



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y  
DIETÉTICA**

**TEMA:**

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENO Y DÉCIMO, UNIDAD  
EDUCATIVA GUILLERMO BAQUERIZO, BABAHOYO, LOS RÍOS, MAYO-  
SEPTIEMBRE 2019

**AUTORES:**

ZOILA GINA LITA CARRASCO SÁNCHEZ  
ADALILA RAMÍREZ GÓNGORA

**TUTOR:**

DRA. LUZ ANGÉLICA SALAZAR CARRANZA

**Babahoyo - Los Ríos – Ecuador**

**2019**

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
TEMA .....	III
RESUMEN .....	IV
INTRODUCCIÓN .....	V
CAPITULO I. ....	1
1 PROBLEMA.....	1
<b>1.1 Marco Contextual.....</b>	<b>1</b>
1.1.1 Contexto Internacional.....	1
1.1.2 Contexto Nacional.....	2
1.1.3 Contexto Regional.....	2
1.1.4 Contexto Local .....	4
<b>1.2 Situación problemática.....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 Planteamiento del Problema .....</b>	<b>6</b>
1.3.1 Problema General .....	7
1.3.2 Problemas Derivados .....	7
<b>1.4 Delimitación de la Investigación.....</b>	<b>8</b>
<b>1.5 Justificación .....</b>	<b>9</b>
<b>1.6 Objetivos.....</b>	<b>9</b>
1.6.1 Objetivo General .....	10
1.6.2 Objetivos Específicos .....	10

CAPITULO II .....	11
2 MARCO TEÓRICO.....	11
<b>2.1 Marco teórico .....</b>	<b>11</b>
2.1.1 Marco conceptual .....	28
2.1.2 Antecedentes investigativos .....	28
<b>2.2 Hipótesis.....</b>	<b>30</b>
2.2.1 Hipótesis general.....	33
2.2.2 Hipótesis específicas.....	33
<b>2.3 Variables .....</b>	<b>33</b>
2.3.1 Variables Independientes .....	34
2.3.2 Variables Dependientes .....	34
2.3.3 Operacionalización de las variables .....	35
CAPITULO III .....	39
3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	39
<b>3.1 Método de investigación .....</b>	<b>39</b>
<b>3.2 Modalidad de investigación .....</b>	<b>39</b>
<b>3.3 Tipo de Investigación .....</b>	<b>39</b>
<b>3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la Información .....</b>	<b>40</b>
3.4.1 Técnicas .....	40
3.4.2 Instrumento .....	41
<b>3.5 Población y Muestra de Investigación .....</b>	<b>41</b>
3.5.1 Población.....	42

3.5.2	Muestra .....	42
<b>3.6</b>	<b>Cronograma del Proyecto .....</b>	<b>44</b>
<b>3.7</b>	<b>Recursos.....</b>	<b>45</b>
3.7.1	Recursos humanos .....	45
3.7.2	Recursos económicos .....	45
<b>3.8</b>	<b>Plan de tabulación y análisis .....</b>	<b>46</b>
3.8.1	Base de datos .....	46
3.8.2	Procesamiento y análisis de los datos.....	46
CAPITULO IV .....		47
4	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	47
<b>4.1</b>	<b>Resultados obtenidos de la investigación.....</b>	<b>47</b>
<b>4.2</b>	<b>Análisis e interpretación de datos.....</b>	<b>77</b>
<b>4.3</b>	<b>Conclusiones .....</b>	<b>79</b>
<b>4.4</b>	<b>Recomendaciones .....</b>	<b>80</b>
CAPITULO V .....		81
5	PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN .....	81
<b>5.1</b>	<b>Título de la Propuesta de Aplicación .....</b>	<b>81</b>
<b>5.2</b>	<b>Antecedentes .....</b>	<b>81</b>
<b>5.3</b>	<b>Justificación.....</b>	<b>82</b>
<b>5.4</b>	<b>Objetivos.....</b>	<b>82</b>
5.4.1	Objetivo general .....	83
5.4.2	Objetivos específicos.....	83

<b>5.5 Aspectos básicos de la Propuesta de Aplicación.....</b>	<b>83</b>
5.5.1 Estructura general de la propuesta .....	84
5.5.2 Componentes .....	87
<b>5.6 Resultados esperados de la Propuesta de Aplicación .....</b>	<b>89</b>
5.6.1 Alcance de la alternativa .....	89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	91
ANEXOS .....	98

## ÍNDICE CUADROS

<b>Cuadro 1.</b> <i>Operacionalización de las variables</i> .....	35
<b>Cuadro 2.</b> <i>Cronograma del proyecto</i> .....	44
<b>Cuadro 3.</b> Recursos Humanos .....	45
<b>Cuadro 4.</b> Recursos económicos .....	45

## ÍNDICE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Rendimiento académico en lengua y matemática .....	47
<b>Tabla 2.</b> Aspectos de riesgo en el rendimiento .....	48
<b>Tabla 3.</b> Condiciones socioeconómicas.....	49
<b>Tabla 4.</b> Estrategias para disminuir los riesgos .....	50
<b>Tabla 5.</b> Adaptaciones curriculares.....	51
<b>Tabla 6.</b> Promedio de los estudiantes.....	52
<b>Tabla 7.</b> Edad de los estudiantes.....	53
<b>Tabla 8.</b> Prevalencia del género .....	54
<b>Tabla 9.</b> Información socioeconómica .....	55
<b>Tabla 10.</b> Ingresos destinados a la alimentación .....	56
<b>Tabla 11.</b> Lactancia materna .....	57
<b>Tabla 12.</b> Tiempo de lactancia materna exclusiva .....	58
<b>Tabla 13.</b> Inicio de alimentación complementaria .....	59
<b>Tabla 14.</b> Preparación de los alimentos.....	60

