



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO

LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO.

PROPUESTA: TALLERES NUTRICIONALES .

AUTORES:

DELGADO MURILLO MADELEINE DEL CARMEN.

VILLAFUERTE REYES JONATHAN GUILLERMO.

TUTOR:

MSC. MAX MESSNERAYON.

GUAYAQUIL, MAYO DE 2018



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

DIRECTIVOS

Arq. Silvia Moy-Sang Castro, MSc.

DECANA

Lcdo. Wilson Romero Dávila, MSc.

VICE-DECANO

Lcda., Pilar Huayamave Navarrete,

DIRECTORADE CARRERA

MSc.Ab. Sebastián Cadena Alvarado

SECRETARIO



Universidad de Guayaquil

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

Guayaquil, 16 Mayo del 2018

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

MSc. Max Messner tutor del trabajo de titulación certifico que el presente trabajo de titulación, elaborado por Delgado Murillo Madeleine del Carmen, con C.C. No. 0930990353 y Villafuerte Reyes Jonathan Guillermo con C.C. No. 0923288278 con mi respectiva asesoría como requerimiento parcial para la obtención del título de Licenciados en Ciencias de la Educación mención Marketing, Facultad de Filosofía, letras y Ciencias de la Educación, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.

MSC. MAX MESSNER AYON
DOCENTE TUTOR



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

Guayaquil, 16 Mayo del 2018

Sra. Arq.

SILVIA MOY-SANG CASTRO. MSc.

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

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Envío a Ud., el Informe correspondiente a la **REVISIÓN FINAL** del Trabajo de Titulación La alimentación en el desarrollo cognitivo del estudiante Delgado Murillo Madeleine del Carmen y Villafuerte Reyes Jonathan Guillermo. 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 13 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 6 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 Delgado Murillo Madeleine del Carmen y Villafuerte Reyes Jonathan Guillermo están aptos para continuar el proceso de titulación. Particular que comunicamos a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,

MSC. MAX MESSNER AYON
DOCENTE TUTOR
C.C. 0907967988



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

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

Delgado Murillo Madeleine del Carmen con C.C. No. 0930990353 y Villafuerte Reyes Jonathan Guillermo con C.C. No. 0923288278 certificamos que los contenidos desarrollados en este trabajo de titulación, cuyo título es **"La alimentación en el desarrollo cognitivo"**, son de nuestra absoluta propiedad, responsabilidad y según el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN*, autorizamos el uso de una licencia gratuita intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la presente obra con fines académicos, en favor de la Universidad de Guayaquil, para que haga uso del mismo, como fuera pertinente.

Delgado Murillo Madeleine del Carmen
C.C. No. 0930990353

Villafuerte Reyes Jonathan Guillermo
C.C. No. 0923288278

*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

Dedico el presente trabajo investigativo a Dios y a mi familia por su apoyo incondicional en mis metas académicas, principalmente a mi hijo quien me inspiró para lograr culminar con éxito mi carrera universitaria, además del apoyo de mi madre María Murillo quien sembró en mí el sentido de la responsabilidad.

Delgado Murillo Madeleine del Carmen

Este trabajo está dedicado a mi familia, pilar fundamental en mi vida y constante motor para alcanzar mis metas, este triunfo se lo dedico a mi hijo porque gracias a él realizo mi esfuerzo diario de salir adelante y con ello lograr grandes cosas.

Villafuerte Reyes Jonathan Guillermo

AGRADECIMIENTO

Profundo agradecimiento a la Universidad de Guayaquil, y al docente tutor por su guía pedagógica en este proyecto educativo, a su vez a mi hijo, esposo y padres por su compañía en el transcurso de la carrera universitaria.

Delgado Murillo Madeleine del Carmen

De manera especial a la Universidad de Guayaquil y a nuestro tutor guía por sus enseñanzas brindadas, a mi familia gracias por siempre darme su respaldo incondicional.

Villafuerte Reyes Jonathan Guillermo

INDICE GENERAL

Portada	I
Directivos.....	II
Certificación del tutor.....	III
Revisión final.....	IV
Derechos de autor.....	V
Dedicatoria.....	VI
Agradecimiento.....	VII
Indice general.....	VIII
Indice de Tablas.....	XI
Indice de Gráficos.....	XII
Indice de Imágenes.....	XIII
Resumen.....	XIV
Abstract.....	XV
Introducción	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Planteamiento del problema	3
1.2 Formulación del problema.....	4
1.3 Sistematización de la investigación.....	5
1.4 Objetivos de Investigación	6
1.3.1 Objetivo General	6
1.3.2 Objetivos específicos	6
1.5 Justificación e importancia	6
1.6 Delimitación del problema.....	7
1.7 Premisas de investigación.....	8
1.8 Operacionalización de las Variables.....	9
CAPÍTULO II.....	10
MARCO TEÓRICO	10
2.1 Marco contextual	10
2.2 Marco conceptual.....	11

2.2.1 Alimentación	12
2.2.2 Factores que inciden en los malos hábitos alimenticios	14
2.2.3 Trastornos alimenticios	22
2.2.4 Tipo de desorden	22
2.2.5 Causas de los trastornos alimentarios	23
2.2.6 Problemas en la nutrición	24
2.2.7 Los nutrientes	25
2.2.8 Clasificación de los nutrientes	26
2.2.9 Desarrollo cognitivo	29
2.2.10 Teoría Jean Piaget.....	30
2.3 Fundamentaciones	40
2.3.1 Fundamentación Filosófica	40
2.3.2 Fundamentación de Pedagógica.	41
2.3.3 Fundamentación Psicológica	41
2.4 Marco Legal	42
2.4.1 Constitución de la República del Ecuador, 2008	42
2.4.2 Título VII/ Régimen del Buen Vivir/ Sección segunda – Salud .43	
2.4.3 Ley Orgánica de Salud, 2006.....	44
2.4.4 Código de la niñez y la adolescencia	46
2.4.5 Ley Orgánica de Educación Intercultural.....	49
CAPITULO III	
METODOLOGÍA, ANÁLISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS	
3.2 Modalidad de la investigación	53
3.2.1 Investigación Bibliográfica	54
3.2.1 Investigación de campo	55
3.3 Tipos de investigación.....	55
Explicativo	56
Descriptivo.....	57
Métodos de investigación.....	58
Población y muestra.....	59
Análisis de las encuestas.....	60
Encuestas dirigidas a docentes	70

CAPÍTULO IV	88
LA PROPUESTA	88
4.1 Título de la Propuesta	88
4.2 Justificación.....	88
Objetivo de la propuesta	88
Objetivo general	88
Objetivos específicos.....	88
4.3 Aspectos teóricos de la propuesta.....	89
Aspecto Psicológico.....	89
Aspecto Sociológico	90
Aspecto Legal.....	91
Factibilidad Financiera	92
Factibilidad Humana	92
Factibilidad Técnica	92
Descripción de la Propuesta.....	93
Conclusiones	94
Recomendaciones	94
Bibliografía.....	95
Anexos.....	97

ÍNDICE DE TABLAS O CUADROS

N°		Pág.
CUADRO 1	Operacionalización de las Variables	9
CUADRO 2	Población	58
CUADRO 3	Estratos de Población	60
CUADRO 4	Muestra	60
CUADRO 5	¿Considerarías que tu desayuno en casa contiene alimentos nutritivos?	61
CUADRO 6	¿Estás acostumbrado a consumir comidas chatarras durante el receso?	62
CUADRO 7	¿Te sientes cansado durante las clases?	63
CUADRO 8	¿Has escuchado sobre las consecuencias que se producen al consumir comidas chatarras?	64
CUADRO 9	¿Piensas que una buena alimentación beneficia tu salud?	65
CUADRO 10	¿Piensas que una buena nutrición mejoraría tu desempeño cognitivo?	66
CUADRO 11	¿Has escuchado sobre los beneficios generales de una buena alimentación?	67
CUADRO 12	¿Te interesaría recibir talleres nutricionales?	68
CUADRO 13	¿Te resulta difícil reconocer y elegir alimentos sanos?	69
CUADRO 14	¿Crees que al mejorar tus hábitos alimenticios por medio de los talleres mejorara tu desempeño escolar?	70
CUADRO 15	¿Conoce usted la diferencia entre alimentación y nutrición?	71
CUADRO 16	¿Considera que su representado está bien nutrido?	72
CUADRO 17	¿En el transcurso de la semana de clases, desayuna su representado saludablemente?	73
CUADRO 18	¿Acostumbra usted supervisar los lunch de su representado/a?	74
CUADRO 19	¿Cree usted que su representado elija alimentos nutritivos en su receso escolar?	75
CUADRO 20	¿Considera adecuado el desempeño escolar de su representado/a?	76
CUADRO 21	¿Ha observado problemas de memoria y concentración en su representado/a?	77
CUADRO 22	¿Participaría usted en la socialización de talleres nutricionales?	78
CUADRO 23	¿Pondría en práctica los consejos sobre alimentación impartidos en los talleres?	79
CUADRO 24	¿Estaría de acuerdo con asistir a estos talleres en la Institución educativa?	80

ÍNDICE DE GRÁFICOS

N°		Pág.
Gráfico 1	¿Considerarías que tu desayuno en casa contiene alimentos nutritivos?	61
Gráfico 2	¿Estás acostumbrado a consumir comidas chatarras durante el receso?	62
Gráfico 3	¿Te sientes cansado durante las clases?	63
Gráfico 4	¿Has escuchado sobre las consecuencias que se producen al consumir comidas chatarras?	64
Gráfico 5	¿Piensas que una buena alimentación beneficia tu salud?	65
Gráfico 6	¿Piensas que una buena nutrición mejoraría tu desempeño cognitivo?	66
Gráfico 7	¿Has escuchado sobre los beneficios generales de una buena alimentación?	67
Gráfico 8	¿Te interesaría recibir talleres nutricionales?	68
Gráfico 9	¿Te resulta difícil reconocer y elegir alimentos sanos?	69
Gráfico 10	¿Crees que al mejorar tus hábitos alimenticios por medio de los talleres mejorara tu desempeño escolar?	70
Gráfico 11	¿Conoce usted la diferencia entre alimentación y nutrición?	71
Gráfico 12	¿Considera que su representado está bien nutrido?	72
Gráfico 13	¿En el transcurso de la semana de clases, desayuna su representado saludablemente?	73
Gráfico 14	¿Acostumbra usted supervisar los lunch de su representado/a?	74
Gráfico 15	¿Cree usted que su representado elija alimentos nutritivos en su receso escolar?	75
Gráfico 16	¿Considera adecuado el desempeño escolar de su representado/a?	76
Gráfico 17	¿Ha observado problemas de memoria y concentración en su representado/a?	77
Gráfico 18	¿Participaría usted en la socialización de talleres nutricionales?	78
Gráfico 19	¿Pondría en práctica los consejos sobre alimentación impartidos en los talleres?	79
Gráfico 20	¿Estaría de acuerdo con asistir a estos talleres en la Institución educativa?	80



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD
TITULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO
LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO
PROPUESTA: DISEÑO DE TALLERES NUTRICIONALES
Autores: Delgado Murillo Madeleine del Carmen
Villafuerte Reyes Jonathan Guillermo
Tutor(a): MSc. Max Messner
Guayaquil, marzo del 2018

RESUMEN

El presente trabajo investigativo trata de analizar la calidad de la alimentación y nutrición que los adolescentes obtienen a cargo de sus representantes legales, y a su vez, estudia la influencia de esta sobre el desarrollo cognitivo de los estudiantes del décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón, analizando causas y consecuencias de este fenómeno social, para así, mediante la aplicación de los instrumentos de investigación pertinentes, como observación directa, encuestas y entrevista y mediante el método cuantitativo-cualitativo definir las causales predominantes sobre este tema, y el alcance que tiene entre los estudiantes luego del respectivo análisis y conclusión de estos resultados, transmitir la información necesaria a los padres de familia, pues se evidenció que la raíz principal de este problema es el profundo desconocimiento que se tiene sobre las propiedades de alimentos nutritivos, esto mediante talleres nutricionales como solución al fenómeno social detectado.

Palabras Claves: Alimentación, Desarrollo Cognitivo, Talleres nutricionales.



UNIVERSITY OF
FACULTY OF PHILOSOPHY, LETTERS AND EDUCATION SCIENCES
CAREER MARKETING AND ADVERTISING
TITLE OF RESEARCH WORK PRESENTED
FEEDING IN COGNITIVE DEVELOPMENT
PROPOSAL: DESIGN OF NUTRITIONAL WORKSHOPS FOR PARENTS
Author(s): Delgado Murillo Madeleine del Carmen
Villafuerte Reyes Jonathan Guillermo
Advisor: MSc. Max Messner
Guayaquil, march 2018

ABSTRACT

The present investigative work tries to analyze the quality of the feeding and nutrition that adolescents obtain in charge of their legal representatives, and in turn, studies the influence of this on the cognitive development of the students of the tenth year of basic education of the Unit Educate Universitaria Francisco Huerta Rendón, analyzing causes and consequences of this social phenomenon, so, through the application of relevant research instruments, such as direct observation, surveys and interviews and through the quantitative-qualitative method to define the predominant causes on this topic, and the scope that it has among the students after the respective analysis and conclusion of these results, transmitting the necessary information to the parents, since it was evidenced that the main root of this problem is the deep ignorance that one has about the properties of food nutritious, this through s nutritional as a solution to the social phenomenon detected.

Keywords: Food, Cognitive Development, Nutrition works

Introducción

La mala alimentación es uno de los principales problemas que se hallan a nivel mundial, los países tienen serios problemas de nutrición infantil, debido a la falta de los recursos económicos de las familias y la poca circulación de alimentos que se logran dar en las diferentes ciudades, especialmente aquellas donde su acceso es complejo.

En el 2015 según estudios realizados por la UNESCO, los países con mayor índice de habitantes con mala alimentación son Venezuela, Perú, Brasil y las Guyana. En donde la falta de información nutricional hace que tomen malas decisiones al momento de ingerir los alimentos. Los malos hábitos alimenticios forman parte de nuestra historia y la cultura, estando lejos de una dieta sana y saludable.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) en el 2013 fueron registrados miles de fallecidos como resultados de diabetes, enfermedades por hipertensión y del corazón, producidas por la mala alimentación. Estas enfermedades, son causadas por una alimentación rica en grasas saturadas y consumo de alimentos altos en azúcares, los cuales afectan a la salud de los habitantes.

Este trabajo de titulación está enfocado a los en los estudiantes del décimo año de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón encuestado a estudiantes y padres de familia y entrevista a las autoridades. No solo se debe comunicar conocimientos, sino que también es necesario establecer conciencia en los jóvenes adolescentes de que teniendo una buena nutrición se puede rendir más académicamente.

Capítulo I: en el primer capítulo se encuentran detallados los siguientes el problema con su sistematización, además de la situación conflicto con la respectiva formulación y delimitación del problema de investigación, así como la operacionalización de las variables planteadas.

Capítulo II: en el segundo capítulo se encuentran implícitos los antecedentes correspondientes a investigaciones anteriores sobre la influencia de los hábitos alimenticios sobre el desarrollo cognitivo de los estudiantes en etapa escolar, así como el posterior desarrollo del marco teórico según las variables establecidas, su fundamento legal, psicológico, sociológico y pedagógico.

Capítulo III: en este se especifican los aspectos metodológicos empleados en el desarrollo del trabajo de titulación, las técnicas y herramientas de investigación, así como la respectiva recolección y tabulación de datos con su respectivo análisis y conclusión.

Capítulo IV: en el capítulo cuarto se verá detallada la propuesta del trabajo de titulación, su contenido, estructura, herramientas, técnicas, así como los principales aspectos diferenciales de la misma, posteriormente las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema de investigación

Los malos hábitos alimenticios han sido un problema de carácter social a través del paso de los años, y sin duda, constituye consecuencias graves para la salud mental y física, pues es de conocimiento general que una buena alimentación es de vital importancia para el desarrollo.

Siendo así que en la etapa del desarrollo adolescente puede desencadenar en un déficit de atención, problemas de memoria y por supuesto notables cambios en su rendimiento escolar, sobre esto se han realizado un sin número de estudios intentando detectar el alcance de esta problemática sobre la vida estudiantil.

Este es uno de los principales determinantes en cuanto a la calidad de rendimiento escolar percibida entre adolescentes, puesto que según expertos en salud, existen diversos nutrientes indispensables como lo son el hierro, importante para la concentración y atención en el proceso áulico, así como también el omega, ideal para el nivel de inteligencia y el zinc entre otros de menor relevancia, según estudios realizados la adecuada y balanceada combinación entre estos, podrían facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El cerebro humano es uno de los órganos más importantes, y su debido funcionamiento está sujeto a diversos factores entre estos una alimentación

balanceada que le permita recoger la energía suficiente para su normal desarrollo, sobre todo en la etapa infantil.

En el ámbito global los hábitos alimenticios varían según las características económicas, geográficas y situacionales de cada país, sobre esta variable la UNICEF afirma que estos se integran de manera paulatina desde los primeros años de vida de un ser humano para crear en el destrezas y habilidades alimenticias saludables que garanticen su correcto desarrollo.

Por otro lado la Organización Mundial de la Salud en el año 2015 elaboró un plan de acción con consejos e indicaciones claves para desarrollar una adecuada alimentación y nutrición en la que intervinieron varios países de Sudamérica, entre las resoluciones destacaron la reducción hasta un 30% de la ingesta de sal en la población mundial, así como también, la limitación hasta un 5% de los niveles de azúcar.

Respecto al desempeño escolar estas organizaciones añaden que el nivel socioeconómico influye en la gran mayoría de estos países del sur, siendo así alta la tasa de desnutrición y desbalance alimenticio como uno de los principales factores medibles en los casos de baja calidad de desempeño escolar.

Por otro lado, el hambre y la desigualdad social son otro gran precedente de este problema social latente en los países andinos como Ecuador, Colombia, Bolivia, Perú, entre otros, siendo altas las estadísticas de niños y adolescentes que no consumen los nutrientes necesarios para su eficaz desarrollo.

En el caso específico del Ecuador, el mal hábito alimenticio de la sociedad ocasiona que la juventud de hoy en día sea perjudicada, principalmente los estudiantes de educación básica, media y superior, los cuales tienen problemas en cuanto a la forma en que deben alimentarse.

En la actualidad, el tema de la desnutrición en niños y adolescentes desembocada en un bajo desempeño escolar, siendo un problema prioritario para las organizaciones educativas y de desarrollo infantil y adolescente, quienes se plantean estrategias a fin de disminuir la prevalencia del problema.

En tal sentido, se reconocen dos tipos de desnutrición como lo son la global, la cual es en el caso de tener bajo peso para la edad, a diferencia de la desnutrición aguda que es de bajo peso para la talla, en ambos casos repercuten gravemente para el desarrollo intelectual y psicomotriz afectando directamente al desempeño escolar.

Donde se observan a los alumnos de décimo año de Educación Básica que muestran actitudes de desgano, participaciones en clases muy limitadas, estudiante con bajo peso y estatura en correspondencia a su edad, estudiantes con sobrepeso, así como tareas ejecutadas sin el más mínimo interés todo esto va relacionado a su mala alimentación; motivo por el cual, se justifica la realización de la presente investigación.

Se pudo observar que el desempeño escolar, es un indicador de desarrollo de las capacidades intelectuales de los estudiantes, normalmente asociados a la forma en que los mismos son capaces de desarrollar las tareas que el docente plantea como ejercicio para reforzar los conocimientos compartidos por el mismo.

Por esto, se desarrolla el presente trabajo de investigación abarcando las dimensiones implícitas en este fenómeno social como sustento teórico, y a través del diseño metodológico correspondiente aplicar las técnicas elegidas para el método cuantitativo.

Causas

Las principales causas observadas en el entorno investigado corresponden a factores nutricionales, ingestas adecuadas e inadecuadas y trastornos alimenticios.

- Escaso nivel de conocimientos nutricionales que desbordan en desnutrición y bajo desempeño escolar.
- Falta de tiempo para comidas balanceadas y adecuadas, generan falta de aprendizaje significativo.
- Bajos estándares de hábitos alimenticios saludables por la disfunción familiar.
- Poca concienciación sobre el tema en la Unidad Educativa por la ausencia de talleres nutricionales para padres de familia.

Hecho científico

Baja calidad de hábitos alimenticios

La falta de conciencia y preocupación sobre los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes de la Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón, ha generado un déficit en la calidad de su desempeño escolar, esto a causa del bajo nivel de desarrollo cognitivo, lo cual se ve evidenciado en su poco interés dentro del proceso áulico, la falta de memoria que presentan en sus actividades escolares, así como también la poca concentración que logran, todos estos efectos son producidos por la poca ingesta de alimentos nutritivos que potencien su desarrollo cerebral y razonamiento crítico.

1.2. Formulación del problema

¿De qué manera incide la calidad de alimentación en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, durante el periodo lectivo 2017- 2018?

1.3. Sistematización del Problema de Investigación

Delimitado: este trabajo de investigación se ejecutará de forma interna para el mejoramiento de los hábitos alimenticios en la jornada matutina de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón en la ciudad de Guayaquil durante el periodo lectivo 2017-2018.

Claro: El problema será mostrado de una manera sencilla, clara y concisa para la comprensión de todos, además a través la siguiente investigación se busca tomar correctas decisiones sobre el buen uso de los hábitos alimenticios en el desarrollado cognitivo y fomentar de manera paulatina la implementación de los mismos en la rutina de alimentación diaria entre los adolescentes y padres de familia.

Evidente: Debido a que en la Unidad Educativa no existe un plan de acción actual. Además, se ha observado también que no se cuenta con un médico que les asesore sobre un manejo correcto de los nutrientes y sobre cómo alimentarse y por supuesto, todo esto se ve reflejado en el comportamiento de los estudiantes lo cual ha provocado la disminución del desarrollo cognitivo dentro de la institución.

Relevante: Es de vital importancia atender las necesidades nutricionales de los estudiantes para su desarrollo cerebral y corporal. Por ende, la ejecución de este proyecto es necesaria para promover la recuperación de los hábitos alimenticios en el entorno educativo y familiar. Para ello se precisará la colaboración de todos los que conforman la comunidad educativa.

Original: Es innovador lo que se propone, puesto que, no se ha realizado dentro de la comunidad educativa un plan de acción continuo como el que se propone, con la socialización y ejecución de talleres nutricionales para recuperar la valoración de los buenos hábitos alimenticios en pro de la salud del estudiantado de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

1.4. Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Analizar la influencia de la alimentación sobre el desarrollo cognitivo de los estudiantes mediante la investigación bibliográfica, y fundamento teórico para el diseño de talleres nutricionales.

Objetivos Específicos

- 1.-** Identificar la influencia de los hábitos alimenticios saludables para los estudiantes mediante estudio bibliográfico y documental, y determinar el nivel de impacto de la problemática.
- 2.-** Determinar el impacto sobre el desarrollo cognitivo y los factores que influyen en los estudiantes, mediante la aplicación de encuestas para establecer un plan de acción.
- 3.-** Diseñar talleres nutricionales dirigidos a padres de familia para reforzar sus conocimientos sobre alimentación y nutrición.

1.5. Justificación e Importancia

El presente trabajo de investigación es conveniente ya que da a conocer cuáles son las consecuencias de no mantener una buena alimentación y cómo esta afecta en el desarrollo cognitivo de los alumnos, de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, periodo lectivo 2017-2018.

Fomentar hábitos alimenticios saludables es la mejor manera de mejorar todos los aspectos de la vida diaria, esto es importante para un sano desarrollo cerebral en la etapa adolescente la cual es clave para la formación mental y corporal.

Sin duda, la realización del mismo, atenderá las principales causas y efectos de la mala alimentación, sobre el desempeño escolar intentando reforzar el desarrollo cognitivo y potenciar las habilidades mentales de los educandos.

No sólo los profesionales de la salud deben tener conocimientos sobre los alimentos que aportan altos poderes nutritivos, esto debe ser de conocimiento general, por lo cual se busca promover una cultura de conciencia nutricional, con ingesta de comidas balanceadas.

Conveniencia Relevancia Social

Es relevante porque en algunos casos se evidencia sobrepeso, por ello la investigación se orienta en hacer conciencia en los alumnos para que consuman alimentos sanos, a su vez, permite a los representantes conocer los principales grupos alimenticios que favorecen a la salud y óptimo desarrollo cognitivo de habilidades para un alto desempeño escolar.

Implicaciones Prácticas

Los alimentos son precisos para la vida y surten al organismo, los nutrientes necesarios para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos. Además de brindar nutrición necesaria para conservar la

energía para estudiar, también originan anemia y otras enfermedades a causa de las equivocadas costumbres de alimentación.

Valor Teórico

El valor teórico de este trabajo educativo es una contribución significativa para futuras investigaciones acerca de los efectos de una alimentación insuficiente e ingesta inadecuada de productos tratados químicamente perjudiciales en gran medida para el desarrollo natural del cerebro.

Utilidad Metodológica

Esta investigación pretende que los estudiantes y representantes se orienten hacia una apropiada alimentación y que conozcan la realidad de llevar una alimentación peligrosa para el organismo y el desarrollo de enfermedades leves a corto plazo o crónicas a largo plazo.

1.6. Delimitación del problema

Campo: Educación

Área: Social

Aspectos: Hábitos alimenticios, desarrollo cognitivo, talleres nutricionales.

Título: La alimentación en el desarrollo cognitivo.

Propuesta: Talleres nutricionales ..

Contexto: Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón.

1.7. Premisas de la investigación

1. Que es hábito alimenticio.
2. Cuál es la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios.
3. Cuáles son los factores que afectan a los hábitos alimenticios.
4. Cuáles son los principales grupos alimenticios.
5. Cuál es el beneficio de llevar una buena alimentación.
6. Que es el desarrollo cognitivo.
7. Cuáles son los factores que afectan el desarrollo cognitivo.
8. Relación entre la alimentación y cognitivismo.
9. Potenciar habilidades cognitivas.
10. Consecuencias de una mala alimentación en el desarrollo cognitivo.
11. Desarrollo de talleres nutricionales.
12. Contribución de los talleres nutricionales para una vida saludable en etapa escolar.

1.8. Operacionalización de las variables

Tabla No. 1

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Definición conceptual	DEFINICIÓN OPERACIONAL ASPECTOS/DIMENSIONES	Indicadores
Variable Independiente Alimentación	Alimentación es la ingestión de alimentos fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.	Alimentación y nutrición	*Conceptos *Diferencias
		Hábitos alimenticios	*Factores *Consecuencias *Malos hábitos
		Trastornos nutricionales	*Causas *Problemas
		Tipos de trastornos nutricionales	*Obesidad *Anorexia *Bulimia
		Los Nutrientes	*Pirámide alimenticia
		Mala Nutrición	*Factores biológicos *Factores psicológicos
		Clasificación de los nutrientes	*Carbohidratos *Proteínas *Grasas *Vitaminas *Minerales *Agua
	Definición	Procesos cognitivos	*Procesos operacionales

Variable dependiente Desarrollo cognitivo	Proceso de construcción de representación mentales y personales con sentido.	Teorías del Cognitivismo	*Jean Piaget y el Constructivismo *Etapas del cognitivismo
		Relaciones entre la alimentación y desarrollo cognitivo	*Definiciones
		Alimentos nutritivos que potencian el desarrollo cognitivo	*Espinaca *Brocoli *Nueces *Remolacha *Bayas *Trigo
		Deficiencias de la alimentación	*Hierro *Zinc *Vitaminas *Minerales

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

Inspeccionando los archivos que descansan en la biblioteca de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación recalcamos que no hay trabajos similares al planteado en este proyecto en lo referente al tema: La alimentación en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de la Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón. Propuesta: Diseño de talleres nutricionales dirigido a padres de familias.

Sobre este tema Tabares & Rodriguez (2017) en su proyecto de tesis de titulado Influencia del factor nutricional en la calidad del rendimiento escolar en la ciudad de Guayaquil acotan:

“Nosotros denotamos que la nutrición en la edad escolar, desde un punto de vista nutricional, es crucial para todo niño que está en crecimiento, porque durante su etapa de estudio es necesario prevenir enfermedades ya que esto puede producir problemas o trastornos en su desempeño escolar debido a que no cuenta con la energía necesaria para poder desarrollar su potencial de aprendizaje diario en el salón de clases”(P.4)

La presente investigación se proyectó para encontrar respuestas, saber y popularizar la insuficiente información en lo concerniente a una inadecuada nutrición y alimentación que influye negativamente en el desarrollo cognitivo de los niños, pues la capacidad intelectual del individuo depende de su desarrollo mental y físico para los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Por su parte Cantos & Medina (2017) en su proyecto titulado Influencia del factor nutricional en la calidad del rendimiento escolar desarrollado en la ciudad de Guayaquil aseguran:

Los efectos nutricionales en el rendimiento escolar conjuntamente con los actores genéticos hereditarios y educativos se enmarcan en una completa relación que afecta diariamente en los aspectos de rendimiento de los estudiantes, existen muchos estudios realizados por muchos profesionales en la salud y pedagogos que hablan y defienden que el factor nutricional es un atenuante muy significativo en el desarrollo intelectual y emocional de los niños especialmente en los primeros años de vida escolar, será una forma muy apropiada para abordar la importancia de lo que es la nutrición y sus beneficios sobre una alimentación de calidad y así no sean afectados los estudiantes con bajo rendimiento escolar. (P.14)

Los factores influyentes sobre el desarrollo cognitivo de los estudiantes son diversos pero tienen una estrecha relación entre sí, por tanto a la largo de la investigación se argumentará sobre los más relevantes para darle soporte teórico al proyecto.

