



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICA, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TITULO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA:

INFLUENCIA DEL DESORDEN ALIMENTICIO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESTRADA COELLO DEL CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.

AUTORA:

ANGELA LIZ ARIAS CARPIO

ASESORA DEL PROYECTO:

Msc. ENA HAYDEE DUEÑAS GALARZA

LECTORA

Msc. MARIANA DICADO ALBÁN

2013 – 2014



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIA JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

AUTORIDADES

Dr. RAFAEL FALCONI MONTALVAN

RECTOR

Msc. IVAN MONTALVO VILLALVA

DECANO

Msc. ISABEL CHERREZ

SUB- DECANO

MSC. ENA HAYDEE DUEÑAS GALARZA

DIRECTORA DEL PROYECTO DE TRABAJO DE GRADO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIA JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA DE TESIS

Yo, **ARIAS CARPIO ANGELA LIZ**, estudiante de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación en la Universidad Técnica de Babahoyo, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación y elaboración de tesis que versa sobre: **“INFLUENCIA DEL DESORDEN ALIMENTICIO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESTRADA COELLO DEL CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS”**, así como las expresiones vertidas en la misma son de autoría de la compareciente, quien la ha realizado en base a los conocimientos adquiridos e investigaciones realizadas durante la elaboración de la misma. Por tal razón, declaro que el contenido de la presente tesis es inédito y de absoluta responsabilidad del autor.

En consecuencia asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado respectivo a remitirse a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,

Angela Liz Arias Carpio

AUTORA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIA JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN

APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DE TESIS

Msc. Ena Haydee Dueñas Galarza

DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICA:

Que la Tesis previo a la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación mención: Educación Básica.

TITULO

INFLUENCIA DEL DESORDEN ALIMENTICIO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESTRADA COELLO DEL CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.

Angela Liz Arias Carpio. -----

Ha sido revisado en todos sus componentes, por lo que autorizo su presentación.

Msc. Ena Haydee Dueñas Galarza

DIRECTORA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIA JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN

APROBACIÓN DEL LECTOR

Msc. MARIANA DICADO ALBÁN

LECTORA DE TESIS

CERTIFICA:

Que la Tesis previo a la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación mención: Educación Básica.

TITULO

INFLUENCIA DEL DESORDEN ALIMENTICIO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESTRADA COELLO DEL CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.

Angela Liz Arias Carpio.-----

Ha sido revisado en todos sus componentes, por lo que autorizo su presentación.

Msc. MARIANA DICADO ALBÁN

LECTORA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIA JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL EXAMINADOR APRUEBAN EL INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE EL TEMA **INFLUENCIA DEL DESORDEN ALIMENTICIO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESTRADA COELLO DEL CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.**

DE LA AUTORIA DE:

ANGELA LIZ ARIAS CARPIO

FIRMA DEL TRIBUNAL

.....

DECANO - DELEGADO

.....

SUBDECANO - DELEGADO

.....
DELEGADO CONSEJO DIRECTIVO

.....

SECRETARIA (e)

DEDICATORIA

Dedico esta Tesis principalmente a **Dios** por haberme permitido llegar a este momento tan importante de mi formación profesional.

A mí amado esposo Edison Calderón

Por su paciencia, comprensión porque prefirió sacrificar su tiempo para que yo pudiera cumplir con el mío. Por su bondad y sacrificio fue lo que me inspiró a ser mejor para tí, ahora puedo decir que esta tesis lleva mucho de usted, gracias por estar siempre a mi lado, por el inmenso amor y el apoyo que me brindó para poder llegar a esta etapa de mi vida profesional, que sin tí no habría logrado este triunfo Te Amo con mi vida.

A mi madre Marlene Carpio León

Por haberme dado la vida y apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores por la confianza que puso en mi a darme los estudios para ser una profesional pero más que nada, por su amor incondicional te amo mami.

A mi Abuelita Angela León Gómez

Por fomentar el coraje y la valentía de superarme cada día, por su amor incondicional.

Con todo mi cariño está tesis se las dedico a ustedes.

AGRADECIMIENTOS

Mis primeras palabras de agradecimiento van dirigidas a Dios, mi esposo, madre y demás familiares que fueron parte primordial de mi desarrollo personal y estudiantil.

A cada uno de los maestros que compartieron su conocimiento, experiencia y enseñanza para enriquecer mi preparación académica.

A mi tutora Msc. Enna Dueñas G. y a la Msc. Mariana Dicado Albán.

Por ser guías y colaboradores en la realización de este proyecto de tesis el cual ha finalizado llenando todas mis expectativas.

Liz Arias Carpio.

INDICE

Contenido

AUTORIDADES	ii
CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA DE TESIS	iii
APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DE TESIS.....	iv
APROBACIÓN DEL LECTOR.....	v
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTOS	viii
INDICE	ix
RESUMEN	1
SUMMARY	3
INTRODUCCIÓN.....	5
TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	6
MARCO CONTEXTUAL	7
CAPITULO I	9
SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
5.1.-Problema General.....	11
5.2.- Subproblemas Derivados.....	11
DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	12
JUSTIFICACIÓN	13
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	14
8.1.- Objetivo General.....	14
8.2.- Objetivos Específicos.....	14
CAPITULO II	15
MARCO TEÓRICO.....	15
9.1.- MARCO CONCEPTUAL	15
9.2.-MARCO REFERENCIAL	36
9.3.-POSTURA TEÓRICA.....	38
HIPÓTESIS	39
Hipótesis General	39
Hipótesis Específicas.....	39
CAPITULO III	40
Metodología de Investigación	40
Modalidad de Investigación.....	40
Tipo de Investigación.	40
MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	41
POBLACIÓN Y MUESTRA	42
CONCLUSIÓN	75
RECOMENDACIONES.....	76
CRONOGRAMA DE TRABAJO.....	77
BIBLIOGRAFÍA.....	79

ANEXOS	86
ANEXO # 6	87
ANEXO # 1	88
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO	88
ENCUESTAS PARA DOCENTE	88
ANEXO # 2	90
ENCUESTA PARA LOS REPRESENTANTES LEGALES.....	90
ANEXO # 3	92
ENCUESTA PARA LOS ESTUDIANTES.....	92
.....	94
.....	94



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

RESUMEN

La presente tesis titulada “La Influencia del Desorden Alimenticio en el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de La Unidad Educativa José María Estrada Coello del Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos trata temas puntuales como: El Desorden Alimenticio, El Rendimiento Escolar, Causas y Consecuencias de los Tipos de Dietas, y otros temas de interés común.

En la vida escolar de los niños existen múltiples factores que influyen en el rendimiento escolar, pero de alguna manera la más importante es la alimentación, la cual es la parte fundamental en el requerimiento de los niños para un buen desempeño académico.

El Desorden Alimenticio.- Los desórdenes alimenticios son enfermedades que abarcan una amplia variedad de irregularidades en la conducta alimentaria donde ponen en peligro la vida afectando la salud física y emocional de la persona, el gran problema se genera en la sociedad al preferir alimentos industrializados y no saludables, lo que conlleva a múltiples consecuencias como lo son: enfermedades, fracaso académico, problemas de autoestima entre otras.

El Rendimiento Escolar.- Es la capacidad que tiene una persona de asimilar nuevos conocimientos. Es importante hacer la relación del rendimiento escolar con los hábitos alimenticios porque las consecuencias tanto del uno como del otro van aparejadas de ahí que estos dos factores son notorios en el escolar.

Causas y Consecuencias.- Existen muchas causas por la cual el desorden alimentario afecta a los niños en la etapa escolar.

- La industrialización de los alimentos produce enfermedades a corto y largo plazo.
- El uso excesivo de grasas saturadas provoca alteraciones cardiovasculares
- El uso de sales y azúcares en comidas rápidas es una de las causas más preponderantes en los desórdenes alimenticios.

JUSTIFICACIÓN

SITUACIÓN ACTUAL

Datos de la OMS y del Ministerio de Salud del Ecuador revelan que existen malos hábitos alimenticios en los educandos y por ende corolario de esta investigación se colige que las consecuencias afectan la concentración y la salud de los escolares.

Beneficio.- es fundamental apreciar esta investigación como un trabajo de orientación para que los lectores asuman sus responsabilidades sobre los cambios que deben darse dentro de la alimentación. Se debe concientizar a los actores para transformar positivamente las dietas alimenticias

SUMMARY

This thesis entitled "The Influence of Eating Disorder Education Performance Student of the educational unit José María Estrada Coello Canton Babahoyo, Los Rios Province about specific issues such as: Nutritional Disorder, school performance, Causes and Consequences the types of diets, and other issues of common interest.

In the school life of children there are multiple factors that influence school performance, but somehow the most important way is the food, which is the fundamental part of the requirement for children to perform well academically.

Alimenticio.- Disorder Eating disorders are diseases q cover a wide range of irregularities in eating behavior which endangers the life affecting the physical and emotional health of the person, the big problem is generated in society to prefer processed foods and unhealthy, leading to multiple consequences such as: diseases, academic failure, self-esteem issues among others.

The Escolar.- Performance is the ability of a person to assimilate new knowledge. It is important to the relationship between school performance with eating habits because the consequences of both the one as the other van rigged hence these two factors are evident in the school.

Consequences.- There are many causes and reasons why the eating disorder affects children at school age.

- The industrialization of food causes disease in the short and long term.
- Excessive use of saturated fat causes heart abnormalities
- The use of salts and sugars in fast food is one of the most prevalent cause's eating disorders.

JUSTIFICATION

CURRENT SITUATION.- Data from WHO and the Ministry of Health of Ecuador reveal that there are bad eating habits in students and thus corollary of this research follows that the consequences affect the concentration and health of schoolchildren.

Beneficio. - Research is essential to appreciate this work as a guide for readers to assume their responsibilities on the changes that must occur in food. It must raise awareness among actors to positively transform the diets.

INTRODUCCIÓN

La alimentación es la parte fundamental en la vida del ser humano ya que proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento físico, es un factor ambiental muy importante ya que ayuda a crear hábitos alimentarios, que a su vez son inseparables del desarrollo psicosocial.

Los ambientes desfavorables y las inadecuadas alimentaciones se convierten en factores que impiden que los escolares obtengan el potencial energético que necesitan para el crecimiento y fuerza física incidiendo en el rendimiento intelectual y en la capacidad de aprendizaje afectando la productividad del trabajo.

Tradicionalmente el consumo de alimentos está condicionado por el estado socioeconómico de los hogares pudiendo tener restricciones en los aspectos nutricionales relacionados con el aprovechamiento biológico de los alimentos. Otros factores sociales, culturales, religiosos, razas etc. Forman parte de la cultura alimenticia y del estado nutricional de las personas. La realidad ecuatoriana destina de manera escasa los requerimientos para cubrir una buena alimentación y los más afectados son los neonatos quienes con el pasar de los años adquieren enfermedades de desnutrición

Lo escrito anteriormente se corrobora con un estudio realizado por el Instituto Nacional de Nutrición en el año de 1998 donde "un alto porcentaje de niños de las Escuelas Básicas presenta peso y estatura muy bajos, como consecuencia de la insuficiente alimentación, la escasa calidad y cantidad de los mismos, a la vez la monótona alimentación que se consume en la mayoría de los hogares".

Lo indicado por parte del Instituto Nacional de Nutrición refleja que la problemática es grave especialmente sino se realizan proyectos integrales cuyos objetivos principales sea erradicar la mala alimentación. Cabe recordar que los segmentos más vulnerables son los sectores de escasos recursos económicos quienes al final son los más afectados por la deficiente nutrición en lo que como consecuencia repercute en el desarrollo físico y mental como por ejemplo: crecimiento, talla, peso, enfermedades anémicas, enfermedades dentales y enfermedades mentales. La hipótesis se convierte en teoría cuando se observa en los niños las desventajas que muestran en sus habilidades motrices y en sus habilidades mentales observándose falta de concentración para el aprendizaje.

Los padres tienen un rol fundamental en la alimentación de los niños porque son ellos los verdaderos responsables en evitar los desórdenes alimenticios porque deben establecer dietas balanceadas con alimentos de origen natural cuyos compuestos tengan vitaminas, lípidos, proteínas, y que obviamente tengas las calorías necesarias para el desarrollo de los niños.

Esta investigación tiene como finalidad destacar la importancia que tiene La Influencia Del Desorden Alimenticio En El Rendimiento Escolar De Los Estudiantes De La Unidad Educativa José María Estrada Coello Del Cantón Babahoyo, Provincia De Los Ríos.

TEMA DE INVESTIGACIÓN

Influencia Del Desorden Alimenticio En El Rendimiento Escolar De Los Estudiantes De La Unidad Educativa José María Estrada Coello Del Cantón Babahoyo, Provincia De Los Ríos.

MARCO CONTEXTUAL

A NIVEL NACIONAL

Datos de investigación de la FAO revelan que la producción per cápita en el mundo es 18% mayor que hace 30 años lo que también se refleja en el Ecuador ya que durante de la década de 1990 el crecimiento de la producción de alimentos fue ligeramente superior al de la población: producción 2,47%, población 2,1%.

Al observar el estado nutricional de los niños en el segmento menores de 5 años podemos observar el desarrollo que le espera al país. Ha esto debemos sumar los datos estadísticos por zonas y sectores donde se aprecia que en la Costa Ecuatoriana los estados nutricionales de los niños son de extrema preocupación; en la Región Sierra se ha establecido que las zonas más vulnerables son las de los asentamiento indígenas en proceso de emigración donde han provocado extrema pobreza no así que los datos Regionales en el Oriente son todavía escuetos. Las diferencias regionales en general presentan prevalencia en los sectores étnicos especialmente en los grupos indígenas donde la pobreza, la indigencia y el alfabetismo se han convertido en factores importantes para su desarrollo.

A NIVEL PROVINCIAL

Existen investigaciones descriptivas de corte transversal que evalúan el estado nutricional y en este caso específico a niños menores de 5 años que asistieron a sesiones médicas en la ciudad de Babahoyo ciudad Ecuatoriana. La presentación dice en un universo de 140 niños atendidos en un lazo de 12 meses se evalúa un estado nutricional utilizando las

variables peso y talla en kilogramos y centímetros respectivamente. Para la expresión e interpretación en el computo se utilizó los índices Z por peso por talla, talla para la edad, peso la edad y el índice demás corporal. Al realizar el análisis de los índices Z se utilizó una tabla propuesta por la OMS dando como resultado 17 zonas de intersección y cada uno con una evaluación nutricional diferente. La respuesta mostro una subnutrición en un tercio de los niños estudiados resultado que fue suficiente para evaluar que estos índices son de riesgos

A NIVEL CANTONAL

En el Hospital de Martin Icaza de Babahoyo se realizó una práctica clínica con un estudio de caso real en el que se planteó el objetivo de recuperar el estado nutricional de un infante con un cuadro clínico de desnutrición leve, la práctica se basó en elaborar una dieta hipercalórico e Hiperproteica para tal hecho se consideraron 5 menú.

La fundamentación del tratamiento era recaudar datos que ayuden a crear un archivo donde sirva como guía de los resultados obtenidos. A quienes participaron en la práctica les emocionó ver cuando el infante cambió su actitud emocional, su actividad física y su concentración. Aunque sabemos que los temas de desnutrición infantil traen secuelas no fue menos cierto observar los cambios positivos del infante, se concluye que la buena alimentación nutricional cambió en varios aspectos al infante.

INSTITUCIONAL

En la Unidad Educativa José María Estrada Coello existe muchos niños la cual no llevan una buena alimentación en sus hogares lo cual es muy importante para el desempeño de una mejor calidad estudiantil, esto influye en un bajo rendimiento escolar.

CAPITULO I

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Los trastornos alimenticios en los escolares se han convertido en problemas frecuentes que ocasionan impacto en la calidad de vida y en la salud acrecentando los riesgos de desnutrición, de falta de crecimiento llegando e incluso hasta la muerte. Estos trastornos alimenticios generalmente van acompañados de alteraciones emocionales que involucran al desempeño de los escolares en su aprendizaje.

Hay que saber reconocer a los entes en riesgo porque la intervención precoz ayuda a evitar que se presente un cuadro de desnutrición, para ello hay que involucrar a padres de familia a pediatras profesores y a los estudiantes concientizándoles y capacitándoles en este tema.

En la Unidad Educativa José María Estrada Coello ubicada en el Cantón Babahoyo, en la Provincia de los Ríos, específicamente en el 5to Año de Educación Básica, se pudo identificar que los estudiantes llevaban alimentos elaborados con grasas saturadas, los cuales pueden afectar su alimentación equilibrada necesaria para su buen desempeño académico.

Esto sucede por la desinformación por parte de los padres y representantes de los niños, acerca de qué alimentos colocar en sus loncheras, desinterés en brindarles a sus hijos una alimentación adecuada.

