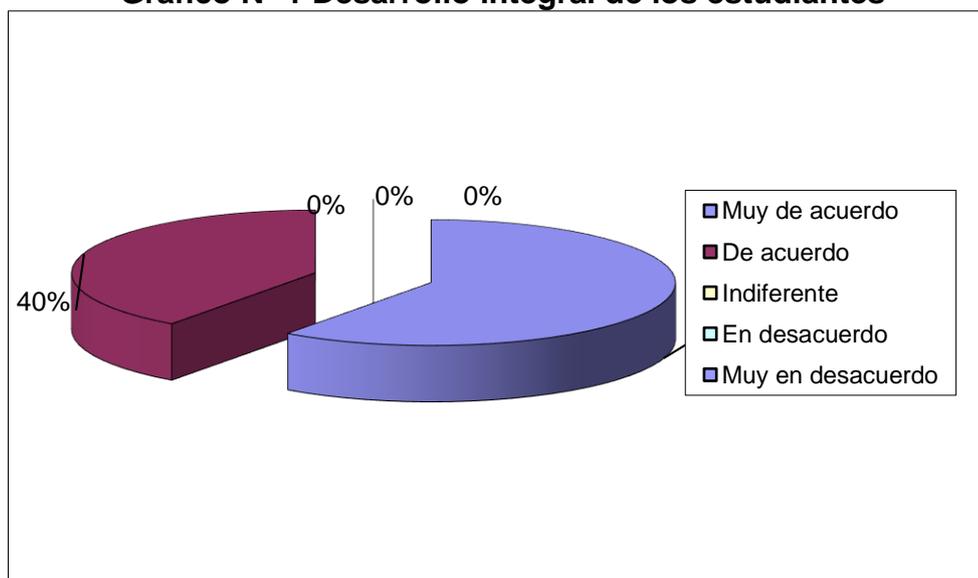
Tabla Nº 1 Desarrollo integral de los estudiantes

¿Cree Usted que los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo integral de los estudiantes?			
Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	9	60
4	De acuerdo	6	40
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	15	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 1 Desarrollo integral de los estudiantes



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que el 9% de los encuestados están muy de acuerdo que los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo integral de los estudiantes, mientras que el 6% está de acuerdo con ellos.

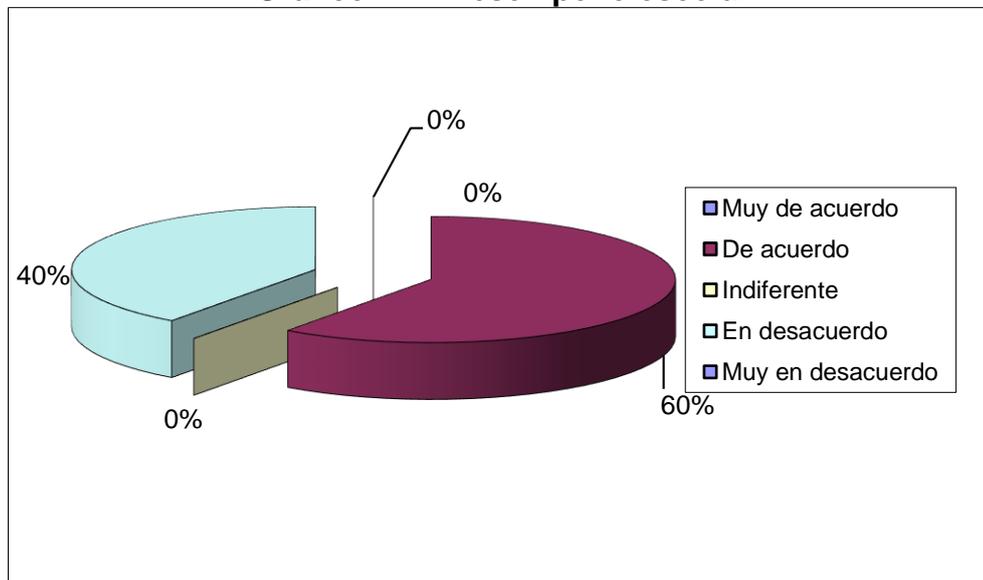
Tabla N° 2 Desempeño escolar

¿Cree Usted que los estudiantes requieren mejorar los hábitos alimenticios para mejorar su desempeño escolar?			
Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	9	60
4	De acuerdo	6	40
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	15	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico N° 2 Desempeño escolar



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que la mayoría de los encuestados está muy de acuerdo, que los estudiantes requieren mejorar los hábitos alimenticios para mejorar su desempeño escolar mientras una menor parte está de acuerdo con ellos.

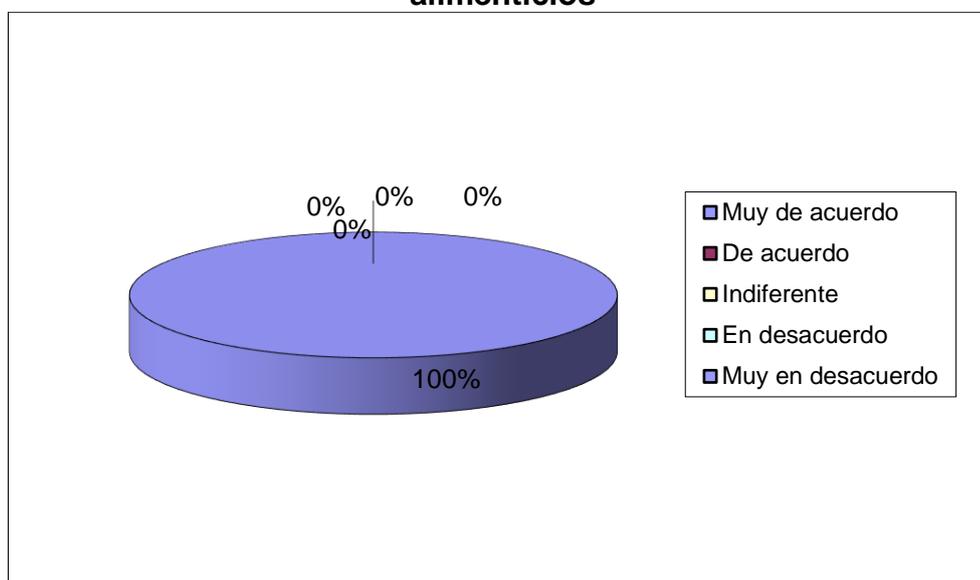
Tabla Nº 3 Estudiantes que requieren mejorar los hábitos alimenticios

¿En el plantel existen estudiantes que requieren mejorar los hábitos alimenticios para lograr el aprendizaje significativo?			
Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	15	100
4	De acuerdo	0	0
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	15	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 3 Estudiantes que requieren mejorar los hábitos alimenticios



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que todos los encuestados están muy de acuerdo, que en el plantel existen estudiantes que requieren mejorar los hábitos alimenticios para lograr el aprendizaje significativo.

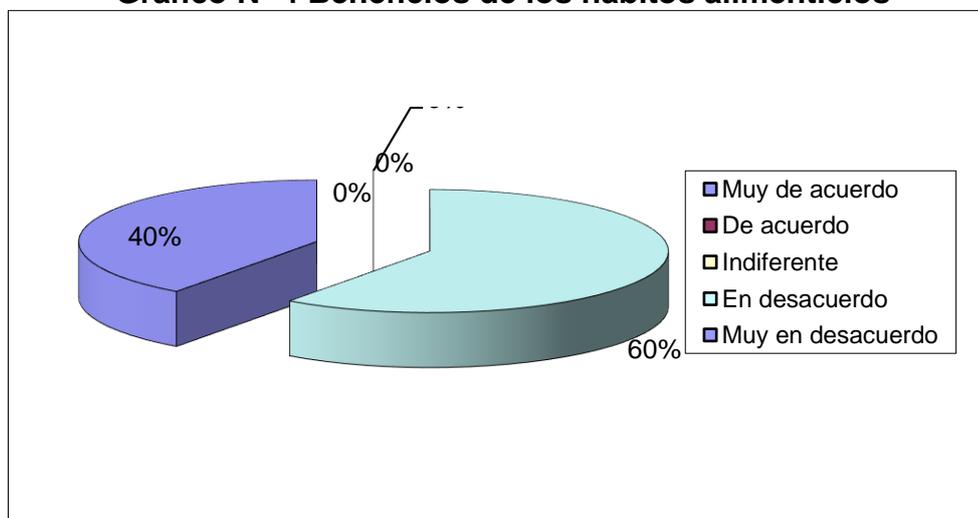
Tabla Nº 4 Beneficios de los hábitos alimenticios

¿Conoce usted los beneficios de los hábitos alimenticios para estudiantes con problemas de salud o déficit nutricionales?			
Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	9	60
4	De acuerdo	6	40
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	15	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 4 Beneficios de los hábitos alimenticios



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que el 60% de los encuestados está muy de acuerdo, conoce usted los beneficios de los hábitos alimenticios para estudiantes con problemas de salud o déficit nutricional mientras una menor parte está de acuerdo con ellos.

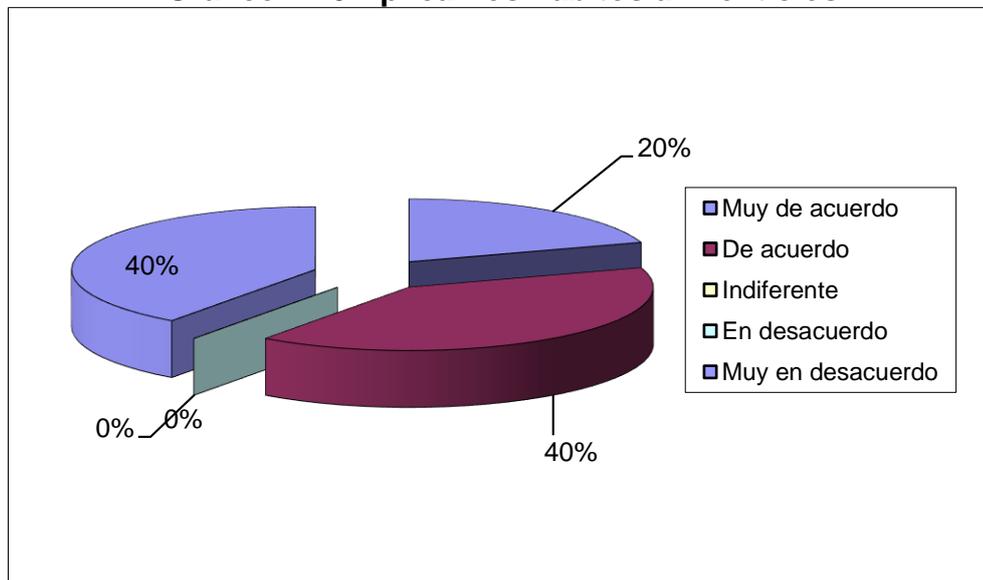
Tabla Nº 5 Aplicar los hábitos alimenticios

¿Considera que los docentes del plantel deben recibir capacitación sobre la manera de estimular los hábitos alimenticios?			
Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	3	20
4	De acuerdo	6	40
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	6	40
	Total	15	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 5 Aplicar los hábitos alimenticios



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que el 40% de los encuestados está muy de acuerdo, considera que los docentes del plantel deben recibir capacitación sobre la manera de estimular los hábitos alimenticios mientras que 40% está de acuerdo con ellos y un 20% está muy en desacuerdo.

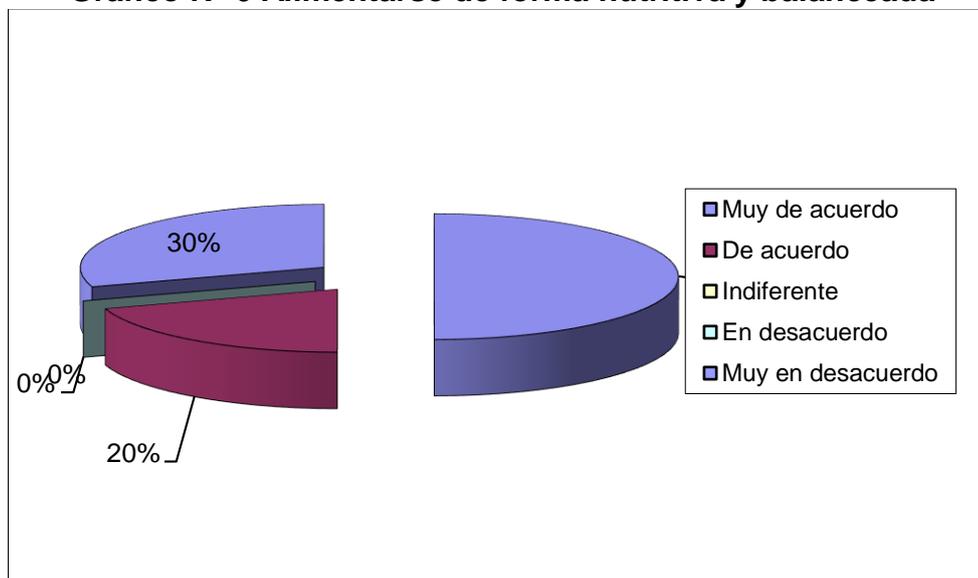
Tabla Nº 6 Alimentarse de forma nutritiva y balanceada

¿Cree usted los estudiantes por medio de los hábitos alimenticios podrán alimentarse de forma nutritiva y balanceada?			
Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	7	50
4	De acuerdo	3	20
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	5	30
	Total	15	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 6 Alimentarse de forma nutritiva y balanceada



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que el 50% de los encuestados está muy de acuerdo, Cree usted los estudiantes por medio de los hábitos alimenticios podrán alimentarse de forma nutritiva y balanceada mientras un menor porcentaje está de acuerdo con ellos y otro grupo está muy en desacuerdo.