<b>Tabla 15.</b> Alergias Alimentarias .....	61
<b>Tabla 16.</b> Intolerancias Alimentarias.....	62
<b>Tabla 17.</b> Alimentos Preferidos.....	63
<b>Tabla 18.</b> Alimentos Rechazados .....	64
<b>Tabla 19.</b> Nivel de preferencia de vegetales y legumbres .....	65
<b>Tabla 20.</b> Nivel de preferencia de frutas .....	66
<b>Tabla 21.</b> Nivel de preferencia de las proteínas.....	67
<b>Tabla 22.</b> Nivel de Preferencia de los cereales.....	68
<b>Tabla 23.</b> Nivel de preferencia de productos lácteos .....	69
<b>Tabla 24.</b> Nivel de preferencia de comida chatarra .....	70
<b>Tabla 25.</b> Frecuencia de consumo cereales .....	71
<b>Tabla 26.</b> Frecuencia de consumo carnes.....	72
<b>Tabla 27.</b> Frecuencia de consumo leche y derivados.....	73
<b>Tabla 28.</b> Frecuencia de consumo frutas.....	74
<b>Tabla 29.</b> Frecuencia de consumo verduras y hortalizas.....	75
<b>Tabla 30.</b> Frecuencia de consumo grasas.....	76
<b>Tabla 31.</b> <i>Estructura de la propuesta</i> .....	85

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Rendimiento académico en lengua y matemática .....	47
<b>Gráfico 2.</b> Aspectos de riesgo en el rendimiento .....	48
<b>Gráfico 3.</b> Condiciones socioeconómicas .....	49
<b>Gráfico 4.</b> Estrategias para disminuir los riesgos .....	50
<b>Gráfico 5.</b> Adaptaciones curriculares .....	51
<b>Gráfico 6.</b> Promedio de los estudiantes .....	52
<b>Gráfico 7.</b> Edad de los estudiantes .....	53
<b>Gráfico 8.</b> Prevalencia del género .....	54
<b>Gráfico 9.</b> Información socioeconómica .....	55
<b>Gráfico 10.</b> Ingresos destinados a la alimentación .....	56
<b>Gráfico 11.</b> Lactancia materna .....	57
<b>Gráfico 12.</b> Tiempo de lactancia materna exclusiva .....	58
<b>Gráfico 13.</b> Inicio de alimentación complementaria .....	59
<b>Gráfico 14.</b> Preparación de los alimentos .....	60
<b>Gráfico 15.</b> Alergias Alimentarias .....	61
<b>Gráfico 16.</b> Intolerancias Alimentarias .....	62
<b>Gráfico 17.</b> Alimentos Preferidos .....	63
<b>Gráfico 18.</b> Alimentos Rechazados .....	64
<b>Gráfico 19.</b> Nivel de preferencia de vegetales y legumbres .....	65
<b>Gráfico 20.</b> Nivel de preferencia de frutas .....	66



<b>Gráfico 21.</b> Nivel de preferencia de las proteínas .....	67
<b>Gráfico 22.</b> Nivel de preferencia de las proteínas .....	68
<b>Gráfico 23.</b> Nivel de preferencia de las proteínas .....	69
<b>Gráfico 24.</b> Nivel de preferencia de las proteínas .....	70
<b>Gráfico 25.</b> Frecuencia de consumo cereales.....	71
<b>Gráfico 26.</b> Frecuencia de consumo carnes.....	72
<b>Gráfico 27.</b> Frecuencia de consumo leche y derivados.....	73
<b>Gráfico 28.</b> Frecuencia de consumo frutas .....	74
<b>Gráfico 29.</b> Frecuencia de consumo verduras y hortalizas .....	75
<b>Gráfico 30.</b> Frecuencia de consumo grasas.....	76
<b>Gráfico 31</b> Concepto de Alimento .....	87
<b>Gráfico 32</b> Característica del proceso de alimento.....	88
<b>Gráfico 33</b> Concepto de Nutrición .....	88
<b>Gráfico 34</b> Plato del Bien Comer.....	89

## DEDICATORIA

*Dedico esta tesis primero a Jehová sin él no sería*

*Posible, a mi madre, esposo e hijas sin dejar de lado*

*A mi padre quien no está ya entre nosotros y*

*Nunca dudo de mis capacidades*

**Adalila Ramírez Góngora**

*Gracias a Dios por que sin Él no soy nada.*

*Mi tesis va dedicada a mi padre Gilberto Carrasco que está en cielo para ti con todo mi amor.*

*A mi hijo, hija, madre, esposo, y a muchas personas especiales que siempre me acompañaron en este largo proceso (Iván. E, Adalila, Shirley, Beymer, Leonela, Pedro, Marcelo) para que hoy en este día el esfuerzo se vea reflejado en esta meta alcanzada.*

**Filipenses 4:13** “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”

**Zoila Carrasco Sánchez**

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco primero a Dios por dármele fuerza*

*Y la capacidad de culminar esta etapa, a mí*

*Esposo y madre por su apoyo moral y económico*

*A mis hijas por las jóvenes maravillosas y cumplir*

*Con su rol y así facilitar este proceso; sin ellos no*

*Habría sido posible culminar esta etapa.*

**Adalila Ramírez Góngora**

*Mi agradecimiento infinito a Dios por otorgarme tan grande bendición, gracias a mi universidad (UTB) por verme permitido formarme en ella, y a la facultad de ciencia de la salud, gracias a cada uno de los docentes que me impartieron su conocimiento, y un especial agradecimiento:*

*Dra. Rosario Del Carmen Chuquimarca Chuquimarca MSC.*

*Lcda. Carmen Dominga Rodríguez*

*Dra. Mirian Linda MSC.*

*Dra. Wilma Campoverde MSC*

*Ing. Luis Caicedo Hinojosa*

*Lcda. Sanny Robledo MSC.*

*Gracias a mi docente tutor por guiarme en este proyecto Q. F. Luz Angélica Salazar Carranza MSC, y a la institución Guillermo Baquerizo Jiménez y su personal docente que me permitieron llevar a cabo la realización de dicho proyecto.*

*Gracias a todos y cada una de las personas que de una u otra manera me colaboraron para que al canse esta meta, gracias por creer en mí y decirme siempre que, si podía, los llevare en mi alma.*

**Zoila Carrasco Sánchez**

## **TEMA**

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENO Y DÉCIMO, UNIDAD EDUCATIVA GUILLERMO BAQUERIZO, BABAHOYO, LOS RÍOS, MAYO-SEPTIEMBRE 2019.