Bajo esta situación se ha identificado la problemática en el establecimiento educacional al cual se ha hecho referencia ya que las loncheras contienen alimentos altos en grasas saturadas, azúcares, sales

y elementos químicos que perjudican la salud de los estudiantes. Se ha comprobado el desconocimiento de los padres de familia en los temas de nutrición a más de la falta de capacitación de los educando, provocando que todos estos factores perjudiquen en el rendimiento del estudiante. Además se dan otros tipos de factores que lamentablemente no se han logrado superar y es que en la mayoría de establecimiento escolares no existen consultorios médicos y por ende no hay programas de nutrición que conjuntamente con la problemática económica se conjuguen para no subsanar esta necesidad y requerimiento.

Otros de los factores es la falta de control a los establecimientos de expendio de comida tanto interno como externo donde se venden alimentos de baja calidad nutricional y lo que es peor con un manejo inapropiado de los productos.

Sin importar si la posibilidad socioeconómica es buena, se debe direccionar a crear programas de salud que supervise la preparación y comercialización de los alimentos porque al no existirlos se convierte en una problemática que debe ser cubierta en el grado de necesidad.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

5.1.-Problema General

¿De qué manera influye El Desorden Alimenticio en El Rendimiento Escolar De Los Estudiantes De La Unidad Educativa José María Estrada Coello del 5to Año de Educación Básica del Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos.

5.2.- Subproblemas Derivados

- ¿Cuáles son los desórdenes alimenticios que afectan al rendimiento escolar de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica?

- ¿Qué aspectos son los que se alteran en el rendimiento escolar como producto de los malos hábitos alimenticios?

- ¿Cómo se debe educar a los estudiantes para que tengan buen hábitos alimenticios?

DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Objeto de Estudio: El Desorden Alimenticio

Líneas de Investigación: Bajo Rendimiento

Campos de Acción: Aprendizaje de los Estudiantes de una buena alimentación.

Delimitación Espacial

La presente investigación se desarrollará en La “Unidad Educativa José María Estrada Coello” Del Cantón Babahoyo, Provincia De Los Ríos. En las aulas de clase del 5to Año de Educación Básica.

Delimitación Temporal

En el período lectivo 2015 – 2014.

Unidades De Información

Recopilando la adecuada información de estudiantes, docentes y autoridades de la institución.

JUSTIFICACIÓN

Es importante que este trabajo se utilice como documento de consulta para que todas las personas tengan conocimiento que la falta de alimentación nutricional causa un desequilibrio en el rendimiento y aprendizaje de los estudiantes, dando como efecto enfermedades colaterales que pueden causar inclusive la muerte.

Como se ha identificado que existe la problemática dentro de La Unidad Educativa José María Estrada Coello del Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos, esta investigación debe tener sentido de utilidad para quienes saben del tema.

Este trabajo se desarrolló para que los ecuatorianos tengamos conocimiento en nutrición y buena alimentación y que se cree programas orientados a crear guías de dietas nutritivas, esto causa un beneficio para las personas involucradas como son: estudiantes, representantes legales, docentes y también los expendedores de comidas quienes se capacitan para mejorar la manipulación y nutrición de los alimentos.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

8.1.- Objetivo General.

Determinar el nivel de influencia del desorden alimenticio en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa José María Estrada Coello del 5to Año de Educación Básica del Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos.

8.2.- Objetivos Específicos.

- Establecer las causas por las cuales se generan el desorden alimenticio de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica.
- Definir estrategias que permita contrarrestar las causas de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica.
- Elaborar una guía alimentaria que beneficie a los docentes y representantes legales de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

9.1.- MARCO CONCEPTUAL

EL DESORDEN ALIMENTICIO

El desorden alimenticio no es más que el tipo de nutrición que consumimos los seres humanos y que nos produce como consecuencia trastornos que dañan nuestra salud.

En este trabajo hacemos un enfoque del tema de desórdenes alimenticios porque en el Ecuador existe este problema que en la actualidad se ha vuelto común. En años anteriores no le dábamos importancia a este tema porque era considerado una enfermedad rara y en muchos de los casos no lo consideraban enfermedad ya que para combatirla no se necesita de medicamentos porque es un trastorno físico mental en cual en muchas ocasiones puede ser tan severo que puede ocasionar la muerte.

Estudios realizados nos indican que este trastorno es más severo en personas mayores de 30 años pero ya existen indicadores de trastornos alimenticios en la adolescencia y en los niños provocados por el tipo de alimentos que se industrializa.

Estos desórdenes alimenticios son más evidenciados porque se ha podido constatar el tipo de comidas rápidas que se expenden en bares, tiendas, kioscos, entre otros y que en la actualidad el estado ecuatoriano ha tomado la iniciativa de marcar con un semáforo los alimentos industrializados no así los alimentos que se preparan directamente en restaurantes y bares escolares donde las grasas saturadas siguen siendo utilizadas causando un atentado a la salud de los ecuatorianos.

EL DESORDEN ALIMENTICIO EN LOS NIÑOS

¿Qué significa?

Son trastornos Psiquiátricos que a la larga ponen en riesgo la vida de la persona que es afectada; este trastorno son anomalías en los hábitos alimenticios que pueden ser excesivas o insuficientes pero cualquiera que sea causa problemas físicos y emocionales

De acuerdo con nuestra investigación existe una publicación en la revista Pediatrics donde se describe los desórdenes alimenticios como la bulimia y la anorexia que lamentablemente van en aumento especialmente en países que anteriormente ni siquiera se conocía de este tema. El estudio en mención fue realizado por el médico David Rosen, quien señaló que los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), comienzan a partir de los 8 años de vida.

En este tema, indica que 0.5% de las adolescentes en Estados Unidos sufren de anorexia nerviosa, mientras que entre 1 y 2% padecen bulimia nerviosa. Los hombres representan 10% de todos los casos de problemas alimenticios, según el informe citado. Los resultados y las cifras, contrastan con la tendencia de la obesidad infantil en ese país, la cual se estima que 17% de los niños y adolescentes entre los dos y 19 años de edad son obesos. Al respecto, Rosen señaló: "En la última década, la prevalencia de la obesidad en niños y adolescentes aumentó dramáticamente, acompañada de un énfasis más amplio en las dietas y en la pérdida de peso entre niños y adolescentes". Esto coloca a los pediatras en una posición delicada para expresar los riesgos de ser obeso, pero también para dar a los niños una imagen corporal sana. "Al asesorar a familias sobre la prevención de la obesidad, los pediatras

deben concentrarse en la alimentación sana y en el fortalecimiento de la autoestima, al mismo tiempo que atienden preocupaciones en torno al peso", dijo Rosen. El especialista afirmó que se debe tener cuidado para no fomentar las dietas en exceso, el ejercicio compulsivo y otras estrategias para perder peso, que pueden ser letales para la salud. (DEYA CANO)

Una mala alimentación significa que no variamos y no balanceamos los alimentos y que ingerimos grasas o demasiadas proteínas, entre otros nutrientes. Es adecuado hacer una variación entre lo que es verduras y frutas y dentro de esta dieta hay que incluir pescado mucho más que otro tipo de carne. Se debe tomar mucha agua y evitar otro tipo de bebidas que contengan colorantes y alcohol.

Cada ser humano posee necesidades diferentes para el funcionamiento de su organismo y usualmente estas necesidades dependen de la actividad diaria que realicen. Por dar un ejemplo los niños que van a la escuela necesitan de mucha concentración mental y eso demanda de una alimentación especial. Hay otros factores que inciden en el ser humano como las condiciones climáticas o simplemente el medio ambiente del lugar donde vivimos.

Aquí cabe hacer una aclaratoria y es que no es lo mismo decir alimentarse que decir comer. Todas las personas comen sin darse cuenta de lo que ingieren mientras que si apreciaran una dieta balanceada podríamos decir que esas personas se alimentan.

CÓMO IDENTIFICARLOS

La temida anorexia o bulimia, comienza a desarrollarse cada vez a una edad más temprana. Hay factores distintos en el entorno social y episodios de ansiedad o estrés a todo nivel, la constante exposición a los medios de comunicación que muestran tendencias físicas, la baja autoestima producidas en pre-adolescentes y adolescentes, o la causa genética o biológica pueden desencadenar un trastorno de consecuencias asociadas, donde la comida puede ser la causante de trastornos profundos y en vez de darnos energía para vivir, se convierte en enemigo número uno de la salud.

En los pequeños, es usual la falta de nutrientes especialmente en la etapa de crecimiento donde se puede marcar la diferencia entre un buen desarrollo o una marcada desnutrición o viceversa es decir, una exagerada sobre alimentación donde la consecuencia es la obesidad. Los padres deben tener una especial atención en los hijos especialmente del sexo femenino ya que las hijas manifiesten su insatisfacción por su aspecto físico, un desmedido interés por adelgazar o un incremento sustancial en las horas de actividad física diaria.

Para eso y para evitar estos desordenes hay que prevenir y uno de los factores clave a la hora de la comida es simple, hay que estar pendiente de los alimentos que consumen los niños y los escolares en general. Comer sano y de todo, juntos a la mesa, sin que los niños vean que los padres se obsesionan por los productos light o bajos en calorías, aporta normalidad a los niños en su visión de una alimentación y un estilo de vida saludable. (HOLA.com, 2011)

COMIDA CHATARRA

Hay que entender conceptualmente el significado de la comida chatarra para estar seguros de que ese conocimiento nos direcciona a saber cómo decidir en materia de alimentación.

La comida chatarra es aquella comida conocida también como comida rápida donde los principales ingredientes son: las grasas saturadas, los azúcares exagerados o las sales en proporciones desproporcionadas, químicos y otros.

La comercialización e industrialización de alimentos de bajo valor nutricional “chatarra”, así como la comida rápida llegaron a suplantar los viejos modelos de nutrición casera y convirtieron la venta de alimentos preparados en todo un éxito. Ahora el mercado está saturado de comida poco nutritiva y con muchos conservadores, alimentos enlatados listos para ser consumidos. Las ventajas que ofrecen son una especie de trampa, seducen con el ahorro de tiempo, garantizan sabor en segundos y ahora hasta han creado una línea especial fortificada para brindar “mejor nutrición”. Toda la exposición se ha vuelto un acto consumista provocado por el marketing desmesurado y sumado a los cambios costumbristas y a los hábitos de los seres humanos ha sido posible que estos alimentos chatarra puedan copar las perchas de la mayoría de los abastos.

Es lamentable tener que describir que las comidas que se consumen en los bares de las escuelas y en las tiendas que rodean los establecimientos no tienen ningún valor nutricional y solo se orientan a tener valor comercial o económico.

LA DIETA DESIQUILIBRADA DE LOS NIÑOS

La población en general ha despertado un inusual interés en obtener información sobre nutrición. Los temas de: dietas, ofrecimientos para bajar de peso, para subir de peso, son temas que se han vuelto comunes en las redes sociales y en las consultas de la web es decir se han vuelto populares. Muchos dicen que hay personas que gastan mucho dinero en alimentación y gasta aún más en bajar de peso. Mantener un equilibrio cada día se hace más difícil por ello es la insistencia de que se debe prevenir direccionando un control y supervisión casi perfecto en la alimentación de los niños que son los más vulnerables a la comida chatarra.

Es mucho más fácil hacer un control en la alimentación de los escolares niños porque en ellos podemos hacer un cambio generacional del comportamiento nutricional. Lograrlo implica tener una generación donde los desórdenes emocionales, físicos y otros, van a poder ser corregidos y se mantendría un equilibrio de responsabilidad individual donde los mismos escolares puedan hacer control de su nutrición.

No hace mucho tiempo, la preocupación principal sobre la alimentación infantil era garantizar que los niños tenían alimento suficiente y que crecían adecuadamente, se procuraba erradicar la desnutrición. En la actualidad nos encontramos en polo opuesto: los niños comen demasiado y los problemas de salud con que se encuentran tienen que ver con una alimentación inadecuada donde el desequilibrio es la obesidad o la misma desnutrición.

Por desgracia, ingerir cantidades suficientes (o más que suficientes) de comida no protege a los niños de la desnutrición si los alimentos que consumen no les proporcionan los nutrientes que necesitan porque ya se había mencionado que no es lo mismo comer que alimentarse.

No es sólo que la cantidad de alimentos que ingieren los niños hayan aumentado, sino que los tipos de alimentos que consumen han variado. Se compran más alimentos precocinados y ya preparados y se elaboran menos comidas caseras. Un estudio del USDA que siguió los cambios en la alimentación de los niños durante la década de 1990, concluyó que entre los seis y los once años comían menos alimentos tradicionales, leche, pan, ternera, cerdo, huevos y verduras como guisantes y judías verdes y consumían más refrescos, zumos de fruta, patatas fritas, productos derivados de cereales como: galletas, copos, leche desnatada, queso y dulces.

Paradójicamente en la lista alimentaria de los productos que consumen los niños las frutas aparecen en la posición catorce. Sin duda un problema que debe ser tomado en cuenta ya que las frutas son los alimentos más importantes en la dieta de los escolares. La conclusión de este tema es que los padres han modificado los hábitos de alimentación en los niños, muchas veces por la agitada vida que los hogares llevan. Al haber las facilidades de obtener comidas rápidas los padres orientan la alimentación a estas comidas y lamentablemente perjudican a sus hijos dándoles alimentos poco nutritivos y dañinos.

Los padres deben aprender tipos de alimentación que sean adecuadas para sus hijos. Deben instruirse especialmente con los consejos que el Ministerio de Salud Ecuatoriano entrega en cartillas, talleres y otros. Se debe incluir en la biblioteca del hogar, guías nutricionales o libros de alimentación. Aprendamos a utilizar los productos que venden en los mercados que se etiquetan como productos nativos y naturales. (WALKER, NOVIEMBRE 2011)

CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS

Toda causa tiene una consecuencia. La mala alimentación produce trastornos graves en la salud especialmente en los niños. La falta de nutrientes produce desnutrición una enfermedad que tiene secuelas a largo plazo. Alimentarse con comidas rápidas y saturadas puede dar enfermedades como la obesidad que a su vez se relaciona con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes entre otras. Sumamos a las enfermedades corporales a las enfermedades y efectos psicológicos que causa el desorden alimenticio, pueden inclusive causar desordenes de identidad y expresión profunda cuya consecuencia puede ser la muerte.

La carencia de sustancias nutritivas en los alimentos pueden provocar enfermedades como: raquitismo, anemia, el bocio, escorbuto, etc. Aun si el trastorno es leve, la capacidad del cuerpo humano de avisar sobre el trastorno se presenta en: baja resistencia física, sueño o cansancio, calambres, dolor de cabeza, entre otras.

En los niños, usualmente los avisos más están orientados al sueño y al cansancio y muchas veces son confundidos como la consecuencia de una actividad física exagerada. Estos avisos deben ser observados e inmediatamente hay que llevar al médico al precoz para que sea el profesional el que haga una evaluación según los síntomas, de cuál es la enfermedad, el efecto y la consecuencia y sobre todo como corregirla o curarla.

Los niños deben crecer felices y uno de los ingredientes fundamentales para esta felicidad es la alimentación. No olvidar que el complemento de la felicidad de los niños es la preocupación que deben tener los padres en atender a sus hijos en estar pendientes de sus necesidades y sobre todo en tener conocimiento de que tipo de alimentos consumen en los

establecimientos y en este caso en la Unidad Educativa José María Estrada Coello.

Las consecuencias también se presentan por: las malas costumbres de los padres en la manera de alimentar a sus hijos, no tienen constancia en los horarios establecidos para ingerir los alimentos comiendo a deshoras, premiar actividades de los niños con golosinas, radicalizan los castigos dejándoles sin comer y el más común es cuando los padres no tienen tiempo para sus hijos y les dejan a criterio de ellos mismo para ingerir sus alimentos. Los niños no tienen la prolijidad de manipular con aseo los productos y peor aún no lavan los alimentos que deben ser lavados o no calientan los que deben ser calentados o simplemente no balancean lo que comen.

En países del primer mundo esta problemática es muy típica. Se gasta mucho dinero en alimentarse, así mismo se gasta mucho dinero en bajar de peso. La opulencia de estos países han causado un desorden imparable en los tipos de comida produciendo más gente obesa. La falta de tiempo ha dado preferencia a las comidas rápidas desencadenando una mayor población con gente con sobrepeso que a la larga terminan con problemas cardiovasculares por los niveles de colesterol maligno.

Por otro lado la desnutrición es una característica entre los jóvenes, específicamente por problemas de anemia, por la falta de nutrientes que son necesarios para el cuerpo y que desencadena en la mayoría de los casos en problemas de aprendizaje.

