



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

CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO

**LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR.
CAMPAÑA EDUCATIVA**

AUTORA:

CUENCA JUMBO YESSICA CAROLINA

TUTORA:

ING. OLGA MARISOL BRAVO SANTOS. MSC.

GUAYAQUIL, ENERO DEL 2018



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**

DIRECTIVOS

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

**MSc. Wilson Romero Dávila
VICEDECANO**

**MSc. Pilar Huayamave Navarrete
DIRECTORA DE LA CARRERA**

**Ab. Sebastián Cadena Alvarado
SECRETARIO**



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

Guayaquil. 17 de marzo 2017

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR REVISOR

Habiendo sido nombrado **Olga Bravo Santos**, tutora del trabajo de **TITULACIÓN “LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR EN LOS ALUMNOS DE DÉCIMO AÑO DEL COLEGIO FRANCISCO HUERTA RENDÓN”** certifico que el presente trabajo de titulación, elaborado por **Cuenca Jumbo Yessica Carolina** con C.I # **0925240442**, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación , en Mercadotecnia/ Facultad de Filosofía, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.



MSc. Olga Marisol Bravo Santos
DOCENTE TUTORA REVISOR
C.I. No. 0914067897



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**

Guayaquil, 11 de Enero del 2018

Sra. MSc.

SILVIA MOY-SANG CASTRO. Arq.

**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 PROBLEMAS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR EN LOS ALUMNOS DE DÉCIMO AÑO DEL COLEGIO FRANCISCO HUERTA RENDÓN**" de la estudiante **Cuenca Jumbo Yessica Carolina** 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 14 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 7 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 que el trabajo de investigación cumple con los requisitos exigidos.

Una vez concluida esta revisión, considero que el estudiante **Cuenca Jumbo Yessica Carolina** está apto para continuar el proceso de titulación. Particular que comunicamos a usted para los fines pertinentes.

Ing. Olga Mariela Bravo Santo, MSc.
DOCENTE TUTOR REVISOR
C.I. 0914067897



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**

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

Yo, Cuenca Jumbo Yessica Carolina con C.I # 0925240442, certifico que los contenidos desarrollados en este trabajo de titulación, cuyo título ES **“LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ALUMNOS DE DÉCIMO AÑO DEL COLEGIO FRANCISCO HUERTA RENDÓN”** son de mi absoluta propiedad y responsabilidad Y SEGÚN EL Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN*, autorizo el uso de una licencia gratuita intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la presente obra con fines no académicos, en favor de la Universidad de Guayaquil, para que haga uso del mismo, como fuera pertinente



Cuenca Jumbo Yessica Carolina
C.C N° 092524044-2

*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

A mi madre María Zoraida Jumbo pilar fundamental de mi vida, hermana y toda mi familia por haber brindado su paciencia ayuda y consejos necesarios en los momentos difíciles, su motivación y perseverancia en todo el camino de mi vida.

A todos los docentes que formaron parte de mi educación y supieron guiarme con sus conocimientos y demás personas que participaron en el cumplimiento de este ciclo.

Cuenca Jumbo Yessica

AGRADECIMIENTO

A mi madre y mi hermana por todo el apoyo que me han brindado día a día a lo largo de los años de estudio y toda mi familia que de una u otra manera aportaron a mi formación profesional.

A los maestros, amigos y compañeros por el tiempo y compañía obsequiados y todas las demás personas que en cierto momento participaron en mi periodo educativo.

Cuenca Jumbo Yessica

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO:	Pág.
Directivos	ii
Certificación del tutor revisor	iii
Página de derechos intelectuales	v
Licencia gratuita	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Indice general	viii
Indice de tablas	xi
Indice de gráficos	xii
Indice de anexos	xiii
Resumen	xiv
Abstract	xv
Introducción	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Planteamiento del problema de investigación	3
Causas	9
Hecho científico	9
1.2 Formulación del Problema	10
1.3 Sistematización de la Investigación	10
1.4 Objetivos de la Investigación	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	12
1.5 Justificación e Importancia	12
1.6 Delimitación del problema	14
1.7 Premisas de la Investigación	15

1.8 Operacionalización de las variables	16
CAPÍTULO II.....	17
MARCO TEÓRICO	17
Antecedentes del estudio	17
2.1 Marco Contextual	17
2.2 Marco Conceptual.....	20
Alimentación	20
La diferencia entre alimentación y nutrición en la adolescencia	21
La alimentación en la adolescencia	21
Los términos alimentación y nutrición	24
Importancia de la nutrición.....	26
La aportación de los grupos de nutrientes al organismo.....	27
Ingestión	27
Inconvenientes en la ingesta	28
Las complicaciones generadas por la limitación de alimentos	29
Los nutrientes	29
Clases de Nutrientes	32
Las complicaciones generadas por la falta de alimentos.....	32
Programas o estrategias implementadas para la seguridad alimentaria	39
Programas educativos en otros países	39
Las normas que refuerzan los programas de alimentación	41
La soberanía y programas alimentarios.....	41
El rendimiento escolar y la nutrición	43
El aporte nutricional en las funciones cognitivas.....	44
Factores que impiden el desarrollo cognitivo.....	44
Alimentos que favorecen el mejoramiento de la capacidad cognitiva.....	45
Las recomendaciones que aportan al desarrollo educativo	47
Medidas recomendadas para aumentar el rendimiento en los estudiantes.....	47
Los proyectos ejecutados para mejorar la educación.	49
El rendimiento escolar y la Reforma curricular.....	49
Los objetivos de una campaña para de concientizar a los estudiantes.....	50
Tipos de campaña	50
La campaña de concientización cambiará la ingesta diaria de los adolescentes.	51

Campaña de concientización	51
2.3 Fundamentaciones.....	52
Fundamentación Pedagógica.....	53
Fundamentación Psicológica	54
2.4 Marco legal	55
Fundamentación legal.....	55
CAPÍTULO III.....	59
METODOLOGÍA	59
3.1 Diseño de la Investigación	59
Las variables.....	60
3.2 Modalidad de la investigación	61
Investigación bibliográfica	61
Investigación de campo	62
3.3 Tipo de Investigación	64
Descriptiva	64
3.4 Método de investigación	65
3.5 Técnicas de Investigación.....	66
Entrevista	67
3.6 Instrumentos de Investigación.....	68
Cuestionario.....	68
3.7 Población y Muestra	70
Población.....	70
3.9 Entrevistas:.....	84
CAPÍTULO IV	96
LA PROPUESTA.....	96
4.1 Título de la Propuesta	96
Justificación.....	96
4.2 Objetivos de la Propuesta	97
Objetivo General.....	97
Objetivos Específicos	97
4.3 Aspectos Teóricos de la propuesta	97
Aspecto Psicológico.....	97
Aspecto Legal	99

4.4 Factibilidad de su aplicación:	99
4.5 Descripción de la Propuesta	101
Psicología del color	103
Desarrollo de la Campaña	104
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	124
ANEXOS	134

Ilustración 1 Demanda alimentaria	23
Ilustración 2 Necesidades nutricionales	23
Ilustración 3 Alimentación diaria	24
Ilustración 4 La anorexia	34
Ilustración 5 La bulimia.....	35
Ilustración 6 La obesidad	36
Ilustración 7 Los problemas alimenticios.....	37
Ilustración 8 La desnutrición.....	38
Ilustración 9 Fincha técnica	42
Ilustración 10 Encuesta para estudiantes	67
Ilustración 11 Encuesta para docentes.....	68
Ilustración 12 Escala de Likert.....	70
Ilustración 13 Ejemplo escala Likert.....	70
Ilustración 14 Afiche anorexia	105
Ilustración 15 Afiche bulimia.....	105
Ilustración 16 Afiche sobrepeso.....	106
Ilustración 17 Afiche desnutrición	106
Ilustración 18 Afiche trastornos alimenticios.....	107

ÍNDICE DE TABLAS

Contenidos	Pág
Tabla N ° 1 Operacionalización de las variables.....	16

Tabla N ° 2 Nutrientes esenciales	30
Tabla N ° 3 Nutrientes no esenciales	31
Tabla N ° 4 Población.....	71
Tabla N ° 5 Distribución de la muestra	72
Tabla N ° 6 Elementos que forman parte de su ingesta diaria.....	74
Tabla N ° 7 Frecuencia en que ingiere verduras y frutas.....	75
Tabla N ° 8 Riesgos de ingerir alimentos	76
Tabla N ° 9 Conocimientos del cuidado de su salud	77
Tabla N ° 10 Ingesta diaria aporta a su desempeño	78
Tabla N ° 11 Nutrientes y vitaminas aportan a la capacidad cognitiva.....	79
Tabla N ° 12 Listas de prioridades de sus padres	80
Tabla N ° 13 En su ingesta se incluyen alimentos que aportan a su desempeño escolar.....	81
Tabla N ° 14 Información acerca del tema nutrición y salud	82
Tabla N ° 15 Campaña de concientización sobre la ingesta alimenticia	83
Tabla N ° 16 Presupuesto.....	100
Tabla N ° 17 Cronograma de actividades.....	102

ÌNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Elementos que forman parte de su ingesta diaria	74
Gráfico 2 Frecuencia en que ingiere verduras y frutas	75
Gráfico 3 Riesgos de ingerir alimentos.....	76
Gráfico 4 Conocimientos del cuidado de su salud.....	77
Gráfico 5 Ingesta diaria aporta a su desempeño	78
Gráfico 6 Nutrientes y vitaminas aportan a la capacidad cognitiva.....	79
Gráfico 7 Listas de prioridades de sus padres	80
Gráfico 8 En su ingesta se incluyen alimentos que aportan a su desempeño escolar.....	81
Gráfico 9 Información acerca del tema nutrición y salud	82
Gráfico 10 Campaña de concientización sobre la ingesta alimenticia.....	83

ÌNDICE DE ANEXOS

Contenidos	Pág
Anexo 1 Formato de evaluación de la propuesta	135
Anexo 2 Acuerdo del plan de tutoría	136
Anexo 3 Informe del avance de la gestión tutorial	137
Anexo 4 Informe de conclusión tutorial	138
Anexo 5 Rubrica trabajo de titulación	139
Anexo 6 Certificado de porcentaje de similitud	140
Anexo 7 Rubrica de memoria escrita	141
Anexo 8 Carta de solicitud a la Institución	142
Anexo 9a Carta de respuesta	143
Anexo 9b Carta de respuesta	144
Anexo 9c Carta de respuesta	145
Anexo 10 Fotos de encuesta a estudiantes	146
Anexo 11 Fotos de entrevista a docentes	147
Anexo 12 Entrevista a la Dra. De la Institución y Nutrióloga	148
Anexo 13 Certificado de práctica docente	149
Anexo 14 Certificado de Vinculación a la comunidad	150
Anexo 15A Formato de encuesta	151
Anexo 15B Carta de entrevista	152
Anexo 15C Carta de entrevista	153
Anexo 15D Carta de entrevista	154
Anexo 16 Fotos con la Tutora	155
Anexo 17 Repositorio	156



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA: MARKETING Y PUBLICIDAD
TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO
“Los problemas alimenticios en el rendimiento escolar en los alumnos de
décimo año del colegio Francisco Huerta Rendón

AUTORA: CUENCA JUMBO YESSICA CAROLINA
TUTORA: ING. OLGA MARISOL BRAVO SANTOS, MSC.
Guayaquil,

RESUMEN

Casi en todos los centros educativos se encuentran problemas alimenticios entre la población educativa, por ello tanto las autoridades gubernamentales como las autoridades de los colegios realizan diferentes medidas para disminuir los índices, una de las razones que origina este fenómeno es la escasa información que poseen los estudiantes del valor nutritivo de los alimentos, sus beneficios y las porciones diarias que se debe ingerir para mantener buena salud, cabe mencionar que otro factor son los hábitos alimentarios pasados de generación en generación. Por ello se observa la necesidad de realizar un estudio sobre este tema el mismo es analizado en cuatro capítulos el primero describe la situación del problema partiendo desde el plano mundial hasta el local donde se desarrolla el inconveniente, en el segundo capítulo se desarrolla las premisas planteadas en la primera parte comparando los diferentes conceptos o artículos relacionados con los temas, seguidos de las fundamentaciones epistemológicas, pedagógicas y el marco legal, la tercera parte está la metodología de la investigación que describe los tipos, métodos, instrumentos y técnicas de investigación empleados para hallar un solución fue necesario realizar encuestas y entrevista para después de un análisis estadístico llegar a las conclusiones, donde se observa la mayoría de la población ingiere alimentos ricos en grasas y no consideran el riesgo al consumirlas, por ello se plantea como propuesta la realización de una campaña educativa donde de una manera gráfica y practica se les informa sobre la ingesta correcta con el propósito que reflexionen y hagan cambios en su ingesta diaria.

Palabras claves Educación, Campaña, Ingesta



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

“Los problemas alimenticios en el rendimiento escolar en los alumnos de décimo año del colegio Francisco Huerta Rendón”.

**AUTTHOR: CUENCA JUMBO YESSICA CAROLINA
ADVISOR: ING. OLGAMARISOL BRAVO SANTOS, MSC.
Guayaquil, 2017**

ABSTRACT

Almost all schools food problems are among the educational population, therefore both government authorities as the authorities of schools carried out different measures to reduce rates, one of the reasons that causes this phenomenon is the scarce information they possess the students of the nutritive value of foods, its benefits and the daily portions that should drink to maintain good health, it is noteworthy that another factor are past eating habits of generation to generation. Therefore there is the need for a study on this topic it is broken down into four chapters the first describes the situation of the problem starting from the global level to the local where the drawback, it develops in the second chapter is develops the premises posed in the first art by comparing the different concepts or articles related to the subjects, followed by the epistemological, pedagogical foundations and the legal framework, the third part is the research methodology that describes the types, methods, instruments and techniques of research employees to find a solution was necessary to survey and interview to after a statistical analysis to reach conclusions, where the majority of the population is observed eat foods rich in fats and do not consider the risk to consume them, therefore arises as the realization of an educational campaign where in a graphical way and practice informing them about the correct intake in order to reflect and make changes in your daily intake

Intake	Education	Campaing
--------	-----------	----------

INTRODUCCIÓN

Es relevante para la comunidad educativa analizar problemas tales como, el que hace referencia en este proyecto, los problemas alimenticios en el rendimiento escolar, para muchos investigadores existe incredulidad en cuanto a la relación entre inconvenientes en la alimentación y la productividad escolar, por ello se debe de buscar elementos teóricos, criterios de expertos y para fundamentar dicha relación entre las dos variables en estudio por medio de una investigación exhaustiva para plantear una solución para ser empleada en la institución educativa.

El problema se lo localiza en el colegio Francisco Huerta Rendón, donde los estudiantes de décimo año presentan un insuficiente rendimiento atribuido a la falta de nutrientes, vitaminas y minerales en otras palabras poseen problemas alimenticios, esto origina una falta de energía y la capacidad cognitiva para enfrentar con éxito el proceso de aprendizaje, estableciendo como objetivo general analizar de qué manera influye una escasa alimentación en el rendimiento para poder delinear estrategias dentro de una campaña de concienciación dirigida a los educandos.

El proyecto constara de cuatro capítulos donde se expondrán los siguientes ítems:

Capítulo I.- Para poder entender el problema se hace necesario conocer el problema bajo un punto de vista macro, meso y micro por ello se desarrolló el contexto, seguido de la formulación del problema, los objetivos de la Investigación e interrogantes de la investigación, la delimitación, las hipótesis o premisas y por último argumentar la justificación y la operacionalización.

Capítulo II.- Comprende la fundamentación teórica que sustenta la investigación científica de los contenidos que hacen mención en la investigación a realizarse, junto a ello se sustenta con las fundamentaciones filosófica, psicológica, y pedagógica como también la fundamentación legal.

El Capítulo III.- Se detalla las metodologías, análisis y discusión de los resultados, también se seleccionó que modelo de entrevista y encuesta se va a realizar y cuantos números de personas se utilizará para la realización de la encuesta. Se realiza un análisis e interpretación de los resultados obtenidos mediante la encuesta realizada, para así poder obtener una conclusión final del proyecto.

El Capítulo IV.- Se desarrolla la propuesta como sus respectivos objetivos y justificación, bases teóricas y la descripción de la propuesta en sí. Relacionando cada uno de los objetivos específicos con el objetivo general, y la línea gráfica de la campaña.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema de investigación

Todos los países del mundo sin importar sea una potencia económica o este en vías de desarrollo poseen problemas en la alimentación ya sea en: deficiencia de vitaminas y minerales en la ingesta, desnutrición u obesidad. Todos ellos relacionados con la alimentación y nutrición, estas dos variables están relacionadas con el rendimiento escolar por ello las organizaciones internacionales sin finalidad de lucro trabajan en conjunto con los gobiernos para mejorar las condiciones de los educandos.

En la actualidad existen proyectos avalados por organismo internacionales encargados de contribuir para mejorar la educación alrededor del mundo, entre los diferentes proyectos está el de la Organización de las naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2016) denominado “La educación para la salud y el bienestar”, el mismo tiene el propósito de promover una vida saludable aportando a la educación.

Según la Unesco (2016) “Es importante presentar un programa que ayude a las instituciones educativas revistiendo la importancia de invertir en la adolescencia por medio de la educación, por ende, se debe promover conocimientos para el cuidado de la salud para fomentar modos de vida más saludables.” **(Unesco, 2016, pág. 7)**

Existen en el mundo miles de personas que sufren de enfermedades originadas por problemas alimentarios, en la etapa de adolescencia se dan diferentes cambios en lo físico hasta los emocionales, en este periodo aumentan las necesidades nutricionales provocados por el desarrollo de los órganos del cuerpo, por tanto, es necesario formar correctos hábitos alimenticios y con ellos aprovechar los nutrientes con que cuentan, pero también se observa la necesidad de hacer conocer las consecuencias de estos desórdenes alimentarios, es decir las graves enfermedades que pueden incluso terminar con sus vidas. **(Cuenca, 2017)**

Se han efectuado muchos estudios para comprobar la relación entre los problemas alimenticios y desempeño escolar, como es el caso del trabajo de investigación de Hernández (2013) “En base en el análisis por antropometría y hábitos alimentarios, en una muestra de 972 escolares, siendo los resultados en los educandos que no poseían, el peso normal su razonamiento abstracto es inferior al de los chicos con peso normal, por ende se comprueba que la falta de nutrientes, vitaminas y minerales afecta al rendimiento o productividad escolar”. **(Hernandez, 2013)**

En el Ecuador como en otros países del mundo los adolescentes presentan problemas alimenticios, entre las principales causas son eventos producidos por depresiones, problemas familiares, presión por la moda por verse más esbeltos, por ende es necesario que se indague el origen de los inconvenientes alimenticios, para la mayoría de nutricionista los desórdenes más comunes son la bulimia y la anorexia nerviosa, estos dos clases de problemas alimenticios pueden traer consecuencias muy graves incluso hasta provocar la muerte. **(Cuenca, 2017)**

Los altos estándares de desnutrición infantil dentro de la etapa de crecimiento y desarrollo de las personas, en países como el nuestro se presentan un alto rango de casos, por lo que en conjunto con organizaciones como la UNICEF (fondo de las naciones unidas para la infancia) se realizan estrategias o programas para disminuir los casos de desnutrición, con el propósito de cuidar de la salud de los estudiantes y desarrollar un conocimiento pleno en el cuidado de la alimentación las instituciones gubernamentales se juntan con la firme intención de fortalecer las normas en los bares dentro de las escuelas y colegios.

Por ello el Ministerio de Educación y Salud Pública (2014) “Acuerdan promover una cultura alimentaria y nutricional en todo su contexto garantizando los alimentos que se expenden en los bares de las instituciones educativas, dentro de los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales necesarios.” **(Ministerio de Educación y de salud Pública, 2014)**

Es importante precautelar la salud de los estudiantes, con este fin desde el año 2012 se dan acciones en conjunto entre los Ministerios de Educación y Salud (2014) para establecer y fortalecer el cuidado adecuado de los alimentos y promocionar la correcta alimentación, lógicamente cumpliendo las políticas constituidas en el Plan del buen vivir (2017), es importante recalcar que no solo interesa establecer normas a los administradores de los bares, significa también capacitarlos para que ellos puedan elaborar y vender comidas más saludables beneficiosas para la salud física y mental de los adolescentes.

Para una buena salud es menester regular la alimentación para lograr un equilibrio entre lo ingerido y lo que el cuerpo necesita para

consumir energía, por tanto, se debe cambiar los hábitos alimentarios en la ingesta diaria de los adolescentes, esto representa no solo una ayuda para mejorar la salud también permitirá mejorar la concentración.

Al evaluar el tema se ve la necesidad de tomar en cuenta las características del problema y las causas posibles que lo generan, según las particularidades económicas y culturales del País, se observa, desde hace muchos años, cómo un antecedente problemas de desnutrición, relacionados con la pobreza, ahora se presentan altos índices de mortalidad causados por la equivocada alimentación, el exceso de comidas altas en grasa, como también problemas gastrointestinales en adolescentes.

Para poder cubrir las necesidades de los ciudadanos ecuatorianos y alcanzar una vida digna el Gobierno de la Revolución ciudadana diseño y elaboro el Plan del Buen vivir, que refiere en el eje 1, objetivo 1, política 1.3 para el periodo 2017-2021 (2017), “Combatir la malnutrición y promover hábitos prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria. **(Plan-Nacional-Para-el-Buen-Vivir, 2017)**

En este trabajo se toma en cuenta dos aspectos dos aspectos estos son la educación y la salud, con el propósito de fortalecer las capacidades físicas y mentales de los adolescentes, estos dos puntos figuran como derechos fundamentales para obtener una vida digna como lo plantea el artículo 66 de la Constitución vigente, siendo una de las estrategias consideradas para lograrlo la implementación de campañas, entre estas la

de concienciación para cambiar la actitud con respecto a un tema puntual como el que se está tratando en este estudio .

En los últimos años se han venido observando una serie de inconvenientes, los cuales inciden en forma directa en el rendimiento escolar de los estudiantes, siendo uno de los principales los problemas causados por mala alimentación, a pesar de los programas y estrategias empleados por las autoridades gubernamentales por enseñar y cambiar la forma de alimentarse.

Pero no en todos los Colegios se siguen esta clase de programas, como es el caso del Colegio Francisco Huerta Rendón, nombre atribuido a un gran hombre que enriqueció al país con varios aportes tanto históricos como arqueológicos, periodísticos entre otros, el mismo que inició sus actividades escolares en el año 1971, ha pasado por dificultades administrativas y políticas en el transcurso de los años obligándolo a cambiar en ocasiones de rector y de ubicación encontrando estabilidad física en el norte de la ciudad, siempre buscando mejoras y pensando en ofrecer educación para los adolescentes Guayaquileños y la práctica de la docencia a los egresados de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Universidad de Guayaquil.

En la **situación conflicto** se observa en los educandos que cursan el décimo año diferentes anomalías en su alimentación, siendo visibles las consecuencias como la obesidad, trastornos alimentarios, anemia falta de atención están generando una pequeña participación o un decrecimiento en su rendimiento pues la **escasa información** que reciben los estudiantes necesaria sobre lo que deben o no ingerir es evidente en el entorno en el que se desarrollan hacia donde miren se topan con la saturación de

productos altos en azúcar y carbohidratos pues es notable que la inversión para su comercialización es cada vez más fuerte y un mínimo para informar sobre las consecuencias de su consumo excesivo. Provocando ingesta libre al vedrio sin conciencia alguna de lo que podría provocar en su organismo

Se denota **escasos programas o actividades que permitan mejorar la ingesta alimenticia en los estudiantes** adolescentes puesto que en esta ciclo en el que se encuentra poseen la autonomía de la distribución económica que les otorgan los adultos llevándolos a dejarse influir por necesidades de satisfacción colocando de lado la alimentación saludable consiguiendo ingerir lo que encuentren, debido a que están empezando a tomar sus propias decisiones sin un claro conocimiento de lo que está absorbiendo su cuerpo.

Existen **hábitos alimenticios que se pasan de generación en generación** y se adaptan a la cotidianidad actual habiéndose reforzado la necesidad de alimentarse sin cumplir con el aspecto nutricional por tanto, es evidente el desconocimiento de la relación existente entre rendimiento escolar y alimentación, existe en ellos y sus familias el pensamiento erróneo del estar bien alimentado es necesario tener ingresos económicos altos para poder adquirir mejores productos, la verdad es saber cuáles son los alimentos y las cantidades correctas de consumo para estar bien nutridos.

A este problema se suma **la falta de motivación por parte de la comunidad educativa** para impulsar campañas que inciten un cambio en su alimentación desaprovechando la vivacidad del educando para incluir acciones que favorezcan el cuidado de su salud.

Causas

1. Escasa información para una correcta alimentación.
2. Escasos programas o actividades que permitan mejorar la ingesta alimenticia en los estudiantes.
3. Hábitos alimentarios que se pasan de generación en generación.
4. Falta de motivación por parte de la comunidad.

Hecho científico

Los problemas alimenticios influyen en el desempeño escolar de los alumnos de décimo año del colegio “Francisco Huerta Rendón” zona 8, distrito 09D06 circuito, Provincia del Guayas, Cantón Guayaquil, Parroquia Tarquí, periodo lectivo 2017-2018

Según un informe realizado por la Organizaciones de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura (2017) denominado “Desafíos en América Latina y el caribe en el año 2012, la deficiencia de hierro y zinc, disminuye el Coeficiente Intelectual en un porcentaje de 15 puntos, un estudiante con un déficit en su alimentación tiene más posibilidades de tener inconvenientes en su proceso de aprendizaje, la falta de concentración, sueño y debilidad son los síntomas observados en una parte de la población estudiantil, con estas condiciones resulta imposible tener disposición para estudiar.

Esta comprendido que los adolescentes les preocupa su apariencia física y lucir delgados, pero en su alimentación el consumo de carbohidratos ocupan los primeros lugares como el arroz y el pan y las comidas completas como frutas y legumbres indispensables en una dieta recomendable para su edad que aportan al rendimiento escolar la dejan

atrás, las recomendaciones de los organismos internacionales y nacionales para la correcta alimentación son desconocidas en el ambiente familiar.

1.2 Formulación del Problema

¿De qué manera influye los problemas alimenticios en el desempeño escolar de los alumnos de décimo año del colegio “Francisco Huerta Rendón” zona 8, distrito 09D06 circuito, 09D06C01_02 Provincia del Guayas, Cantón Guayaquil, Parroquia Tarqui, periodo lectivo 2017-2018?

1.3 Sistematización de la Investigación

Delimitado Se realiza una búsqueda de información enfocada a los problemas alimenticios en el desarrollo escolar de los estudiantes de décimo año del colegio “Francisco Huerta Rendón” en la zona 8, distrito 09D06, circuito 09D06C01_02, provincia del Guayas, cantón Guayaquil, parroquia Tarqui, periodo lectivo 2017-2018, para lo cual se ejecutará encuestas y entrevistas a estudiantes y autoridades respectivamente.

Claro El proyecto está hecho con el fin de crear una campaña educativa para estimular la reflexión de los estudiantes y el resto de la comunidad formativa transmitiendo mediante diferentes actividades información de salud que colabore con el desarrollo escolar donde, se observara con claridad cuáles son las consecuencias de no tomar un cambio radical en la alimentación diaria.

Evidente Ya que al observar las actitudes comportamientos y acciones se nota un continuo desinterés de los estudiantes de décimo año en el aula de clases a lo que imparte el docente llegando a percibir la existencia de factores alimenticios o de salud que afecta a los alumnos.