## RESUMEN

El desarrollo de la investigación, tiene como objetivo analizar la influencia de los hábitos alimentarios con el rendimiento escolar de los estudiantes de 12 a 15 años de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Moreno, centrando la investigación en aspectos de la formación de los hábitos alimenticios desde etapas tempranas de los niños, con características primarias en las que se incluye la lactancia materna, duración lactante, si esta fue exclusiva durante los primeros 6 meses de vida de los niños, alimentación complementaria, acciones de responsabilidad materna, acciones que forjan y desarrollan habilidades cognitivas que se relacionan con el rendimiento académico, reflejado en la participación en las clases, cumplimiento de las tareas, entre otras características fundamentales para la formación profesional futura.

Para efecto del estudio se utilizó la metodología de investigación cuali-cuantitativa porque se obtienen resultados numéricos y de cualidades alimenticias que reflejan la relación de los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los estudiantes de la institución educativa, para efectos investigativos fue necesario aplicar la investigación de campo que nos direccionó a la obtención de datos certeros de las variables planteadas, por medio del análisis de los resultados de la información proporcionada por los estudiantes, madres o representantes de los mismos y docentes que se encuentran relacionados directamente en el entorno del niño, investigación que evidenció que una sección de niños no lactaron y otro porcentaje lactaron pero no hasta los seis meses de edad, forjando hábitos alimenticios que se refleja en su desarrollo integral y el rendimiento académico.

**Palabras Clave:** Hábitos, rendimiento, lactancia, alimentación, educación.

## **ABSTRACT**

The development of the research, aims to analyze the influence of eating habits with the school performance of students from 12 to 15 years of the Guillermo Baquerizo Moreno Educational Unit, focusing research on aspects of the formation of eating habits, from Early stages of children, with primary characteristics in which it includes breastfeeding, breastfeeding duration, if this was exclusive during the first 6 months of the children's life, complementary feeding, actions of maternal responsibility and forging and difficulties cognitive skills that they are related to academic performance, reflected in class participation, fulfillment of tasks, among other fundamental characteristics for future professional training.

For the purpose of the study, the qualitative quantitative research methodology was used because numerical results and nutritional qualities are obtained that reflect the relationship of eating habits with the academic performance of the students of the educational institution, for research purposes it was necessary to apply the research field that led us to obtain accurate data of the variables raised, through the analysis of the results of the information provided by students, mothers or their representatives and teachers who are directly related in the child's environment, research that showed that a section of children did not breastfeed and another percentage breastfed but not until six months of age, forging eating habits that are reflected in their integral development and academic performance.

**Keywords:** Habits, performance, breastfeeding, food, education.

## INTRODUCCIÓN

La alimentación del niño desde que nace se convierte en la base fundamental para lograr un buen estado de salud, los hábitos alimentarios se adoptan desde la infancia, en el que se necesita una conducta alimenticia que aporte las fuentes de energía y de nutrientes necesarias para el cuerpo del niño o adolescente, con el objetivo que puedan realizar las actividades cotidianas de manera normal, debido a que una persona saludable puede desempeñar funciones físicas e intelectuales de forma eficiente, además, la etapa de la infancia y escolar son periodos donde se construye el hábito alimentario de las personas, que perdurará en su madurez. (Tennina, 2014).

La relación de los hábitos alimentarios con el rendimiento académico es un contexto que no sólo engloba sacar buenas calificaciones, debido a que su estudio es amplio, desde que el niño se encuentra en el vientre de la madre, periodo en que se debe ingerir una alimentación saludable y rica en nutrientes, un hábito alimentario inadecuado provoca que el niño nazca con probabilidades de contraer enfermedades y débil desarrollo en el intelecto, de forma contraria es el efecto si durante el periodo de gestación existe una buena alimentación, puesto que el niño tiene un mejor desarrollo intelectual e influirá en su etapa escolar, por el correcto hábito alimentario que se fomentó desde temprana edad. (Herrero, 2018)

La presente investigación se realiza en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, ubicada en el cantón Babahoyo; es una escuela de educación regular, que tiene la modalidad presencial en jornada matutina y vespertina, con un nivel educativo inicial, educación básica y bachillerato. Entidad donde se analiza la relación que tiene el consumo alimentario en el rendimiento académico de los estudiantes de noveno y décimo grado, debido que hoy en día la alimentación es un factor clave para garantizar el correcto desarrollo del niño en diferentes ámbitos, además de ser importante para su desarrollo cognitivo en la etapa de crecimiento.

El objetivo del estudio es determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, con el fin de conocer cuáles son las principales características que influye en las variables de estudio de los estudiantes de la unidad educativa; el

proyecto de investigación guarda relación con la línea de investigación Nutrición y Alimentación, con la sub-área Investigación en Nutrición y Dietética y específicamente con el problema Evaluación Nutricional. Información que se evidenciará a lo largo del desarrollo de la investigación, que estará distribuido en los siguientes capítulos:

En el Capítulo I, refiere a la temática en diversos ámbitos, considerándose como marco contextual, además se evidencia la ubicación de la entidad a estudiar, planteamiento del problema, la formulación del problemas y sus interrogantes, delimitación del problema, la justificación, y objetivos; en el Capítulo II, corresponde al marco teórico, donde se encuentran los antecedentes investigativos, la hipótesis y las variables, además de una serie de conceptos y teorías relacionadas a la problemática expuesta; en el Capítulo III, expone la metodología de la investigación, la población y muestra; esto como parte del proyecto investigativo en su etapa inicial, el Capítulo IV, hace referencia a los resultados obtenidos de la investigación, en conjunto con las conclusiones y recomendaciones de la investigación, el Capítulo V, presenta la propuesta investigativa a desarrollar.