Para Chillagana(2012) en su trabajo de investigación desarrollado en la Escuela Fiscal “Provincia del Cañar” perteneciente al Cantón Salcedo Provincia de Cotopaxi, se pudo observar los distintos orígenes por la que los niños no se alimentan apropiadamente, debido a la ausencia de los padres en el hogar, el insuficiente control en la escuela por parte de las autoridades y profesores. “La aplicación de las encuestas permitió descifrar y analizar que existen alumnos que dicen alimentarse nutritivamente, y hay muchos estudiantes que creen que lo nutritivo es todo lo que ellos ingieren incluido la comida chatarra que expenden en el bar” (P. 60).

Por lo tanto, en esta comunidad carecen de información relacionada como se debe tener una dieta balanceada de los alimentos, para que los niños

tengan una correcta nutrición, ya que una buena alimentación es importante para que ayude a obtener un mejor aprendizaje. Se va a demostrar la hipótesis “La alimentación sí influye en el rendimiento académico de los estudiantes”.

Sobre esto a nivel nacional Nina, Fernández & Flores (2016) en su proyecto titulado Avances y progresos de las políticas y estrategias de seguridad alimentaria en Ecuador deducen que:

Se evidencia un esfuerzo destacado por parte del Gobierno en procura de garantizar, la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos a la población. No obstante, existen asignaturas pendientes en la concreción de lineamientos y directrices que permitan acciones concretas y sistemáticas; además la incorporación de los actores y agentes del desarrollo en la elaboración y ejecución de programas y proyectos debiera ser coordinada en mayor medida para materializar y garantizar los resultados, la sostenibilidad y mejora de la calidad de vida de la población ecuatoriana.

Del mismo modo González (2016) en su trabajo llamado Nutrientes y Neurodesarrollo en Argentina resumiendo que: “Los nutrientes, los lípidos, en particular, se incorporan a la estructura del sistema nervioso central y cumplen importantes roles funcionales: estimulan el desarrollo, la migración y la diferenciación de las células nerviosas. Forman parte de la sustancia gris, la sustancia blanca, los núcleos nerviosos y la synaptogenesis”.

2.2 Marco Teórico - Conceptual

Definición de Alimentación

Sobre este tema Mendoza (2012), informa que:

La alimentación es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que nutrición se da a nivel celular y la alimentación es la acción de ingerir un alimento. La nutrición se puede dividir en autótrofa y heterótrofa (p. 27)

Esto nos da a entender que existen diferencias marcadas entre la alimentación que es la acción diaria de ingesta de alimentos y la nutrición que es ya el estudio del alimento en el trabajo en nuestros cuerpos, es nuestra fuente para la energía, y del medio por el cual nuestros alimentos pueden funcionar.

Los nutrientes esenciales para la vida incluyen carbohidratos, proteínas y lípidos (grasas), así como fibra, vitaminas, minerales y agua, el solvente de todos los ingredientes solubles en la sangre y las células. La absorción de nutrientes comienza en el momento en que comenzamos a digerir nuestros alimentos, ya que son transportados para ayudar a todos los procesos metabólicos en el cuerpo humano.

Tener un conocimiento nutricional y tomar decisiones inteligentes sobre los alimentos que consume puede ayudarle a lograr una salud óptima durante su vida y ser una clave para evitar la obesidad, la enfermedad y muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes de hoy.

Definición de Hábitos alimenticios

La Organización internacional Sespas (2015) asegura que: Los hábitos alimentarios de toda población son una aproximación de su estado económico y situacional. Los países del occidente por lo general no presentan problemas de enfermedades crónicas, sino conductas asociadas a dietas cada vez más desequilibradas y a una vida rutinaria que va en aumento. (P. 131)

Por tanto, se entiende que los hábitos alimenticios son conductas voluntarias en la mayoría de los casos pero también son influenciables por diversos factores ya sean sociales, económicos, psicológicos y culturales, siendo así una de las actividades indispensables para marcar el correcto desarrollo del organismo y del cerebro.

Factores que inciden en los malos hábitos alimenticios

Hay muchos factores que influyen en la dieta de los adolescentes. Como los factores sociales y culturales tienen impacto en la alimentación saludable. Entre esta se encuentra la cultura y la sociedad que son esenciales para dar forma a la dieta de una persona.

Por desgracia, como una sociedad donde el precio es bueno y rápido es mejor, hemos dado la bienvenida a los supermercados de bajo costo de comida rápida que han allanado el camino para un aumento masivo en la tasa de obesidad. De hecho, el aumento del consumo de altas calorías, alimentos de baja nutrición han generado una epidemia de obesidad.

Según el (Journal of American medicine, 2014), más de un tercio (34,9%) de los adultos estadounidenses son obesos. Aproximadamente el 17% (o 12,7 millones) de niños y adolescentes de entre dos y diecinueve años son obesos.

También existe una fuerte asociación inversa entre factores socioeconómicos como la ocupación, el ingreso y la obesidad. Un estudio documentó que el costo de alimentos saludables como frutas y verduras es más alto que los alimentos menos nutritivos y densos en energía.

No obstante, los factores que afectan a la alimentación en la cultura son los medios y la tecnología han sido una fuerza formadora en la cultura durante muchos años. Esto no es siempre para mejor. Por desgracia, en el ámbito de los hábitos alimenticios, la investigación muestra que los niños que ven la televisión son más propensos a tener hábitos alimenticios poco saludables

En nuestra cultura, las tendencias alimentarias también son impulsadas por estrategias de marketing que pueden o no ser para el mejoramiento de la sociedad. Con certeza, los anuncios de alimentos altamente procesados, altamente refinados, insalubres llenos de edulcorantes artificiales, grasa y sal no son una influencia positiva.

Añadir un tema “cool” y “divertido” es simplemente enmascarar estas estrategias, y es ofensivo. Especialmente teniendo en cuenta el efecto de los hábitos alimentarios de un niño tendrá en su salud durante toda su vida.

Definición de Nutrición

Por otro lado los autores Arias & Uquillas(2013), sobre la denominación de nutrición manifiestan que:

La nutrición es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, principalmente en la determinación de una dieta. La nutrición es la ciencia que explora la relación entre dieta y salud. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se estudian en esta área de estudio, y están entrenados para suministrar consejos dietéticos (P. 13)

Por lo contrario, la nutrición es sólo una de las claves para desarrollar y mantener una buena salud. Una buena salud se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social una mente sana, retribuye con un desempeño físico y mental extraordinarios.

La nutrición está funcionando durante todo nuestro ciclo de vida desde la infancia hasta la adolescencia, la adultez y en nuestros últimos años y puede ser el antídoto para muchos de los problemas comunes de hoy, como el estrés, la contaminación, la vitalidad sexual y la prevención de enfermedades.

Personalmente, la nutrición se traduce en salud, y la salud es libertad. Ser saludable no sólo nos hace sentir bien, sino que nos permite disfrutar de la vida a nuestro máximo potencial, y seguir nuestros sueños. Por el contrario, una dieta pobre puede tener un serio impacto en la salud y robarle su libertad.

Las influencias negativas como el estrés, el choque, las lesiones, los trastornos emocionales y las preocupaciones pueden tener un impacto directo en la salud de toda la vida. La buena noticia es que el cuerpo puede sanar a sí mismo, si se le da lo que necesita para hacer su trabajo.

Definición de Trastornos nutricionales

Se caracterizan por una actitud anormal hacia los alimentos que hace que alguien cambie sus hábitos alimenticios y comportamientos. Una persona con un trastorno alimentario puede concentrarse excesivamente en su peso y forma, llevándolos a tomar decisiones poco saludables sobre la comida con resultados perjudiciales para su salud.(Frenk, 2004). (P.34)

De tal forma se considera que la nutrición en ciertos alimentos naturalmente puede aumentar los niveles de oxígeno de su cuerpo, eliminar muchas fuentes de toxinas, mejorar su digestión, y prevenir, curar o reducir la gravedad de diversas enfermedades. La nutrición abarca distintas opciones. La alimentación saludable es la mejor receta para una vida abundante.

Tipos de Trastornos nutricionales

Para Meraz (2014)“Los trastornos alimentarios incluyen una serie de condiciones que pueden afectar a alguien físicamente, psicológicamente y socialmente. Los trastornos alimentarios más comunes son”:

- Anorexia nerviosa. – cuando una persona intenta mantener su peso lo más bajo posible; por ejemplo, morir de hambre o hacer ejercicio excesivamente.
- Bulimia. - cuando una persona pasa por períodos de comer compulsivamente y luego está deliberadamente enferma o usa laxantes

(medicamentos para ayudar a vaciar los intestinos) para tratar de controlar su peso.

- **Atracones.** - Las personas que sufren de trastorno por atracón suelen perder el control sobre su alimentación. Sin embargo, a diferencia de la bulimia nerviosa, los episodios de comer compulsivamente no son seguidos por comportamientos compensatorios, como la purga, el ayuno o el ejercicio excesivo.

Causas de los trastornos alimenticios y nutricionales

Para Cano (2016)“los trastornos alimenticios son trastornos complejos, influenciados por una serie de factores. Aunque a ciencia cierta se desconocen las causas exacta de los trastornos alimenticios, generalmente se cree que una combinación de anormalidades biológicas, psicológicas o ambientales que contribuyen al desarrollo de estas enfermedades”.(P. 56)

Debido a esto, muchas personas que sufren de cama pueden ser obesos y con un mayor riesgo de desarrollar otras condiciones, como las enfermedades cardiovasculares. Los hombres y las mujeres que luchan con este trastorno también pueden experimentar sentimientos intensos de culpa, angustia y vergüenza relacionados con su atracón, lo que podría influir en la progresión del trastorno alimentario.

Ejemplos de factores biológicos incluyen:

- Funciones hormonales irregulares.

- Genética (la relación entre los trastornos de la alimentación y los genes de uno todavía está siendo muy investigada, pero sabemos que la genética es una parte de la historia).
- Deficiencias nutricionales.

Ejemplos de factores psicológicos incluyen:

- Imagen corporal negativa.
- Baja autoestima.
- Familia disfuncional.

Problemas en la nutrición

Los problemas nutricionales comunes asociados con los niños incluyen el fracaso en el crecimiento, la negativa de los alimentos, las alergias y las intolerancias, la anemia por deficiencia de hierro y la deficiencia de vitamina D.(Chávez, 2012). (P. 89)

Por ende, las necesidades dietéticas y nutricionales de los niños difieren de las de los adultos porque siguen creciendo. Los nutrientes que son esenciales para el crecimiento se vuelven más importantes en los niños. Sin embargo, asegurarse de que su hijo reciba la nutrición adecuada sobre una base diaria puede convertirse en un reto, dados los factores tales como alergias y los básicos de los niños le gusta y no le gusta, por ejemplo.

Los nutrientes

En cuanto al concepto e importancia de los nutrientes Román (2012) manifiesta que:

Los nutrientes básicos que el cuerpo necesita para su funcionamiento de una manera correcta son sustancias de los alimentos que soportan el desarrollo energético, regulador, estructural y sistema inmunológico de todos los seres humanos. de esta manera, consumir alimentos ricos en dichos nutrientes son esenciales para el proceso de la vida y las actividades a diarias de las personas. (p. 37)

Se puede deducir así que un nutriente es un componente de los alimentos que el organismo utiliza para sobrevivir y crecer. Los macronutrientes proporcionan la energía a granel que el sistema metabólico de un organismo necesita para funcionar, mientras que los micronutrientes proporcionan los cofactores necesarios para el metabolismo que se llevará a cabo. Ambos tipos de nutrientes se pueden adquirir del ambiente.

Los micronutrientes se utilizan para construir y reparar los tejidos y para regular los procesos corporales, mientras que los macronutrientes se convierten y se utilizan para la energía. Los métodos de consumo de nutrientes son diferentes para plantas y animales.

Los nutrientes orgánicos consisten en carbohidratos, grasas, proteínas (o sus bloques de construcción, aminoácidos) y vitaminas. Los compuestos químicos inorgánicos tales como minerales dietéticos, agua

(H₂O) y oxígeno también pueden ser considerados nutrientes.(Mengel , Kirkby, Konrad , & Ernest , 2015).

No obstante, se considera un nutriente esencial si se obtiene de una fuente externa ya sea porque el organismo no puede sintetizarla o porque se producen cantidades insuficientes. Los nutrientes necesarios en cantidades muy pequeñas se llaman micronutrientes, mientras que los que se necesitan en grandes cantidades se llaman macronutrientes.

Los efectos de los nutrientes son dependientes de la dosis; las deficiencias se llaman deficiencias.(Azcona., 2017).

Clasificación de los nutrientes

Los nutrientes son esenciales, existen nutrientes que el cuerpo no puede sintetizar por sí solo o no a una cantidad adecuada y debe ser proporcionado por la dieta. Estos nutrientes son necesarios para que el cuerpo funcione correctamente. Los seis nutrientes esenciales incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

- **Carbohidratos**

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cerebro. Sin carbohidratos, el cuerpo no podría funcionar correctamente. Las fuentes incluyen frutas, panes y granos, vegetales almidonados y azúcares. Los granos enteros y las frutas están llenos de fibra, lo que reduce el riesgo de enfermedad coronaria y ayuda a mantener los niveles normales de glucosa en la sangre.

- **Proteína**

La proteína es el principal componente estructural de las células y es responsable de la construcción y reparación de los tejidos corporales. La proteína se descompone en aminoácidos, que son bloques de construcción de proteínas.

Nueve de los 20 aminoácidos, conocidos como aminoácidos esenciales, deben proporcionarse en la dieta ya que no pueden ser sintetizados en el cuerpo. Diez a 35 por ciento de sus calorías diarias deben provenir de fuentes de proteína magra tales como carnes bajas en grasa, lácteas, frijoles o huevos.

- **Grasas**

La grasa es una fuente de energía que, cuando se consume, aumenta la absorción de vitaminas liposolubles, incluyendo las vitaminas A, D, E y K. Veinte a 35 por ciento de su ingesta diaria debe proceder de la grasa. Elija opciones saludables como los alimentos ricos en omega 3 como pescado, nueces y aceites vegetales.

- **Vitaminas**

La vitamina C es necesaria para la síntesis de colágeno, que proporciona estructura a los vasos sanguíneos, los huesos y los ligamentos. Fuentes ricas incluyen cítricos, fresas y pimientos. El folato, que se encuentra en los alimentos, ayuda a prevenir defectos de nacimiento.

Las mujeres embarazadas o las mujeres que planean quedar embarazadas deben hablar con su médico acerca de tomar un suplemento de ácido fólico, la forma sintética de folato, además de su dieta. La vitamina D ayuda a mantener la homeostasis del calcio.

- **Minerales**

El sodio ayuda a mantener el volumen del líquido fuera de las células y ayuda a las células a funcionar normalmente. Mantenga la ingesta por debajo de 2.400 miligramos por día. El potasio mantiene el volumen de líquido dentro y fuera de las células y evita el exceso de aumento de la presión arterial con el aumento de la ingesta de sodio.

Fuentes ricas incluyen plátanos, patatas y tomates. El calcio ayuda a mantener y fortalecer los huesos y los dientes. Incluya tres porciones de alimentos ricos en calcio por día incluyendo leche, queso bajo en grasa y yogurt.

- **Agua**

El agua ayuda a mantener la homeostasis en el cuerpo y transporta nutrientes a las células. El agua también ayuda a eliminar los productos de desecho del cuerpo. Todas las bebidas y alimentos de alta humedad tales como sopa y sandía contienen agua y cuentan para su requerimiento diario de agua. Los adultos deben consumir de 25 a 35 mililitros de líquidos por kilogramo de peso corporal o de 2 a 3 litros por día.

Los nutrientes consumidos en el ambiente familiar, van a marcar en gran medida los hábitos alimenticios desarrollados desde la niñez hasta la adolescencia y la posterior vida adulta, incidiendo en su salud mental, física y emocional.

Definición de Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo se refiere a cómo una persona percibe, piensa y gana comprensión de su mundo a través de la interacción de factores genéticos y aprendidos. “Entre las áreas de desarrollo cognitivo se encuentran el procesamiento de la información, la inteligencia, el razonamiento, el desarrollo del lenguaje y la memoria”.(Castorina, 2012).

Históricamente, el desarrollo cognitivo de los niños se ha estudiado de diversas maneras. La más antigua es a través de pruebas de inteligencia, como la ampliamente utilizada prueba de Stanford Binet Intelligence Quotient (IQ) adoptada por primera vez para su uso en los Estados Unidos por el psicólogo Lewis Terman (1877-1956) en 1916 a partir de un modelo francés iniciado en 1905.

Procesos cognitivos

- La puntuación IQ es basado en el concepto de “edad mental”, según el cual los puntajes de un niño de inteligencia promedio coinciden con su edad, mientras que el rendimiento de un niño superdotado es comparable al de un niño mayor, y los puntajes de un alumno lento son similares a de un niño más joven.

- Las pruebas de cociente intelectual se usan ampliamente en los Estados Unidos, pero han recibido cada vez más críticas por definir la inteligencia demasiado estrictamente y por ser parcial en lo que respecta a raza y género.

Según Pozo (1997) afirma que Piaget, en la teoría cognitiva, restaura el concepto de la inteligencia del niño centrándose en el desarrollo cognitivo y la adquisición de competencias o habilidades. Desde este punto de vista, la idea de inteligencia se justifica como una mejor forma de adaptación biológica, y también, por primera vez, se considera el papel activo del individuo en la evolución constructiva de su conocimiento.

Por otro lado, el desarrollo cognitivo es un campo de estudio en neurociencia y psicología centrado en el desarrollo de un niño en términos de procesamiento de información, recursos conceptuales, habilidad perceptiva, aprendizaje de idiomas y otros aspectos del desarrollo cerebral y psicología cognitiva en comparación con el punto de vista de un adulto.

En otras palabras, el desarrollo cognitivo es la aparición de la capacidad de pensar y comprender. “Una gran parte de la investigación ha ido en la comprensión de cómo un niño imagina el mundo. Jean Piaget fue una fuerza importante en el establecimiento de este campo, formando su “teoría del desarrollo cognitivo”. Piaget propuso cuatro etapas de desarrollo cognitivo: el sensoriomotor, preoperacional, operativo concreto y el período de operación formal.(Shaffer, 2012) (P. 45)

Teoría de Jean Piaget y el cognitivismo

La teoría más conocida e influyente del desarrollo cognitivo es la del psicólogo francés Jean Piaget (1896-1980). La teoría de Piaget, publicada por primera vez en 1952, surgió de décadas de observación exhaustiva de niños, incluido el suyo, en sus entornos naturales, en oposición a los experimentos de laboratorio de los conductistas.

Aunque Piaget estaba interesado en cómo los niños reaccionaban a su entorno, propuso un papel más activo para ellos que el sugerido por la teoría del aprendizaje. Visualizó el conocimiento de un niño como compuesto de esquemas, unidades básicas de conocimiento utilizadas para organizar experiencias pasadas y servir de base para comprender otras nuevas.(Pinto & Martinez , 1994)

No obstante, los esquemas son continuamente modificados por dos procesos complementarios que Piaget denominó asimilación y acomodación. La asimilación se refiere al proceso de tomar nueva información al incorporarla en un esquema existente.

En otras palabras, las personas asimilan nuevas experiencias relacionándolas con cosas que ya saben. Por otro lado, el alojamiento es lo que sucede cuando el esquema mismo cambia para acomodar el nuevo conocimiento. Según Piaget, “el desarrollo cognitivo implica un intento continuo de lograr un equilibrio entre asimilación y acomodación que él denominó equilibrio”(Restrepo, 2008). (P. 32)

Es decir, es el centro de la teoría de Piaget está el principio de que el desarrollo cognitivo ocurre en una serie de cuatro etapas universales distintas, cada una caracterizada por niveles de pensamiento cada vez más

sofisticados y abstractos. Estas etapas siempre ocurren en el mismo orden, y cada una se basa en lo aprendido en la etapa anterior.

Ellos son los siguientes:

Etapas sensitivo-motora (infancia): en este período, que tiene seis subetapas, la inteligencia se demuestra a través de la actividad motora sin el uso de símbolos. El conocimiento del mundo es limitado, pero en desarrollo, porque se basa en interacciones físicas y experiencias. Los niños adquieren la permanencia del objeto a los siete meses de edad (memoria).

El desarrollo físico (movilidad): le permite al niño comenzar a desarrollar nuevas habilidades intelectuales. Algunas habilidades simbólicas (del lenguaje) se desarrollan al final de esta etapa.

Etapas preoperativa (niñez y primera infancia): en este período, que tiene dos subetapas, la inteligencia se demuestra mediante el uso de símbolos, el uso del lenguaje madura y la memoria y la imaginación se desarrollan, pero el pensamiento se hace de forma no lógica, manera no reversible. El pensamiento egocéntrico predomina.

Etapas operativa concreta (primaria y adolescencia temprana): en esta etapa, caracterizada por siete tipos de conservación (número, longitud, líquido, masa, peso, área y volumen), la inteligencia se demuestra mediante la manipulación lógica y sistemática de símbolos relacionados con el hormigón objetos. El pensamiento operacional se desarrolla (acciones mentales que son reversibles). El pensamiento egocéntrico disminuye.

Etapas operacionales formales (adolescencia y adultez): en esta etapa, la inteligencia se demuestra a través del uso lógico de símbolos relacionados con conceptos abstractos. Temprano en el período, hay un regreso al pensamiento egocéntrico. Sólo el 35 por ciento de los graduados de escuela secundaria en los países industrializados obtienen operaciones formales; muchas personas no piensan formalmente durante la edad adulta.

La alternativa más significativa al trabajo de Piaget ha sido el enfoque del procesamiento de la información, que utiliza la computadora como modelo para proporcionar una nueva percepción de cómo la mente humana recibe, almacena, recupera y usa información.

Los investigadores que usan la teoría del procesamiento de la información para estudiar el desarrollo cognitivo en niños se han enfocado en áreas tales como las mejoras graduales en la capacidad de los niños de asimilar información y concentrarse selectivamente en ciertas partes de ella y su creciente capacidad de atención y capacidad de almacenamiento de memoria.

Por ejemplo, los investigadores han descubierto que las habilidades superiores de memoria de los niños mayores se deben en parte a las estrategias de memorización, como la repetición de elementos para memorizarlos o dividirlos en categorías.

Relaciones entre la alimentación y el desarrollo cognitivo

Existen un sin número de alimentos que fomentan las habilidades del desarrollo cognitivo en niños y adolescentes, por supuesto, existen consejos básicos y esenciales para oxigenar el cerebro y activar su rendimiento, entre estos están:

- Actividad física diaria u ocasional.
- Empezar actividades nuevas, que permitan utilizar nuestro máximo potencial.
- Dormir como mínimo 8 horas diarias, para mantener el cerebro en óptimo rendimiento y concentración.
- Una alimentación saludable y balanceada con nutrientes clave.
- Leer a diario textos de nuestro interés.

Alimentos que potencian las habilidades cognitivas

Para los expertos en nutrición hay algunos alimentos que los padres de menores en etapa escolar deben conocer para ayudarlos en su desempeño y rendimiento escolar, así lo expresa la Licenciada en Nutrición Denis (2015) en su blog Tipsnutritivos mencionando los siguientes:

- **Espinacas:** este tipo de alimentos caracterizados por ser de hojas verdes poseen una infinidad de nutrientes ideales para nuestro organismo en general, pero principalmente favorecen al desarrollo de nuestras habilidades cognitivas, siendo un gran aliado para niños y adolescentes en etapa escolar.

- **Brócoli:** Este es una hortaliza fuente de gran nutrición y energía, por sus propiedades aporta minerales y vitaminas al cuerpo así como también lípidos e hidratos y gran cantidad de agua.

Vitaminas: B12, B2, B6, vitamina A, vitamina C, vitamina E.

Minerales: Potasio, Fósforo, Calcio, Magnesio, Zinc.

- **Nueces:** Las nueces son una fuente poderosa de nutrición, es una de las mayores riquezas de la naturaleza por su gran contenido de antioxidantes, y propiedades favorables para el cerebro, corazón y el organismo en general.

Entre sus principales beneficios destacan:

- ✓ Aporta salud para el corazón.
- ✓ Contiene grandes antioxidantes.
- ✓ Ayuda a controlar el peso y prevenir enfermedades.
- ✓ Otorgan salud mental: puesto que poseen una serie de neuroprotectores, incluyendo vitamina E, ácido fólico, grasas omega 3 y antioxidantes.
- ✓ Oxigena el cerebro.

Recientes investigaciones demuestran que el consumo balanceado de frutos secos como principalmente las nueces pueden ayudar a mejorar en gran medida la salud mental, potenciando el pensamiento crítico y razonamiento inferencial en adolescentes, ideal para revertir problemas de aprendizaje.

- **Bayas:** estudios científicos demuestran que el consumo de fresas, uvas y este tipo de frutas es de gran eficacia para la salud y desarrollo del cerebro, son frutas muy carnosas y de consumo masivo.

Existen diferentes frutas tipo bayas:

- ✓ Fresas
- ✓ Frambuesas
- ✓ Grosellas rojas
- ✓ Grosellas verdes
- ✓ Uvas
- ✓ Moras negras
- ✓ Moras rojas

- **Germen de trigo:** cuenta con una incontable fuente de colina, la cual junto con la vitamina B es esencial para un correcto desarrollo cognitivo, según expertos en salud los bajos niveles de colina generan síntomas preocupantes como dolores de cabeza frecuentes, cansancio extremo y en el peor de los casos problemas de memoria, a su vez otros alimentos que proporcionan colina al organismo son el huevo y las almendras.

Estos son algunos de los beneficios del consumo de germen de trigo:

- ✓ Rico en Omega 3.
- ✓ Rico en vitaminas del grupo B y ácido fólico.

- ✓ Ideal para fortalecer el sistema inmunológico y el sistema nervioso.
- ✓ Contiene Hierro, Potasio, Magnesio, Calcio ideales para el desarrollo cognitivo.
- **Veteraba o Remolacha:** principalmente el jugo de Veteraba o también conocida como remolacha, es ideal para la circulación de la sangre al cerebro.

Entre las propiedades de la Remolacha o Veteraba se pueden enlistar las siguientes:

- ✓ Ayuda a mejorar la circulación de la sangre.
- ✓ Reduce el colesterol.
- ✓ Por su gran cantidad de agua, favorece el peso.
- ✓ Rica en antioxidantes y folatos.
- ✓ Oxigena el cerebro.
- ✓ Antihipertensiva.

Se puede concluir diciendo que los nutricionistas recomiendan agregar de manera frecuente este tipo de alimentos en las comidas diarias de niños y adolescentes para favorecer su vida escolar, por otro lado, acotan que es importante que junto a esta dieta sugerida se sume actividades físicas y mentales que permitan una correcta oxigenación del cerebro.

Deficiencias influyentes en el desarrollo cognitivo

Los méritos de una buena alimentación por parte de los padres de familia hacia sus hijos, se ven reflejados en el rendimiento escolar de los mismos, por el contrario, al existir vacíos en su calidad de alimentación los estudiantes se ven afectados en su desempeño diario en las actividades áulicas, en casos como:

- a) **Horarios inadecuados de alimentación:** Intentar mantener todos los días los mismos horarios de comida.
- b) **Dieta no sana:** En muchas ocasiones los jóvenes comen fuera de casa, ya sea por actividades propias o por factores de trabajo de sus representados, en estos casos se debe procurar elegir opciones sanas de alimentación.
- c) **Alimentación poco balanceada:** por lo general, los adolescentes optan por consumir comidas chatarras en ausencia o desconocimiento de sus padres, se los debe inducir a incluir en sus comidas diarias porciones de frutas, hortalizas y verduras que potencien el desarrollo cerebral.
- d) **Deficiencia de Hierro y Zinc:** Los niños y jóvenes con deficiencia de hierro a menudo presentan problemas en su ambiente escolar, además de cefaleas frecuentes, sueño extremo, poca retentiva a la hora de memorizar, falta de interés en general, y por ende, bajas calificaciones.

- e) **Deficiencia de Vitamina A:** Las propiedades más relevantes de la vitamina A como equivalentes de retinol son las verduras (40 %) y los lácteos (30 %).
- f) **Deficiencia de Vitamina D:** Las propiedades más relevantes de la vitamina D son los pescados (27 %), huevos (26 %) y cereales (23 %).
- g) **Deficiencia de Vitamina E:** Las propiedades más relevantes de esta vitamina provienen de grasas vegetales (44 %) y verduras (15 %).