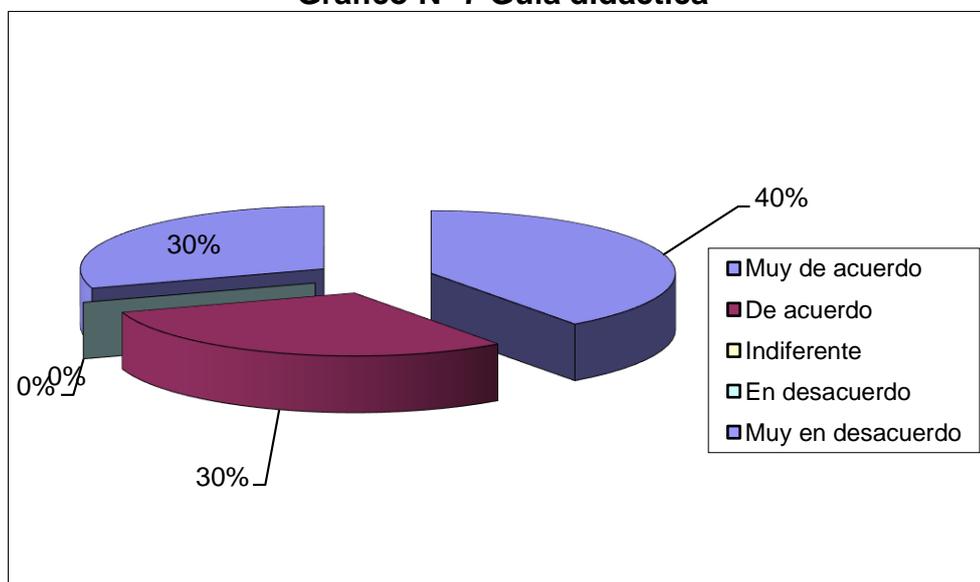
Tabla N° 7 Guía didáctica

¿Cree usted que se debe mejorar el aprendizaje significativo de los estudiantes por medio de una guía didáctica?			
Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	9	40
4	De acuerdo	3	30
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	3	30
	Total	15	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico N° 7 Guía didáctica



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que un 40% de los encuestados está muy de acuerdo, que se debe mejorar el aprendizaje significativo de los estudiantes por medio de una guía didáctica mientras que 30% está de acuerdo con ellos 30% está muy en desacuerdo.

¿El plantel debe contar con los hábitos alimenticios para favorecer la enseñanza en los estudiantes?

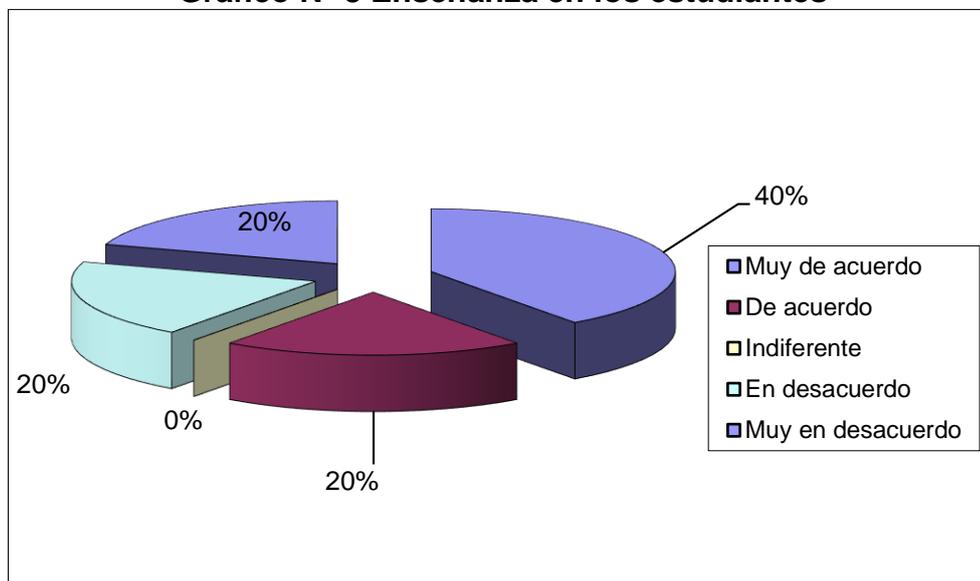
Tabla Nº 8 Enseñanza en los estudiantes

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	3	40
4	De acuerdo	1	20
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	1	20
1	Muy en desacuerdo	1	20
	Total	1 5	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 8 Enseñanza en los estudiantes



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que 40% de los encuestados está muy de acuerdo, que en el plantel debe contar con los hábitos alimenticios para favorecer la enseñanza en los estudiantes mientras que 20% está de acuerdo con ellos y un 20% está en desacuerdo y un 20% está en muy desacuerdo.

¿Está de acuerdo con la planificación y ejecución de una guía didáctica con estrategias metodológicas para mejorar el aprendizaje significativo?

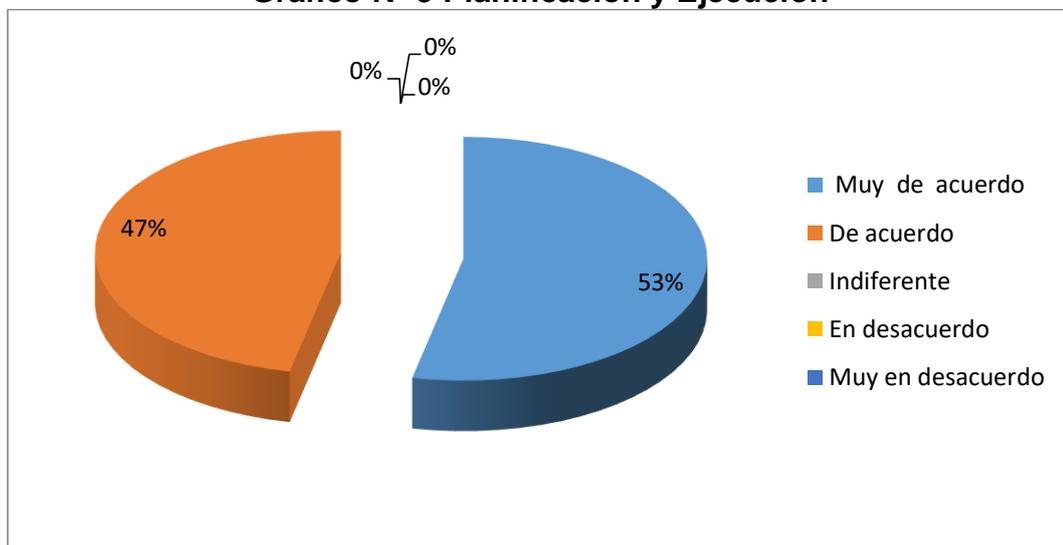
Tabla Nº 9 Planificación y Ejecución

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	9	53
4	De acuerdo	6	47
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	15	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 9 Planificación y Ejecución



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que la mayor parte de los encuestados está muy de acuerdo con la planificación y ejecución de una guía didáctica con estrategias metodológicas para mejorar el aprendizaje significativo mientras la otra parte está de acuerdo.

¿Considera Usted que el desarrollo de hábito de alimentación favorece los proceso educativos en los niños?

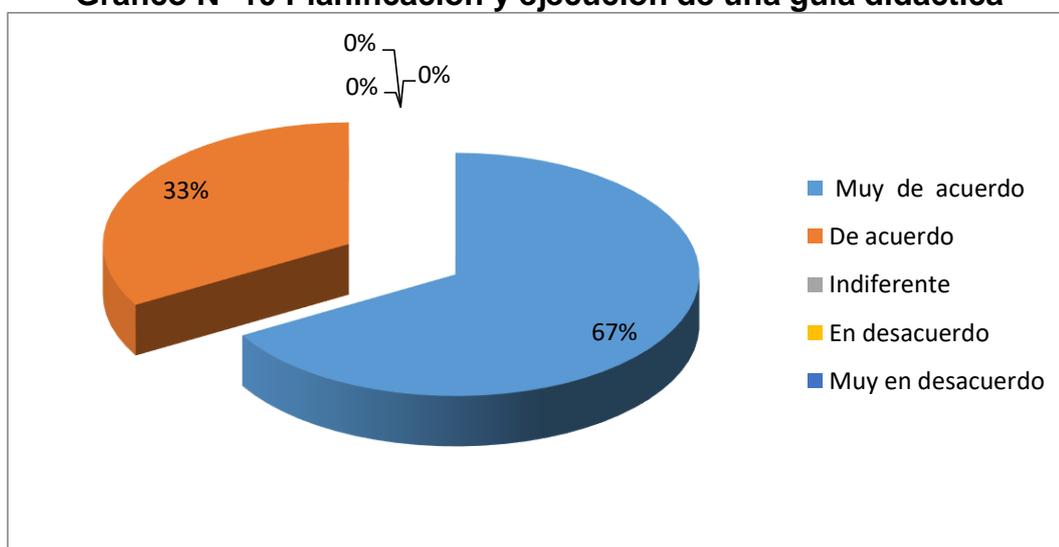
Tabla Nº 10 Planificación y ejecución de una guía didáctica

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	12	67
4	De acuerdo	3	33
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	15	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 10 Planificación y ejecución de una guía didáctica



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que un 67% de los encuestados está muy de acuerdo, Esta de acuerdo que el desarrollo de hábito de alimentación favorece los procesos educativos en los niños mientras que un 33% está de acuerdo.

Encuesta a representantes legales

¿El niño desde el hogar debe desarrollar hábitos alimenticios?

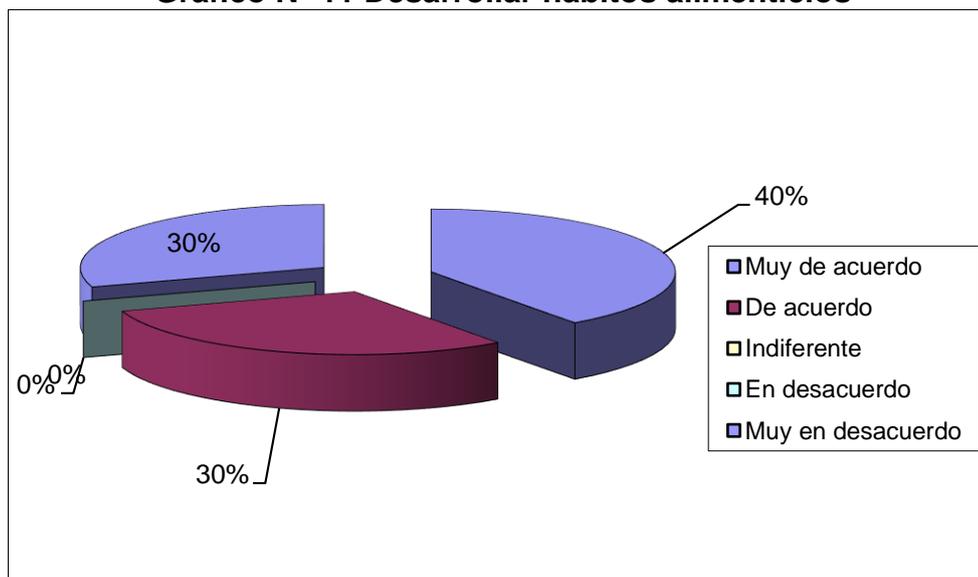
Tabla N° 41 Desarrollar hábitos alimenticios

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	28	40
4	De acuerdo	24	30
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	24	30
	Total	76	100

Fuente: Unidad Educativa "Nelson Ortiz Estefanuto"

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico N° 11 Desarrollar hábitos alimenticios



Fuente: Unidad Educativa "Nelson Ortiz Estefanuto"

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que el 40% de los encuestados está muy de acuerdo, el niño desde el hogar debe desarrollar hábitos alimenticios mientras que el 30% está de acuerdo con ellos y otro 30% está en muy en desacuerdo.

¿Considera Usted que debe desarrollar hábitos alimenticios en sus niños para favorecer su desarrollo integral?

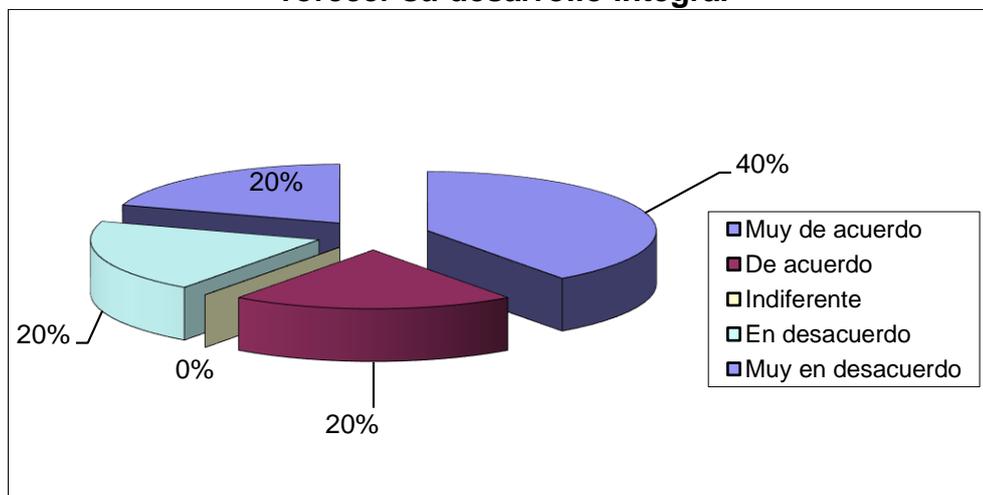
Tabla Nº 52 Desarrollar hábitos alimenticios en sus niños para favorecer su desarrollo integral

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	25	40
4	De acuerdo	17	20
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	17	20
1	Muy en desacuerdo	17	20
	Total	76	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 12 Desarrollar hábitos alimenticios en sus niños para favorecer su desarrollo integral



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que una parte de los encuestados está muy de acuerdo, Considera Usted que debe desarrollar hábitos alimenticios en sus niños para favorecer su desarrollo integral mientras un menor porcentaje está de acuerdo con ellos y un porcentaje menor está en desacuerdo y un porcentaje menor está muy en desacuerdo.

¿Conoce Usted los beneficios que la alimentación sana y nutritiva en el desempeño escolar de su representado?