Existen estudios que dicen que la edad más importante son desde la etapa de gestación en el embarazo hasta los seis años de edad, por lo tanto es indispensable que en estas etapas se cumplan los horarios y los sustentos alimenticios que necesita un niño para que se desarrolle como

un ser fuerte y capaz para desenvolverse en el mundo. (INFASALUD, 2011)

Además, otras consecuencias que se presenta es la carencia de principios inmediatos y nutrientes que pueden dar lugar a rasgos como tener el pelo débil, problemas en la piel o lesiones en las encías. También puede darse que la alimentación no sea escasa pero sí inadecuada, excesiva en hidratos o con grasas de mala calidad. (Sahuquillo, María R., 2013)

DESVENTAJAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

El desorden alimenticio tiene como desventajas:

- El consumo de comida chatarra en especial carne en exceso puede ocasionar enfermedades cardiovasculares.
- Se puede contraer fácilmente anemia.
- El cuerpo no responde eficientemente, se siente cansancio.
- Se produce manchas en la piel.
- Es muy frecuente el sueño.
- Causa desconcentración en las actividades escolares.
- En muchos casos el desenlace es fatal es decir la muerte.
- Produce desmayos con la pérdida de los sentidos.
- El desequilibrio dietético induce a la persona a aumentar de peso y a padecer enfermedades derivadas como el aumento del colesterol, enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis, diabetes y otras.
- Hay que evitar las carnes rojas.
- Al cocinar los alimentos hay que tener mucha paciencia para que estos se cosan bien.

Ha ya que destacar que en estudios realizados por la OMS se ha podido confirmar que en países que se consume carne en exceso las enfermedades de corazón tiene un índice alto a diferencia de países donde predomina el consumo de vegetales y frutas.

El colesterol es un elemento fundamental para formar las estructuras de las células y para la fabricación de hormonas y ácidos biliares, pero el colesterol en exceso es perjudicial para la salud.

Los grandes problemas de la carne vacuna son dos: las grasas saturadas y el colesterol. Las grasas proceden del reino animal y su consumo desmesurado está íntimamente relacionado con el aumento del colesterol en la sangre (LDL) (SALUD, 2012)

LOS 10 MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE SE DEBERÍAN EVITAR

Alimentarnos adecuadamente no es una tarea sencilla y más aún cuando los horarios no nos permite disfrutar de los que comemos y peor aun cuando comemos en horarios inadecuados o no regulares. No tener tiempo significa que cuando da hambre consumamos lo primero que encontremos en la calle y lo más preocupante es que comemos en horas donde no son apropiadas.

Estos malos hábitos pueden traer graves problemas a nuestra salud a la larga. Desgraciadamente adquirir malos hábitos alimenticios es más fácil de lo que pensamos; es más, muchos de nosotros ni si quiera nos damos cuenta de que nuestras costumbres alimenticias son erróneas y que perjudican nuestra salud.

Pero no sólo es que comer a deshora es malo, existen otros hábitos que también nos afectan de manera considerable, son:

- **No beber suficiente agua** – Las personas deben consumir dos litros de agua durante el día aun si no sienten sed se lo debe hacer.

- **Tomar muchos refrescos, incluyendo de dieta** – por lo general las personas suelen usar refrescos “light”, estos a pesar de tener dicha presentación contiene azúcares por lo que no es bueno abusar de estos productos.

- **Comer entre comidas** – existen muchos casos en que las personas por tener la necesidad de reducir de peso, ingieren pocos alimentos, como no se alimentaron bien terminan comiendo todo lo que encuentran en la calle (comida chatarra) porque no satisfacen el hambre.

- **Saltar el desayuno** – por ser la comida primordial del día deben tener un buen desayuno rico en proteínas, hidratos, vitaminas. No se debe evitar esta comida ya que si se lo hace faltaría las vitaminas necesarias para seguir con la jornada diaria.

- **Abusar de los alimentos “light”-**
Como su nombre lo indica “light” esto no quiere decir que no pueden afectar a nuestro metabolismo, ya que estos alimentos solo contienen menor porcentaje de calorías, lo importante es consumirlos de la misma manera sino fueran light.

- **Tomar bebidas alcohólicas –**
Las bebidas alcohólicas aparte que causan problemas de salud, contienen una gran cantidad de calorías, lo cual provoca rápidamente subida de peso.

- **No llevar una dieta variada -** la alimentación debe contener alimentos variados, desde: verduras, frutas, carnes (especialmente carnes blancas), lácteos, etc. No se puede abusar de determinados alimentos y prescindir de otros. Recuerde que la dieta debe ser balanceada.

- **Comer muy rápido –** La velocidad no son nada buenas a la hora de comer. Si comemos muy rápido es muy posible que terminemos ingiriendo más de lo que nuestro organismo necesita y sin darnos cuenta. Hay que masticar y comer despacio para facilitar la digestión es por ello que hay que dedicar tiempo a la comida.

- **Abusar de las comidas rápidas -** Con el ritmo de vida que llevamos y con la falta de tiempo a veces es inevitable acudir a las cadenas de comida rápida, pero créalo o no usted se está perjudicando. No es bueno que este tipo de alimentos se conviertan en el menú diario.

- **Guiarse por falsos mitos alimenticios –** por ejemplo: Se cree que el pan integral engorda menos que el pan blanco, ese es el mito. La realidad es que ambos tienen el mismo número de calorías la diferencia es que el pan integral tiene mucha más fibra.
(EL COMERCIO, 2012)

EL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

El fracaso escolar es uno de los problemas con mayor índice que sufren en la actualidad según los indicadores educativos, teniendo en cuenta que la trascendencia de sus consecuencias sobre pasa el ámbito escolar donde comúnmente se genera.

Su acelerado crecimiento y extensión en mayor o menor grado en todos los países desarrollados, hace aumentar el interés de instituciones públicas, docentes y asociaciones de padres y madres para paliar sus efectos y buscar sus causas más directas pero por desgracia, los datos siguen avalando de una manera punzante sobre la dimensión de esta desafortunada realidad pareciendo cuestionar el sentido de la escolarización obligatoria y el trabajo de la escuela.

El rendimiento escolar de los niños y niñas es una de las grandes preocupaciones del gobierno central, de las familias y educadores. Cada vez es más regular que los estudiantes obtengan malas calificaciones escolares sin ningún motivo aparente que justifique ese bajo rendimiento que muestran. En nuestros días el fracaso escolar es una problemática muy amplia y cada vez más común. Son muchos los esfuerzos y alternativas a las que recurren las familias, sin llegar a obtener los resultados deseados.

Esta realidad lleva consigo consecuencias importantes y preocupantes, directamente en el ámbito académico, e indirectamente en los ámbitos personal, emocional, social y en el futuro de los pequeños estudiantes.

Por ello es fundamental evitar el fracaso escolar, atacarlo desde un primer momento inclusive antes de que aparezca y poner las medidas y normas para que los pequeños obtengan el éxito en sus estudios y completen un desarrollo personal global que les lleve a ser adultos felices y obtener sus metas. (Ruiz, 2012).

ORÍGENES DEL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

Las situaciones del bajo rendimiento escolar, pueden ser muy diversas, pero podemos encontrar estos factores que lo causan:

Factores físicos

Son niños con dificultades definidas, por deficiencias físicas que pueden traer consigo también dificultades cognitivas. Tienen impedimentos muy determinados para adquirir conocimientos, como por ejemplo problemas: auditivos, visuales, corporales. También pueden padecer o padecieron en otra hora enfermedades que les mermaron la capacidad de atención o tienen algún síndrome.

En este segmento también incluimos alumnos con bajo rendimiento escolar que llevan consigo dificultades muy de base por ejemplo de: partos traumáticos, enfermedades, ingreso hospitalario a los meses de vida, etc. De las que nadie se ha dado cuenta en su momento.

Factores Psicológicos

Niños aparentemente sanos físicamente pero emocionalmente débiles y frágiles. Su maduración psico-afectiva, se ha visto afectada por diferentes factores y tienen las capacidades, los recursos, pero no pueden aplicarlos porque están bloqueados, están desorientados.

Esta situación puede provocar situaciones puntuales como: pérdida de un ser querido, cambios importantes en casa, separación de los padres o algo cronificado como mal ambiente en casa.

En estos sucesos en principio, más complejo que los anteriores, la intervención del servicio de psicopedagogía del centro escolar de forma conjunta con el trabajo del tutor del alumno es primordial y básica para situar a la familia y poder efectuar un derrotero conjunto de ayuda al alumno.

Entre las muestras que se debe identificar y que se puede encontrar estaría: la depresión, trastorno de atención con o sin hiperactividad, trastorno de adaptación, trastornos de espectro autista aunque los síndromes de Asperger suelen ser espectacularmente brillantes académicamente, esquizofrenia que se aplica más en adolescentes.

Factores Sociales.

En estos factores se ha identificado casos de niños procedentes de familias de escasos recursos económicos y muy bajo nivel cultural. Los pequeños se acostumbran en casa a un ambiente que nada tiene que ver con el ambiente que viven en el establecimiento escolar, que puede resultarles totalmente ajeno a sus intereses.

Para estas situaciones, una intervención oportuna por parte de servicios sociales puede realizar un trabajo con todo el sistema familiar y escolar, favoreciendo la integración de estos dos polos.

Entonces, ¿Cómo se trabaja con estos niños?

Ya se lo ha ido señalando e identificando en cada caso, pero aquí se destaca especialmente la necesidad de que el sistema escolar contemple seriamente, además de los conocimientos académicos:

- La educación de las emociones y la expresión.
- El cultivo del gusto por aprender a partir de aprendizajes significativos y ajustados al nivel del estudiante.
- El desarrollo de habilidades sociales. (PRADOS, 2012)

CAUSAS DEL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

Las causas del bajo rendimiento escolar suelen ser muchas, desde factores que inciden en el tipo genético de la persona o la propia motivación del escolar a asistir a clase, a factores ambientales como el entorno socio-cultural y el ambiente emocional de la familia. Es un problema difícil ya que cada escolar es un caso particular y diferente con sus propios medios de aprendizaje, sus puntos de fortaleza como también sus debilidades.

Uno de los factores más importantes y quizás el que tiene mayor interés es el no tener una buena alimentación desde su propia casa, lo cual evitara que se desarrolle con mayor eficacia en el ámbito escolar por la falta de vitaminas y proteínas que lo mantendrán activo y disponible en el aula de clase. Al no atender con una buena alimentación el niño no rendirá académicamente y evidentemente que tendrá problemas con su aprendizaje lo que dará como resultado un aprendizaje desfavorable.

En algunos casos existen niños que necesitan más tiempo para integrar la información que se les emite, otros son más rápidos y más hábiles. También los hay con serios problema para trabajar en actividades que requieren procesar información de forma secuencial ejemplo: lectura, matemáticas, y, mientras que otros escolares las tienen cuando la información es presentada de manera simultáneamente y dependen de la discriminación visual.

Claro no se posee un sistema de enseñanza personalizado a las necesidades de cada niño (aunque existan instituciones que tratan de hacerlo). Más bien al contrario, es el niño quien debe ajustarse al ritmo que marcan los objetivos curriculares y estos no saben de diferencias individuales y más aún cuando los grupos de estudiantes son mayúsculos.

Pese a que se suelen tratar de ajustar los sistemas curriculares, no siempre todos los niños, especialmente aquellos que están en el límite pueden recibir la atención individualizada que necesitan. Por lo general es muy complicado individualizar la enseñanza.

Cuando los problemas aparecen en un momento inesperado de la escolarización y se puede observar que los niños no llevan una alimentación adecuada por su bajo rendimiento y cooperación en el aula se puede hipotetizar con la presencia eventual de factores emocionales que están condicionando negativamente el aprendizaje: separación de padres, pérdidas, cambio de escuela. Aunque en este ejemplo no se trata específicamente de la mala alimentación sino de un factor que provoca que el niño no se alimente apropiadamente. Por el contrario, cuando el retraso es acumulativo y ya se puso de manifiesto en las primeras etapas, hay que analizar con detalle la historia evolutiva. Pese a que cada niño sigue su propio ritmo. (Ruiz, 2012)

PAUTAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

- Tomar las experiencias de cada uno de los estudiantes para poner los recursos necesarios para mantener equidad.

- Ofrecer contenidos interactivos y asertivos para que el alumno participe directamente en la enseñanza.

- Hay que motivar a la participación, motivar a la aplicación de métodos que ayuden a la participación e interés del alumno.

- Es necesario entregar la responsabilidad al alumno sobre el método de aprendizaje. Hay que abrir el espíritu de colaboración de los estudiantes para poder aplicar la responsabilidad.
- Al enseñar el docente debe ser continuo y gradual. Se necesita dar paso a paso los temas de tal manera que el alumno vaya asimilando de a poco lo que realmente le interesa. Si somos reiterativos, el alumno irá complementando sus vacíos y su aprendizaje será eficiente.
- La enseñanza tiene exigencias por ello hay que utilizar una didáctica diversa. (Ruiz, 2012)

ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ESCOLAR

La alimentación de los estudiantes es un factor muy importante aun si esta alimentación ha seguido un proceso adecuado en la infancia.. Es en esta etapa de la vida cuando comienzan a establecerse los hábitos alimentarios que, a partir de la adolescencia, se hacen muy resistentes al cambio, consolidándose para toda la vida.

Con una guía adecuada, los padres,, los educadores y, en general, los responsables de la alimentación y la salud de los niños y adolescentes, van a tener un sustento de recomendaciones sobre alimentación y nutrición adecuada que les ayudarán a elaborar una alimentación nutritiva, equilibrada y a su gusto, haciendo de la comida no sólo una necesidad sino un placer y en especial si conseguimos que los niños se acostumbren a comer de todo y en su justa medida y balanceada, y estimulamos en ellos la práctica de actividad física y deporte; así, habremos logrado introducirles hábitos y costumbres saludables que les protegerán de las enfermedades fantasmas como: obesidad y, en general, de una serie de patologías que se manifiestan en la edad adulta.

Para lograr que los niños adquieran hábitos y costumbres saludables de alimentación debemos pretender educarles sabiendo que dentro de su zona geográfica existen alimentos que les ayudarán a crecer sanos y fuertes. Debemos aplicar la cultura para que se pueda canalizar que los tipos de alimentos tienen sustancias nutritivas bajo formas, consistencias, texturas, sabores, olores y tratamientos culinarios diferentes. En la infancia y adolescencia conocemos los alimentos y sus diferentes combinaciones, a través de la gastronomía que se practica en la familia de origen y en las experiencias sociales y cada persona va mostrando sus preferencias.

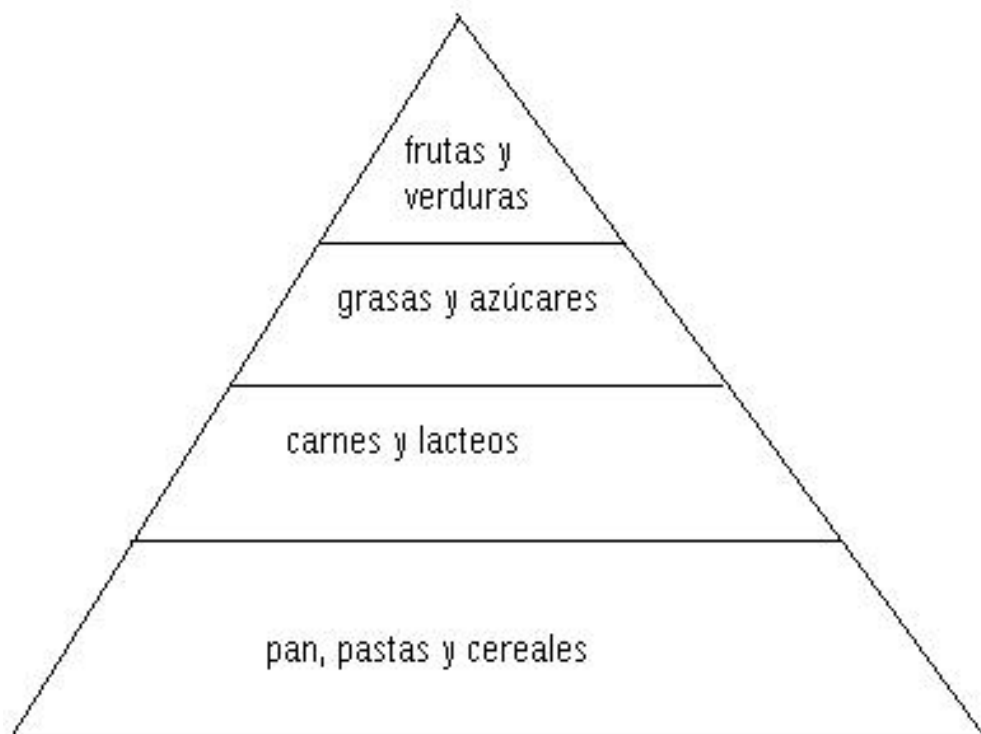
La educación nutricional exige la colaboración de todos los involucrados: padres, maestros, alumnos e inclusive el estado. A ellos se les exigirá paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que el crecimiento y desarrollo del mismo, a juicio del profesional es decir el pediatra, se encuentre dentro de la normalidad. Los padres deben dejar la sobre protección del niño y si bien es bueno preocuparse de la alimentación pues lo contrario sería exagerar llegando a crear en sus hijos una dependencia no saludable en un acto que debe ser normal y placentero. Los niños, como los adultos, pueden tener variaciones en su apetito relacionadas con las distintas fases de su desarrollo acciones que son normales.