2.3 Fundamentaciones

Fundamentación Filosófica

Basados en la teoría de Jean Piaget (1976) sobre el desarrollo del cognitivismo: “El conocimiento social es un conocimiento arbitrario, basado en el consenso social. Es el conocimiento que adquiere el niño al relacionarse con otros niños o con el docente en su relación niño–niño y niño–adulto. Este conocimiento se logra al fomentar la interacción grupal” (p.16).

Esto demuestra que la alimentación desempeña la función fisiológica necesaria para la supervivencia, no obstante, factores emocionales, culturales y sociales interactúan en la ingesta de alimentos generacional o específicamente y son los responsables de los cambios en las conductas alimentarias.

Asimismo expone que “Ningún conocimiento es una copia de lo real, porque incluye, forzosamente, un proceso de asimilación a estructuras anteriores; es decir, una integración de estructuras previas. De esta forma, la asimilación maneja dos elementos: lo que se acaba de conocer y lo que significa dentro del contexto del ser humano que lo aprendió” (p.4).

Por otra parte, la alimentación es precisa, ya que somos los autores de nuestra propia salud, para poseer una verdadera calidad de vida, se debe concienciar primero que alimentos se consumen y si estos contribuyen con los requerimientos necesarios para el organismo en la dieta básica, puesto que no se trata de consumir alimentos por consumir debe haber una relación entre lo que se debe comer y que se logra al comer por lo menos las tres comidas al día.

Fundamentación de Pedagógica.

El presente trabajo investigativo está basado en la teoría de Jean Piaget siendo este el principal precursor del enfoque del desarrollo cognitivo. Este filósofo se interesa por los principales cambios de carácter cualitativo que tienen lugar en la formación mental de la persona, desde el nacimiento hasta la edad adulta.

Sostiene de manera científica que el cuerpo humano tiene una organización interna predominante y cuya organización interna es responsable del modo único del funcionamiento del organismo, el cual es invariante.

También asevera que mediante las funciones invariantes, el organismo adapta sus estructuras cognitivas. Estos tres postulados,

organización interna, funciones invariantes e interacción entre el organismo y el entorno, son básicos para Piaget.

En conclusión, los docentes, como formadores directos fuera del hogar, son corresponsables en el tema de prevenir los trastornos alimenticios, ya que de ellos es el deber de formar adecuadamente a los niños y jóvenes. Los Padres, son la otra parte responsable de contrarrestar efectos negativos en la salud de sus hijos, una buena alimentación y también de un entorno afectivo adecuado que favorezca un desarrollo orgánico y psíquico. Es importante brindar variedad de alimentos para asegurarnos cubrir las necesidades nutricionales de los niños y evitar el consumo de bebidas gaseosas.

Fundamentación Psicológica

La psicología del desarrollo cognitivo de Jean Piaget sostiene según este autor Montealegre (2016):

Según se expresa por autoría de Piaget e Inhelder (1969/2007), en el libro Psicología del niño, consideran que el desarrollo mental es una sucesión de tres grandes construcciones: a) la construcción de los esquemas de acción sensorio-motores; b) la construcción de las relaciones semióticas, que reconstruye los esquemas de acción anteriores en un nuevo plano de la representación, y constituye el conjunto de las operaciones concretas y las estructuras de cooperación, c) la construcción del pensamiento Formal, que reestructura las operaciones concretas subordinándolas a nuevas estructuras; esta construcción tiene lugar durante la adolescencia y continúa toda la vida (p.273).

Las investigaciones del psicólogo y epistemólogo suizo constituyen una importante aportación para explicar cómo se produce el conocimiento en general y científico en particular. Marcan el inicio de una concepción constructivista del aprendizaje que se entiende como un proceso de construcción interno, activo e individual. El desarrollo cognitivo supone la adquisición sucesiva de estructuras mentales cada vez más complejas, dichas estructuras se van adquiriendo evolutivamente en sucesivas fases o estadios, caracterizados cada uno por un determinado nivel de su desarrollo. (Piaget, 1969)

Se tomará en cuenta la psicología porque es un campo dedicado al estudio de la conducta humana, sus procesos mentales y la influencia que ejerce desde su entorno físico y social.

2.4 Marco Legal

Para la elaboración de este trabajo de investigación se ha tomado como base las siguientes leyes:

Constitución de la República del Ecuador, 2008

Título II – Derechos/ Capítulo Segundo – Derechos del Buen Vivir/

Sección Séptima

Salud

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

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

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

Título VII
Régimen del Buen Vivir
Sección segunda
Salud

Art. 358.- El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.

Art. 359.- El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y propiciará la participación ciudadana y el control social.

Art. 360.- El sistema garantizará, a través instituciones que lo conforman, la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, con base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención; y promoverá la complementariedad con las medicinas ancestrales y alternativas.

Art. 362.- La atención de salud como servicio público se prestará a través de las entidades estatales, privadas, autónomas, comunitarias y aquellas que ejerzan las medicinas ancestrales alternativas y complementarias. Los servicios de salud serán seguros, de calidad y calidez, y garantizarán el consentimiento informado, el acceso a la información y la confidencialidad de la información de los pacientes.

Art. 365.- Por ningún motivo los establecimientos públicos o privados ni los profesionales de la salud negarán la atención de emergencia. Dicha negativa se sancionará de acuerdo con la ley

Ley Orgánica de Salud, 2008

Capítulo II

De la autoridad sanitaria nacional sus competencias y responsabilidades.

Numeral 19) Dictar en coordinación con otros organismos competentes, las políticas y normas para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional, incluyendo la prevención de trastornos causados por deficiencia de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios, con enfoque de ciclo de vida y vigilar el cumplimiento de las mismas;

Capítulo II

De la alimentación y nutrición

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

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

Capítulo segundo
Derechos del buen vivir
Sección primera
Agua y alimentación

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

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

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos.

Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. Se prohíbe el trabajo de menores de quince años, y se implementarán políticas de erradicación progresiva del trabajo infantil. El trabajo de las adolescentes y los adolescentes será excepcional, y no podrá conculcar su derecho a la educación ni realizarse en situaciones nocivas o peligrosas para su salud o su desarrollo personal. Se respetará, reconocerá y respaldará su trabajo y las demás actividades siempre que no atenten a su formación y a su desarrollo integral.

Atención preferente para la plena integración social de quienes tengan discapacidad. El Estado garantizará su incorporación en el sistema de educación regular y en la sociedad.

Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o contra la negligencia que provoque tales situaciones.

Prevención contra el uso de estupefacientes o psicotrópicos y el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para su salud y desarrollo.

Atención prioritaria en caso de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.

Protección frente a la influencia de programas o mensajes, difundidos a través de cualquier medio, que promuevan la violencia, o la discriminación racial o de género. Las políticas públicas de comunicación priorizarán su educación y el respeto a sus derechos de imagen, integridad y los demás específicos de su edad. Se establecerán limitaciones y sanciones para hacer efectivos estos derechos.

Protección y asistencia especiales cuando la progenitura o el progenitor, o ambos, se encuentran privados de su libertad.

Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.

Código de la niñez y la adolescencia

Capítulo II

Art. 26.- Derecho a una vida digna. – Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral.

Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

Para el caso de los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, el Estado y las instituciones que las atienden deberán garantizar las condiciones, ayudas técnicas y eliminación de barreras arquitectónicas para la comunicación y transporte.

Art. 27.- Derecho a la salud. – Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende:

1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable;
2. Acceso permanente e ininterrumpido a los servicios de salud públicos, para la prevención, tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los servicios de salud públicos son gratuitos para los niños, niñas y adolescentes que los necesiten;
3. Acceso a medicina gratuita para los niños, niñas y adolescentes que las necesiten;
4. Acceso inmediato y eficaz a los servicios médicos de emergencia, públicos y privados;

5. Información sobre su estado de salud, de acuerdo al nivel evolutivo del niño, niña o adolescente;
6. Información y educación sobre los principios básicos de prevención en materia de salud, saneamiento ambiental, primeros auxilios;
7. Atención con procedimientos y recursos de las medicinas alternativas y tradicionales;
8. El vivir y desarrollarse en un ambiente estable y afectivo que les permitan un adecuado desarrollo emocional;
9. El acceso a servicios que fortalezcan el vínculo afectivo entre el niño o niña y su madre y padre; y,
10. El derecho de las madres a recibir atención sanitaria prenatal y postnatal apropiadas.

Se prohíbe la venta de estupefacientes, sustancias psicotrópicas y otras que puedan producir adicción, bebidas alcohólicas, pegamentos industriales, tabaco, armas de fuego y explosivos de cualquier clase, a niños, niñas y adolescentes.

Art. 28.- Responsabilidad del Estado en relación con este derecho a la salud. - Son obligaciones del Estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud:

1. Elaborar y poner en ejecución las políticas, planes y programas que favorezcan el goce del derecho contemplado en el artículo anterior;
2. Fomentar las iniciativas necesarias para ampliar la cobertura y calidad de los servicios de salud, particularmente la atención primaria de salud; y adoptará las medidas apropiadas para combatir

la mortalidad materno infantil, la desnutrición infantil y las enfermedades que afectan a la población infantil;

3. Promover la acción interdisciplinaria en el estudio y diagnóstico temprano de los retardos del desarrollo, para que reciban el tratamiento y estimulación oportunos;
4. Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, para brindarles instrucción en los principios básicos de su salud y nutrición, y en las ventajas de la higiene y saneamiento ambiental; y,
5. Organizar servicios de atención específica para niños, niñas y adolescentes con discapacidades físicas, mentales o sensoriales.

Art. 29.- Obligaciones de los progenitores. – Corresponde a los progenitores y demás personas encargadas del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, brindar la atención de salud que esté a su alcance y asegurar el cumplimiento de las prescripciones, controles y disposiciones médicas y de salubridad.

Ley Orgánica de Educación Intercultural

Título XI

De la provisión de textos, alimentación y uniformes escolares

Capítulo I. de las normas generales

Art. 370.- Provisión. La Autoridad Educativa Nacional garantiza la provisión de los textos escolares, alimentación y uniformes escolares gratuitos para los estudiantes de la educación pública y fisco misional, de manera progresiva y en la medida de la capacidad institucional del Estado, de

conformidad con la normativa específica que para el efecto expida el Nivel Central de la Autoridad Educativa Nacional.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA, ANALISIS Y DISCUCUION DE RESULTADOS

3.1. Diseño de la investigación

Investigación cualitativa

En cuanto a esto(Medina, 2017) expone:

Es cualitativo puesto que se basa en descripciones que analiza un sistema social que ayuda a entender los

propósitos basándose en la realidad, para lograr datos que permitan crear información útil, la podemos ubicar al principio medio o final de una investigación ya que sus planteamientos no son definidos, son puntos clave que ayudan a validar datos e información por medio de experiencias y prioridades.(p. 32)

De este modo se comprende que la investigación cualitativa está basada en la recolección de características predominantes y determinantes sobre la problemática de acción, es decir, el investigador se deberá dar a la tarea de reconocer cuales son los hechos influyentes sobre esta teoría.

Asimismo, (Benguría, 2010)acota: “Su objetivo, es conocer la realidad sin la utilización de preconceptos previos que puedan limitar los resultados y las conclusiones. No requiere de un gran conocimiento inicial sobre la situación en concreto que se va a observar. Se trata de mirar lo que ocurre”. (P. 30)

Por otro lado, su campo de acción es la interacción personal. Es así que, los roles que van desempeñando el investigador y los objetivos del caso son fruto de una caracterización continua sobre el entorno. De tal modo, el investigador tiene que desempeñar diferentes roles ya sea como investigador o participante.

El enfoque cualitativo debe ser un documento convincente presentando sistemáticamente que le de validez al proceso investigativo, de tal modo llega el marco de actuación del investigador, encaminando las directrices para la recolección y análisis de datos, así como las fuentes de procedencia de los datos.

Esta investigación se realizó bajo el diseño de una investigación de campo de tipo descriptivo, ya que la misma aspira describir, analizar e interpretar en forma ordenada los datos obtenidos, para lo cual se consideró un grupo de niños de la Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón, periodo lectivo 2017-2018.

Investigación Cuantitativa

El enfoque de la investigación cuantitativa, está basada en la recolección, tabulación y análisis de datos dentro del proceso investigativo, con preguntas referentes para realizar una medición numérica a través de las estadísticas, estableciendo patrones de comportamiento entre la población.

En este tema(Cedeño, 2012)aduce: “La investigación cuantitativa recoge y analiza datos sobre variables y estudia las propiedades y fenómenos cuantitativos, entre sus técnicas de análisis se encuentran, análisis descriptivo, análisis exploratorio” (P.6)

Se entiende que se realiza con la finalidad de determinar las gestiones que realiza la escuela en relación a los hábitos alimenticios de los niños para el desarrollo cognitivo para identificar los motivos por los cuales existe este tipo de problemáticas notándose educandos con bajo peso y estatura, todo esto va relacionado a la calidad de alimentación motivo por el cual se realiza este trabajo.

3.2. Modalidad de la investigación

Según finalidad:

- **Investigación Bibliográfica**

Esta investigación consiste en descubrir y conseguir realizar las consultas bibliográficas de otros materiales que van hacer útiles para la investigación del estudio, y permite hacer el análisis teórico y conceptual hasta el paso final de la elaboración de un informe de la propuesta sobre el material registrado, donde se tiene que extraer y recopilar la información relevante y necesaria llegando al problema de la investigación: determinando muchos parámetros que nos va ayudar en la revisión para que sea selectiva, puesto que cada año en diversas parte del mundo se publica miles de artículos y revista, periódicos ,libros y otras clases de materiales referente a las áreas del conocimiento. (Rodríguez, 2013). (p. 90)

Ante esta afirmación es importante enseñar que en este trabajo se usaron fuentes primarias y secundarias para los distintos tipos de consultas es decir que se buscó distintas temáticas de acuerdo con los índices, para hallar respuestas que ayuden a superar las dificultades que presentan los estudiantes sobre los hábitos de alimentación.

- **Investigación De campo**

En este punto (Medina, 2017) agrega: “Se entiende como investigación de campo, al estudio secuencial de problemas en un fenómeno, para describirlos, interpretarlos y entender su núcleo y factores subyacentes, determinar sus causales y consecuencias, utilizando metodologías de los enfoques de investigación” (P. 54).

Sobre esto se acota que la investigación de campo es la recopilación de información fuera de un laboratorio, biblioteca o lugar de trabajo. Los enfoques y métodos utilizados en la investigación de campo varían según las disciplinas.

Por ello es importante y necesario emplear un estudio de campo en este proyecto ya que aportara con información valiosa, el cual ayudará a definir el problema y la necesidad que mantiene el escenario donde se presenta la situación conflicto, a qué cantidad de población afecta e implementar estrategias e ideas que contribuyan a mejorar el problema.

3.3.Tipos de investigación

Según su objetivo gnoseológico:

- **Explicativo**

Así lo define (Medina, 2017) quien expone: “La investigación explicativa principalmente caracteriza un fenómeno explícito indicando sus características más relevantes por lo que será útil en el desarrollo del tema implicando un análisis” (P.53)

Es decir, es el esquema de la investigación que permite ejecutar el tema de investigación es único y no hay, por lo tanto, la razón del estudio no tiene antecedente ni comparaciones con otro tema, es el que se usa para la narración, haciendo que el educando viva el hecho o fenómeno en estudio, y desarrolla las siguientes destrezas: imaginación, reflexión, crítica.

- **Descriptivo**

Situaciones de hábito y cualidades que sobresalen mediante la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas que según las metas no se limitan a la recolección de datos, es importante tomar en cuenta las relaciones que existen entre dos o más variables: los

investigadores no son meros tabuladores de recoger datos en vez de una hipótesis o de una teoría para tener una información y poder analizarla minuciosamente y obtener resultados favorables que contribuya al conocimiento.

Son los niveles de investigación que se encarga de indicar diversos grados de profundidad, se diferencia en muchas exigencias y dificultades metodológicas que se podría decir que además son niveles que forman al investigador que realice una investigación de la tesis que está llevando el proceso, ya que existen muchos tipos que no va a ayudar a continuar y a seguir detallando el planteamiento del problema. (Egg, 2014, pág. 45)

Por tanto, en el presente trabajo investigativo el modelo descriptivo será de gran utilidad puesto que se recopilará una gran lista de las características fundamentales, las mismas que servirán para las conclusiones y recomendaciones del fenómeno planteado.

3.4.Métodos de investigación

Teórico:

- **Método Inductivo**

Sobre esto Robles (2015) aporta: “El razonamiento inductivo es el razonamiento en el que las premisas son vistas como una manera de proveer evidencia fuerte para la veracidad de una conclusión”. (p. 9)

Tenemos en cuenta así que el método inductivo al igual que el deductivo, es muy importante y de gran utilidad, sobre todo por los

investigadores de fenómenos sociales específicos, ya que permiten ir de lo más a lo menos o viceversa. Es decir se puede analizar el todo desde un contexto general exterior o simplemente desde el interior del todo.

La metodología incluye los métodos de investigación de tipo inductivo, ya que en ella se explica el cómo y el porqué de la investigación en la presente tesis.

El método inductivo se incluye porque trata en el estudio analítico los elementos que interceden en la alimentación y en el desarrollo cognitivo de los niños del noveno año de la Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón.

La información de tipo primaria se estableció en la investigación de tipo inductivo, la que se consiguió a través del contacto directo con los niños y docentes a los cuales se les aplicó las encuestas mediante reuniones dirigidas.

Los instrumentos que se usaron para adquirir la información se trazaron de forma que permitieron recoger opiniones de los informantes mediante las encuestas.

3.5.Técnicas de investigación

- **Entrevista**

Así lo define el portal web Concepto de Entrevista: “La entrevista es un intercambio de ideas u opiniones en el transcurso de una conversación que

se genera entre una o más personas donde un entrevistador es el designado para plantear las interrogantes”.(2017, pág. 35)

Por tanto, se entiende por entrevista al encuentro cara a cara entre dos partes, una es el entrevistador que busca despejar dudas específicas con preguntas relevantes sobre el fenómeno social y por otro lado el entrevistado, quien debe ser siempre uno de los principales personajes del problema planteado.

- **Encuesta**

Este autor (García, 2015) la define como “la investigación ejecutada sobre una muestra de personas específica de un colectivo, poniendo en marcha procedimientos pertinentes de interrogación con ítems de mediciones de carácter cuantitativas de un gran grupo de características de la población”. (p. 55)

En resumen se puede asumir que es una recopilación de preguntas específicas aplicadas a un grupo con características comunes o que sufren un mismo problema, para determinar la profundidad de un fenómeno o el nivel de impacto que este pueda estar causando.

- **Observación**

Respecto a esto (Benguría, 2010) indica que: “Es un proceso mediante el cual recopilamos datos e información para la investigación; es la acción de mirar algo sin alterarlo con la intención de examinarlo, interpretarlo y obtener unas conclusiones”. (P. 10)

Se asume que esta se basa en la recopilación de hechos acerca de algún problema o hecho social que despierta un fenómeno o problema. Las observaciones deben ser lo más concisas posibles, porque han de servir como hipótesis para la solución.

3.6. Instrumentos de investigación

Cuestionario

Para (García, 2015): “El cuestionario es un grupo de preguntas sobre los factores o causales relevantes en una investigación y son contestados por los elegidos según la muestra. Es un instrumento fundamental para la recopilación de datos” (P. 3)

.

El cuestionario constará de 5 preguntas correspondientes al tema de investigación social, y será aplicado a las principales autoridades de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, para detectar el alcance de la problemática establecida.

Escalas

Sobre esto (Blanco, 2005) aporta que:

La elección de un instrumento de recolección de datos debe estar asociada a la evaluación de las características de la investigación en desarrollo para que sea cónsona con su tipo y los propósitos planteados. Particularmente consideramos debe ser examinado el problema objeto de estudio, el enfoque de la investigación, la literatura o bases teóricas, los objetivos trazados, la variable que se pretende medir, el tipo y diseño de investigación, el contexto donde se aplica el instrumento, además de las características cualitativas y cuantitativas de los sujetos que participan en el estudio. (p. 1)

La escala debe contener las preguntas idóneas con ítems de selección para detectar el nivel de incidencia del problema entre la muestra elegida, a su vez debe contener los ítems para poder darle opciones al encuestado sobre su postura frente a lo planteado.

Se entiende por lo expuesto anteriormente que la escala marca la eficacia de la veracidad de las preguntas planteadas y a su vez permite medir el verdadero alcance del problema en su contexto, por ende debe ser diseñada de manera estratégica y coherente en relación al tema de investigación.

3.7. Población y Muestra

Población

En cuanto a esto (García, 2015) opina: “Exceptuado estos estudios a toda la población, las encuestas se suelen realizar sobre una muestra representativa. Diversos motivos inducen a tomar muestras de las poblaciones”. (P. 20)

Por ende, la población del problema planteado está conformada por estudiantes de noveno año de educación básica de la Unidad Educativa

Francisco Huerta Rendón, también se toma en consideración a los padres de familia, puesto que son clave fundamental para el desarrollo de la propuesta posteriormente.

Tabla No. 2
Población de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón

Ítem	Estratos	Frecuencias	Porcentajes
1	ESTUDIANTES	400	62%
2	PADRES DE FAMILIA	250	37%
3	AUTORIDADES	2	1%
Total		652	100%

Fuente: Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón

Elaborado por: Madeleine Delgado y Jonathan Villafuerte

Fórmula

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

N =	Población =	652
P =	Probabilidad de éxito =	0,5
Q =	Probabilidad de fracaso =	0,5
P*Q=	Varianza de la Población=	0,25
E =	Margen de error =	5,00%
NC (1-α) =	Confiabilidad =	95%
Z =	Nivel de Confianza =	1,96

Desarrollo de la Formula

$$n = \frac{(1,96*1,96)(0,5*0,5)652}{(0,05*0,05)(652-1)+(1,96*1,96)(0,5*0,5)}$$

$$n = \frac{3.8416*0.25*652}{0.0025*651+3.8416*0.25}$$

$$n = \frac{626.1808}{1.6275+0.9604}$$

$$n = \frac{626.1808}{2.5879}$$

$$n = 242$$

Estratos de la Población:

$$FR=n/N = \frac{242}{652} = 0,371$$

Tabla No. 3

Estratos de la muestra de la Unidad Educativa Huerta Rendón

Estratos	Población	Muestra
ESTUDIANTES	400	148
PADRES DE FAMILIA	250	93
AUTORIDADES	2	1
Total	652	242

Fuente:Castro(2009) Determinación del tamaño de la muestra.

Elaborado por:Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Muestra

En cuanto a este apartado Rodríguez, Gil & García (2011) indican: “Nuevos datos dan origen a nuevas explicaciones que, a su vez, requieren de información que se debe rechazar o comprobar, verificar e integrar como parte de la interpretación del problema analizado”. (p.20)

En base a esto, la determinación de la muestra se estipuló del análisis de la comunidad educativa de la Unidad Educativa Universitaria “Francisco Huerta Rendón” de la ciudad de Guayaquil, a la muestra seleccionada se le aplican los instrumentos de investigación como las encuestas para conocer el impacto respecto al problema.

Tabla No. 4
Muestra de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón

Ítem	Estratos	Frecuencias	Porcentajes %
1	Estudiantes	148	61%
2	Padres de Familia	93	38%
3	Autoridades	1	1%
Total		242	100%

Fuente:Castro(2009) Determinación del tamaño de la muestra.

Elaborado por:Madeleine Delgado y Jonathan Villafuerte

3.8. Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Huerta Rendón.

1.- ¿Considerarías que tu desayuno en casa contiene alimentos nutritivos?

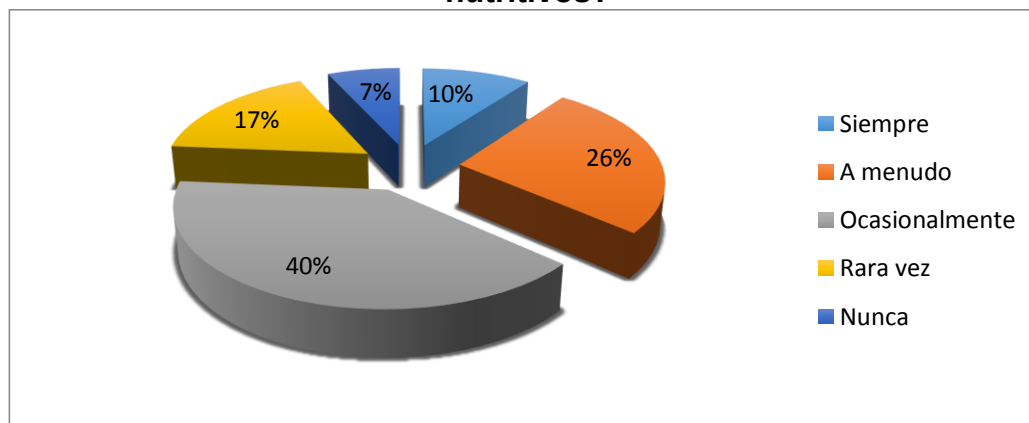
Tabla No.5
¿Considerarías que tu desayuno en casa contiene alimentos nutritivos?

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
1	Siempre	15	10%
2	A menudo	39	26%
3	Ocasionalmente	59	40%
4	Rara vez	25	17%
5	Nunca	10	7%
	TOTAL	148	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 1
¿Considerarías que tu desayuno en casa contiene alimentos nutritivos?



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: Se puede evidenciar por la fuente directa que el desayuno de los estudiantes no siempre posee alimentos nutritivos o esenciales para iniciar su día de clases con la concentración y energías necesarias para favorecer su desempeño cognitivo.

2. ¿Estás acostumbrado a consumir comidas chatarras durante el receso?

Tabla No. 6

¿Estás acostumbrado a consumir comidas chatarras durante el receso?

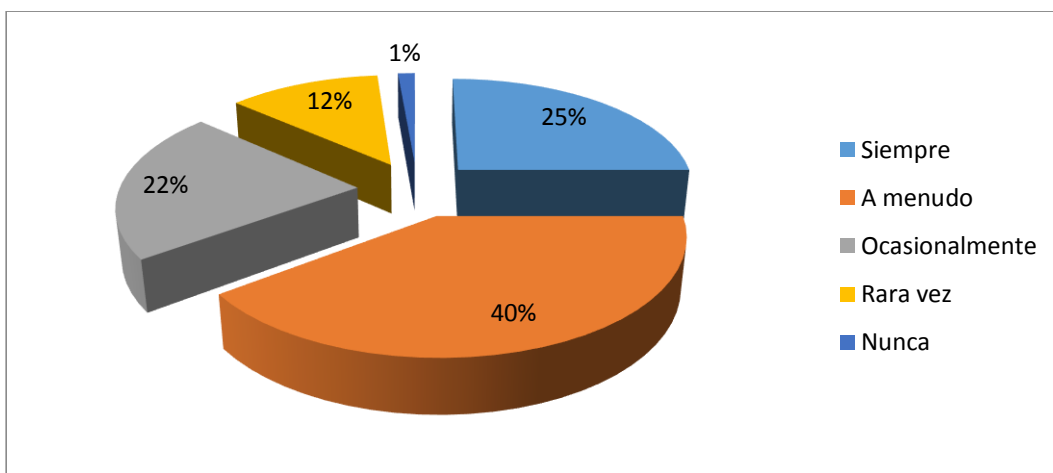
Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
1	Siempre	37	25%
2	A menudo	59	40%
3	Ocasionalmente	32	22%
4	Rara vez	18	12%
5	Nunca	2	1%
	TOTAL	148	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 2

¿Estás acostumbrado a consumir comidas chatarras durante el receso?



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: Los estudiantes durante el receso están fuera de la jurisdicción de sus padres o representantes, por tanto, son muy pocos los que tienen conciencia sobre la importancia que tiene para su desarrollo físico y mental cada refrigerio que consuman, así pues se ve reflejado en el gráfico denotando que un gran porcentaje consume comidas chatarras a menudo.

3. ¿Te sientes cansado durante las clases?

Tabla No. 7

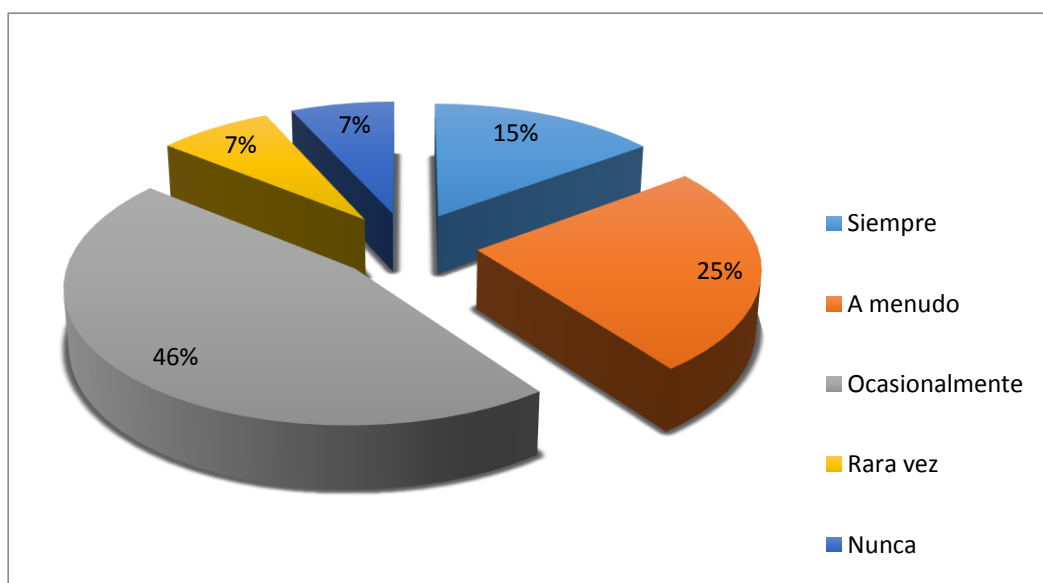
¿Te sientes cansado durante las clases?