# **CAPITULO I.**

## **1 PROBLEMA**

### **1.1 Marco Contextual**

#### **1.1.1 Contexto Internacional**

Según la Organización Mundial de la Salud menciona que a nivel mundial existen 22.000.000 millones de escolares en una edad de 5 a 17 años que poseen problemas relacionados al consumo alimentario, por contextos sociales y económicos que obligan al niño o adolescente adquirir hábitos alimenticios desde la etapa de lactancia. El 10% de los escolares adolescente en todo el planeta presenta problemas de sobrepeso, obesidad, los cuales afectan el rendimiento académico o deserción escolar por la falta de hábitos alimenticios favorables para la salud de los estudiantes, estadística que se acrecienta en países en vías de desarrollo, especialmente en América Latina. (OMS, 2019)

El hábito alimentario se forma desde la lactancia y la etapa de crecimiento del escolar; en Colombia, de los 45.5 millones de habitante el 96% de las mujeres madres dieron lactancia continua a sus bebés al nacer, sin embargo, dicho porcentaje disminuye a los dos meses siguiente en 63%, estadísticas que demuestran que los hábitos alimentarios son inadecuados que influye en el rendimiento académico de los escolares. (Minsalud, 2015)

El consumo alimentario y su influencia en el estilo de vida de los escolares es un contexto problemático a nivel mundial en España en el año 2018 la población española gastó 34,593.32 millones de Euros en consumo de alimentos fuera del hogar donde el 59% para productos como pan, carnes, grasas y hortalizas y el 41% restante en bebidas, las cuales predomina el consumo de bebidas gaseosas, contexto que evidencia los hábitos alimentarios de la comunidad internacional. (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 2019).

El rendimiento académico se ve influenciado por el déficit de atención en la etapa de lactancia y por el inadecuado consumo alimentario en la adolescencia dentro de

la etapa escolar, en América latina se estima que el 10,2% de una población de 626.000.000 no cuenta con los ingresos necesario para garantizar un consumo alimentario adecuado, donde existen escolares que desde una edad de 5 a 17 años poseen desnutrición. Principalmente en países en vías de desarrollo los niños al nacer presentan bajo peso al nacer, en Ecuador existe el 9% de la tasa de natalidad niños con un peso inadecuado, contexto que evidencia que el periodo de lactancia no es el adecuado, y genera consecuencias graves en los hábitos alimentarios de los escolares. (CEPAL, 2019|)

La encuesta mundial de salud estudiantil realizada en 82 países en las instituciones educativas de diferentes continentes con la intención de conocer sobre el estilo de vida de los escolares de 13 a 15 años sobre sus hábitos alimentarios arrojó los siguientes resultados estadísticos, el 10% ingiere comidas rápidas más de tres veces al día, también informa que el 1.3% de escolares siente hambre durante la jornada escolar, causado por el consumo alimentario inadecuado que se da en el hogar. (PAHO, 2019).

### **1.1.2 Contexto Nacional**

En la encuesta realizada a nivel nacional respecto a los hábitos alimenticios de los adolescentes de 10 a 19 años, en la que se mide el consumo de alimentos procesados (gaseosas y otras bebidas, comida rápida y snacks de sal y dulce), se ha obtenido los siguientes resultados: el 81.5% de los encuestados refieren que consumen de manera constante bebidas azucaradas (gaseosas, bebidas energizantes y jugos procesados); por otra lado, la mitad de los adolescentes que fueron encuestados, el dato preciso es el 55.5 %, indican tener hábitos de consumo respecto a comidas rápidas como papas fritas, hamburguesas, salchipapas, hot dogs, pizza, entre otros; mientras que el consumo de snacks salados y dulces alcanzan el 64% de consumo en la población adolescente encuestada. (ESANUT, 2013)

En las instituciones educativas los adolescentes que presentan mayores problemas en cuanto los hábitos alimenticios, son los que poseen una edad de 12 a 14 años, es decir el 27%, en cambio los adolescentes de 15 a 19 años representan el 25% del total de las personas encuestadas a nivel nacional; estos

malos hábitos en la alimentación, desencadenan en problemas de salud como la obesidad, retardos en su talla u otros indicadores nutricionales, y que incluso afectan al rendimiento académico,. (Ministerio de Salud Pública, 2014)

En el año 2015, el estado ecuatoriano implementa un programa enfocado en expender refrigerios nutritivos, compuestos por ensaladas de frutas y jugos naturales, con el objetivo de disminuir las afectaciones en el organismo de los adolescentes producto del excesivo consumo de alimentos con altos niveles de azúcar, sal y grasas; sin embargo, no se han obtenido los resultados esperados puesto que los hábitos alimenticios en el Ecuador, no han cambiado considerablemente. (El Diario.ec, 2015)

### **1.1.3 Contexto Regional**

Para la Organización Panamericana de la Salud según estudios realizados en la región costa de la República del Ecuador sobre los hábitos alimenticios desde el nacimiento del individuo demuestran que influyen significativamente en la nutrición, crecimiento y desarrollo de los mismo, pues la leche materna que ingiere el niño hasta los tres meses de edad aproximadamente influyen significativamente en sus hábitos, a través del tiempo, esto debido a que los alimentos actúan como una unión social y familiar durante la primera etapa de vida del ser humano. (PHAO, 2013)