Relevante Es necesario llevar a cabo este análisis ya que ayudara a determinar los factores y el grado en que participan en el desempeño educativo de los alumnos permitiendo así tomar medidas que mejoren su desarrollo cognitivo aportando y asegurando un futuro estable

Original Este trabajo es novedoso e interesante porque no se ha analizado desde esta perspectiva en la cual se busca que los alumnos observen y usen su capacidad intelectual razonando en la forma en que se alimentan y retomen buenos hábitos alimenticios por decisión propia a través de recursos visuales, pedagógicos e informativos con figuras artísticas que despierten la conducta de responsabilidad y permita guiarlos a la reflexión sin imposiciones

1.4 Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Analizar la influencia de los problemas alimenticios en el desempeño escolar de los alumnos de décimo año del colegio “Francisco Huerta Rendón”, de la ciudad de Guayaquil, mediante un análisis comparativo bibliográfico y de campo para el diseño de una campaña educativa en el periodo lectivo 2017-2018.

Objetivos Específicos

1. Identificar los tipos de problemas alimenticios que se dan en los educandos, mediante un estudio documental y bibliográfico.
2. Determinar si existe la relación entre problemas alimentarios y desempeño escolar mediante un estudio estadístico por medio de la investigación de campo aplicando encuestas a los estudiantes y entrevista a al médico del plantel y experto.
3. Seleccionar los aspectos más relevantes de la investigación para el diseño de una campaña de educativa para el mejoramiento del desarrollo educativo.

1.5 Justificación e Importancia

Analizar los problemas alimenticios que se presentan en la comunidad educativa es de suma **importancia** ya que afectan a la capacidad intelectual, el bienestar físico, el rendimiento escolar y hasta en el emocional, el **propósito** de realizar esta investigación es determinar si la gesta alimenticia que tienen los estudiantes es correcta y que cubren las porciones necesarias para cumplir con las actividades diarias, **los beneficiados** serán para toda la comunidad formativa ya que al realizar una campaña educativa serán capaces de reconocer y ser conscientes de lo que el organismo debe ingerir para lograr un funcionamiento equilibrado sirviendo de ejemplo como la nueva generación preventiva para los que vienen.

Es de **conveniencia** estudiar los problemas alimenticios de los adolescentes que están ligados con los hábitos de la ingesta diaria, ya que este tipo de problemas aumenta cada vez en las instituciones educativas y son escasas las soluciones viables presentadas para disminuir este problema, por ello la solución es advertir en primera instancia, con dicha información incentivarlos a tomar conciencia del riesgo que les representa una incorrecta ingesta alimentaria para su salud como para su rendimiento escolar.

Su **relevancia social** parte de presentar un estudio, para que este se convierta en una base teórica de posteriores trabajos de investigación, al presentar un análisis y la posterior propuesta se hace más fácil entender cuáles son las causas que provocan el problema, beneficiando a la comunidad del colegio Huerta Rendón, la mismas tendrán información valiosa para el lograr concientizar a dichos sujetos y provocar cambios en el cuidado de su ingesta diaria.

En las **implicaciones prácticas** se estudiarán los problemas alimenticios y la incidencia que poseen en el desempeño escolar que va servir de base para posteriores trabajos planteando una campaña educativa que promueva la reflexión en los adolescente para construir una cultura saludable creando iniciativa propia de mejorar la ingesta diaria promoviendo cambios en la salud tanto física como mental y aseverando un futuro satisfactorio.

Es importante para el futuro del país promover una cultura de salud, que eleve la promesa de vida en los ecuatorianos, Se le dará un **valor teórico** que permita apoyar la relación de los problemas con el desarrollo educativo para esto se debe implementar en las instituciones programas

continuos de educación para la salud, que no solo duren un periodo determinado, deben ser incorporados al currículo educativo en todos los niveles de formación tanto para las escuelas y los colegios, lógicamente los planteles podrán adaptar medidas estratégicas según las necesidades que se presenten en la población estudiantil, lo más eficaz es cultivar medidas preventivas, para que los posibles afectados puedan tomar sus propias decisiones.

Para lograr obtener datos confiables y veraces se establecer una **utilidad metodológica** de campo y bibliográfica permitiendo conocer los problemas alimenticios que se presentan y poder generar soluciones proponiendo actividades prácticas en la que los estudiantes aprendan mejor como deben de alimentarse, estos nuevos conocimientos o información sean analizada y procesada por cada uno de ellos, es evidente reconocer que la salud es la responsabilidad de cada persona, con ello reflexionen y tomen decisiones oportunas sobre su futuro, de esta forma se aportará al bienestar de los adolescentes y sus familias.

1.6 Delimitación del problema

Campo: Educativo

Aspectos: Educación alimenticia, social, problemas alimenticios, ingesta, desempeño escolar y desarrollo educativo.

Tema: Problemas alimenticios en el desempeño escolar de los alumnos.

Propuesta: Campaña educativa de la correcta alimentación para mejorar el desarrollo.

Contexto: Colegio “Francisco Huerta Rendón” ubicado al norte de la ciudad en la Av. Las aguas, zona 8, distrito 5, circuito 09D06C01_02

1.7 Premisas de la Investigación

1. La diferencia entre alimentación y nutrición en la adolescencia
2. La aportación de los grupos de nutrientes al organismo
3. Las complicaciones generadas por la limitación de alimentos
4. Los programas o estrategias implementados para la seguridad alimentaria.
5. Las normas que refuerzan a los programas de alimentación.
6. El aporte nutricional en las funciones cognitivas.
7. Las recomendaciones que aportan al desarrollo educativo
8. Los proyectos ejecutados para mejorar la educación.
9. Los objetivos de una campaña para de concientizar a los estudiantes.
10. La campaña de concientización cambiará la ingesta diaria de los adolescentes.

1.8 Operacionalización de las variables

Tabla N ° 1

VARIABLES	CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable independiente N° 1 Problemas de alimentación	La alteración grave de la conducta alimentaria; y por ende escasa nutrición en la ingesta diaria provoca trastornos o enfermedades en la salud. (Ayela.Rosario, 2013, pág. 48)	Definición de Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • La alimentación en la adolescencia • Diferencia entre alimentación y nutrición • Importancia de la nutrición
		Ingesta	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptualización • Inconvenientes causados por una mala ingesta
		Problemas alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de nutriente • Clasificación de los nutrientes
		Programas o estrategias.	<ul style="list-style-type: none"> • Programas educativos de la nutrición en otros países (Unesco)
		Medida gubernamental	<ul style="list-style-type: none"> • La soberanía y programas alimenticios
Variable dependiente N° 2 Desempeño escolar	Este se lo puede llamar a la cantidad cuantitativa que obtiene el estudiante al demostrar los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Colina, 2013).	Relación entre el rendimiento y la nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Factores que impiden el desarrollo cognitivo • Alimentos que favorecen el mejoramiento de la capacidad cognitiva
		La Unesco y la educación	<ul style="list-style-type: none"> • Medidas recomendadas para aumentar el rendimiento en los estudiantes
		La reforma curricular	<ul style="list-style-type: none"> • La reforma y el rendimiento escolar

Elaborado por: Cuenca Jumbo Yessica
Fuente: Colegio Francisco Huerta Rendón

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Marco Contextual

Antecedentes del estudio

En esta parte de la investigación se inicia una búsqueda en los repositorios de las diferentes Universidades partiendo de la Universidad de Guayaquil, con el propósito de encontrar proyectos, ensayos o monografías con el tema parecido al que se está desarrollando, encontrando los siguientes temas.

En la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez de **Perú** se halló la tesis doctoral con el tema “Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca” de autoría de Roque (2015) el objetivo general de dicho trabajo es establecer la incidencia e importancia del consumo de cereales andinos y productos procesados y su incidencia en los niveles de rendimiento académico de los estudiantes, los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a una población de 757 estudiantes revelan la tendencia de los adolescentes a consumir comida alta en grasa, llevando la mayoría de ellos una vida sedentaria, por ello se plantea como solución encontrar un programa de nutrición fundamentado en el consumo de los cereales de la región sobre todo que puedan ser consumidos en estado natural, los mismos deben de poseer beneficios para ayudar a mejorar su salud. Al relacionarse con este trabajo la diferencia se encuentra en la propuesta **(Roque, 2015)**.

En el repositorio de la Universidad Técnica de **Ambato** se encontró el tema “Los hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de educación inicial Jardín escuela primavera, de la parroquia Tumbaco, presentada por Guerrero (2014), el objetivo central propuesto fue determinar los hábitos alimenticios de los infantes y descubrir cómo influyen en su rendimiento, en una población y muestra de 81 personas se pudo encontrar que la ingesta diaria no aportaba lo suficiente para un buen estado físico, al relacionarlo con este trabajo los dos miden variables similares pero la diferencia se haya en la edad de los sujetos involucrados por ello la propuesta está dirigida a los padres quienes son las personas que cuidan de la alimentación de los escolares (**Guerrero, 2014**).

Luego, se encontró en el repositorio de la Universidad Técnica de **Cotopaxi**, el tema “Importancia de la nutrición en el desempeño escolar de los estudiantes de tercer paralelo A de la escuela Isidro Ayora, del cantón Latacunga de autoría de Amores (2015), el estudio se aplicó a una muestra de 64 entes para saber si los estudiantes tenían algún conocimiento sobre la importancia de la nutrición y las consecuencias posibles en su rendimiento, al comprobar por medio del análisis de las encuestas que son los padres no demuestran interés en el aspecto de nutrición, por otro lado la institución no realiza actividades que promuevan la nutrición, por ello se recomendó realizar talleres dirigidos a los padres de familia para resaltar la importancia de la nutrición en el rendimiento escolar. Al relacionarlo este estudio se enfoca en la importancia de una correcta alimentación para promover un buen desempeño (**Amores, 2015**).

En el repositorio de la Universidad de **Guayaquil**, apareció el Tema “La nutrición y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños de 9 a 10 años de la escuela de Educación Básica Nicolás Mestanza, siendo su autor

Moreira (2015) como propósito central de la investigación está el identificar cuáles son los hábitos alimenticios de los niños con bajo rendimiento, tras las encuestas realizadas de una muestra de 35 estudiantes y 11 profesores se llegó a la conclusión que el lunch de los niños era comida chatarra y la inexistencia de control de parte de los padres en lo que comen sus hijos, lógicamente, cabe resaltar algo, los escolares con bajo rendimiento consumen comida no apropiada para su salud, comparando este estudio con el presente los dos tienen el propósito de demostrar la relación entre alimentación y rendimiento **(Moreira, 2015)**.

Otro trabajo realizado en la universidad de **Guayaquil**, con el tema “Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desempeño de los estudiantes en la asignatura de ciencias naturales, en la unidad educativa San Jacinto de autoría de Vargas y Sayay (2014), el objetivo general fue determinar los hábitos alimenticios y hallar la influencia de los mismos en la asignatura de ciencias naturales, los estudiantes evidencian poco interés, lucen cansados y sin ánimo se trabajar, al realizar las encuestas y entrevista se observó que los chicos tienen el mismo hábito alimentario de sus padres por tanto existe un desbalance nutricional, por ello se propuso diseñar una guía didáctica sobre la correcta forma de alimentarse. **(Vargas&Sayay, 2014)**

Como se puede observar en los trabajos investigativos se analizan los hábitos alimentarios de los estudiantes tanto de las escuelas como los colegios para establecer el estado nutricional que poseen y su influencia en su rendimiento, pero es necesario conocer de qué manera influencia los problemas alimenticios en el rendimiento escolar, por esta razón se considera importante la realización de este proyecto.

2.2 Marco Conceptual

Alimentación

Los autores Vásquez (2013) y Accerto (2014) relacionan la alimentación directamente con los hábitos o costumbres gastronómicas y la cultura de cada persona, en otras palabras, quiere decir que dependiendo de las costumbres alimentarias que hayan adquirido de sus ancestros en el transcurso del crecimiento son las que rigen la forma de alimentarse, pero estos obedecen a los deseos o gustos de cada individuo por eso se observa que solo ciertos conjuntos específicos de comidas o alimentos forman parte del menú diario en diferentes grupos sociales, pero otro factor que incide es el económico optando por productos de menor precio sin prestar atención a su valor nutricional. En otra definición, el especialista Covian (2016) expresa que la alimentación sucede cuando se toman del medio, alimentos en su estado natural o procesado y estos contienen los nutrientes para la ingesta diaria aportando la energía que se requiere.

Según Vásquez (2013) “La alimentación es un fenómeno cultural muy relevante tanto desde el punto de vista individual como colectivo, no existe una alimentación equilibrada ideal que se pueda extrapolar a toda la población, estará de acuerdo a la condición económica” **(Vásquez, 2013, pág. 63)**

En otra opinión la alimentación es un procedimiento natural que todas las personas realizan, para ello seleccionan sus alimentos en función de sus gustos y sus hábitos culturales. Para Accerto (2014) “La alimentación es un proceso voluntario mediante el cual se ingiere los

alimentos que previamente se han escogidos, el mismo está influenciado por el componente cultural” (Acerto, 2014, pág. 3)

Por último, para Covian citado por Salinas (2016) “Es el proceso mediante el cual se toman del mundo exterior un conjunto de sustancias, contenidas en los alimentos que forman parte de una ingesta diaria necesarias para la nutrición” **(Salinas, 2016, pág. 158)**

Todo ser humano debe consumir una variada gama de alimentos, es una necesidad del organismo de adquirir energía por medio de los comestibles, la alimentación está relacionado con los aspectos culturales y las condiciones socioeconómicas de la persona o de la sociedad, depende entonces de la disponibilidad del medio circulante para adquirir los alimentos tomando en cuenta su valor nutritivo. **(Cuenca, 2017)**

La diferencia entre alimentación y nutrición en la adolescencia

La alimentación en la adolescencia

La etapa de la adolescencia es una fase un poco complicada del ser humano, significa cambio en los aspectos biológicos, físicos y emocionales pasan de la niñez a la adultez, entonces la alimentación para este grupo de personas como indica Ayela (2013) se torna difícil por diferentes causas como pueden ser la personalidad del individuo, se vuelven independientes, les gusta tomar sus propias decisiones, otro motivo es el cuidado de su apariencia corporal, también influye en ellos los patrones de alimentación social, regularmente las comidas son sustituidas por comidas rápidas o piqueos.

Ayela (2013) En su libro titulado Adolescentes: trastornos alimenticios expresa:

Los hábitos alimentarios en esta etapa generalmente se caracterizan por:

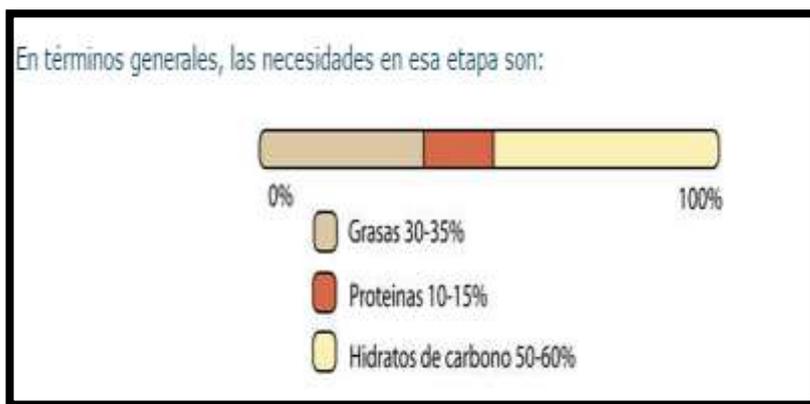
- **Alimentación desordenada con tendencia a evitar comer en el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta de alimentos en la noche.**
- **Consumo elevado de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas, de bajos contenido nutritivo.**
- **Dietas hipocalóricas, como también tendencia a convertirse en vegetarianos o seguir dietas muy estrictas (Ayela.Rosario, 2013, pág. 5)**

La gran mayoría de especialista en nutrición recomiendan a los padres de familia que entre los posible cumplan una dieta con alimentos garantizándoles una dieta equilibrada, esta debe de aportar con los elementos químicos suficientes para su desarrollo.

Según la Organización de las naciones Unidas para la alimentación (2014) “Los requerimientos medios de energía para un adolescente hombre es de 2.280 y 3.150 kcal/día para las edades de 10 a 18 años y para las mujeres de 2.070 a 2,370 kcal/día para los mismos rangos de edad.” **(FAO, 2014)**

Para la Organización mundial de la Salud (2014) las demandas alimentarias varían entre los adolescentes hombres y las mujeres, los chicos necesitan más proteínas y energía a diferencia de las chicas ya que su consumo corporal no es igual, como se presenta en la siguiente imagen.

Ilustración 1 Demanda alimentaria



Fuente: (Municipiodel Distritometropolitano, 2015)

Esta organización elaboró una tabla de necesidades nutricionales diarias para los adolescentes:

Ilustración 2 Necesidades nutricionales

TABLA I. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes en la adolescencia (DRI).

Edad (años)	Energía Kcal/día		Proteínas g/kg/día		Fibra g/día	Calcio mg/día	Fósforo mg/día	Hierro mg/día		Folato µg/día
	V	M	V	M				V	M	
11-13	2.500	2.200	1	1	15-19	1.300	1.250	8	8	300
14-18	3.000	2.200	0,9	0,8	20-23	1.300	1.250	11	15	400

Fuente: (Asociación.Españoladepediatria, 2013)

Alimentación recomendada para un adolescente:

Ilustración 3 Alimentación diaria

Porciones diarias para adolescentes			
panes y almidones :	la mayoría de los adolescentes necesitan de 5 a 10 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación	Leche o yogurt:	los adolescentes necesitan de 4 a 5 porciones diarias. Una porción es igual a una tz de leche o yogurt bajo en grasa, si a su hijo no le gusta la leche o el yogurt, en su lugar puede usarse 1 oz de queso o 1/2 tz de requesón
bagel o muffin	1 unidad	Vegetales:	la mayoría de los adolescentes necesitan de 2 a 3 porciones diarias, una porción es más o menos lo que mencionamos a continuación
rebanadas de pan	2 unidades		
cereal cocido, pasta, papas o arroz	1/2 taza		
cereales cecos	1 oz. ó 3/3 tz		
frutas:	la mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación	vegetales cocidos	1/2
		vegetales crudos	1 tz
		verduras para ensalada	2 tz
		jugo de vegetales o tomate	1 tz
		Su adolescente debería tomar solamente la	
fruta o jugo de fruta	1/2 tz	Grasas:	
manzana, durazno, pera	1 unidad		
uvas	15 a 20 unidades		
arándanos, melón	1-1/2 tz		
carne o sustituto de la carne:	la mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación	almendras Maní	6 a 10 unidades
		crema de queso, aguacate, o aderezo para ensaladas	2 cds
		aceite, margarina, mayonesa	1 cds
		aderezo para ensaladas	1 cda
requesón o queso ricott	1/2 tz	dulces y postres:	consume solamente lo suficiente, muchos adolescentes pueden comer de una a tres porciones a la semana sin que suba demasiado de peso.
frijoles secos o legumbres	3/4 a 1 tz		
huevo	1 unidad		
queso regular o bajo en	1 oz		
carne, pescado, aves	2 a 3 oz	pie	1/8 unidad
mantequilla de maní	2 a 3 cds	helado	1/2 tz
		galleta de 3 pulgadas	1 unidad
		budin	1/2 tz

Fuente: (AlimentaciónSana.Org, 2015)
Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Los términos alimentación y nutrición

En muchos casos se confunde los términos alimentación con nutrición, la nutrición sucede cuando se ingiere alimentos en relación con las necesidades dietéticas de la persona, en este caso de los adolescentes. Entonces el nutriólogo Gutiérrez (2015) infiere que la nutrición sucede cuando se aprovecha al máximo los nutrientes de los alimentos o comidas y estos están dentro de una ingesta balanceada recomendable según la

edad del individuo o de acuerdo a la necesidad nutricional, mientras que la alimentación es ingresar los alimentos al cuerpo.

Pero visto desde el aspecto científico el nutriólogo Gutiérrez (2015) “El conjunto de fenómenos involucrados en la obtención por el organismo y en la asimilación y utilización metabólica por la célula de la energía, sustancias estructurales necesarias para la vida, se le denomina nutrición” **(Gutiérrez, 2015, pág. 127)**

Hoy en día, se hace más difícil dedicarle un determinado tiempo para preparar comida sana, ahora muchas madres de familia usan comidas precosidas o consumen carbohidratos o frituras, en vez de ensaladas o sopas, en si la mayoría desconocen de los valores proteicos y nutricionales de los alimentos que preparan, es recomendable optar por elementos recomendados por un especialista **(Cuenca, 2017)**

Por lo tanto, existen diferencias entre estos términos como los siguientes:

- Existen diferentes formas de alimentación de acuerdo a las características culturales, pero solo una forma de nutrirse.
- La nutrición está influenciada por la alimentación
- Se puede capacitar o instruir para mejorar la alimentación, pero no se puede hacer esto en la nutrición.

Importancia de la nutrición

Casi siempre se ha escuchado que es de vital importancia en todas las etapas de edad, pero en los niños y adolescentes reviste un poco más de relevancia por la etapa de crecimiento y desarrollo, en la actualidad es cada vez menos probable una buena alimentación, las Naciones Unidas (2013) realizó un informe porcentual indicando el aumento del riesgo de padecer enfermedades por la insuficiencia de vitaminas, minerales y otras sustancias necesarias para el buen desempeño del organismo.

Según el informe realizado por las Naciones Unidas (2013) denominado “Informe sobre desarrollo humano” se afirma lo siguiente:

Se estima mil seiscientos millones de personas en el mundo tienen deficiencia de yodo, este elemento se encuentra asociado con el coeficiente intelectual, el 53% de los niños y adolescente tienen deficiencia de hierro, lo que reduce sus habilidades cognitivas, estas estimaciones numéricas comprueban que la nutrición afecta indirectamente al rendimiento en los niños y adolescentes (Naciones Unidas, 2013).

Es necesario entender el problema, el mismo indica la deficiencia de elementos químicos en la ingesta habitual, en muchos países se dan problemas no por falta de alimentos sino por problemas de sobrepeso, debido a la ingesta de alimentos ricos en grasas, esta situación ha generado preocupación en los Gobiernos, entre las estrategias para reducir los casos de obesidad infantil ha sido la implementación de programas de educación nutricional como también actividades promocionando las actividades físicas.

La aportación de los grupos de nutrientes al organismo

Ingestión

Otro término bastante usado es la ingesta, de manera semejante Bello (2014) y Paul (2014) se refieren a esta expresión como el proceso donde la comida ingresa por la boca, luego se tritura con los dientes para ser pasados al esófago y de ahí al estómago.

Según Bello (2014) en el documento llamado la ingestión, la digestión y la absorción indica que:

Es la introducción de los alimentos al aparato digestivo por medio de la boca, en este proceso actúan los dientes que son los encargados de triturar lo ingerido para de esta manera convertir los alimentos sólidos en semilíquidos y pasarlos al esófago y al estómago. (Bello.Oskar, 2014)

Paul (2014) en su libro llamado Living Science Biology opina que:

“La ingestión es el proceso por medio del cual se incorpora o ingresa el alimento al cuerpo, en el ser humano los alimentos ingresan por la boca, de allí los dientes se encargan de la función de cortar y triturar para convertirlos en fragmentos más pequeños y con la ayuda de la saliva pasarlos al tubo digestivo.” (Paul, 2014, pág. 42)

La ingestión de alimentos tiene una función importante para la supervivencia de los seres vivos por medio de los nutrientes que contienen los alimentos se obtiene la energía, es la primera etapa del proceso de nutrición donde están inmersos el masticar y la deglución, entonces la función del sistema digestivo se inicia con el proceso de ingestión cuya labor es incorporar alimentos de esta manera pasar al proceso de digestión,

con la finalidad de extraer de esos alimentos los elementos necesarios que el cuerpo necesita para convertirlo en energía. **(Cuenca, 2017)**

Inconvenientes en la ingesta

La nutrición está relacionada directamente con la nutrición, en otras palabras, una ingesta diaria equilibrada acompañada de hacer ejercicio en forma regular conforma la igualdad perfecta para tener una buena salud, en cambio sí ocurre lo contrario se reduce la inmunidad y aumenta el riesgo de contraer enfermedades que pueden impedir el avance físico y la productividad mental, uno de las consecuencias de la vida moderna es la irregularidad de los hábitos alimenticios.

El desbalance en la ingesta diaria produce un desequilibrio nutricional esto se pueda dar por un exceso o una escases de nutrientes, originando problemas o trastornos en la salud, “no precisamente el aumento de peso es estar bien nutrido, produce obesidad lo que conlleva a un incremento en los niveles de colesterol, presión sanguínea, se empieza acumular grasas en las arterias que conllevan a posibles problemas cardiacos en un futuro cercano”.**(Cuenca, 2017)**

La escases de nutrientes en la alimentación, en especial de hierro puede provocar la anemia, pero también puede causas fatiga crónica con dolores musculares y calambres, según un informe de la sociedad de pediatras en España (2017) consideran que en la etapa de adolescencia, el cuerpo necesita energía provenientes de proteínas y micronutrientes.

Para la Sociedad Española de pediatría (2017) “La adolescencia conlleva un incremento de las necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes que supera cualquier otra época de su vida.” Como es de

conocimiento público en la etapa de pubertad, se adquiere el 25% de la talla que se tendrá al convertirse en adulto, por ende, aumenta un 50% en la masa esquelética, acompañado del desarrollo completo de todos los órganos por ello se necesita una buena alimentación rica en nutrientes, vitaminas y proteínas **(Sociedad española de pediatría, 2017)**.

Algo que ocurre de forma continua es que los adolescentes no desayunan si lo hacen de forma irregular la consecuencia se hará presente con una dificultad en el aprendizaje afectando su desempeño escolar, así lo menciona la Revista Journal of Academy of nutrition and Dietetics (2017) “Si acostumbran a comer comida alta en grasa saturadas, estos alimentos no aportan fibra ni minerales, pero contienen altos niveles de yodo y esto produce el acné y una posible difusión de la tiroides”. **(dietetics, 2017)**

Las complicaciones generadas por la limitación de alimentos

Los nutrientes

En un aspecto Cangas (2014) aprecia que los nutrientes son componentes los mismos están que presentes en todos los alimentos de forma natural, estos son indispensables para que funcionen todos los órganos del cuerpo, los alimentos considerados adecuados aportaran a optimizar la energía que el cuerpo requiere para reparar o construir los tejidos dañados, lo que apunta al análisis de Melvin (2013).comentando la existencia de grupos de nutrientes que son esenciales y no esenciales uno de estos no son producidos por el cuerpo y es necesario recibirlos de los alimentos.

Según lo define el nutriólogo Cangas (2014) “Los nutrientes son elementos químicos que se encuentran en los alimentos, los cuales

participan en forma activa en las reacciones metabólicas para el funcionamiento del organismo.” (Cangas, 2014, pág. 23)

Se necesita aproximadamente de 12 vitaminas para que el cuerpo humano tenga un funcionamiento fisiológico perfecto, pero se quiere llegar a este estado Melvin (2013) explica la existencia de “nutrientes esenciales y no esenciales, los primeros son los necesarios para el cuerpo pero que no pueden producir, estos se obtendrán de ciertos alimentos a continuación se presenta una tabla donde se observa los nutrientes llamados esenciales o indispensables” (Melvin.Willians, 2013, pág. 27).

Tabla N ° 2 Nutrientes esenciales

Hidratos de carbono
Fibra
Grasas (ácidos grasos esenciales)
Ácido graso linoleico
Ácido graso alfa-linolénico
Proteínas
Fenilalanina
Histidilina
Isoleucina
Leucina
Lisina
Metionina
Treonina
Triptófano
Valina
Vitaminas
B1
B2
Nilacina
B6
Ácido fólico
B12
Minerales
Calcio
Fosforo
Magnesio
Potasio
Sodio
Hierro
Magnesio
Yodo

Fuente: (Melvin.Willians, 2013) pág. 27

Los nutrientes no esenciales son los que pueden sintetizar el organismo como por ejemplo la glucosa esta se las puede encontrar en alimentos y también se produce en el cuerpo, este elemento es indispensable en la producción de energía, al igual que los nutrientes esenciales se presenta la tabla de nutrientes no esenciales encontrados en los alimentos. La necesidad nutricional va a variar a lo largo de la vida de la persona, por ello se debe de conocer lo recomendado de organismo de la salud, en cada etapa de vida.