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
1	Siempre	22	15%
2	A menudo	37	25%
3	Ocasionalmente	68	46%
4	Rara vez	11	7%
5	Nunca	10	7%
	TOTAL	148	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 3
¿Te sientes cansado durante las clases?



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: La baja calidad en las porciones diarias de comidas que ingiere un niño o adolescente le afecta en gran medida en su desempeño en el proceso áulico, es por esto que como muestra el grafico, los estudiantes encuestados muestran fatiga y cansancio frecuente en su gran mayoría.

4. ¿Has escuchado sobre las consecuencias que se producen al consumir comidas chatarras?

Tabla No. 8

¿Has escuchado sobre las consecuencias que se producen al consumir comidas chatarras?

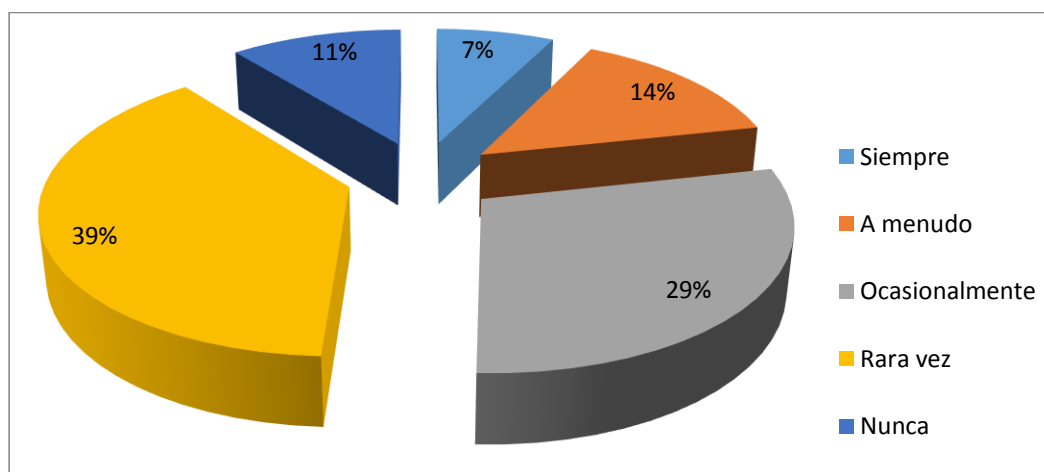
Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
1	Siempre	11	7%
2	A menudo	21	14%
3	Ocasionalmente	43	29%
4	Rara vez	57	39%
5	Nunca	16	11%
	TOTAL	148	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 4

¿Has escuchado sobre las consecuencias que se producen al consumir comidas chatarras?



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: El mayor número de estudiantes expresó muy rara vez obtener charlas o talleres sobre las causas y consecuencias que tiene la alimentación sobre nuestro organismo, aunque a su vez los alumnos supieron reconocer que en los medios de comunicación circulan propagandas en pro de los buenos hábitos alimenticios pero manifiestan ser mayor la publicidad para promover el consumo de marcas.

5. ¿Piensas que una buena alimentación beneficia tu salud?

Tabla No. 9

¿Piensas que una buena alimentación beneficia tu salud?

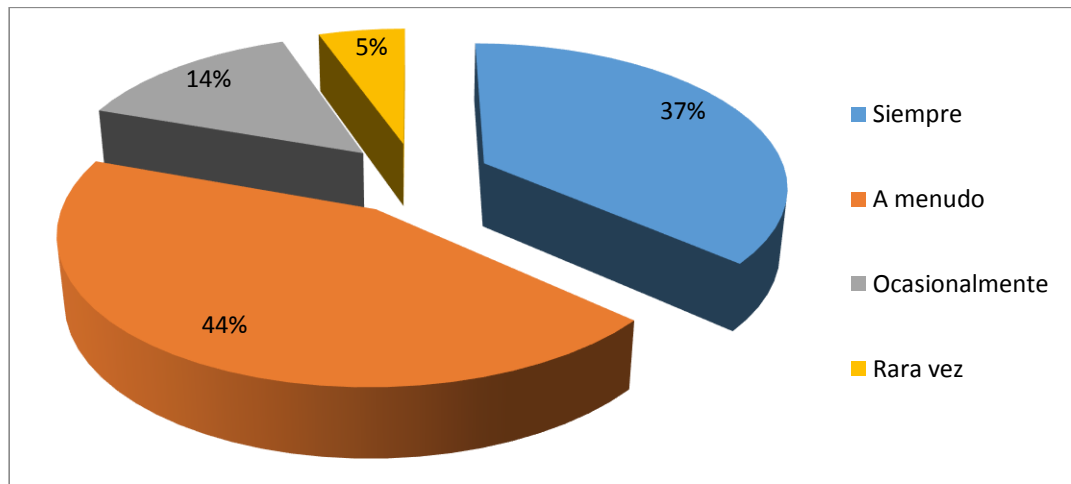
Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
1	Siempre	54	37%
2	A menudo	65	44%
3	Ocasionalmente	21	14%
4	Rara vez	8	5%
5	Nunca	0	0%
	TOTAL	148	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 5

¿Piensas que una buena alimentación beneficia tu salud?



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: La salud física y mental es fundamental para el desarrollo de todo ser humano, como se puede apreciar tras la respectiva tabulación de datos, los estudiantes se muestran conscientes sobre esto a pesar de su edad temprana, pero del mismo modo se sienten desorientados respecto a sus opciones nutricionales.

6. ¿Piensas que una buena nutrición mejoraría tu desempeño cognitivo?

Tabla No. 10

¿Piensas que una buena nutrición mejoraría tu desempeño cognitivo?

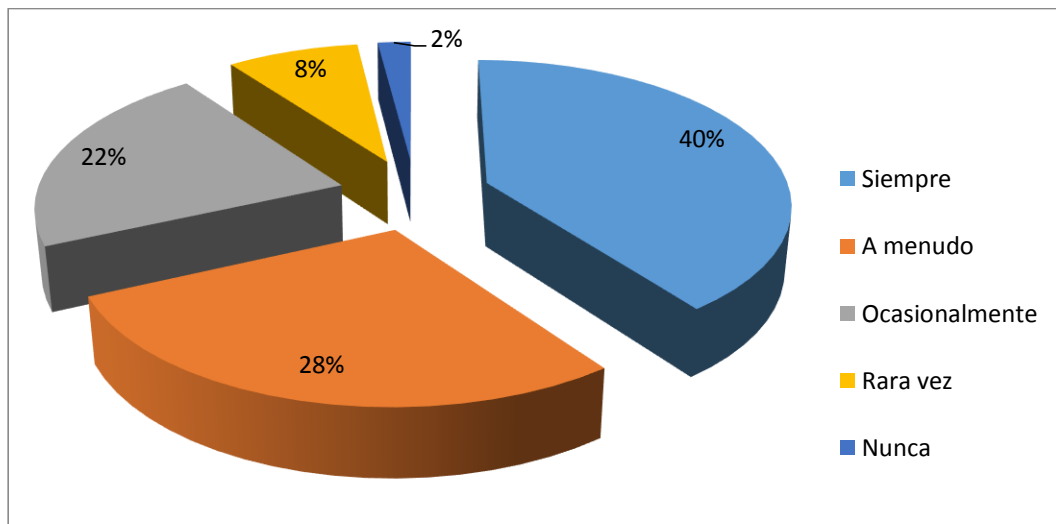
Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
1	Siempre	59	40%
2	A menudo	42	28%
3	Ocasionalmente	32	22%
4	Rara vez	12	8%
5	Nunca	3	2%
	TOTAL	148	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 6

¿Piensas que una buena nutrición mejoraría tu desempeño cognitivo?



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: La gran acogida positiva ante el planteamiento de esta interrogante deja abierta la posibilidad de la socialización y ejecución de talleres sobre hábitos alimenticios saludables sobre todo para el desarrollo cognitivo, que es nuestra área de investigación.

7¿Has escuchado sobre los beneficios generales de una buena alimentación?

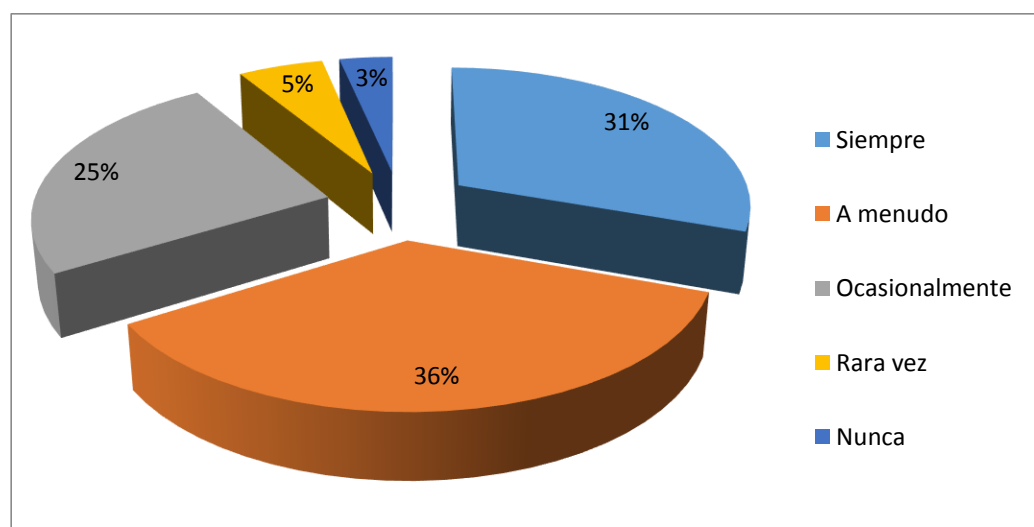
Tabla No. 11
¿Has escuchado sobre los beneficios generales de una buena alimentación?

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
1	Siempre	45	31%
2	A menudo	53	36%
3	Ocasionalmente	37	25%
4	Rara vez	8	5%
5	Nunca	5	3%
	TOTAL	148	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 7
¿Has escuchado sobre los beneficios generales de una buena alimentación?



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: Son múltiples los beneficios de una alimentación balanceada y nutritiva sobre esto están seguros los estudiantes, quienes aseguran estar abiertos a esta posibilidad, para su beneficio personal, ya que, tienen altas expectativas sobre sus alcances.

8. ¿Te interesaría recibir talleres nutricionales?

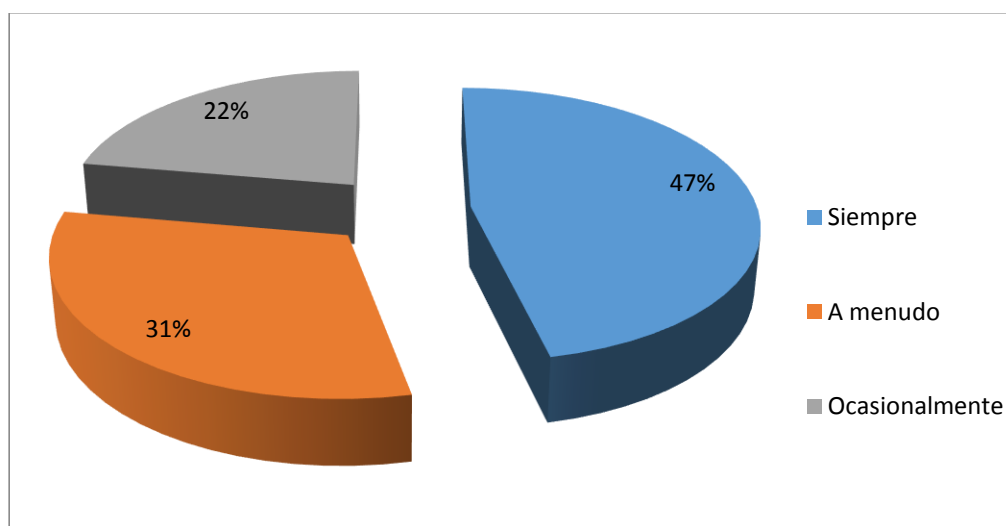
Tabla No. 12
¿Te interesaría recibir talleres nutricionales?

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
1	Siempre	69	47%
2	A menudo	46	31%
3	Ocasionalmente	33	22%
4	Rara vez	0	0%
5	Nunca	0	0%
	TOTAL	148	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 8
¿Te interesaría recibir talleres nutricionales?



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: Es muy importante que los principales actores de la comunidad educativa, es decir, los estudiantes, muestren interés sobre la propuesta planteada, en base a que esta ayudará a orientarlos para su correcta decisión a la hora de alimentarse, esta aceptación se ve evidenciada en las respuestas obtenidas en esta interrogante.

9¿Te resulta difícil reconocer y elegir alimentos sanos?

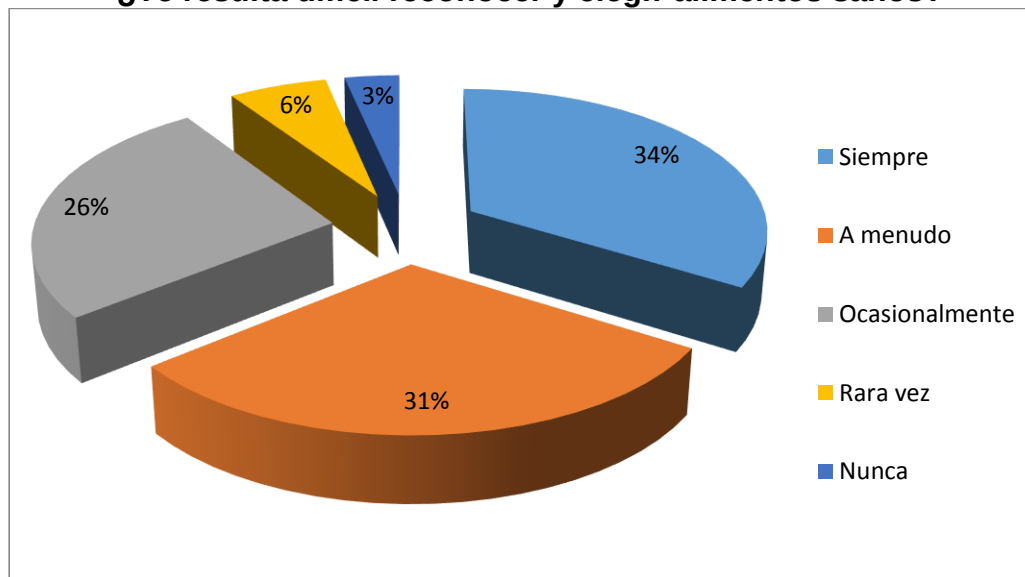
Tabla No. 13
¿Te resulta difícil reconocer y elegir alimentos sanos?

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
1	Siempre	50	34%
2	A menudo	45	31%
3	Ocasionalmente	39	26%
4	Rara vez	9	6%
5	Nunca	5	3%
	TOTAL	148	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 9
¿Te resulta difícil reconocer y elegir alimentos sanos?



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: Es de carácter urgente enseñar y orientar a los estudiantes sobre cuáles son los alimentos que aportan vitaminas y nutrientes necesarios para su correcto desarrollo cognitivo, y cuales deben elegir en su horario de receso, a su vez de sugerir los alimentos que puedan consumir en casa en sus dietas diarias.

10¿Crees que al mejorar tus hábitos alimenticios por medio de los talleres mejorara tu desempeño escolar?

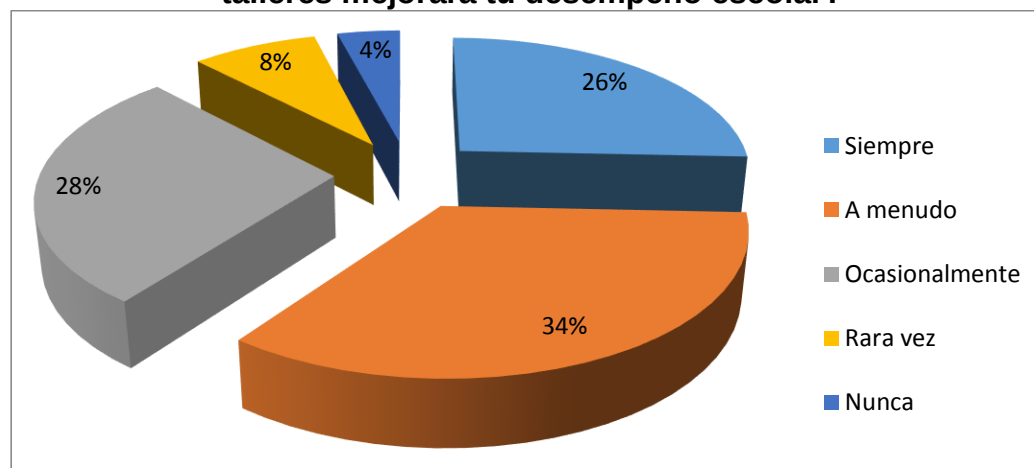
Tabla No. 14
¿Crees que al mejorar tus hábitos alimenticios por medio de los talleres mejorara tu desempeño escolar?

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
1	Siempre	38	26%
2	A menudo	51	34%
3	Ocasionalmente	41	28%
4	Rara vez	12	8%
5	Nunca	6	4%
	TOTAL	148	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 10
¿Crees que al mejorar tus hábitos alimenticios por medio de los talleres mejorara tu desempeño escolar?



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: Definitivamente el mejorar los hábitos alimenticios, mejora nuestro desempeño en todos los aspectos de la vida, pero el objetivo era que así lo entendieran los estudiantes de la Unidad Educativa, y tal cual queda demostrado en el grafico presentado, los alumnos aceptan esta teoría.

Análisis de la encuesta aplicada a los Padres de Familia de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

1. ¿Conoce usted la diferencia entre alimentación y nutrición?

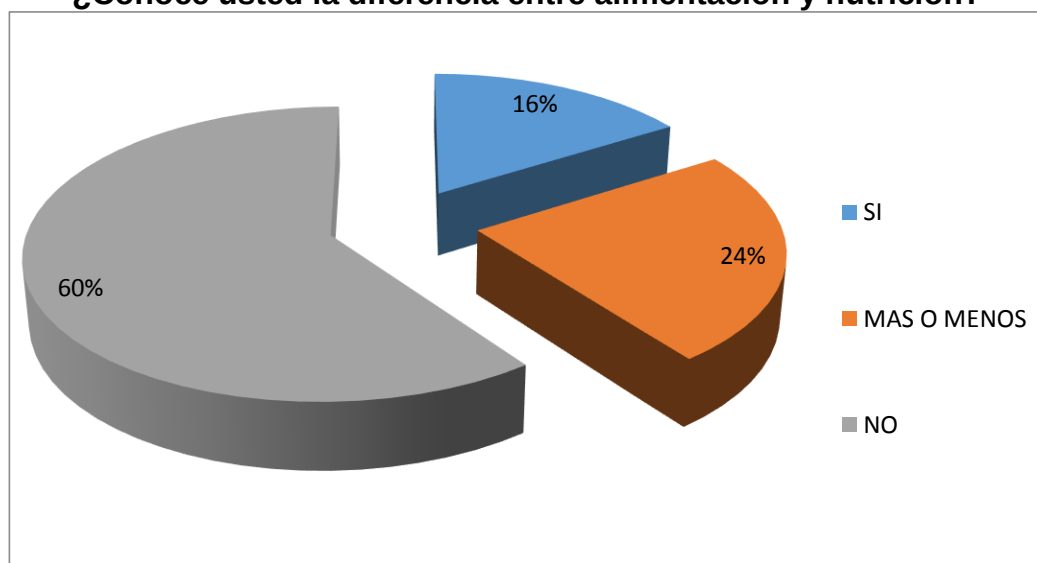
Tabla No. 15
¿Conoce usted la diferencia entre alimentación y nutrición?

ITEM	Categorías	Frecuencias	Porcentajes
1	SI	15	16%
2	MAS O MENOS	22	24%
3	NO	56	60%
	TOTAL	93	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 11
¿Conoce usted la diferencia entre alimentación y nutrición?



Fuente: Encuesta a padres de familia.

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: El alimentarse es simplemente la acción de ingerir cualquier clase de comida sea esta sana o no, por el contrario el nutrirse va más allá de tan solo alimentarse, es la selección adecuada con altos componentes nutritivos y vitamínicos que favorezcan el buen desarrollo del cuerpo y la mente, todo esto desconocen los padres de familia en su mayoría.

2. Luego de esta breve explicación ¿Considera que su representado está bien nutrido?

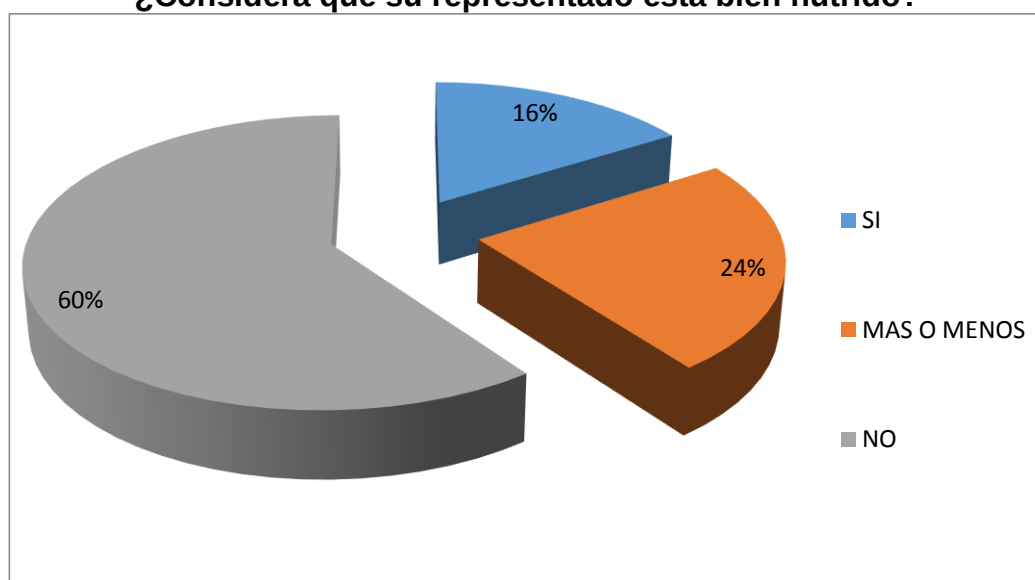
Tabla No. 16
¿Considera que su representado está bien nutrido?

ITEM	Categorías	Frecuencias	Porcentajes
1	SI	15	16%
2	MAS O MENOS	22	24%
3	NO	56	60%
	TOTAL	93	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 12
¿Considera que su representado está bien nutrido?



Fuente: Encuesta a padres de familia.

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: En base a la explicación brindada, la cual era de desconocimiento de los padres en su gran mayoría, estos aseveraron no tener conocimientos suficientes sobre que alimentos específicos servirían para brindar a sus hijos bienestar mental y físico para su desempeño en clases.

3. ¿En el transcurso de la semana de clases, desayuna su representado saludablemente?

Tabla No. 17

¿En el transcurso de la semana de clases, desayuna su representado saludablemente?

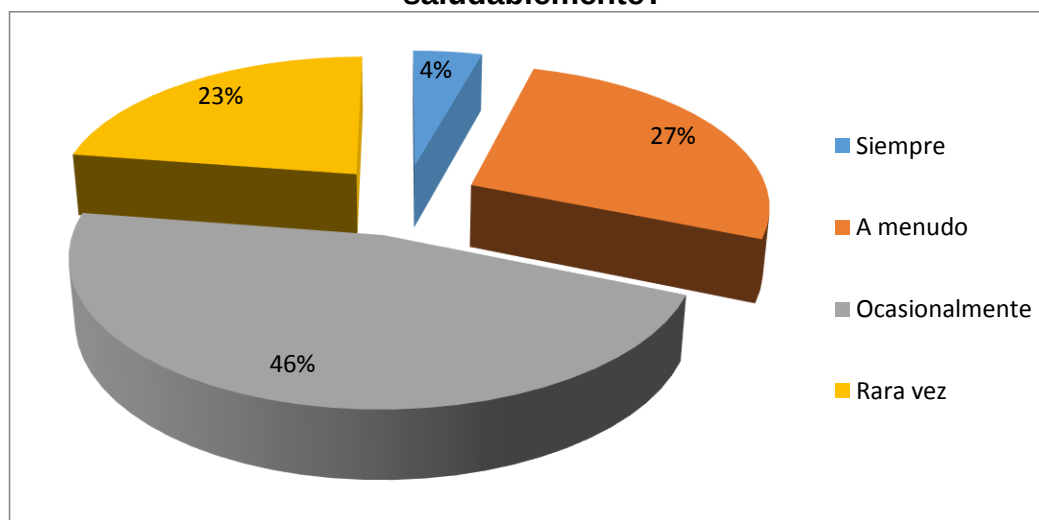
Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes
1	Siempre	4	4%
2	A menudo	25	27%
3	Ocasionalmente	43	46%
4	Rara vez	21	23%
5	Nunca	0	0%
	TOTAL	93	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 13

¿En el transcurso de la semana de clases, desayuna su representado saludablemente?



Fuente: Encuesta a padres de familia.

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: Los padres de familia respondieron nuestras interrogantes con bastante honestidad, pues un gran porcentaje confesó que tan solo ocasionalmente o rara vez sirven desayunos nutritivos a sus hijos antes de iniciar su día de clases, mientras que otro tanto asegura intentar hacerlo a menudo, y un pequeño grupo siempre.

4. ¿Acostumbra usted supervisar los lunch de su representado/a?

Tabla No. 18

¿Acostumbra usted supervisar los lunch de su representado/a?

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes
------	------------	-------------	-------------

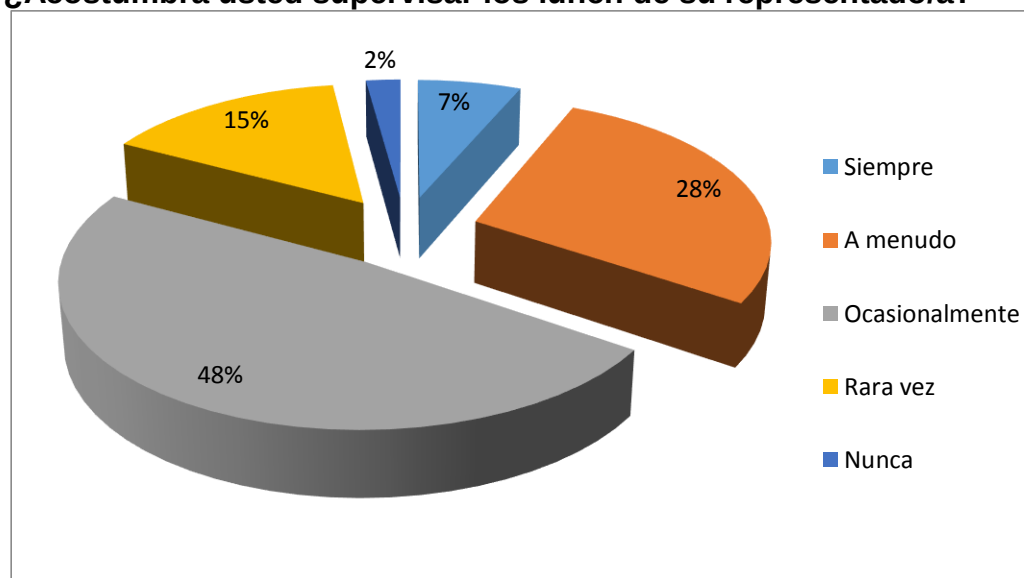
1	Siempre	6	7%
2	A menudo	26	28%
3	Ocasionalmente	45	48%
4	Rara vez	14	15%
5	Nunca	2	2%
	TOTAL	93	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 14

¿Acostumbra usted supervisar los lunch de su representado/a?



Fuente: Encuesta a padres de familia.

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: La mayor parte de los padres de familia expresaron supervisar el tipo de lunch que consumen sus hijos en la Institución educativa, sólo de manera ocasional puesto que aseguran no contar con tiempo suficiente debido a sus actividades laborales.

5. ¿Cree usted que su representado elija alimentos nutritivos en su receso escolar?