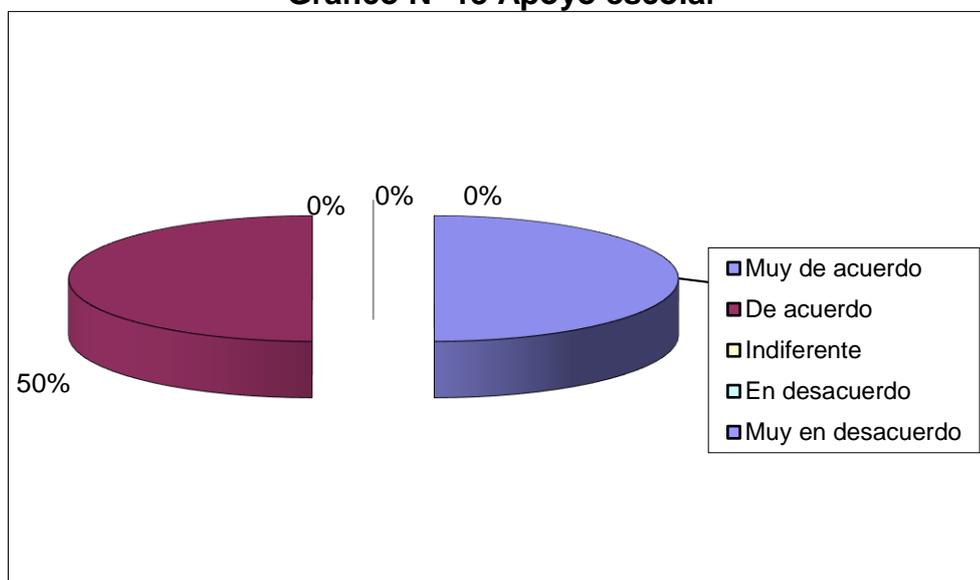
Tabla N° 63 Apoyo escolar

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	38	50
4	De acuerdo	38	50
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	76	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico N° 13 Apoyo escolar



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran el 50% de los encuestados está muy de acuerdo, que conoce los beneficios que la alimentación sana y nutritiva en el desempeño escolar de su representado mientras que el 50% está de acuerdo

¿Considera usted que al ayudar a su hijo en los estudios, favorece su aprendizaje significativo?

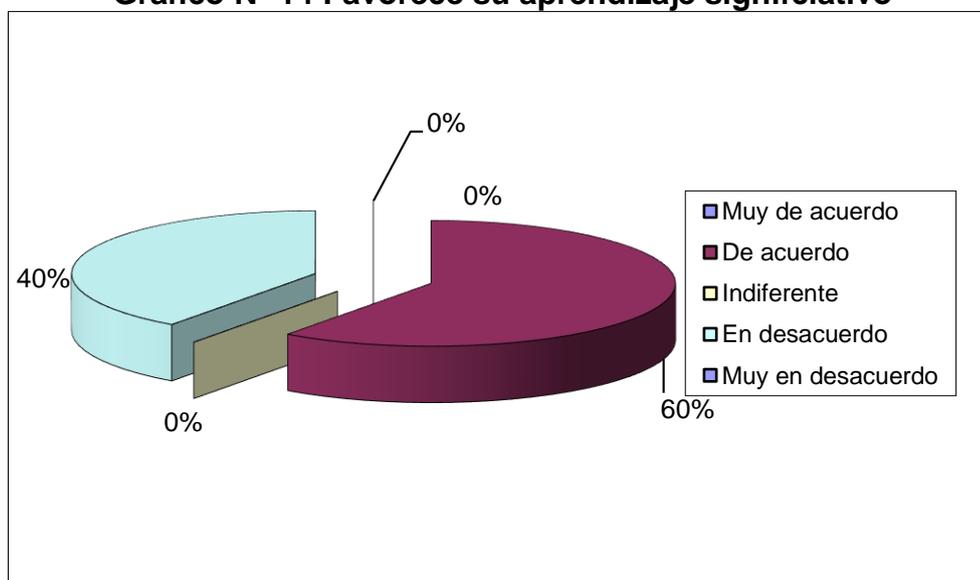
Tabla Nº 74 Favorece su aprendizaje significativo

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	42	60
4	De acuerdo	34	40
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	76	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 14 Favorece su aprendizaje significiativo



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que el 60% de los encuestados está muy de acuerdo que al ayudar a su hijo en los estudios, favorece su aprendizaje significativo, mientras que el 40% está de acuerdo con ellos.

¿Cree usted que los estudiantes con problemas de alimentación tienen bajas calificaciones?

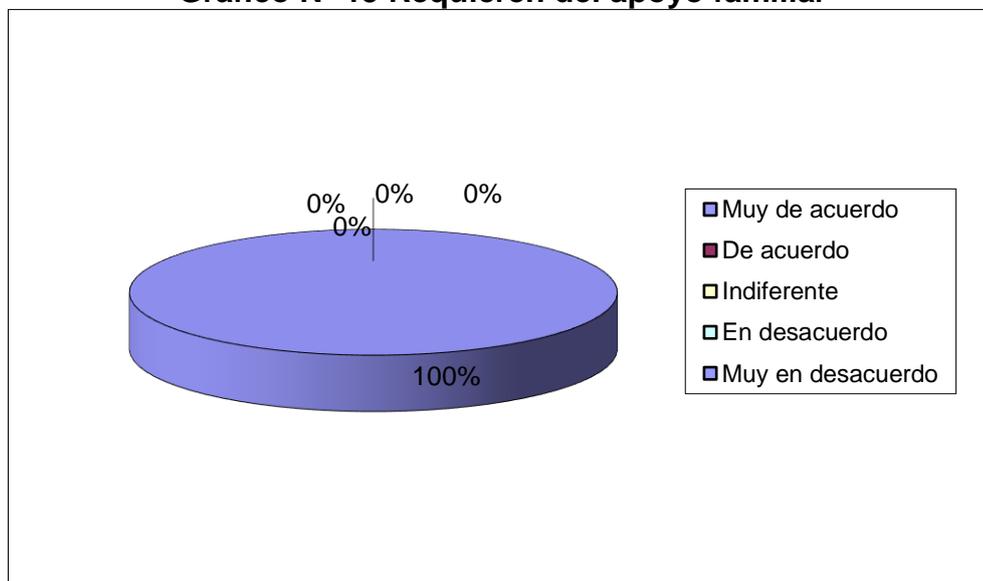
Tabla N° 85 Requieren del apoyo familiar

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	76	100
4	De acuerdo	0	0
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	76	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico N° 15 Requieren del apoyo familiar



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que el 100% de los encuestados está muy de acuerdo que los estudiantes con problemas de alimentación tienen bajas calificaciones

¿Considera Usted que en el plantel se debe capacitar a los padres de familia por medio de una guía didáctica?

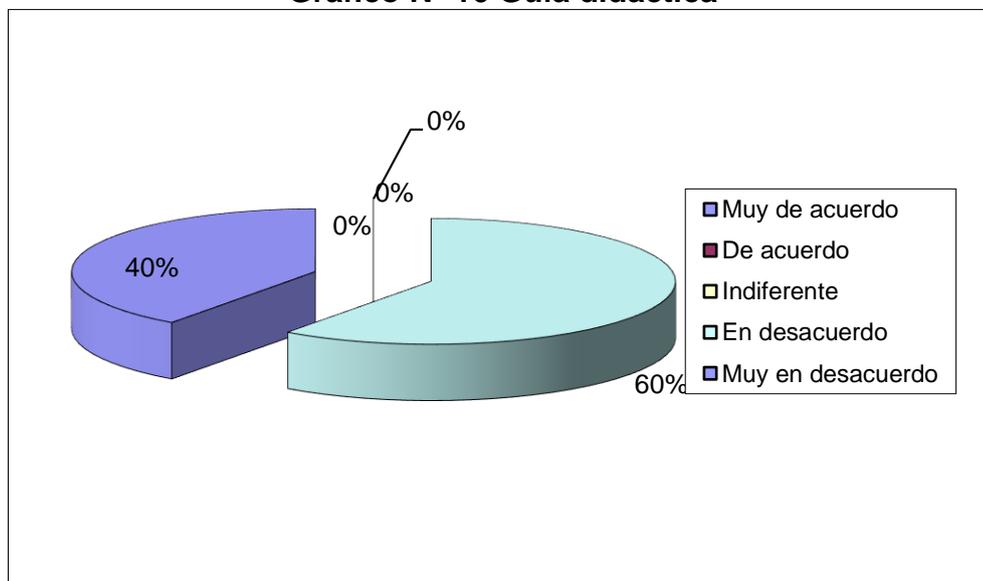
Tabla N° 96 Guía didáctica

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	42	60
4	De acuerdo	34	40
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	76	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico N° 16 Guía didáctica



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que el 60% de los encuestados está muy de acuerdo Considera Usted que en el plantel se debe capacitar a los padres de familia por medio de una guía didáctica, mientras el 40% está de acuerdo con ellos.

¿Usted considera que debe recibir capacitación para poder detectar problemas de alimentación de su representado?

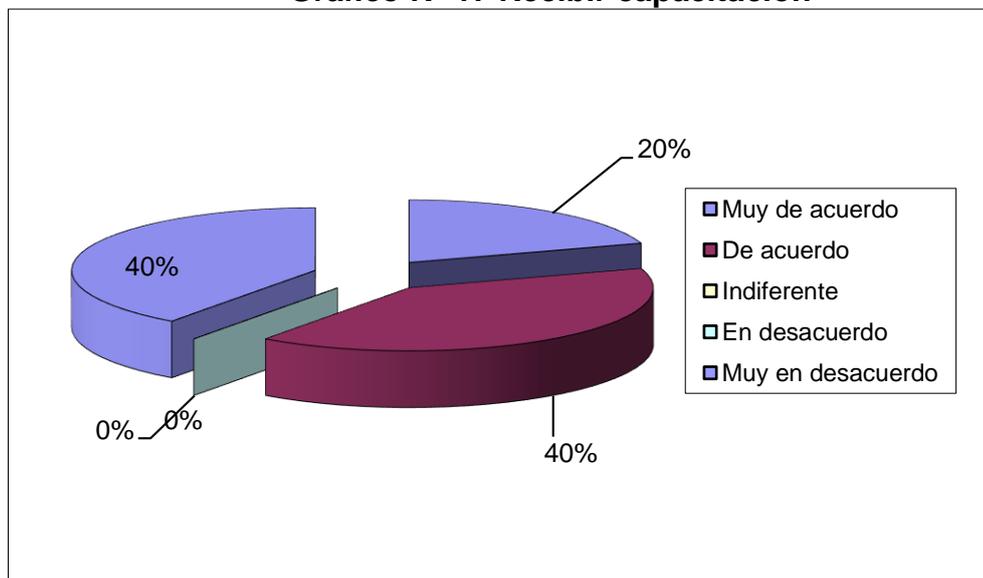
Tabla N° 17 Recibir capacitación

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	18	20
4	De acuerdo	29	40
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	29	40
	Total	76	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico N° 17 Recibir capacitación



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que el 20% de los encuestados está muy de acuerdo considera que debe recibir capacitación para poder detectar problemas de alimentación de su representado mientras que el 40% está de acuerdo con ellos y un 40% está muy en desacuerdo.

¿Cree usted que se lo debe capacitar para conocer la forma de desarrollar hábitos alimenticios en sus niños para favorecer su desarrollo integral?

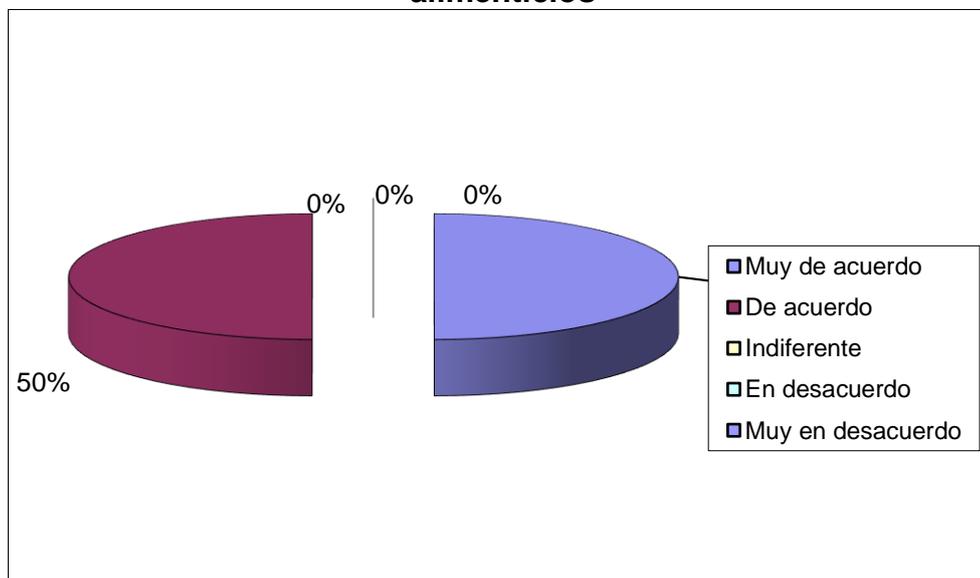
Tabla N° 18 Capacitar para conocer la forma de desarrollar hábitos alimenticios

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	38	50
4	De acuerdo	38	50
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	76	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico N° 18 Capacitar para conocer la forma de desarrollar hábitos alimenticios



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que el 50% de los encuestados está muy de acuerdo Cree usted que se lo debe capacitar para conocer la forma de desarrollar hábitos alimenticios en sus niños para favorecer su desarrollo integral mientras que el 50% está de acuerdo

¿Está de acuerdo con la planificación y ejecución de una guía didáctica con estrategias metodológicas para mejorar el aprendizaje significativo y representantes legales?