Las funciones de los nutrientes según Cangas (2014) son:

- Energética, como fuente de energía
- Plástica, forma estructuras en el organismo
- Reguladora, regulador de reacciones bioquímicas

Tabla N^o 3 Nutrientes no esenciales

Nutrientes no esenciales Carmitina Creatinina Glicerol
Drogas Cafeína Efedrina
Fotoquímicos Índoles Isoflavones Polifenoles
Extractos Polen de abeja Ginsen Yohimbina
Antinutrientes Oxofalatos Filatos

Fuente: (Melvin.Willians, 2013), pág. 28

Clases de Nutrientes

El cuerpo humano necesita a diario energía para realizar actividades tanto físicas como mentales por lo cual se debe ingerir nutrientes como los representan Fronteras y Cabezuela (2013) los macronutrientes en bastas porciones proveen energía y los micronutrientes asisten a regular el metabolismo consiguiendo el perfecto funcionamiento del organismo

Para Fronteras y Cabezuela (2013) se distinguen dos grandes grupos de nutrientes:

- **Macronutrientes:** Son las sustancias ingeridas en grandes cantidades y se dividen en proteínas, hidratos de carbono y grasas o lípidos, estos son sustratos ricos en energía que emplea el organismo, transformados por el metabolismo en energía mecánica, química y térmica.
- **Micronutrientes:** Son las sustancias químicas ingeridas en porciones pequeñas, cumpliendo la función de regular los procesos metabólicos y bioquímicos y se las encuentra en vitaminas y minerales (Frontera&Cabezuela, 2013).

En los adolescentes realizan varias actividades que demandan capacidad mental y física por ello es necesario que gocen de una gama de nutrientes en las cantidades que a esta edad son necesarias y que faciliten el poder desarrollar y responder con eficiencia y eficacia lo que se les confíe

Las complicaciones generadas por la falta de alimentos

Hoy en día se identificó un nuevo termino en cuanto al tema de la desnutrición se trata de la desnutrición proteico-energética, se trata de la deficiencia de las proteínas, la energía y calorías que va desde una falta en

proporciones menores a una severa, estos problemas nutricionales se encuentran presentes en los niños y adolescentes de países en desarrollo y en la gran mayoría de las naciones Latinas y del Caribe, ocurre cuando no se come las porciones necesarias para cubrir la demanda de energía que requiere el cuerpo.

Se evidencia físicamente por la estatura y el peso comparados con sujetos de su misma edad, no poseen resistencia para enfrentar infecciones, por otro lado, no tienen la misma capacidad para realizar actividades físicas e intelectuales, según la organización de las Naciones Unidas (2013) para la agricultura y la alimentación los casos de desnutrición proteico-energético se presentan en países donde existe inseguridad alimentaria, la padecen familias ubicadas en zonas urbano marginales, algunos atribuyen esto a la falta de recursos pero también es la elección incorrectas de alimentos muchos de ellos no aportan los nutrientes o proteínas para alimentar a los niños o adolescentes.

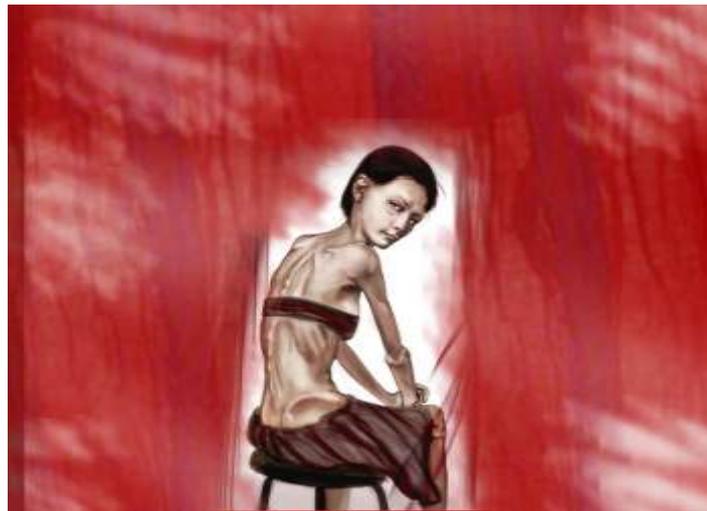
Entre los principales problemas alimenticios según Andrés (2016) presentados por los adolescentes se señalan: anorexia nerviosa, bulimia, obesidad, trastornos alimenticios, desnutrición

- **La anorexia nerviosa: Se la considera un trastorno en la conducta alimenticia, caracterizado por tener un peso fuera relativamente bajo para su edad y estatura, se da por miedo intenso de aumentar de peso, las personas creen que son individuos con sobre peso.**
- **Bulimia: Sucede cuando la persona come en exceso cantidades de comida y después provoca el vómito o toma laxantes para eliminar lo que sea ingerido.**
- **Obesidad: Es cuando el sujeto tiene un exceso de grasa corporal, es una enfermedad crónica la que puede ser causada por múltiples factores.**

- **Trastornos alimenticios:** Estos son también llamados **desordenes en la alimentación** estos pueden hacer que se coma más de la cuenta o no comer lo suficiente para mantenerse saludable.
- **Desnutrición:** Es un estado patológico, en la que la persona no posee en el cuerpo los nutrientes suficientes para estar saludable (Andrès, 2016, pág. 132).

Según Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas (2013) para diagnosticar anorexia nerviosa deben existir los siguientes criterios, según la Asociación Americana de Psiquiatría:

Ilustración 4 La anorexia



Fuente: <https://pbs.twimg.com/media/CVC0zGNU8AARdtz.jpg>

- Negativa a mantener el peso corporal en un nivel mínimo esperado para la edad y talla.
- Perturbación en la percepción de la imagen, tamaño o forma corporales

También se presentan complicaciones carácter psicológicas complicaciones médicas, desnutrición proteicoenergética y complicaciones

cardiovasculares, el tratamiento es: atención médica y psicoterapéutica, terapia familiar, grupal, o ambas, consulta ginecológica, psiquiátrica, endocrinológica y nutricia con profesionales especializados.

Ilustración 5 La bulimia



Fuente: http://periodicopcion.tk/images/Opcion/opcion_330/anorexia.jpg

La bulimia nerviosa como argumenta la Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas (2013) se distingue por:

- Episodios repetidos de ingestión elevada de alimentos
- Preocupación excesiva por el control del peso corporal

Se origina a partir de múltiples factores que incluyen: trastornos emocionales y de la personalidad, presiones familiares, posible sensibilidad genética o biológica y vivir en una sociedad en la que hay una obsesión por la delgadez. El tratamiento es: reeducación y normalización de los hábitos alimentarios y sugerir hacer cuatro o cinco comidas al día

Ilustración 6 La obesidad

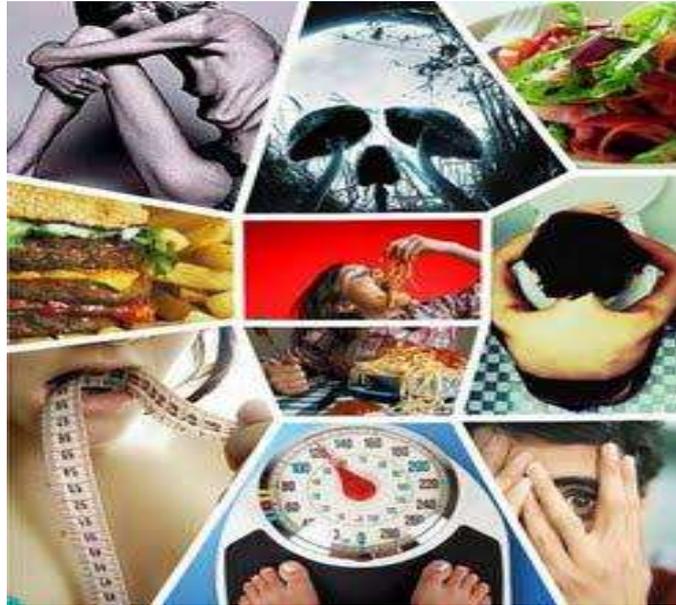


Fuente: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/e3/97/74/e39774b8d69274a4b862f6abafe22d92.jpg>

Los problemas de obesidad lo expresa Gómez, Pintado, Gómez, Carral, Herrero Vázquez (2017) están categorizadas como el resultado de un incremento de la masa grasa (artrosis, apnea del sueño, estigma social) o un incremento en el número de células grasas (diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, hígado graso no alcohólico).

Se expone a una larga lista de enfermedades, como cardiopatías, hipertensión arterial y diabetes, también a problemas psicológicos como depresión o ansiedad.

Ilustración 7 Los problemas alimenticios



Fuente: <http://blogdebiolo.blogspot.com/2010/08/causas-consecuencias-y-tratamientos.html>

Actualmente se presentan enfermedades psicológicas denota un artículo de Nutrición Hospitalaria (2012) como los trastornos alimentarios marcadas por alteraciones en el comportamiento, las actitudes y la ingestión de alimentos generalmente acompañadas de intensa preocupación con el peso o con la forma del cuerpo.

Son difíciles de tratar y perjudiciales para la salud y la nutrición, predispone los individuos a la desnutrición o a la obesidad y se asocian con baja calidad de vida, altas tasas de comorbilidad psicosocial y mortalidad prematura.

Ilustración 8 La desnutrición



Fuente:http://static.cdn.cadena3.com/admin/playerswf/fotos/ARCHI_99550.jpg

La desnutrición tiene efectos negativos en distintas dimensiones de la vida de las personas, entre los que destacan según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2017) los impactos en la salud, la educación y la economía se pueden presentar de manera inmediata o a lo largo de la vida de las personas afecta el desempeño escolar, déficits en la capacidad de aprendizaje, menor desarrollo cognitivo. Esto se traduce en mayores probabilidades de ingreso tardío, repitencia, deserción y bajo nivel educativo.

Para evitar esta clase de trastornos alimenticios el Hospital Infantil de Barcelona Sant Joan, expresa que la mejor de evitarlo es tomando medidas de prevención como, por ejemplo:

- Establecer horarios en las comidas, tratando de cumplirlos y no picar entre comidas.
- Mantener una ingesta variada y equilibrada
- Los padres deben de cuidar la autoestima de sus hijos, acompañado de la comunicación entre padres e hijos.

- Realizar actividades físicas por lo menos tres veces a la semana
(BBC, 2015)

Programas o estrategias implementadas para la seguridad alimentaria

Programas educativos en otros países

Entre los programas nutricionales que cuentan con el apoyo de organizaciones de relevancia mundial como es la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO, 2014), dicha organización en conjunto con el gobierno Colombiano (2013) diseñaron “las Estrategias de Información, educación y comunicación en seguridad alimentaria y nutricional” para este país; El Ministerio de Salud estableció como parte de su plan decenal de salud comprende el periodo 2012-2013 una serie de estrategias a mediano y largo plazo teniendo como dimensión prioritaria la seguridad alimentaria y Nutrición.

Sus prioridades más relevantes son:

- Implementar acciones que afiancen el derecho de los ciudadanos a una alimentación sana con equidad.
- Controlar los diferentes consumos de alimentos poseedores de un grado de peligrosidad.

Cumplir con las expectativas internacionales en lo referente a salud, nutrición y alimentación. **(Gobierno Colombiano, 2013)**

Como un antecedente se presenta en el documento las características de la dieta en la cual se consume en cantidades elevadas productos procesados alto en calorías, grasas saturadas, causando el desarrollo de niños y adultos enfermedades crónicas y en los niños se observa un déficit en su coeficiente intelectual, dentro del marco estratégico a nivel internacional, se establecen directrices dirigidas a desarrollar acciones de carácter informativo, educativo y comunicacional concernientes al derecho de consumir productos beneficiando al bienestar para el individuo y su familia.

Para las organizaciones mundiales dedicadas al cuidado de la salud, en el año 2014 se extendió un pedido a los países a poner en práctica intervenciones de educación e información nutricional fundamentadas en las directrices dietéticas nacionales y de acuerdo a las políticas alimentarias de este País (2013), mediante la inclusión de la educación nutricional dentro de los currículos educativos, y en los principales puntos de venta de abarrotes suministros de información nutricional de esta forma se capacitará a los ciudadanos colombianos de información sobre los productos que consumen y mejoren su ingesta de alimentos, dentro de las estrategias de acción se plantea:

- Orientar al consumidor a una dieta a menor costo
- Promocionar la lactancia materna hasta los dos años de edad
- La práctica de actividad física
- La continuación del programa “lavado de manos”
- Creación de tiendas escolares saludables
- Promoción de los grupos de alimentos locales **(Gobierno Colombiano, 2013)**

La finalidad de estas estrategias es disminuir el hambre y la malnutrición de la población colombiana en especial de los grupos considerados vulnerables ubicados en las partes del interior del País.

Las normas que refuerzan los programas de alimentación

La soberanía y programas alimentarios

El registro oficial “La Ley orgánica de la soberanía alimentaria” (2009) tiene como propósito instituir los elementos para que el estado cumpla con garantizar a los ciudadanos ecuatorianos la auto-eficiencia de alimentos sanos, nutritivos de acuerdo a cada cultura de manera permanente, esta promulgación

Constituye el cúmulo de normas elaboradas para dar fuerza a las políticas agroalimentarias y estas puedan fortalecer la producción, conservación, intercambio, comercialización y consumo de alimentos sanos.

Dentro de estos conjuntos de normas se crearon acuerdos como el “Programa de alimentación escolar” (2016) para los estudiantes que cursan desde inicial hasta decimo hasta los de bachillerato de las unidades educativas del milenio, con este acuerdo el Ministerio de Educación en conjunto con el servicio nacional de contratación pública provean de raciones de alimentos en las instituciones educativas, el proceso de entrega de alimentos comprende dos modalidades.

Entrega a instituciones con residentes estudiantiles donde se preverá de tres ingestas diarias y la segunda modalidad a las instituciones que no cuentan con residencia estudiantil donde se universaliza la entrega de raciones con alto valor biológico y la ampliación de la variabilidad de productos industrializados. Los productos se encuentran establecidos en 5 fichas técnicas, las mismas describen los valores nutricionales de las raciones.

Ilustración 9 Fincha técnica

PRODUCTO	COMBINACIÓN 1	COMBINACIÓN 2	COMBINACIÓN 3	COMBINACIÓN 4	COMBINACIÓN 5
LÍQUIDO (BEBIDA)	200ml leche entera	200ml jugo, néctar frutas sabores	200ml leche entera saborizada	200ml bebida láctea con cereales sabores	200ml bebida láctea con cereales sabores
SÓLIDO (BOCADITO)(MASA HORNEADA)	25g barra de Cereales	30g masa horneada de dulce o sal a base de harina de cereales	30g bocadito de sal harina de cereales, o granola de cereales	25g barra de Cereales	
Energía (Kcal)	200 - 280	230 - 280	200 - 280	200 - 280	100 - 130

Fuente: <https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>

En cuanto a la producción de estos alimentos los proveedores las realizan según los parámetros establecidos en la Ley de Soberanía Alimentaria” (2009) y las normas de Buenas prácticas de Manufactura (Practicas-correctas-de-higiene), siendo evaluados e inspeccionados por la Agencia Nacional de Regulación y vigilancia sanitaria (2012) esto dentro del proceso de producción **(Cuenca, 2017)**

En el 2017 se ha efectuado la entrega de las raciones en todas las provincias del País, cumpliendo con los convenios para garantizar la

calidad de los mismos, según lo expone el Ministerio de Educación (2017)“En lo que va del año se han entregado más de 460 millones de raciones alimenticias a los estudiantes beneficiarios en todo el país, las cuales cumplen estrictos estándares de control de calidad **(Ministerio de Educación, 2017)**“

Es muy importante que los productos pasen por controles sanitarios no solo en la etapa de producción también cuando estos son entregados a las escuelas y colegios para verificar si están dentro del periodo de vigencia de consumo o si el producto presenta cualquier anomalía que impida su consumo.

El rendimiento escolar y la nutrición

El rendimiento o desempeño escolar es una de los indicadores de mayor relevancia para los docentes y el sistema educativo, este revela en si los estudiantes han captado el conocimiento transferido por los maestros, en cuanto a como lo definen Colina (2013) considera al “rendimiento académico como un parámetro de medición de lo aprendido en el proceso de aprendizaje, medido en términos cuantitativos” **(Colina, 2013, pág. 37)**

El rendimiento es un parámetro donde no solo se mide el conocimiento de lo captado en clase, también mide la efectividad de las estrategias metodológicas empleadas para hacer llegar ese conocimiento a sus estudiantes, como ya es de dominio público también son necesarios otros elementos para lograr alcanzar los objetivos de la educación como es el caso de la necesidad, los estudiantes se hallen bien nutridos, esto ayude a su parte cognitiva cumpla con su función.

Según una investigación realizada por La Universidad Abierta Interamericana (2015) señalan “El 53% de los niños en edad escolar sufren de anemia por falta de hierro en su dieta alimenticia, esta sustancia reduce la capacidad de atención y captación como consecuencia habrá una disminución en su desempeño.” **(Universidad Abierta Inteamericana, 2015)**

La falta de hierro y zinc significa la disminución de alrededor de 15 puntos en el coeficiente intelectual, el problema es que las madres de familia creen que una alimentación sana es donde existe la presencia en mayores proporciones de cereales como el arroz, almidones y embutidos, dejándose llevar por las preferencias de sus hijos olvidándose de la presencia de frutas y verduras y hortalizas.

Los alumnos con escasa nutrición presentan las siguientes características; se muestran apáticos, desatentos, retienen poca información, lucen cansados, demuestran poco interés en aprender, por tanto, los docentes deben ser observadores y saber identificar estos síntomas ya que algunos casos se pueden confundir con otro tipo de inconveniente en el estudiante.

El aporte nutricional en las funciones cognitivas

Factores que impiden el desarrollo cognitivo

Cuando se habla de desarrollo cognitivo se trata de las operaciones del pensamiento, es decir el funcionamiento de los hemisferios del cerebro, el hemisferio derecho se encarga de la percepción, la orientación espacial,

la capacidad de expresar y captar las emociones, mientras que el izquierdo tiene las funciones de analizar, razonar aprender y deducir.

Según Fayne (2017) en el libro psicodiagnóstico de niños existen una serie de acciones o factores que afectan el coeficiente intelectual:

La ingesta, está comprobado que los alimentos con elevado contenido de grasa, afectan la función de la dopamina, encargada de producir la motivación para realizar cualquier actividad. Las multitareas, el cerebro posee la capacidad de realizar varias cosas a la vez, pero entre más tareas realice se empleará más glucosa, afectando esto al coeficiente intelectual El uso de la tecnología, esto hace que el proceso de almacenamiento de información se ha delegado a un dispositivo electrónico. Cambios en los horarios de dormir, la falta de establecer un horario de dormir va afectar el ritmo circadiano, afectando a la memoria y a la producción de nuevas neuronas (Esquibel.Fayne, 2017, pág. 27)

Por lo visto es necesario que los adolescentes tengan una ingesta balanceada ya que su cuerpo requiere de nutrientes, proteínas y vitaminas que lo ayuden a desarrollarse, por ejemplo, la falta de vitaminas provocara la disminución de la capacidad para memorizar, entonces si el organismo no recibe los nutrientes necesarios el estudiante presenta cuadros de cansancio, sueño y pocas ganas de participar en clase.

Alimentos que favorecen el mejoramiento de la capacidad cognitiva

El cerebro es el órgano central del sistema nervioso, el mismo está formado de millones de neuronas, interconectadas por axones y dendritas, permiten regular todas las funciones del cuerpo y de la parte cognitiva, controla desde la respiración hasta la capacidad para razonar, según Bello (2013) “El cerebro solo representa el 2% del peso de una persona, pero

necesita alrededor del 20% de energía que encontramos en los alimentos ingeridos.” **(Bello.José, 2013)**

Una dieta desequilibrada producirá carencias específicas de ciertos nutrientes necesarios para la salud del cerebro y se manifestará la falta de ellos por medio de apatía, desgano, irritación, nerviosismo, falta de atención y concentración, para Bello (2013) “El equilibrio entre las enzimas y las hormonas depende en gran parte del estado saludable del organismo, pero también puede ser modulado por los hábitos nutricionales.” **(Bello.José, 2013)**

Al tener una alimentación adecuada, mejorará la capacidad de pensar y de razonar, se debe recordar que cada alimento ingerido tiene una composición química, la misma tendrá un efecto para el cerebro, una dieta equilibrada debe ser baja en carbohidratos y grasas, alta en proteínas y vitaminas,

Dice Perlmutter (2013): en el libro que título alimenta tu cerebro que coexisten grupos de alimentos:

“Existen alimentos que son más beneficiosos para el funcionamiento del cerebro que otros como, son los ácidos grasos el omega- 3 y el omega – 6, el cerebro contiene la mayor concentración de estos ácidos y se pueden encontrar en el pescado y los mariscos, se las considera un motor para las funciones cerebrales y para evitar que se oxiden estos ácidos se los debe de acompañar de frutas y verduras, estos son considerados antioxidantes.” (Perlmutter, 2013, pág. 102)

Según la opinión Vanderkan (2014) : en el libro que escribió denominada guía práctica para organizar tus mañanas:

El día debe de empezar con un desayuno generoso en esta glucosa ayudará al rendimiento escolar, el consumo de los cereales integrales mejora significativamente la atención y la memoria. Aportar con productos basados en azúcar blanca y harina refinada debe ser eliminada puesto que no ayuda en el equilibrio del cerebro por el contrario produce una oscilación brusca de glucosa en la sangre (Vanderkman, 2014, pág. 92)

En estas dos opiniones se observa que ciertos ácidos grasos como el caso de la omega 3 y 6 son beneficiosos, estos contribuyen al desarrollo cerebral, reduce los niveles de colesterol y triglicéridos lo que implica una reducción de posibilidades de enfermedades cardiovasculares, estos aceites deben ser utilizados de sus fuentes originaria como el lino, la soya, la sardina y las nueces.

Las recomendaciones que aportan al desarrollo educativo

Medidas recomendadas para aumentar el rendimiento en los estudiantes

En la mayoría de la Carta Magna (Constitución de cada país) se establece a la educación como un derecho fundamental, es la base del progreso de cualquier nación, esto ha permitido a la Unesco (2016) trabajar con los países del mundo en el proyecto “Educación para todos” (2012) para ello elaboraron un plan para el periodo comprendido (2000-2015)

Este programa “Educación para todos” (2012) contempla 15 objetivos para mejorar la calidad educativa y el cambio en su calidad de vida de las personas necesitadas:

- Objetivo 1 reducir la pobreza por medio de la educación: para ello es necesario que el estudiante obtenga aprendizajes: cognitivo, socioeconómico y conductual sobre lo que causa la pobreza y sus consecuencias.
- Objetivo 2 hambre cero por medio de los objetivos específicos del aprendizaje los estudiantes logren mejorar la nutrición y con la ayuda de los gobiernos locales se promueva la agricultura sostenible
- Objetivo 3 salud y bienestar a través de la educación donde los estudiantes no solo manejen los conceptos relacionados con este tema, se espera implementen estrategias que fomenten la salud en su comunidad. **(UNESCO, 2012)**

Al finalizar este periodo se realizó las respectivas evaluaciones para presentar el informe del programa encontrando los siguientes resultados:

- 47% de los países han logrado extender y mejorar la educación en la etapa de la primera infancia.
- 52% de los países ha universalizado la enseñanza primaria
- 50% de los países en América Latina y África han reducido el índice de analfabetismo en personas adultas.
- 69% de los países ha logrado la disparidad educacional entre ambos sexos. **(UNESCO, 2012, pág. 44)**

Como conclusión de los objetivos analizados esta organización espera que en los países donde se trabaja este programa “Educación para todos” en especial los países de Latinoamérica donde todavía hay índices

de pobreza y problemas relacionados con la mala ingesta, por tanto, con la ayuda de los organismos gubernamentales en conjunto con las instituciones encargadas de la educación se están realizando actividades para disminuir estos problemas.

Los proyectos ejecutados para mejorar la educación.

El rendimiento escolar y la Reforma curricular

Desde hace 10 años el área de educación ha sufrido cambios que obedecen a la implantación de nuevas políticas educativas, la inclusión de la tecnología de información y otros factores en beneficio de elevar el índice de calidad educativa, para lograrlo el Ministerio de Educación (2017) ajusta anualmente los currículos tomando en cuenta los elementos sociales, culturales para el pleno ejercicio de la ciudadanía y el bienestar integral en la formación del individuo.

Los indicadores de evaluación representan los criterios de evaluación y son los logros o metas que los estudiantes deben de alcanzar en los diferentes subniveles de Educación General Básica, existiendo dos tipos de evaluaciones la interna, el mismo es el desempeño que los escolares deben demostrar con respeto a los aprendizajes básicos imprescindibles y deseables. La evaluación externa ayudara a retroalimentar de manera precisa a la acción educativa que tiene a lugar dentro del aula.

Cada año el Muy Ilustre municipio de Guayaquil (2016) premia la excelencia académica de los estudiantes de colegio fiscales por medio del Programa “Jóvenes ejemplares”

Para el Municipio de Guayaquil (2016) “El proyecto jóvenes ejemplares arranco desde el año 2011, esta programa incentiva a los estudiantes bachilleres de colegios fiscales y fiscomisionales de la ciudad de Guayaquil”

Dicho programa busca incentivar a los bachilleres a esforzarse, es una forma de alentar a los adolescentes económicamente y moralmente invitándolos a reflexionar que el esfuerzo tiene un fruto, el Gobierno Nacional hizo el lanzamiento de la Política Nacional de Empleo, este programa pretende impulsar las oportunidades laborales, reducirá el subempleo, impulsará los emprendimientos e impulsará el contrato juvenil para los estudiantes universitarios.

Los objetivos de una campaña para de concientizar a los estudiantes.

Tipos de campaña

Las campañas son un conjunto de eventos que se programan para alcanzar un objetivo. En la actualidad hay varios tipos de campañas no solo existen las campañas publicitarias existen deferentes campañas según Simonovich (2013)

- Campaña comercial: Esta tienen un interés económico el propósito es vender productos o servicios.
- Campaña política: A diferencia de la primera persigue promover una ideología o una persona, se la da en especial en época de elecciones para lograr que las personas voten por un determinado candidato.
- Campaña social: Son actividades patrocinadas por las organizaciones públicas o entidades sin finalidad de lucro, para cambiar la actitud de las personas frente a un problema social.
- Campaña de imagen institucional: La realizan las personas o empresas que desean que sus clientes posean una imagen positiva.
- Campaña informativa: Este tipo de campaña busca sensibilizar o informar sobre un tema de interés público con el afán de proporcionar la suficiente información para que las personas puedan tomar decisiones.

La campaña de concientización cambiará la ingesta diaria de los adolescentes.

Campaña de concientización

Concientizar significa realizar diferentes actividades para que por medio de las mismas una o un conjunto de personas tomen conciencia de un tema en específico, casi la mayoría de ellas son temas sociales, para Freire. P (1978) citado por Díaz (2015)“Demostró que se puede modificar mediante la comunicación participativa las creencias centrales de personas inmersas acriticamente en la historia, ayudándoles a descubrir las

limitaciones culturales que deben ser superadas para desarrollarse como personas” (Diáz.J, 2015, pág. 234)

Ahora bien, Freire creía que la única manera de sacar a los individuos de la pobreza del conocimiento era por medio de la educación, buscando la solución por medio de la concientización, es de esta forma que se dio inicio a inclinar este término y ser utilizado para temas de índole social de carácter público, llamándolo a la concientización social.

Para llegar a este punto de crear la reflexión en el sujeto sobre lo que se está presentando se debe tomar en cuenta varias aspectos, porque se puede estar gastando energías al aplicar una campaña a quienes no están preparados para detenerse a cuestionar su juicio, que implican edad, madurez y hasta las necesidades de cada participante Dentro de los objetivos de una campaña de esta clase deben de estar el propósito a educar e informar echando de mano toda la creatividad de acuerdo a lo que se desee transmitir sobre puntos como: riesgos, prevención o solidaridad, con la finalidad de plantar el mensaje claro en la conciencia de receptor sin el ánimo de imponer dictámenes, este tipo de campañas son implementadas con el propósito que la comunidad modifique o tome en cuenta un aspecto que puede poner en peligro su vida.