Según estadísticas realizadas en los últimos años el 8,6% de los niños de la región costa presenta exceso de peso y en niñas el 7,4% en los primeros seis años de vida, esto debido a los hábitos alimenticios que adquieren gradualmente por el comportamiento y forma de alimentar de sus progenitores, pues el tipo de alimentación que recibe una persona determinara su calidad de vida y su estado de salud, por ello de acuerdo estudios realizados a mujeres embarazadas se determinó que el 66% al asegurar una alimentación sana y nutritiva desde el embarazo provoca que durante el periodo de lactancia regula la alimentación de los niños y niñas, pues se produce hábitos alimenticios saludables durante todo el respectivo ciclo de vida de los individuos. (Senplades, 2014)

De acuerdo a las investigaciones efectuadas por el Instituto de Provisión de Alimentos señala que los hábitos alimenticios inciden directamente en el

rendimiento escolar de los niños y niñas, pues la excelencia académica en aquellos infantes que siguen una ingesta de alimentos saludables basada en una dieta equilibrada y en las costumbres alimentarias de sus padres demuestran que un 86 % de ellos muestran un grado de rendimiento y productividad excelsa, a diferencia de aquellos que no la realizan. (Pro Alimentos, 2016)

Según estudios realizados por el (Pro Alimentos, 2016) en apoyo interinstitucional con el MSP y el MAGAP, en la región costa es la segunda en el Ranking de las regiones que poseen un mayor índice de desnutrición con un porcentaje del 16.4%, superado a la región amazónica e insular, lo que demuestra que a pesar de existir programas escolares que inciten a fomentar hábitos de alimentación saludables aún no existe una seguridad alimentaria que permite disminuir problemas silenciosos que afecten a su calidad de vida cotidiana y rendimiento escolar. (Pro Alimentos, 2016).

#### **1.1.4 Contexto Local**

El cantón Babahoyo es uno de los cantones más representativos de la provincia de los Ríos, puesto que es su capital, su población según el último censo poblacional es de 153.776 personas, el cual las personas que oscilan entre una edad de 15 a 64 años constituyen más del 50% de la población total, con un número aproximado de 96.938 personas, datos tomados del (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2014)

Según el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Babahoyo, una de las principales variables de componente social que la municipalidad ha impulsado, son espacios físicos para la construcción o mejoramiento de instituciones de salud que provean conocimientos a las madres de familias de proveer lactancia materna, iniciativa realizada por el GAD del Cantón Babahoyo debido a la necesidad de concientizar la importancia de establecer hábitos alimenticios saludables desde la etapa temprana de los niños para alcanzar niveles altos de rendimiento en el sector educacional. (GAD del Cantón Babahoyo, 2019)

Los hábitos alimenticios inician desde la etapa de la niñez y las personas responsables del fomento de estos hábitos son los padres de familia, en la ciudad

de Babahoyo, el Ministerio de Salud Pública del cantón, realizó una feria que incita a las madres de familia a proveer lactancia a los niños recién nacidos como campaña que difunde los beneficios de esta práctica, siendo este acto garantía para prevenir enfermedades relacionadas a la desnutrición, sobrepeso y obesidad, además de favorecer al correcto crecimiento y desarrollo de las habilidades motrices que son esenciales para obtener un rendimiento óptimo en la etapa escolar. (Diario La Hora, 2018)

Los niños y adolescentes con hábitos nutricionales no favorables reflejan dificultades para desenvolverse en el ambiente educacional los cuales se reflejan en el rendimiento académico, problemática objeto de análisis en el presente proyecto de investigación. El Gobierno Autónomo Descentralizado de Babahoyo por medio del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del cantón, dispone de esfuerzos para combatir uno de los principales factores que influyen en la formación de los hábitos alimentarios, las condiciones de vida, la calidad de la alimentación en etapa temprana, ambiente familiar y la inequidad de accesos a recursos. (GAD del Cantón Babahoyo, 2019).

## **1.2 Situación problemática**

El objetivo de la investigación es determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento académico, problemática que tiene una connotación de importancia porque se establecen cuáles son los componentes determinantes que intervienen en la creación de patrones alimenticios de los niños y jóvenes, alimentos que deben proveer los nutrientes necesarios para mejorar la actividad académica y que se refleje en rendimiento académico.

La relación de las variables es un tema de interés, porque aumenta la necesidad de inculcar a los niños desde etapa temprana a mantener hábitos alimentarios saludables, porque estos aportarán un correcto desarrollo físico e intelectual en la vida que se reflejará en la salud y aprovechamiento educacional, esta situación debe ser considerada por los padres de familia al ser las personas responsables del cuidado de los niños y adolescentes, ya que en función de sus enseñanzas y aporte en la alimentación, el desenvolvimiento de los mismos será determinante para obtener un rendimiento académico alto.

El tema investigativo se considera como tema de novedad, porque enmarca situaciones complejas en las cuales intervienen los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, formando bases de información desde la niñez, empezando con proveer alimentos de calidad acorde a sus edades, iniciando con la lactancia y continuando con alimentos que proporcionen el desempeño actividades escolares, para mejorar el déficit de atención y alcanzar un rendimiento académico favorable como parte del objetivo central de la investigación, de modo contrario, al no considerar influir en la creación de bases con hábitos alimentarios saludables, causa efectos adversos a la buena salud y el correcto aprendizaje.

El desarrollo del estudio de los hábitos alimentarios y el rendimiento académico beneficiará a los padres, educadores, niños y adolescentes, porque se contempla investigar cuales son las causas relacionadas a las variables y cuáles son las posibilidades para alcanzar un rendimiento académico favorable y positivo con la aplicación y formación de hábitos alimenticios desde temprana edad.