Esta situación debe ser comprendida por la familia y se debe considerar. El peso y la estatura que son indicadores excelentes de un estado nutricional adecuado, y la opinión del pediatra es esencial para valorar si la situación puede calificarse de normal o de preocupante. (NOMDEDEU, 2005)

LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL O ALIMENTARIA

La pirámide nutricional, también conocida como pirámide alimenticia o pirámide alimentaria, es generalmente el sistema que se utiliza para sugerir los diferentes productos alimenticios para el consumo en forma diaria y regular. Lo que pretende la pirámide es la acertada distribución de los alimentos para consumo, el tipo o grupo de alimentos que la componen en partes parecidas a la de las capas o escalones de la pirámide. Los escalones inferiores recomiendan en su mayoría hidratos de carbono complejos.

Los escalones centrales sugieren alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, más proteínas y grasas y gran contenido vitamínico. Los escalones superiores, de abajo hacia arriba, contienen cantidad de proteínas y cantidad de grasas. El escalón más alto contiene mayormente grasas e hidratos de carbono simples, todos alimentos que aportan principalmente calorías; y que por eso se recomiendan en menor cantidad.



9.2.-MARCO REFERENCIAL

(Astudillo Cuenca, 2014) **Autor: Astudillo Cuenca,**

Título: Desorden alimenticio y sedentarismo en la calidad de vida del personal administrativo y docente del Colegio Nacional Portoviejo, sección matutina. Diciembre 2012 a mayo del 2013.

RESUMEN:

La investigación tuvo como objetivo, determinar la influencia del desorden alimenticio y sedentarismo en la calidad de vida del personal administrativo y docente del Colegio Nacional Portoviejo, Sección Matutina.

Diciembre 2012 a Mayo 2013, para ello se aplicó una metodología de tipo diagnóstico-propositivo la explicación coherente y sistemática de todas y cada una de las partes, para poder establecer las relaciones causa y efecto entre los elementos que componen un todo.

Donde se determinó que la edad y género del personal administrativo y docente del Colegio Nacional Portoviejo, Sección Matutina, osciló entre los 51 a 60 años para mujeres y en varones se lo ubicó en el rango de 41 a 40 años, teniendo como procedencia el sector urbano para ambos géneros y en los antecedentes patológicos personales, las mujeres no mostraron ninguna patología, pero cierta población padece de enfermedades crónicas entre las cuales lidera la gastritis, Hipertensión y diabetes. Mientras que el género masculino estuvo más proclive a problemas orgánicos, donde la gastritis y la hipertensión.

Con respecto a la actividad física, ambos géneros la practican, con una frecuencia de 5 veces a la semana para las mujeres, mientras que los hombres lo realizan tres veces a la semana, el cual incidió en sus hábitos alimenticios las mujeres y hombres que laboran en esta entidad consumen sus alimentos en casa y ambos géneros tienen tres comidas diarias, consumiendo mayormente lácteos, carbohidratos y productos cárnicos de diferente origen.

Con respecto al consumo de agua diario el género femenino ingiere entre 4 a 6 vasos al día de agua. Mientras que el género masculino consume más 6 vasos diarios. Donde el índice de masa corporal estuvo dado acorde al tipo de alimentación, donde los géneros femeninos y masculinos registraron índice de sobrepeso a pesar que ellos han participado en charlas sobre desórdenes alimenticios.

(Mena Mayorga, 2009) **Autor: Mena Mayorga, Myrian Isabel Almeida Márquez, Lucia,**

Título: Influencia de los trastornos alimenticios como anorexia y bulimia en el desarrollo de defectos visuales y refractivos

RESUMEN:

El fin de esta investigación es analizar las alteraciones visuales que podemos encontrar en pacientes con anorexia y bulimia, ya que al parecer este tipo de trastorno alimenticio, se provoca una disminución de nutrientes necesarios para el buen funcionamiento visual.

Se contó con la participación de treinta pacientes con trastornos alimenticios, a las que se les aplicó una historia clínica optométrica, al analizar los datos, obtuvimos que ciertos parámetros como son la amplitud, flexibilidad de acomodación y sensibilidad al contraste, se vieron alteradas impidiéndoles desarrollar su capacidad visual.

9.3.-POSTURA TEÓRICA

Dentro del proceso investigativo se ha podido determinar cuán importante es la alimentación a nivel infantil. Prácticamente es la parte esencial donde se da inicio el desarrollo del niño y donde se asegura al aprendizaje. Se ha deducido que una buena alimentación da como resultado un adolescente fuerte e inteligente. Se debe mencionar además que una buena alimentación no es solamente comer bastante o comer por comer. Es necesario que aprendamos todos que una nutrición adecuada nos permite llevar una vida sana y como es el tema de este trabajo no ayuda al aprendizaje escolar.

Se ha podido determinar también muchas falencias en el proceso alimenticio de los escolares. Hay escasos programas en desarrollo nutricional por parte del estado y los pocos que existen son todavía deficientes o aun no encajan el proceso evolutivo de la nutrición escolar.

Es indispensable proponer talleres, charlas, programas etc. Alimentarios que ayuden a los padres de familia, docentes y autoridades a que comprendan la importancia que tiene el desarrollo de planes de contingencia y la ejecución de planes constantes a largo plazo para que los resultados sean óptimos y podamos erradicar la desnutrición en el Ecuador.

Sin duda alguna, este trabajo ayudará a dar un enfoque sobre la realidad de un segmento. Estadísticamente podemos proyectar que el parte del todo tiene deficiencias por ello el todo puede abarcar muchos problemas significativos. Aquí podemos comprender la importancia que tiene conocer sobre alimentos, manejos de alimentos, nutrición, tipos de nutrición etc. Pero sobre todo debemos ayudar a capacitar a los involucrados, en planes que verdaderamente sirvan a la erradicación de una mala alimentación.

Sabemos todos que en este proceso no solo se trata de hablar de la alimentación sino de los problemas socio económico de la nación. Es vital enfocar los factores que también producen la desnutrición y claro uno de ellos es la pobreza en que ciertos sectores del país se encuentran.

HIPÓTESIS

Hipótesis General

El control del desorden alimenticio disminuirá el bajo rendimiento escolar en los estudiantes del 5to año de Educación Básica de la Unidad Educativa José María Estrada Coello del Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos.

Hipótesis Específicas

- Al reducir el desorden alimenticio garantizará un mejor desempeño escolar de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica.
- El uso correcto de los alimentos permitirá contrarrestar el bajo rendimiento escolar de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica.
- La utilización de una guía alimenticia balanceada permitirá a los padres de familia aportar con una buena alimentación a los estudiantes del 5to Año de Educación Básica.

CAPITULO III

Metodología de Investigación

Modalidad de Investigación

. En la presente investigación se emplea la modalidad de campo y documental:

DE CAMPO porque se realizan encuestas estudiantes y entrevistas a profesores de educación básica y autoridades de la Unidad Educativa José María Estrada Coello.

DOCUMENTAL para apoyarse en las referencias científicas y de profesionales en el área educativa

Tipo de Investigación.

Investigación descriptiva.- Mediante este tipo de investigación, que utiliza el método de análisis, se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalar sus características y propiedades. Combinada con ciertos criterios de clasificación sirve para ordenar, agrupar o sistematizar los objetos involucrados en el trabajo indagatorio.

Investigación Explicativa.- Se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto. Ejemplos: Influencia del desorden alimenticio en el bajo rendimiento escolar.

MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

MÉTODOS

MÉTODO DESCRIPTIVO.

Se lo utiliza en la descripción de hechos y fenómenos actuales por lo que digo: que este método sitúa en el presente. No se reduce a una simple recolección y tabulación de datos a los que se acompaña, integro el análisis, la reflexión y a una interpretación imparcial de los datos obtenidos y que permiten concluir acertadamente el trabajo.

MÉTODO DE PROYECTOS.

Creado por W.H. KILPATRICK en 2008 basado en el análisis del pensamiento hecho por Jhon Dewey sobre el ensayo de una forma más efectiva de enseñar. Lleva al alumno a la realización efectiva de algo, es activo y lo lleva para que realice, actúe es en suma determinar una tarea y que el alumno la realice. Ofrece pasos para solucionar problemas con la solución para la realización que da experiencia al alumno.

TÉCNICAS

La Observación Empírica

Es una técnica que consisten en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar la información y registrarla para su posterior análisis. Los instrumentos que se utilizaran para llevar a cabo esta técnica son las Fichas, fotografías y libretas de apuntes. Esta técnica se empleara para registrar la información de la problemática, por medio de fotografías y libretas de apuntes.

ENCUESTA

Para su aplicación se realizó un banco de 10 preguntas a 60 estudiantes, 10 padres de familia para saber si los estudiantes consumen con frecuencia alimentos con grasas saturadas, a 3 docentes para tener una referencia si estarían dispuestos a realizar una guía didáctica para el beneficio de los estudiantes de la Unidad Educativa José María Estrada Coello. La encuesta consiste en recopilar información sobre una parte de la población denominada muestra, ésta se elabora mediante las variables del trabajo de investigación, la cual se facilitó gracias a la colaboración de los docentes, padres de familia y estudiantes de la institución.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La muestra objeto para la investigación fue 500 estudiantes, pero solo se tomó una pequeña proporción de la muestra establecida. 60 estudiantes a las cuales se encuestaron, teniendo 10 padres de familia y 3 docentes.

Para determinar la muestra objeto de estudio de la población total, que en este caso es de 500 estudiantes de la Unidad Educativa José María Estrada Coello se realizó la siguiente fórmula dando como resultado lo siguiente:

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

Dónde:

n	Tamaño de la muestra
Z	Nivel de confiabilidad 95% 0.95/
P	Probabilidad de ocurrencia 0.50
Q	Probabilidad de no ocurrencia 1 – 0.5
N	Población 500
e	Error de muestreo 0.04 (4%)

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

$$n = \frac{(1.645)^2(500)(0.9)(0.1)}{(0.06)^2(500 - 1) + (1.645)^2(0.9)(0.1)}$$

$$n = \frac{121.771125}{1.7964 + 0.24354225}$$

$$n = \frac{121.771125}{2.03994225}$$

$$n = 59.6934$$

La muestra objeto para la investigación fue 500 estudiantes, pero solo se tomó una pequeña proporción de la muestra establecida. 60 estudiantes a las cuales se encuestaron, teniendo 10 padres de familia y 3 docentes.

La Población

Esta diferencia es importante cuando se estudia una parte y no toda la población. En este caso tenemos una población de estudio determinada en el aula de clase del 5to Año de Educación de la Unidad Educativa José María Estrada Coello Del Cantón Babahoyo, Provincia De Los Ríos.

Grupo	Hombres	Mujeres	Total
Estudiantes	240	260	500
Docente	1	2	3
Padres de Familia	5	5	10
Total	246	267	513

Muestra

La muestra descansa en el principio de que las partes representan al todo y, por tal, refleja las características que definen la población de la que fue extraída, lo cual indica que es representativa.

Grupo	Hombres	Mujeres	Total
Estudiantes	28	32	60
Docente	1	2	3
Padres de Familia	5	5	10
Total	34	39	73

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

ENTREVISTA A LOS DOCENTES

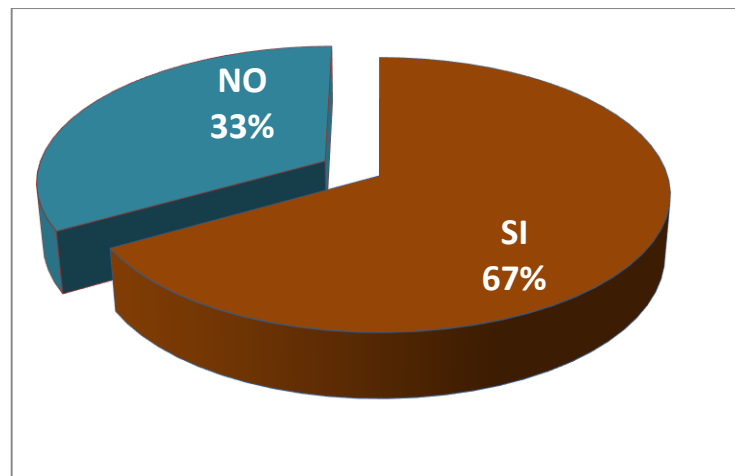
1. ¿Usted revisa la clase de alimentos que los estudiantes llevan en sus loncheras?

RESULTADO		
SI	2	67%
NO	1	33%
TOTAL	3	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 1



Análisis de los Resultados

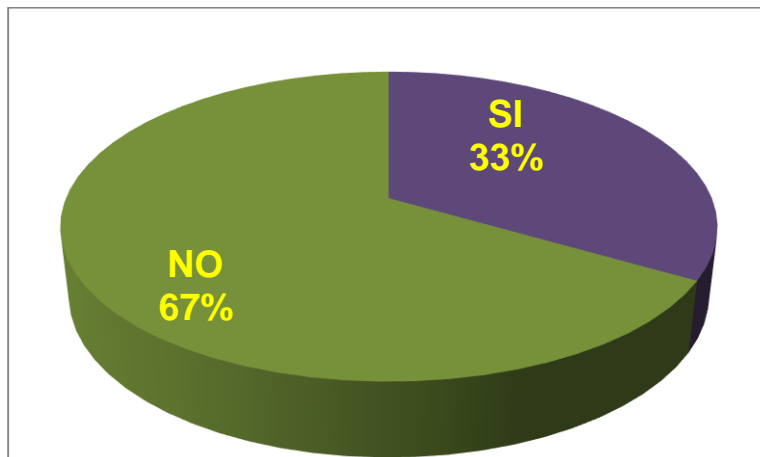
Según esta pregunta se ha determinado que el 67% dice Si revisa los alimentos que llevan en la lonchera mientras que el 33% No.

2. ¿Ha enseñado la importancia de la pirámide alimenticia a sus estudiantes?

RESULTADO		
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 2



Análisis de los Resultados

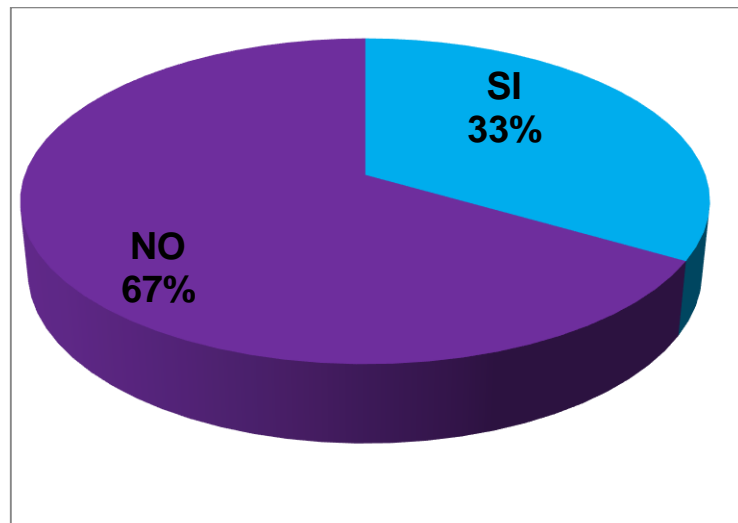
Se identifica que el 33% Si y el 67% No esto da a conocer la importancia y lo primordial que es la pirámide alimenticia para el desarrollo de los estudiantes ya que benefician el buen desempeño escolar.

3. ¿Ha realizado talleres a los padres de familia sobre la pirámide alimenticia?

RESULTADO		
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 3



Análisis de los Resultados

El 33% de los docentes opinan que Si han realizado talleres y el 67% dicen que No, por lo que se demuestra que la mayoría no dan charlas informativas a los padres sobre una mejor alimentación que debe tener un niño y por ende perjudica el rendimiento escolar.

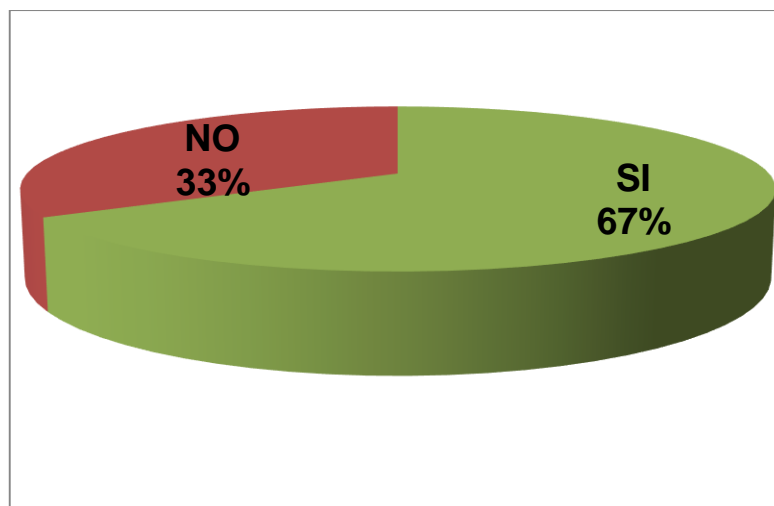
4. ¿La escuela brinda desayuno escolar a los estudiantes?