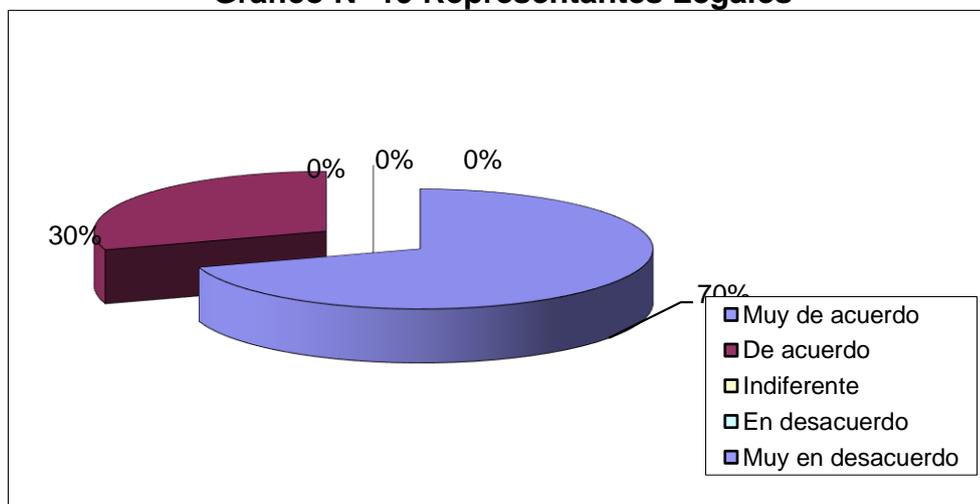
Tabla Nº 19 Representantes Legales

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	46	70
4	De acuerdo	30	30
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	76	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 19 Representantes Legales



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que un 70% de los encuestados está muy de acuerdo. Está de acuerdo con la planificación y ejecución de una guía didáctica con estrategias metodológicas para mejorar el aprendizaje significativo y representantes legales mientras que el 30% está de acuerdo.

¿Considera Usted que la guía didáctica permitirá mejorar los hábitos alimenticios?

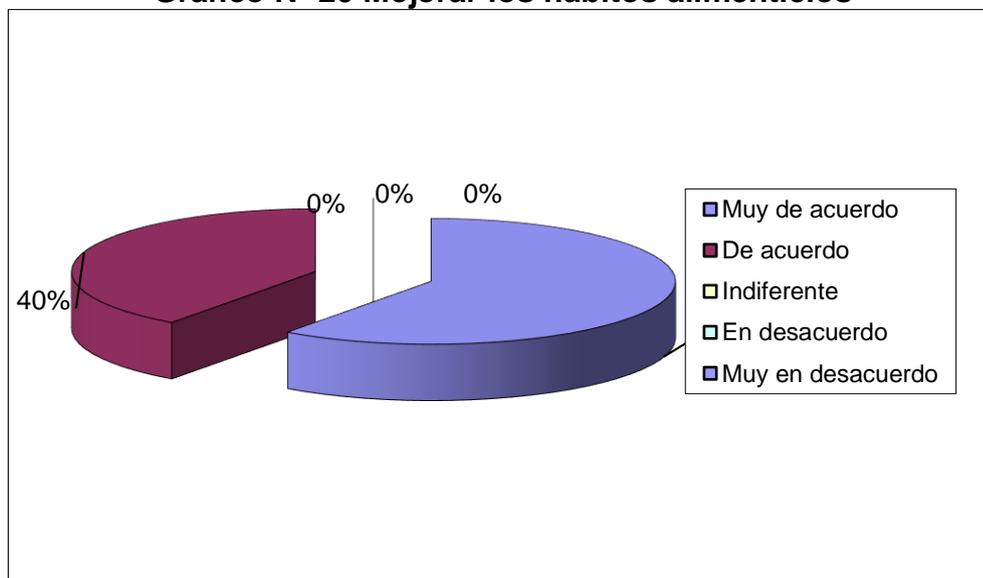
Tabla Nº 20 Mejorar los hábitos alimenticios

Código	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
5	Muy de acuerdo	42	60
4	De acuerdo	34	40
3	Indiferente	0	0
2	En desacuerdo	0	0
1	Muy en desacuerdo	0	0
	Total	76	100

Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Gráfico Nº 20 Mejorar los hábitos alimenticios



Fuente: Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”

Elaborado por: Montaña Matamba Sandra y Quintero Montaña Darío

Comentario:

Los resultados de las encuestas demuestran que el 60% de los encuestados está muy de acuerdo la guía didáctica permitirá mejorar los hábitos alimenticios, mientras que el 40% está de acuerdo con ellos.

Análisis de la Ficha de Observación

La comunidad educativa Nelson Ortiz Estefanuto considera que la alimentación y nutrición de los niños y niñas es deficiente lo cual se puede notar desde los primeros años de educación. También se pudo constatar la falta de conocimiento sobre lo que es nutrición y alimentación, que algunos manifestaron que no hay mucha diferencia, encontrándonos con un error muy grave a la hora de alimentar y nutrir a sus hijos e hijas y en general a toda la familia.

Los maestros de la escuela están conscientes del factor económico de cada familia, ya que de ello depende el poder tener en la mesa una comida nutritiva que aporte al desarrollo intelectual de sus hijos e hijas, poder tener verdura, cereales, frutas en fin todo lo requerido para su salud. También se pudo observar que los padres proporcionan a sus hijos comida chatarra la misma que se la envían en su lonchera como: los snack, bebidas con colorantes, comidas con exceso de grasa, etc. Este tipo de alimentos afectan el rendimiento escolar y la salud de los niños y niñas.

Los padres de familia manifiestan que en la escuela deberían impartirse actividades sobre la importancia, de orientarlos sobre la aplicación de una guía didáctica que contengan las pautas necesarias para una buena alimentación y nutrición para que sus hijos e hijas puedan tener un buen rendimiento en sus estudios. Además dijeron que no llevan a sus hijos al médico constantemente solo cuando es una emergencia que su hijo o hija estén con su salud decaída, es ahí cuando se acercan a los centros de salud.

Los docentes consideran que es de vital importancia el aprendizaje de una guía didáctica que le permita sobre todo en su mayoría a las madres de familia quienes son las que preparan los alimentos a su familia y a los padres adquirir ese aprendizaje para dialogar con sus hijos e hijas acerca de la importancia de una correcta alimentación. Permitiéndoles así a ellos tomar conciencia de que se debe consumir una alimentación adecuada para prevenir enfermedades que le impidan desarrollar sus capacidades intelectuales.

Interpretación de resultados

La Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto” considera que la alimentación y nutrición de los niños y niñas es deficiente lo cual se puede notar desde los primeros años de educación. También se pudo constatar la falta de conocimiento sobre lo que es nutrición y alimentación, que algunos manifestaron que no hay mucha diferencia, encontrándonos con un error muy grave a la hora de alimentar y nutrir a sus hijos e hijas y en general a toda la familia.

Los maestros y maestras de la escuela supieron manifestar que también tiene mucho que ver el factor económico de cada familia ya que de ello depende el poder tener en la mesa una comida nutritiva respetando el desarrollo intelectual de sus hijos e hijas. Poder tener verduras, cereales, frutas, en fin todo lo requerido para su salud.

De acuerdo a las encuestas realizadas se pudo constatar que los padres proporcionan a sus hijos comida chatarra la misma que se la envían en su lonchera como: los snack, bebidas con colorantes, comidas con exceso de grasa, etc. Este tipo de alimentos afectan el rendimiento escolar y la salud de los niños y niñas.

Las madres y padres de la escuela consideran que una buena alimentación y nutrición es de vital importancia para la salud, y el desarrollo del conocimiento de los niños/as que la comunidad educativa debe trabajar en conjunto en todos los aspectos que tienen que ver a la hora de la comida como es la preparación de los alimentos las normas de higiene de cocción, etc.

Los padres de familia manifiestan que en la escuela deberían impartirse charlas sobre la importancia, orientarlos sobre la aplicación de una guía nutricional que contengan las pautas necesarias para una buena

alimentación y nutrición para que sus hijos e hijas puedan tener un buen rendimiento en sus estudios desde su etapa escolar inicial. Además los padres de familia dijeron que no llevan a sus hijos al médico constantemente solo cuando es una emergencia que su hijo o hija estén con su salud decaída, es ahí cuando se acercan a los centros de salud.

Los encuestados consideran de vital importancia el aprendizaje de una guía nutricional que le permita sobre todo en su mayoría a las madres de familia quienes son las que preparan los alimentos a su familia y a los padres adquirir este aprendizaje para dialogar con sus hijos e hijas acerca de la importancia de una correcta alimentación permitiéndoles así a ellos tomar conciencia de que se debe consumir una alimentación adecuada para prevenir enfermedades que le impidan desarrollar sus capacidades intelectuales.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

La investigación nos dio a conocer que la Unidad Educativa Nelson Ortiz Estefanuto, de la zona 1, distrito 08D01, circuito 4, provincia de Esmeraldas, cantón Esmeraldas, parroquia 5 de Agosto, localizada en San José Obrero entre Eloy Alfaro y Colón, fue sometida a cambios de ámbito curricular, y otros de ámbitos estructural, precisamente el vínculo con otra institución educativa, donde se resolvió tomar su nombre para representar esta alianza.

Sin embargo se han presentado debilidades en la calidad del rendimiento escolar precisamente en el factor nutricional en los estudiantes.

La directora y maestros a pesar de tener conocimiento sobre cómo se deben alimentarse los niños y niñas en los inicios escolares, no disponen del tiempo para desarrollar un programa de orientación a los padres de familia.

Los padres de familia desconocen los términos lo mismo que no les permite proporcionarles una correcta alimentación y nutrición a sus Hijos e hijas para que puedan tener un verdadero desarrollo educativo.

Hay que concientizar a toda la comunidad educativa y sobre todo que se asuman responsabilidades acerca de una equilibrada alimentación para sus niños y niñas.

Los directivos y docentes reconocen que los estudiantes no consumen alimentos nutritivos y que además y que además sólo llevan en el lunch comida chatarra.

Los representantes legales expresan que hacen lo más que pueden para preparar una dieta nutricional balanceada y equilibrada para sus hijos acorde a sus posibilidades.

Recomendaciones

El control nutricional en los niños y niñas debe ser una prioridad de los padres de familia en sus primeros años de vida y al ingresar a su primer año escolar le corresponde al maestro identificar si existe algún problema o desorden alimenticio que provee una correcta nutrición que debe ser analizado y transmitido a su representado.

Es de vital importancia que la autoridad de la escuela junto con los docentes incentiven a los padres a tener un correcto manejo o manipulación de los alimentos normas de higiene y conservación de los mismos.

Se deben incluir en sus reuniones charlas sobre nutrición y salud, el cuidado en la alimentación de los niños en la primera etapa escolar.

Fomentar el consumo de los alimentos sanos y que principalmente se encuentran en las frutas y verduras, estas aportan de manera significativa al rendimiento escolar.

Establecer una guía didáctica sobre cómo deben prepararse las comidas y que las misma deben estar a la hora de cada una de ellas desayuno, almuerzo y merienda.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

TÍTULO

Diseño de una guía didáctica

Justificación

El proyecto tiene la finalidad de identificar y reconocer el valor nutricional de cada uno de los alimentos que son de gran importancia para los estudiantes de Educación General Básica, pero sobre todo que se pueden alimentar de una forma correcta con tan poco y a su vez innovando la presentación de los platos para que a los niños y niñas le llame la atención.

Con la finalidad de construir una educación de calidad proponemos la actividades prácticas que ayudarán a cada uno de los estudiante a mejorar su forma de alimentarse y así poder mejorar su rendimiento escolar, teniendo en cuenta lo necesario para que ellos participen en la preparación, como primer punto tener en cuenta las normas de higiene como lavarse las manos, luego el lugar donde se va a cocinar debe estar limpio y que lo que se esté preparando se lo haga de forma ordenada siguiendo los pasos indicados en cada actividad.

El proyecto se desarrolla de manera creativa, renovadora, motivadora buscando atraer la atención de los estudiantes, y lograr una buena alimentación mejorando así su salud y crecimiento normal acorde a sus edades ya que una mala alimentación y nutrición causas efectos contrarios en ellos.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar una guía didáctica para mejorar el desempeño escolar de los niños de la Unidad Educativa Nelson Ortiz Estefanuto.

Objetivos Específicos

- Estimular a los niños a una mejor alimentación sana y nutritiva para mejorar la calidad de vida de las familias.
- Orientar a los docentes en la forma de estimular hábitos alimenticios en los niños desde su edad escolar.
- Proponer recetas nutritivas a los padres de familia para que logren mejorar la alimentación de sus hijos

Aspectos teóricos

Las actividades diseñadas en esta guía didáctica, con enfoque destrezas con criterio de desempeño considera y satisface a la educación nutricional que debe basarse en una alimentación saludable, para tener un buen equilibrio de nutrientes, ser suficiente en cantidad, variada y adecuada a las características y necesidades de la persona, además de ser agradable.

Guía didáctica

Sánchez Gelabert , Vicente Ruiz, González Fernández , Ripoll Spiteri , & Gómez Marín , (2014) dicen que:

La Guía Didáctica es el documento que orienta la acción formativa. Debe identificar los objetivos a conseguir, la justificación y datos básicos del curso, los contenidos y actividades, el método de trabajo y los criterios de evaluación. Sirve para facilitar el aprendizaje, ayudar a comprender, y en su caso,

aplicarlos diferentes conocimientos previstos. Es la base para lograr la adquisición de competencias. (p. 1)

Estos autores mencionan que la guía didáctica es un documento que nos puede ayudar mediante la orientación formativa la misma que contiene los contenidos que vamos a tratar las actividades, los métodos y los criterios de evaluación que servirán para facilitar el aprendizaje y así lograr que ellos comprendan aplicando los diferentes conocimientos.

Estructura de la guía didáctica

- Portada
- Presentación
- Contenido
 - Actividad # 1 TEMA: Percepción nutricional
 - Actividad # 2 TEMA: La huerta escolar y su utilidad
 - Actividad # 3 TEMA: Los alimentos, su origen y clasificación
 - Actividad # 4 TEMA: Percepción nutricional
 - Actividad # 5 TEMA: La receta mágica
 - Actividad # 6 TEMA: Caracterizar alimentos.
 - Actividad # 7 TEMA: Los distintos grupos de alimentos
 - Actividad # 8 TEMA: Cuidado del cuerpo
 - Actividad # 9 TEMA: Un crecimiento saludable
 - Actividad #10 TEMA: Comida saludable
- Anexos

Factibilidad de su Aplicación

Financiera

La propuesta tendrá un financiamiento propio, y a su vez contara con el apoyo de la institución en la parte física y de aplicación de esta propuesta.

Legal: De acuerdo a la constitución todos los niños tienen derecho a la educación y as recibir una educación de calidad.

Legal

Constitución de la República del Ecuador 2008

Capítulo segundo Derechos del buen vivir. Sección primera Agua y alimentación.