2.3 Fundamentaciones

Fundamentación Epistemológica

La epistemología está encargada de la definición del conocimiento, trata de determinar el origen del saber, considerando los factores sociales, culturales y psicológicos que han surgido a través de los tiempos; según las características de este trabajo, la corriente en el cual se fundamenta es

el racionalismo, este afirma que la adquisición del conocimiento es el uso de la razón, todos los conceptos y verdades universales han sido descubiertas por el uso del razonamiento. Es así como Descartes citado por Dale H. Schunk (2012) considera que “la mente (el pensamiento) existe, tal como lo refleja en su máxima “Pienso, luego existo” (Schunk, 2012, pág. 5)

Para I. Blaudberg citado por Zamudio. J (2012) “Es el modo de pensar o filosofar, que se basa en la razón, en el juicio” (Zamudio. J, 2012, pág. 108) dicho con otras palabras viene a ser la capacidad de la persona para hacer un juicio sobre un tema, ahora relacionándolo con este trabajo los seres humanos necesitan la suficiente energía para realizar actividades por tanto reconocen la importancia de alimentarse, los estudiantes al observar una disminución en su rendimiento y su estado físico intuirán la relación existente entre la ingesta diaria y su productividad por ello la propuesta está desarrollada para ofrecer la información suficiente para cambiar su alimentación apelando a su capacidad de razonamiento.

Fundamentación Pedagógica

Es importante mantener la salud física y crear conciencia de la necesidad de una correcta alimentación, según Piaget citado por Dale H. Schunk (2012) pensaba que “el desarrollo se daba de manera natural a través de las interacciones habituales con los entornos físico y social. El impulso para los cambios en el desarrollo es interno” (**Schunk, 2012, pág. 238**)

La pedagogía es la ciencia encargada de analizar y perfeccionar la función del docente, tomando en cuenta las características sociales y culturales del grupo de estudiantes, por consiguiente, en casi todas las

instituciones educativas se incluyen la enseñanza de la educación nutricional,

Para la Organización de Naciones Unidas para la agricultura y alimentación (2014) “La nutrición es el punto de partida fundamental de todo examen en serio del desarrollo económico y humano” **(FAO, 2014)**

El papel de este organismo internacional es el elevar la nutrición de la población como prioridad los estudiantes en edad escolar como también mejorar la producción agrícola; a este organismo se han unido la Unesco (2016) y los Ministerios de Educación y Salud (2017) de cada País, en el propósito educar en pro a la salud, una de las mejores de llevar esta tarea es por medio de charlas o talleres dirigidos a las madres de familia y estudiantes.

Fundamentación Psicológica

Desde la visión psicológica, las personas con una buena salud física y mental son las que mejor desarrollaran las actividades físicas o mentales, es necesario establecer un equilibrio entre los alimentos ingeridos que proporcionen la suficiente energía para el buen funcionamiento del cuerpo; y la mente por ello en muchos establecimientos educativos se ha incluido la enseñanza de educación alimenticia.

Beck citado por Psicoactiva (2017) encontró que para lograr un tratamiento exitoso de cualquier trastorno, la clave consiste hacer conscientes a los pacientes de estos patrones de pensamiento negativo (Psicoactiva, 2017)

Así lo expresa Junger (2014) en el libro titulado el método clean para el intestino

Los químicos y tóxicos a los que estamos expuestos y las condiciones toxicas creadas por el mismo ser humano son los responsables de muchos de los problemas en la salud, generalmente los bocaditos procesados contienen sustancias químicas que dañan nuestro cuerpo especialmente el intestino.” (Junger, 2014, pág. 26)

En la actualidad muy pocas personas pueden identificar la comida toxica de la comida saludable, pues siempre lo sano está catalogado con alimentos insípidos, dejando siempre llevar por la vista, sin pensar el ambiente en donde se cosen o se preparan los alimentos, su valor nutricional, son aspectos importantes que no se toman en cuenta cuando se degusta un alimento, generalmente la raíz de la enfermedad es originada por una mala alimentación.

Síntomas como el cansancio mental, déficits de atención provienen de enfermedades como anemia, o problemas de sobrepeso, en el mundo actual los adolescentes tienen malos hábitos alimenticios, a causa de las sustancias químicas que rodean el entorno donde habita o pasa mayor parte de su tiempo la persona.

2.4 Marco legal

Fundamentación

Esta fundamentación está basada en las variables que actúan en este problema y la relación de ciertos artículos encontrados en las siguientes leyes.

Constitución de la República del Ecuador

Capítulo segundo: Derecho del buen vivir

Sección quinta: Educación

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

El estado velará por la educación que permita desarrollar al estudiante como persona de manera crítica y analítica complementando armónicamente el progreso de sus capacidades (GobEcuador, 2016)

Sección séptima: Salud

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

El cuidado de la salud es prioridad del estado por lo tanto este por medio de los Ministerios de Educación y Salud elaborarán programas y actividades que promuevan la educación nutricional. (GobEcuador, 2016)

Sección segunda: Jóvenes

Art 39.- El estado garantiza los derechos de las jóvenes y jóvenes y los reconoce como actores estratégicos del desarrollo del País, por ello garantizará la educación, la salud, vivienda, recreación, deporte y libertad de expresión.

El gobierno nacional en virtud del cuidado y prevención de enfermedades apoyara cualquier actividad que esté vinculada a la prevención y cuidado de la salud y nutrición para el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes de escuelas y colegios. (GobEcuador, 2016)

Sección novena: Personas usuarias y consumidoras

Art 52.- Las personas tienen derecho a disponer de bienes y servicios de óptima calidad y a elegirlos con libertad, así como a una información precisa y no engañosa sobre su contenido y características.

La ley establecerá los mecanismos de control de calidad y los procedimientos de defensa de los consumidores y las sanciones por vulneración de estos derechos.

En el cumplimiento de este artículo están vigentes los reglamentos sanitarios de etiquetado en productos alimenticios donde se describe el contenido de grasa, de sal y azúcar. (GobEcuador, 2016)

Reglamento general a la LOEI

Capítulo doceavo

Uso de la infraestructura de las instituciones educativas públicas por parte de la comunidad

Art. 142.- Las instalaciones de las instituciones educativas públicas pueden ser utilizadas por la comunidad para el desarrollo de actividades deportivas, artísticas, culturales, de recreación y esparcimiento

El reglamento apoya toda actividad que tenga fines positivos para el desarrollo de los estudiantes y la comunidad físicas e intelectuales prohibiendo el uso equivocado de las instalaciones propiedad del Ministerio de Educación (IOEI, 2017)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA, RESULTADO Y DISCUSIÓN

3.1 Diseño de la Investigación

Cuando se habla de diseño metodológico se refiere a una descripción detallada de cómo se ha realizado un trabajo de investigación, para Domínguez (2015) “Es la forma particular de cómo trabaja el investigador, la metodología debe estar fundamentada por los comentarios o teorías conceptuales de expertos” (Dominguez, 2015, pág. 76)

En otras palabras, se trata de hacer referencia a los pasos efectuados para realizar un trabajo de investigación, fundamentados en conceptos teóricos avalados por los procesos científicos. (Cuenca, 2017)

A este trabajo se lo estima factible, al tratar el diseño de una campaña de concientización de la correcta alimentación para mejorar el desarrollo educativo de los alumnos de décimo año de dicha institución, representando una alternativa viable para cambiar la alimentación, debido a las particularidades observadas se trata de un enfoque mixto al usar la información de las encuestas y convertirlas en datos numéricos es cuantitativo y cualitativo al considerar las respuestas de las entrevistas, es también descriptiva y bibliográfica.

Las variables

Para Fidias (2012) al hacer un concepto lo define “como una característica o cualidad, magnitud o cantidad que puede sufrir cambios, esta es sujeto de análisis, medición o manipulación,” (Fidias.G, 2012, pág. 57) mientras que para Sampieri (2013) basándose en corrientes del siglo pasado dice que “se han “polarizado” en dos aproximaciones principales para indagar: el enfoque cuantitativo y el enfoque cualitativo de la investigación”.

Variable Cuantitativa: Para Fidias (2012) “la variable cuantitativa es aquella que se expresan en valores o datos numéricos como por ejemplo la cantidad de habitantes de una ciudad” **(Fidias.G, 2012, pág. 58)**

Variable Cualitativa: Según Fidias (2012) “Las variables cualitativas son las llamadas categorías o atributos expresados en forma verbal.” **(Fidias.G, 2012, pág. 58)**

Enfoque Cuantitativo: En palabras de Sampieri (2013). “El enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. **(Sampieri.R, 2013, pág. 4)**

Enfoque cualitativo: Para Sampieri (2013) “El enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afirmar preguntas de investigación en el proceso de interpretación”. **(Sampieri.R, 2013, pág. 7)**

En toda investigación de índole educativa se observarán las variables y enfoques de índole numérica o expresada en cualidades o características que actúan en el problema que es objeto de análisis.

3.2 Modalidad de la investigación

Investigación bibliográfica

Esta clase de investigación es la también llamada comparativa según lo expresa Fidas mientras que para Rodríguez (2013) es un proceso en el que se recolecta información

Fidas (2012) “La investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales sean impresos o electrónicos.” (Fidas.G, 2012, pág. 27)

Para Rodríguez (2013) “La investigación bibliográfica desarrolla un proceso sistemático y secuencial de recolección, selección, clasificación, evaluación y análisis del contenido del material que servirá como una fuente teórica para realizar un trabajo. (Rodríguez.Manuel, 2013)

Como se lo define aquí la investigación documental se da cuando el investigador busca datos ya existentes en libros físicos o virtuales de conceptos o comentarios, teorías sobre temas puntuales relacionados con las variables que actúan en el problema, tal cual se lo llevo a cabo en el capítulo dos de este trabajo.

Investigación de campo

El trabajo de campo cree Graterol (2013) y Fidias (2012) se lo realiza mediante un método para conocer de la propia fuente como están haciendo afectado las personas en este caso a los estudiantes y docentes, por medio de preguntas elaborados por la investigadora.

Para Fidias (2012) “consiste en la recolección de todos directamente de los sujetos investigados o de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variable alguna, es decir el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes” **(Fidias.G, 2012, pág. 31)**

Mientras que para Graterol (2013) “La investigación de campo es un proceso que utiliza el método científico para obtener nuevos conocimientos, estudiándolo el sitio donde se encuentra el objeto del estudio o el problema” **(Graterol.Rafael, 2013)**

Esta acción se la realiza con el puro interés de saber de primera fuente y verídica los hechos del cual surge la problemática de investigación y poder observar a todos y cada uno de los involucrados en el estado natural del caso

Investigación mixta

Hay actitudes en que la fusión de las dos investigaciones o enfoques se piensa necesario para mejorar el proceso investigativo sin reemplazar ninguna concuerdan Sampieri (2013) y Grinnell (2013).

Para Sampieri (2013) “La investigación mixta no es remplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinarlas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales. **(Sampieri.R, 2013, pág. 532)**

Para Grinnell (1997) citado por Rodríguez (2013) menciona que “la investigación mixta surge de la combinación de los enfoques cuantitativo y cualitativo empleando las siguientes fases:

Observación y evaluación de fenómenos

Establecimiento de suposiciones

Prueban las suposiciones

Proponen nuevas observaciones o ideas” **(Rodríguez, 2013, pág. 167)**

La investigación mixta es la combinación de la cuantitativa y cualitativa, en ella se emplea lo mejor de las dos para obtener mejores resultados, en este caso al usar la encuesta y la entrevista se combinará los dos tipos de investigaciones.

3.3 Tipo de Investigación

Descriptiva

Es la descripción de características para establecer la estructura de un hecho o fenómeno según lo explican y acuerdan Sampieri (2013) con Fidias (2012) a continuación:

Para Sampieri (2013) “La investigación descriptiva busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice” **(Sampieri.R, 2013, pág. 92)**

Según Fidias (2012) “La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho o **fenómeno con el fin de establecer su estructura o comportamiento.**” **(Fidias.G, 2012, pág. 28)**

En la investigación descriptiva se detalla particularidades que hacen única un evento o tema analizado, como en este caso se puntualiza los hechos producidos a narrar la problemática encontrada en la institución educativa.

Explicativa

Cuando se realiza una investigación explicativa no solo se describe lo observado expresa Sampieri (2013) que se busca las causas que han originado la problemática en tanto que Fidias (2012) habla de la relación causa-efecto.

A lo que acota Sampieri (2013) “Pretende establecer las causas de los sucesos o fenómenos que se estudian.” **(Sampieri.R, 2013, pág. 95)**

Siendo más explícita la definición de Fidias (2012) “Esta clase de investigación se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto.” **(Fidias.G, 2012, pág. 26)**

La investigación explicativa va más allá de la investigación descriptiva pues esta indaga las causas que originan el problema constituyendo profundidad en el estudio, es decir, está encaminada a explicar porque sucede el fenómeno, como se va a manifestar y si existe relación entre las variables.

3.4 Método de investigación

En este tema acuerdan Fidias (2012) y Gestipolis (2015) que el método científico es la aplicación de procesos en la búsqueda de conocimientos.

Según lo señala Fidias (2012) “La investigación científica es un proceso metódico y sistemático dirigido a la solución del problema o preguntas científicas, mediante la producción de nuevos conocimientos que vienen hacer las preguntas a las interrogantes.” **(Fidias.G, 2012, pág. 22).**

Para Gestipolis (2015) “La investigación científica se define como la serie de pasos que conducen a la búsqueda de conocimientos mediante la aplicación de métodos y técnicas.” **(Gestipolis, 2015)**

Cuando se habla de investigación científica es cuando se cumple con un conjunto de pasos que siguen un orden sistemático que nos ayudara para descartar teorías e hipótesis de la analogía entre eventos.

3.5 Técnicas de Investigación

Encuesta

La encuesta es uno de los instrumentos para recoger datos Sampieri (2013) dice que son ítems en forma de afirmaciones mientras Fidias (2012) cree que es una técnica para recoger información.

Según lo expresa Sampieri (2013) “Es un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones, ante los cuales se pida la reacción de todos los participantes.” **(Sampieri.R, 2013, pág. 238)**

Para Fidias (2012) “La encuesta es una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de si mismo, o en relación a un tema en particular.” **(Fidias.G, 2012, pág. 72)**

Una encuesta es una batería de preguntas que puedes ser cerradas o abierta, en escalas o alternativas su principal propósito es conocer cómo piensan los sujetos involucrados en un estudio estadístico sobre un tópico en especial, en esta investigación se desea recabar información sobre la alimentación y la preferencia al momento de elegir un alimento que poseen los estudiantes para esto se aplica la encuesta.

Ilustración 10 Encuesta para estudiantes

<p>1.- ¿De la siguiente lista señale dos elementos que forman parte de su ingesta diaria?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Jugos naturales o lácteos<input type="checkbox"/> Bebidas gaseosas o jugos procesados<input type="checkbox"/> Frutas, hortalizas y verduras<input type="checkbox"/> Snack y dulces<input type="checkbox"/> Comida rápida	<p>2.- ¿Con que frecuencia, usted ingiere verduras y frutas?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Una vez por semana<input type="checkbox"/> Diariamente<input type="checkbox"/> Cada 15 días<input type="checkbox"/> Cada mes<input type="checkbox"/> Casi nunca
---	---

Elaborado: Yessica Cuenca

Entrevista

La entrevista es una herramienta para obtener datos así lo precisan Sampieri (2013) y Fidias (2012) la entrevista es a comunicación entre los involucrados para conseguir información

Sampieri (2013) la define como “Una reunión para conversar e intercambiar información entre el entrevistador y el o los entrevistados, siguiendo una lista de preguntas específicas.” **(Sampieri.R, 2013, pág. 403)**

Concuerda Fidias (2012) “La entrevista, más que un simple interrogatorio, es una técnica basada en un dialogo o conversación entre el entrevistador y los entrevistados a cerca de u tema previamente determinado para obtener información”. **(Fidias.G, 2012, pág. 73)**

La entrevista es una herramienta implementada para saber de forma directa y más específica que piensa sobre un tema en específico, ya que el entrevistado expresa con sus propias palabras su opinión, esto servirá para sacar conclusiones de acuerdo a las necesidades de los involucrados en un hecho social.

La entrevista para esta investigación se realizó a una autoridad del plantel que es el médico general la Dra. María Guzzing, a cuatro docentes de las principales asignaturas y a un especialista en nutrición nutrióloga Dra. Margarita Salcedo en la cual se analiza la incidencia entre variable dependiente e independiente

Ilustración 11 Encuesta para docentes

Objetivo de la investigación
Analizar la influencia de los problemas alimenticios en el desempeño escolar

1. **¿Según su criterio cree que uno de los factores que inciden en el desempeño de sus estudiantes esta los problemas alimentarios? ¿Cuál sería el porcentaje de sus estudiantes afectados por este factor?**

2. **¿Usted posee conocimientos sobre la importancia de la nutrición y su incidencia en el desarrollo cognitivo?**

Elaborado: Yessica Cuenca

3.6 Instrumentos de Investigación

Cuestionario

Como lo atribuyen Sampieri (2013) y Fidias (2012) el cuestionario es un grupo de interrogantes plasmadas en papel la cuales serán aplicadas a los involucrados en la investigación.

Sampieri (2013) lo define de la siguiente manera “Es el conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir.”
(Sampieri.R, 2013, pág. 217)

Según lo dice Fidias (2012) “Es la modalidad de la encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel

contentivo de una serie de preguntas, este debe ser llenado por el encuestado” **(Fidias.G, 2012, pág. 74)**

El cuestionario es el conjunto de preguntas que conforman una encuesta empleada para poder medir las opiniones de las personas que se encuentran vinculadas a un estudio en base a las variables y la propuesta presentes en el problema.

Escalamiento Likert

El escalamiento Likert cree Sampieri es cuando las preguntas presentan alternativas para ser contestadas y la persona puede escoger la que este desee, mientras Stracuzzi y Pestana (2012) aducen es una cantidad de afirmaciones que califican un objeto.

Según Sampieri (2013) “El escalamiento Likert es el conjunto de Items que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto, en tres a siete categorías.” **(Sampieri.R, 2013, pág. 238)**

En palabras de Stracuzzi y Pestana (2012) son “afirmaciones cuyas puntuaciones se correlacionan significativamente con las puntuaciones de todas las escalas, se seleccionan para integrar el instrumento definitivo de medición” **(Santa Stracuzzi, 2012, pág. 153)**

Al usar la encuesta y tener una batería de preguntas cerradas, es pertinente dar diferentes alternativas o escalas que darán un mayor acercamiento con la respuesta adecuada y que estas sean de fácil

comprensión para el encuestado de este modo no llevara demasiado tiempo tornándose aburrido

Ilustración 12 Escala de Likert

Objeto de actitud: mi novia	
Correcto	Incorrecto (no se respeta la misma jerarquía en todos los ítems)
"Me gusta estar mucho con mi novia"	"Me gusta estar mucho con mi novia"
<input type="checkbox"/> Definitivamente sí	<input type="checkbox"/> Probablemente sí
<input type="checkbox"/> Probablemente sí	<input type="checkbox"/> Indeciso
<input type="checkbox"/> Indeciso	<input type="checkbox"/> Definitivamente sí
<input type="checkbox"/> Probablemente no	<input type="checkbox"/> Probablemente no
<input type="checkbox"/> Definitivamente no	<input type="checkbox"/> Definitivamente no

Fuente: (Sampieri.R, 2013, pág. 247)

Ilustración 13 Ejemplo escala Likert

VARIABLE INDEPENDIENTE	
<p>1.- ¿De la siguiente lista señale dos elementos que forman parte de su ingesta diaria?</p> <p><input type="checkbox"/> Jugos naturales o lácteos</p> <p><input type="checkbox"/> Bebidas gaseosas o jugos procesados</p> <p><input type="checkbox"/> Frutas, hortalizas y verduras</p> <p><input type="checkbox"/> Snack y dulces</p> <p><input type="checkbox"/> Comida rápida</p>	<p>2.- ¿Con que frecuencia, usted ingiere verduras y frutas?</p> <p><input type="checkbox"/> Una vez por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Diariamente</p> <p><input type="checkbox"/> Cada 15 días</p> <p><input type="checkbox"/> Cada mes</p> <p><input type="checkbox"/> Casi nunca</p>

Elaborado: Yessica Cuenca

3.7 Población y Muestra

Población

Sampieri (2013) analiza que la población es una parte del universo en tanto que para Fidias (2012) son los elementos todo un conjunto

Asegura Fidias (2012) La población en el área estadística es el universo de personas involucradas directamente con el problema estudiado, así lo menciona **(Fidias.G, 2012, pág. 82)**

Expresa Sampieri (2013) “Es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones.” (Sampieri.R, 2013, pág. 174)

La población son todos los individuos que comparten información similar para un estudio o análisis estadístico por ello, la población en este trabajo está conformada por la Doctora del plantel representando a la autoridad, una nutricionista, los docentes y estudiantes de 10mo año del colegio Francisco Huerta Rendón, para ello se elaboró la siguiente tabla.

Tabla N ° 4 Población

ITEMS	DETALLE	FRECUENCIAS	PORCENTAJES%
1	Autoridad	1	1%
2	Docentes 10mo	4	3%
3	Estudiantes10mo	116	95%
4	Nutrióloga Esp.	1	1%
5	Total	122	100,00%

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Muestra

La muestra viene hacer una porción del universo como lo mencionan Sampieri (2013) y Fidias (2012) la cual puede ser sacada mediante una formula estadística.

Sampieri (2013) “Es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características a lo que se llama población.” (Sampieri.R, 2013, pág. 175)

Según lo expresa Fidias (2012) “La muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible.” (Fidias.G, 2012, pág. 83)

La muestra entonces es una parte de un todo, por ende, los sujetos deben poseer características en común y al ser la población compuesta por diferentes tipos de integrantes recomienda Sampieri (2013) catalogar como muestra estratificada, dado que para que la investigación tenga el menor error estándar no se aplica fórmula ya que esta minimiza la muestra y al medir las causa y los efectos los resultados serán más precisos, se procede a emplear encuestas a los estudiantes por ser una cantidad mayor a cinco y se realiza una tabulación de datos, a los docente se aplica una entrevista por ser una nimia cantidad de muestra ya que solo se ha tomado en cuenta las asignaturas de creciente complejidad y por último a médico del plantel y especialista para obtener mayor cantidad de información del tema a investigar.

Tabla N ° 5 Distribución de la muestra

ITEMS	DETALLE	FRECUENCIAS	PORCENTAJES %
1	Autoridad	1	1%
2	Docentes 10mo	4	5%
3	Estudiantes 10mo	116	93%
4	Nutrióloga	1	1%
5	Total	122	100,00%

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

La encuesta se realiza a los estudiantes de 10mo Año de Educación Básica paralelos “A y B” del Colegio Francisco Huerta Rendón. La entrevista se aplica a 1 autoridad Dra. Médico General y a los docentes del Colegio Francisco Huerta Rendón también se entrevista a un especialista nutricional con conocimiento amplio del tema a investigar.

Muestra probabilística

Se debe organizar conjuntos de la muestra ya que como asegura Sampieri (2013) todos los que complementan la población poseen las posibilidades y Fidias (2012) aconseja definir el tipo de muestreo esto facilita el manejo y posterior análisis de la información también ayuda a aplicar adecuadamente las técnicas de investigación.

En ese caso Sampieri (2013) define a la “Muestra probabilística como un subgrupo de la población en el que todos los elementos de ésta tienen la misma posibilidad de ser elegidos” **(Sampieri.R, 2013, pág. 176)**

En tanto Fidias (2012) concreta el “muestreo probabilístico es un proceso en el que se conoce la probabilidad que tiene cada elemento de integrar la muestra”. **(Fidias.G, 2012, pág. 83)**

Para lograr llevar a cabo un trabajo confiable con datos correcto al límite de errores y teniendo en cuenta que los resultados de las encuestas y entrevista aportaran significativamente a la investigación se inclina hacia este tipo de muestra pues todos los individuos gozan de las mismas circunstancias.

3.8 Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta a los estudiantes de décimo año del Colegio Francisco Huerta Rendón.

¿De la siguiente lista señala dos elementos que formen parte de su ingesta diaria?

Tabla N ° 6

Elementos que forman parte de su ingesta diaria

ITEM	CATEGORIAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
1	Jugos naturales o lácteos y frutas, hortalizas y verduras	32	28%
	Jugos y snack	36	31%
	Bebidas gaseosas y comida rápida	48	41%
	Snack y dulces	0	0%
	Comida rápida	0	0%
	TOTAL	116	100,00%

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Gráfico No 1



Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Análisis: Entre los elementos que conforman la lista los encuestados prefieren los alimentos que son agradables al paladar como se observa un 72% prefiere alimentos considerados ricos en grasas, muy pocos consideran los alimentos no procesados que se mantienen en su estado natural y son ricos en proteínas y nutrientes.

¿Con que frecuencia, usted ingiere verduras y frutas?

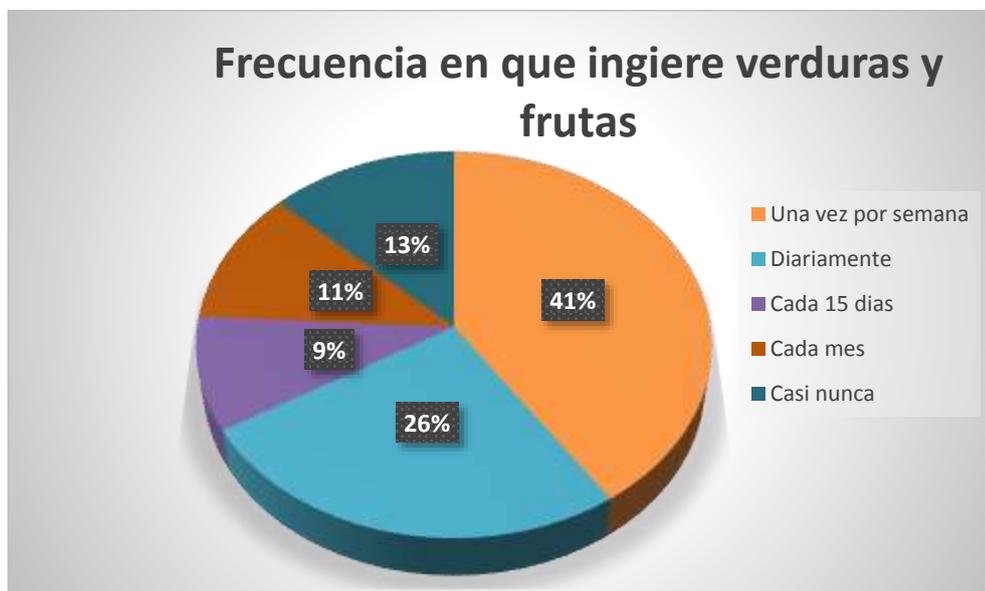
Tabla N° 7 Frecuencia en que ingiere verduras y frutas

ITEM	CATEGORIAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
2	Una vez por semana	47	41%
	Diariamente	30	26%
	Cada 15 días	11	9%
	Cada mes	13	11%
	Casi nunca	15	13%
	TOTAL	116	100,00%

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Gráfico No 2



Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Análisis: Al preguntar la frecuencia de consumo de verduras y frutas se observa que su consumo no es lo recomendado por los nutricionistas, el 84% de los encuestados ingieren verduras habitualmente cabe indicar que lo consideran como alimentos no tan agradables al gusto, lógicamente desconocen el valor nutricional de estos alimentos.

¿Usted, conoce de los riesgos de ingerir alimentos altos en grasa?