RESULTADO		
SI	2	67%
NO	1	33%
TOTAL	3	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 4



Análisis de los Resultados

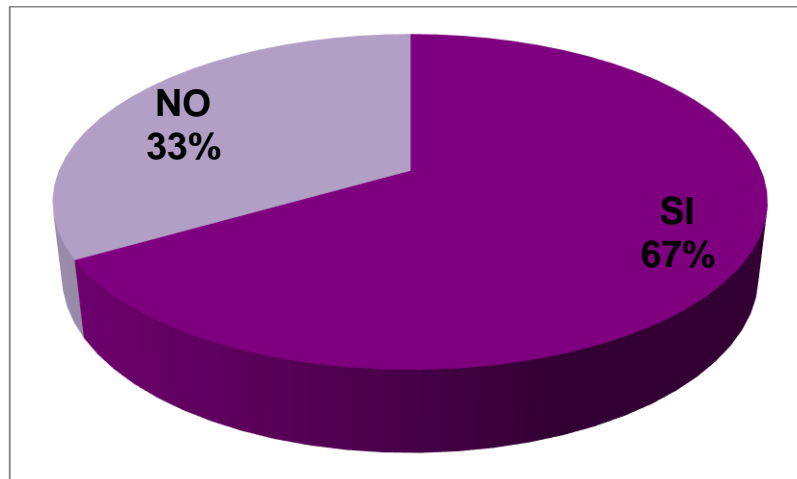
De la investigación se dice que el 67% Si esto quiere decir que la escuela cumple con el desayuno escolar y en 33% que dice No es cuando algunos días se olvidan de darles el desayuno

5. ¿La mayoría de los estudiantes consumen el desayuno escolar?

RESULTADO		
SI	2	67%
NO	1	33%
TOTAL	3	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 5



Análisis de los Resultados

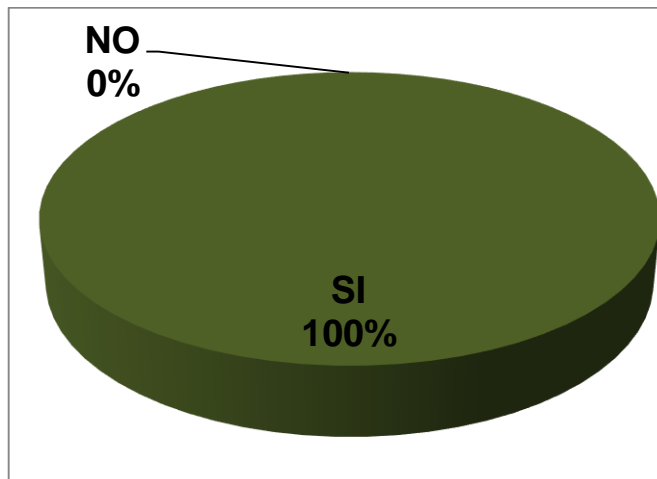
De la investigación realizada el 67% dice que Si consumen el desayuno escolar mientras que el 33% no consumen.

6. ¿Sus alumnos traen comida chatarra en sus loncheras?

RESULTADO		
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 6



Análisis de los Resultados

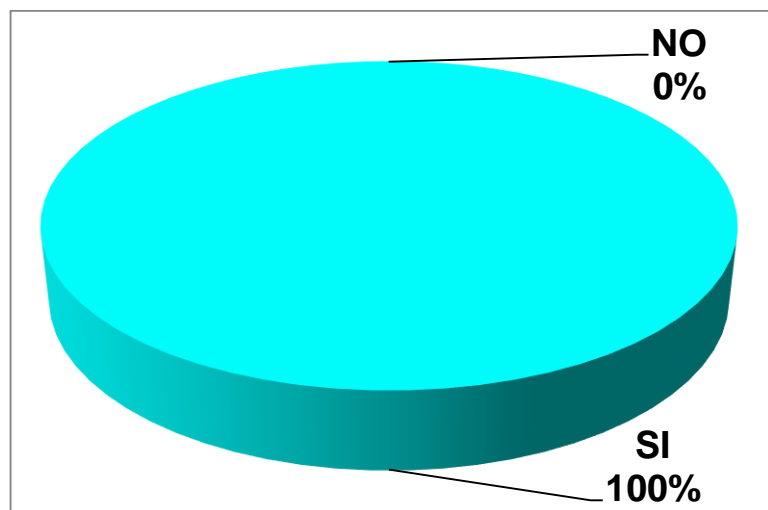
El 100% dice que Si, trae alimentos con grasas saturadas esto nos da como resultado que deben incluir alimentos saludables en sus loncheras y no perjudicial para la salud.

7. ¿Cree que es importante elaborar una guía didáctica sobre la nutrición?

RESULTADO		
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 7



Análisis de los Resultados

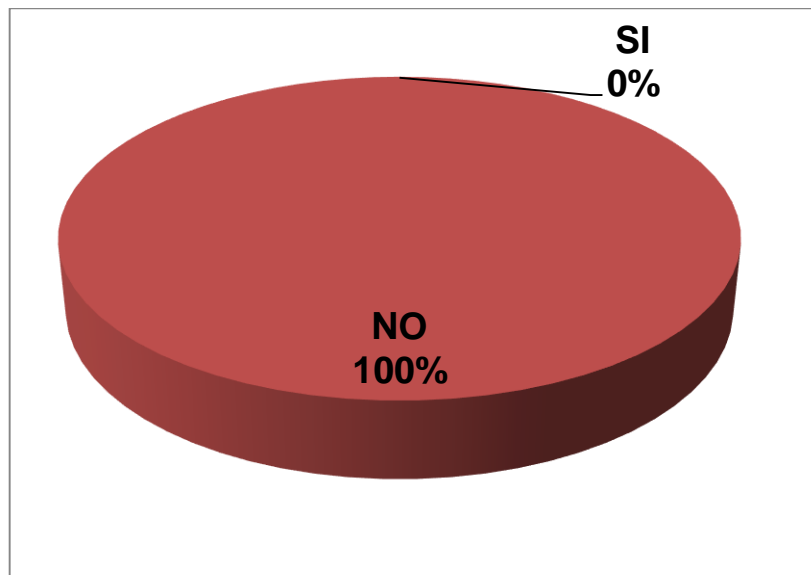
El 100% dice que Si, que es muy importante para el desarrollo evolutivo del niño mantener una vida saludable sobre todo empezar desde la casa con una educación alimenticia adecuada.

8. ¿En el bar escolar venden comida chatarra?

RESULTADO		
SI	0	0%
NO	3	100%
TOTAL	3	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 8



Análisis de los Resultados

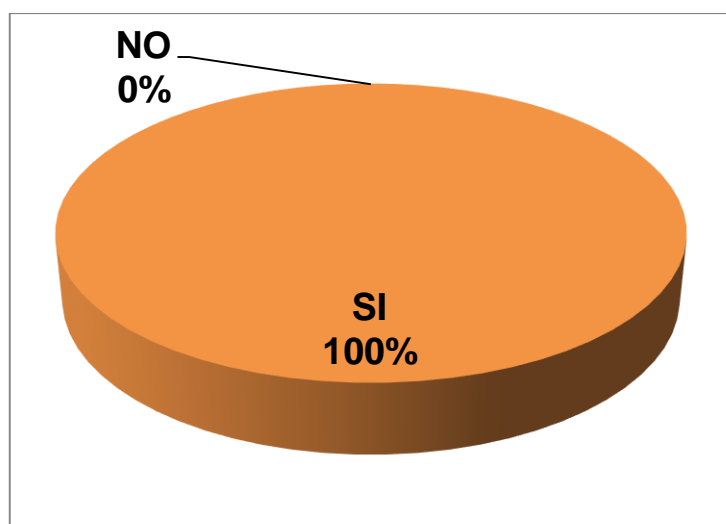
Según la investigación el 100% dice que venden comida chatarra en los bares lo cual es perjudicial para los estudiantes.

9. ¿Estaría dispuesto a realizar charlas alimenticias a los padres de familia?

RESULTADO		
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 9



Análisis de los Resultados

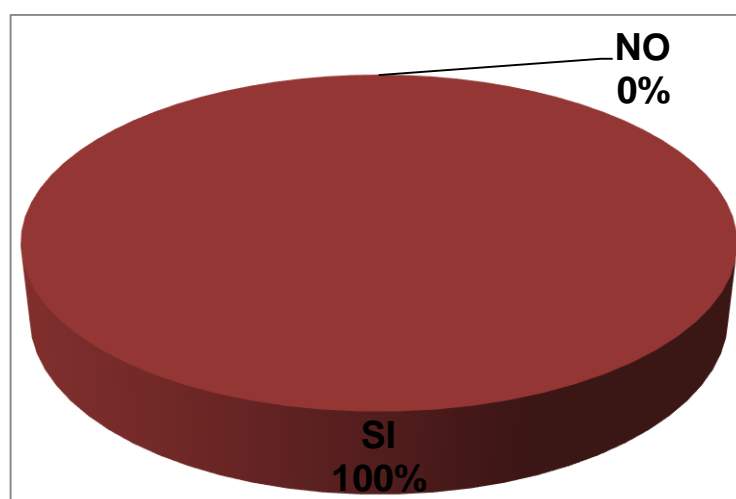
El 100% de docentes están dispuestos a realizar charlas alimenticias lo que sería de gran ayuda para que tengan claro cuáles son los alimentos saludables y cuales no y así tener una mejor alimentación.

10. ¿Piensa que el bajo desempeño escolar se debe a la mala alimentación?

RESULTADO		
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 10



Análisis de los Resultados

Según la investigación el 100% piensa que para un mejor desempeño escolar es obteniendo una buena nutrición

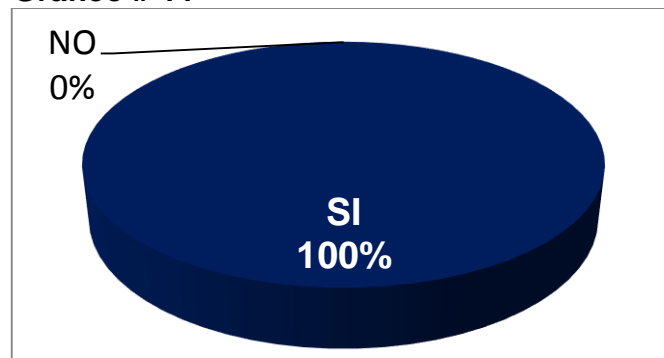
ENCUESTA PARA LOS REPRESENTANTES LEGALES

1. ¿Es importante en el tipo de desayuno que proporciona a su hijo (a) antes de ir a la escuela?

RESULTADO		
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 11



Análisis de los Resultados

El 100% dice que Si, ya que es importante el primer desayuno del día antes de ir a la escuela.

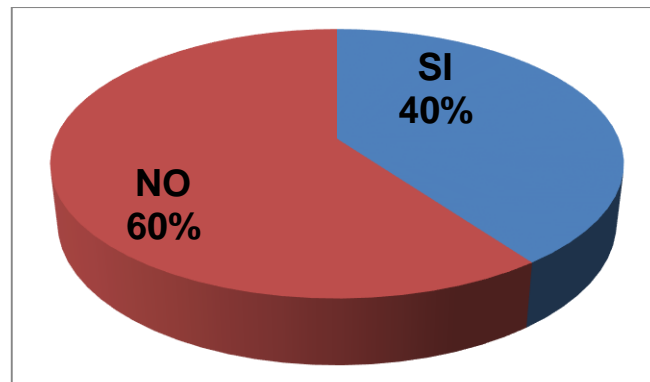
2. ¿Sabe usted si el docente revisa los alimentos que contiene la lonchera de los estudiantes?

RESULTADO		
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL	10	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 12



Análisis de los Resultados

EL 40% SI, y el 60% No, esto quiere decir que los docente no revisan las loncheras de los estudiantes lo cual es considerable para darse cuenta que alimentos son los saludables y cuales no deberían de llevar.

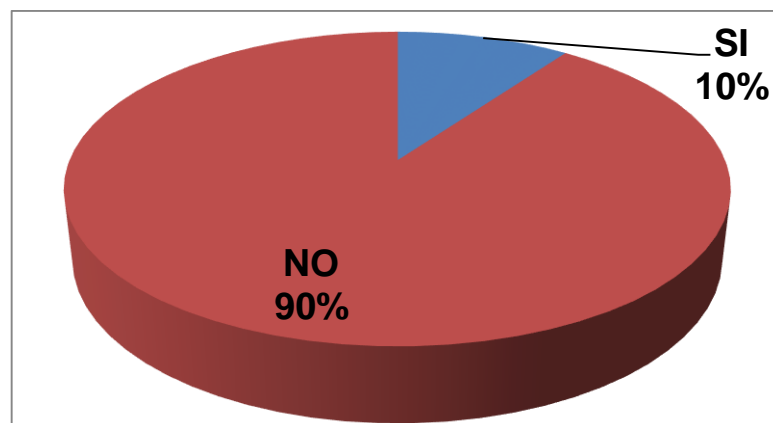
3. ¿Ha recibido talleres de los docentes sobre la pirámide alimenticia?

RESULTADO		
SI	1	10%
NO	9	90%
TOTAL	10	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 13



Análisis de los Resultados

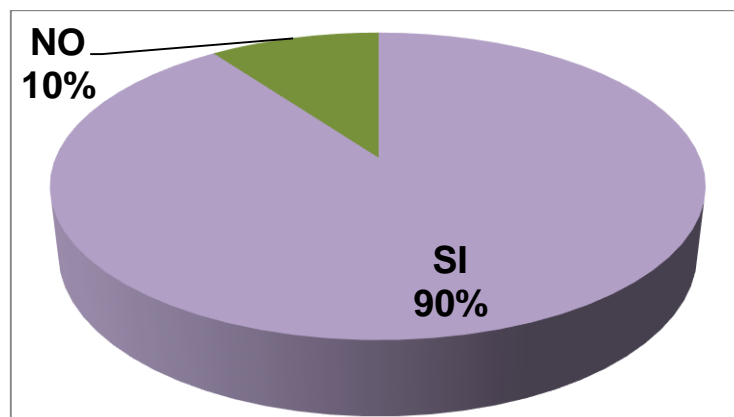
Según la investigación el 10% Si ha recibido talleres nutricionales en cambio el 90% No, por lo que debería ser primordial recibir los talleres ya que beneficia directamente a los estudiantes.

4. ¿Cree usted que la alimentación que le da diariamente a su hijo es la adecuada?

RESULTADO		
SI	9	90%
NO	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 14



Análisis de los Resultados

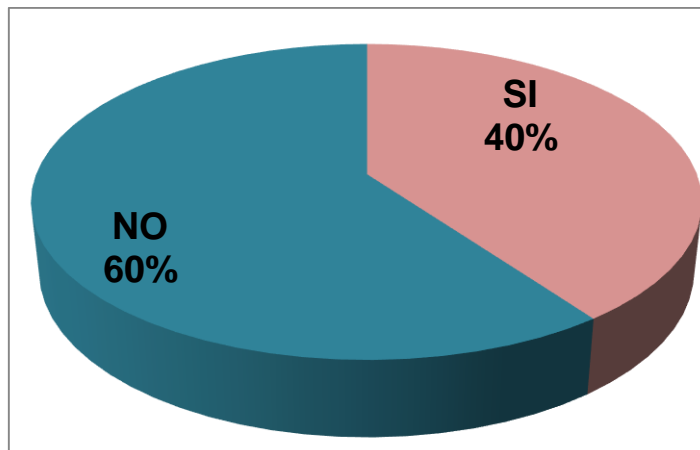
El 90% dice que Si, y el 10% que No, pues en este caso los estudiantes se alimentan saludablemente

5. ¿Consume con frecuencia comidas chatarras?

RESULTADO		
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL	10	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 15



Análisis de los Resultados

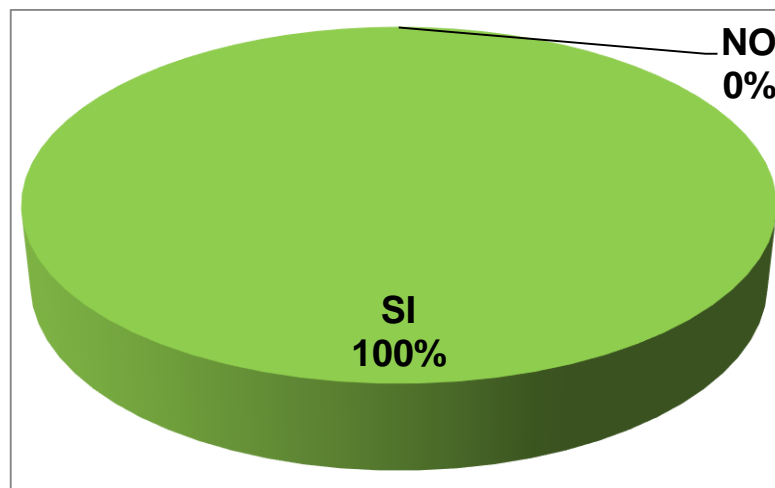
El 40% Si, y el 60% dicen que no consumen comida con grasas saturadas

6. ¿Considera que es importante mejorar el tipo de alimentación para evitar posible fracaso escolar?