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

En este artículo de la Constitución de la República del Ecuador 2008 podemos encontrar justificada la preocupación estatal en el mejoramiento permanente de la calidad de educación que se imparte, además la infraestructura en la que se desarrolla el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Es que los niños y niñas deben estar correctamente alimentados y nutridos para que estén prestos a adquirir los conocimiento del grado al que pertenecen, mejorando su desarrollo cognitivo.

Técnica

Cuenta con los recursos técnicos necesarios para su elaboración y ejecución

Recursos Humanos

El recurso humano lo conforman todas las personas involucradas en el desarrollo de la propuesta.

- Directora.
- Asesor del proyecto
- Niños y niñas que se educan en la escuela.
- Representantes legales.
- Docentes
- Investigadores

Política

La política que se presenta en la Unidad Educativa, es promover la actualización, el avance académico, la búsqueda de la perfección en el proceso de enseñanza – aprendizaje, el bienestar de los niños y niñas que allí se educan, son entre otras las políticas que se manejan dentro de la escuela.

Descripción de la propuesta

La finalidad de este proyecto es mejorar el régimen de alimentación nutricional a través de actividades para mejorar su desarrollo cognitivo y elevar su desempeño escolar, se podrá implementar y validar así:

Desarrollar las actividades con los docentes sobre la dieta diaria de los estudiantes y la importancia de una correcta alimentación.

Estas estrategias son muy importantes ya que ellos son los principales educadores en el ámbito de la alimentación.

Dar a conocer a los estudiantes la importancia de consumir todos los grupos de alimentos de la pirámide alimenticia para su desarrollo.

Promover la variedad y la identidad gastronómica así como los aspectos culturales de la alimentación.

Realizar seguimiento a las actividades realizadas para comprobar el nivel de desempeño de los niños y niñas.

Potenciar la información, usos y aplicación de la guía didáctica como medio práctico para el aprendizaje de los estudiantes

Destacar la importancia de las frutas y verduras, dando a conocer las propiedades, aportes, nutrientes, vitaminas, minerales en la dieta diaria y las formas de consumirlas.

Realizar la entrega de la guía a cada uno de los docentes de la Unidad Educativa.

GUÍA DIDÁCTICA



Presentación

En el ámbito educativo la alimentación y nutrición constituye un pilar fundamental en los educando y hay que prevenir enfermedades como son: la obesidad, desnutrición, anemia, entre otras.

Sin embargo la genética juega un papel muy importante en su desarrollo. Adquirir hábitos alimentarios desde temprana edad crea un hábito y es de gran ayuda para prevenir enfermedades y tener una buena calidad de vida.

La guía didáctica, con enfoque destrezas con criterio de desempeño contiene actividades e información que será de ayuda para los y las docentes de la Unidad Educativa la misma que tiene actividades que puedan poner en práctica con los estudiantes y poder mejorar el rendimiento escolar.

Las actividades a realizar son prácticas las mismas que llaman la atención de los y las estudiantes al momento de realizarlas. Cada una de las actividades tiene un objetivo en común que es mejorar el régimen alimenticio.

Alimentación

Sananes,(2006)

La alimentación es originariamente una función biológica. En sus comienzos la conducta alimentaria humana se regía por mecanismos instintivos, innatos y automáticos. Nuestros ancestros comían en respuesta al hambre y se abstendían de comer cuando se saciaban. Tan simple como eso. (Pág. 56)

Desde los comienzos de la creación del ser humano ha tenido que alimentarse, la forma de prepararlos ha sido diferente y las cantidades que se ingerían también. En los tiempos la alimentación ha sufrido muchos cambios, tanto así que unos tienen que comer y otros no.

Nutrición

S.L., (2006)

La nutrición es el conjunto de procesos involuntarios e inconscientes que comienzan cuando se ingiere el alimento, comprende la digestión, absorción y el uso de principios alimenticios ingeridos.

Procesos mediante los cuales el ser vivo usa, transforma e incorpora a su estructuras el conjunto de nutrientes. Los utiliza para la formación de su estructura ósea, membranosa, celular, reparación de heridas y como energía. Es un proceso involuntario que empieza cuando termina la alimentación. (Pág. 7)

Alimentarse es ingerir alimentos comer de todo frutas, cereales, carnes, etc. Pero después de que comemos es donde vemos si lo que ingerimos nos proporcionan los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo que las porciones y cantidades de alimentos ingeridos en el día no bridaran las energía, vitalidad, ánimos, fuerzas en fin que requieren niños, jóvenes, adultos y ancianos para que tengan una buena calidad de vida.

Camerati,(2011)

La Pirámide Alimenticia es un esquema gráfico que muestra por grupos todos los alimentos que debemos consumir en nuestra dieta diaria, mostrándonos qué y cuales alimentos debemos consumir para contar con una nutrición idónea, y cuáles momentos del día son los indicados para hacerlo. Este esquema gráfico está compuesto por niveles, y su lógica consiste en que los situados en la parte baja de la pirámide pueden ser consumidos en importantes cantidades,

mientras que éstas se restringen a medida que los alimentos van ubicados en niveles superiores de la imagen.

Primer Nivel: alimentos derivados de los granos. En el primer nivel de esta gráfica nutricional se encuentran alimentos derivados de granos, y los cuales representan importantes aportes de carbohidratos, y otros elementos vitales para el organismo, como fibra y proteínas.

Segundo Nivel: Frutas y Verduras Las frutas y verduras se caracterizan por ser ricas en antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales. Debido a su gran aporte de nutrientes, deben ser indispensables para el organismo en cualquier dieta saludable. Lo ideal es fomentar el consumo de 3 a 5 porciones diarias de vegetales y 2 a 4 de frutas.

Tercer Nivel: Lácteos, Carnes y Legumbres. En este nivel de la Pirámide Alimenticia se encuentran alimentos como la leche, yogurt y quesos. Éstos representan una valiosa fuente de calcio y proteínas, y tanto niños como adultos deben consumirlos 3 veces al día. En el tercer nivel se encuentran distintos tipos de carne, como pescado, mariscos, pollo, cordero, cerdo, vacuno, y huevos. A éstos se suman las legumbres, las cuales deben consumirse a lo menos 2 a 3 veces por semana.

Cuarto Nivel: Grasas y Aceites Aquí encontramos alimentos de los que debemos cuidarnos más, como aceites, postres, bebidas gaseosas, cremas y pasteles, entre otros. Esto, porque representan altos índices calóricos.

Quinto Nivel: Alimentos con consumo restringido. En el quinto nivel se sitúan los alimentos que contienen niveles claramente elevados de azúcares, por lo que su consumo es mucho más restringido que el de los correspondientes a los otros niveles de la pirámide.

Para seguir una alimentación saludable la Pirámide Alimenticia actúa como una importante ayuda. Eso sí, para seguirla, cada persona debe considerar diversos factores de sus hábitos diarios, sobre todo, el gasto energético que realiza día a día. Lo que sí es seguro para todos por igual, es que debemos estar más cerca de los alimentos situados en las bases inferiores, ya que así, estaremos apuntando a una mejor alimentación y a una vida más saludable. (Pág. 5, 6,7).

Con lo antes mencionado acerca de la pirámide alimenticia podemos ver cuán importante es conocer la estructura de la misma para que se puedan mejorar sus hábitos alimenticios, que comer no solo significa estar lleno, si no que debemos proveerle a nuestro cuerpo un poco de cada uno de la escala de alimentos de la pirámide.

Y sobre todo lo que más importante es ayudar a los niños y niñas en la edad escolar para mejorar su proceso de aprendizaje.



Como se puede observar en la imagen de abajo, la pirámide nutricional se representa como un triángulo, aunque a veces aparece representada como una pirámide. Los alimentos aparecen ordenados según la frecuencia de ingestión. Los que aparecen en la parte de abajo, son los que hay que comer con más frecuencia y los que aparecen en la parte de arriba, los que hay que comer con menos frecuencia.

Esta frecuencia de ingestión, depende del tipo de nutriente que predomine en el alimento, ya que nuestro cuerpo necesita:

- Entre 1 litro y medio y dos litros de agua al día.
- Obtener diariamente una cantidad elevada de hidratos de carbono para disponer de energía que nos permita: pensar, correr, jugar, pasear...
- Obtener diariamente una alta cantidad de vitaminas y minerales para que el cuerpo funcione correctamente.
- Obtener diariamente una cantidad baja de proteínas: L@s niñ@s para crecer y l@s adult@s para reparar los tejidos del cuerpo.
- Obtener ocasionalmente una cantidad baja de grasas y dulces, ya que la energía que nos proporcionan, se queda acumulada en el cuerpo.

Actividad # 1

TEMA: PERCEPCIÓN NUTRICIONAL

OBJETIVO: Explica la importancia del valor nutricional en los alimentos, para obtener una alimentación sana y balanceada como consecuencia de una mejor la calidad de vida.

Descripción:

2. Realizar grupos de 4 estudiantes y socializar las respuestas de ítems 1.

Escogen un líder del grupo que exponga lo que más les llamó la atención, lo que no saben y lo que les gustaría saber

Desarrollo del juego:

Se le entrega a cada grupo una lista de preguntas

1. Responde las siguientes preguntas:

¿Para qué son útiles las plantas?

¿Qué plantas alrededor de la escuela son alimenticias?

¿Qué es una huerta? ¿Para qué sirve una huerta?

¿Algún familiar tiene una huerta?

¿Qué alimentos siembran en la huerta?

¿Qué hace esta familia con los alimentos de la huerta?

¿Sabes que vitaminas y minerales contienen las frutas y vegetales?

¿Para qué sirven los minerales?

¿Por qué crees que es importante alimentarnos?

¿Qué sucede si nos alimentamos bien?

¿Sabes qué son nutrientes esenciales?

¿Sabes que son desórdenes alimentarios?

¿Qué sucede con el desarrollo del niño si no se alimenta bien?

¿Qué son productos naturales?

¿Qué es seguridad alimentaria

¿Qué enfermedades conoces que estén o hayan estado presentes en tu familia?

Actividad # 2

TEMA: LA HUERTA ESCOLAR Y SU UTILIDAD



OBJETIVO:

Explorarla importancia la huerta escolar.

Descripción:

El docente inicia la actividad explicándole a los estudiantes la metodología del trabajo, luego a través de una exposición en diapositivas realiza la explicación y nivela los conceptos sobre la huerta, su importancia, las clases de huertas y los beneficios que traen cada una de ellas para el hombre.

Desarrollo del juego:

El docente solicita a los estudiantes que formen grupos de 3 y a partir de la explicación de las diapositivas, realicen una exposición sobre la importancia de la huerta escolar y sus clases haciendo uso de carteleras, recortes, dibujos, para ser presentadas en la actividad propuesta con los padres de familia con el fin de motivarlos a que se vinculen al proyecto de la huerta escolar como una estrategia para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje y mejorar la percepción nutricional.

El docente solicita a cada grupo que realice la socialización de la exposición preparada y realizar la retroalimentación.

Actividad # 3

TEMA: LOS ALIMENTOS, SU ORIGEN Y CLASIFICACIÓN



OBJETIVO: Explica la importancia del valor nutricional en los alimentos, para obtener una alimentación sana y balanceada como consecuencia de una mejor la calidad de vida

Descripción:

El docente da la bienvenida a los padres de familia y realiza la explicación del proyecto la huerta como estrategia para mejorar la percepción nutricional, la importancia en el proceso enseñanza aprendizaje, y como estrategia principal lograr garantizar el refrigerio escolar a los estudiantes. Luego los estudiantes presentarán la exposición de la actividad 1, donde explicarán la importancia de la huerta escolar, las clases de huertas y los beneficios para el hombre.

Desarrollo del juego:

A cada familia se le asignará una era o surco de la huerta escolar el cual deben abonar, cuidar sus productos y extraerlos.

3. Con mucha atención los estudiantes y padres de familia leerán lo siguiente

-El camino de la alimentación saludable

-Promoviendo hábitos de vida saludable

Una vez observado terminado se solicita a los estudiantes y a los padres de familia que contesten las siguientes preguntas de forma individual:

-¿Qué es un alimento?

-¿Ustedes creen que es importante alimentarse? ¿Por qué?

-¿Normalmente, cómo es un día de alimentación en casa?

-¿Creen que existe alguna relación entre la alimentación y el rendimiento académico de su hijo? ¿Por qué?

-¿Qué alimentos necesita el niño para tener un adecuado crecimiento?

-¿Preparan verdura o ensaladas frecuentemente en casa?

-¿De dónde obtenemos energía?

-¿Qué es una alimentación saludable?

-¿Qué alimentos nos nutre?

-¿Cuál es el proceso de un alimento saludable?

Actividad # 4

TEMA: PERCEPCIÓN NUTRICIONAL

Objetivo:

Clasificación de los alimentos según su origen, importancia de la alimentación saludable.

Descripción:

Una vez resuelvan los interrogantes se formaran grupos de 4 integrantes y se socializarán sus respuestas individuales; las cuales se discutirán para poder llegar a un acuerdo grupal.

-¿Qué alimentos debes consumir moderadamente?

-¿Qué es importante para llevar una vida sana?

-¿Cuál es la comida más importante?

Desarrollo del juego:

Para llevar a cabo la socialización del trabajo el docente entregará a cada grupo un pliego de cartulina, para que representen el trabajo final a través de un mapa conceptual, luego cada grupo escogerá un relator para que socialice el trabajo.

El docente realizará las orientaciones necesarias para aclarar dudas.

El docente solicita a los grupos de la actividad anterior que desarrollen los siguientes puntos:

Realizar un mapa conceptual del origen de los alimentos en un pliego de cartulina. Realizar en una cartelera la pirámide alimenticia, usando recortes. Proponga un menú diario teniendo en cuenta una dieta balanceada y las proporciones de recomendadas en la dieta saludable.

El docente solicita a cada grupo que escoja un relator quien socialice el trabajo final. El docente realiza las orientaciones necesarias para aclarar dudas.

Actividad # 5

TEMA: LA RECETA MÁGICA

Objetivo:

Aprender el valor nutricional de la comida que se consume comúnmente.