Tabla N ° 8

Riesgos de ingerir alimentos

ITEM	CATEGORIAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
3	Definitivamente si	17	15%
	Probablemente si	35	30%
	No estoy seguro	48	41%
	Probablemente no	16	14%
	Definitivamente no	0	0%
	TOTAL	116	100,00%

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Gráfico No 3



Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Análisis: Se preguntó si conocían los riesgos de comer alimentos ricos en grasa, el 65% de los encuestados desconocen o solo la consumen por su sabor, no importando el daño que pueden correr si es consumida de manera continua, por lo general los alimentos de este tipo se encuentran ente los favoritos de las familias ecuatorianas.

¿Usted tiene conocimientos del cuidado de su salud por medio de su alimentación?

Tabla N ° 9

Conocimientos del cuidado de su salud

ITEM	CATEGORIAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
4	Definitivamente si	21	18%
	Probablemente si	32	28%
	No estoy seguro	42	36%
	Probablemente no	11	9%
	Definitivamente no	10	9%
	TOTAL	116	100,00%

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Gráfico No 4



Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Análisis: Al preguntar a los encuestados si poseen conocimientos del cuidado de su salud por medio de la alimentación, la respuesta no fue satisfactoria pues el 54% no conoce el riesgo, muchos de ellos creen que la alimentación solo obedece a la necesidad de sentirse saciado o dejar de tener hambre.

¿En su opinión cree que su ingesta diaria aporta a su desempeño escolar?

Tabla N ° 10

Ingesta diaria aporta a su desempeño

ITEM	CATEGORIAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
5	Totalmente de acuerdo	23	20%
	De acuerdo	27	23%
	Ni de acuerdo/ ni en desacuerdo	44	38%
	En desacuerdo	22	19%
	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	TOTAL	116	100,00%

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Gráfico No 5



Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Análisis: Por los resultados observados en esta pregunta el 66% de los chicos no lucen seguros si lo que ingieren diariamente aporta lo necesario para tener una productividad optima en su clase, se puede deducir que un porcentaje de alumnos solo consume alimentos una vez al día.

¿Usted, cree la ingesta de los nutrientes y vitaminas aporten a la capacidad cognitiva?

Tabla N ° 11

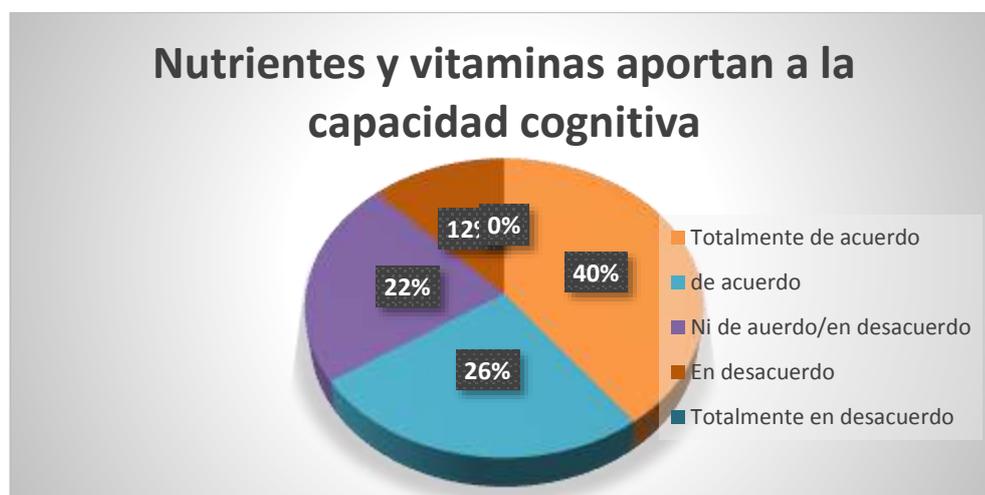
Nutrientes y vitaminas aportan a la capacidad cognitiva

ITEM	CATEGORIAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
6	Totalmente de acuerdo	46	40%
	De acuerdo	30	26%
	Ni de acuerdo/ ni en desacuerdo	26	22%
	En desacuerdo	14	12%
	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	TOTAL	70	100,00%

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Gráfico No 6



Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Análisis: El 76% de los encuestados conocen que las vitaminas y ciertos nutrientes ayudan a fortalecer su capacidad intelectual, lo que desconocen son los alimentos que lo contienen, otro impedimento es el poco poder adquisitivo con que cuenta sus padres para adquirir ciertos alimentos.

¿En su hogar: la salud nutricional forma parte de las listas de prioridades de sus padres?

Tabla N ° 12

Listas de prioridades de sus padres

ITEM	CATEGORIAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
7	Totalmente de acuerdo	21	20%
	De acuerdo	20	19%
	Ni de acuerdo/ ni en desacuerdo	54	50%
	En desacuerdo	11	10%
	Totalmente en desacuerdo	10	1%
	TOTAL	116	100,00%

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón
Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Gráfico No 6



Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón
Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Análisis: Por la respuesta obtenida el 61% de los encuestados establece que en los hogares de los educandos la ingesta diaria no está en la lista de prioridades de los padres de familia, por tanto, la alimentación es tomado como algo natural y su propósito es solo darles de comer.

¿Considera usted, que dentro de su ingesta se incluyen alimentos que aportan a su desempeño escolar?

Tabla N ° 13

La ingesta se incluye alimentos que aportan a su desempeño escolar

ITEM	CATEGORIAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
8	Totalmente de acuerdo	24	21%
	De acuerdo	29	25%
	Ni de acuerdo/ ni en desacuerdo	63	54%
	En desacuerdo	0	0%
	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	TOTAL	116	100,00%

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Gráfico No 7



Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Análisis: El 54% de los encuestados no necesariamente ingieren alimentos con el propósito de fortalecer su capacidad intelectual, se puede observar que muchos de ellos siguen una ingesta basada en las tradiciones familiares o las sugerencias de otras personas.

¿Usted, ha recibido algún tipo de información acerca del tema nutrición y salud?

Tabla N° 14

Información acerca del tema nutrición y salud

ITEM	CATEGORIAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
9	Siempre	18	16%
	Casi siempre	21	18%
	Alguna vez	25	22%
	Pocas veces	40	34%
	Nunca	12	10%
	TOTAL	116	100,00%

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Gráfico No 8



Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Análisis: Por los resultados obtenidos, el 54% de los adolescentes no poseen información suficiente acerca del valor nutricional de los alimentos, por ende, no han desarrollado una ingesta para el cuidado de su salud.

¿Se ha realizado una campaña de concientización sobre la ingesta alimenticia y los beneficios de una correcta alimentación?

Tabla N ° 15

Campaña de concientización sobre la ingesta alimenticia

ITEM	CATEGORIAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
10	Siempre	12	10%
	Casi siempre	13	11%
	Alguna vez	19	16%
	Pocas veces	26	23%
	Nunca	46	40%
	TOTAL	116	100

Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Gráfico No 9



Fuente: Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Análisis: El 63% de los adolescentes dijeron que no se ha llevado a cabo una campaña bajo este aspecto, por lo que es evidente la necesidad de crear conciencia en la comunidad educativa para hacerles participe lo importante que es saber comer los alimentos adecuados y saber aprovechar los nutrientes para su cuerpo.

3.9 Entrevistas:

Nombre de la Institución: Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón

Cargo de la autoridad: Docentes

Análisis e interpretación de la entrevista a los docentes.

1. **¿Según su criterio cree que uno de los factores que inciden en el desempeño de sus estudiantes esta los problemas alimentarios? ¿Cuál sería el porcentaje de sus estudiantes afectados por este factor?**

Docente 1: Si incide en ocasiones los estudiantes llegan sin desayunar y esto no permite que pongan atención, será en un 25%.

Docente 2: No reciben desayuno escolar en un 0%

Docente 3: Si es uno de los factores que afectan, en un 15%

Docente 4: Si afecta en un 30%

2. **¿Qué piensa usted del conocimiento sobre la importancia de la nutrición y su incidencia en el desarrollo cognitivo?**

Docente 1: Es importante este conocimiento en los estudiantes, es su responsabilidad elegir la alimentación correcta que permita su desarrollo.

Docente 2: Es importante pero no es un factor determinante, puede tener una salud optima, pero no poseer hábitos de estudio.

Docente 3: Es importante que toda una comunidad que todos tengan conocimiento sobre la nutrición.

Docente 4: Es parte fundamental, dentro del proceso de enseñanza

3. ¿Podría señalar con qué frecuencia habla sobre los problemas alimenticios y de sus consecuencias como eje transversal?

Docente 1: Se cumple con la planificación y se toca de acuerdo a la asignatura.

Docente 2: Muy poca frecuencia

Docente 3: Una vez por semana

Docente 4: Mediana frecuencia

4. ¿Usted cree que existe relación entre desempeño escolar y los problemas alimentarios? ¿Por qué?

Docente 1: Claro afectan en cierto grado los problemas alimentarios van afectar en las actividades escolares.

Docente 2: Por la falta de concentración

Docente 3: Si existe cierta relación ya que no hay un buen desempeño escolar y está mal alimentado, el alumno estará débil pensando en comer.

Docente 4: Si no hay una buena alimentación, eso incidirá en el rendimiento

5. ¿En el colegio se han realizado programas o actividades cuyo propósito haya sido concientizar a los estudiantes sobre los riesgos de una incorrecta alimentación? Mencíónelos.

Docente 1: Muy poco se trabaja con los padres y familia

Docente 2: Desayuno escolar

Docente 3: no este año no

Docente 4: No ninguno

6. ¿Usted cree que una campaña de concientización que trate los problemas alimenticios mejora la alimentación de los adolescentes? ¿Por qué?

Docente 1: Claro todo esfuerzo que se haga en beneficio de los estudiantes es positivo

Docente 2: Dependerá de la nutrición que se le da en el hogar esto lo replicará en otros lugares.

Docente 3: Si como le mencione es importante que todos estén capacitados

Docente 4: Porque influenciara en la mejoría de la alimentación



ENTREVISTA

Nombre de la Institución: Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón
Cargo de la autoridad: Doctora del plantel
Nombre de la autoridad: Dra. Gozzing María

Análisis e interpretación de la entrevista a médico del plantel.

- 1. ¿En el plantel se han presentado problemas alimenticios con los alumnos a causa de la incorrecta ingesta de alimentos e inciden en su desempeño? ¿Por qué?**

Si se han presentado porque no vienen desayunando o desayunan poco no lo necesario.

- 2. ¿Los alumnos de décimo año, reciben la información existente en los libros, sobre lo que deben ingerir para su alimentación diaria?**

No a profundidad, pero tengo entendido que les dan alguna noción levemente.

- 3. ¿Por qué cree que es importante la formación en educación nutricional?**

Para que ellos puedan alimentarse bien e ingieran alimentos que le puedan hacer daño.

- 4. ¿Qué opina de la relación que existe entre los problemas alimenticios y el desempeño escolar?**

Si incide porque a veces si no comen están con dolor de estómago se sienten cansados fatigados por falta de nutrientes y vitaminas no hay energía y estos alimentos son los que proporcionan la energía o consumen azúcares y presentan hiperactividad Incluso han tenido malestares como diarreas que no les permiten continuar con las actividades.

5. ¿Sería útil para los alumnos una campaña de concientización que ayude a mejorar su alimentación? ¿Por qué?

Si por supuesto se puede hacer una feria o una obra, afiches, también haciendo charlas.



Entrevista una experta en nutrición

Nombre de la Institución: Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón

Cargo de la autoridad: Dra. Nutrióloga

Nombre de la autoridad: Margarita Salcedo

1. ¿Según su experiencia cual sería la dieta para el estudiante de colegio?

Se Busca en general en toda la población que sea una dieta equilibrada balanceada saludable que involucre todos los grupos alimenticios siempre de todas maneras los adolescentes es importante que salgan desayunando muchas veces en los jóvenes El problema es el horario el levantarse temprano comer una comida copiosa va hacer difícil pero siempre se recomienda tener las 5 comidas elementales del día el desayuno por ejemplo puede ser la porción de lácteos que es indispensable solamente estamos hablando de una taza qué más o menos tendría unos 200 o 250 ML tranquilamente si lo que se necesita es que sea algo rápido puede añadirle unas 2 o 3 cucharadas de avena cruda y como una fruta Y tendrían ya como un desayuno rápido qué les pueda sustentar hasta la hora de lonche para lonche siempre lo posible que sea lo más saludable puede ser una porción de cereales Asimismo lácteos yogurt siempre cuestión de los jóvenes no se puede controlar la cuestión de las grasas puede ser un yogur normal No necesariamente Ligth La porción de la fruta También es importante y agua eso es la comida de la media mañana al mediodía como médico nutricionista no recomiendo sopa y segundo Generalmente en nuestro país es algo que se da siempre y cuando la comida sea copiosa por ejemplo un aguado de pollo Qué es contundente y tiene todo en cuestión de los jóvenes es suficiente que tenga una presa de pollo y la porción de carbohidratos necesario el segundo plato es importante es que es un problema que los jóvenes consuman sopa y arroz y el jugo mejor el segundo plato que tenga todas las

porciones necesarias la porción de arroz o 2 papás al horno La ensalada con verduras es indispensable y la porción de proteína carne pollo pescado tiene que ser más que la porción de la palma de una mano Qué es en general lo que necesitamos todos los seres humanos igual para niños y jóvenes aplica el lugar de postre siempre lo indispensable es la fruta el jugo se van mucho los nutrientes tenemos que añadirle azúcares son líquidos vacíos Entonces lo mejor es la fruta así a la tarde y para la media tarde siempre es importante algún tipo de lunch o puede ser galletas con una agua aromática puede ser otra porción de frutas y así a la noche en la merienda de igual manera no siempre necesario tampoco plata puede ser tranquilamente Yuca cocinada una media taza con una porción de ensalada y una presa de pollo por ejemplo y un agua romántica la fruta en la noche muchas veces fermenta no recomiendo porque en algunas personas puede hacer daño.

2. ¿Cuáles son los alimentos que ingieren erróneamente los adolescentes?

Definitivamente la comida mal llamada chatarra comida rápida es por el gusto es que dan las grasas mejoran mucho y aumento en el sabor de las comidas comer una papa cocinada con una salsa de queso o comer unas papas fritas con mayonesa siempre por palatividad

La persona va a elegir los fritos es lo más rápido también porque se cocina mucho más rápido y es mucho más agradable al paladar definitivamente Y ese es el principal error Generalmente que tenemos en Latinoamérica se tiene un importante problema de obesidad no tanto de obesidad un sobrepeso podríamos decir en adolescentes y en países como en México también podríamos decir simplemente se les está yendo de las manos

3. ¿La inadecuada ingesta alimenticia qué consecuencias puede causar a la salud de un adolescente?

Entrada el problema de sobrepeso recordemos que en los adolescentes también viene acompañado por un problema psicológico Porque los muchachos están buscando una buena imagen sobre todo las chicas en un momento que se ven con un problema de sobrepeso guiados por estereotipos Entonces ya eso empieza a crear problemas incluso problemas de un inseguridad eso la lleva a las típicas dietas que ven en internet que les baja el peso en 5 días esto altera mucho el metabolismo que una persona puede mantenerse sin comer 3 días solamente con agua esto puede bajar de peso pero va a causar un daño muy importante al cuerpo estás dietas mal llevadas en las que se restringe calorías puede llevar también a problemas gástricos muy importante es que con el tiempo no solamente alteran al estómago sino también al esófago peor cuando ya se convierte en un problema alimenticio que empiezan ya con problemas de bulimia que no es solamente un problema psicológico sino también funcional pueden llegar a problemas importantes de la ceración de esófago en las cuerdas vocales por el vómito que se provoca.

4. ¿Considera usted, que la ingesta que conforman la pirámide alimenticia mejora el funcionamiento cognitivo?

Hubo varios cambios en cuanto a la pirámide alimenticia en los últimos años todos los programas y organizaciones que regulan esto a nivel mundial y a nivel de Latinoamérica tuvieron la necesidad de cambiar la pirámide alimenticia Porque si bien nos indicaban las porciones de carbohidratos y las porciones de proteínas hasta terminar en las grasas algunos la confundían Por ejemplo si se decía de 6 a 8 porciones de carbohidratos confundían ahora se orienta de una manera mucho más hacia el plato en el que va la porción de

arroz por ejemplo la mitad de arroz con verduras cocinadas y la porción adecuada de proteínas me parece que es la mejor manera de manejar hacer para que uno pueda entender todas estas alteraciones o cualquier tipo de alimentación que no sea adecuada en los chicos tarde o temprano lleva a problemas en el aprendizaje porque una comida muy copiosa una comida muy pesada en la que éste no está funcionando bien hace De por sí que los muchachos sienten mucho cansancio tanto físico como mental Entonces sí se ve la diferencia en el momento en el que debe captar las materias o lo que le están indicando la falta de hierro sin fósforo sobre todo cuando no hay una alimentación adecuada en eso sí se ve la diferencia un muchacho en el que es necesario el consumo de gaseosa negra compite mucho con un vaso de leche compite la captación de fósforo y de calcio compite la leche con él fósforo malo que tiene la gaseosa Entonces sí se ve la diferencia en el momento de captar en clase

5. ¿Según su opinión, cuáles serían sus recomendaciones para trabajar en una campaña de concientización dirigida a alumnos de colegio?

En esta edad últimamente si se han visto programas gubernamentales la campaña en los bares es indispensable yo considero que a nivel de los bares a la vista existe solamente el interés por ganar la captación de los muchachos y ahí empieza el problema es de quien esté manejando los bares para ellos es mucho más fácil vender todos los productos que estén empacados existe la ley pero no se la acata se sabe que se sigue haciendo énfasis en esto las capacitaciones los programas que se hagan deben ser siempre desde la edad inicial es ahí que los muchachos empiezan a cantar siempre de la mano de los padres.

Muchos podrán hacer a nivel de colegio los programas educativos, pero sí desde la casa no tiene una educación alimentaria saludable es muy difícil que a esa edad se pueda cambiar estos hábitos, pero definitivamente ahí de la mano tienen que ir los controles a los bares de los colegios Campañas en las que intervengan los estudiantes con los padres de familia.



Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

1. Según la entrevista realizada a los docentes y a la doctora del plantel educativo existe relación entre la ingesta alimentaria y el desempeño, pero para ellos solo influencia en un porcentaje bajo en su capacidad cognitiva.
2. En la encuesta tomada a los estudiantes revelan su preferencia por alimentos como el snack, comida rápida, dulce que ingerir jugos naturales, verduras u hortalizas.
3. Los estudiantes reconocen que existe un riesgo en consumir alimentos altos en grasa, pero les gusta el sabor de dicha comida, la nutrióloga Salcedo opina que la persona siempre elegirá lo frito por ser más rápido de preparar y agradable al paladar.
4. Para la nutrióloga refiriéndose a este tema señala que el primer problema es el sobrepeso esto llevara a otro que el querer bajar de manera rápida acudiendo a las dietas milagrosas halladas en las redes sociales, pero desconocen que esto provocara inconvenientes con el esófago y al producir vomito las cuerdas vocales se lesionaran.
5. Por último, los estudiantes señalan que en sus hogares la salud nutricional no ocupa los primeros lugares en la lista de prioridades por atender de los padres de familia, esta misma actitud la comparten los maestros pues no tratan este tema de forma frecuente con los adolescentes.

Recomendaciones

1. Se sugiere a los docentes y a las autoridades del plantel tomar en consideración la importancia que tiene la educación nutricional en el desarrollo integral de los educandos, al considerarse un conocimiento que no solo le servirá en su vida estudiantil sino para toda la vida.
2. Se observa la inmediata necesidad de motivar a los adolescentes a considerar otros alimentos en su ingesta diaria.
3. Se recomienda a la comunidad educativa la prioridad de enseñar los riesgos o en otras palabras las enfermedades que pueden contraer por una mala nutrición.
4. Es necesario que las madres de familia conozcan otras alternativas para alimentar a su familia sin salir de su presupuesto familiar y de esta forma ayudar a sus hijos a tener las condiciones físicas y mentales para rendir al máximo su potencial
5. Se observa la necesidad de realizar una campaña de concientización dirigida a los adolescentes presentando los riesgos a que están expuestos consumiendo alimentos no adecuados, motivándolos a probar nuevas opciones.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1 Título de la Propuesta

Campaña educativa.

Justificación

Las campañas de este tipo generalmente buscan informar en forma educativa estas siempre tienen un objetivo se trata de cambiar o corregir las actitudes o la perfil del pensamiento acerca de un problema de índole social, cultural en este caso se trata de un tema que enfatiza el cuidado de la salud por medio de la alimentación, es importante recalcar la prioridad existente que tiene la salud de los niños y adolescentes para el gobierno nacional se han realizado actividades en conjunto con el Ministerio de Salud (2014) para erradicar problemas de salud relacionados con la ingesta alimenticia por el elevado índice de obesidad.

Por esta razón es que se observó la necesidad de presentar esta propuesta en el Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón para ayudar a fortalecer el cuidado integral de los estudiantes por medio de una correcta alimentación, muchos de los estudiantes pertenecen a hogares con limitados recursos económicos y ven ahí el primer obstáculo para no poder adquirir ciertos alimentos, pero no necesariamente una ingesta adecuada necesita de una alta inversión económica, el problema radica en que existe poca información de los valores nutricionales y proteicos que contienen los alimentos.

Entonces es imprescindible informar de una manera creativa para cautivar el interés de los adolescentes y estos puedan observar, preguntar, en otras palabras, puedan interactuar en las actividades programadas en la campaña, sin duda una gran parte de los estudiantes apreciara y utilizara dicha información.

4.2 Objetivos de la Propuesta

Objetivo General

Diseñar una campaña educativa dirigida a los estudiantes de 10 mo año con el propósito de informar para la correcta alimentación.

Objetivos Específicos

1. Buscar y seleccionar las imágenes relacionadas con los problemas alimenticios
2. Investigar la información adecuada para las actividades relacionadas con la campaña
3. Socializar la campaña en la institución educativa

4.3 Aspectos Teóricos de la propuesta

Aspecto Psicológico

La psicología es una herramienta en el área del Marketing y la Publicidad, es empleada para apelar a los sentimientos y emociones del público objetivo, por ende, en una campaña de cualquier índole es necesario estimular el deseo y posicionar el producto o la idea dentro de la mente del público objetivo, por tanto, las palabras, las imágenes, los colores

deben de poseer ciertas características para influir en la toma de decisión de la persona.

Las campañas publicitarias forman parte integral del diario vivir, se observan campañas publicitarias por todos los medios y todas bajo un mismo propósito lograr entrar en la mente de los posibles compradores o en busca de cambiar la mentalidad de las personas.

Para Loewenstein (2014) citado por Merca 20 (2017) en la explica que existen seis elementos psicológicos que pueden ser empleados en cualquier tipo de campaña para captar la atención de las personas a las que vaya dirigida:

- **Inspira curiosidad**
- **Construir anticipación**
- **Usar la prueba social (conseguir el testimonio de una persona que ya hecho los cambios o probado un determinado producto)**
- **Crear referencias**
- **Invitar a las personas a pertenecer a una comunidad o formar parte de un grupo**
- **Tomar información de lo que sucede en la realidad. (Merca20, 2017)**

Por lo dicho por este Maestro de la Universidad de Carnegie Mellon existen elementos tomados de la psicología para elaborar una estrategia de campaña y estos componentes pueden ser adaptados a una campaña educativa.

Aspecto Legal

La propuesta se fundamenta bajo el amparo de la siguiente ley:

Ley Orgánica de Educación Intercultural:

El artículo que establece diferentes principios entre ellos el de educación para el cambio, el mismo que considera a la educación un instrumento para la transformación social del País, en especial a los niños y adolescentes para que puedan contribuir en el desarrollo de sus proyectos de vida.

Otro principio es el referente al aprendizaje permanente, el estado considera a la educación como un aprendizaje permanente, la información que se brinda en la campaña aporta al desarrollo cultural de los individuos involucrados.

4.4 Factibilidad de su aplicación:

a. Factibilidad Humana

Para poder realizar esta propuesta se contó con el consentimiento de las autoridades del plantel, aparte de la ayuda de profesional como en el caso de la Dra. en Nutrición Margarita Salcedo quien dio pauta de los problemas que se pueden originar por una ingesta inadecuada.

Integrantes del proyecto

Doctora del plantel

Docentes

Alumnos de 10mo año paralelo A y B

Especialista

Beneficiados

Alumnos de 10mo año paralelos A y B

Comunidad educativa

b. Factibilidad Financiera

La elaboración de esta propuesta presenta una serie de gastos que están representados en la siguiente tabla:

Tabla N ° 16

Presupuesto

CANT.	DESCRIPCIÓN	COSTO UNÍ.	COSTO \$
	CAMPAÑA EN EL COLEGIO		
6	Afiches	\$ 3,00	\$ 18,00
6	Imágenes exhibición	\$ 3,00	\$ 3,00
1	Instalaciones del plantel	\$ 0,00	\$ 0,00
696	Dípticos impresiones	\$ 0,75	\$ 522,00
6	Vinil adhesivo mt.	\$ 8,00	\$ 48,00
7	Cartón prensado mt.	\$ 1,50	\$ 10,50
3	Pernos	\$ 0,15	\$ 0,45
1	Pegamento	\$ 0,40	\$ 0,40
	TALLER		
1	Instalaciones del plantel	\$ 0,00	\$ 0,00
1	Alimentos	\$ 60,00	\$ 60,00
3	Platos descartables x 50	\$ 2,00	\$ 20,00
2	Servilletas x 100	\$ 0,30	\$ 0,60
3	Cubiertos descartables x 50	\$ 0,75	\$ 2,25
3	Mesas (donada por el plantel)	\$ 0,00	\$ 0,00
1	Fundas de basura x 10	\$ 1,00	\$ 1,00
	Total		\$ 686,20

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

c. Factibilidad técnica

Para ejecutar la campaña se cuenta con todos los elementos técnicos que son necesarios para llevar a cabo dichas actividades, el colegio cuenta con los espacios físicos que se necesitan.

Afiches	Ilustraciones impresas
Dípticos	Catón prensado
Pernos	Pegamento
Platos descartables	Servilletas
Cubiertos descartables	Mesas
Fundas de basura	

4.5 Descripción de la Propuesta

La presente propuesta trata la elaboración de una campaña educativa para crear conciencia en la alimentación la misma está dirigida a los estudiantes de 10mo año del colegio Dr. Francisco Huerta Rendón, busca cambiar sus hábitos de alimentación y generar conciencia en la importancia que tiene la salud.