RESULTADO		
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 16



Análisis de los Resultados

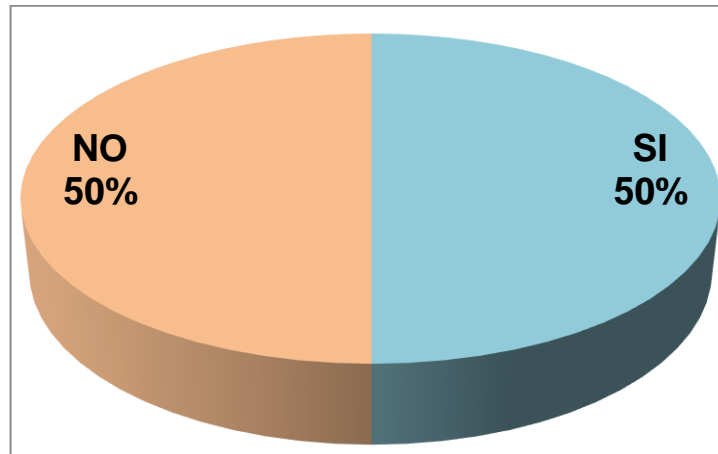
El 100% considera que es muy importante el tipo de alimentación para así poder evitar un fracaso escolar

7. ¿Sabe si su hijo (a) consume comida chatarra con frecuencia en la calle?

RESULTADO		
SI	5	50%
NO	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 17



Análisis de los Resultados

El 50 % Si, dice que los hijos consumen con frecuencia comida chatarra y el otro 50% dice que No%.

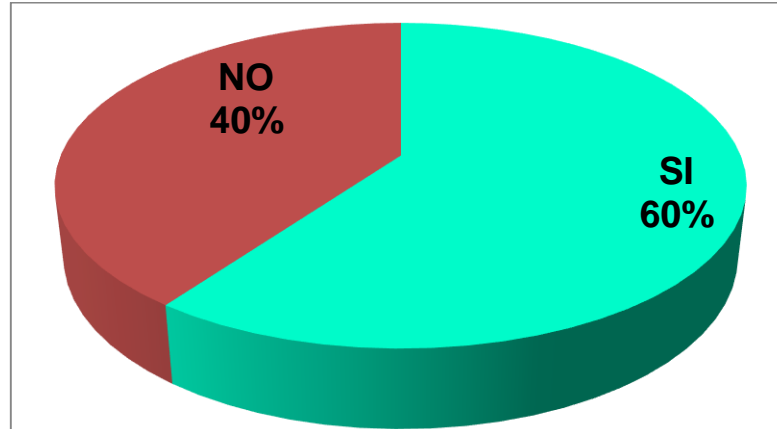
8. ¿Su representado consume alimentos como legumbres, verduras, lácteos, carne entre otros?

RESULTADO		
SI	6	60%
NO	4	40%
TOTAL	10	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 18



Análisis de los Resultados

El 60% dice que Si, esto es favorable porque los niños se están alimentando bien y el otro 40% No, esto nos confirma que si influye más las comidas rápidas por lo que empiezan con el desorden alimenticio.

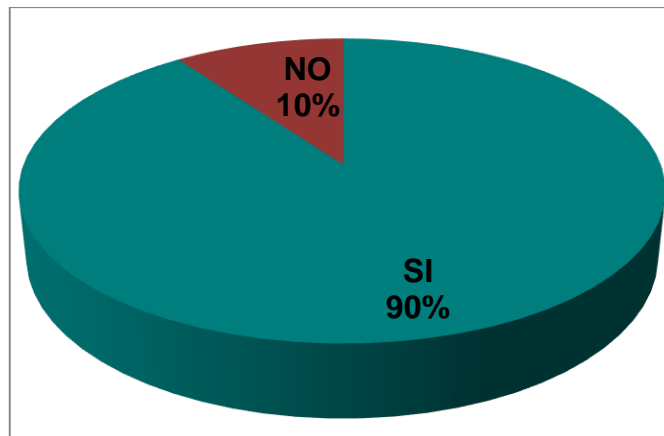
9. ¿Está usted de acuerdo que los docentes deben diseñar una guía didáctica sobre la nutrición infantil para padres de familia?

RESULTADO		
SI	9	90%
NO	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 19



Análisis de los Resultados

Según el estudio dice que el 90% están de acuerdo en que se realice una guía nutricional, y el 10% No, tener una mala alimentación no es adecuada para el desarrollo de los niños.

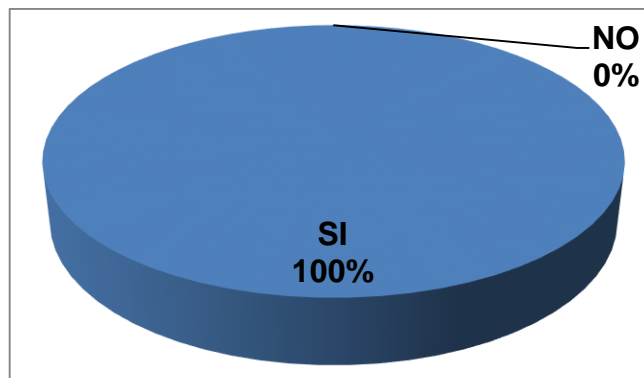
10. ¿Piensa si el bajo rendimiento académico de los estudiantes se debe en parte a una escasa alimentación?

RESULTADO		
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 20



Análisis de los Resultados

El 100% está de acuerdo que debido a la escasa alimentación influye mucho en el rendimiento escolar del estudiante y no pueden desarrollarse mejor en el ámbito escolar.

ENCUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

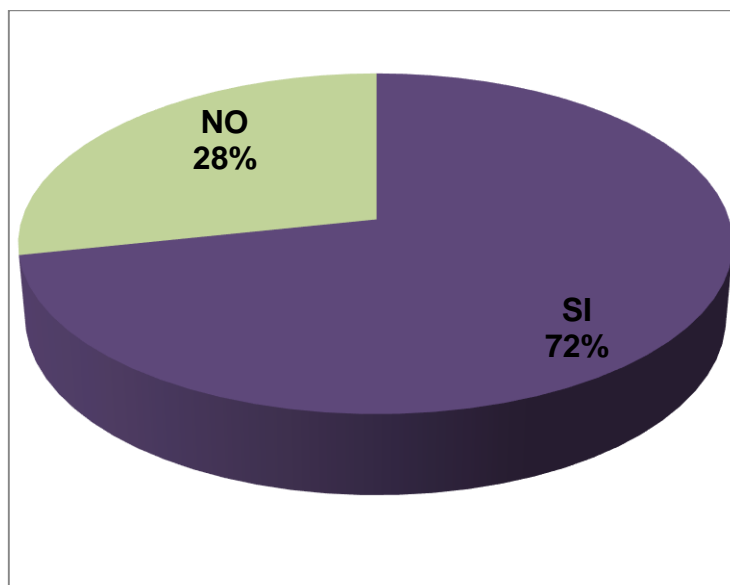
1. ¿Tu mamá revisa los alimentos que debes de llevar en tu lonchera?

RESULTADO		
SI	43	72%
NO	17	28%
TOTAL	60	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 21



Análisis de los Resultados

Según las investigaciones dice que el 72% Si revisan los alimentos que deberían llevar sus hijos pero esto quiere decir que no lleven comidas con grasas saturadas y el 28% No,

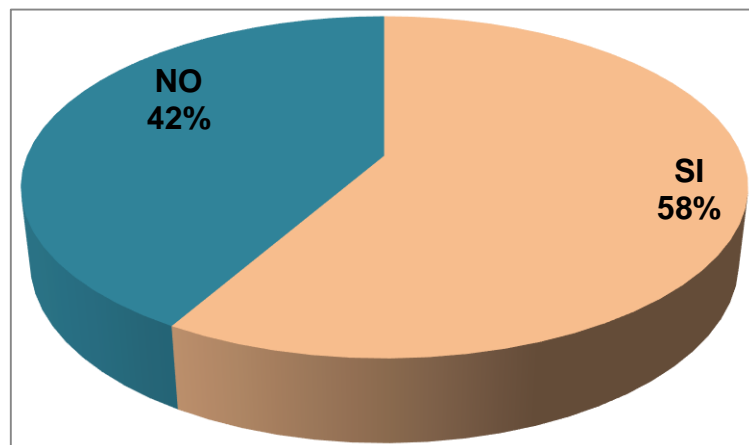
2. ¿El maestro revisa el tipo de alimentos que traes en tu lonchera?

RESULTADO		
SI	35	58%
NO	25	42%
TOTAL	60	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 22



Análisis de los Resultados

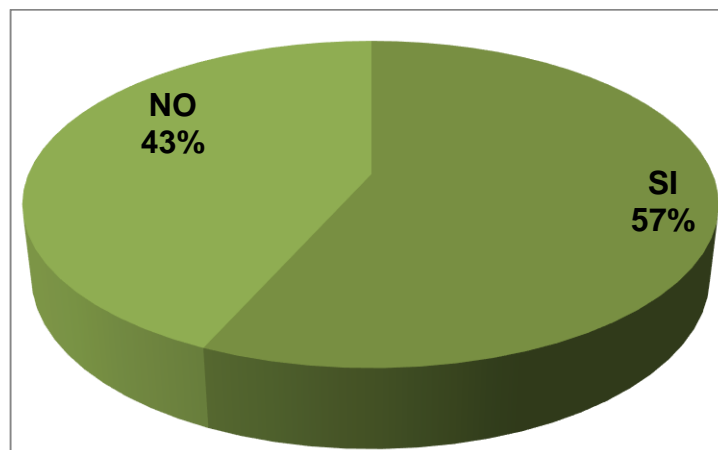
El 58% Si revisan las loncheras de los estudiantes es importante supervisar la clase de alimento que ingiere los alumnos y el 42% No

3. ¿Te han enseñado la importancia de la pirámide alimenticia?

RESULTADO		
SI	34	57%
NO	26	43%
TOTAL	60	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 23



Análisis de los Resultados

El 57% Si pero aun así no ponen en práctica la enseñanza porque siguen llevando los estudiantes alimentos con grasas saturadas

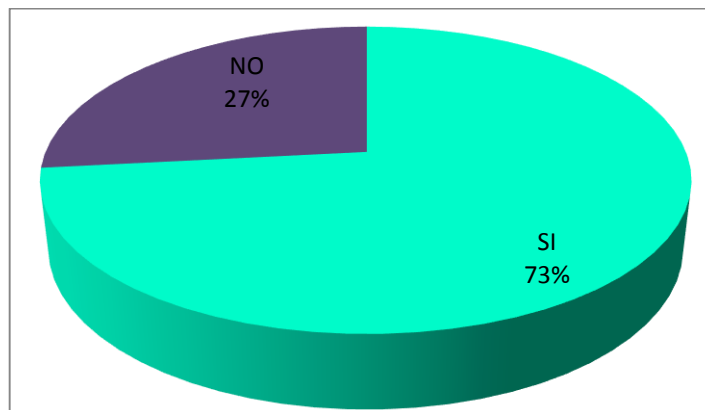
4. ¿Sabes lo que es la comida chatarra?

RESULTADO		
SI	44	73%
NO	16	27%
TOTAL	60	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 24



Análisis de los Resultados

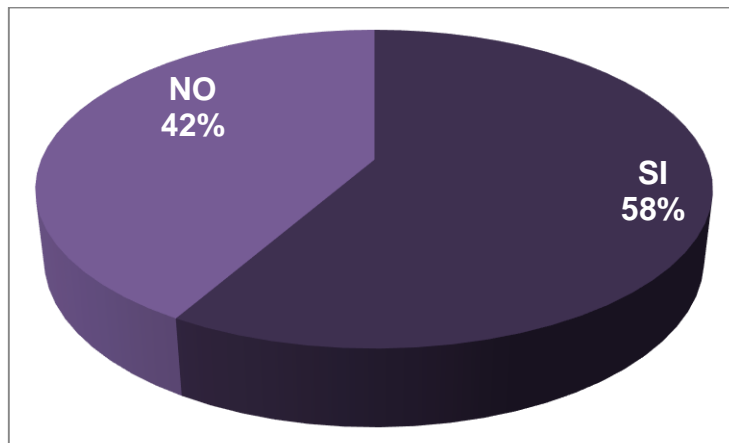
El 73% Si, saben que son las comidas chatarras y el 27% No, es importante enseñarles que las comidas chatarras son perjudiciales para la salud.

5. ¿Tú consumes comida chatarra?

RESULTADO		
SI	35	58%
NO	25	42%
TOTAL	60	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello
Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 25



Análisis de los Resultados

Según la investigación dice que el 58% consumen comidas con grasas saturadas esto nos confirma que los malos hábitos alimenticios perjudica el aprendizaje del estudiante y el 42% No por lo que se están alimentando mejor.

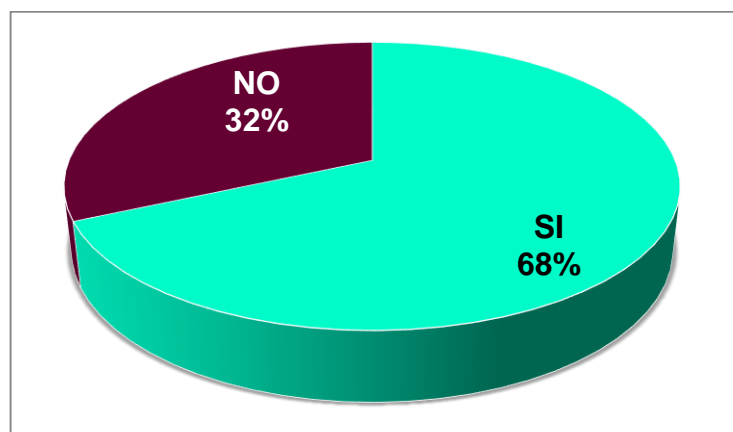
6. ¿Consumes alimentos como legumbres, verduras, lácteos, carne entre otros?

RESULTADO		
SI	41	%
NO	19	%
TOTAL	60	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 26



Análisis de los Resultados

El 68% Si, consume alimentos nutritivos esto los mantiene en estado saludable para un mejor rendimiento y el 32% No, lo cual perjudica a su salud y por ende el desempeño escolar.

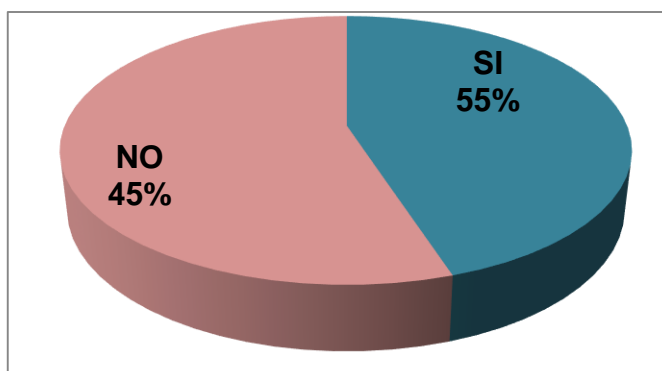
7. ¿En hora de receso consumes comida chatarra?

RESULTADO		
SI	33	55%
NO	27	45%
TOTAL	60	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 27



Análisis de los Resultados

Según los resultados de la investigación el 55% Si, consumen comida chatarra y el 45% No.

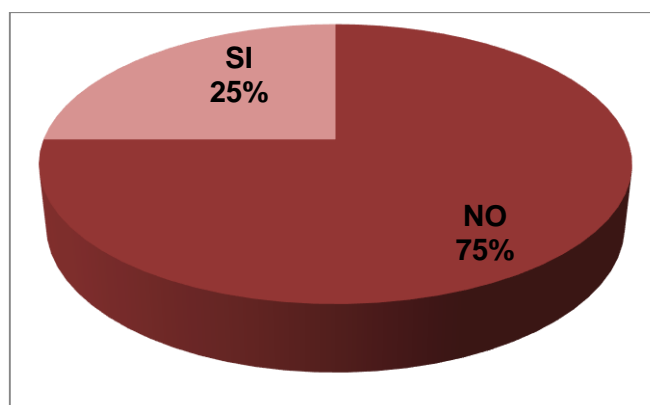
8. ¿En hora de receso consumes alimentos saludables?