Descripción:

El docente da la bienvenida a los padres de familia y los felicita por atender el llamado a hacer parte de la formación de sus hijos. Habla sobre la importancia de una buena nutrición en el desarrollo de los niños, su implicación directa en el proceso de crecimiento, en el desempeño escolar y en su salud.

Luego el docente solicita formar grupos de 4 integrantes entre estudiantes y padres de familia a cada grupo se les asignará e recetas del compendio a las cuales se analizará la capacidad nutricional, se hará un cálculo del costo de cada una de ellas y se identificará las bio-moléculas presentes.

Desarrollo del juego:

Cada familia debe participar como mínimo con cinco recetas de los alimentos cultivados en la región, las cuales trabajarán con los estudiantes ya que la mayoría de los padres de familia no saben escribir, deberán hacerlas llegar al docente para recopilarlas y realizar la cartilla.

El docente y los estudiantes deben consultar el valor nutricional y los beneficios de cada uno de los alimentos de la región.

Una vez elaborada la cartilla cada familia contará con una copia y se hará llegar a la sede principal y luego será compartida con las otras sedes de la Institución.

Cada familia debe hacer llegar las recetas de las cuales se les había hablado en el encuentro

El docente entregará a cada grupo un pliego de cartulina en el cual deben proponer menú de refrigerios para una semana escolar teniendo en cuenta las recetas recopiladas. Se realizará la socialización del trabajo de cada grupo con el análisis de la capacidad nutricional y el costo de cada receta, y presentarán la propuesta del menú de refrigerio.

Se programará una muestra gastronómica con las recetas de los productos autóctonos de la región en la sede invitando a la comunidad.

Los estudiantes y padres de familia participarán en la semana cultural, con una muestra gastronómica con el fin de motivar a las demás sedes, resaltando la importancia de una alimentación saludable y el valor nutricional de cada una de ellas.

Actividad # 6

TEMA: Caracterizar alimentos.

OBJETIVO: exploración de muestras de una variedad de alimentos naturales para caracterizarlos en función de sus colores, sabores, aromas, textura

Descripción:

En esta secuencia de actividades proponemos a los estudiantes la exploración de muestras de una variedad de alimentos naturales para caracterizarlos en función de sus colores, sabores, aromas, textura y contenido de agua, y la realización de experimentos escolares que permitan reconocer algunos de sus componentes.

Desarrollo del juego:

En una primera etapa organizaremos grupos de trabajo y les presentaremos platos con diferentes alimentos, por ejemplo:

- Grupo 1: muestras de carne de vaca, pollo, pescado, cerdo, cordero, hígado, riñón.

Grupo 2: diferentes vegetales de hoja, como acelga, lechuga, espinaca, radicheta, berro, diente de león.

- Grupo 3: semillas de zapallo, de girasol, arvejas, chauchas, garbanzos, habas.

- Grupo 4: hojas modificadas como cebolla, cebolla de verdeo, puerro.

- Grupo 5: tallos, como caña de azúcar, papa, batata, espárrago, apio.

- Grupo 6: flores, como coliflor, flor de zapallo, brócoli, caléndula.

- Grupo 7: raíces, como mandioca, zanahoria, chirivías, nabo, remolacha, rabanito.

- Grupo 8: frutos, como zapallito verde, calabaza, limón, manzana, tomate, pera, durazno, mamón, zapallo.

La selección de las muestras se realizará en función de la región en la que estemos trabajando y además, si queremos que los estudiantes profundicen sus conocimientos acerca de la variedad de alimentos, lo ideal es presentar también aquellos menos conocidos, para brindar la oportunidad de tomar contacto con otros tipos.

Presentar la mayor diversidad de alimentos a los niños enriquece la actividad y permite reconocer características de alimentos conocidos, así como tomar contacto con otros que por razones familiares o culturales no conocen tanto

Con los distintos grupos de alimentos podemos proponer primero una exploración y caracterización externa, ayudándolos mediante preguntas como:

¿Qué forma tiene?

¿Qué tamaño?

¿Cómo es la textura externa?

¿Cuál es su color?

¿Producen sonido al moverlos?

¿Tienen olor?

Para realizar el primer registro podemos completar un cuadro de doble entrada semejante al que sigue, para registrar las ideas que los niños indiquen acerca de las propiedades de los alimentos.

Si los niños no escriben de forma autónoma, los maestros podemos completar el cuadro a medida que ellos expresan sus respuestas o acordar íconos para representar las características.

Es recomendable que completemos el cuadro con un alimento de cada plato, de modo que no resulte extenso.

El origen de los alimentos. Una vez caracterizados algunos alimentos será necesario ampliar lo que saben, de modo que podemos solicitar a los chicos que busquen información acerca de la parte del vegetal o animal de la que se obtienen esos alimentos.

Un modo de continuar es proponer una actividad de correspondencias entre los organismos completos y los alimentos que pueden obtenerse de ellos, como en los esquemas que mostramos en la página siguiente.

Para eso, elaboraremos fichas en las que se incluyan algunos animales o plantas de los que se extraen los alimentos –es decir, los organismos completos– y fichas con los derivados o comidas, donde los alimentos se muestren con algún grado de elaboración, para realizar en clase un juego de asociación entre ambos grupos de información.

Actividad # 7

Tema: LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

OBJETIVO: aprender que nos aportan los distintos grupos de alimentos y qué función tienen en nuestro cuerpo

Descripción:

Para esta secuencia trabajaremos con un texto instructivo sencillo, una receta de cocina, y estableceremos algunas comparaciones con textos literarios, como “La piedra de hacer sopa”.

También se pueden sugerir otros textos que los mismos niños aporten (fragmentos de cuentos, poesías o leyendas) o relatos propios de la región que tengan alto valor cultural.

Desarrollo del juego:

El trabajo entre ambos tipos textuales nos permitirá abordar aspectos muy distintos de la alimentación, al tiempo que mostramos el modo en que los alimentos forman parte profunda de nuestra vida familiar, social y cultural.

Sugerimos comenzar con la lectura del o los relatos a modo de introducción y evocación de temas para los niños y continuar con el análisis de las recetas.

En este caso, la secuencia se realizará alrededor del relato incluido en Comida venturas

Luego de la lectura y trabajo sobre el cuento, podemos pedir a los estudiantes que consulten en sus hogares cómo se elabora la sopa, qué ingredientes se usan, cómo se cocina.

También podemos ofrecerles diferentes recetas de sopas para que ellos las exploren. Más adelante las analizaremos para identificar y caracterizar sus ingredientes y algunas de las transformaciones físicas y químicas que sufren los alimentos durante la cocción.

Con estos materiales y la lectura conjunta del relato podemos empezar a trabajar.

Para comparar las recetas de sopa con los textos literarios conversaremos con los estudiantes para que reconozcan algunas diferencias entre ellos. Por ejemplo, en la receta se presenta un listado exhaustivo de los ingredientes y una serie de pasos ordenados para elaborar la comida.

Si bien en el cuento se hace referencia a los ingredientes y a su forma de preparación, lo que implica un cierto conocimiento de la receta, la característica principal del texto es la presentación de un conflicto, una trama y un desenlace, vinculados con el hecho de compartir la comida, la solidaridad, la comunicación.

En este sentido es importante que el maestro proponga preguntas para generar una charla, que facilite y profundice la comprensión del cuento. Un modo humorístico de abordar la comparación entre el cuento y la receta es que los chicos busquen si alguna de las recetas analizadas.

El choclo es un alimento derivado de..... . Su color es..... Es una..... Semilla / un tallo / una flor.

La zanahoria es un alimento de origen..... . Su color es..... Es una..... Semilla / un tallo / una raíz.

Actividad # 8

TEMA: CUIDADO DEL CUERPO

OBJETIVO: Contribuir al adecuado crecimiento y desarrollo del niño a través de hábitos higiénicos y alimentarios saludables.

Descripción:

El docente entregará a cada estudiante el siguiente test con el cual se realizará una autoevaluación de los hábitos de higiene. Encontraras una serie de hábitos de higiene rodea con un círculo teniendo en cuenta las siguientes claves:

- La S si siempre actúas así
- La CS si casi siempre actúas así
- La AV si a veces actúas así
- La CN si casi nunca actúas así
- La N si nunca actúas así

Desarrollo del juego:

Suma los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

- Entre 36 y 48 puntos: BUENO O MUY BUENO
- Entre 28 y 35 puntos: REGULAR
- Entre 36 y 48 puntos: FLOJO O MUY FLOJO BUENO O MUY BUENO con tus hábitos de higiene y cuidado personal, mantén tu actitud y evitarás contagiarte de enfermedades producto de la falta de limpieza.

REGULAR en tus hábitos de higiene y cuidado personal, debes mejorarlos o estarás expuesto a contagiarte de enfermedades producto de la falta de limpieza.

FLOJO O MUY FLOJO en tus hábitos de higiene y cuidado personal, debes mejorarlos urgentemente o estarás expuesta a contagiarte de enfermedades producto de la falta de limpieza.

El docente verificará los resultados del test y guiará un conversatorio resaltando la importancia de tener buenos hábitos higiénicos y alimentarios adecuados para mantener un buen estado de salud y poder tener un crecimiento y desarrollo integral. El docente entregará un folleto (ver CD) donde explica las responsabilidades que debe tener el niño en cuanto a los hábitos de higiene y de alimentación, el acompañamiento del docente y de los padres de familia.

	s	Cs	Av	Cn	N
1. Lavo y cepillo las uñas de mis manos y pies.					
2. Introduzco objetos en mis oídos para limpiarlos.					
3. Cepillo mis dientes después de cada comida.					
4. Toco mis ojos con las manos sucias.					
5. Lavo mis manos luego de usar el baño en la escuela.					
6. Me gusta acariciar y jugar con animales de la calle.					
7. Mantengo cortas las uñas de mis manos y pies.					
8. Cepillo mis dientes antes de ir a dormir.					
9. Lavo mis manos antes de comer.					
10. Me baño y lavo el cabello					
11. Si algún amigo lo necesita le prestó mi pañuelo.					
12. Cambio mis medias y ropa interior diariamente.					

Actividad # 9

Tema: UN CRECIMIENTO SALUDABLE

OBJETIVO: materiales requiere nuestro organismo para un crecimiento saludable.

Para comenzar, podemos solicitarles a los chicos que mencionen los componentes que forman nuestro cuerpo.

Para ello será necesario comenzar con una serie preguntas:

¿Qué hay en el interior nuestro cuerpo?

¿De qué materiales están hechas sus partes?

Podemos anotar sus respuestas en un papel afiche De este torbellino de ideas surgirán distintas respuestas como: huesos, músculos, sangre, órganos y, en algunos casos, minerales como “hierro, calcio, vitaminas y agua. Mientras los niños enuncian ideas sobre los componentes estructurales y funcionales.

- Identificar algunas de las funciones que cumplen los materiales nutritivos para valorar la importancia de consumir aquellos alimentos que los proveen.
- Ubicar algunos alimentos en la Gráfica de la alimentación saludable, considerando los principales materiales que los componen.
- Para trabajar el tema de los materiales que necesita nuestro cuerpo, se puede construir una analogía entre las funciones de los distintos materiales utilizados en la construcción de una casa y los que forman las estructuras corporales y hacen posible su funcionamiento.

Los materiales que forman nuestro cuerpo, por ejemplo, las proteínas, los lípidos, los hidratos de carbono, cumplen funciones energéticas, estructurales y reguladoras. El agua está presente en nuestro cuerpo y circula cumpliendo diferentes funciones.

Para dar un ejemplo, la función estructural podría compararse con la que cumplen los ladrillos, chapas, hierros como sostén y forma de la casa, entre muchos otros, ya que participan en la estructura de nuestro organismo. Luego, solicitaremos a los estudiantes que busquen y recorten de revistas diferentes comidas y las peguen en la región que corresponda, con la Gráfica completa como referencia. Esta actividad permite que el estudiante pueda transferir la información de la Gráfica a situaciones de la vida cotidiana.

Es importante tener en cuenta que al realizar esta actividad los chicos pueden encontrarse en conflicto frente a algunos alimentos o comidas que no están en la Gráfica, como por ejemplo la fotografía de una tarta de espinacas. En cada uno de estos casos, tendremos que ayudarlos o guiarlos para resolver la cuestión. Un modo de hacerlo es preguntarles cuáles son los ingredientes que se encuentran en mayor proporción en la comida cuya imagen encontraron para decidir en qué región de la Gráfica se ubica.

También puede haber fotos con alimentos que pertenecen a distintos grupos, como un milanesa con papas fritas; en ese caso habrá que separar los ingredientes de la comida para ubicar cada uno en el lugar que corresponde. Una actividad alternativa es aplicar el listado de “Comidas que comemos habitualmente” (elaborado en la Propuesta de clase 1 del Recorrido 1) a la Gráfica de la alimentación saludable vacía, para identificar a qué grupo pertenecen los alimentos que consumimos cotidianamente.

Esto permitirá a los chicos reconocer con mucha claridad cuáles son los grupos de alimentos más consumidos y cuáles elegimos menos. Dado que la exposición de los niños enunciando los alimentos que ingieren (y la escasez de los mismos) puede dar lugar a situaciones conflictivas o incómodas, proponemos reunir todos los ejemplos en un único listado y analizarlos sin necesidad de explicitar a quiénes corresponden las diferentes comidas

Actividad # 10

TEMA: COMIDA SALUDABLE

OBJETIVO: Enseña la importancia de cada una de las partes de los sistemas que intervienen en el proceso de nutrición.

Descripción:

La Gráfica de la alimentación saludable es un esquema que nos informa acerca de las proporciones necesarias de alimentos que debemos consumir. Lo importante es aproximar a nuestros estudiantes para que puedan relacionar dichas proporciones con las necesidades nutricionales y las funciones de los distintos grupos de alimentos.

Desarrollo del juego:

El tratamiento de las funciones que cumplen los diferentes alimentos en nuestro organismo y los materiales que aportan puede resultar complejo para los niños.

Sin embargo, podemos continuar con la analogía anterior para apoyar esa comprensión: si comparamos nuestro cuerpo con una casa en construcción, la función constructora de los alimentos es equivalente a la de ladrillos, cemento, cerámicos y maderas de una casa; la función energética se refiere a la energía necesaria para que la casa funcione, y la función reguladora podría compararse con los sistemas automáticos de control de luz, temperatura o alarma.