La campaña se encuentra dividida en tres etapas y están compuestas de diferentes actividades, que dicho de antemano no interfieren con su cronograma de estudios y están programadas dentro de la semana de salud establecida por las autoridades del colegio, a continuación, se muestra la estructura y planificación de la campaña:

Descripción de las etapas que está compuesta la campaña

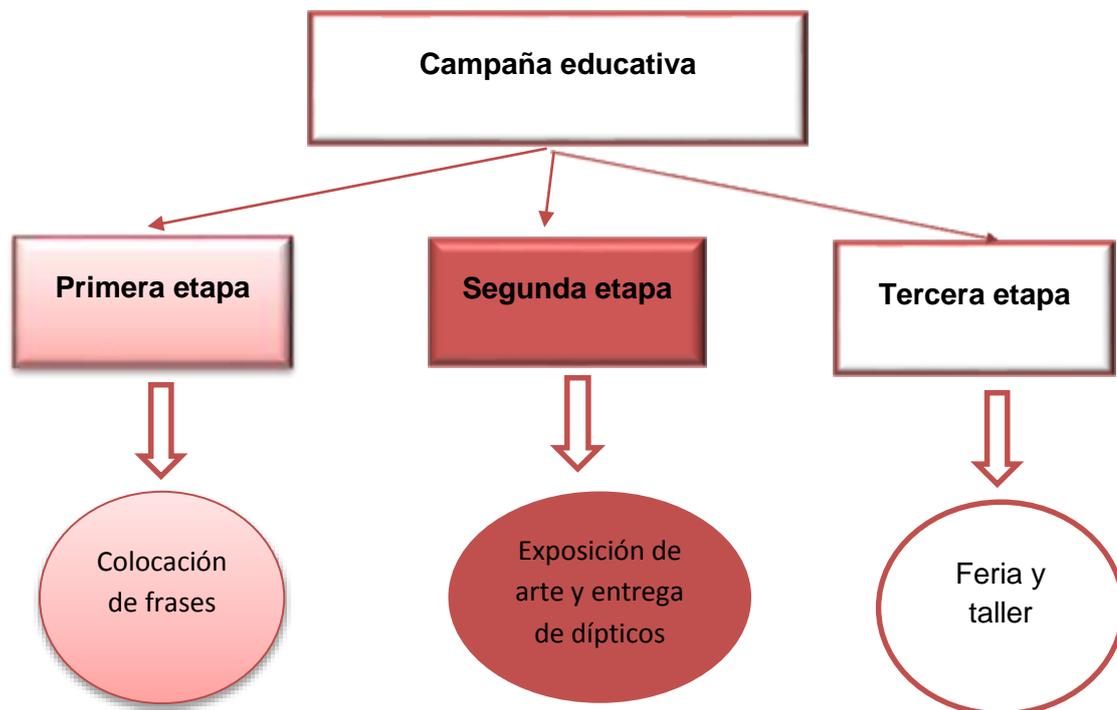


Tabla N° 17
Cronograma de actividades

Cronograma de actividades periodo agosto 2018-2019															
Etapas	N° Actividad	Inicio	Final	06-ago	07-ago	08-ago	09-ago	10-ago	11-ago	12-ago	13-ago	14-ago	15-ago	16-ago	17-ago
				1ra	Colocación de afiche N°1	06/08/18	10/08/18								
Colocación de afiche N°2	07/08/18	10/08/18													
Colocación de afiche N°3	08/08/18	10/08/18													
Colocación de afiche N°4	09/08/18	10/08/18													
Colocación de afiche N°5	10/08/18	10/08/18													
2da	Exposición de arte	13/08/18	13/08/18												
	Entrega de dípticos	13/08/18	13/08/18												
3ra	Taller	16/08/18	16/08/18												
	Feria alimenticia	17/08/18	17/08/18												

Recursos

Afiches: cartón, vinil adhesivo, pegamento, instalaciones de la institución.

Exhibición: cartón, vinil adhesivo, pernos, instalaciones de la institución.

Taller: Platos descartables, servilletas alimentos instalaciones de la institución.

Psicología del color

• Color	Significado	Su uso aporta	El exceso produce
BLANCO	Pureza, inocencia, optimismo	Purifica la mente a los más altos niveles	---
LAVANDA	Equilibrio	Ayuda a la curación espiritual	Cansado y desorientado
PLATA	Paz, tenacidad	Quita dolencias y enfermedades	---
GRIS	Estabilidad	Inspira la creatividad Simboliza el éxito	---
AMARILLO	Inteligencia, alentador, tibieza, precaución, innovación	Ayuda a la estimulación mental Aclara una mente confusa	Produce agotamiento Genera demasiada actividad mental
ORO	Fortaleza, poder	Fortalece el cuerpo y el espíritu	Demasiado fuerte para muchas personas
NARANJA	Energía	Tiene un agradable efecto de tibieza Aumenta la inmunidad y la potencia	Aumenta la ansiedad
ROJO	Energía, vitalidad, poder, fuerza, apasionamiento, valor, agresividad, impulsivo	Usado para intensificar el metabolismo del cuerpo con efervescencia y apasionamiento Ayuda a superar la depresión	Ansiedad de aumentos, agitación, tensión
PURPURA	Serenidad	Útil para problemas mentales y nerviosos	Pensamientos negativos
AZUL	Verdad, serenidad, armonía, fidelidad, sinceridad, responsabilidad	Tranquiliza la mente Disipa temores	Depresión, aflicción, pesadumbre
AÑIL	Verdad	Ayuda a despejar el camino a la conciencia del yo espiritual	Dolor de cabeza
VERDE	Ecuanimidad inexperta, acaudalado, celos, moderado, equilibrado, tradicional	Útil para el agotamiento nervioso Equilibra emociones Revitaliza el espíritu Estimula a sentir compasión	Crea energía negativa
NEGRO	Silencio, elegancia, poder	Paz. Silencio	Distante, intimidatorio

La psicología del color explica la Escuela de Arte Superior de Disseny (2015) es un medio atractivo que, consciente o subconscientemente actúa sobre el observador, por lo cual sus características son explotadas por los mismos en sus trabajos.

A lo largo del tiempo se desarrolló una relación entre los colores y las sensaciones temas muy usados al momento de elaborar una campaña se debe tener un conocimiento básico del significado y la inferencia, esto influye mucho en la composición del arte que se desea realizar. Se ha tomado en cuenta el uso y las sensaciones que produce cada color en todos y cada uno de las artes elaboradas.

Desarrollo de la Campaña

Primera Etapa

Actividad: Colocación de afiches, Frases con imágenes

Fecha: 6 de agosto del 2018

Tiempo: Durante los 5 de días a partir de la fecha indicada en la parte superior

Lugar: Al ingreso de las aulas

Descripción:

Al ingreso de las aulas de los estudiantes de 10mo año se colocarán en lugares visibles carteles con una frase e imágenes referente a los problemas alimenticios por ante cesión a la semana de la juventud, una frase por día se irá acumulando en varias paredes hasta completar la primera semana, con esta actividad se generará expectativa entre los adolescentes, ya que supondrán diferentes hipostasis sobre lo que ellos observan, las frases que serán utilizadas serán las siguientes:

Ilustración 14 Afiche anorexia



Fuente: <https://pbs.twimg.com/media/CVC0zGNU8AARdtz.jpg>

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Ilustración 15 Afiche bulimia



Fuente: http://periodicopcion.tk/images/Opcion/opcion_330/anorexia.jpg

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Ilustración 16 Afiche sobrepeso



Fuente: <http://proyecto3.mx/wp-content/uploads/2016/02/alimenticios-720x340.jpg>

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Ilustración 17 Afiche desnutrición



Fuentehttp://static.cdn.cadena3.com/admin/playerswf/fotos/ARCHI_99550.jpg

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Ilustración 18 Afiche trastornos alimenticios



Fuente: <http://blogdebiolo.blogspot.com/2010/08/causas-consecuencias-y-tratamientos.html>

Elaborado por: Yessica Cuenca Jumbo

Línea gráfica de los afiches

.Siguiendo los parámetros de la Escuela de Arte Superior de Disseny (2015) hemos usados los siguientes colores en la composición de los afiches para la primera fase de la campaña:

El rojo se le relaciona con la destrucción, la crueldad y la violencia. Ya hemos visto también que en muchos códigos adquiere el significado de peligro

El blanco generalmente tiene lecturas positivas como la pureza, la limpieza, la paz y la virtud.

El negro lo contrario: tinieblas, ceguera, muerte y luto.

Por último, el gris es color pasivo, carente de energía, neutral y significativo de resignación.

Cada una de estos carteles invitan a pensar ya que representan diferentes enfermedades ocasionadas por una incorrecta ingesta, se emplean las imágenes porque está comprobado que una imagen es más fácil retener que las palabras, los colores son de tonalidades fuertes refiriéndonos al daño emocional y físico que se hacen las personas al sufrir una enfermedad

Segunda Etapa

Actividad: Exposición de arte y entrega de dípticos

Fecha: 13 de agosto del 2018 (Semana de la Juventud)

Tiempo: Durante la hora cívica del día lunes

Lugar: Patio Central del Colegio

Descripción:

Durante la hora cívica del día lunes con el permiso de las autoridades se invitará a los estudiantes a participar en la exposición de arte del reconocido artista estadounidense Shown Coss el mismo que es un ilustrador, influenciado por lo siniestro y el surrealismo para plasmar diferentes enfermedades, con la intención de transmitir la crudeza de cada una de las enfermedades sin ser grotesco, a los estudiantes se les entregara un díptico el mismo que contiene una invitación para el taller que se dará a los estudiantes y poder reforzar dando a conocer los beneficios de una buena alimentación.

Imagen Nº 1 Exposición





Línea gráfica de las imágenes

Las imágenes escogidas tienen la función de impactar emocionalmente a los adolescentes, continuando con los parámetros de la Escuela de Arte Superior de Disseny (2015) los colores que se eligieron son:

Blanco generalmente tiene lecturas positivas como la pureza, la limpieza, la paz y la virtud que aduce a la libertad la pureza, el infinito.

Color negro el negro lo contrario: tinieblas, ceguera, muerte y luto que simboliza el error, el poder

Las cinco imágenes escogidas representan las enfermedades o trastornos alimenticios como la anorexia, obesidad, bulimia, desnutrición, trastornos alimenticios y en el último cuadro se aprecia el lugar donde se pretende realizar la exposición, con estas ilustraciones se desea transmitir

la sensación del momento en la vida de los adolescentes que tiene una amplia libertad de decisión pero ésta se ve envuelta y dominada por información sin responsabilidad y las imágenes son espectros que representan a cada uno de los problemas a los que están expuestos y por los cuales están siendo atraídos

Imagen Nº 2 Dípticos

Porciones diarias para un adolescente	
<p>Panes y almidóns:</p> <p>La mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 10 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.</p> <p>Harina o mufin: 1 unidad Rebanadas de pan: 2 unidades Cereal cocido, pasta, papas o arroz: 1/2 taza Cereales coccos: 1 oz. ó 3/3 tz</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.</p> <p>Frutas:</p> <p>Fruto o jugo de fruta: 1/2 tz Manzana, durazno, pera: 1 unidad Uvas: 15 a 20 unidades Arándanos, melón: 1-1/2 tz</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.</p> <p>Carnes o sustituto de la carne:</p> <p>Resacaón o queso ricot: 1/2 tz Frijoles secos o legum: 3/4 a 1 tz Huevo: 1 unidad Queso rebanar o bajo en grasa: 1 oz. Carnes, pescado, aves: 2 a 3 oz. Mantequilla de mani: 2 a 3 pdts</p> <p>Un adolescente necesitan de 4 a 5 porciones diarias. Una porción es igual a una taza de leche o yogurt bajo en grasa, si a su hijo no le gusta la leche o el yogurt, en su lugar puede usarla. 1 taz de queso o 1/2 tz de requesón.</p>	<p>Vegetales:</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 2 a 3 porciones diarias, una porción es más o menos lo que mencionamos a continuación.</p> <p>Vegetales cocidos: 1/2 Vegetales crudos: 1 tz Verduras para simulada: 2 tz Jugo de vegetales o taz: 1 tz</p> <p>Su adolescente deberá tomar solamente la cantidad suficiente de alimentos para suplir su necesidad de calorías.</p> <p>La mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 4 porciones, una porción es más o menos lo que mencionamos a continuación.</p> <p>Grasas:</p> <p>Amenras, Maní: 8 a 10 unidades Crema de queso, aguacate, o aderezo para ensaladas: 2 pdts Aceite, margarina, may. Toad: Aderezo para simulada: 1 cda</p> <p>Consuma solamente lo suficiente, muchos adolescentes pueden comer de una a tres porciones a la semana sin que suda demasiado de peso.</p> <p>Dulces y postres:</p> <p>Pie: 1/2 tz Hielado: 1/2 unidad Galleta de 3 palapas: 1 unidad Budin: 1/2 tz</p>

fuentes:
 Problemas alimenticios en el desarrollo educativo
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
<https://www.Alorenacion.com/Sana.Org>

Campana educativa 2017



¡Y COMIERON FELICES POR SIEMPRE!

ANOREXIA

Día Internacional:
26 de agosto

Autora: **Yessica Cuenca Jumbo**
 Tutora: **Ing. Olga Marisol Bravo Santos Msc.**

ANOREXIA

Causas

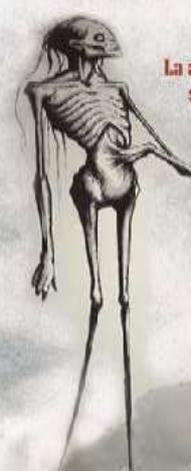
- Enfermo realmente obeso.
- Enfermedad o muerte de un ser querido.
- Separación de los padres.
- Alejamiento del hogar.
- Fracaso escolar.
- Accidentes

Consecuencias

- Reducción de las pulsaciones cardiacas. Arritmias y paro cardiaco. Baja presión arterial.
- Amenorrea. Osteoporosis.
- Disminuye la masa osea y, en los casos muy tempranos, se frena la velocidad de crecimiento.
- Piel deshidratada, reseca y agrietada.
- Uñas quebradizas.
- Pérdida de cabello.

Anorexia (26/ de agosto)

La anorexia es un trastorno de la conducta alimentaria: supone una pérdida de peso provocada por el propio enfermo, para sentir dominio sobre su propio cuerpo y lleva a un estado de inanición. Es un desorden alimenticio y psicológico a la vez. Se caracteriza por el temor a aumentar de peso, y lleva a que el enfermo se vea gordo aun cuando su peso se encuentra por debajo de lo recomendado.



Porciones diarias para un adolescente	
<p>Panes y almidones:</p> <p>La mayoría de los adolescentes necesitan de 5 a 10 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación</p> <p>Bagel o muffin: 1 unidad Rebanadas de pan: 2 unidades Cereal cocido, pasta, papas o arroz: 1/2 taza Cereales secos: 1 oz. o 3/3 tz</p>	<p>Vegetales:</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 2 a 3 porciones diarias, una porción es más o menos lo que mencionamos a continuación</p> <p>Vegetales cocidos: 1/2 Vegetales crudos: 1 tz Verduras para ensalada: 2 tz Jugo de vegetales o ton: 1 tz</p>
<p>Frutas:</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación</p> <p>Fruta o jugo de fruta: 1/2 tz Manzana, durazno, pera: 1 unidad Uvas: 15 a 20 unidades Arándanos, melón: 1-1/2 tz</p>	<p>Grasas:</p> <p>La mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 4 porciones, un aporcion es más o menos la que mencionamos a continuación</p> <p>Almendras Mini: 6 a 10 unidades Crema de queso, aguacate, o aderezo para ensaladas: 2 cds Aceite, margarina, may feds: 1/2 unidad Aderezo para ensalada: 1 cda</p>
<p>Carnes:</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación</p> <p>Carne o sustituto de la carne: 3 a 4 unidades Requesón o queso ricot: 1/2 tz Frijoles secos o legumib: 3/4 a 1 tz Huevo: 1 unidad Queso regular o bajo en grasa: 1/2 a 3 oz. Maní/queso de maní: 2 a 3 unidades</p>	<p>Dulces y postres:</p> <p>Consuma solamente lo suficiente, muchos adolescentes pueden comer de una a tres porciones a la semana sin que suba demasiado de peso.</p> <p>Pie: 1/8 unidad Helado: 1/2 tz Galleta de 3 pulgadas: 1 unidad Budín: 1/2 tz</p>

fuentes:
 Problemas alimenticios en el desarrollo educativo
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
<https://www.AlimentaciónSana.org>

Campaña educativa 2017



¡Y COMIERON FELICES POR SIEMPRE!

BULIMIA

Día Internacional:
26 de agosto

Autora: **Yessica Cuenca Jumbo**

Tutora: **Ing. Olga Marisol Bravo Santos Msc.**

BULIMIA

Causas

- Se ve gordo, siendo su
- Ansiedad
- Ingestión incontrolable de tomar alimentos.
- Trastornos afectivos
- abuso de drogas
- Obesidad
- Ideas distorsionadas del propio cuerpo.

Consecuencias

- Debilidad, mareos, dolores de cabeza.
- Rostro hinchado.
- Problemas con los dientes y caída de pelo.
- Irregularidades menstruales.
- Bruscos aumentos y reducciones de peso.
- Colon irritable.

Bulimia (26/de agosto)

Es un desorden alimenticio caracterizado por episodios secretos de excesiva ingestión de alimentos (pueden sobrepasar las 5.000 calorías diarias), seguidos por métodos inapropiados para controlar el peso como el vómito auto inducido, el abuso de laxantes o diuréticos y la realización de ejercicios demasiado exigentes para el cuerpo.



Porciones diarias para un adolescente

<p>Panes y almidones:</p> <p>La mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 10 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.</p> <p>Bagel o muffin: 1 unidad Tortanadas de pan: 2 unidades Cereal cocido, pasta, papas o arroz: 1/2 taza Cereales cocidos: 1 oz. ó 3/32 lb.</p> <p>Frutas:</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.</p> <p>Fruta o jugo de fruta: 1/2 lb. Manzana, durazno, pera: 1 unidad Uvas: 12 a 20 unidades Arándanos, melón: 1-1/2 lb.</p> <p>Cama o sustituto de la carne:</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.</p> <p>Requesón o queso ricot: 1/2 lb. Píques secos o legumi: 3/4 a 1 lb. Huevo: 1 unidad Queso mozzarella, queso: 2 a 3 oz. Mantecada de mani: 2 a 3 com.</p> <p>Láche o yogurt:</p> <p>Los adolescentes necesitan de 4 a 5 porciones diarias. Una porción es igual a una taza de láche o yogurt bajo en grasa, si a su hijo no le gusta la láche o el yogurt, en su lugar puede usarle 1 oz de queso o 1/2 lb de requesón.</p>	<p>Vegetales:</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 2 a 3 porciones diarias, una porción es más o menos lo que mencionamos a continuación.</p> <p>Vegetales cocidos: 1/2 lb. Vegetales crudos: 1 lb. Verduras para ensalada: 2 lb. Algo de vegetales o ton: 1 lb.</p> <p>Su adolescente debería tomar solamente la cantidad suficiente de alimentos para suplir su necesidad de calorías.</p> <p>Graos:</p> <p>La mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 4 porciones, un aporcion es más o menos la que mencionamos a continuación.</p> <p>Almendras Mani: 6 a 10 unidades Crema de queso, aguacate, o aderezo para ensaladas: 2 cda. Aceite, margarina, mayonesis: 1 cda. Aderezo para ensaladas: 1 cda.</p> <p>Dulces y postres:</p> <p>Consuma solamente lo suficiente, muchos adolescentes pueden comer de una a tres porciones a la semana sin que suba demasiado de peso.</p> <p>Plé: 1/8 unidad Helado: 1/2 lb. Galleta de 3 pulgadas: 1 unidad Budín: 1/2 lb.</p>
---	--





Campaña educativa 2017



¡Y COMIERON FELICES POR SIEMPRE! OBESIDAD

Día Internacional:
12 de noviembre

Autora: Yessica Cuenca Jumbo

Tutora: Ing. Olga Marisol Bravo Santos Msc.

fuentes:

Problemas alimenticios en el desarrollo educativo
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorder/symptoms-causes/syc-20353603>
<https://www.AliimentosSano.org>

OBESIDAD

Causas

- Problemas de la tiroides, como el hipotiroidismo.
- Desarreglos menstruales.
- Alteraciones del sistema nervioso (ansiedad, depresión, etc.).
- Metabolismo lento.
- Desorden en la dieta.
- Poco descanso nocturno.

Consecuencias

- Problemas cardiovasculares (hipertensión, diabetes, colesterol, varices, etc.).
- Artritis: nuestro esqueleto sufre mucho más desgaste por el peso extra.
- Dificultad respiratoria y fatiga.
- Mayor tendencia al cáncer.
- Baja autoestima y sus efectos sobre el sistema nervioso (alteraciones del sueño, ansiedad, depresión, etc.).



OBESIDAD (12/Noviembre)

La obesidad, a diferencia de la anorexia y la bulimia nerviosas, no se considera un trastorno psiquiátrico. Se trataría de un cuadro médico por exceso de grasa corporal, por consumo habitual de dietas cuyo valor calórico es superior a las necesidades de energía del sujeto, que a partir de un determinado nivel de peso por encima del considerado peso ideal, podría comportar una serie de riesgos para la salud.

Porciones diarias para un adolescente

<p>Panes y almidones:</p> <p>La mayoría de los adolescentes necesitan de 5 a 10 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.</p> <p>Bagel o muffin: 1 unidad Rebanadas de pan: 2 unidades Cereal cocido, pasta, papas o arroz: 1/2 taza Cereales cocidos: 1 oz. o 3/3 tz</p> <p>Frutas:</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.</p> <p>Fruta o jugo de fruta: 1/2 tz Manzana, durazno, pera: 1 unidad Uvas: 15 a 20 unidades Arándanos, melón: 1-1/2 tz</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias, una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.</p> <p>Carnes o sustituto de la carne: 1/2 tz Requesón o queso ricot: 1/2 tz Frijoles secos o legumb: 3/4 a 1 tz Huevo: 1 unidad Queso regular o bajo en grasa: 1 oz Carne, pescado, aves: 2 a 3 oz Mantecquilla de mani: 2 a 3 cds</p> <p>Los adolescentes necesitan de 4 a 5 porciones diarias. Una porción es igual a una tz de leche o yogurt bajo en grasa, si a su hijo no le gusta la leche o el yogurt, en su lugar puede usarse 1 oz de queso o 1/2 tz de requesón.</p> <p>Leche o yogurt:</p>	<p>Vegetales:</p> <p>La mayoría de adolescentes necesitan de 2 a 3 porciones diarias, una porción es más o menos lo que mencionamos a continuación.</p> <p>Vegetales cocidos: 1/2 Vegetales crudos: 1 tz Verduras para ensalada: 2 tz Jugo de vegetales o ton: 1 tz</p> <p>Su adolescente debería tomar solamente la cantidad suficiente de alimentos para suplir su necesidad de calorías.</p> <p>Grasas:</p> <p>La mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 4 porciones, un aporción es más o menos la que mencionamos a continuación.</p> <p>Almendras Mani: 6 a 10 unidades Crema de queso, aguacate, o aderezo para ensaladas: 2 cds Aceite, margarina, may: 1 cds Aderezo para ensalada: 1 cds</p> <p>Consuma solamente lo suficiente, muchos adolescentes pueden comer de una a tres porciones a la semana sin que suba demasiado de peso.</p> <p>Dulces y postres:</p> <p>Pie: 1/8 unidad Helado: 1/2 tz Galleta de 3 pulgadas: 1 unidad Budín: 1/2 tz</p>	<p>Campana educativa 2017</p>  <p>¡Y COMIERON FELICES POR SIEMPRE!</p> <h1 style="text-align: center;">Desnutrición</h1> <p style="text-align: center;">Día Internacional 26 de agosto</p> <p style="text-align: center;">Autora: Yessica Cuenca Jumbo Tutora: Ing. Olga Marisol Bravo Santos Msc.</p>
---	---	---

Campana educativa 2017



¡Y COMIERON FELICES POR SIEMPRE!

Desnutrición

Día Internacional
26 de agosto

Autora: Yessica Cuenca Jumbo
Tutora: Ing. Olga Marisol Bravo Santos Msc.

fuentes:
 Problemas alimenticios en el desarrollo educativo
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/tcm20353603>
<https://www.AlimentaciónSana.Org>

Desnutrición

Causas

- falta de alimentos en casa.
- catástrofes naturales que obligan a las familias a abandonar sus hogares.
- suspensión de lactancia materna.
- enfermedades como la tuberculosis, SIDA, sarampión, parasitosis graves.
- problemas políticos como guerras.
- Los estereotipos de belleza tanto para mujeres como para hombres

Consecuencias

- Bajo peso.
- Piel seca y escamosa.
- Reduce el sistema inmunológico.
- Debilidad muscular.
- Problemas gastrointestinales
- Inasistencia escolar.
- Fracaso académico.

Desnutrición (26 de agosto)

La desnutrición es una enfermedad que afecta sobre todo a los niños y niñas menores de cinco años de edad; provocada por la falta de ingesta de alimentos o por las recurrentes enfermedades que no les permite un buen uso biológico de los alimentos que ingieren.



Línea gráfica de los dípticos

- El fondo gris, carentes de energía asociado con un día gris queda sentimiento abatidos
- El blanco purifica la mente a los más altos niveles para evitar distraer la vista.
- Azul profundo en efecto de nubosidad para denotar tristeza confusión generando una imagen depresiva

Todas la Ilustraciones se toman de la galería del artista surrealista Shawn Coss. (2012) Su trabajo está influenciado por los traumas psicológicos que abruman a las personas

- El texto en color rojo para llamar la atención una fuente Clara y legible para la facilitar la lectura.

Contraportada:

- Se encuentra el cuadro alimenticio de las porciones diarias para el consumo de un adolescente con el fin de informar las porciones necesarias de cada uno de los componentes de una comida saludable.
- Los colores elegidos para el cuadro alimenticio son los colores amarillo y verde pasteles que son usados para generar energía.

Imagen N° 3 Logo y eslogan



Presentación de logo

Se usa el color café y blanco por lo natural y la fresca los dos juntos comunican simplicidad qué es la idea que queremos expresar momento de hacer un desayuno nutritivo.

Composición del logo

Los elementos alimenticios como tomate y el pimiento son carotenoides vegetales por su contenido de betacaroteno funcionan como antioxidantes en el organismo humano compuestos químicamente por fibra

proteínas calcio y vitamina C, el queso representante de los lácteos especias y semillas como los cereales.

Todos estos juntos forman comida necesaria formando un gesto de conformidad y satisfacción alimenticia sobre una base redonda que es el plato saludable, el fondo amarillo En tonos claro y oscuro las dos combinaciones se usan para dar una impresión de energía sin ser abrumadora.

El color rojo del tomate llama la atención por su intensidad, el amarillo claro del queso es usado para estimular el apetito. Los pimientos hierbas y semillas verdes simbolizan naturaleza y crecimiento, la cuchara y cubiertos porque es una alimentación tanto para clase social media como para clase social baja color café para denotar comodidad.

Tercera Etapa

Actividad: Taller y Feria alimenticia “Desayuno exprés”

Fecha: 16 de agosto del 2018

Tiempo: Dos días

Lugar: Aula de clase

Descripción:

Durante la segunda semana el día 16 de agosto se tiene programado realizar un taller donde la Dra. del plantel María Gozzing expondrá los problemas alimenticios al día siguiente se realizará una feria para la elaboración de desayunos completos con la participación de los estudiantes el propósito es demostrar que pueden consumir alimentos que gustan al paladar y a la vez alimentarse sano.

Taller

“Desayuno Exprés”

Dirigido a: Estudiantes de los paralelos A y B de 10mo año

Objetivo: Prepara un desayuno saludable

Tiempo: 25 minutos de duración

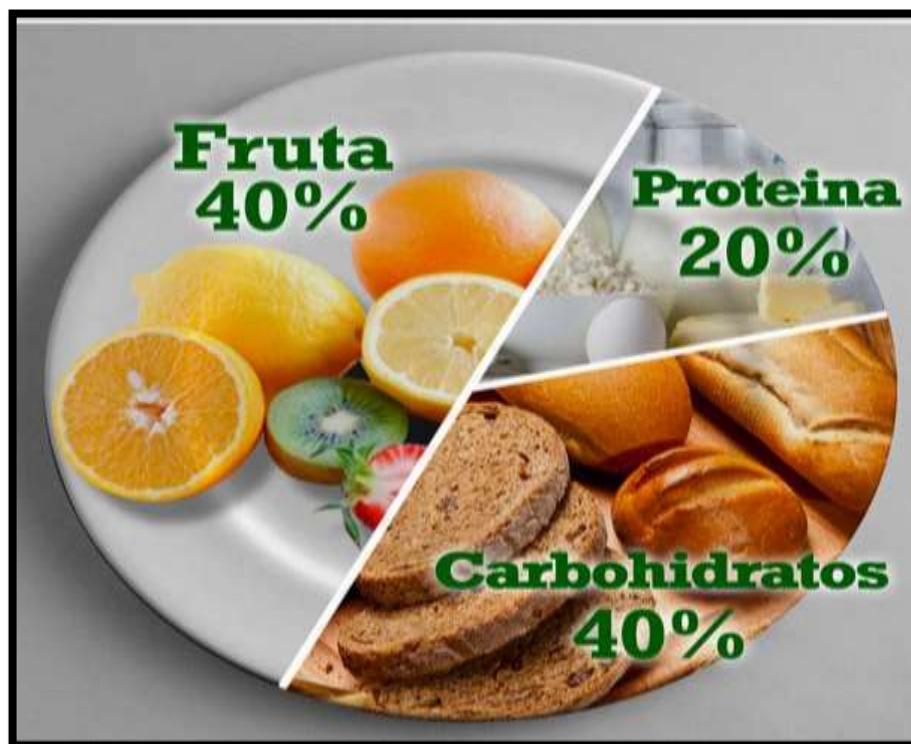
5 min. Presentación e introducción del taller

5 min. Impartir información acerca de la alimentación adecuada y los beneficios.