RESULTADO		
SI	15	25%
NO	45	75%
TOTAL	60	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 28



Análisis de los Resultados

Según la investigación realizada dicen que el 75% Si, consumen alimentos saludables

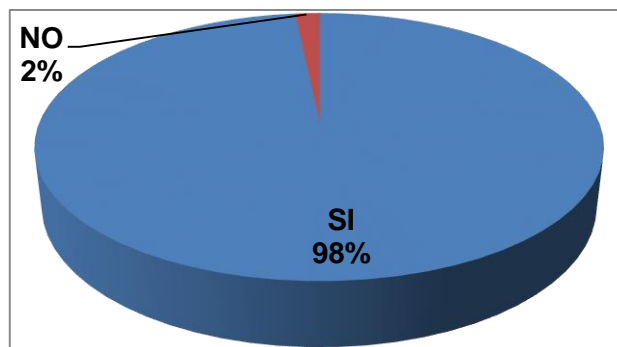
9. ¿Te gustaría que el maestro te enseñe una guía nutritiva para su uso diario?

RESULTADO		
SI	59	98%
NO	1	2%
TOTAL	60	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 29



Análisis de los Resultados

EL 98% Si, le gustaría que el maestro enseñe una guía nutritiva para el bienestar de los estudiantes para un mejor desempeño estudiantil, mientras que el 2% No.

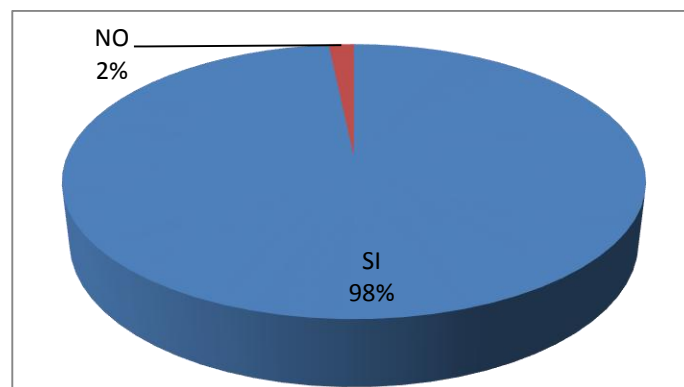
10. ¿te gustaría tener una mejor alimentación nutritiva?

RESULTADO		
SI	59	98%
NO	1	2%
TOTAL	60	100%

Fuente: Unidad Educativa José María Estrada Coello

Elaborado: Liz Arias Carpio

Gráfico # 30



Análisis de los Resultados

El 98% de los estudiantes Si, les gustaría tener una mejor alimentación nutritiva para tener un buen rendimiento escolar y una mejor calidad de vida saludable y el 2% No.

CONCLUSIÓN

Por este trabajo de investigación se concluye lo siguiente:

Existen problemas marcados de desnutrición en sectores vulnerables del Ecuador. En la Unidad Educativa José María Estrada Coello una vez realizada la investigación y el análisis se ha determinado que si existe problemas de aprendizaje por el desorden alimenticios de los escolares.

Se concluye que hace falta desarrollar una guía nutricional que esté orientada a capacitar a docentes, padres de familia y niños.

Se ha logrado determinar que el 45% de los estudiantes consumen alimentos con grasas saturadas provocando riesgo de enfermedades en los estudiantes dando como resultado un bajo desempeño escolar

La hipótesis donde El control del desorden alimenticio disminuirá el bajo rendimiento escolar en los estudiantes del 5to año de Educación Básica De La Unidad Educativa José María Estrada Coello Del Cantón Babahoyo, Provincia De Los Ríos es confirmada ya que nuestra investigación concluye que es necesario supervisar los desórdenes alimenticios.

Se debe trabajar en la reducción de los desórdenes alimenticios fortaleciendo los factores que esencia son los causantes de una mala alimentación.

RECOMENDACIONES

- Capacitar a los representantes legales, docentes, y expendedores de comida en temas relacionados con el desorden alimenticio para así poder contrarrestar el bajo rendimiento escolar
- Desarrollar una guía nutricional orientada o fomentar la buena alimentación en los estudiantes investigados.
- Hacer controles diarios en el expendio de alimentos y hacer revisiones de los alimentos que llevan los estudiantes para evitar el consumo de alimentos chatarras y con grasa saturadas.

CRONOGRAMA DE TRABAJO

ACTIVIDADES	Dic.		Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	
Presentación y revisión del tema del proyecto de tesis																										
Planteamiento del problema y sus variables																										
Realización del planteamiento del problema																										
Ratificación de la justificación del proyecto de tesis																										
Elaboración del objetivo general																										
Organización de los objetivos generales y específico de la investigación.																										
Explicación sobre lo que es un marco teórico																										
Definiciones de cada concepto que vamos a utilizar en nuestro proyecto de tesis.																										
Investigación sobre el marco teórico																										
Revisión sobre conceptos de aprendizajes.																										
Revisión sobre los conceptos de estrategias																										
Correcciones por parte del docente en el marco teórico.																										

BIBLIOGRAFÍA

(s.f.).

Vitaminas. (s.d de s.m de 1999-2015). Recuperado el 2 de Mayo de 2015, de Vitaminas: <http://www.zonadiet.com/nutricion/vitaminas.htm>

Ingesta diaria recomendada para escolares a la hora del almuerzo. (s.d de s.n de 2013). Recuperado el 2 de Mayo de 2015, de MSP: www.educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar

Teorías del aprendizaje. (s.d de s.m de 2013). Recuperado el 20 de Marzo de 2015, de Aprendizaje Conductual: <http://es.slideshare.net/ro7/teorias-del-aprendizaje-3>

Teorías del aprendizaje. (s.d de s.m de 2013). Recuperado el 2 de Mayo de 2015, de Aprendizaje conductual: <http://es.slideshare.net/ro7/teorias-del-aprendizaje-3>

AGUILAR, M. R. (1994). *Metodología de la Investigación* (2 ed.). Loja.

Anceschi, S. (2009). *Definición, fundamentación y clasificación de la violencia*". Italia: Pergine Valsugana.

Andrada, C. L. (2010). *Capacidad Lectora*. Salamanca: Evamb .

Angeles, A. P. (2013). *El juego lúdico como técnica de enseñanza aprendizaje en el área de Lengua y Literatura de los niños y niñas de segundo a séptimo año de la Escuela Antonio Moreno y Ortiz del cantón Sigsig, Provincia de Azuay*. Sigsig.

Arce. (2010). *Técnicas pedagógicas*.

Astudillo Cuenca, V. (27 de Enero de 2014). *Desorden Alimenticio*. Recuperado el 30 de Octubre de 2014, de Universidad Técnica de Manabí.

Avila, C. S. (2014). *Importancia de las técnicas de estudios*. Delhi.

Barkley. (2010). *Definición de la hiperactividad*.

Bells. (2009). *Técnicas pedagógicas*.

- Boluda, A. (4 de Diciembre de 2012). *FUNDACION ROGER TORNÉ*. Recuperado el 15 de Marzo de 2015 , de <http://www.fundrogerorne.org/salud-infancia-medio-ambiente/divulga/inspira-nuevo/2012/12/04/cuando-el-problema-es-que-no-comen/>
- Calabrese. (2010). *Definicion, fundamentacion y clasificacion de la violencia*. Italia.
- Carleton, W. (2010). *Tecnicas pedagogicas*.
- Castro Andres, C. C. (2004). *Violencia sexual infantil: La pedofilia en el entorno social del menor*.
- Catalina, G. R. (2008). *Desarrollo Psicosexual en Freud y Explotacion Sexual Comercial Infantil*.
- Cid, E. y. (s.d de s.m de s.a). Estado nutricional. s.n, 18.
- Clemens. (2009). *Definicion de la hiperactividad*.
- CNN MÉXICO. (02 de DICIEMBRE de 2010). *CNN MÉXICO*. (M. Park, Editor) Recuperado el 19 de NOVIEMBRE de 2014, de <http://mexico.cnn.com/salud/2010/12/02/aumentan-los-desordenes-alimenticios-entre-los-ninos-y-los-adolescentes>
- Condemarin, M. (2009). *El aprestamiento para la lecto escritura en educacion inicial*. Antartica.
- Cortés, C. (8 de JULIO de 2013). *BIUT*. Recuperado el 30 de OCTUBRE de 2014, de BIUT: <http://www.biut.cl/belleza-salud/2013/07/10-trastornos-alimenticios/>
- D., D. S. (2013). *Tecnicas de enseñanza*. duteka.
- ddddffetry. (1260). *nhjklbbbgggggg*. Babahoyo: Santillana.
- DEYA CANO. (s.f.). *TRASTORNOS ALIMENTICIOSN*. (BIENESTAR180) Recuperado el 15 de OCTUBRE de 2014, de <http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/crecen-trastornos-alimentarios-en-ninos>

- Dominguez Aguiar Genaro, O. A. (2011). *Educación sexual en el comportamiento infantil de los estudiantes del 7mo año de Educación Básica*. Milagro.
- Edel Navarro, R. (07 de Junio de 2003). *Biblioteca y Archivo*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2014, de El Rendimiento Academico : <https://repositorio.uam.es/xmlui/handle/10486/660693>
- EL COMERCIO. (2012). DESORDENES ALIMENTICIOS. *ALIMENTACION*, 1(1), págs. 45-50.
- EL COMERCIO. (17 de JULIO de 2013). LOS 10 MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE SE DEBE EVITAR. *SALUD*, 1(1).
- EL DIARIO. (22 de JULIO de 2013). *EL DIARIO*. Recuperado el 31 de OCTUBRE de 2014, de <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/275298-alimentacion-para-los-ninos/>
- Elizalbe, A. I. (9 de JUNIO de 2012). *NEGATIVA ALIMENTACION*. Recuperado el 19 de OCTUBRE de 2014, de <http://negativaalimentacion.blogspot.com/2012/06/mala-alimentacion.html>
- Escott-Stump, M. y. (s.d de s.m de s.a). *Nutrición*. Recuperado el 12 de Abril de 2015, de Agua y electrolito: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo_1.pdf
- Fisher, P. R. (2013). *Métodos para aumentar la efectividad de las técnicas estudio*. EStados Unidos: Delhi.
- Freud, L. (2011). *Definicion y fases de Psicosexual*. Italia: Method.
- FUNDACION ROGER TORNÉ. (8 de ENERO de 2012). *FAROS*. Recuperado el 12 de NOVIEMBRE de 2014, de <http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/trastornos-alimentarios-ninos-adolescentes-ingesta-selectiva-anorexia-bulimia>

- Fundacion roger Torné. (08 de Enero de 2012). *Trastornos alimentarios en niños y adolescentes: ingesta selectiva, anorexia y bulimia*. Recuperado el 27 de Octubre de 2014
- Funk, C. (s.d. de s.m de 2010). Recuperado el 23 de Abril de 2015, de s.d.
- Galí, D. F. (1992). Los Niños de 6 a 10 en la Escuela linfantil. En D. F. Galí, *Los Niños de 6 a 10 en la Escuela linfantil*. Madrid : Narcea, S.A. de Ediciones.
- Gomez. (2010). *Lectura y escritura*.
- Guevara Hermenegildo Milca Patricia, C. P. (2013). *Educación Sexual en el desarrollo afectivo de los niños*. Milagro.
- Herran, A. (10 de Noviembre de 2011). *Universidad de Camaway*. Recuperado el 10 de Noviembre de 2011
- HOLA.com. (07 de febrero de 2011). *HOLA.com*. Recuperado el 20 de OCTUBRE de 2014, de <http://www.hola.com/ninos/2011020751004/ninos/trastorno/alimentacion/>
- INFASALUD. (01 de JUNIO de 2011). *INFASALUD*. Recuperado el 19 de FEBRERO de 2015, de <https://infasalud.wordpress.com/2011/06/01/consecuencias-de-la-mala-nutricion/>
- Janeth, A. P. (2012). *Técnicas de estudio para mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje de lengua y literatura de los estudiantes de la escuela "albert einstein" del cantón píllaro*. Pillaro.
- Lucia, S. (2004). *Guía metodológica para el uso de técnicas adecuadas sobre la lecto - escritura en el primer año de educación general básica dirigida a profesores que inician en la labor docente Quito*. Quito.
- M., F. (2009). *Metodo didactico*.
- Malacatos Rodriguez Katy Marlene, O. M. (2008). *Técnicas pedagógicas para el Área de Lenguaje y Comunicación para los educadores comunitarios de*

la Unidad Educativa Experimental Fiscomisional a distancia Dr. Camilo Gallegos Domínguez extensión Gualaquiza.

Mena Mayorga, M. I. (2009). *Influencia de los trastornos alimenticios como anorexia y bulimia en el desarrollo de defectos visuales y refractivos.* Ambato: Pontificia Universidad Católica deL Ecuador, Programa de Optometría.

Miguel, C. R. (28 de Agosto de 2011). *Factores Familiares vinculados al bajo rendimiento.* Recuperado el 14 de Diciembre de 2014, de Revista Complutense de Educación : <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED0101120081A/16850>

Muñoz Lucio, L. M. (2012). *Técnicas y herramientas tecnológicas y pedagógicas interactivas, utilizadas por los/as docentes en el proceso de formación profesional, en el Instituto Superior Pedagógico Juan Montalvo y propuesta de capacitación docente a través de B-Learning.*

Mustard, M. y. (s.d de s.m de 2006). *Desnutrición, etnicidad y pobreza en el Ecuador.* Recuperado el 2 de Mayo de 2015, de Desnutrición, etnicidad y pobreza en el Ecuador: <http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/856/1/LARREAC-CON0008-DESNUTRICION.pdf>

Navarro, G. (6 de Febrero de 2011). *Hola.com.* Recuperado el 15 de Agosto de 2014

NOMDEDEU, C. L. (2005). ALIMENTACIÓN DE TUS NIÑOS . En C. L. NOMDEDEU, *NUTRICIÓN SALUDABLE DE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA* (págs. 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 15, 20, 21).

O'Donnell, A. (2010). *Nutrición y rendimiento escola.* lanacion.com.

ORGANIZACION MUNDIL DE LA SALUD. (5 de JUNIO de 2013). *CENTRO DE PRENSA* . Recuperado el 14 de MARZO de 2015, de http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/obesity_undernutrition_20130605/es/

- Otero, L. M. (2010). *Definicion, fundamentacion y clasificacion de la violencia*.
- PRADOS, E. L. (2012). *EBM EN BUENAS MANOS*. Recuperado el 30 de OCTUBRE de 2014
- Ruiz, C. R. (9 de JULIO de 2012). *EDUCAPEQUES*. Recuperado el 30 de OCTUBRE de 2014, de <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/el-fracaso-escolar-cuales-son-las-causas-del-bajo-rendimiento-escolar.html>
- Sahuquillo, María R. (18 de ABRIL de 2013). *EL PAIS*. Recuperado el 30 de OCTUBRE de 2014, de http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/04/18/actualidad/1366313843_405284.html
- Salto, C. d. (2012). *Metodos para aumentar la efectividad de las tecnicas de estdios*. Argentina: Eduteka.
- SALUD. (22 de MAYO de 2012). *EL COMERCIO. ALIMENTACION BALANCEADA DESVENTAJAS, 1(1)*.
- Sandoval, V. H. (s.d de s.m de 2015). *Alimentación incide en rendimiento escolar*. Recuperado el 2 de Mayo de 2015, de Alimentación incide en rendimiento escolar: <http://www.explored.com.ec/noticias-ecuador/alimentacion-incide-en-rendimiento-escolar-243899.html>
- Santander Silva Macarena, T. B. (2012). *Modelos de lecto - escritura*. Chile.
- Santiago, P. (17 de mayo de 2010). *Universidad del Desarrollo*. Recuperado el 26 de Octubre de 2014
- Santos, J. (2010). *Definicion de lectura y escritura*.
- Tierno, J. (2012). *Tecnicas de eneseñanza*. Eduteka.
- Universidad Veracruzana. (15 de Junio de 2012). *Psicoinforma*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2014
- Vallet. (2010). *Definicion de la hiperactividad*.
- Vidall, A. (2011). *Definicion, fundamentacion y clasificacion de la violencia*. Italia: Goal.

WALKER, W. A. (NOVIEMBRE 2011). ALIMENTACIÓN SANA PARA NIÑOS.
En W. A. WALKER, *ALIMENTACIÓN SANA PARA NIÑOS*. NUEVA
YORK: ESPASA LIBROS, S. L. U.

Zamorra. (2009). *Técnica pedagógicas*.