Tabla No. 19

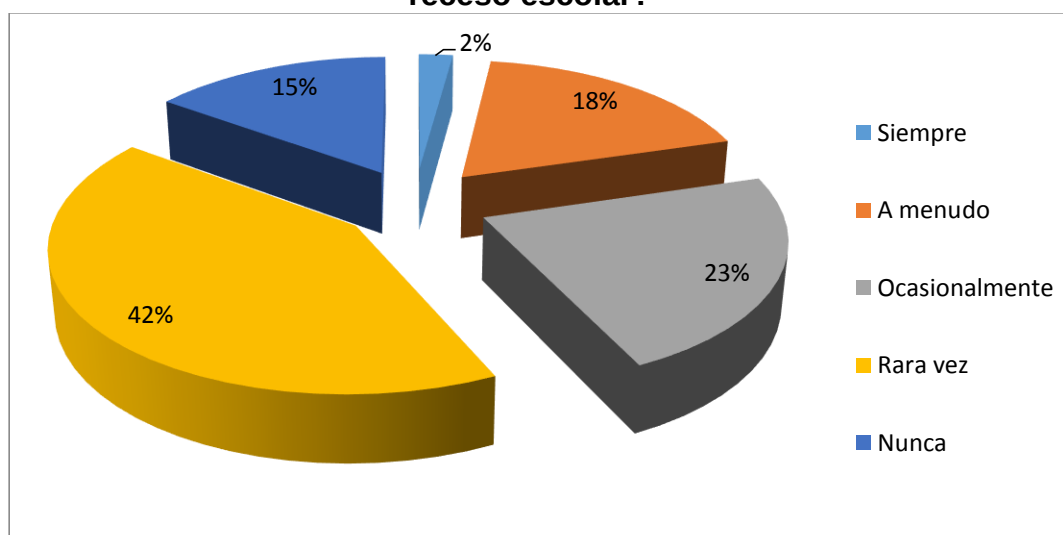
¿Cree usted que su representado elija alimentos nutritivos en su receso escolar?

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes
1	Siempre	2	2%
2	A menudo	17	18%
3	Ocasionalmente	21	23%
4	Rara vez	39	42%
5	Nunca	14	15%
	TOTAL	93	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 15
¿Cree usted que su representado elija alimentos nutritivos en su receso escolar?



Fuente: Encuesta a padres de familia.

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: Los padres de familia se muestran conscientes sobre la dificultad que representa controlar lo que consuman sus hijos lejos de su control, por lo cual respaldan la postura de que se los debe educar y orientar sobre los alimentos que necesitan consumir para potenciar su desarrollo cognitivo.

6. ¿Considera adecuado el desempeño escolar de su representado/a?

Tabla No. 20
¿Considera adecuado el desempeño escolar de su representado/a?

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes
------	------------	-------------	-------------

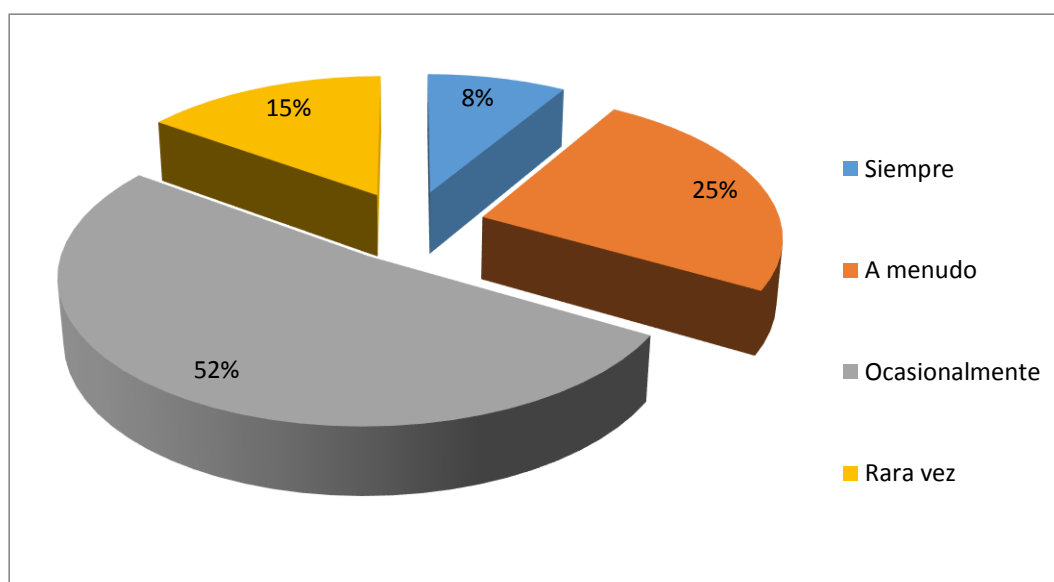
1	Siempre	8	8%
2	A menudo	23	25%
3	Ocasionalmente	48	52%
4	Rara vez	14	15%
5	Nunca	0	0%
	TOTAL	93	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 16

¿Considera adecuado el desempeño escolar de su representado/a?



Fuente: Encuesta a padres de familia.

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: El desempeño escolar se ve afectado por diversos factores entre la comunidad educativa, entre estos esta la alimentación y la nutrición que de no ser llevadas de manera balanceada repercute en gran medida sobre el desarrollo cerebral del educando y su posterior rendimiento.

7. ¿Ha observado problemas de memoria y concentración en su representado/a?

Tabla No. 21

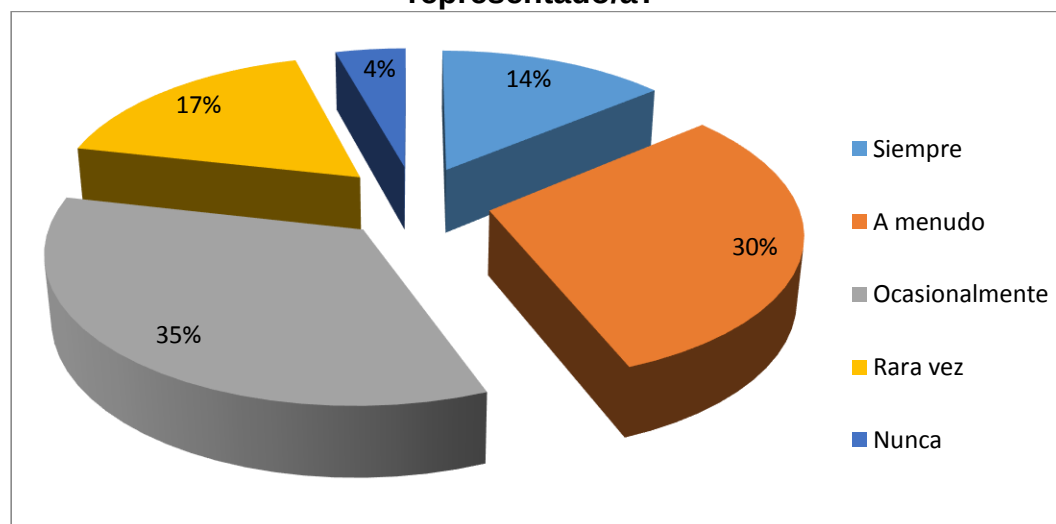
¿Ha observado problemas de memoria y concentración en su representado/a?

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes
1	Siempre	13	14%
2	A menudo	28	30%
3	Ocasionalmente	32	35%
4	Rara vez	16	17%
5	Nunca	4	4%
	TOTAL	93	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 17
¿Ha observado problemas de memoria y concentración en su representado/a?



Fuente: Encuesta a padres de familia.

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: El déficit de hierro, vitaminas y nutrientes esenciales afecta principalmente al desarrollo del cerebro y sus funciones, por tanto un descuido en esta área trae problemas como falta de memoria, concentración, poca agilidad mental, entre otras características fundamentales para los estudiantes.

8. ¿Participaría usted en la socialización de talleres nutricionales?

Tabla No. 22
¿Participaría usted en la socialización de talleres nutricionales?

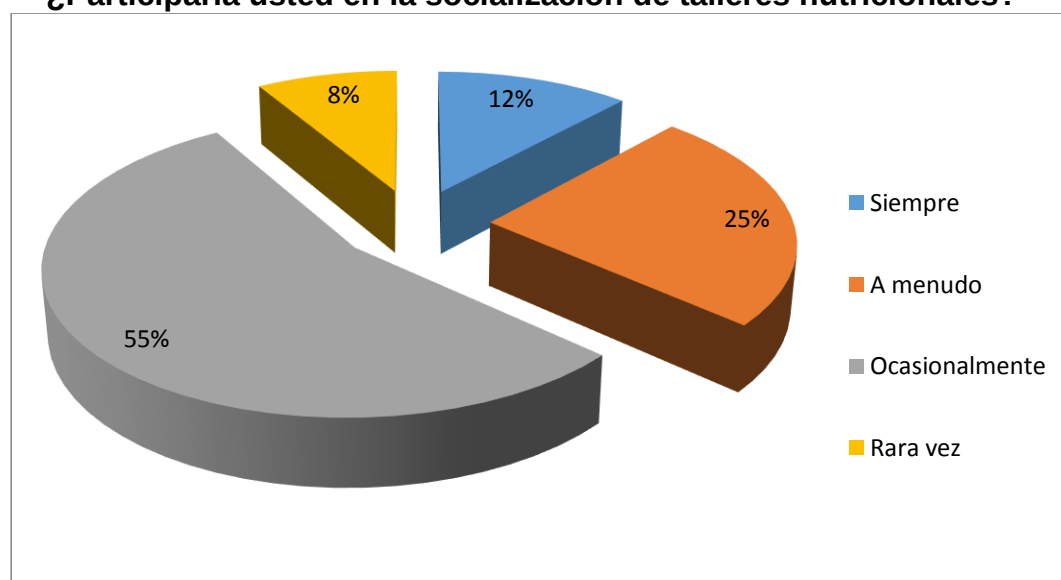
Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes
------	------------	-------------	-------------

1	Siempre	11	12%
2	A menudo	23	25%
3	Ocasionalmente	51	55%
4	Rara vez	8	8%
5	Nunca	0	0%
	TOTAL	93	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 18
¿Participaría usted en la socialización de talleres nutricionales?



Fuente: Encuesta a padres de familia.

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: La idea de brindar información pertinente mediante talleres nutricionales tuvo acogida entre los padres de familia, puesto que saben que aprender sobre las características de una alimentación completa y variada beneficiará el desarrollo físico y cognitivo de sus hijos.

9. ¿Pondría en práctica los consejos sobre alimentación impartidos en los talleres?

Tabla No. 23
¿Pondría en práctica los consejos sobre alimentación impartidos en los talleres?

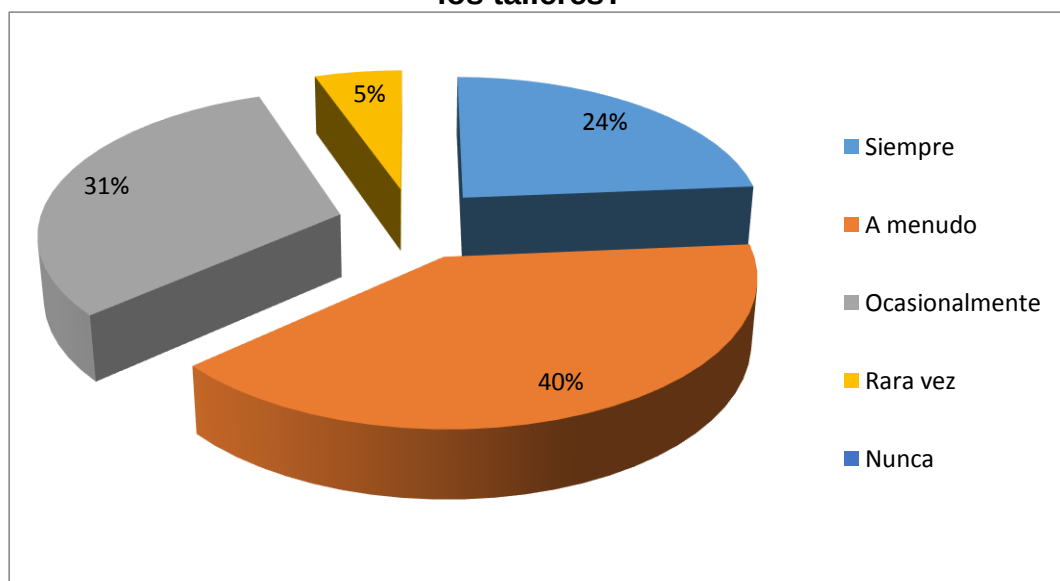
Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes
1	Siempre	22	24%
2	A menudo	37	40%
3	Ocasionalmente	29	31%
4	Rara vez	5	5%
5	Nunca	0	0%
	TOTAL	93	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 19

¿Pondría en práctica los consejos sobre alimentación impartidos en los talleres?



Fuente: Encuesta a padres de familia.

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: Es importante contar con la colaboración de los padres de familia respecto a la información a presentarse en los talleres con consejos nutricionales, sobre todo porque existen muchos alimentos que favorecen al cerebro y su desarrollo para la madurez racional.

10 ¿Estaría de acuerdo con asistir a estos talleres en la Institución educativa?

Tabla No. 24

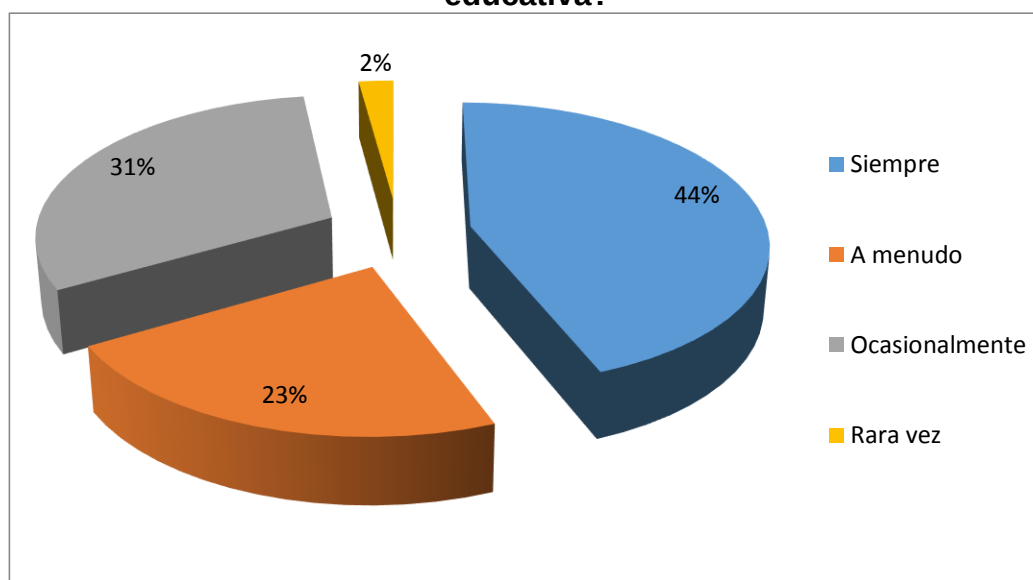
¿Estaría de acuerdo con asistir a estos talleres en la Institución educativa?

Ítem	Categorías	Frecuencias	Porcentajes
1	Siempre	41	44%
2	A menudo	21	23%
3	Ocasionalmente	29	31%
4	Rara vez	2	2%
5	Nunca	0	0%
	TOTAL	93	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Gráfico No. 20
¿Estaría de acuerdo con asistir a estos talleres en la Institución educativa?



Fuente: Encuesta a padres de familia.

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

Análisis: Los padres de familia se mostraron prestos a la posibilidad de talleres nutricionales desarrollados en la misma institución educativa, mostrando gran expectativa sobre la propuesta planteada favorecedora para toda la comunidad educativa.

3.9. Conclusiones y Recomendaciones de las técnicas de la investigación

Conclusiones

- El trabajo investigativo demostró los vacíos aún existentes, respecto a conocimientos de alimentación balanceada y nutritiva.
- Los estudiantes demostraron interés sobre la posibilidad de conocer una alimentación responsable.
- El estilo de vida actual impide a los representantes darse el tiempo necesario para pensar en un desayuno nutritivo.
- La falta de una dieta balanceada afecta el desarrollo cognitivo de los estudiantes, puesto que los padres notaron falta de memoria y concentración en sus hijos.
- Los talleres nutricionales permitirán a los padres de familia conocer alimentos que son de gran beneficio en la etapa de la pubertad y la adolescencia, para el beneficio intelectual y psicomotriz de sus representados.

Recomendaciones

- La Institución educativa debe informarse y capacitar al personal docente respecto a los aportes nutritivos que necesitan los estudiantes en cada rango de edad.

- Charlas o talleres nutricionales servirán de gran ayuda para orientar a los estudiantes sobre una alimentación sana.
- Planificar con anticipación la semana de desayunos y abastecerse de lo necesario puede optimizar el tiempo y la calidad de alimentación en el hogar.
- Se debe equilibrar siempre frutas, carbohidratos, vegetales y verduras para conseguir el aporte necesario al cuerpo humano para su normal desarrollo y el óptimo funcionamiento del cerebro.
- Existen alimentos naturales recargados de las vitaminas y nutrientes que muchas veces desconocen los padres de familia.

ENTREVISTA

Análisis e interpretación de resultados de la entrevista aplicada a la autoridad de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.

Entrevistadores: Madeleine Delgado y Jonathan Villafuerte

Lugar: Rectorado

Autoridad: Docente - Rector

LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO

1. ¿Considera importante la buena nutrición en sus educandos?

Por supuesto que si, la buena alimentación es clave para su desarrollo físico e intelectual.

2. ¿Que factores considera usted que influyen en la calidad de alimentación?

Considero que el factor económico es una de las principales causas para las deficiencias nutricionales, pero también en muchos casos el desconocimiento por parte de los padres afecta gravemente a sus hijos.

3. ¿Considera que esto afecta el desarrollo cognitivo de los estudiantes?

Claro, no olvidemos que un buen desayuno es vital para el desempeño de nuestros estudiantes, lamentablemente a veces por el factor tiempo los padres no los realizan.

4. ¿Ha notado usted casos de falencias en el desempeño escolar por deficiencias vitamínicas?

Si, en la mayoría de los casos las primeras consecuencias son la falta de memoria y retentiva entre los estudiantes, como también se puede notar poca concentración, sueño constante, entre otras cosas.

5. ¿Le parecería útil la socialización de talleres nutricionales?

Muy útil, considero que al educar a los padres respecto a una buena nutrición. Lograremos chicos mas activos en las jornadas de clase, predispuestos a colaborar, y por ende, mejorarían sus calificaciones.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1. Título de la Propuesta

Diseño de talleres nutricionales .

4.2. Justificación

De acuerdo con la investigación en la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón existe déficit en la calidad de alimentación, por esta razón es importante fomentar en ellos una cultura alimenticia que les permita crecer de manera sana, sabiendo elegir los alimentos buenos e indispensables para su salud.

La alimentación es esencial para el crecimiento de nuestros representados y también para la prevención de ciertas enfermedades en la edad adulta, si bien es cierto que no son los pequeños que se encargan de escoger sus alimentos son sus padres, mediante ellos se podría ir fomentando cambios para que en el futuro ellos se alimenten bien.

También se busca que posean un buen cuidado de salud, que con la propuesta va hacer muy importante ya que garantizará en un futuro

personas cuidadosas y preocupadas por cuidar su salud en una dieta balanceada dentro del buen vivir.

La alimentación de los estudiantes en la edad escolar es una preocupación de toda la comunidad, con esto quiero destacar que estos talleres de alimentación sana están diseñados para involucrar a todos los integrantes de la comunidad educativa.

4.3. Objetivos de la propuesta

Objetivo General

Diseñar talleres de tipo nutricionales con fundamento teórico mediante el desarrollo de actividades para fomentar una alimentación saludable al desarrollo cognitivo.

Objetivos Específicos

- Socializar talleres con los padres de familia para que conozcan la manera de cómo crear en sus hijos buenos hábitos alimenticios.
- Inducir en los estudiantes buenos hábitos alimenticios para que tengan un buen desempeño escolar.
- Elaborar mediante talleres nutricionales calidad alimenticia y dieta balanceada que optimicen el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes.

4.4.Aspectos Teóricos

Aspecto Pedagógico

Se maneja el aspecto pedagógico ya que se está trabajando con jóvenes de una institución educativa con los cuales se intenta mejorar sus hábitos alimenticios que en la mayoría de casos los ha llevado a un desempeño cognitivo bajo, provocado por la mala ingesta de comida o tal vez de no comer a tiempo.

Según (López, 2013) hoy en día “no hay dudas que la mala alimentación afecta el desarrollo intelectual de los jóvenes estudiantes y a su vez el estado físico de los mismos, por lo que debemos estar muy pendientes de los alimentos que consumen nuestros estudiantes” (p. 77).

Aspecto Psicológico

En este aspecto este autor (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014) liga la salud física con la mental, ya que el ejercicio se ha relegado como parte de la educación de los niños. Se le da poca importancia a la calidad de las clases de educación física, así el ejercicio es adecuado para los niños o sí la alimentación es apropiada. Tras esto nos recuerda cómo interactúan en el desarrollo físico, cognitivo y socio emocional. “Los niños que llegan a clases hambrientos y no hacen ejercicios con regularidad (desarrollo físico), no atiende eficientemente la escuela y están menos motivados para estudiar (desarrollo cognitivo) que sus compañeros más saludables”. (p. 65)

La conciencia social es aquella que además del sí y del entorno, incluye la percepción y conocimiento de los demás integrantes de la comunidad, y el diafragma a través del que llega la luz de ese conocimiento se va

ensanchando desde el círculo familiar y la comunidad a la que pertenece pasando, luego pasa a las demás comunidades humanas, una por una, hasta humanidad compuesta de seres de la misma ontología. (Infolibre, 2014).

La comunidad debe crear conciencia y orientar a una cultura de alimentación saludable en los estudiantes, para poder evitar enfermedades que afecten su salud y su rendimiento escolar.

Aspecto Legal

Sección tercera Comunicación e Información

Art. 16.- Todas las personas, en forma individual o colectiva, tienen derecho a:

- 1.** Una comunicación libre, intercultural, incluyente, diversa y participativa, en todos los ámbitos de la interacción social, por cualquier medio y forma, en su propia lengua y con sus propios símbolos.
- 2.** El acceso universal a las tecnologías de información y comunicación.
- 3.** La creación de medios de comunicación social, y al acceso en igualdad de condiciones al uso de las frecuencias del espectro radioeléctrico para la gestión de estaciones de radio y televisión públicas, privadas y comunitarias, y a bandas libres para la explotación de redes inalámbricas.
- 4.** El acceso y uso de todas las formas de comunicación visual, auditiva, sensorial y a otras que permitan la inclusión de personas con discapacidad.
- 5.** Integrar los espacios de participación previstos en la Constitución en el campo de la comunicación.

4.5.Factibilidad de su aplicación:

a. Factibilidad Técnica

Es de gran importancia resaltar que los recursos en gran parte serán prestados por la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón donde se ha de utilizar el proyector, laptop, parlantes, internet, entre otros que serán necesarios durante los talleres, por tanto, esta propuesta consta con la ayuda tecnológica de la institución, gracias a ellos se podrá agilizar y buscar la información para el desarrollo de la misma, además se podrá contar con la colaboración de las autoridades junto al personal docente. Todos estos recursos tecnológicos y humanos serán de gran factibilidad para la ejecución de los talleres nutricionales.

b. Factibilidad Humana

Se cuenta con la colaboración de las principales autoridades de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón , las cuales son el rector y el vicerrector quienes nos ayudarán con la factibilidad de incorporar nuestro proyecto de dicho tema basándonos en la mala alimentación que observamos en muchos estudiantes.

La planificación, organización y ejecución de los talleres nutricionales dirigidos a padres de familia estarán a cargo de los autores

del proyecto educativo apoyados en recursos tecnológicos como el uso de la web para abarcar fundamento teórico.

Los representantes legales que aportaron con la gran colaboración y la ayuda humana en la aplicación de los instrumentos de investigación y para la ejecución de la propuesta porque una vez que se les capacite y se realice la inducción correspondiente ellos tendrán la tarea de ejecutarlo y ponerlo en marcha en sus hogares, y por supuesto los beneficiados de esto serán los estudiantes quienes son los principales involucrados en la propuesta.

c. Factibilidad Financiera

Todos los gastos efectuados en la ejecución de esta propuesta sobre los talleres nutricionales, con un tiempo de duración aproximado de dos meses, el financiamiento será por parte de los ejecutores del proyecto educativo.

Presupuesto

Diseño	Cantidad	Valor
Afiches	5	\$ 5.00
Trípticos	300	\$ 60,00

Volantes	300	\$ 60,00
Encuestas	248	\$ 4,50
Impresiones	200	\$ 20.00
Gastos varios		\$ 30.00
TOTAL		\$179,50

El dinero presupuestado para la ejecución de esta propuesta se recolectará a través de fuentes propias de los autores, además de bingos y rifas organizados particularmente para los fines pertinentes y la realización exitosa de la misma.

4.5.Descripción de la Propuesta

La presente propuesta guarda relación con el aspecto educativo propiamente, puesto que se aplicará talleres nutricionales con el fin de evitar la incidencia de los malos hábitos alimenticios de las causas y consecuencias que afectan la salud de los estudiantes y posteriormente su desempeño escolar.

Por ende, se busca mejorar desarrollo cognitivo de los estudiantes del décimo año de educación general básica de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, mediante la socialización de talleres nutricionales para padres y estudiantes del área designada, los mismos que se realizarán por un lapso de tiempo de 2 meses.

Es importante indicar que nuestra propuesta apunta a que los niños y jóvenes de nuestra sociedad deberían de estar bien alimentados y así evitar una mala nutrición que los puedes llevar a enfermedades crónicas y a la muerte y en mayor énfasis hacia los representantes legales, quienes van a tener el conocimiento mediante cada taller nutricional de cómo saber alimentar en forma nutritiva a su representado, de esta manera va saber cómo equilibrar su desayuno, su almuerzo y su merienda.

Los talleres estarán estructurados con actividades iniciales, actividades de construcción y actividades de consolidación de conocimientos, y tendrán una evaluación final para poder medir el impacto logrado con la ejecución de los mismos, también se utilizarán piezas publicitarias como afiches colocados en la institución y volantes y trípticos para promocionar y reforzar los talleres nutricionales.

Talleres

NUTRICIONALES

La alimentación
y su relación
con el
aprendizaje.



- **Proyecto específico**

Educativo

- **Logotipo**



El logotipo está conformado por isotipo y slogan, el isotipo en este caso es una pequeña manzana representativa de los hábitos alimenticios saludables, colocada a lado de un pequeño pizarrón en representación del aspecto escolar, este contiene la siguiente frase “La alimentación y su relación con el aprendizaje” como slogan, todo en conjunto encerrado en un ovalo gris lo cual en marketing representa la sabiduría y el bienestar educativo que se tiene cuando el estudiante reciba una alimentación sana que le proporcione los nutrientes y las vitaminas respectivas para poder desempeñar plenamente sus actividades educativa, por ello se establecen colores vivos que motivan los buenos hábitos alimenticios y expresan abiertamente en tomar atención que tipo de alimentos son los más adecuados cuando el estudiante se encuentra en la instrucción educativa, por lo que tales colores representan la consciencia, la sabiduría, la apreciación de la realidad, así como también el alimentarse bien antes de asistir a los centros educativos

- **Simbología de los colores**

El color juega un papel fundamental en marketing, en cuanto al diseño del logo es muy importante elegir los colores ideales para que en conjunto con el icono y el slogan envíen el mensaje deseado al público objetivo.

Rojo

Personalidad y Emociones

- Evoca emociones fuertes
- Estimula el apetito
- Incrementa la atención

Gris

Su carácter neutral le permite ser armónico con casi todos los colores, implica seguridad, madurez y fiabilidad. Es el color del intelecto, el conocimiento y la sabiduría, el gris es considerado un color de compromiso, tal vez porque se encuentra entre los extremos de blanco y negro.

Café

El color café está relacionado con la tierra, este elemento de la naturaleza tiene entre sus características el tono café, por lo cual la presencia del color en este elemento te aporta serenidad, visión para apreciar la realidad y tiene una gran influencia.

Morado

A diferencia de colores cálidos como el rojo, el naranja y el amarillo, está ligado a la conciencia y al intelecto, cuando se usa en conjunto con los colores vivos propios de la libertad de pensamiento, y el carisma ferviente en el grupo estudiantil.

CONTENIDO y EXPLICACIÓN

La definición de los contenidos de alimentación y nutrición, que se incluyen en los talleres para padres de familias, permitió una estructuración técnica y conceptual que se resume en tres ejes:

1. Alimentación Sana
2. Nutrición y Salud
3. Producción de Alimentos en la Escuela y el Hogar

Además al final de los mismos se cuenta con la respectiva pauta evaluativa general para todos los talleres, la realización de la misma estará a cargo del docente facilitador.

🍎 OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Hacer énfasis en el cambio de conductas alimentarias da lugar a los objetivos de aprendizaje de los padres, tanto conceptuales, procedimentales, como actitudinales

Cronograma de Actividades a realizarse en los talleres en “la alimentación y su relación con el aprendizaje”.