5 min. Preparación del desayuno saludable

5 min. Degustar el desayuno equilibrado

Materiales: Material impreso



Fuente: <https://www.adelgazarysalud.com/noticias-y-articulos-de-salud/desayuno-saludable>



Un desayuno saludable es un indicador para un día productivo, por el tendrás energía suficiente para realizar las actividades físicas y mentales, recuerda es la mejor forma de empezar el día.

Un desayuno saludable va aportar:

Mantener estable los niveles de glucosa en la sangre

Eliminar la ansiedad de apetito a media mañana

Ayuda a mantener la concentración en el salón de clase

Te ayuda a controlar tu peso y el hambre

Te aporta de vitaminas en estado natural

Disminuyes el consumo de grasas y por ende el colesterol malo

El desayuno debe contener el 25% del total de calorías que deben ser consumidas al día.

UN DESAYUNO COMPLETO DEBE DE TENER FIBRA, PROTEINAY FRUTA.

LA FIBRA la puedes encontrar en el pan integral, los cereales, las galletas saladas.

La PROTEÍNAS lácteos bajos en grasa, yogurt y huevos de codorniz.

LAS FRUTAS cualquier clase enteras o en sumo

Receta de desayunos rápidos

Sándwich de aguacate y huevo revuelto



Ingredientes:

2 rodajas de pan integral o negro

½ aguacate aplastado

Sal y pimienta al gusto

1huevo

1 cucharada de Aceite de oliva

Fuente: <https://www.recetasgratis.net/receta-de-sandwich-de-aguacate-y-atun-58973.html>

Elaboración

Colocar el aguacate en las rodajas de pan, ponerle la sal y la pimienta

En una sartén colocar una cucharada de aceite de oliva y colocar ya mezclado el huevo.

Colocar el huevo sobre la rebanada de pan (Mejorconsalud, 2017)

Fruta con Yogurt



Fuente: <https://mejorconsalud.com/desayunos-rápidos-fáciles-y-saludables/>

Ingredientes:

1 taza de yogurt natural o griego

Una porción de la fruta de temporada

Une los dos elementos y acompáñalos con una rodaja de pan integral (Mejorconsalud, 2017)

Avena con Fruta



Fuente: <https://mejorconsalud.com/8-desayunos-fáciles-sanos-y-nutritivos/>

Ingredientes:

1 taza de avena en hojuelas
Una cucharada de germen de trigo

Una taza de frutos rojos

Preparación Cocinar la avena en leche por 10 minutos, colocar el germen de trigo, dejar enfriar un poco y agregarle los frutos rojos.(Mejorconsalud, 2017)

Batido de leche, fruta y avena



Fuente: <https://mejorconsalud.com/8-desayunos-faciles-sanos-y-nutritivos/>

Ingredientes:

A taza de leche descremada
Una porción de guineo,
manzana o frutilla
1/2 taza de avena en polvo

Preparación:

Agregar todos los
ingredientes en la licuadora
a nivel medio si desea puede
ponerle hielo.

.(Mejorconsalud, 2017)

Desayuno se me hizo tarde



Fuente: [https://es.123rf.com/photo_16365602_](https://es.123rf.com/photo_16365602_Pan-de-centeno-y-un-vaso-de-leche-para-comer.html)

[Pan-de-centeno-y-un-vaso-de-leche-para-comer.html](https://es.123rf.com/photo_16365602_Pan-de-centeno-y-un-vaso-de-leche-para-comer.html)

Ingredientes:

1 o 2 huevos ponerlos a
hervir, mientras te lavas.
2 rebanadas de pan integral
o negro en la tostadora
1 vaso de leche descremada
La mitad de manzana o
guineo. (Cuenca, 2017)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Accerto. (2014). *Alimentación, conceptos fundamentales*. España: Planeta de Agostini. Recuperado el 08 de 11 de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?id=F-xV6Rul96kC&printsec=frontcover&dq=alimentaci%C3%B2n+y+nutrici%C3%B2n+manual+pr%C3%A1ctico&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjl1oXkr8jXAhVK4iYKHWeYBCoQ6AEIJTAA#v=onepage&q=alimentaci%C3%B2n%20y%20nutrici%C3%B2n%20manual%20pr>
- AlimentaciónSana.Org. (09 de 2015). *Alimentación sana*. Obtenido de <http://alimentacion-sana.org/informaciones/Dietas/jovenes.htm>
- Alimentaria-Ley-Organica-de-la-Soberania. (27 de Febrero de 2009). Recuperado el 2 de Diciembre de 2017, de <http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/pacha/wp-content/uploads/2011/04/LORSA.pdf>
- Amores, P. (2015). *importancia de la nutrición en el desempeño escolar de los estudiantes de tercer año paralelo A de la escuela Isidro Ayora*. Tesis, Universidad técnica de Cotopaxi, Latacunga. Recuperado el 11 de 11 de 2017, de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/3031/1/T-UTC-00485.pdf>
- Andrés, D. (2016). *Cultura científica*. Madrid: Editex. Recuperado el 09 de 11 de 2017, de https://books.google.com.ec/books?id=Eg_-CwAAQBAJ&pg=PA130&dq=trastornos+alimenticios+2016&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiNsuWrwcjXAhVDOS
- ARCSA. (30 de agosto de 2012). *Ministerio de salud Pública*. Recuperado el 2 de diciembre de 2017, de <http://instituciones.msp.gob.ec/somossalud/images/documentos/entidades/ESTATUTO%20ARCSA%20FINAL.pdf>
- Asociación.Españoladepediatria. (2013). *AEPED*. Obtenido de <http://www.aeped.es/sites>
- Ayela.Rosario. (2013). *Adolescentes:Trastornos de alimentación*. Educa. Recuperado el 09 de 11 de 2017, de https://books.google.com.ec/books?id=e_AtDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=adolescentes+trastornos+de+alimentaci%C3%B2n&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwihxaqBw8jXAhWM2SYKHZ6WBD0Q6A

EIKDAA#v=onepage&q=adolescentes%20trastornos%20de%20alimentaci%C3%B2n&f=false

BBC. (02 de 2015). Cinco consejos para evitar los trastornos alimentarios desde la niñez. Recuperado el 06 de 11 de 2017, de http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/02/150204_salud_trastornos_alimentarios_consejos_il

Bello, José. (2013). *Calidad de vida, alimentos y salud humana*. Madrid: Diaz de los Santos. Recuperado el 09 de 11 de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?id=jHJclSnJtZcC&printsec=frontcover&dq=calidad+de+vida+alimentos+y+salud+humana&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwuiqqCDxsjXAhXFWSYKHdm0AlsQ6AEIJTAA#v=onepage&q=calidad%20de%20vida%20alimentos%20y%20salud%20humana&f=false>

Bello, Oskar. (08 de 2014). *Prezi.com*. Obtenido de Prezi.com: prezi.com/user/hcjwxbe4qqwf/

Camarillo Ochoa, N. C. (2013). Prevalencia de trastornos de la alimentación en adolescentes. *Especialidades Médico-Quirúrgicas*. Recuperado el 11 de 01 de 2018, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47326333008>

Cangas, R. (19 de 2014). *Cuidateplus*. Recuperado el 08 de 11 de 2017, de Cuidateplus: <http://www.cuidateplus.com/alimentacion/nutricion/nutrientes.html>

CEPAL. (04 de 2017). *repositorio.cepal*. Obtenido de http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/41247/4/LCTS2017-32_es.pdf

Clauss, Carlos. (2012). *La economía integral*. Editorial Dunken.

Colina, A. (2013). *La formaciòn de investigadores en educaciòn*. Mexico: Diaz de los santos. Recuperado el 09 de 11 de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?id=k8n4VXlgit0C&pg=PA289&dq=sistema+de+evaluacion+academica&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjvzNKOxMjXAhXG5iYKHWD7CTQQ6AEISjAl#v=onepage&q=sistema%20de%20evaluacion%20academica&f=false>

Coss, S. (2012). *shawncossart.com*. Recuperado el 06 de 11 de 2017, de <http://www.shawncossart.com/>

- Cuenca, Y. (2017). *Problemas alimenticios en el rendimiento escolar*. Tesis, Universidad de Guayaquil, Guayaquil.
- Dehter.Mario. (07 de 2014). *La pasiòn por emprender*. Obtenido de Mariodether.com: http://mariodether.com/aprender/que-es-la-formacion-de-emprendedores_3303/
- Diàz.J. (2015). *planificacion y comunicacion*. Ciespal. Recuperado el 11 de 12 de 2017, de https://books.google.com.ec/books?id=OnM7DwAAQBAJ&dq=concientizacion+social+freire+2015&source=gbs_navlinks_s
- Diccionario electronico definiciòn. (2017).
- Diccionario electronico definiciòn. (2017). *Desafios-en-America-Latina-y-el-Caribe*. Moscu. Recuperado el Noviembre de 2017
- dietetics, J. o. (2017). Breakfast habits, nutritional status , Body weicht. *Journal of Academy of Nutrition and dietetics*, 7-12. Recuperado el 21 de 11 de 2017, de <http://www.cuidateplus.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>
- Disseny, E. d. (2015). *eartvic.net*. Recuperado el 11 de 01 de 2018, de <http://www.eartvic.net/~mbaurierc/materials/20%20Selectivitat/Psicologia%20del%20color.pdf>
- Dominguez. (2015). *Manual de metodologia de investigaciòn científica*. Evidencia.
- Escolar, P. d. (18 de julio de 2016). *Ministerio de Educacion*. Recuperado el 2 de diciembre de 2017, de <https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>
- Esquibel.Fayne. (2017). *Psicodiagnòstico del niño 4ta ediciòn*. Mexico: El manual moderno. Recuperado el 09 de 11 de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?id=fwF8DQAAQBAJ&printsec=rontcover&dq=psicodiagnostico+del+ni%C3%B1o&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjZ1furxcjXAhUD5CYKHbz-CycQ6AEIJTAA#v=onepage&q&f=false>
- Estebez.Claudia. (2012). *Panorama del emprendimiento 2012*. OCDE.
- FAO. (05 de 2014). *FAO.org*. Recuperado el 09 de 11 de 2017, de FAO.org: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc00001>

- Fernandez.Manuel. (2015). *Los jóvenes y la creación de empresas*.
- Fidias.G. (2012). *El Proyecto de Investigación* (Vol. 6ta edición). Episteme. Recuperado el 02 de 12 de 2017, de https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION
- FLASCO. (2013). *Seguridad alimentaria en el Ecuador*. Universidad Salesiana.
- Frontera&Cabezuela. (2013). *Como alimentar a los niños: Guía para padres*. España: Amat. Recuperado el 08 de 11 de 2017, de https://books.google.com.ec/books?id=vRo_CgAAQBAJ&pg=PA575&dq=biotecnologia+alimentaria+2015&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiH_7PitcjXAhVJ6yYKHQITCQ0Q6AEINzAD#v=onepage&q=biotecnologia%20alimentaria%202015&f=false
- Gestiopolis. (04 de 2015). *Gestiopolis*. Recuperado el 18 de 11 de 2017, de <https://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion/>
- GobEcuador. (10 de 2016). *Asamblea Nacional*. Recuperado el 02 de 12 de 2017, de http://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf
- Gobierno Colombiano. (2013). *Bobierno de Colombia*. Recuperado el 18 de 11 de 2017, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/V/S/PP/SNA/estrategia-informacion-educacion-seguridad-alimentaria.pdf>
- Gobiernoecuadoriano. (03 de 2013). *Ministerio de educación*. Obtenido de Educación.gob: <https://educacion.gob.ec/objetivos/>
- Gómez, P. G. (4 de 12 de 2017). *infosal.es*. Obtenido de <http://infosal.es/wp-content/uploads/2017/12/Guia-Prevencion-Trastornos-Conducta-Alimentaria-.pdf>
- Gonzales.Virginia. (2013). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. PAX.
- Graterol.Rafael. (2013). *La investigación de campo*. Recuperado el 15 de 12 de 2017, de <https://jofillop.files.wordpress.com/2011/03/metodos-de-investigacion.pdf>

- Guerrero, M. (2014). *Los hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de educación inicial jardín escuela primavera*. Tesis, Universidad técnica de Ambato, Ambato. Recuperado el 11 de 11 de 2017, de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6804/1/FCHE-EP-507.pdf>
- Guillermo, M. (03 de 2015). *Biblioteca UCV*. Recuperado el 18 de 11 de 2017, de http://biblioteca.ucv.cl/site/servicios/documentos/metodologias_investigacion.pdf
- Gutiérrez, G. (2015). *Water stress in biological*. Buenos Aires: spinger. Recuperado el 08 de 11 de 2017, de https://books.google.com.ec/books?id=vRo_CgAAQBAJ&pg=PA575&dq=biotecnologia+alimentaria+2015&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiH_7PitcjXAhVJ6yYKHQITCQ0Q6AEINzAD#v=onepage&q=biotecnologia%20alimentaria%202015&f=false
- Hernandez. (2013). *Efectos de la desnutrición sobre el desempeño académico*. Bogotá: UNiversidad Nacional de Colombia.
- Ibàñez.Tomás. (2012). *Introducción a la psicología social*.
- Jukes&McGuire. (03 de 2013). *org.unesco*. Obtenido de org.unesco: [/www.unscn.org/files/Publications/Briefs_on_Nutrition/Brief](http://www.unscn.org/files/Publications/Briefs_on_Nutrition/Brief)
- Junger, A. (2014). *El metodo Clean para el intestino*. Grupo Santillana. Recuperado el 22 de 11 de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?id=NiM6EcwJz-MC&printsec=frontcover&dq=libro+clean&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiA1PeK-vbXAhVBSiYKHSDeA5wQ6AEIJjAA#v=onepage&q=libro%20clean&f=false>
- Junger, A. (2014). *El metodo Clean para el intestino*. Grupo Santillana. Recuperado el 22 de 11 de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?id=A1IAwAAQBAJ&pg=PA34&dq=psicologia+de+la+alimentaci%C3%B2n+saludable+2014&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjUvNaV5-PXAhVCKiYKHfPRD34Q6AEIPDAE#v=onepage&q=psicologia%20de%20la%20alimentaci%C3%B2n%20saludable%202014&f=false>
- IOEI. (2017). *sipi.sital*. Recuperado el 06 de 01 de 2018, de http://www.sipi.siteal.iipe.unesco.org/sites/default/files/sipi_normativ

a/reglamento-general-ley-organica-educacion-intercultural_-
ecuador.pdf

Maturama.R. (1992).

Mejorconsalud. (2017). Recuperado el 04 de 01 de 2018, de
<https://mejorconsalud.com/desayunos-rapidos-faciles-y-saludables/>

Melvin.Willians. (2013). *Nutriciòn para la salud*. Bicolor.

Merca20. (08 de 2017). *merca20.com*. Recuperado el 03 de 01 de 2018,
de [https://www.merca20.com/6-elementos-de-la-psicologia-
aplicados-a-la-publicidad-y-el-marketing-2da-parte/](https://www.merca20.com/6-elementos-de-la-psicologia-aplicados-a-la-publicidad-y-el-marketing-2da-parte/)

Mimisterio de Educaciòn y de salud Publica. (24 de 04 de 2014).
Educaciòn gobirniro ecuador. Recuperado el 21 de 11 de 2017,
de <https://educacion.gob.ec/bares-escolares-saludables/>

Ministerio de Educaciòn. (2017). *Educacion gobierno Ecuador*.
Recuperado el 12 de 11 de 2017, de
<https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>

Ministerio de Educaciòn y de salud Publica. (24 de 04 de 2014).
Educaciòn gobirniro ecuador. Recuperado el 21 de 11 de 2017,
de <https://educacion.gob.ec/bares-escolares-saludables/>

MinisteriodeEducaciòn. (2014). *Educaciòn.gob.ec*. Recuperado el 08 de 11
de 2017, de [educaciòn.gob.ec: https://educacion.gob.ec/programa-
de-alimentacion-escolar/](https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/)

Moore.Keith. (2014). *Embriologia clinica*. Elsevier.

Mora.Ricardo. (2013). *Estudio de actitudes emprendedoras con
profesionales*.

Moreira, S. (2015). *La nutriciòn y su influencia en el desarrollo cognitivo
de los niños de 9 a 10 años de la escuela Nicolas Mestanza*. Tesis ,
Universidad de Guayaquil, facultad de Comunicaciòn social,
Guayaquil. Recuperado el 11 de 11 de 2017, de
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8305/1/TESIS.pdf>

Morillo.William. (2014). *Estudio de la incidencia del nivl de conocieminto
de los emprendedores*.

Morocho Isabel, V. M. (2017). *repositorio de la niverdidad de guayaquil*.
(U. d. GUayaquil, Ed.) Recuperado el 06 de 01 de 2018, de
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/23785>

- Morocho&Villamar. (2017). *repositorio de la niverdidad de guayaquil*. (U. d. GUayaquil, Ed.) Recuperado el 06 de 01 de 2018, de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/23785>
- Municipio.Guayaquil. (10 de 2016). *Guiayaquil.gob*. Recuperado el 28 de 12 de 2017, de <http://www.guayaquil.gob.ec/jovenes-ejemplares>
- Municipiodel Distritometropolitano. (06 de 2015). *Salud de altura*. Obtenido de Salud de altura: <http://www.saluddealtura.ec>
- NacionesUnidas. (2013). *Informe sobre el desarrollo humano*. Ginebra. Recuperado el 09 de 11 de 2017, de http://www.undp.org/content/dam/venezuela/docs/undp_ve_IDH_2013.pdf
- Natalia, M. (06 de 2015). *La investigaciòn bibliografica*. Recuperado el 18 de 11 de 2017, de http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/////blog/docentes/trabajos/17306_55962.pdf
- Paul, A. (2014). *Living science Biology*. Estados Unidos: RATNA SAGAN. Recuperado el 06 de 11 de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?id=YvrvhBiHDgsC&pg=PA66&dq=living+science+biology&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjW8JeCtcjXAhVF7CYKHYVxDj8Q6AEIRzAF#v=onepage&q=living%20science%20biology&f=false>
- Perlmutter, D. (2013). *Alimenta tu cerebro*. Mexico: Grijalbo. Recuperado el 07 de 11 de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?id=1gReCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=la+salud+del+cerebro&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjbjpS7ysjXAhWLRsYKHTs4BbIQ6AEIMTAC#v=onepage&q=la%20salud%20del%20cerebro&f=false>
- Plan-Nacional-Para-el-Buen-Vivir. (13 de julio de 2017). Recuperado el 20 de 11 de 2017, de https://observatorioplanificacion.cepal.org/sites/default/files/plan/files/Ecuador%20Plan%20Nacional%20para%20el%20Buen%20Vivir%202017-2021_0.pdf
- PORTELA DE SANTANA, M. L., DA COSTA RIBEIRO JUNIOR, H., & MORA GIRAL, M. y. (2012). *scielo. Nutrición Hospitalaria*. Recuperado el 11 de 01 de 2018, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000200008&lng=es&nrm=iso

- Practicas-correctas-de-higiene. (s.f.). *Agencia-Nacional -de-Regulacion-control-y-vigilancia*. Obtenido de <http://www.controlsanitario.gob.ec/practicas-correctas-de-higiene-pch/>
- Psicoactiva. (2017). *Aaron Beck y su contribución a la Psicología Cognitivo Conductual*. Recuperado el 06 de 01 de 2018, de mujerhoy.com: <https://www.psicoactiva.com/blog/aaron-beck-contribucion-la-psicologia-cognitivo-conductual/>
- Reyes.Melba. (2012). *El taller como una herramienta en la educación* . ECOE ediciones .
- Robbins.Stephen. (2013). *Comportamiento organizacional*. Pearson.
- Rodríguez, G. (2013). *Competencias del egresado de licenciatura en pedagogía*. (U. d. Granada, Ed.) Veracruz, Mexico: Universidad de Granada. Recuperado el 27 de 12 de 2017
- Rodriguez.Manuel. (08 de 2013). *Guia de tesis*. Recuperado el 26 de 12 de 2017, de <https://guiadetesis.wordpress.com/2013/08/19/acerca-de-la-investigacion-bibliografica-y-documental/>
- Roque, G. (2015). *Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas*. Tesis de maestría, universidad andina Nestor Cáseres, Juliaca, Peru. Recuperado el 11 de 11 de 2017, de <http://repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/768/TESIS%20DNI%20N%C2%BA%2002430846.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salinas, N. (2016). *Manual para el técnico de la sala de Fitness*. España: Paidotribo. Recuperado el 08 de 11 de 2017, de https://www.researchgate.net/publication/31761944_Manual_para_el_tecnico_de_sala_de_fitness_N_Salinas
- Salvatierra.Silvia. (2015). *La formación de emprendedores y su incidencia en el desarrollo empresarial*.
- Sampieri.R. (2013). *Metodología de la Investigación 6ta edi* (6 ta ed., Vol. 6). Mc. Graw Hill. Recuperado el 18 de 11 de 2017, de https://trabajosocialudocpno.files.wordpress.com/2017/07/metodolog3a3c2ada_de_la_investigac3a3c2b3n_-sampieri_6ta_edicion1.pdf

- Sànchez.Jesùs. (2013). *Actitud emprendedora y oportunidades de negocio*. IC iditorial.
- Sànchez.Jesùs. (2014). *Actitud emprendedora y oportunidad de negocios*. IC editorial.
- Santa Stracuzzi, F. P. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas, Venezuela: FEDUPEL. Recuperado el 01 de 01 de 2018
- Schunk, D. (2012). *Trotia del Aprendizaje*. Mexico: PEARSON EDUCACIÓN. Recuperado el 06 de 01 de 2018, de http://www.visam.edu.mx/archivos/_LIBRO%206xta_Edicion_TEORIAS_DEL_APRENDIZAJE%20-%20DALE%20H%20SCHUNK.pdf
- Simonovich.M. (4 de 2013). *Classesms*. Recuperado el 26 de 12 de 2017, de <http://clasesmgs.blogspot.com/2011/03/campanas-concepto-tipos-y.html>
- Sociedad española de pediatría. (2017). *Mala nutrición en la adolescencia*. Investigación . Recuperado el 22 de 11 de 2017, de <http://www.cuidateplus.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>
- Tobar.Maria. (2013). *Formacion de emprendedores*.
- UNESCO. (2012). *La uducación para los objetivos de desarrollo sostenible*. París. Recuperado el 5 de 11 de 2017, de <http://unesdoc.unesco.org/images/0025/002524/252423s.pdf>
- Unesco. (2016). *La educaciòn para la salud y el bienestar*. Programa, Francia. Recuperado el 21 de 11 de 2017, de <https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>
- Universidad Abierta Inteamericana. (2015). *Los habitos alimentaios en escolares*.
- Vanderkman, L. (2014). *Guia practica para organizar tus mañanas*. Argentina: Grupo santillana. Recuperado el 08 de 11 de 2017, de [https://books.google.com.ec/books?id=rxXkAgAAQBAJ&pg=PT40&dq=guia+practica+para+el+cuidado+del+desayuno+de+los+ni%C3%B1os&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwje6cTbzMjXAhXDKCYKHZ4JBcgQ6AEIJTAA#v=onepage&q=guia%20practica%20para%20el%20cuidado%20del%20desayuno%20de%](https://books.google.com.ec/books?id=rxXkAgAAQBAJ&pg=PT40&dq=guia+practica+para+el+cuidado+del+desayuno+de+los+ni%C3%B1os&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwje6cTbzMjXAhXDKCYKHZ4JBcgQ6AEIJTAA#v=onepage&q=guia%20practica%20para%20el%20cuidado%20del%20desayuno%20de%20)

- Vargas&Sayay. (2014). *Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desempeño de los estudiantes en la asignatura de ciencias naturales*. Recuperado el 02 de 11 de 2017, de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/12566/1/Los%20h%C3%A1bitos%20alimenticios%20y%20su%20incidencia%20en%20el%20desempe%C3%B1o%20de%20los%20estudiantes.pdf>
- Vásquez, C. (2013). *Alimentación y nutrición manual teórico-práctico, tercera edición* (Vol. 2). Buenos Aires: Diaz de los santos. Recuperado el 08 de 11 de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?id=F-xV6Rul96kC&printsec=frontcover&dq=alimentaci%C3%B2n+y+nutrici%C3%B2n+manual+pr%C3%A1ctico&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjl1oXkr8jXAhVK4iYKHWeYBCoQ6AEIJTAA#v=onepage&q=alimentaci%C3%B2n%20y%20nutrici%C3%B2n%20manual%20pr%>
- Vázquez.Juan. (2013). *El emprendimiento empresarial 2 da edi*. Campus academy.
- Vigo.Pedro. (2015). *Actitud emprendedora y oportunidades de negocio*. Ideas propias.
- Zamudio.J. (2012). *Epistemología y educación*. Mexico: Red tercer milenio. Recuperado el 08 de 12 de 2017

A N N E X O S



ANEXO 1

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**

FORMATO DE EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Nombre de la propuesta de trabajo de la titulación	Los problemas alimenticios en el desempeño escolar, campaña educativa.		
Nombre del estudiante (s)	Cuenca Jumbo Yessica Carolina		
Dominio de investigación de la Universidad de Guayaquil	Línea de Investigación de la Facultad de Filosofía, letras y ciencias de la educación Carrera	Sub-línea de investigación	Línea de Investigación de la Carrera de Mercadotecnia
Modelos educativos integrales e inclusivos	Estrategias educativas integradoras e inclusivas	Competencias para la vida	Campaña educativa para el mejoramiento de la vida
Fecha de presentación de la propuesta de trabajo de titulación	17 de Octubre del 2017	Fecha de evaluación de la propuesta de trabajo de titulación	06 de Enero de 2018

ASPECTO A CONSIDERAR	CUMPLIMIENTO		OBSERVACIONES
	SÍ	NO	
Título de la propuesta de trabajo de titulación	X		
Línea de Investigación / Sublíneas de Investigación	X		
Planteamiento del Problema	X		
Justificación e importancia	X		
Objetivos de la Investigación	X		
Metodología a emplearse	X		
Cronograma de actividades	X		
Presupuesto y financiamiento	X		

X	APROBADO
	APROBADO CON OBSERVACIONES
	NO APROBADO


 Docente Revisor



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**

Guayaquil, 13 de noviembre del 2017

SRA.

LIC. PILAR HUAYAMAVE NAVARRETE, MSC.

DIRECTORA DE LA CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Acuerdo del Plan de Tutoría

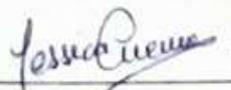
Yo, Ing. Olga Marisol Bravo Santos, MSc. , docente tutor del trabajo de titulación y Yessica Carolina Cuenca Jumbo estudiante de la Carrera Mercadotecnia y Publicidad comunicamos que acordamos realizar las tutorías semanales en el siguiente horario día Jueves de 7 a 8 am.

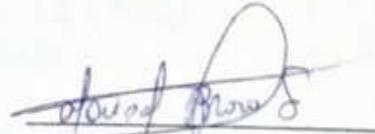
De igual manera entendemos que los compromisos asumidos en el proceso de tutoría son:

- Realizar un mínimo de 4 tutorías mensuales.
- Elaborar los informes mensuales y el informe final detallando las actividades realizadas en la tutoría.
- Cumplir con el cronograma del proceso de titulación.

Agradeciendo la atención, quedamos de Ud.