### **1.3 Planteamiento del Problema**

El problema se presenta porque según información de organismos oficiales como el Ministerio de Salud Pública (2014), que en base a las encuestas realizadas a nivel nacional respecto a la salud y nutrición, demuestran que los hábitos alimentarios de los adolescentes no son buenos; por tanto es una situación que genera preocupación, puesto que es evidente el hecho de que si un adolescente no posee patrones alimenticios saludables, tendrá la presencia de varios problemas a partir de este hecho, uno de ellos es la disminución en el rendimiento académico. (Ministerio de Salud Pública, 2014)

Existen múltiples aspectos determinantes que inciden en los hábitos alimentarios de los adolescentes, comenzando desde la edad temprana donde se adquieren los hábitos en cuanto a la alimentación que posteriormente se convierten en una costumbre, por tal razón, al analizar el problema, no hay duda que se precisa mencionar que este empieza desde los primeros años de la vida de una persona, es decir, el entorno familiar cumple un rol importante, en la determinación de los hábitos alimenticios.

El problema radica en que en la actualidad los adolescentes se inclinan por ingerir comidas rápidas, que no poseen un valor energético y proteínico acorde a la edad que poseen, normalmente esto ocurre por la poca cultura alimentaria de la sociedad en general, sin embargo, es importante realizar acciones que contribuyan al mejoramiento de la situación actual que se presenta, de manera que los adolescentes se alimenten de manera saludable y consecuentemente el rendimiento académico sea eficiente.

#### **1.3.1 Problema General**

¿Cuál es la influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los estudiantes de Noveno y Décimo en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo periodo mayo – septiembre 2019?

### **1.3.2 Problemas Derivados**

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de Noveno y Décimo en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo periodo mayo – septiembre 2019?
- ¿Cuál es el rendimiento escolar los estudiantes de Noveno y Décimo en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo periodo mayo – septiembre 2019?
- ¿Cómo un adecuado hábito alimentario logra mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de Noveno y Décimo en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo periodo mayo – septiembre 2019?

### **1.4 Delimitación de la Investigación**

**Área de Investigación:** Salud y Bienestar

**Línea de Investigación de la Facultad:** Nutrición y Dietética

**Sub- Líneas por área de investigación:** Nutrición y Alimentación

**Delimitación espacial:** Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo

**Observación:** Jóvenes de 12 a 15 años

**Delimitación Temporal:** mayo- septiembre 2019.



## **1.5 Justificación**

La importancia de la presente investigación tiene como objetivo determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento académico, estudio que se refleja por medio de los hábitos alimenticios de los adolescentes de Noveno y Décimo año de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, pues estos se encuentran en una etapa de desarrollo, por lo cual, en este proceso requieren de una adecuada alimentación; en virtud de esto, se desarrolla este trabajo investigativo para describir los factores que influyen en los hábitos alimenticios, de forma que se pueda mejorar los patrones de consumo que actualmente tienen y consecuentemente los niveles de rendimiento académico sean más eficientes.

Los beneficiarios directos de la realización de esta investigación serán los adolescentes de noveno y décimo de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, puesto que mediante el estudio de cada uno de los componentes influyentes en los malos hábitos alimentarios, se lograra entender el fenómeno y posteriormente se les proporcionara una guía en la que se explique cuáles son los alimentos apropiados para una etapa de vida previa a la edad adulta de una persona, y la forma en que deben ser ingeridos, puesto que hay que resaltar que dependiendo de los desórdenes alimenticios que posea un ser humano, influirá en algunos aspectos de su vida, como en el rendimiento académico.

El proyecto de investigación es factible porque cuenta con las unidades de observación necesarias para observar y estudiar el fenómeno presentado; además, existen los recursos necesarios para desarrollar la investigación y se cuenta con la disponibilidad y autorización para el acceso a la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez para obtener los datos necesarios que sustenten la investigación.

## **1.6 Objetivos**

### **1.6.1 Objetivo General**

Determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los estudiantes de Noveno y Décimo en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo periodo mayo – septiembre 2019.

### **1.6.2 Objetivos Específicos**

- Identificar los hábitos alimenticios de los adolescentes de Noveno y Décimo en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo periodo mayo – septiembre 2019.
- Identificar el rendimiento escolar de los adolescentes de Noveno y Décimo en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo periodo mayo – septiembre 2019.
- Proponer un plan que mejore los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Noveno y Décimo en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, para mejorar el rendimiento académico.

## CAPITULO II

### 2 MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Marco teórico

##### **Hábitos Alimenticios**

De acuerdo a las autoras (Andaluz & Ledesma , 2015) con respecto a los hábitos alimenticios mencionan lo siguiente:

Los hábitos son aquellos patrones repetitivos que se van formando a lo largo de la vida del ser humano, entre ellos se encuentra realizar y desarrollar nuevas habilidades o conocimientos, mantener una dieta saludable con respecto a los alimentos que son consumidos a lo largo del día, para que el estilo de vida procure ser reflejado por medio de una buena salud.

El último habito hace referencia a la ingesta de alimentos, estos hábitos se forman por la influencia del entorno familiar y el acceso de las personas a ciertos tipos de alimentos; el ingerir alimentos con alto contenido nutricional mejora la calidad de vida, pero este tipo de alimentación debe ser constante, es decir adoptado por las personas, para que cause un impacto positivo en la salud del ser humano. Los hábitos alimenticios, no solo comprende el tipo de alimentos que consumimos, sino también es el establecimiento de horarios para dedicar tiempo a ingerirlos para posterior procesamiento y efecto en el cuerpo humano, las horas en las cuales se dispone para la alimentación, deben estar arraigadas a buen comportamiento y establecimiento de horas precisas para que los alimentos creen el efecto deseado en la salud del ser humano.

En términos generales, los hábitos se construyen a partir de la repetición secuencial de las actividades, por lo tanto la forma de generar excelentes hábitos alimenticios es establecer horarios área el consumo de alimentos, además que la selección del mismo, este acorde a las necesidades y el resguardo de la salud de las personas, por lo tanto es importante que los niños, adolescentes y jóvenes desarrollen hábitos alimenticios saludables y que estos se fortalezcan a través

del tiempo, lo cual atribuye beneficios a largo plazo y bienestar para el organismo humano.