Tiempo Actividad	SEPTIEMBRE								OCTUBRE							
	1era semana 1 Fase	2da semana 2 Fase	3era semana 3 Fase	4ta semana 4 Fase	5ta semana 5 Fase	6ta semana 6 Fase	7ma semana 7 Fase	8va semana 8 Fase								
Presentación de la Propuesta Apertura, presentación formal de los talleres.																
Taller #1 Tema central: la alimentación Exposición de imágenes ver (en tríptico) Debate Grupal en base a una pregunta planteada (observar en actividades de construcción de conocimientos) Duración de la actividad (30 minutos)																
Taller #2 Tema central: Hábitos alimenticios Debate Grupal en base a una pregunta planteada (observar en planificación) Exposición de imágenes ver folleto) Duración de la actividad (30 minutos)																
Taller #3 Tema central: Los nutrientes Exposición de la pirámide alimenticia, observar en los paleógrafos elaborados por los autores de los talleres Debate Grupal en base a una pregunta planteada Duración de la actividad (30 minutos)																

Taller #4 Tema central: Trastorno nutricional Exposición de los contenidos abordados Debate Grupal en base cuadros sinópticos y porcentajes estadísticos presentados en paleógrafos por los autores Duración de la actividad (30 minutos)								
Taller #5 Tema central: alimentos favorables al desarrollo cognitivo Consejos para mejorar la alimentación en los estudiantes Debate sobre ingesta de alimentos. (observar en actividades de construcción) Duración de la actividad (30 minutos)								
Taller #6 La alimentación en la etapa escolar: Exposición de los contenidos abordados Debate grupal. (observar en actividades de construcción) Duración de la actividad (30 minutos)								
Retroalimentación de todo el contenido expresado durante la realización de los talleres								

Elaborado por: Madeleine Delgado & Jonathan Villafuerte

-



 TALLER N°1
 LA ALIMENTACIÓN

PLANIFICACIÓN N°1 Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón			
TÍTULO: LA ALIMENTACIÓN			
Objetivo: Conocer, interpretar y aplicar conceptos básicos que les permitan comprender los procesos de alimentación y nutrición.			
Docente: Madeleine Delgado Jonathan Villafuerte		Fase # 2	Tiempo: 30min
Destrezas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Actividad Evaluativa
*Conocer los conceptos de alimentación y nutrición. *Interactuar y debatir sobre la importancia de una adecuada alimentación.	Inicio *Bienvenida y presentación. *Iniciar con la pregunta: ¿Conoce usted la diferencia entre alimentarse y nutrirse? Construcción *Presentar imágenes explicativas. (Ver en tríptico externo e interno) *Exponer los contenidos. Por medio de paleógrafos realizados por los autores de los talleres. *Debatir sobre lo observado. (Ver en las actividades de construcción de conocimientos) Consolidación *Definir la importancia de la alimentación saludable mediante la técnica de retroalimentación.	*Pizarrón *Marcadores *Tripticos	Técnica: Participantes: *Debate *Retroalimentación Docentes: *Pauta evaluativa

Fundamento Teórico del Taller #1:

Concepto de alimentación:

Sobre este tema Mendoza (2012), informa que:

La alimentación es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que nutrición se da a nivel celular y la alimentación es la acción de ingerir un alimento. La nutrición se puede dividir en autótrofa y heterótrofa (p. 27)

Concepto de nutrición:

Por otro lado los autores Arias & Uquillas (2013), sobre la denominación de nutrición manifiestan que:

La nutrición es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, principalmente en la determinación de una dieta. La nutrición es la ciencia que explora la relación entre dieta y salud. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se estudian en esta área de estudio, y están entrenados para suministrar consejos dietéticos (P. 13)

Tríptico Exterior

La alimentación saludable es una actividad educable

 CARBOHIDRATOS Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.	 GRASAS Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.
 FIBRA Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.	 PROTEÍNAS Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.
 VITAMINAS Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.	 MINERALES Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.



TALLERES NUTRICIONALES



Tríptico interior

ALIMENTOS NUTRITIVOS

- ♥ ESPINACAS
- ♥ BAYAS
- ♥ TRIGO
- ♥ REMOLACHA
- ♥ BRÓCOLI
- ♥ NUECES

POTENCIA Y ALIMENTA TU MENTE



Los trastornos de la alimentación:
Un problema que va más allá de la comida

¿Su deseo de comer, sea mucho o poco, está fuera de control?

¿Se preocupa demasiado por su apariencia física?

Si es así, puede tener un trastorno de la alimentación.

Los hábitos alimenticios son conductas voluntarias en la mayoría de los casos pero también son influenciados por diversos factores ya sean sociales, económicos, psicológicos y culturales, siendo así una de las actividades indispensables para marcar el correcto desarrollo del organismo y del cerebro.

Diferencias entre Nutrición y Alimentación

Alimentación	Nutrición
*La alimentación es la ingesta de cualquier tipo de alimentos.	*La nutrición es el consumo exclusivo de alimentos saludables.
*Es una simple acción de comer.	*Es el proceso químico dentro del organismo.
*Solo calma el apetito.	*Aportan vitaminas y minerales.

Actividad de inicio:(5 minutos).

- 🍎 Comienzo del taller, bienvenida y presentación de los colaboradores.
- 🍎 Mediante la técnica “Lluvia de ideas” debatir sobre los conceptos de nutrición y alimentación y establecer diferencias.

Actividades de Construcción de Conocimientos: (15 minutos)

Exponer: ¿Qué es la Alimentación? ¿Qué es la nutrición? Diferencias

- 🍎 Se da lectura y breve explicación de los contenidos detallados en la página anterior.
- 🍎 Cada participante identificará a una pareja y se le harán cuatro preguntas, que quedarán escritas en el pizarrón a vista de todos. El participante debe buscar una pareja que no conozca.
- 🍎 Cada pareja participe presenta las respuestas a las preguntas, al resto del grupo.

Debatir: en base a la pregunta ¿Conoce usted la diferencia entre alimentarse y nutrirse?

Concepto breve entre alimentarse y nutrirse

Se establece la siguiente diferencia: el alimentarse implica ingerir alimentos para sobrevivir mientras que nutrirse es un proceso más complejo en el cual el organismo debe obtener los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento.

Procedimientos a seguir:

- 🍎 Se establecen grupos en las cuales tendrán un punto de vista opuesto a los demás grupos para comenzar a debatir
- 🍎 Cada integrante tendrá la oportunidad de defender su punto de vista en un periodo de tiempo breve lo cual significara un desarrollo acorde de sus destrezas y su capacidad de reacción ante un tema
- 🍎 Finalmente el mediador de esta actividad en este caso el docente debe dar por terminada la actividad mediante una reflexión que refuerce los conocimientos adquiridos al haber participado su grupo de estudiantes en tales debates

Evaluación (10 minutos)

- Se aplica la técnica de retroalimentación mediante un pequeño debate para reforzar los conocimientos adquiridos.
 - 1- ¿Qué es la alimentación?
 - 2- ¿Qué es la nutrición?
 - 3- Mencione dos diferencias entre alimentarse y nutrirse
 - 4- ¿Por qué cree usted que la alimentación es importante?
 - 5- ¿Qué entiende usted por nutrición adecuada?

Actividades de Consolidación

- En el caso de los docentes se realiza la pauta de evaluación marcada al final de los talleres.
- Entrega de trípticos para consolidar conocimientos.

🍎 TALLER N°2

🍎 HÁBITOS ALIMENTICIOS

PLANIFICACIÓN N°2			
Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón			
Título: Hábitos alimenticios			
Objetivo: Valorar los conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables.			
Docente: Madeleine Delgado Jonathan Villafuerte		Fase # 3	Tiempo: 30min
Destrezas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Actividad Evaluativa
*Que son los hábitos alimenticios. *Crear hábitos alimenticios saludables entre los participantes.	Inicio *Bienvenida y presentación del tema. *Iniciar con la técnica: “Lluvia de ideas” ¿Conoce usted que son los hábitos alimenticios? Construcción *Exponer los contenidos abordados *Presentar imágenes explicativas. (Observar en volante) *Debatir en base a la pregunta propuesta al inicio de la actividad (observar en actividad de construcción) Actividad de Consolidación *Sugerir hábitos alimenticios saludables.	*Pizarrón *Marcador *Cartulinas *Folletos teóricos (observar imagen referente a los hábitos alimenticios)	Técnica: Participantes: *Retroalimentación Docentes: *Pauta evaluativa

Fundamento teórico taller #2

Concepto de hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son conductas voluntarias en la mayoría de los casos pero también son influenciables por diversos factores ya sean sociales, económicos, psicológicos y culturales, siendo así una de las actividades indispensables para marcar el correcto desarrollo del organismo y del cerebro.

Hábitos alimenticios saludables

- 🍏 Procurar realizar 5 comidas diarias.
- 🍏 Comer todos los días en los mismos horarios.
- 🍏 No saltar ni una comida al día.
- 🍏 Consumir frutas y verduras.
- 🍏 Tomar mínimo 1 litro de agua diario.
- 🍏 Incluir en cada comida mínimo un tipo de verdura.
- 🍏 Evitar el consumo excesivo de grasas y chatarras.
- 🍏 Evitar el consumo excesivo de azúcar y sal.
- 🍏 Combinar los alimentos de manera balanceada.

Lluvias de Ideas:

¿Conoce usted que los hábitos alimenticios?

- Controlar las porciones.
- Consumir Frutas y Vegetales.
- Distribuir adecuadamente las comidas diarias.
- Tomar Agua.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Evitar el consumo de comida chatarra.

Porque es impórtate los hábitos alimenticios

Mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. La adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia, entre otros.

Es en esta etapa de la vida de nuestros hijos cuando aprenderán los hábitos y las costumbres que predominarán a lo largo de su vida, de ahí la importancia de que adquieran hábitos de alimentación saludables.

Un niño bien alimentado tiene más energía para un mejor desempeño escolar y en la actividad física. Para facilitar la adopción de buenos hábitos de alimentación, es importante que consideres como tus responsabilidades:

- Seleccionar y comprar los alimentos
- Regular el horario de las comidas
- Ofrecer los alimentos de manera que el niño pueda manejarlo
- Hacer agradable el tiempo de la comida
- Apoyar al niño para que participe en las comidas familiares
- Establecer reglas de comportamiento en la mesa
- Determinar el horario y lugares donde se come

Volante de los talleres



En el volante se puede apreciar los alimentos más nutritivos tales como:

Espinacas.- es una de las verduras de hoja verde que nos aporta vitaminas, minerales y fibra, además tiene vitaminas C, E, A, carotenos, ácido fólico, B9, B2, entre otros.

Bayas.- Son frutas muy conocidas las cuales son uva, tomate, berenjena, pimienta, entre otros. Son bajas en grasas por lo que tienen beneficios adelgazantes, así como también contienen antocianina capaz de alterar la actividad de los genes de las células grasas. Previene también la aparición del cáncer porque tiene ácido fólico y foto químicos. Nos brindan vitaminas A, B, C, E y K

Trigo.- Se lo encuentra principalmente en la cebada, el arroz, por cuanto se utiliza en la elaboración de harina, de cereales así como también con ensalada, tiene el beneficio de aportar con minerales y fibras para regular el normal funcionamiento del sistema digestivo. Contiene proteína de

origen vegetal, vitaminas del complejo B y E, ácido fólico, tiamina, minerales como fósforo, zinc, selenio, potasio, hierro, y bajo contenido de sodio.

Remolacha.-La remolacha se encuentra bajo tierra y en algunos países existe una variedad de este vegetal, así como también, su gran aportación de nutrientes vitaminas y minerales que benefician al organismo. Nos aporta las vitaminas C y B, potasio y carotenos.

Brócoli.-Es una hortaliza de flor muy consumida en todo el mundo es un alimento muy provechoso para el cuerpo humano por cuanto aporta minerales y vitaminas que generan buena salud contiene vitamina C, E, niacina o B3, tiamina o B1, beta carotenos y folato o B9, así como antioxidantes los cuales son responsables de que esta verdura tenga un alto contenido alimenticio además del calor numérico del brócoli es muy bajo, apenas 35 kcal por cada 100

Nueces.-Son frutos secos antioxidantes, proteínas y fibras es también el único que contiene ácidos grasos, omega 3, los cuales son esenciales para el cuerpo humano, por ello se recomienda consumir 30 gramos al día para favorecer un estilo de vida más saludable, por cuanto ayuda a reducir el colesterol y contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares, además permiten al cerebro mejorar sus funciones neuronales que benefician la memoria y concentración.

Por lo que en la volante se dispone principalmente que alimentos favorezcan en gran medida la salud mental y física en quien consumen regularmente este tipo de alimentos sumado a una actividad física diaria que permita asimilar una dieta respectiva.

Actividad Inicial:(5 minutos)

Planteamiento de las expectativas del taller:

- 🍎 Conocer los hábitos alimenticios de los participantes.
- 🍎 Reconocer y enlistar hábitos alimenticios saludables.

Actividades de Construcción (15 minutos):

Elaboración de una dinámica en base a la exposición del tema planteado

- 🍎 Cada participante escribe en una tarjeta de cartulina uno de los principales hábitos alimenticios que él o ella tiene.
- 🍎 Cada participante ubicará su tarjeta en la parte superior del pizarrón.
- 🍎 Cuando todos sitúan su tarjeta, se pegarán las tarjetas propias de los docentes sobre hábitos alimenticios saludables.
- 🍎 Las cartulinas estarán expuestas en el salón durante el desarrollo del taller.

Debatir: por medio de la pregunta formulada al inicio ¿Conoce usted que son los hábitos alimenticios?

Concepto breve: hábitos alimenticios

Tener buenos hábitos alimenticios no implica llevar una dieta balanceada sino también practicar la buena nutrición, lo cual es esencial para el normal funcionamiento de nuestro cuerpo, es decir, se debe proporcionar alimentos que prevengan enfermedades y brinden energía necesaria para poder desempeñar eficazmente una actividad.

Parámetros a seguir en el debate

- 🍎 Una vez establecidos los grupos se procede a dividirlos en dos bandos, los cuales tienen puntos de vista contrapuestos del tema.
- 🍎 Se comenzará el debate cuando el educador lo determine.
- 🍎 Cada integrante tiene la posibilidad de intervenir en un periodo breve argumentando del porque expresan un punto de vista referente al tema.
- 🍎 Cuando se haya expresado todo argumento el mediador, en este caso el docente procederá dar por terminado el debate sin antes expresar un análisis reflexivo que generara un conocimiento más concreto del tema expuesto durante el periodo.

Evaluación (10 minutos):

Conversatorio sobre como ayudarían estos nuevos conocimientos de hábitos alimenticios a sus hijos.

1- ¿Qué son los hábitos alimenticios?

- 2- Mencione al menos 3 hábitos alimenticios saludables.
- 3- ¿Qué hábitos alimenticios considera usted de mayor relevancia?
- 4- ¿Cómo considera que ayudarían estos hábitos en el desarrollo de su hijo/a?
- 5- ¿Estaría dispuesto a practicar los hábitos alimenticios aprendidos en este taller?

Actividad de Consolidación

- 🍎 Elaborar una lista general de lo expresado durante el debate (observar en la actividad de construcción)
- 🍎 Realizar una breve síntesis de los Hábitos alimenticios saludables (observar el fundamento teórico) para obtener un concepto del tema.

EL PLATO DEL BUEN COMER

Es una guía de alimentación para la población mexicana, que facilita la orientación alimentaria y puede así fomentar buenos hábitos de alimentación en la población para todos los grupos de edad.



Clasifica a los alimentos en tres grupos:

Verduras y frutas: Aportan vitaminas, minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. Por ejemplo: manzana, plátano, papaya, brócoli, zanahorias y calabaza, entre otros.



Cereales: Son la principal fuente de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias. Este grupo incluye maíz, arroz, trigo y avena.



Leguminosas y los alimentos de origen animal: Es el grupo que aporta proteínas.

Entre las leguminosas encontrarás: frijoles, lentejas y habas. Su consumo es recomendable de una a dos veces por semana. Los alimentos de origen animal aportan también grasa, por lo que su consumo deberá limitarse a una cuarta parte de tu plato.



¿En qué nos beneficia?



Esta herramienta tiene como fin brindar orientación para conocer una dieta correcta y así aprender a balancear sus alimentos de una manera práctica y sencilla. Es una muestra de las porciones que deben existir en cada comida.

Tu alimentación debe ser:

Completa: Esto quiere decir que contenga todos los grupos de alimentos. Esto se logra al incluir al menos un alimento de cada grupo en cada comida.

Equilibrada: Los nutrimentos deben guardar las proporciones entre sí, al integrar los menús de las comidas.

Suficiente: Se tienen que cubrir las necesidades de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, etc.

Variada: Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada comida.

Higiénica: Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.



Descripción del folleto teórico.-

Se expresa directamente que los hábitos alimenticios facilitan en los estudiantes en un mejor desempeño en sus actividades diarias, por lo que deben conocer los tipos de alimentos que aportan con un sin número de vitaminas y nutrientes que benefician el buen funcionamiento del organismo, por lo que la alimentación debe ser equilibrada, suficiente, variada y principalmente ser preparada cuidadosamente para prevenir enfermedades, por ello se debe comprender que el alimentarse sanamente proporcionará un bienestar permanente en quienes siguen estos consejos referentes a los buenos hábitos de alimentación.

Además el folleto teórico proporciona una adecuada clasificación de alimentos que deben ser tomados en cuenta al momento de preparar la comida diaria para ayudar al estudiante a tener un óptimo rendimiento académico debido a una buena compensación nutritiva que regule permanentemente las funciones del organismo y brinde el beneficio de reactivar la memoria, la concentración, la predisposición de participar en todo momento durante la instrucción educativa.

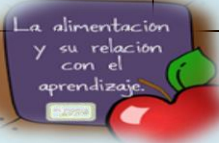
Por consiguiente, una buena alimentación permite estar en gran condición física y mental para poder cumplir al máximo con sus obligaciones académicas con el fin de alcanzar el éxito propuesto durante el periodo escolar lo cual perdure a lo largo de su vida tengan una buena salud física y mental, todo esto porque siguieron al pie de la letra la información teórica de la pirámide alimenticia y conocer plenamente que el ingerir verduras, frutas frescas, les proporcionará la energía necesaria para responder a las exigencias que se tienen durante los periodos de clases.

🍎 TALLER N°3

🍎 Los Nutrientes

Folleto adicional al tema.

PLANIFICACIÓN N°3			
Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón			
TITULO: Los Nutrientes			
Objetivo: Socializar la importancia de la pirámide alimenticia para una adecuada nutrición.			
Docente: Madeleine Delgado Jonathan Villafuerte		Fase # 4	Tiempo: 30min
Destrezas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Actividad Evaluativa
*Conocer la pirámide alimenticia y su importancia para una adecuada nutrición. *Reconocer los niveles de la pirámide alimenticia.	Inicio *Introducción sobre la nutrición. Construcción *Definir el concepto y la importancia de nutrición. *Presentar la pirámide alimenticia. *Explicar los niveles de la pirámide alimenticia. (observar imagen en la siguiente página) *Debatir sobre lo observado. (Ver en las actividades de construcción) Consolidación *Definir la importancia de los alimentos nutritivos.	*Pizarrón *Marcador *Imagen explicativa de la pirámide alimenticia. *Folleto adicional al tema(observar la imagen)	Técnica: Participantes: *Debate Docente: *Pauta evaluativa



Fundamento Teórico taller #3

Concepto de nutrición.

Los autores Arias & Uquillas (2013), sobre la denominación de nutrición manifiestan que:

La nutrición es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, principalmente en la determinación de una dieta. La nutrición es la ciencia que explora la relación entre dieta y salud. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se estudian en esta área de estudio, y están entrenados para suministrar consejos dietéticos (P. 13)

La importancia de la Nutrición

La importancia de la nutrición para el buen funcionamiento del organismo radica fundamentalmente en que los hábitos alimenticios sean adecuados.

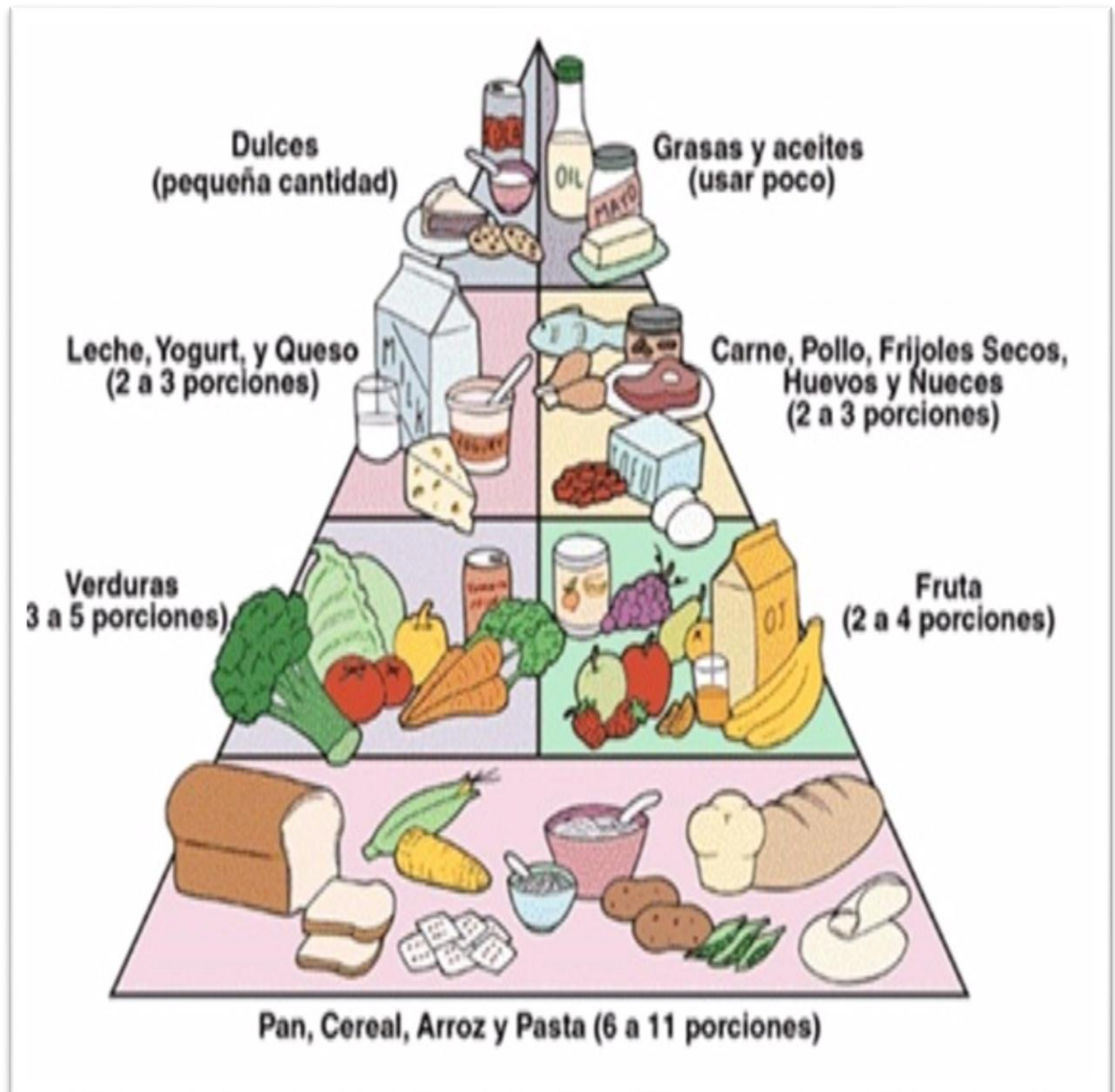
Si bien parece simple corregir malos hábitos, la realidad nos muestra que es mucho más complicado de lo que parece y que las enfermedades relacionadas con la nutrición son hoy en día una preocupación mundial.

Una buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir; trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad y problemas de aprendizaje.

... de Importancia: <https://www.importancia.org/nutricion.php>

Pirámide alimenticia

De abajo hacia arriba enmarcan el nivel prioritario de los diversos alimentos para una adecuada nutrición.



Explicación detallada de la pirámide alimenticia.-

La pirámide nutricional, también conocida como pirámide alimenticia o pirámide alimentaria, es usualmente el método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana. Lo que propone la pirámide es la distribución para consumo del tipo o grupo de alimentos que la componen en porciones. A continuación, definiremos las porciones mínimas/máximas de cada categoría de alimentos según la pirámide nutricional:

Pan, cereales, pasta y arroz: 6 a 11 porciones al día.

1 porción equivale a: 1 rebanada de pan, $\frac{1}{2}$ taza de pasta o cereal cocidos, 28 gr de cereal listo para comer, $\frac{1}{2}$ panecillo, 3-4 galletas tipo crackers pequeñas.

Verduras: 3 a 5 porciones al día.

1 porción equivale a: $\frac{3}{4}$ taza de caldo de zumo de verduras, $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas, 1 taza de verduras crudas, $\frac{1}{2}$ tazas de legumbres y guisantes cocidos.

Frutas: 2 a 4 porciones al día.

1 porción equivale a: 1 unidad de tamaño mediano, 1 tajada de melón, $\frac{1}{2}$ taza de fresas, $\frac{3}{4}$ taza de zumo, $\frac{1}{2}$ taza de fruta enlatada o en dados.

Leche, yogur o quesos: 2 a 3 porciones al día.

1 porción equivale a: 1 taza de leche o yogur, 60 gr de queso blando o 50 gr de queso.

Carne, aves, pescado, huevos, alubias secas y nueces: 2 a 3 porciones al día.

1 porción equivale a: 70 gr de carne a la plancha, aves o pescado (un total diario de 150-200 gr), 1 huevo, ½ taza de legumbres cocidas, 30 gr de frutos secos.

Grasas, aceites y dulces consumir ocasionalmente. Son alimentos altos en grasas: margarina, mantequilla, mayonesa, natas, quesos cremosos, salsas. En este punto podemos aclarar que la pirámide no distingue entre los diferentes tipos de grasas, pero si recomienda un bajo nivel de consumo total.

Por otro lado, aconseja aumentar el consumo de aceite de oliva, dada su relación con un bajo riesgo de padecer enfermedades crónicas. Son alimentos altos en azúcar: caramelos, golosinas, frutas en almíbar, refrescos y zumos comerciales, pasteles, azúcar, miel, jarabes y mermeladas.

Actividad de inicio (5 minutos):

- 🍎 Explicación de la importancia de los alimentos nutritivos y presentación de una pirámide alimenticia.

Actividad de Construcción (15 minutos):

Dinámicas elaboradas en base a la exposición del tema

- 🍎 Se expondrá las necesidades de este taller, dentro del contexto del proyecto de educación alimentaria nutricional.
- 🍎 Describir la imagen de la pirámide alimenticia, con sus niveles respectivos.
- 🍎 Los participantes debaten sobre la pirámide alimenticia.
- 🍎 Los participantes dan sus observaciones e instituyen un diálogo con el facilitador, manifestando sus comentarios y dudas y recibiendo las oportunas explicaciones.

Debatir en base a la presentación de la pirámide alimenticia

Concepto breve de la pirámide alimenticia

Es un gráfico diseñado, el cual indica de manera simple que alimentos proporcionan los nutrientes necesarios en una dieta sana, por ello se la utiliza para seleccionar los tipos de alimentos que no excedan calorías que permitan establecer un estilo de vida sana en lo que respecta a la alimentación diaria, lo cual es muy beneficioso para la salud. Es una especie de guía de alimentación general que nos enseña cómo debe ser la alimentación diaria para una población saludable que se encuentre encima de los dos años de edad. Los alimentos que deben ser consumidos en una mayor cantidad son los denominados energéticos (proporcionan la energía necesaria para las funciones del organismo) y se encuentran en la base de esta figura, son alimentos ricos en carbohidratos como por ejemplo los cereales, panes y arroz para los cuales se recomiendan entre 6 y 9 porciones diarias.

Parámetros a seguir en el debate

- 🍎 Se establece a los grupos la pirámide alimenticia en un medio impreso.
- 🍎 En la cual el docente sugiere que propiamente se elabore una pirámide alimenticia.
- 🍎 Cada grupo al terminar su propia pirámide procederá a debatir con los otros grupos en las cuales buscaran la diferencia entre sus pirámides
- 🍎 El educador culminara el debate con una reflexión al respecto con el fin de que los padres proporcionen buenos hábitos alimenticios. A sus hijos Y de esta manera puedan rendir acordemente con alguna actividad encomendada en un periodo de clases.

Evaluación (10 minutos):

Interactuar sobre la importancia de la pirámide alimenticia.

1- ¿Qué es la nutrición?

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones

vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta.

2- ¿De cuántos niveles consta la pirámide alimenticia?

La pirámide alimenticia -también conocida como pirámide alimentaria o pirámide nutricional- es un gráfico, en forma de pirámide, que muestra cuáles son los principales alimentos que debemos ingerir diariamente para mantener una alimentación sana y balanceada.

3- ¿Considera importante los conocimientos adquiridos en este taller?

Es importante conocer plenamente un tema tan relevante como lo es la alimentación, nutrición y los buenos hábitos alimenticios, por cuanto se comprende de manera efectiva se deben consumir en la dieta diaria.

4- ¿Pondría en práctica los conocimientos adquiridos en este taller?

Se pone en práctica los conocimientos adquiridos, siempre y cuando se tenga la predisposición de llevar acabo los consejos útiles expuestos en el taller.