Atentamente,


Cuenca Jumbo Yessica Carolina
Estudiante


Ing. Olga Marisol Bravo Santos, MSc.
Docente Tutora

CC: 6ta Unidad de Titulación



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

INFORME DE AVANCE DE LA GESTIÓN TUTORIAL

Tutor: MSc. Marisol Olga Bravo Santos

Tipo de trabajo de titulación: Proyecto educativo

Título del trabajo: Problemas alimenticios en el desempeño escolar

ANEXO 3

Universidad de Ciego de Avila

FACULTAD FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD
SEXTA UNIDAD DE TITULACIÓN

INFORME DE AVANCE DE LA GESTIÓN TUTORIAL

Tutor: Marisol Olga Bravo Santos, MSc.
 Titulante: Yolanda Beatriz Casado Sánchez
 Tipo de trabajo de titulación: Proyecto de Educación
 Título del trabajo: Problemas alimenticios en el desempeño escolar. Campaña educativa.
 Carrera: Publicidad y Publicidad

Nº DE SESIÓN	FECHA TUTORÍA	ACTIVIDADES DE TUTORÍA	DURACIÓN		DESEMPEÑO Y TAREAS ASIGNADAS	FIRMA TUTOR	FIRMA ESTUDIANTE
			INICIO	FIN			
1	10/11/2017	Asistencia del problema. Capítulo 1	7:00 PM	7:45 PM	Oración del plan de trabajo del problema	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2	15/11/2017	Avance de la solución. Capítulo 2	7:00 PM	8:00 PM	Oración de primer día	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3	20/11/2017	Avance de la solución. Capítulo 3	7:00 PM	8:00 PM	Oración del nuevo día	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4	27/11/2017	Avance de la solución. Capítulo 4	7:00 PM	8:00 PM	Oración de primer día	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5	04/12/2017	Oración del capítulo 5. Capítulo 5	7:00 PM	8:00 PM	Oración de primer día	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
6	11/12/2017	Oración del capítulo 6. Capítulo 6	7:00 PM	8:00 PM	Oración de primer día	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>



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

Guayaquil, 6 de enero del 2018

SRA.

LIC. PILAR HUAYAMAVE NAVARRETE, MSC.

DIRECTORA DE LA CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Ciudad. –

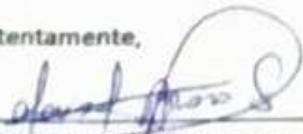
De mis consideraciones:

Envío a Ud. el Informe correspondiente a la tutoría realizada al Trabajo de Titulación **“LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR EN LOS ALUMNOS DE DÉCIMO AÑO DEL COLEGIO FRANCISCO HUERTA RENDÓN”** de la estudiante **Cuenca Jumbo Yessica Carolina** indicando ha cumplido con todos los parámetros establecidos en la normativa vigente:

- 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 adjunta el certificado de porcentaje de similitud y la valoración del trabajo de titulación con la respectiva calificación.

Dando por concluida esta tutoría de trabajo de titulación, **CERTIFICO**, para los fines pertinentes, que la estudiante está apta para continuar con el proceso de revisión final.

Atentamente,


DOCENTE TUTOR REVISOR
Ing. Olga Marisol Bravo Santos, MSc.
C.I 0914067897

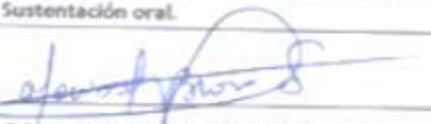


FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO DE TITULACIÓN

Título del Trabajo titulación: Los problemas alimenticios en el desempeño escolar
Autora: Cuenca Jumbo Yessica Carolina

ASPECTOS EVALUADOS	PUNTAJE MÁXIMO	CALIF.
ESTRUCTURA ACADÉMICA Y PEDAGÓGICA	4.5	4.5
Propuesta integrada a Dominios, Misión y Visión de la Universidad de Guayaquil.	0.3	0.3
Relación de pertinencia con las líneas y sublíneas de investigación Universidad / Facultad/ Carrera	0.4	0.4
Base conceptual que cumple con las fases de comprensión, interpretación, explicación y sistematización en la resolución de un problema.	1	1
Coherencia en relación a los modelos de actuación profesional, problemática, tensiones y tendencias de la profesión, problemas a encarar, prevenir o solucionar de acuerdo al PND-BV	1	1
Evidencia el logro de capacidades cognitivas relacionadas al modelo educativo como resultados de aprendizaje que fortalecen el perfil de la profesión	1	1
Responde como propuesta innovadora de investigación al desarrollo social o tecnológico.	0.4	0.4
Responde a un proceso de investigación – acción, como parte de la propia experiencia educativa y de los aprendizajes adquiridos durante la carrera.	0.4	0.4
RIGOR CIENTÍFICO	4.5	4.5
El título identifica de forma correcta los objetivos de la investigación	1	1
El trabajo expresa los antecedentes del tema, su importancia dentro del contexto general, del conocimiento y de la sociedad, así como del campo al que pertenece, aportando significativamente a la investigación.	1	1
El objetivo general, los objetivos específicos y el marco metodológico están en correspondencia.	1	1
El análisis de la información se relaciona con datos obtenidos y permite expresar las conclusiones en correspondencia a los objetivos específicos.	0.8	0.8
Actualización y correspondencia con el tema, de las citas y referencia bibliográfica	0.7	0.7
PERTINENCIA E IMPACTO SOCIAL	1	1
Pertinencia de la investigación	0.5	0.5
Innovación de la propuesta proponiendo una solución a un problema relacionado con el perfil de egreso profesional	0.5	0.5
CALIFICACIÓN TOTAL *	10	10


FIRMA DEL DOCENTE TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN
Ing. Olga Marisol Bravo Santos, MSc.
No. C.I. 0914067897

FECHA: 12/01/2018



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

CERTIFICADO PORCENTAJE DE SIMILITUD

Habiendo sido nombrado **Ing. Olga Marisol Bravo Santos, MSc₂** tutora del trabajo de titulación certifico que el presente trabajo de titulación ha sido elaborado por **Jessica Carolina Cuenca Jumbo** con, C.C.: # 0925240442, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Mercadotecnia y Publicidad. Se informa que el trabajo de titulación: **“LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS EN ELDESEMPEÑO ESCOLAR EN LOS ALUMNOS DE DÉCIMO AÑO DEL COLEGIO FRANCISCO HUERTA RENDÓN”** ha sido orientado durante todo el periodo de ejecución en el programa antiplagio (URKUND) quedando el _____% de coincidencia.





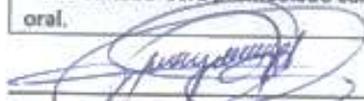
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

RÚBRICA DE EVALUACIÓN MEMORIA ESCRITA TRABAJO DE TITULACIÓN

Título del Trabajo: "Los problemas alimenticios en el desempeño escolar"
Autora: Cuenca Jumbo Yessica Carolina

ASPECTOS EVALUADOS	PUNTAJE MÁXIMO	CALF.	COMENTARIOS
ESTRUCTURA Y REDACCIÓN DE LA MEMORIA	3		
Formato de presentación acorde a lo solicitado	0.6	0.6	
Tabla de contenidos, índice de tablas y figuras	0.6	0.6	
Redacción y ortografía	0.6	0.6	
Correspondencia con la normativa del trabajo de titulación	0.6	0.6	
Adecuada presentación de tablas y figuras	0.6	0.6	
RIGOR CIENTÍFICO	6		
El título identifica de forma correcta los objetivos de la investigación	0.5	0.5	
La introducción expresa los antecedentes del tema, su importancia dentro del contexto general, del conocimiento y de la sociedad, así como del campo al que pertenece	0.6	0.6	
El objetivo general está expresado en términos del trabajo a investigar	0.7	0.7	
Los objetivos específicos contribuyen al cumplimiento del objetivo general	0.7	0.7	
Los antecedentes teóricos y conceptuales complementan y aportan significativamente al desarrollo de la investigación	0.7	0.7	
Los métodos y herramientas se corresponden con los objetivos de la investigación	0.7	0.7	
El análisis de la información se relaciona con datos obtenidos	0.4	0.4	
Factibilidad de la propuesta	0.4	0.4	
Las conclusiones expresa el cumplimiento de los objetivos específicos	0.4	0.4	
Las recomendaciones son pertinentes, factibles y válidas	0.4	0.4	
Actualización y correspondencia con el tema, de las citas y referencia bibliográfica	0.5	0.5	
PERTINENCIA E IMPACTO SOCIAL	1		
Pertinencia de la investigación/ Innovación de la propuesta	0.4	0.4	
La investigación propone una solución a un problema relacionado con el perfil de egreso profesional	0.3	0.3	
Contribuye con las líneas / sublíneas de investigación de la Carrera/Escuela	0.3	0.3	
CALIFICACIÓN TOTAL*	10	10	

* El resultado será promediado con la calificación del Tutor y con la calificación de obtenida en la Sustentación oral.


FIRMA DEL DOCENTE TUTOR REVISOR
No. C.I. 0906354806

FECHA: 5/02/2018



ANEXO 8

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



UG-FFLCE-MYP-PH- 692

Guayaquil, 14 de noviembre del 2017

Sr. Máster
Washington García Meiena
Rector de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendon
Ciudad.-

De mis consideraciones:

Saludos cordiales, conoedores de su espíritu de colaboración, mediante la presente solicitamos se sirva permitir que la estudiante **CUENCA JUMBO YESSICA CAROLINA** realicen el **PROYECTO DE TITULACIÓN** en su Institución Educativa, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Mercadotecnia y Publicidad.

TEMA: los problemas alimenticios en el desempeño escolar.

PROPUESTA: Campaña educativa

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

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

Atentamente,

06-12-2017

Antonio R.

MSc. Pilar Huayánave Navarrete
DIRECTORA DE LA CARRERA

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

Escuela Experimental "Francisco Huerta Rendon"

Caminemos juntos a la excelencia

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



ANEXO 9

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación
Unidad Educativa Universitaria "FRANCISCO HUERTA RENDÓN"
AÑO LECTIVO 2017- -- 2018

Guayaquil, 13 de diciembre del 2017
Oficio PD n° 025

MSc.
Pilar Huayamave Navarrete
Directora de la Carrera de Mercadotecnia y Publicidad
Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación
Universidad de Guayaquil
Ciudad.

De mis consideraciones:

Luago de presentarle un cordial saludo, tengo a bien informarle que la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, acepta con mucho agrado el desarrollo del proyecto de Titulación Educativo por la Srta. Egresada CUENCA JUMBO YESSICA CAROLINA, requisito previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialización, Mercadotecnia y Publicidad aplicado a los estudiantes de Décimo Año de Educación Básica Paralelos "A, B."

Tema: Los problemas alimenticios en el desempeño escolar.

Propuesta: Campaña educativa.

De antemano quedo de usted muy agradecida por su atención a la presente.

Atentamente,


Ab. Washington García Melena, MSc.
Rector


Elaborado por: Jacqueline Vargas



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

Aprobación de tema

 **UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**
ESPECIE UNIVERSITARIA- NIVEL PREGRADO

Guayaquil, 16 de Marzo del 2017

MSc.
Silvia Moy-Sang Castro
DECANA DE LA FACULTAD DE FILOSOFIA
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACION
Ciudad.-

Cuena Jumbo Yessica Carolina, CI-0925240442, de la
Carrera MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD, Presencial.

Solicito muy respetuosamente se autorice el trámite
de estudio y aprobación de mi Tema de Proyecto Educativo.

Tema : INFLUENCIA DE LA GESTA ALIMENTICAA EN EL RENDI-
MIENTO ESCOLAR EN LOS ALUMNOS DE DECIMO AÑO DE LA UNIDAD
EDUCATIVA BATALLA DE TARQUI .

Propuesta : Campaña de Concienciación de la correcta ali-
mentación para mejorar el Desarrollo Educativo de los
alumnos de decimo año de la Unidad Educativa BATALLA DE
TARQUI.

Atentamente,

Silvia Moy-Sang Castro



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

Modificación de tema

 **UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**
ESPECIE UNIVERSITARIA- NIVEL PREGRADO

Guayaquil, 2 de Mayo del 2017

MSc.
Silvia Moy-Sang Castro
Decana de la Facultad de Filosofía
Letras y Ciencias de la Educación
Ciudad.-

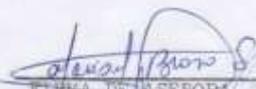
Cuenca Jumbo Yessica Carolina, con CI-0925240442,
de la Carrera MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD, Modalidad -
presencial.

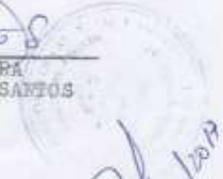
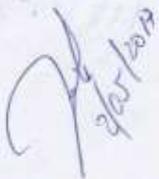
Solicito muy respetuosamente me conceda autorización
para una MODIFICACION del Tema de mi proyecto Educa-
tivo.

Tema anterior : INFLUENCIA EN LA GESTA ALIMENTICIA EN
EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE DECIMO AÑO -
DE LA UNIDAD EDUCATIVA BATALLA DE TARQUI.
Tema Modificado : INFLUENCIA EN LA INGESTA ALIMENTARIA
EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE DECIMO AÑO
DE LA UNIDAD EDUCATIVA "BATALLA DE TARQUI".
Propuesta : CAMPAÑA DE CONCENCIACION DE LA CORRECTA -
ALIMENTACION PARA MEJORAR EL DESARROLLO EDUCATIVO DE -
LOS ALUMNOS DE DECIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA BATALLA
DE TARQUI.

Atentamente,

FIRMA DE ESTUDIANTE
YESSICA CUENCA JUMBO.


FIRMA DE ASESORA
MSc. OLGA BRAVO SANTOS



ANEXO 9c

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

Continuidad de proceso de titulación

 **UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**
ESPECIE UNIVERSITARIA- NIVEL PROGRAMIC

Guayaquil, 4 de Octubre del 2017

MSc.
Silvia Noy Sang Castro
DECANA DE LA FACULTAD DE FILOSOFIA
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACION
Ciudad.-

CUENCA JUNEO BERRICA CAROLINA, CI#6925240442,
de la Carrera MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD, Presencial.
Actualización de Conocimiento MAC-2, periodo 2017-18.

Solicito muy respetuosamente de se autorice conti-
nuar con el proceso de mi Proyecto de titulación, con
la MSc. Olga Bravo Santos .

*Proceder según
normativa. M. Olga Bravo S.*

ALBERTO

De Usted muy atentamente,

Mónica...

FIRMA



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

Fotos de la Encuesta a estudiantes





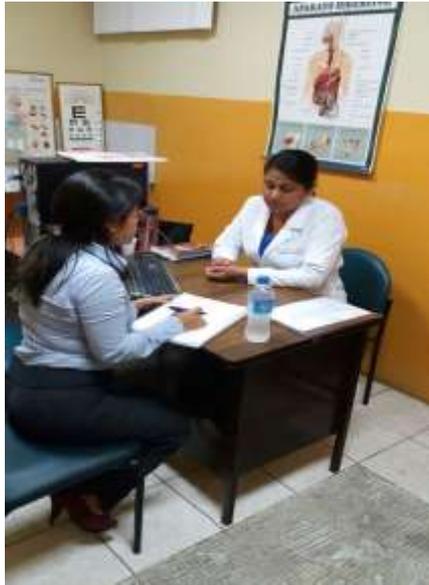
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**

Entrevista a los docentes



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**

Entrevista con la Dra. del Colegio y la Nutricionista





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

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACION
DEPARTAMENTO DE PRACTICA DOCENTE
"DRA. MARIA INES ARMAS VASQUEZ"
TELÉFONO: 04-3281145

CERTIFICACIÓN

36

LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA UNIDAD DE PRACTICAS PREPROFESIONALES DEL SISTEMA DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, CERTIFICA: Que, el (a) señor (a) (ita) CUENCA JUMBO YESSICA CAROLINA, con documento nacional de identidad N° 0925240442 especialización MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD modalidad PRESENCIAL realizó y aprobó las Practicas Docentes Reglamentaria en el COLEGIO "5 DE FEBRERO" con la calificación DIEZ (10), bajo la supervisión del(a) DR. ANTONIO AVEIGA, correspondiente al periodo lectivo 2011 - 2012. Asi consta en los archivos que reposan en la secretaria de la Dirección a mi cargo, a los que me remito en caso necesario.- Guayaquil, 13 de diciembre del 2017.~~~~

Atentamente,


MSc. ROSA MENCHE JACOME.
DIRECTORA GENERAL
DEPARTAMENTO DE PRACTICA DOCENTE

Elaborado por:	MSc. ZOILA SERNAQUE SANDOYA 
Revisado y aprobado:	MSc. YOVONDA CASTRO T.



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



CERTIFICADO

LA COORDINACIÓN DE GESTIÓN SOCIAL DEL CONOCIMIENTO DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, CERTIFICA: Que, revisadas las evidencias correspondientes, el **Sr. (a.) (ta.) CUENCA JUMBO YESSICA CAROLINA**, con C.I. 0925240442, carrera **MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD** en la modalidad **PRESENCIAL** realizó y aprobó la actividad de Vinculación con la Sociedad, por lo que se le concede el presente certificado.- Guayaquil, 13 de marzo de 2017.

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

Atentamente,

Lic. Lucrecia Resabala Manosalvas, MSc

Coordinadora de Gestión Social del Conocimiento

**COORDINACIÓN
GESTIÓN SOCIAL DEL CONOCIMIENTO
Facultad de Filosofía
Universidad de Guayaquil**

Elaborado y Revisado por: Leon, Gisella Alcivar Pérez, Asistente de Secretaría
Revisado y Autorizado por: Lic. Lucrecia Resabala Manosalvas, MSc., Coordinadora de Gestión del Conocimiento

5296

Caminemos Juntas a la excelencia



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

Formato de Encuesta



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

Dirigida a: Alumnos de décimo año del Colegio Francisco Huerta Rendón	
Objetivo: Analizar la influencia de los problemas alimenticios en el desempeño escolar	
Instrucciones para contestar de manera correcta las preguntas: Seleccione con una (x), la respuesta correcta según su opinión.	
VARIABLE INDEPENDIENTE	
<p>1.- ¿De la siguiente lista señale dos elementos que forman parte de su ingesta diaria?</p> <p><input type="checkbox"/> Jugos naturales o lácteos</p> <p><input type="checkbox"/> Bebidas gaseosas o jugos procesados</p> <p><input type="checkbox"/> Frutas, hortalizas y verduras</p> <p><input type="checkbox"/> Snack y dulces</p> <p><input type="checkbox"/> Comida rápida</p>	<p>2.- ¿Con que frecuencia, usted ingiere verduras y frutas?</p> <p><input type="checkbox"/> Una vez por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Diariamente</p> <p><input type="checkbox"/> Cada 15 días</p> <p><input type="checkbox"/> Cada mes</p> <p><input type="checkbox"/> Casi nunca</p>
<p>3.- ¿Usted, conoce de los riesgos de ingerir alimentos altos en grasa?</p> <p><input type="checkbox"/> Definitivamente si</p> <p><input type="checkbox"/> Probablemente si</p> <p><input type="checkbox"/> No estoy seguro</p> <p><input type="checkbox"/> Probablemente no</p> <p><input type="checkbox"/> Definitivamente no</p>	<p>4.- ¿Usted tiene conocimientos del cuidado de su salud por medio de su alimentación?</p> <p><input type="checkbox"/> Definitivamente si</p> <p><input type="checkbox"/> Probablemente si</p> <p><input type="checkbox"/> No estoy seguro</p> <p><input type="checkbox"/> Probablemente no</p> <p><input type="checkbox"/> Definitivamente no</p>
VARIABLE DEPENDIENTE	
<p>5.- ¿En su opinión cree que su ingesta diaria aporta a su desempeño escolar?</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> De acuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Ni de acuerdo/ ni en desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> En desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente en desacuerdo</p>	<p>6.- ¿Usted, cree la ingesta de los nutrientes y vitaminas aporten a la capacidad cognitiva?</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> De acuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Ni de acuerdo/ ni en desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> En desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente en desacuerdo</p>
<p>7.- ¿En su hogar: la salud nutricional forma parte de las listas de prioridades de sus padres?</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> De acuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Ni de acuerdo/ ni en desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> En desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente en desacuerdo</p>	<p>8.- ¿Considera usted, que dentro de su ingesta se incluyen alimentos que aportan a su desempeño escolar?</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente de acuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> De acuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Ni de acuerdo/ ni en desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> En desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Totalmente en desacuerdo</p>
PROPUESTA	
<p>9.- ¿Usted, ha recibido algún tipo de información acerca del tema nutrición y salud?</p> <p><input type="checkbox"/> Siempre</p> <p><input type="checkbox"/> Casi siempre</p> <p><input type="checkbox"/> Alguna vez</p> <p><input type="checkbox"/> Pocas veces</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>	<p>10.- ¿Se ha realizado una campaña de concientización sobre la ingesta alimenticia y los beneficios de una correcta alimentación?</p> <p><input type="checkbox"/> Siempre</p> <p><input type="checkbox"/> Casi siempre</p> <p><input type="checkbox"/> Alguna vez</p> <p><input type="checkbox"/> Pocas veces</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p>



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**

Formato de entrevista a la Dra. Gozzing María del Colegio



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**

ENTREVISTA

Nombre de la Institución: Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón
Cargo de la autoridad: Dra. Gozzing María
Nombre de la autoridad:
Fecha:

Objetivo de la investigación

Analizar la influencia de los problemas alimenticios en el rendimiento escolar

1. ¿En el plantel se han presentado problemas alimenticios con los alumnos a causa de la incorrecta ingesta de alimentos e inciden en su desempeño? ¿Por qué?
 2. ¿Los alumnos de décimo año, reciben la información existente en los libros, sobre lo que deben ingerir para su alimentación diaria?
 3. ¿Por qué cree que es importante la formación en educación nutricional?
 4. ¿Qué opina de la relación que existe entre los problemas alimenticios y el desempeño escolar?
 5. ¿Sería útil para los alumnos una campaña de concientización que ayude a mejorar su alimentación? ¿Por qué?
-



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**

Formato de Entrevista al Nutrióloga



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**

ENTREVISTA UNA EXPERTA EN NUTRICIÓN

Nombre de la Institución: Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón

Cargo de la autoridad: Dra. Nutrióloga

Nombre de la autoridad: Margarita Salcedo

Fecha:

Objetivo de la investigación

Analizar la influencia de los problemas alimenticios en el rendimiento escolar

1. ¿Según su experiencia cual sería la dieta para el estudiante de colegio?
2. ¿Cuáles son los alimentos que ingieren erróneamente los adolescentes?
3. ¿La inadecuada ingesta alimenticia qué consecuencias puede causar a la salud de un adolescente?
4. ¿Considera usted, que la ingesta que conforman la pirámide alimenticia mejora el funcionamiento cognitivo?
5. ¿Según su opinión, cuáles serían sus recomendaciones para trabajar en una campaña de concientización dirigida a alumnos de colegio?



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD**



**FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACION
CARRERA: MERCADOTECNIA
ENCUESTA**

ENTREVISTA

Nombre de la Institución: Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón
Cargo de la autoridad: Docente
Nombre de la autoridad:
Fecha:

Objetivo de la investigación

Analizar la influencia de los problemas alimenticios en el desempeño escolar

1. ¿Según su criterio cree que uno de los factores que inciden en el desempeño de sus estudiantes esta los problemas alimentarios? ¿Cuál sería el porcentaje de sus estudiantes afectados por este factor?
2. ¿Qué piensa usted del conocimientos sobre la importancia de la nutrición y su incidencia en el desarrollo cognitivo?
3. ¿Podría señalar con qué frecuencia habla sobre los problemas alimenticios y de sus consecuencias como eje transversal?
4. ¿Usted cree que existe relación entre desempeño escolar y los problemas alimentarios? ¿Por qué?
5. ¿En el colegio se han realizado programas o actividades cuyo propósito haya sido concientizar a los estudiantes sobre los riesgos de una incorrecta alimentación? Mencíónelos.
6. ¿Usted cree que una campaña de concientización que trate los problemas alimenticios mejora la alimentación de los adolescentes? ¿Por qué?

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

Fotos con la Tutora



16 de Noviembre del 2017



23 de Noviembre del 2017



30 de Noviembre del 2017



7 de Diciembre del 2017



21 de Diciembre del 2017



4 de Enero del 2018



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



**REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y
TECNOLOGÍA**

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE GRADUACIÓN

TÍTULO Y SUBTÍTULO:	Los problemas alimenticios en el desempeño escolar Campaña educativa		
AUTOR (apellidos/nombres):	Cuenca Jumbo Yessica Carolina		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES) (apellidos/nombres):	MSc. Bravo Santos Olga Marisol	Tutor:	Revisor:
INSTITUCIÓN:	Colegio Dr. Francisco Huerta Rendón		
UNIDAD/FACULTAD:	Filosofía , Letras y ciencias de la Educación		
MAESTRÍA/ESPECIALIDAD:	Mercadotecnia y Publicidad		
GRADO OBTENIDO:	Licenciatura en Ciencias de la educación mención Mercadotecnia y Publicidad		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	20 febrero 2018	No. DE PÁGINAS:	176
ÁREAS TEMÁTICAS:	Educación alimenticia, social, problemas alimenticios, ingesta, desempeño escolar y desarrollo educativo.		
PALABRAS CLAVES: KEYWORDS:	Ingesta-Educación-. Campaña Intake- Education- Campaing		

RESUMEN/ (150-250 palabras): Casi en todos los centros educativos se encuentran problemas alimenticios entre la población educativa, por ello tanto las autoridades gubernamentales como las autoridades de los colegios realizan diferentes medidas para disminuir los índices, una de las razones que origina este fenómeno es la escasa información que poseen los estudiantes del valor nutritivo de los alimentos, sus beneficios y las porciones diarias que se debe ingerir para mantener buena salud, cabe mencionar que otro factor son los hábitos alimentarios pasados de generación en generación. Por ello se observa la necesidad de realizar un estudio sobre este tema el mismo es analizado en cuatro capítulos el primero describe la situación del problema partiendo desde el plano mundial hasta el local donde se desarrolla el inconveniente, en el segundo capítulo se desarrolla las premisas planteadas en la primera arte comparando los diferentes conceptos o artículos relacionados con los temas, seguidos de las fundamentaciones epistemológicas, pedagógicas y el marco legal, la tercera

parte está la metodología de la investigación que describe los tipos, métodos, instrumentos y técnicas de investigación empleados para hallar un solución fue necesario realizar encuestas y entrevista para después de un análisis estadístico llegar a las conclusiones, donde se observa la mayoría de la población ingiere alimentos ricos en grasas y no consideran el riesgo al consumirlas, por ello se plantea como propuesta la realización de una campaña educativa donde de una manera gráfica y practica se les informa sobre la ingesta correcta con el propósito que reflexionen y hagan cambios en su ingesta diaria.

ABSTRACT

Almost all schools food problems are among the educational population, therefore both government authorities as the authorities of schools carried out different measures to reduce rates, one of the reasons that causes this phenomenon is the scarce information they possess the students of the nutritive value of foods, its benefits and the daily portions that should drink to maintain good health, it is noteworthy that another factor are past eating habits of generation to generation. Therefore there is the need for a study on this topic it is broken down into four chapters the first describes the situation of the problem starting from the global level to the local where the drawback, it develops in the second chapter is develops the premises posed in the first art by comparing the different concepts or articles related to the subjects, followed by the epistemological, pedagogical foundations and the legal framework, the third part is the research methodology that describes the types, methods, instruments and techniques of research employees to find a solution was necessary to survey and interview to after a statistical analysis to reach conclusions, where the majority of the population is observed eat foods rich in fats and do not consider the risk to consume them, therefore arises as the realization of an educational campaign where in a graphical way and practice informing them about the correct intake in order to reflect and make changes in your daily intak

ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES: APLLIDO/NOMBRE	Teléfono: 0978915829	E-mail: nenita.666@hotmail.es
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Carrera de Mercadotecnia y Publicidad	
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	Teléfono:	
FAVULTAD DE FILOSOFÍA	E-mail: mercadotecnia94@gmail.com	