### **Importancia de los hábitos alimenticios**

La alimentación es el primer aprendizaje social de los seres humanos, desde su nacimiento y durante toda la vida aprenden una serie de pautas o repeticiones determinantes en la elección y consumo de alimento, en ocasiones suelen ser influenciados de diferentes maneras por aspectos socioeconómicos y culturales; uno de ellos es el consumo de alimentos industrializados en vez de comida fresca y natural. Los comportamientos alimentarios son interiorizados por las personas, en tanto parten de un sistema sociocultural determinado; la cultura influye en las creencias y prácticas alimenticias de las familias, representada en la diversidad de alimentos que se consumen, las cantidades, los momentos, la forma de prepararlos y las prohibiciones.

La interrelación y el ambiente son elementos claves que propician la formación de hábitos saludables, por lo que es necesario tener en cuenta el rol de los adultos como mediadores, las acciones dirigidas a la formación de hábitos adecuados, un entorno físico y social que rodea el momento de las comidas y práctica de costumbres saludables (CTEAN-ACOFANUD, 2017)

### **Formación de los Hábitos Alimentarios**

El impacto de la alimentación comienza desde la etapa fetal, debido a que la alimentación de la madre juega un papel fundamental que genera repercusiones en la vida futura del nuevo ser, además que la alimentación saludable de los progenitores condiciona un sin número de cualidades en el niño y en su desarrollo intelectual. La adopción de hábitos alimentarios comienza a consolidarse desde el periodo de la lactancia, primer infancia, entorno escolar y adolescencia, donde el hábito alimentario de los padres influye en completar procesos madurativos en el desarrollo integral de los niños, lo cual evidencia que el modelo alimenticio comienza desde el núcleo familiar, debido a que la educación alimentaria y estilos de vida de los progenitores influyen de forma sustancial en la vida integral de los niños y adolescentes. (Aranceta, 2016)

La formación de hábitos alimentarios se moldea en la familia, medio escolar y medios de comunicación, factores que influyen en la construcción del modelo alimentario para los jóvenes, sin embargo, la influencia en el rendimiento académico nace por patrones alimenticios implementados de los primeros años de vida, etapa donde se desarrolla el coeficiente intelectual de los niños mucho más rápido que otras etapas de la vida. (Aranceta, 2016)

### **Hábitos alimentarios en edad infantil**

De acuerdo a un artículo de la Dr. Kowal-Connelly (2017), expresa lo siguiente de la formación de los hábitos alimenticios:

La formación de los hábitos alimenticios en edad infantil se relacionan a una serie de hechos repetitivos en cuanto al consumo de los diferentes alimentos que los padres proporcionan a los niños, como modo de aprendizaje, iniciando por la lactancia, la alimentación complementaria que inicia desde los 6 meses de edad, continuando en la etapa preescolar, escolar y hasta en la adolescencia, además se considera importante establecer patrones de consumo de alimentos nutritivos, porque a la edad de 2 años los infantes empiezan a diferenciar los alimentos. (Kowal-Connelly, 2017)

Existen una serie de acciones que se deben implementar en etapa temprana:

- A la hora de la alimentación o el consumo de los alimentos, es recomendable que no niños no usen aparatos electrónicos, como dispositivos móviles, televisores o algunos parecidos a estos, porque es importante dedicar tiempo de calidad a la alimentación. (Kowal-Connelly, 2017)
- Los grupos de alimentos en la alimentación como, frutas, verduras, carnes, aceites, lácteos y cereales, deben ser provistas a los niños en horarios adecuados. (Kowal-Connelly, 2017)
- No establecer una rutina de alimentación por obligación, es decir no obligarlos a ingerir los alimentos en edades tempranas, ya que su atención se enfoca en jugar y explorar, además el comerá cuando sienta la necesidad de alimentarse. (Kowal-Connelly, 2017)

- Los alimentos que son rechazados deben ser presentado de una forma diferente, de forma más agradable desde lo visual, para formar en los niños el deseo de consumir alimentos saludables. (Kowal-Connolly, 2017)
- Los horarios de comida son uno de los principales hábitos alimenticios que se debe establecer en los niños en etapas tempranas, iniciando desde la lactancia con un amamantamiento cada 3 a 4 horas, y luego desde la alimentación complementaria con 4 a 5 tiempos de comida, fortaleciendo su desarrollo integral, pautas que generan en los infantes patrones que favorecen al desempeño de las actividades motrices y futuras. (Kowal-Connolly, 2017)
- No proveer de alimentos procesados antes de recibir los alimentos, porque generaran reducir el apetito y provoca la nutrición no sea eficaz. (Kowal-Connolly, 2017)
- Cuidar la temperatura de los alimentos, encontrar un punto medio, ni muy caliente, ni muy fría. (Kowal-Connolly, 2017)
- La implementación de los grupos de alimentos se realiza en la segunda etapa, conocida como complementaria o de transición, en la cual es importante incorporar de forma adecuada alimentos que proporcionen el desarrollo físico y motriz a los infantes, ya que la leche materna no satisface las necesidades del niño, para que la energía de los niños se mantenga se deben consumir cereales, carnes, grasas principalmente de origen vegetal, colados y víveres que son rechazados por medio de una presentación divertida. (Kowal-Connolly, 2017)

### **Lactancia materna**

La leche materna es un aspecto biológico de los seres humanos, por ello es considerado como el primer habito alimenticio para el desarrollo y crecimiento de los mismo que está expuesto en la actualidad a ciertos cambios sociales, económicos y culturales; durante los primeros años de vida de los infantes es extremadamente necesario contar con una alimentación adecuada y saludable ya que él bebé necesita crecer y para ello la formula correcta es la lactancia de la leche materna que influirá significativamente en sus hábitos alimenticios que le permitirán

establecer patrones de ingesta de alimento saludables durante el ciclo de vida ( Asociación Española de Pediatría, 2015).