Actividad de Consolidación

Definir la importancia de los alimentos mediante las siguientes actividades a realizarse:



Definir cuáles son los hábitos alimenticios que generen un buen rendimiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos.



Estructurar los pasos o secuencias a seguir para una adecuada alimentación en la vida diaria.



Dar a conocer la importancia y las ventajas de consumir oportunamente alimentos nutritivos que permitan una adecuada nutrición.

Alimentación saludable

Para vivir necesitamos la energía y los nutrientes que nos proporcionan los alimentos

¿Cuáles son los principales nutrientes?

Los hidratos de carbono y las grasas nos proporcionan energía

Las proteínas y los minerales nos ayudan a crecer fuertes y sanos

Las vitaminas regulan nuestro metabolismo y permiten aprovechar los demás nutrientes

La fibra y el agua, aunque no son exactamente nutrientes, son importantísimas

¿Sabías que un 65% de nuestro peso es agua?

¿Dónde podemos encontrar los mejores nutrientes?

Las patatas, los cereales, el arroz, la pasta y el pan son muy energéticos por su contenido en hidratos de carbono

En las frutas, verduras y hortalizas encontraremos la mayor parte de las vitaminas y minerales

En el pescado, la carne, los huevos y la leche abundan las proteínas

El aceite de oliva nos aporta las mejores grasas. También son muy interesantes las de otros aceites vegetales (girasol, soja) y las del pescado

Las legumbres y los frutos secos poseen una gran variedad de nutrientes

¿Cómo debemos alimentarnos?

Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades

ii En ocasiones especiales podemos comer un pastelito o una chuche!!

PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

La alimentación y su relación con el aprendizaje

OCASIONALMENTE
CADA SEMANA
VARIAS VECES
A DIARIO



PLANIFICACIÓN N°4 Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón			
TITULO: Trastornos nutricionales			
Objetivo: Identificar los saberes previos de los participantes en cuanto a la temática a desarrollar en el taller.			
Docente: Madeleine Delgado Jonathan Villafuerte		Fase # 5	Tiempo: 30min
Destrezas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Actividad Evaluativa
*Reconocer los contenidos y profundidad de los temas a desarrollar durante el taller. *Identificar los tipos de transtornos alimenticios.	Inicio *Lectura de conceptos. *Iniciar mediante un dialogo personal del tema. Construcción. *Analizar los conocimientos previos. *Exponer los contenidos. *Mostrar estadísticas explicativas.(ver imágenes en la siguiente pagina) *Debatir sobre lo observado.(ver en las actividades de construcción) Consolidación *Análisis de ideas.	*Pizarrón *Marcador Imagen Estadística	Técnica: Participantes: *Debate Docentes: *Pauta evaluativa

Fundamento Teórico taller #4:

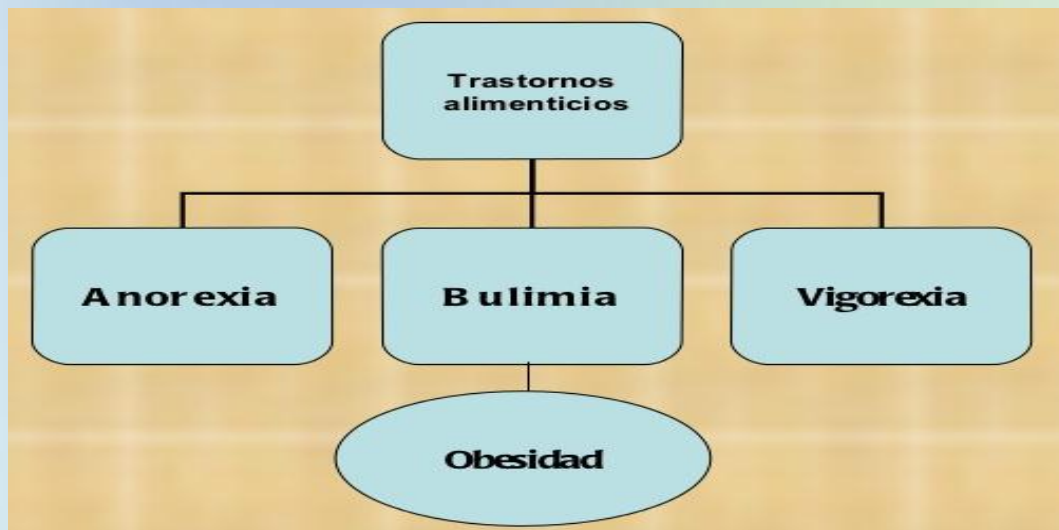
Concepto de Trastornos alimenticios

Para Cano (2016) los trastornos alimenticios son trastornos complejos, influenciados por una serie de factores. Aunque a ciencia cierta se desconocen las causas exactas de los trastornos alimenticios, generalmente se cree que una combinación de anomalías biológicas, psicológicas o ambientales que contribuyen al desarrollo de estas enfermedades.

Tipos de Trastornos alimenticios

Descripción del cuadro sinóptico de los trastornos alimenticios.-

En ella se expone los principales trastornos alimenticios que existen cuando no se recibe una adecuada nutrición se puede padecer de las siguientes enfermedades psicológicas que pueden dañar el normal funcionamiento del sistema digestivo, y demás funciones del organismo.



Anorexia.-

La anorexia consiste en un trastorno de la conducta alimentaria que supone una pérdida de peso provocada por el propio enfermo y lleva a un estado de inanición. Se caracteriza por el temor a aumentar de peso, y por

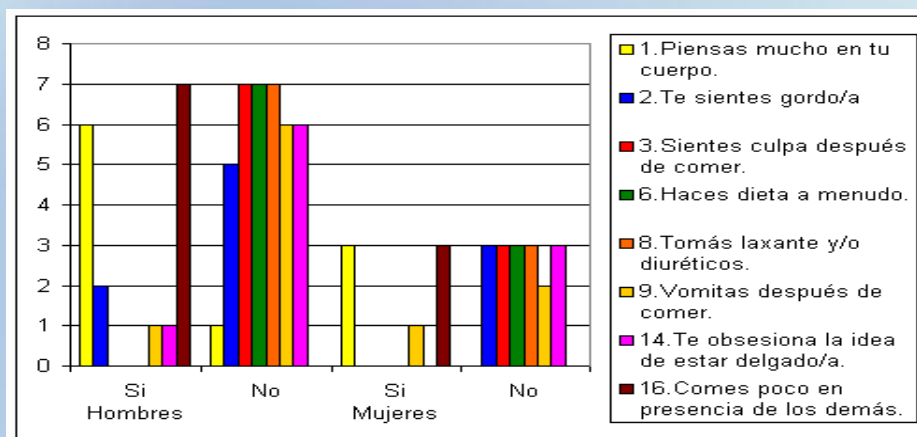
una percepción distorsionada y delirante del propio cuerpo que hace que el enfermo se vea gordo aun cuando su peso se encuentra por debajo de lo recomendado.

Bulimia.-Normalmente comienza con la eliminación de los carbohidratos, ya que existe la falsa creencia de que engordan. A continuación rechaza las grasas, las proteínas e incluso los líquidos, llevando a casos de deshidratación extrema. A estas medidas drásticas se le pueden sumar otras conductas asociadas como la utilización de diuréticos, laxantes, purgas, vómitos provocados o exceso de ejercicio físico.

Vigorexia.-La vigorexia es un trastorno no estrictamente alimentario, pero que sí comparte la patología de la preocupación obsesiva por la figura y una distorsión del esquema corporal; se relaciona con el trastorno obsesivo compulsivo y que implica que la persona se obsesione con sus imperfecciones, lo que hace que perciba una imagen distorsionada de sí misma.

Obesidad.- Es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los seres humanos, la obesidad forma parte del síndrome metabólico, y es un factor de riesgo conocido, es decir, es una indicación de la predisposición a varias enfermedades, particularmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño, ictus y osteoartritis.

Porcentajes (1-8)



Descripción del cuadro estadístico

En México se han llevado a cabo diversos estudios para detectar dichas manifestaciones conductuales. Los hallazgos en muestras representativas de estudiantes de entre 14 y 24 años de edad han indicado que 1.1% de varones y 5% de mujeres en el estado de Morelos y 3.4% de varones y 9.6% de mujeres en la Ciudad de México refieren dichas conductas.

En el grado el 90% de los alumnos de decimo año se preocupan demasiado por su cuerpo, el 100% negó sentirse culpable después de comer, pero el 20% dijo inducirse el vómito después de comer grandes cantidades de comida. Por lo que el 6.1% de los hombres si piensan mucho en su cuerpo mientras que las mujeres con un 3.0% se manifestaron igual. El 2.3% de los hombres dijo sentirse gordo, de igual forma las mujeres manifestaron con un 3.1% que no se sienten gordas, en la tercera pregunta los hombres expresaron con un no rotundo con un 7.1% mientras las mujeres con un 3.1% se manifestaron igual, en la siguiente los hombres expresaron con un no del 7.01% no hacer dietas a menudo, de igual forma las mujeres con un 3.01% También se puede observar que los hombres son más cuidadosos con su imagen, pero se siente mejor con su cuerpo que las mujeres. Manifiestan abiertamente tener una obsesión de hacer dietas diarias y en algunos casos se obsesionan con la idea de estar delgados y de sentir culpa cuando se exceden al comer.

Actividad de inicio (5 minutos):

- 🍎 Evaluación de los saberes previos a los padres acerca de los temas a desarrollar en el taller.

Actividad de Construcción (15 minutos):

Dinámica a realizar en base a la exposición de contenidos

- 🍎 Se ofrece una explicación de los tipos de Trastornos alimenticios.
- 🍎 Cada participante contesta de forma aleatoria las preguntas mencionadas acerca de trastornos nutricionales.

Debate Grupal sobre lo expuesto en el taller

Concepto breve de los nutrientes

Los nutrientes proporcionan la energía que el cuerpo necesita, esto se encuentra principalmente en carbohidratos como las patatas, verduras, cereales, y los derivados del pan y la pasta.

Parámetros a seguir

- 🍎 Se les proporciona a los grupos los contenidos de apoyo en la cual procederán a analizar la información en un breve lapso de tiempo.
- 🍎 Se da por comenzado el debate en la cual los integrantes expondrán su punto de vista con respecto al tema, los cuales asumirán una postura distinta.
- 🍎 En el debate, cada integrante tendrá la oportunidad de defender su punto de vista mediante una argumentación valida con un plus adicional, es decir quien lo haga mejor obtendrá un punto adicional proporcionado por el docente a cargo.
- 🍎 Finalmente el docente realiza una breve síntesis del tema en la cual se obtendrá un concepto claro del tema abordado en el taller.

Evaluación (10 minutos):

- 1- ¿Qué es la anorexia?
- 2- ¿Qué es la bulimia?
- 3- ¿Qué es la obesidad?
- 4- ¿Ha pasado alguno de estos casos en su entorno familiar?
- 5- ¿Cuál es su opinión respecto a este tipo de Trastornos?

Actividad de Consolidación

- 🍎 Elaborar una síntesis precisa de los trastornos alimenticios
- 🍎 Expresar 5 conceptos personales sobre el debate que se llevó cabo en taller.

 TALLER N°5

 ALIMENTOS FAVORABLES AL DESARROLLO COGNITIVO

PLANIFICACIÓN N°5			
Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón			
TITULO: Alimentos favorables al desarrollo cognitivo			
Objetivo: Establecer alimentos saludables y nutritivos en un ambiente de confianza y calidez entre los participantes.			
Docente: Madeleine Delgado Jonathan Villafuerte		Fase # 6	Tiempo: 30min
Destrezas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Actividad Evaluativa
*Identificar el concepto de alimentos nutritivos. *Conocer alimentos nutritivos ideales para la adolescencia.	Inicio *Lluvia de ideas. Construcción *Retroalimentar conceptos *Presentar alimentos ideales. *Exponer los contenidos. (observar en página siguiente) *Conversar sobre lo expuesto. (Por medio de una charla grupal, ver en las actividades de construcción) Consolidación *Enlistar alimentos nutritivos.	*Pizarrón *Marcadores	Técnica: Participantes: *Debate Docentes: *Pauta evaluativa

Contenido teórico:

Definición de alimentos nutritivos

Los alimentos nutritivos son esenciales, existen nutrientes que el cuerpo no puede sintetizar por sí solo o no a una cantidad adecuada y debe ser proporcionado por la dieta. Estos nutrientes son necesarios para que el cuerpo funcione correctamente. Los seis nutrientes esenciales incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Lista de alimentos nutritivos en la adolescencia.

- 🍎 **Brócoli.-** Es muy saludable consumirla porque básicamente contiene poca grasa además aporta con vitaminas C, E y betacarotenos previene el cáncer. Ante todo, el cáncer de mama, de útero, de próstata y de órganos internos como hígado, colon, riñones e intestinos.
- 🍎 **Espinacas.-** Beneficia el desarrollo del adolescente por cuanto las vitaminas como la C, ácido fólico, permiten mantener un peso balanceado y evitar con ello la obesidad. Funciona en la retención de calcio en la matriz ósea, lo que conduce a la mineralización ósea.
- 🍎 **Bayas.-** Se encuentra habitualmente en **fresas** que contiene vitaminas A, D, E Y K. La **mora**, que contiene vitamina A y C, los cuales benefician al adolescente a mantener un equilibrio funcional en su organismo. Una de las propiedades más innovadoras de las bayas es su poder antioxidante, que ayuda a mantener a raya los radicales libres y a combatir la inflamación
- 🍎 **Germen de trigo.-** Una cantidad adecuada permite una gran absorción de vitaminas como el complejo B que aportan al organismo un funcionamiento efectivo. El germen de trigo al no tener purinas, es un alimento dirigido a aquellas personas que tengan un nivel alto de ácido úrico.
- 🍎 **Veteraba o Remolacha.-** La remolacha es un vegetal enriquecido en vitaminas y minerales que aportan un gran beneficio al consumirlo,

bajo en calorías, enriquecido en fibras que proporcionan un bienestar al organismo y ayuda a mantener el rendimiento físico mejor que cualquier bebida energética. Nos aporta las vitaminas C y B, potasio y carotenos.

🍎 **Huevos.-** Contiene todos los aminoácidos esenciales para el hombre. Contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio). Es relativamente bajo en calorías (hay 156 calorías en un huevo entero). Es relativamente bajo en calorías.

Alimentos que mejoran el rendimiento	Alimentos que afectan el rendimiento
Cereales integrales (Ej. panes integrales, avena, tortillas de maíz, tortilla trigo integral)	Cereales azucarados
Leguminosas	Jugos y refrescos altos en azúcar
Nueces	Embutidos grasos como salchichón, chorizo, mortadela
Vegetales (especialmente los de hoja verde oscura, color rojo y anaranjado)	Harinas refinadas como pan blanco, repostería, pancakes y waffles (al menos que sean integrales)
Frutas (fresas, mora, sandía, manzana, frambuesa, kiwi, guayaba, mango, naranja)	Siropes, jaleas, mermelada, caramelo, chocolate (en grandes cantidades)
Leche y yogurt bajos en grasa	Grasas saturadas como mantequilla, natilla, tocineta, paté, coco (en grandes cantidades)
Huevo	

Debate grupal por medio de la pregunta inicial ¿Qué influencia creen que tiene la alimentación sobre el desarrollo cognitivo?

Concepto breve de la alimentación en el desarrollo cognitivo

Se relaciona directamente la alimentación en el proceso intelectual y de razonamiento del individuo, es decir, la alimentación es un factor determinante en el aprendizaje, por cuanto una alimentación inadecuada repercute en el normal funcionamiento neuronal, así como también, la memorización de contenidos académicos proporcionados durante una actividad educativa.

Actividad Inicial (5 minutos):

- 🍎 Lluvia de ideas.- En base al tema de los alimentos favorables al desarrollo cognitivo por medio de un cuadro sinóptico que abarca las ideas más relevantes en forma estructurada.

Actividad de Construcción (15 minutos):

Dinámica elaborada mediante la retroalimentación de contenidos

- 🍎 Los participantes se organizan en grupos de trabajo y fundan los conceptos acerca de los temas básicos de alimentación, cada grupo muestra el trabajo realizado.
- 🍎 El facilitador retroalimenta el trabajo ejecutado en grupos y de una manera dialogada va exponiendo cada uno de los alimentos nutritivos.
- 🍎 Los padres nuevamente formarán grupos de trabajo para concretar las propiedades de los alimentos nutritivos expuestos.

Charla grupal en base al tema abordado

Concepto breve de alimentos favorables al desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo significa desarrollar acordemente las habilidades intelectuales mediante etapas propuestas por profesionales en la psicología como Jean Piaget, el cual plantea las etapas sensiomotriz, etapa pre operacional, etapa de las operaciones completas los cuales permitan comprender la capacidad innata que tienen los estudiantes en desarrollar nuevas formas de adaptarse a un ambiente y procesar una información como aprendizaje partiendo de la experiencia que se convierte en conocimiento por lo que tales etapas se van acentuando conforme el educando vaya madurando su intelecto y sus capacidades de percibir todo aquello que está en su entorno

Para llevar una dieta equilibrada es necesario recurrir a alimentos que mejoren considerablemente las capacidades intelectuales de los estudiantes la cual los pueda mantener más activo y concentrados durante la instrucción educativa, por ello se establecen alimentos que refuerzan las condiciones neuronales, tales como el huevo, remolacha, omega 3, zanahoria, almendras, coliflor, arroz, los cuales favorecen la actividad cerebral y la buena memorización, sin embargo existen alimentos muy perjudiciales para el desarrollo cognitivo los que a continuación se detallan:

Las galletas, golosinas, chocolates, entre otras contienen azúcar refinada los cuales producen altos niveles de azúcar en la sangre, lo que puede volver al estudiante más hiperactivo e inestable.

Bebidas endulzantes tales como el café, bebidas energizantes, gaseosas, estos pueden causar hiperactividad, nerviosismo, y ciertos grados e ansiedad en los adolescentes, además de los colorantes que están sobrecargados de sustancias químicas pueden provocar un trastorno de atención e hiperactividad TDAH esto es un trastorno de la conducta que se manifiesta por la falta de atención impulsividad también generada por causas ambientales.

Procedimientos a seguir:

- 🍎 A cada grupo se le proporcionara una información referente a los alimentos que enriquecen la actividad cerebral.
- 🍎 Deberán realizar paleógrafos acerca de los alimentos más reconocidos por ellos.
- 🍎 Establecer qué tipo de elementos perjudican el desarrollo intelectual del adolescente.
- 🍎 Se procede a debatir con los demás grupos durante un lapso establecido por el educador.
- 🍎 Se le asigna a un integrante de cada grupo exponer todo lo argumentado durante el desarrollo de la charla grupal.
- 🍎 El docente debe valorar que grupo lo hizo mejor y adicionalmente premiar al estudiante que mejor exposición realizó durante la actividad del taller.



Evaluación (10 minutos):

- 1- ¿Qué son los alimentos nutritivos conoces?
- 2- ¿conoce usted que alimentos son muy perjudiciales para el desarrollo intelectual?
- 3- ¿te gustaría tener un documento referente a la buena alimentación?
- 4- ¿Considera importantes los conocimientos impartidos?
- 5- Enliste dos beneficios de consumir estos alimentos.

Actividad de Consolidación

- 🍎 Elaborar un resumen sobre lo explicado durante el taller
- 🍎 Realización de la pauta evaluativa al final de los talleres.

TALLER N°6

LA ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR

PLANIFICACIÓN N°6 Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón

TITULO: La alimentación en la etapa escolar.			
Objetivo: Proporcionar consejos útiles a los representantes sobre alimentos adecuados en la etapa escolar.			
Docente: Madeleine Delgado Jonathan Villafuerte		Fase # 7	Tiempo: 30min
Destrezas	Estrategias Metodológicas	Recursos	Actividad Evaluativa
*Definir el concepto de alimentos. *Reconocer los diversos consejos que mejoraran la alimentación en el estudiante	Inicio *Iniciar con la pregunta: ¿Qué alimentos son los más pertinentes para un adecuado rendimiento académico? (Ver en contenido teórico) Construcción *Consejos para mejorar la alimentación en los estudiantes.(observar en las actividades de construcción) Debate grupal acerca de la ingesta de alimentos (observar en las actividades de construcción) Consolidación *Retroalimentación.	*Pizarrón *Marcador	Técnica: Expositiva Participantes: *Retroalimentación Docentes: *Pauta evaluativa

Que son los alimentos:

Un alimento es cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición; es el componente esencial de la vida desde el nacimiento hasta la muerte, porque proporciona una mezcla compleja de sustancias químicas que hace posible que el cuerpo construya y mantenga sus órganos y le suministra la energía para desarrollar sus actividades.

Nuestro cuerpo está compuesto por una serie de sustancias químicas, cuya reposición es fundamental para el continuo proceso de regeneración de tejidos y órganos. Las sustancias que se encuentran en el alimento y que aportan la energía necesaria para las funciones normales del cuerpo son conocidas como nutrientes.

Durante esta época el aprendizaje de unos buenos hábitos alimentarios será clave y determinará su comportamiento alimentario en la edad adulta. Prevenir entonces que adquieran unos malos hábitos alimentarios y mantener una buena alimentación es el mejor remedio para disminuir la incidencia de enfermedades no transmisibles (hipertensión, diabetes, obesidad...) en la edad adulta, puesto que la posibilidad de minimizar la aparición de estas enfermedades comienza en la infancia. También es importante tener en cuenta que el estilo de alimentación de los niños varía del patrón de alimentación de los adultos. Mientras que los adultos seguimos unos horarios establecidos para las comidas y tenemos claro, o deberíamos tenerlo, lo que debemos comer en cada momento, los niños tienen la capacidad de responder a señales internas de apetito y saciedad, de aquí a que cada comida que realiza el niño tenga unas características distintas. Es decir, dependiendo de la densidad energética de los alimentos que les ofrezcamos y de sus necesidades para ese momento, realizará un tipo de comida u otro. Por ejemplo, no es de extrañar que los bebés que necesitan un elevado aporte de energía, prefieran dentro del grupo de las frutas, los plátanos o las manzanas ya que contienen mayor valor energético.

Actividades de construcción

Consejos para mejorar la alimentación de los estudiantes:

🍎 Realizar 5 comidas al día con el fin de que no transcurra mucho tiempo entre ingestas, dándole una gran importancia al desayuno puesto que saltárselo supone no cubrir las necesidades de nutrientes del día. Este puede ser variado y deberá incluir alimentos farináceos, alimentos del grupo de los lácteos y de las frutas.

🍎 Planificar una dieta variada donde se priorice más la calidad de los alimentos y no tanto la cantidad. Para ayudarnos podemos utilizar la pirámide de alimentos que nos presentan en la estrategia NAOS ya que divide y clasifica los alimentos en función de si su consumo recomendado es diario, semanal u ocasional.

🍎 Asegurar una ingesta adecuada de lácteos suficiente para cubrir las necesidades de calcio. Se recomiendan entre dos y cuatro raciones de leche y productos derivados.

🍏 Disminuir el consumo de sal evitando tener el salero en la mesa y evitando alimentos procesados y de aperitivos ya que contienen grandes cantidades.

🍏 Deficiencia de Vitamina A.

🍏 El agua debe ser la bebida habitual y el consumo de refrescos azucarados y de zumos dejarlos para ocasiones especiales. Igual que con los alimentos, eliminar las tentaciones y sólo comprarlos en las ocasiones especiales es una buena opción para evitar su consumo excesivo

Contenido teórico:

¿Qué alimentos son los más pertinentes para un adecuado rendimiento académico? El alimento más importante para iniciar un buen día es el desayuno el cual proporciona los nutrientes necesarios para rendir antes de que una actividad escolar por lo que se debe conocer las porciones adecuadas que permitan la buena concentración y memorización de los estudiantes en el aula, por cuanto se debe consumir cuatro porciones de yogurt, queso y leche seguido de una alimentación de vegetales, tortillas de verduras, de igual forma se deben consumir dos veces al día pescado, pollo, entre otros.

Sin lugar a duda el desayuno es la comida más importante del día, ya que el organismo lleva aproximadamente 8 horas de ayuno, y necesita de nutrientes que den energía para comenzar el día. El organismo es como un carro, requiere de gasolina, pero la cantidad no es tan importante como el tipo de gasolina (ó nutriente). Se ha demostrado en diversos estudios que los niños que desayunan saludablemente tienen un mejor desempeño en las actividades escolares.

El desayuno tiene muchos beneficios. Varios estudios han encontrado que un desayuno saludable puede brindarles:

Una dieta más nutritiva y alta en nutrientes, vitaminas y minerales

Mejor concentración y desempeño en la escuela y colegio

Mayor fuerza y resistencia en las actividades deportivas

Niveles de colesterol más bajos y un peso más saludable

Si los niños no desayunan ó bien consumen cantidades altas de azúcar esto les va a provocar alteraciones en los niveles de insulina y glucosa. Los picos de azúcar en la sangre, ya sea por no comer ó por consumir mucha azúcar, provocan fatiga, pobre concentración, irritabilidad y letargia. En niños y adolescentes, esto favorece la desconcentración, el cansancio, la apatía y la disminución en su capacidad de aprendizaje.

Esto se ha comprobado en varios estudios, en que se les ha pedido a las maestras valorar el comportamiento de los niños y algunos aspectos de la función cognitiva.

Ya sea que su hijo ó hija vaya a la escuela ó colegio después del desayuno ó almuerzo, todas las comidas deben ser balanceadas y suficiente en nutrientes y energía.

Una comida saludable debe estar constituida por los siguientes nutrientes:

1. Granos enteros ó cereales integrales

Son fuente de fibra por lo que proveen energía por más tiempo, ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre regulares, por lo que mejoran el desempeño y concentración. Además son fuente de vitaminas del complejo B y muchos vienen fortificados con ácido fólico, hierro, calcio, etc. Algunos ejemplos son: pan integral, tortillas de maíz ó tortillas de trigo integrales, frijoles, garbanzos, avena, cereales de desayuno fuente de fibra, camote, plátano, papa con cáscara, elote.

2. Lácteos bajos en grasa ó fuentes de proteína magra

Como leche descremada, yogurt liviano, queso blanco, huevo ó embutidos 98% libres de grasa. La proteína presente en los lácteos, carnes, queso, embutidos, pollo, huevo, etc. brinda saciedad.

3. Frutas frescas y vegetales

Aportan minerales y vitaminas. Las frutas con cáscara contienen mayor cantidad de fibra dietética, por lo que brindan mayor saciedad. Si su hijo ó hija no le gustan las frutas puede dárselas en manera de batidos con leche, yogurt ó en agua. Los vegetales deben estar incluidos en el almuerzo y cena, y la fibra en éstos va a ayudar a mejorar la digestión y dar saciedad.

4. Grasas y azúcar

Verifique que los productos que consume no sean altos en grasa total y saturada, colesterol, sodio y azúcar simple. Busque productos libres de grasas trans.

La grasa es el nutriente que aporta más calorías, en comparación con los carbohidratos y las proteínas. Tanto los niños como nosotros los adultos debemos consumir los aceites vegetales, la margarina, el queso crema, las nueces, con MODERACION.

En el caso del azúcar, debemos cuidar su consumo ya que aporta solamente calorías vacías y un consumo inadecuado puede llevar al sobrepeso. El consumo de azúcar debe ser el 10% de las calorías totales del día. Recordemos que el azúcar está en los refrescos, galletas, barritas, jugos, etc.

Dinámica a realizarse mediante los consejos para mejorar la alimentación.

- 🍎 En forma aleatoria hacer un registro oral de lo que ingirió el día anterior por tiempo de comida, el tipo de alimento y manera en la que se preparó.
- 🍎 Clasificar los alimentos ingeridos en los grupos de alimentos explicados anteriormente.
- 🍎 Elaborar un listado de alimentos nutritivos en tarjetas haciendo comentarios en voz alta del contenido nutricional.
- 🍎 Los docentes explican las deficiencias posibles por mala nutrición

Procedimiento a seguir en el debate grupal

- 🍎 Cada grupo deberá analizar y expresar una idea propia del tema abordado para retroalimentar los conocimientos en cuanto a la alimentación.
- 🍎 Una vez establecido sus conceptos propios, se procederá a iniciar el debate entre ambos grupos con diferentes puntos de vista.
- 🍎 Cada integrante podrá inferir abiertamente todo lo expuesto en un lapso corto de tiempo para dar oportunidad a que todos los integrantes participen.
- 🍎 Por último, el docente retroalimentará todo lo expuesto así como también validará el esfuerzo realizado por sus grupos estudiantes al haber participado satisfactoriamente en la actividad.

Evaluación

- 1- ¿Qué es una buena alimentación?
- 2- ¿De qué depende una buena nutrición?
- 3- ¿Conoce a plenitud que tipo de alimentos son los mas adecuados antes de asistir al centro educativo?
- 4- ¿Consume con regularidad los alimentos mencionados?
- 5- ¿Considera esto oportuno para la etapa adolescente?

Actividad de consolidación:

- El facilitador retroalimentará y completará el tema por medio de una exposición dialogada.
- Realización de la pauta evaluativa marcada al final de los talleres.