De este modo, la analogía nos permitirá avanzar en el reconocimiento de la importancia que tiene el consumo de alimentos variados en las proporciones adecuadas para que nuestro organismo funcione.

En la tabla que sigue se indican las proporciones (o cantidades) de alimentos que constituyen una alimentación saludable para niños de 6 a 10 años.

Recorrido 2 Grupo Cereales, sus derivados y legumbres

Cantidades diarias sugeridas

- 1 plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos.
- 3 pancitos.
- 1 cucharada de legumbres (porotos, arvejas, lentejas). Verduras y frutas
- 1 plato de verduras crudas de diferentes colores.
- 1 plato de verduras cocidas o en conserva de diferentes colores.
- 2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.

Leches, yogures y quesos

- 3 porciones. Una porción equivale a: 1 taza de leche líquida; 2 cucharadas soperas de leche en polvo; 1 pote de yogur; 1 porción del tamaño de una cajita de fósforos de queso fresco; 6 cucharadas de queso untable entero; 3 fetas de queso en barra. Carnes y huevos

- Una de las siguientes opciones: 1 churrasco mediano o bife de costilla o de hígado; 2 hamburguesas chicas; 1/4 de pollo sin piel; 1 milanesa grande o dos pequeñas; 2 costillas pequeñas de cerdo; 1 lata chica de atún, caballa o sardinas al natural;

- 1 huevo (3 a 4 veces en la semana)

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA CHICOS DE 6 A 10 AÑOS. CANTIDADES DIARIAS SUGERIDAS DE CADA ALIMENTO

Aceites y grasas

- 3 cucharadas soperas de aceite.
- 1 cucharadita de manteca o margarina.
- 1 o 2 veces por semana, un puñadito de frutas secas. Azúcares y dulces
- 6 cucharadas de azúcar.
- 3 cucharaditas de mermelada, dulce o miel o una feta fina de dulce

Compacto

Para facilitar la tarea y registrarlo en el cuaderno podemos presentar la tabla vacía e instar a los niños a que la completen con dibujos o recortes de revistas. Una parte importante de la tarea consistirá en hallar cómo se reemplazan los alimentos propuestos en la tabla por los que se consumen habitualmente.

Esto requerirá una buena exploración de los alimentos que componen cada grupo y mucha colaboración de nosotros, los docentes.

Este aspecto es sumamente importante, ya que en algunas regiones del país ciertos alimentos pueden ser difíciles de conseguir o son poco accesibles por su costo.

Sin embargo, hay otros que cumplen funciones análogas, están disponibles y tienen un costo más accesible. Si solo consideramos una alternativa estamos reduciendo las posibilidades de una alimentación más adecuada.

Finalizada la actividad podemos poner en común los diferentes planes y comentar entre todos qué alimentos debieron haber sido incluidos, cuáles se incluyeron en exceso, y qué reemplazos encontramos para los alimentos que no se consiguen en la región.

Actividad # 11

Anexo: Recetas

TEMA: Pinchos de frutas.

OBJETIVO: Conocer el valor nutritivo de las frutas a través de la preparación de pinchos de frutas para que mejoren su calidad de vida.

Utensilios: Palos de chuzo.

Tiempo: 45 min.

Pinchos de frutas

(Cuidado infantil)

Gráfico 1 Pinchos de frutas



<http://recetas.cuidadoinfantil.net/files/2012/05/pinchos2.jpg>

Ingredientes

- 2 Kiwis
- 4 Plátanos
- 1/4 Fresas
- 2 Manzanas
- 2 Melocotones
- 2 Mandarinas

Preparación.

Lava y/o pela las frutas.

Córtalas en trocitos más o menos del mismo tamaño. Las mandarinas, sepáralas en gajos.

Ve insertando cada trocito en los palitos de madera, procurando alternar colores y frutas, para que resulten más vistosos. ¡Y a disfrutarlos?

TEMA: Huevos rellenos de atún

OBJETIVO: Destacar la importancia de los huevos a través de la preparación de los mismos para que sepan alimentarse correctamente.

Utensilios: Olla, cuchillo, cuchara y platos.

Tiempo: 45 minutos.

Huevos rellenos de atún

(Maria)

Gráfico 2 Huevos rellenos de atún



[http://www.pequerecetas.com/wp-](http://www.pequerecetas.com/wp-content/uploads/2012/09/Huevos-rellenos-de-at%C3%BAn.jpg)

[content/uploads/2012/09/Huevos-rellenos-de-at%C3%BAn.jpg](http://www.pequerecetas.com/wp-content/uploads/2012/09/Huevos-rellenos-de-at%C3%BAn.jpg)

Ingredientes

- 8 huevos
- 3 latas de atún
- 1 cebolla
- Tomate frito
- Mayonesa
- Pimientos del piquillo y aceitunas para adornar.

Preparación.

Ponemos los huevos en un cazo con agua fría y una pizca de sal. Al principio los moveremos para que la yema se quede en el centro, una vez que el agua comience a hervir los dejamos entre ocho y diez minutos

(dependiendo del tamaño de los huevos). Los sacamos y antes de que se enfríen del todo les quitamos la cáscara. Los partimos por la mitad y separamos las yemas de las claras. Picamos la cebolla y cocinamos en el microondas a máxima potencia unos 3 o 4 minutos.

Ponemos las yemas en un cuenco, reservamos un par de ellas para luego decorar el plato. Añadimos la cebolla y el atún escurrido, un poco de mayonesa y un poco de tomate frito. Mezclamos bien.

Rellenamos con esta mezcla las claras de huevo y presentamos, para esto ponemos una base de tomate frito en el plato o fuente, colocamos los huevos y cubrimos con mayonesa por completo, ya sólo nos queda adornar con la yema que habíamos reservado que rallamos, unas aceitunas, unas tiras de pimiento, zanahoria o lo que tengáis en casa.

Conclusiones

Se aplicó una propuesta de trabajo flexible y abierto a la institución educativa, que permita, a través de unas pautas generales, de una mejor nutrición en los estudiantes para que ellos logren una alimentación.

Por ello la ejecución de la propuesta permitió mejorar los conocimientos de la forma cómo lograr una alimentación sana y nutritiva, que es algo más que una necesidad fisiológica ya que para cada individuo tiene numerosas significaciones emotivo-simbólicas y sociales que se inician desde el período de la lactancia materna, configurando una fuerte señal de cultura e identidad.

La mayoría de los estudiantes comen lo que aman con preferencia, a lo que les gusta con independencia en muchos casos de su bondad nutricional. La alimentación influye en la personalidad individual, pero elementos de la personalidad ejercen también una influencia considerable, asta en algunos casos afecta de manera importante la cantidad, calidad y frecuencia a la preferencia y aversiones en materia de alimentos.

BIBLIOGRAFÍA

- FAO Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2014). <http://www.fao.org/3/a-i4018s.pdf>. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-i4018s.pdf>.
- Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN2), Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (19 de Noviembre de 2014). <http://www.fao.org/3/a-ml542s.pdf>. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-ml542s.pdf>.
- Alianza, P. (2011). <http://www.publicaciones.net/factores.html>. Obtenido de <http://www.publicaciones.net/factores.html>.
- ALIMENTOS, A. D. (s.f.). *ADIVINANZAS DE ALIMENTOS*. Obtenido de *ADIVINANZAS DE ALIMENTOS*: http://pacomova.eresmas.net/paginas/adivinizas/adivina_alimentos.htm
- Ana. (7 de 09 de 2011). *Fácil de ingerir*. Obtenido de *Fácil de ingerir*: <http://facildedigerir.com/2011/09/sandwich-de-manzana/>
- Betzabeth Rosa Catacora Amachi. (junio de 2006). Obtenido de Google: <http://www.monografias.com/trabajos94/educacion-seguridad-alimentaria/educacion-seguridad-alimentaria.shtml>
- Blogdefarmacia.com. (4 de Octubre de 2013). <http://www.blogdefarmacia.com/la-mala-alimentacion-influye-en-el-rendimiento-escolar-de-los-ninos/>. Obtenido de <http://www.blogdefarmacia.com/la-mala-alimentacion-influye-en-el-rendimiento-escolar-de-los-ninos/>.
- Camerati, F. H. (2011). *Guía Acompí Comer Sano*. Maturana 133-b Villa Alemana.: Imprenta Futuro. Obtenido de acompimargamarga@yahoo.com.
- Centro de Noticias de la ONU. (31 de Julio de 2015). *Los factores socioeconómicos afectan el rendimiento de los estudiantes de América Latina, señala la UNESCO*. Santiago: UNESCO.

CIN2. (19-21 de Noviembre de 2014).

<http://www.fao.org/about/meetings/icn2/es/>. Obtenido de
https://youtu.be/i3e_KUF0aBc

Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Constitución 2008*.

Quito: Publicación Oficial de la Asamblea Constituyente.

Costa, J. L. (2015).

https://books.google.com.ec/books?id=lr50CAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=rendimiento+academico&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false. En J. L. Costa, *Aprendizaje y rendimiento académico* (págs. 20 - 21). Alicante: Club Universitario. Obtenido de
https://books.google.com.ec/books?id=lr50CAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=rendimiento+academico&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

Cuidado infantil. (s.f.). Obtenido de Cuidado infantil:

<http://recetas.cuidadoinfantil.net/como-hacer-una-palmera-tropical-con-frutas.html>

Diario EL COMERCIO. (13 de 02 de 2014).

<http://www.elcomercio.com/tendencias/educacion-oficializa-ingreso-de-ecuador.html>. Obtenido de
<http://www.elcomercio.com/tendencias/educacion-oficializa-ingreso-de-ecuador.html>: <http://www.elcomercio.com/tendencias/educacion-oficializa-ingreso-de-ecuador.html>

Diario EL COMERCIO. (22 de 04 de 2014).

<http://www.elcomercio.com/tendencias/pisa-comenzara-ecuador-pruebas-piloto.html>. Obtenido de
<http://www.elcomercio.com/tendencias/pisa-comenzara-ecuador-pruebas-piloto.html>.

Ecuador, M. d. (2001). *Nutrición en Salud*. Quito.

educacionyambiente.familiar.blogspot.com/. (18 de Octubre de 2011).

<http://educacionyambiente.familiar.blogspot.com/2011/10/antecedentes.html>. Obtenido de

<http://educacionyambiente.familiar.blogspot.com/2011/10/antecedentes.html>.

Enfermería, & UNPA. (jueves, 1 de noviembre de 2012).

<http://unpanutricion.blogspot.com/2012/11/historia-de-la-nutricion-desde-la.html>. Obtenido de

<http://unpanutricion.blogspot.com/2012/11/historia-de-la-nutricion-desde-la.html>: <http://unpanutricion.blogspot.com/2012/11/historia-de-la-nutricion-desde-la.html>

ENKVIST, I. (2009). <https://www.cs.upc.edu/~conrado/docencia/nueva-pedagogia.pdf>. Obtenido de

<https://www.cs.upc.edu/~conrado/docencia/nueva-pedagogia.pdf>:

<https://www.cs.upc.edu/~conrado/docencia/nueva-pedagogia.pdf>

Espinosa, A. (2014). Evaluaciones Ser Estudiante.

ESPINOSA, A. X. (Dic. de 2015). Normativas de Evaluación. Quito, Pichincha.

Esquivel, Martínez, & Martínez Correa. (2014). Nutrición y Salud. En M. y. Esquivel, *Nutrición y Salud* (pág. 13). México: El Manual Moderno, S. A. de C. V.

F. Javier Murillo Torrecilla, M. R. (2010). *Scielo*, 12.

FAO. (2015). <http://www.fao.org/nutrition/es/>. Obtenido de

<http://www.fao.org/nutrition/es/>.

FERRER, J. (2010). *Conceptos Básicos de Metodología de la*

Investigación. Obtenido de *Conceptos Básicos de Metodología de la Investigación*: <http://metodologia02.blogspot.com/p/metodos-de-la-investigacion.html>

Flores, G. A. (2012). *Plan de capacitación para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición para docentes*. Honduras.

Freire, W., Larrea, C., Larrea, A., Montoya, R., Ramírez, M. J., & Silva, K. (2013). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. En E.-E. 2. 2013, *Resumen Ejecutivo Tomol* (pág. 36). Quito: Impreso en Quito.

HOLA.COM. (16 de Enero de 2012).

<http://www.hola.com/cocina/nutricion/2012011656472/consejos->

- alimentacion-sana/*. Obtenido de
<http://www.hola.com/cocina/nutricion/2012011656472/consejos-alimentacion-sana/>:
<http://www.hola.com/cocina/nutricion/2012011656472/consejos-alimentacion-sana/>
- Instituto Familia y Adopción. (s.f.).
<http://www.familiayadopcion.com/vamos-al-colegio/nutricion-y-desarrollo-cognitivo/>. Obtenido de
<http://www.familiayadopcion.com/vamos-al-colegio/nutricion-y-desarrollo-cognitivo/>.
- Jaspe, C. (7 de Julio de 2010).
<http://www.estrategias264.blogspot.com/2010/07/rendimiento-academico-escolar.html>. Obtenido de
<http://www.estrategias264.blogspot.com/2010/07/rendimiento-academico-escolar.html>.
- M.I. Municipalidad de Guayaquil. (2012). “Nutrición y Hábitos Alimentarios Saludables”. En M. M. Guayaquil, “*Nutrición y Hábitos Alimentarios Saludables*” (pág. 12). Guayaquil: Mariscal en Quito Ecuador.
- Maria, A. (s.f.). *Peque recetas* . Obtenido de Peque recetas :
<http://www.pequerecetas.com/receta/huevos-rellenos-atun/>
- Mena, B. A. (2012). Realidad de la Práctica pedagógica y curricular en la Educación. 12. Loja, Ecuador.
- Ministerio de Educación de Ecuador. (s.f.).
<http://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>.
Obtenido de <http://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2010). *ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA*. Quito: Martha Alicia Guitarra Santacruz.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2010). *ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN*

GENERAL BÁSICA 2010. QUITO - ECUADOR: Martha Alicia Guitarra Santacruz.

Ministerio de Educación del Ecuador. (s.f.).