ANEXOS

Matriz de Interrelación Problemas - Objetivos Hipótesis

	PROBLEMA GENERAL	OBJETIVOS GENERAL	HIPOTESIS GENERAL
<p style="text-align: center;">LA INFLUENCIA DEL DESORDEN ALIMENTICIO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESTRADA COELLO DEL CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.</p>	<p>¿De qué manera influye El Desorden Alimenticio en El Rendimiento Escolar De Los Estudiantes De La Unidad Educativa José María Estrada Coello del 5to Año de Educación Básica Del Cantón Babahoyo, Provincia De Los Ríos</p>	<p>Determinar el nivel de influencia del desorden alimenticio en el rendimiento escolar de Los Estudiantes de la Unidad Educativa José María Estrada Coello del 5to Año de Educación Básica Del Cantón Babahoyo, Provincia De Los Ríos.</p>	<p>El control del desorden alimenticio disminuirá el bajo rendimiento escolar en los estudiantes del 5to año de Educación Básica De La Unidad Educativa José María Estrada Coello Del Cantón Babahoyo, Provincia De Los Ríos.</p>
	PROBLEMA ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICAS
	<p>¿Cuáles son los desórdenes alimenticios que afectan al rendimiento escolar de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica?</p>	<p>Establecer las causas por las cuales se generan el desorden alimenticio de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica.</p>	<p>Al reducir el desorden alimenticio garantizará un mejor desempeño escolar de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica.</p>
	<p>¿Qué aspectos son los que se alteran en el rendimiento escolar como producto de los malos hábitos alimenticios?</p>	<p>Definir estrategias que permita contrarrestar las causas de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica.</p>	<p>El uso correcto de los alimentos permitirá contrarrestar el bajo rendimiento escolar de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica.</p>
<p>¿Cómo se debe educar a los estudiantes para que tengan buen hábitos alimenticios?</p>	<p>Elabora una guía alimentaria que beneficie a los docentes y representantes legales de los estudiantes del 5to Año de Educación Básica</p>	<p>La utilización de una guía alimenticia balanceada permitirá a los padres de familia aportar con una buena alimentación a los estudiantes del 5to Año de Educación Básica</p>	

4.- ¿La escuela brinda desayuno escolar a los estudiantes?

SI ()

NO ()

5.- ¿La mayoría de los estudiantes consumen el desayuno escolar?

SI ()

NO ()

6.- ¿Sus alumnos traen comida chatarra en sus loncheras?

SI ()

NO ()

7.- ¿Cree que es importante elaborar una guía didáctica sobre la nutrición?

SI ()

NO ()

8.- ¿En el bar escolar venden comida chatarra?

SI ()

NO ()

9.- ¿Estaría dispuesto a realizar charlas alimenticias a los padres de familia?

SI ()

NO ()

10.- ¿Piensa que el bajo desempeño escolar se debe a la mala alimentación?

SI ()

NO ()



ANEXO # 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICA, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

ENCUESTA PARA LOS REPRESENTANTES LEGALES

Estimadas(os) padres de familia, con la finalidad de recopilar información respecto a nuestro problema de investigación, solicitamos a ustedes su colaboración para realizar unas encuestas y así poder determinar **“La Influencia del Desorden Alimenticio En El Rendimiento Escolar De Los Estudiantes De La Unidad Educativa José María Estrada Coello**, para lo cual les solicitamos responder la siguiente encuesta, teniendo en cuenta el siguiente instructivo.

INSTRUCTIVO.

- Lea con detenimiento las preguntas
- Marque solo una alternativa
- Responda con honestidad.

1.- ¿Es importante en el tipo de desayuno que proporciona a su hijo (a) antes de ir a la escuela?

SI ()

NO ()

2.- ¿Sabe usted si el docente revisa los alimentos que contiene la lonchera de los estudiantes?

SI ()

NO ()

3.- ¿Ha recibido talleres de los docentes sobre la pirámide alimenticia?

SI ()

NO ()

4.- ¿Cree usted que la alimentación que le da diariamente a su hijo es la adecuada?

SI ()

NO ()

5.- ¿Consume con frecuencia comidas chatarras?

SI ()

NO ()

6.- ¿Considera que es importante mejorar el tipo de alimentación para evitar posible fracaso escolar?

SI ()

NO ()

7.- ¿Sabe si su hijo (a) consume comida chatarra con frecuencia en la calle?

SI ()

NO ()

8.- ¿Su representado consume alimentos como legumbres, verduras, lácteos, carne entre otros?

SI ()

NO ()

9.- ¿Está usted de acuerdo que los docentes deben diseñar una guía didáctica sobre la nutrición infantil para padres de familia?

SI ()

NO ()

10.- ¿Piensa si el bajo rendimiento académico de los estudiantes se debe en parte a una escasa alimentación?

SI ()

NO ()



ANE XO # 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICA, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

ENCUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

Estimadas(os) estudiantes, con la finalidad de recopilar información respecto a nuestro problema de investigación, solicitamos a ustedes su colaboración para realizar unas encuestas y así poder determinar **“La Influencia del Desorden Alimenticio En El Rendimiento Escolar De Los Estudiantes De La Unidad Educativa José María Estrada Coello**, para lo cual les solicitamos responder la siguiente encuesta, teniendo en cuenta el siguiente instructivo.

INSTRUCTIVO.

- Lea con detenimiento las preguntas
- Marque solo una alternativa
- Responda con honestidad.

1.- ¿Tu mamá revisa los alimentos que debes de llevar en tu lonchera?

SI ()

NO ()

2.- ¿El maestro revisa el tipo de alimentos que traes en tu lonchera?

SI ()

NO ()

3.- ¿Te han enseñado la importancia de la pirámide alimenticia?

SI ()

NO ()

4.- ¿Sabes los q es la comida chatarra?

SI ()

NO ()

5.- ¿Tú consumes comida chatarra?

SI ()

NO ()

6.- ¿Consumes alimentos como legumbres, verduras, lácteos, carne entre otros?

SI ()

NO ()

7.- ¿En hora de receso consumes comida chatarra?

SI ()

NO ()

8.- ¿En hora de receso consumes alimentos saludables?

SI ()

NO ()

9.- ¿Te gustaría que el maestro te enseñe una guía nutritiva para su uso diario?

SI ()

NO ()

10.- ¿te gustaría tener una mejor alimentación nutritiva?

SI ()

NO ()



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICA, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA









UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE
LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA

GUIA DIDÁCTICA DE NUTRICION PARA DOCENTES Y
REPRESENTANTES LEGALES



Autora:
ANGELA LIZ ARIAS CARPIO
ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE



Se han identificado medidas eficaces en materia de nutrición para mejorar la salud, y la OMS está trabajando con los Estados Miembros y asociados para ampliarlas, en particular para las personas más vulnerables y empezando desde los primeros estadios del desarrollo.

«Nos encontramos con un creciente número de niños con sobrepeso en países en los que la desnutrición todavía es un problema», dice el Dr. Francesco Branca, Director del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo de la OMS. «Si bien es vital persistir en los empeños por reducir la desnutrición, el mundo debe hacer mucho más por prevenir y tratar el número cada vez mayor de personas con sobrepeso u obesas que viven en países de bajos y medianos ingresos».

Esos trastornos (desnutrición, obesidad y sobrepeso) son formas de malnutrición cuyas causas y consecuencias están estrechamente relacionadas con deficiencias del sistema alimentario. Un sistema alimentario que no proporciona una cantidad suficiente de alimentos de calidad puede ocasionar tanto un crecimiento insuficiente como un exceso de peso. Un niño deficientemente desarrollado en sus primeros años de vida puede convertirse en un adolescente bajo pero con sobrepeso y, ulteriormente, desarrollar enfermedades crónicas en su vida adulta. (ORGANIZACION MUNDIL DE LA SALUD, 2013)

NECESIDADES NUTRICIONALES

Existen orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en estas etapas de la vida. Traducidas en frecuencia de consumo de alimentos y raciones, nos pueden ayudar a diseñar una dieta saludable, si bien se deberá tener en cuenta que las recomendaciones nutricionales deben adaptarse a las características individuales.

En la medida de lo posible, hay que respetar los gustos personales porque hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse. Los alimentos son los “envases naturales” que contienen las diferentes sustancias nutritivas que el organismo necesita. En los distintos grupos de alimentos: Carnes, pescados, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, lácteos..., siempre puede haber uno que, aportando el mismo valor nutritivo, responda al gusto de quien lo consume. (NOMDEDEU, 2005)

APORTE DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

ENERGÍA:

Todos los alimentos, en función de su contenido en nutrientes, aportan calorías, en mayor o menor grado. Los alimentos al consumirse liberan estas calorías energía– que nos permiten crecer, trabajar, practicar un deporte, etc.

Los aportes de energía –calorías– deben cubrir los gastos del organismo:

- Energéticos, ligados al mantenimiento de la temperatura corporal (37 ° C);
- De crecimiento, muy elevados durante el primer año de vida, y que bajan sensiblemente después para ir aumentando de forma progresiva hasta alcanzar la adolescencia;
- Ligados a la actividad física, que en este periodo, es elevada (muy especialmente en los escolares que practican deportes). Es necesario luchar contra la vida sedentaria para mantener un peso adecuado, pues no basta reducir el aporte calórico si la actividad es escasa.



PROTEÍNAS:

Las necesidades de proteínas se expresan en relación con el peso corporal correcto, el que corresponda a la estatura y desarrollo. Son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente y se elevan de nuevo en la pubertad.

Las máximas necesidades en proteínas se producen entre los 10-12 años, –en el caso de las chicas–, y entre los 14 y 17 años, en los chicos

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL

Leche y derivados

• **Carnes:** pollo, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc.

• **Carnes transformadas:** salchichas, embutidos/ charcutería

• **Huevos**




• **Pescados grasos (azules):** caballa, boquerón, bonito...; y magros (blancos): pescadilla, lenguado, merluza... mariscos



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

COMBINAR PROTEÍNAS VEGETALES

© www.botanical-online.com

 Cereal	+	 Legumbre	→	<ul style="list-style-type: none">• Lentejas con arroz• Hummus con pan• Guisantes con arroz• Tortitas maíz con puré de judías,...
 Legumbre	+	 Frutos secos	→	<ul style="list-style-type: none">• Tofu con sésamo• Hummus con sésamo• Judías con almendras
 Cereal	+	 Frutos secos	→	• Deficitarios en lisina
 Lácteos o huevo	+	 Cereal, legumbre, o frutos secos	→	<ul style="list-style-type: none">• Rissotto de arroz• Pasta con huevo• Garbanzos c/ huevo• Yogur con nueces• Queso con almendra

- Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas
- Cereales: trigo, arroz, maíz • Patata, zanahoria, judías verdes, guisantes, pimiento, tomate Cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de gran calidad.

HIDRATOS DE CARBONO:



La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular el consumo de los alimentos que los contienen.

Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, pero con un predominio de los complejos.

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

- Complejos:** arroz, pan, pastas, patatas, legumbres
- Simples:** azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general

LA FIBRA DIETÉTICA

Es una sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal. La fibra es necesaria en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, reduce el colesterol total y mejora el control glucémico de los diabéticos. Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra diaria.

ALIMENTOS QUE APORTAN FIBRA

- Cereales integrales
- Legumbres
- Verduras, ensaladas, frutas
- Frutos secos



GRASAS:



La cantidad de grasas consumida en los países del mundo occidental es superior a la aconsejada. Se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, muy especialmente las grasas de origen animal (saturadas). Por el contrario, se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal (monoinsaturadas) sobre todo el

aceite de oliva. El abuso de alimentos grasos y la fritura como procedimiento habitual en la cocina, aumentan el valor calórico de la dieta y contribuyen a la obesidad.

ALIMENTOS RICOS EN GRASA VEGETAL

- Aceites (de oliva, girasol)
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas y cacahuetes
- Aguacate

ALIMENTOS RICOS EN GRASA ANIMAL

- Mantequilla, tocino, panceta, manteca de cerdo.

VITAMINAS:

Las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición.

El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras. La expresión “5 al día” sintetiza el número de raciones de frutas y verduras que hay que tomar



Las vitaminas se deben comprar “en el mercado”, al adquirir alimentos que las contengan, y sólo se debe recurrir a la farmacia cuando el médico lo aconseje.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS A Y C

- Verduras: zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, repollo
- Frutas: naranja, kiwi, fresa, fresón, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS DEL COMPLEJO B

- Carnes y pescados variados, huevos y productos lácteos merece una especial mención el folato o ácido fólico, que se encuentra en las verduras y frutas.

MINERALES:



Igualmente los minerales son esenciales para la vida. Algunos se requieren en cantidades superiores a 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.).

EL CALCIO

Las necesidades de calcio son altas en este periodo de la vida, especialmente en la adolescencia, por lo que la alimentación debe ser rica en productos que lo contenga n de la forma más asimilable. El calcio es esencial para la formación del esqueleto y, finalizada la adolescencia, hay que mantener buenos niveles de este mineral en la dieta, para reparar las pérdidas que se producen a medida que se alcanza la edad adulta.



La osteoporosis –pérdida de calcio óseo en la madurez–, constituye un problema importante de salud pública. Se manifiesta especialmente en las mujeres, por lo que hay que conseguir un buen esqueleto de partida –formado en la infancia y adolescencia–, seguir una dieta rica en calcio y practicar el adecuado ejercicio físico.

Alimentos ricos en calcio:

- Sobre todo, productos lácteos: leche, queso, yogur, batidos, postres lácteos en general
- Pescado, en especial aquellas variedades que pueden consumirse con espinas (boquerones, sardinillas en conserva, etc.)

El hierro

Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial en la edad escolar. En el caso de las niñas, a partir de la pubertad las hemorragias menstruales constituyen una pérdida de hierro relativamente importante, por tanto la presencia de este mineral en su dieta debe ser mayor que en la de los chicos.



Alimentos ricos en hierro

Alimentos ricos en hierro:

- Hígado, riñones, carne de vacuno en general, yema de huevo, moluscos (mejillón), legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales de desayuno.

Como en el caso del calcio, el hierro procedente de alimentos de origen animal se absorbe mejor

El yodo



Las necesidades de yodo aumentan moderadamente en la pubertad, sobre todo en las chicas. El consumo de sal yodada para condimentar las comidas es una práctica deseable, porque garantiza la presencia de este importante mineral en la

dieta.

Esto no significa que deba aumentarse el aporte de sal en los alimentos, pues su adición siempre tiene que ser moderada.

Alimentos ricos en yodo:

- Pescados marinos y sal yodada (NOMDEDEU, 2005)

PLAN SEMANAL DE COMIDAS PARA EL NIÑO ESCOLAR

DESAYUNO	COMIDA
<p>LUNES Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja.</p>	<p>Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso manchego. Manzana.</p>
<p>MARTES Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano.</p>	<p>Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja.</p>
<p>MIÉRCOLES Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo.</p>	<p>Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur</p>
<p>JUEVES Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo.</p>	<p>Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas.</p>
<p>VIERNES Leche. Copos de cereales. Zumo.</p>	<p>Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas.</p>
<p>SÁBADO Leche con tostadas de pan con aceite de oliva. Zumo de frutas.</p>	<p>Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera</p>
<p>DOMINGO Chocolate con pan tostado. Zumo.</p>	<p>Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada</p>

MERIENDA	CENA
Yogur y pera	Sopa de verduras. Tortilla francesa con ensalada. Plátano. Leche.
Bocadillo de queso.	Puré de verduras. Pescado a la plancha con rodajas de tomate. Pera. Batido de leche con cacao
Bizcocho y manzana.	Tortilla de patata con salsa de tomate. Mandarinas. Leche.
Frutos secos (almendras) y un plátano.	Merluza al horno con patatas. Pera. Yogur.
Bocadillo de jamón de York. Pera.	Espaguetis con salsa de tomate. Filete de pescado con ensalada. Manzana. Leche.
Yogur y uvas	Fritura de pescado con guarnición de lechuga, tomate y zanahoria. Plátano.
Yogur de frutas.	Pescado en salsa. Ensalada de frutas. Cuajada con miel. (NOMDEDEU, 2005)

HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL ESCOLAR

RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
Productos lácteos	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche, puede tomarse un yogur o una porción de queso
Carne	Suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc
Pescado	Escaso consumo de pescado.	Debe ser estimulado el consumo de pescado, y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso), como la sardina, caballa, boquerón, etc.
Huevos	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: directo (tortillas y huevos fritos) e indirecto (como ingrediente de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.).	El huevo tiene una excelente proteína, comparable a la de la carne o el pescado. Pero hay que tratar de consumir no más de 4 ó 5 huevos a la semana.
Patatas	Consumo elevado, especialmente fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas
Legumbres	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.
Frutas	Abuso de zumos de frutas, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los niños tomen fruta natural

Verduras y ensaladas	Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial las verduras	Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carne, pescado y huevos.
Pan	Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales.	El consumo de pan debe ser recuperado, pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta
Pastas	Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc.	Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra, como legumbres, verduras, hortalizas, etc.
Arroz	Bien aceptado.	El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con verduras y hortalizas.
Dulces	Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.	Deben tomarse con moderación.
Refrescos	Consumo elevado.	Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional.
Grasas	Consumo alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas aromatizadas, generalmente utilizadas para desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenida en patés, pastas para untar, pan tipo sandwich y bollos diversos.	La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del niño. El abuso de grasa no es recomendable en la dieta, puesto que el porcentaje de calorías aportado por este nutriente no debe ser superior al 30% del total (NOMDEDEU, 2005)