Pauta de evaluación para el facilitador de los talleres educativos.

La pauta de evaluación para cada taller consta de 5 preguntas básicas sobre el tema tratado, esto con el objetivo para medir el nivel de impacto conseguido en los estudiantes y estará establecida de la siguiente manera:

1.- Nombre o Título del Taller Nutricional:

2.-Nº total de participantes con quienes se desarrolló el tema.

3.- Actitud de participantes durante el desarrollo del tema.

- () PARTICIPATIVA: motivados/as
() INDIFERENTE: desmotivados/as
() DISRUPTIVA: desordenados/as, burlones/as

4.- Conforme a 2 y 3, estima que se lograron los objetivos propuestos.

- () SI
() NO

5.- Si su respuesta de 4 es NO, señale brevemente cuál sería a su juicio la causa fundamental.

- **Impacto Social**

La siguiente campaña educativa se realiza en la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón a favor de la comunidad educativa en general, siendo los estudiantes los principales beneficiados, puesto

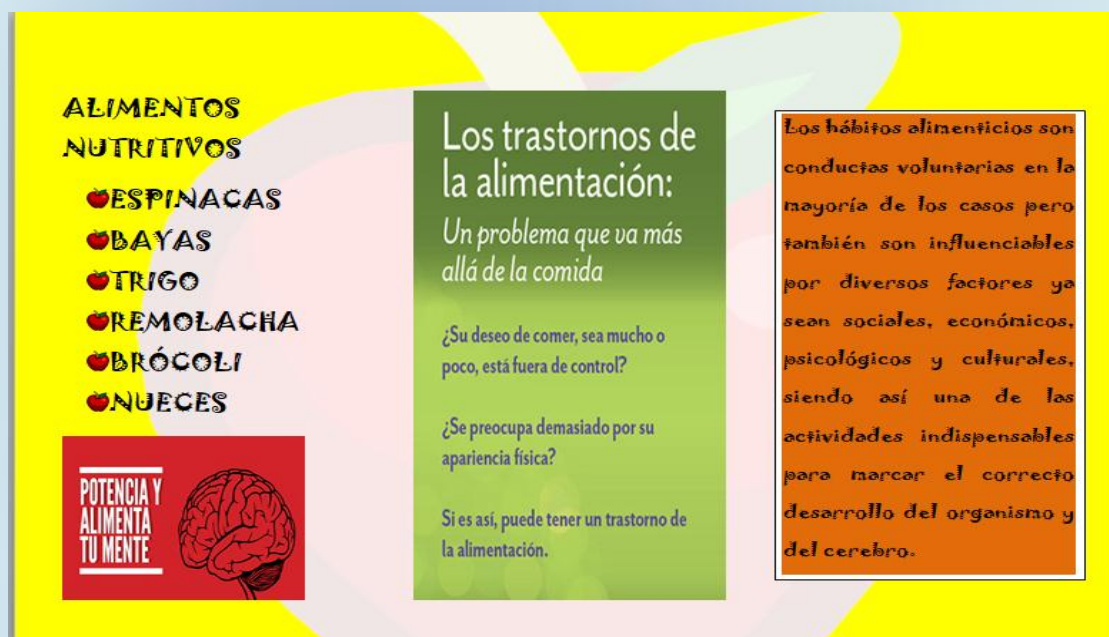
que al informar a sus padres sobre hábitos alimenticios necesarios, ellos podrán mejorar su desarrollo cognitivo para participar activamente en el proceso áulico.

- Piezas publicitarias

Afiche



Tríptico interior



Volante



La alimentación saludable es una actividad educable



La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.



**TALLERES
NUTRICIONALES**



4.6 Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- Los resultados muestran que se mantiene muy poco el diálogo con los padres de familia acerca del tipo de alimentos nutritivos.
- No existe un control en la alimentación de los niños. Por ello, es indispensable proporcionar un documento informativo acerca de los hábitos alimenticios que beneficien el desempeño educativo
- La mayoría de los estudiantes tiene un bajo desarrollo cognitivo debido a que consumen comida chatarra. Por lo que deben consumir alimentos enriquecidos en nutrientes, proteínas, vitaminas, para el normal funcionamiento neuronal y con ello obtener una mejor retentiva de asimilación de conocimientos propuestos en clases.
- Una de las principales causas por la que los estudiantes muestran desinterés por las clases es la desnutrición y problemas de salud generado principalmente por le desconocimiento general de los tipos de alimentos que se debe consumir cuando se encuentran en plena formación educativa.
- La mala alimentación incide directamente en el desarrollo cognitivo del estudiante afectando el rendimiento escolar y limitando sus capacidades físicas y mentales.

Recomendaciones

- Efectuar gestiones por parte de la Unidad Educativa para mejorar el control de la alimentación de los jóvenes. Promoviendo constantemente iniciativas correspondientes a la buena alimentación y los buenos hábitos alimenticios que todo estudiante debe conocer para tener un aprendizaje más efectivo dentro del proceso educativo.
- Efectuar un taller informativo que difunda sobre los efectos negativos que producen los malos hábitos alimenticios en el aprendizaje de los estudiantes en el aula. El cual produzca un cambio significativo en la mentalidad de quienes recibirán tales talleres.
- Facultar y concientizar a los estudiantes con el propósito de que conozcan alimentos idóneos los cuales permitan desarrollar acordemente sus habilidades intelectuales y fortalezcan en todo sentido el aprendizaje inmediato que se tiene en el proceso educativo
- Se debe proporcionar continuamente un documento acorde a las necesidades expuestas con respecto a los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes y con ello lograr que conozcan plenamente que alimento permiten desarrollar el intelecto y el bienestar físico y emocional por parte del grupo de los estudiantes y estén predispuestos en todo momento a ser parte activa el proceso de enseñanza aprendizaje
- La alimentación poco adecuada limita en todo aspecto que el estudiante sea participe activo del proceso educativo por cuanto no se encuentran concentrados en realizar acordemente las actividades propuestas por sus docentes, por ello se debe proporcionar talleres que informen y eduquen al grupo estudiantil de cómo alimentarse adecuadamente durante y después del proceso formativo en el cual están inmersos.

4.6. Referencias Bibliográficas

- Journal of American medicine.* (2014). Obtenido de <http://jamanetwork.com/journals/jama>
- ARIAS , V., & Uquillas, A. (2013). *Modelo para la creación de centro de nutrición para niños y niñas de 6 meses a 14 años de edad, en la zona norte de Guayaquil.* Universidad Católica de Santiago de Guayaquil .
- Azcona., Á. C. (2017). *Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia.Universidad Complutense de Madrid.* Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-28-cap-14-alimentos.pdf>
- Canales, M. (2006). *Metodología de la Investigación Social.* Santiago, Chile. Recuperado el 29 de enero del 2018 de enero de 2018
- Cano, D. (2016). *salud 180.* Obtenido de Causas de los trastornos alimenticios: <http://www.salud180.com/salud-dia-dia/causas-de-los-trastornos-alimenticios>
- Castorina, J. A. (2012). *Desarrollo cognitivo y educación.* Buenos Aires: Grupo Planeta Spain.
- Castro, J. N. (2009). Determinación del tamaño de la muestra . En J. N. Castro, *Investigación Integral de Mercados. Avance para el nuevo milenio.* (págs. 154-155). Bogotá: Mc Graw Hill- Cuarta Edición.
- Chávez, D. (2012). *Los problemas nutricionales.* Obtenido de <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/57348-los-problemas-nutricionales/>
- Chillagana, M. C. (2012). *La alimentación y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica en la escuela fiscal "provincia del cañar" de la comunidad chirinche bajo, parroquia*

mulalillo, del cantón salcedo, provincia de cotopaxi. Ambato:
Universidad Técnica de Ambato.

Corsino, E. L. (20107). *EL CONCEPTO DE NUTRICIÓN*. San Juan, Puerto Rico: Universidad Interamericana de PR - Metro, División de Educ. Dept. de Educación Física,.

Frenk, J. (2004). *Guía de Trastornos Alimenticios*. Obtenido de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/guiatrastornos.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGrawHill.

MENDOZA, G. E. (2012). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños*. Milagros: Tesis de Grado previo a la obtención del Título de Magister en Gerencia Educativa.

Mengel , Kirkby, Konrad , & Ernest . (2015). *Principios de Nutrición Vegetal*. 4ta edición edición).

Meraz, L. C. (2014). *Esmas*. Obtenido de Trastornos alimenticios, tipos y características:
<http://www2.esmas.com/salud/nutricion/666568/trastornos-alimenticios-tipos-y-caracteristicas/>

Pinto , J., & Martinez , J. (1994). *La teoría de Jean Piaget y el aprendizaje de las ciencias*. México.

Portilla , G., & Vera, L. (2015). *nfluencia de la alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de niños de 3 a 4 años*. Guayaquil : Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.

Pozo, J. (1997). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Madrid: Morata.

Restrepo, M. (2008). *Producción de textos educativos*. Colombia: Coop. Editorial Magisterio.

Román, J. (2012). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. Madrid: Ergon.

Segura García, J. (2013). *Universidad de Las Américas*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/javieraandreaseguragarcia/clases/las-variables>

Shaffer, D. (2012). *Psicología del desarrollo: Infancia y Adolescencia*. Internacional Thompson. *Desarrollo cognoscitivo: La teoría de Piaget y el punto de vista sociocultural de Vygotsky*. México: (5.^a edición) Capítulo 7.

Valles, M. (2000). *Técnicas Cualitativas de Investigación Social*. Síntesis.

A

N

E

X

O

S



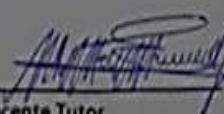
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

FORMATO DE EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Nombre de la propuesta de trabajo de la titulación	La alimentación en el desarrollo cognitivo. Talleres nutricionales.		
Nombre del estudiante (s)	Madeleine Delgado Jonathan Villafuerte		
Facultad	Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación	Carrera	Mercadotecnia y Publicidad
Línea de Investigación	Social	Sub-línea de investigación	Educativa
Fecha de presentación de la propuesta del trabajo de titulación		Fecha de evaluación de la propuesta del trabajo de titulación	

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

- ☐ APROBADO
☐ APROBADO CON OBSERVACIONES
☐ NO APROBADO


 Docente Tutor
 MS. MAX MESSNER AYON
 C.C 0907967988



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

Guayaquil, 16 de mayo del 2018

SRA.
LCDA. PILAR HUAYAMAVE NAVARRETE, MSc
DIRECTORA DE CARRERA
FACULTAD
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Acuerdo del Plan de Tutoría

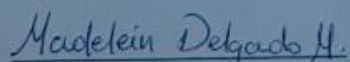
Nosotros, MSc. Max Messner, docente tutor del trabajo de titulación y Madeleine Delgado y Jonathan Villafuerte estudiantes de la Carrera Mercadotecnia, comunicamos que acordamos realizar las tutorías semanales en el siguiente horario 7:00 am, el día jueves.

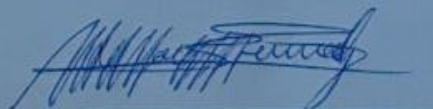
De igual manera entendemos que los compromisos asumidos en el proceso de tutoría son:

- 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,


Estudiante (s)


Docente Tutor
MS. MAX MESSNER AYON
C.C 0907967988



Estudiante (s)



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

INFORME DE AVANCE DE LA GESTIÓN TUTORIAL

Tutor: MSc. Max Messner Ayon

Tipo de trabajo de titulación: Proyecto de Investigación Educativo

Título del trabajo: La alimentación en el desarrollo cognitivo. Talleres

Nutricionales para padres de familia.

No. DE SESIÓN	FECHA TUTORÍA	ACTIVIDADES DE TUTORÍA	DURACIÓN:		OBSERVACIONES Y TAREAS ASIGNADAS	FIRMA TUTOR	FIRMA ESTUDIANTE
			INICIO	FIN			
1	30/11/2017	Revisión del planteamiento del problema	07:00 am	08:00 am	Reformular el planteamiento del problema, causas y objetivos específicos.		 Madelein Delgado
2	08/01/2018	Revisión del Capítulo 1	07:00 am	08:00 am	Revisión de premisas, corrección ya que estaba como interrogantes.		 Madelein Delgado
3	26/02/2018	Revisión del Capítulo 1	07:00 am	08:00 am	Aprobación del capítulo 1.		 Madelein Delgado
4	12/03/2018	Revisión del Capítulo 2	07:00 am	08:00 am	Análisis y corrección de citas.		 Madelein Delgado
5	16/04/2018	Revisión del Capítulo 2	07:00 am	08:00 am	Corrección de fundamentos pedagógicos.		 Madelein Delgado
6	15/05/2018	Revisión del Capítulo 3 y 4	07:00 am	08:00 am	Corrección del análisis y aprobación del capítulo 2, arreglo del cronograma.		 Madelein Delgado



ANEXO 4

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

Guayaquil, 16 de mayo del 2018

Sr. /Sra.
DIRECTOR (A) DE LA CARRERA/ESCUELA
FACULTAD 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 (título) La alimentación en el desarrollo cognitivo, del (los) estudiante (s) Madeleine Delgado y Jonathan Villafuerte, indicando ha (n) 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 el (los) estudiante (s) está (n) apto (s) para continuar con el proceso de revisión final.

Atentamente,

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN
MSC. MAX MESSNER AYON
C.C. 0907967988

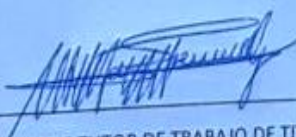


ANEXO 5

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

RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO DE TITULACIÓN

Título del Trabajo: La alimentación en el desarrollo cognitivo. Talleres Nutricionales. Autor(s): Madeleine Delgado y Jonathan Villafuerte		
ASPECTOS EVALUADOS	PUNTAJE MÁXIMO	CALF.
ESTRUCTURA ACADÉMICA Y PEDAGÓGICA	4.5	
Propuesta integrada a Dominios, Misión y Visión de la Universidad de Guayaquil.	0.3	
Relación de pertinencia con las líneas y sublíneas de investigación Universidad / Facultad/ Carrera	0.4	
Base conceptual que cumple con las fases de comprensión, interpretación, explicación y sistematización en la resolución de un problema.	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	
Evidencia el logro de capacidades cognitivas relacionadas al modelo educativo como resultados de aprendizaje que fortalecen el perfil de la profesión	1	
Responde como propuesta innovadora de investigación al desarrollo social o tecnológico.	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	
RIGOR CIENTÍFICO	4.5	
El título identifica de forma correcta los objetivos de la investigación	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	
El objetivo general, los objetivos específicos y el marco metodológico están en correspondencia.	1	
El análisis de la información se relaciona con datos obtenidos y permite expresar las conclusiones en correspondencia a los objetivos específicos.	0.8	
Actualización y correspondencia con el tema, de las citas y referencia bibliográfica	0.7	
PERTINENCIA E IMPACTO SOCIAL	1	
Pertinencia de la investigación	0.5	
Innovación de la propuesta proponiendo una solución a un problema relacionado con el perfil de egreso profesional	0.5	
CALIFICACIÓN TOTAL *	10	9
* El resultado será promediado con la calificación del Tutor Revisor y con la calificación de obtenida en la Sustentación oral.		


FIRMA DEL DOCENTE TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN
MSC. MAX MESSNER AYON
C.C. 0907967988

FECHA: 16/05/18



ANEXO 6

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

CERTIFICADO PORCENTAJE DE SIMILITUD

Habiendo sido nombrado MSc. Max Messner, tutor del trabajo de titulación certifico que el presente trabajo de titulación ha sido elaborado por Madeleine Delgado y Jonathan Villafuerte, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de Licenciados en Ciencias de la Educación.

Se informa que el trabajo de titulación: **"LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO"**, ha sido orientado durante todo el periodo de ejecución en el

URKUND

Sin título: Bloc de notas

Document: Archivo Edición Formato Ver Ayuda

Submitted by: DELGADO MURILLO MADELEINE

Receiver: 3% of this approx. 12 pages long document consists of text present in 4 sources.

Sources Highlights

Rank	Path/Filename
1	https://linkstore.mythsoft.com/blogs/news/ciclos-secuenciales-del-metabolismo
2	https://www.tecnoscrea.net/content/tecnologia-para-el-desarrollo-cognitivo
3	http://www.lifefixer.com/metodo-inductivo-deductivo/
4	http://honi.descondelapso.com/desarrollo-cognitivo_5.html

Alternative sources

Sources not used

Warnings Reset Export

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema de investigación

Los malos hábitos alimenticios han sido un problema de carácter social a través del paso de los años, y sin duda, conlleva consecuencias graves para la salud mental y física, pues es de conocimiento general que una buena alimentación es de vital importancia para el desarrollo.

Siendo así que en la etapa del desarrollo adolescente puede desencadenar en un déficit de atención, problemas de memoria y por supuesto notables cambios en su rendimiento escolar, sobre esto se han realizado un sin número de estudios intentando detectar el alcance de esta problemática sobre la vida estudiantil.

Este es uno de los principales determinantes en cuanto a la calidad de rendimiento escolar percibida entre adolescentes, puesto que según expertos en salud, existen diversos nutrientes indispensables como lo son el hierro, importante para la concentración y atención en el proceso académico, así como también el omega, ideal para el nivel de inteligencia y el zinc entre otros de menor relevancia, según estudios realizados la adecuada y

2018-05-21

MSC. MAX MESSNER AYON
C.C. 0907967988



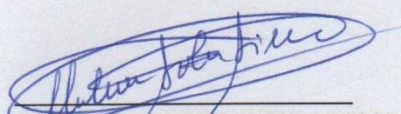
ANEXO 7

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

RÚBRICA DE EVALUACIÓN MEMORIA ESCRITA TRABAJO DE TITULACIÓN

Título del Trabajo: La alimentación en el desarrollo cognitivo. Talleres nutricionales.
Autor(s): Madeleine Delgado y Jonathan Villafuerte

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. 0908783624

FECHA: 16/05/18



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



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
 Facultad de Filosofía, Ciencias y Letras de la Educación
 Unidad Educativa Universitaria "FRANCISCO HUERTA RENDÓN"
 DEPARTAMENTO DE PRÁCTICAS PRE-PROFESIONALES
 AÑO LECTIVO 2018- - 2019

Oficio PD nº 103
 Enero, 8 del 2018

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:

Luego de presentarle un cordial saludo, en relación al oficio NÚ. UG-FFLCE-MYP-PH-692 suscrito por usted tengo a bien informarle que la Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón, acepta con mucho agrado el desarrollo del proyecto de Titulación Educativo por los Sres. Egresados **VILLAFUERTE REYES JONATHAN GUILLERMO y DELGADO MURILLO MADELEINE DEL CARMEN** requisito previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención- Mercadotecnia y Publicidad aplicado a los estudiantes de Octavo Año de Educación Básica paralelo "B".

Tema: La alimentación en el desarrollo cognitivo.

Propuesta: Talleres nutricionales.

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

Atentamente,

Ab. Washington García Melena MSc.
 Rector



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 Melena
Rector de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón
Ciudad.-

De mis consideraciones:

Saludos cordiales, conocedores de su espíritu de colaboración, mediante la presente solicitamos se sirva permitir que los estudiantes VILLAFUERTE REYES JONATHAN GUILLERMO y DELGADO MURILLO MADELEINE DEL CARMEN 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: la alimentación en el desarrollo cognitivo.

PROPUESTA: Talleres nutricionales

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,


MSc. Pilar Huayana de Saverre
DIRECTORA DE LA CARRERA


SECTORADO


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

Caminemos juntos a la excelencia

Ciudad Universitaria, Av. Kennedy s/n y Av. Delor - www.ug.edu.ec
Guayaquil - Ecuador

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

Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa



Explicación de la encuesta



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



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

Autoridad del plantel





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
DEPARTAMENTO DE PRÁCTICA DOCENTE
"DRA. MARIA INÉS ARMAS VÁSQUEZ"
TELÉFONO: 04-2281146

CERTIFICACIÓN

85

LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA UNIDAD DE PRÁCTICAS PREPROFESIONALES DEL SISTEMA DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, CERTIFICA: Que, el (a) señor (a) (ita) DELGADO MURILLO MADELEINE, con documento nacional de identidad N° 0930990353 especialización MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD modalidad PRESENCIAL realizó y aprobó las Prácticas Docentes Reglamentaria en el COLEGIO "FRANCISCO HUERTA RENDON" con la calificación DIEZ (10), bajo la supervisión del(a) MSc. AIDA ALVAREZ PIZARRO, correspondiente al período lectivo 2014 - 2015. Así consta en los archivos que reposan en la secretaría de la Dirección a mi cargo, a los que me remito en caso necesario.- Guayaquil, 20 de septiembre del 2017.

Atentamente,

Yoconda Castro
MSc. YOCONDA CASTRO T.
DIRECTORA GENERAL
DEPARTAMENTO DE PRÁCTICA DOCENTE

Elaborado por:	MSc. ZOTILA SERNAQUE SANDOYA
Revisado y aprobado:	MSc. YOCONDA CASTRO T.



ANEXO 13 B

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
DEPARTAMENTO PRÁCTICA DOCENTE
TELÉFONO 04- 2281146

CERTIFICACIÓN

LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA UNIDAD DE PRACTICAS PREPROFESIONALES DEL SISTEMA DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, CERTIFICA: Que, el (a) señor (a) (ta) VILLAFUERTE REYES JONATHAN GUILLERMO cédula de identidad Nº 0923288278 especialización MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD modalidad PRESENCIAL realizó y aprobó las Prácticas Docentes Reglamentaria en la UNIDAD EDUCATIVA "VEINTIOCHO DE MAYO" con la calificación DIEZ (10), bajo la supervisión del(a) MSc. CESAR CUADRADO correspondiente al periodo lectivo 2015- 2016. Así consta en los archivos que reposan en esta secretaría, a mi cargo, a los que me remito en caso necesario.- Guayaquil, 4 de abril del 2016.~

Atentamente,

Yocondita Castro
MSc. YOCONDA CASTRO T.
DIRECTORA GENERAL

DEPARTAMENTO DE PRÁCTICAS PREPROFESIONALES

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

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS



Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD

UG
Universidad de Guayaquil

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Dirección de Vinculación con la Colectividad

CERTIFICACIÓN

LA COORDINACIÓN DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, CERTIFICA: Que, vistas las evidencias correspondientes, el Sr. (a.) (ta.) VILLAFUERTE REYES JONATHAN, con C.I. 0923288278, 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, 18 de abril de 2016.

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

COORDINACIÓN
COORDINACIÓN SOCIAL DEL CONOCIMIENTO
Facultad de Filosofía
Universidad de Guayaquil

[Firma]
09-04-2016

Atentamente,

[Firma]
Lic. Domingo Tapia Avilés, MSc.

GESTOR GENERAL DE VINCULACIÓN

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



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

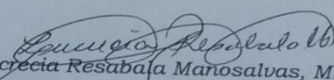
 UG Universidad de Guayaquil	 Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación	 GESTIÓN SOCIAL DEL CONOCIMIENTO
--	---	---


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.) DELGADO MURILLO MADELEINE DEL CARMEN** con C.I. 0930990353, 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, 26 de septiembre 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


Universidad de Guayaquil

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

7089

"memos juntos a la excelencia"



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

Dirigido a : Estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendón”	
Objetivo: Detectar el nivel de incidencia de la calidad de alimentación sobre el desarrollo cognitivo.	
Instrucciones para contestar de manera correcta las preguntas: seleccione con una (X) la respuesta correcta según su criterio	
1.- ¿Considerarías que tu desayuno en casa contiene alimentos nutritivos? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA	2.- ¿Estás acostumbrado a consumir comidas chatarras durante el receso? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA
3.- ¿Te sientes cansado durante las clases? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA	4.- ¿Has escuchado sobre las consecuencias que se producen al consumir comidas chatarras? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA
5.- ¿Piensas que una buena alimentación beneficia tu salud? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA	6.- ¿Piensas que una buena nutrición mejoraría tu desempeño cognitivo? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA
7.- ¿Has escuchado sobre los beneficios generales de una buena alimentación? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA	8.- ¿Te interesaría recibir talleres nutricionales? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA
9.- ¿Te resulta difícil reconocer y elegir alimentos sanos? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA	10.- ¿Crees que al mejorar tus hábitos alimenticios por medio de los talleres mejorara tu desempeño escolar? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA



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

Dirigido a : Padres de Familia de la Unidad Educativa “Francisco Huerta Rendón”	
Objetivo: Detectar el nivel de incidencia de la calidad de alimentación sobre el desarrollo cognitivo.	
Instrucciones para contestar de manera correcta las preguntas: seleccione con una (X) la respuesta correcta según su criterio	
1.- ¿Conoce usted la diferencia entre alimentación y nutrición? ☐ SI ☐ MAS O MENOS ☐ NO	2.- Luego de esta breve explicación ¿Considera que su representado está bien nutrido? ☐ SI ☐ MAS O MENOS ☐ NO
3.- ¿En el transcurso de la semana de clases, desayuna su representado saludablemente? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA	4.- ¿Acostumbra usted supervisar los lunch de su representado/a? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA
5.- ¿Cree usted que su representado elija alimentos nutritivos en su receso escolar? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA	6.- ¿Considera adecuado el desempeño escolar de su representado/a? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA
7.- ¿Ha observado problemas de memoria y concentración en su representado/a? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA	8.- ¿Participaría usted en la socialización de talleres nutricionales? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA
9.- ¿Pondría en práctica los consejos sobre alimentación impartidos en los talleres? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA	10.- ¿Estaría de acuerdo con asistir a estos talleres en la Institución educativa? ☐ SIEMPRE ☐ A MENUDO ☐ OCASIONALMENTE ☐ RARA VEZ ☐ NUNCA

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

Tutorías





FACULTAD DE FILOSOFÍA,
EDUCACIÓN



LETRAS Y CIENCIAS DE LA

CARRERA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD



Presidencia
de la República
del Ecuador



Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes



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

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE GRADUACIÓN

TÍTULO Y SUBTÍTULO:	LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO.		
TALLERES NUTRICIONALES PARA PADRES DE FAMILIA.			
AUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Delgado Madeleine Villafuerte Jonathan		
TUTOR(A) (apellidos/nombres):	MSc. Max Messner		
REVISOR(A) (apellidos/nombres):	Msc. Marlene Solis		
INSTITUCIÓN:	Universidad de Guayaquil		
UNIDAD/FACULTAD:	Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación		
MAESTRÍA/ESPECIALIDAD:	Mercadotecnia		
GRADO OBTENIDO:	Licenciado en Ciencias de la Educación		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	15 de marzo del 2018	No. DE PÁGINAS:	1773
ÁREAS TEMÁTICAS:	Educativa		
PALABRAS CLAVES: KEYWORDS:	Alimentación, desarrollo cognitivo, talleres nutricionales Food, Cognitive Development, Nutrition workshops.		

RESUMEN (150-250 palabras):

El presente trabajo investigativo trata de analizar la calidad de la alimentación y nutrición que los adolescentes obtienen a cargo de sus representantes legales, y a su vez, estudia la influencia de esta sobre el desarrollo cognitivo de los estudiantes del décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Universitaria Francisco Huerta Rendón, analizando causas y consecuencias de este fenómeno social y sus principales factores, para así, mediante la aplicación de los instrumentos de investigación pertinentes, como observación directa, encuestas y entrevista y mediante el método cuantitativo-cualitativo definir las causales predominantes sobre este tema, así como también el alcance que tiene entre los estudiantes y transmitir luego del respectivo análisis y conclusión de estos resultados la información necesaria a los padres de familia, pues se evidenció que la raíz principal de este problema es el profundo desconocimiento que se tiene sobre las propiedades de alimentos nutritivos que proporcionen un adecuado desarrollo cognitivo de los representados, esto mediante el diseño de talleres nutricionales como propuesta de solución al fenómeno social detectado.

Palabras Claves: Alimentación, Desarrollo Cognitivo, Talleres nutricionales.

ABSTRACT (150-250 palabras):

The present investigative work tries to analyze the quality of the feeding and nutrition that adolescents obtain in charge of their legal representatives, and in turn, studies the influence of this on the cognitive development of the students of the tenth year of basic education of the Unit Educate Universitaria Francisco Huerta Rendón, analyzing causes and consequences of this social phenomenon and its main factors, for this way, through the application of the pertinent research instruments, such as direct observation, surveys and interviews and through the quantitative-qualitative method to define the predominant causes on this subject, as well as the scope that it has among the students and to transmit after the respective analysis and conclusion of these results the necessary information to the parents, since it was evidenced that the main root of this problem is the deep ignorance that has about the properties of nutritious foods that provide an adequate cognitive development of those represented, this through the design of nutritional workshops as a proposed solution to the social phenomenon detected.

Key Words: Food, Cognitive Development, Nutrition workshops.

ADJUNTO CD WORD Y PDF:	☒	☐ NO
CONTACTO CON AUTOR:	Teléfono: 0993263185	E-mail: madeleindelgado266@gmail.com
CONTACTO CON AUTOR:	Teléfono:	E-mail: repuestos-vw@induwagen.com
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN	
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	Teléfono: 04- MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD	
	E-mail: mercadotecnia94@gmail.com	