<http://educacion.gob.ec/mejoramiento-pedagogico/>. Obtenido de <http://educacion.gob.ec/mejoramiento-pedagogico/>.

Ministerio de Educación, C. y. (s.f.). *<http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/areas-educacion/sistema-educativo/enseanzas/educacion-primaria.html>. Obtenido de <http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/areas-educacion/sistema-educativo/enseanzas/educacion-primaria.html>.*

MINISTERIO DE INDUSTRIAS Y PRODUCTIVIDAD SUBSECRETARÍA DE LA CALIDAD. (29 de Agosto de 2014).

<http://www.normalizacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/RTE-022-1R.pdf>. Obtenido de <http://www.normalizacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/RTE-022-1R.pdf>.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y DE SALUD PÚBLICA. (2013).

<http://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/09/04-10-REGLAMENTO-SUSTITUTIVO-PARA-EL-FUNCIONAMIENTO-DE-BARES-ESCOLARES.pdf>. Obtenido de <http://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/09/04-10-REGLAMENTO-SUSTITUTIVO-PARA-EL-FUNCIONAMIENTO-DE-BARES-ESCOLARES.pdf>.

Ochoa, J. G. (2015).

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21176/1/TESIS.pdf>. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21176/1/TESIS.pdf>.

- OPS(Organizacion Panamericana de la Salud)/OMS(Organización Mundial de la Salud). (2014). REPRESENTACIÓN – ECUADOR. *Revista Informativa*, 13.
- Organización Mundial de la Salud. (2015).
<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>. Obtenido de
<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>:
<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Pancho. (2009). *Letras y música.es*. Obtenido de Letras y música.es:
<http://www.letrasymusica.es/letra-cancion/40276/Pancho/Las-frutas.html>
- Psicoinforma. (22 de Febrero de 2016).
<https://sites.google.com/site/psicoinforma05/rendimiento-escolar/definicion>. Obtenido de
<https://sites.google.com/site/psicoinforma05/rendimiento-escolar/definicion>.
- recetas, M. (11 de 11 de 2013). *Mami recetas*. Obtenido de mami recetas:
<http://www.mamirecetas.com/receta-de-batido-de-frutas-rojas.html>
- Rodriguez. (2000). *Elementos de la nutricion humana*. Costa Rica: EUNED.
- Rodríguez, A. G. (2012).
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/2726/1/TESIS289-130502.pdf>. Obtenido de
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/2726/1/TESIS289-130502.pdf>.
- Rufino, N. J. (19 de 07 de 2013). <http://www.il3.ub.edu/blog/?p=2341>.
 Obtenido de <http://www.il3.ub.edu/blog/?p=2341>.
- S.L., P. V. (2006). *Nutrición Y Dietética*. España Print ed in Spain: Vértice.
- Salud, M. c. (s.f.). *Mejor con Salud*. Obtenido de Mejor con Salud:
<http://mejorconsalud.com/pure-patatas-casero/>
- Sananes, D. L. (2006). *Alimentación fisiológica*. España : LibrosEnRed.
- Sánchez, J. C. (2012).
<https://books.google.com.ec/books?id=9H92x1jVqrgC&printsec=fro>

ntcover&dq=que+es+la+investigacion&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=9H92x1jVqrgC&printsec=frontcover&dq=que+es+la+investigacion&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false: https://books.google.com.ec/books?id=9H92x1jVqrgC&printsec=frontcover&dq=que+es+la+investigacion&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Secretaría de Educación Pública Gob. MX. (3 de Enero de 2016).

<http://www.gob.mx/sep/prensa/comunicado-1-escuelas-de-tiempo-completo-excelente-opcion-para-que-los-ninos-cursen-educacion-basica-y-desarrollen-aptitudes>. Obtenido de <http://www.gob.mx/sep/prensa/comunicado-1-escuelas-de-tiempo-completo-excelente-opcion-para-que-los-ninos-cursen-educacion-basica-y-desarrollen-aptitudes>.

Segunda Conferencia Internacional sobre nutrición, & Organización Mundial de la Salud. (19 - 20 de Noviembre de 2014).

http://www.who.int/nutrition/topics/WHO_FAO_announce_ICN2/es/. Obtenido de http://www.who.int/nutrition/topics/WHO_FAO_announce_ICN2/es/: <http://www.fao.org/3/a-ml542s.pdf>

Senplades. (2013 - 2015). *Plan del Buen Vivir*. Quito: El Conejo.

Senplades Secretaría Técnica del Sistema Nacional Descentralizado de Planificación Participativa. (2013). *Plan Nacional de Desarrollo / Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017*. QUITO: Consejo Nacional de Planificación.

Significados: descubrir lo que significa, c. y. (2013).

<http://www.significados.com/investigacion/>. Obtenido de <http://www.significados.com/investigacion/>: <http://www.significados.com/investigacion/>

Tu Diccionario Hecho Fácil, D. A. (2015).

<http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>. Obtenido de

<http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>:

<http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>

UNESCO . (29 de Junio de 2010).

<http://www.unesco.org/education/edurights/media/docs/f47d58c5c448df811533a0fe1f2871954dbc46b8.pdf>. Obtenido de

<http://www.unesco.org/education/edurights/media/docs/f47d58c5c448df811533a0fe1f2871954dbc46b8.pdf>:

<http://www.unesco.org/education/edurights/media/docs/f47d58c5c448df811533a0fe1f2871954dbc46b8.pdf>

UNESCO Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). La Educación para Todos, 2000-2015: logros y desafíos. En UNESCO, & I. C. Organización de las Naciones Unidas para la Educación (Ed.), *Informes de Seguimiento de la Educación en el Mundo* (UNESCO ed., págs. 57 - 58). Place de Fontenoy, París, Francia: UNESCO. Obtenido de <http://es.unesco.org/gem-report/report/2015/la-educaci%C3%B3n-para-todos-2000-2015-logros-y-desaf%C3%ADos#sthash.OFhiemFI.dpbs>.

Vértice, E. (2010). *Nutrición y dietética*. Obtenido de

<https://books.google.es/books?id=LMHX->

[ASKPmcC&printsec=frontcover&dq=la+nutricion+2010&hl=es&sa=X&ved=0CEwQ6AEwBmoVChMI-](https://books.google.es/books?id=LMHX-ASKPmcC&printsec=frontcover&dq=la+nutricion+2010&hl=es&sa=X&ved=0CEwQ6AEwBmoVChMI-)

[PCJ3cjtXwIVS44NCh0e8gET#v=onepage&q=la%20nutricion&f=false](https://books.google.es/books?id=LMHX-PCJ3cjtXwIVS44NCh0e8gET#v=onepage&q=la%20nutricion&f=false).

Wigodski, J. (14 de Julio de 2010). *Metodología de la Investigación*.

Obtenido de Metodología de la Investigación:

<http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>

Anexos



FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN PRIMARIA

Guayaquil, agosto del 2018

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

La MSc. Infante Orellana Mariela Alexandra, tutor(a) del trabajo de titulación: Los hábitos alimenticios en el aprendizaje significativo. Guía didáctica, certifico que el presente trabajo de titulación, elaborado por: Montaña Matamba Sandra Nelly y Quintero Montaña Darío Xavier, con mi respectiva asesoría como requerimiento parcial para la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, en la Educación Primaria de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.


MSc. Infante Orellana Mariela Alexandra
DOCENTE TUTORA
C.C. No. 0912645330



UNIDAD EDUCATIVA FISCAL
"Nelson Ortiz Estefanuto"

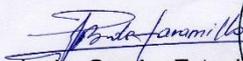
Dirección: San José Obrero entre Avda. Colón y Eloy Alfaro
Telf.: 2455-824 / Email: colegionelson@yahoo.es

CERTIFICACIÓN

Yo, Omaira Rebeca Estupiñán Murillo, Rectora de la Unidad Educativa NELSON ORTIZ ESTEFANUTO, certifico que los alumnos Montaña Matamba Sandra Nelly C.I. 0800849192 y Quintero Montaña Darío Xavier C.I. 0803139609, egresados de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad de Guayaquil, extensión Esmeraldas, se encuentran realizando proyecto de titulación para la elaboración de su tesis de grado, denominada: HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. GUÍA DIDÁCTICA., en los estudiantes del sexto año de la Unidad Educativa NELSON ORTIZ ESTEFANUTO.

El interesado puede hacer el uso que crea conveniente.

Atentamente,


Lcda. Omaira Estupiñán Murillo





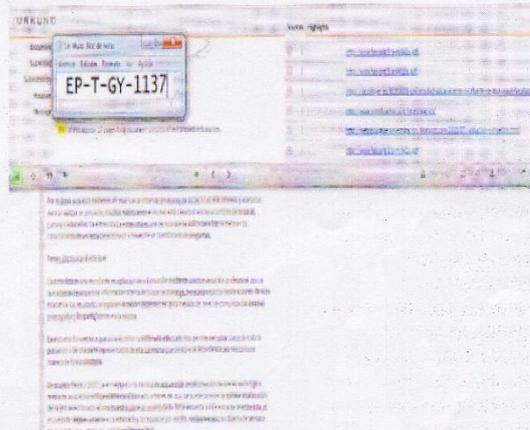
Universidad de Guayaquil

ANEXO 6

FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PRIMARIA
CERTIFICADO PORCENTAJE DE SIMILITUD

Guayaquil, 31 de agosto del 2018

Habiendo sido nombrado Msc. INFANTE ORELLANA MARIELA ALEXANDRA, tutor del trabajo de titulación certifico que el presente trabajo de titulación ha sido elaborado por QUINTERO MONTANO DARIO XAVIER con C.C. 0803139609 y MONTANO MATAMBA SANDRA NELLY con C.C. 0800849192 con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Especialización EDUCACIÓN PRIMARIA Se informa que el trabajo de titulación: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. GUÍA DIDÁCTICA, ha sido orientado durante todo el periodo de ejecución en el programa antiplagio URKUND quedando el 6% de coincidencia



<https://secure.arkund.com/view/40164553-682858-911538>

Firma del Gestor Antiplagio
FDT-EP-30



TUTORIAS CON LA MSc. MARIELA ALEXANDRA INFANTE ORELLANA



TUTORIAS CON LA MSc. MARIELA ALEXANDRA INFANTE ORELLANA



ENTREVISTA A DIRECTIVOS SOBRE LOS HABITOS ALIMENTICIOS



ENCUESTA A DOCENTES SOBRE LOS HABITOS ALIMENTICIOS



ENCUESTA A REPRESENTANTES LEGALES



ENCUESTA A REPRESENTANTES LEGALES



REALIZANDO UNA OBSERVACIÓN CON RESPECTO AL PROBLEMA DE LA INSTITUCIÓN



DETERMINADO EL NIVEL DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES



EJECUTANDO LA PROPUESTA CON LOS ESTUDIANTES



DESTACANDO LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACION

Cuestionario de Encuestas a docentes

Instrucciones

La información que se solicita pretende investigar opiniones sobre los beneficios de la alimentación en el aprendizaje significativo

Favor marque con X en el casillero que corresponda a la columna del número que refleje mejor criterio, tomando en cuenta los siguientes parámetros:

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

¡Gracias por su colaboración!

1	Preguntas	5	4	3	2	1
2	¿Cree Usted que los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo integral de los estudiantes?					
3	¿Cree Usted que los estudiantes requieren mejorar los hábitos alimenticios para mejorar su desempeño escolar?					
4	¿En el plantel existen estudiantes que requieren mejorar los hábitos alimenticios para lograr el aprendizaje significativo?					
5	¿Conoce usted los beneficios de los hábitos alimenticios para estudiantes con problemas de salud o déficit nutricionales?					
6	¿Considera que los docentes del plantel deben recibir capacitación sobre la manera de estimular los hábitos alimenticios?					
7	¿Cree usted los estudiantes por medio de los hábitos alimenticios podrán alimentarse de forma nutritiva y balanceada?					
8	¿Cree usted que se debe mejorar el aprendizaje significativo de los estudiantes por medio de una guía didáctica?					
9	¿El plantel debe contar con los hábitos alimenticios para favorecer la enseñanza en los estudiantes?					
	¿Está de acuerdo con la planificación y ejecución de una guía didáctica con estrategias metodológicas para mejorar el aprendizaje significativo?					
10	¿Considera Usted que el desarrollo de hábito de alimentación favorece los proceso educativos en los niños?					



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA INFORMATICA EDUCATIVA**



Presidencia
de la República
del Ecuador



Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes



SENESCYT
Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

**REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y
TECNOLOGÍA**

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE GRADUACIÓN

TÍTULO Y SUBTÍTULO:	LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. GUÍA DIDÁCTICA		
AUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Montaño Matamba Sandra Nelly Quintero Montaño Darío Xavier		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Infante Orellana Mariela Alexandra , MSc		
INSTITUCIÓN:	Universidad de Guayaquil		
UNIDAD/FACULTAD:	Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación		
MAESTRÍA/ESPECIALIDAD:			
GRADO OBTENIDO:	Licenciados en Educación Primaria		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	2018	No. DE PÁGINAS:	121
ÁREAS TEMÁTICAS:			
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Técnicas activas- Enseñanza- Lengua y Literatura		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):	<p>La práctica inadecuada de los hábitos alimenticios influye perjudicialmente en que el ser humano, impidiendo que tenga equilibrio en su desarrollo, que le proporciona la vitalidad necesaria para llevar a cabo las tareas cotidianas, entre ellas la de la educación. En la presente investigación se analizó la incidencia de los hábitos alimenticios en la calidad del aprendizaje significativo. Propuesta: guía didáctica con enfoque de destreza con criterio de desempeño. La pregunta de investigación se responde a través de una técnica de investigación que implica la distribución de una encuesta a los directivos, docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Nelson Ortiz Estefanuto”. Los encuestados consideran de vital importancia el aprendizaje de una guía nutricional que le permita a las madres de familia quienes son las que preparan los alimentos a su familia para adquirir este aprendizaje para dialogar con sus hijos acerca de la importancia de una correcta alimentación.</p>		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: 0988781070 0986461148	E-mail: sandrasandramm29@gmail.com darioquintero86@yahoo.es	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Secretaría de la Facultad		
	Teléfono: (04)2294091		
	E-mail: decanato@filosofia.edu.ec		