### **Composición de la leche materna**

La leche materna está compuesta por un 88% del líquido vital para la vida (agua) que aporta la cantidad necesaria que él bebe necesita para su desarrollo pues la composición proteínica de la leche humana contiene caseína, lactosuero nitrógeno no proteínico, aminoácidos mucinas. Lactoferrina, lizosima entre otras sustancias que son fuente principal para el desarrollo óseo y mental de ellos durante sus primeros inicios de vida (Lucchini & Márquez, 2015).

### **La leche materna en los primeros años de vida**

La leche materna es de suma importancia y difícil de sustituir en la actualidad durante los primeros meses de vida por los seres humanos ya que su composición propia de la naturaleza humana permite que el crecimiento y desarrollo de todas las partes del cuerpo humano se efectúen de la mejor manera posible a través de la lactancia, pues es la primera alimentación de los bebés que, a la vez es considerada como un circuito virtuoso de la vida.

Razón por la cual la lactancia materna debe ser la práctica ideal de todo niño y niña durante sus primeros años de vida tal como se demuestra a continuación

- **Durante los primeros seis meses de vida.** La leche materna es la única alimentación que debe de recibir el niño y la niña pues es todo los nutrientes y sustancias que necesita para su crecimiento y correcta evolución de su cerebro, razón por la cual no es necesario la ingesta de alguna alimentación alternativa ni liquido durante esta etapa, además, la succión fuerte de niño y la niña estimula y activa el crecimiento de sus estructuras óseas y favorece a la presentación de espacios que más tarde se convivirán en eje de fijación para piezas dentales que trabajarán durante años, lo cual no se logra al utilizar biberones para su respectiva alimentación.
- **A partir de los seis meses.** La lactancia materna se debe de complementar con ciertos alimentos ricos en nutrientes, es decir, a parte

de la leche materna debe de consumir dos veces al día comida y a partir de los nueve meses a los 12 meses de edad la alimentación de los mismos debe de aumentar a tres comidas por día, además, de la leche materna.

- **De los 12 meses a los 24 meses de edad.** La ingesta de leche materna del niño y la niña deben de disminuir gradualmente y al mismo tiempo ir incorporando a la mesa familiar alimentos saludables basada en una equilibrada y balanceada dieta que puedan cubrir sus necesidades de alimentación, pues la comida debe ser variada como leche, carnes, huevos, yogurt, frutas, hortalizas, granos, cereales, entre otros, además, la realización de alguna actividad física y creativa será de aporte sustancial en el estímulo del apetito de los niños y niñas y puedan alimentarse la mejor manera posible.

Por ello, la leche materna influye directamente en la creación de hábitos alimenticios de los bebés durante los primeros años de vida que a través del tiempo le permitirá adquirir hábitos saludables durante la ingesta de sus alimentos y que serán de gran aporte en el desarrollo intelectual de ellos. (Lucchini & Márquez, 2015).

### **Beneficios de hábitos alimenticios saludables**

Para los autores Moral García, Martínez López, & Grao Cruces (2014) expresan los beneficios de aplicar hábitos alimenticios saludables:

Los hábitos alimenticios es una variable básica que incide positivamente en los estilos de vida saludable. En el ámbito escolar, la participación los patrones alimenticios saludables aportan al rendimiento académico, ante esta situación en las escuelas o colegios es importante implementar en la configuración de la conciencia de comportamientos saludables, porque son esenciales para el mantenimiento y mejora de la salud y prevención de enfermedades, para las personas y en cualquier edad, contribuyendo a la prolongación de una vida de calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. (Moral García, Martínez López, & Grao Cruces, Motivaciones para la práctica de hábitos saludables en adolescentes, 2014)



Los cuales se desglosan de la siguiente forma:

### **Beneficios fisiológicos:**

- ✓ Mejora el funcionamiento del sistema corporal, cardiovascular, locomotor, metabólico, endocrino y nervioso.
- ✓ Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas como asma o diabetes, hipertensión, obesidad y cáncer. (Moral García, Martínez López, & Grao Cruces, Motivaciones para la práctica de hábitos saludables en adolescentes, 2014)

### **Beneficios psicológicos**

- ✓ Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas como estrés, ansiedad y depresión.
- ✓ Sensación de competencia
- ✓ Relajación
- ✓ Distracción, evasión y forma de expresión de las emociones
- ✓ Medio de aumentar el autocontrol (Moral García, Martínez López, & Grao Cruces, Motivaciones para la práctica de hábitos saludables en adolescentes, 2014)

### **Beneficios sociales**

- ✓ Rendimiento académico
- ✓ Fomenta la sociabilidad
- ✓ Construcción del carácter
- ✓ Aumenta la autonomía. (Moral García, Martínez López, & Grao Cruces, Motivaciones para la práctica de hábitos saludables en adolescentes, 2014)

### **Alimentación complementaria**

Se determina alimentación complementaria al proceso que comienza en el momento que la leche materna por si sola deja de ser suficiente para cubrir las necesidades nutricionales del lactante, en virtud de esto, se requiere otros alimentos y líquidos que complementen a la ingesta de la leche materna; dicho de

otra forma, se refiere a la transición de lactancia exclusivamente de la madre a los alimentos que consume la familia. Es importante mencionar que este periodo es determinante puesto que a partir de esta etapa se forman los hábitos alimenticios de un ser humano. (OMS, 2019)

En los países de bajos y medianos ingresos, la alimentación complementaria tiene un panorama más complejo que en los países desarrollados, por tanto, se requiere el uso de estrategias para que el ingreso a esta etapa tenga índices medianamente aceptables, de modo que se puedan mejorar las practicas alimentarias para disminuir las tasas en cuanto los malos hábitos de alimentación que actualmente predominan en la población. (OMS, 2019)

### **Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud**

Según la (OMS, 2019), plantea las siguientes recomendaciones en cuanto a la alimentación complementaria:

- Los niños y niñas deben recibir lactancia exclusiva de leche materna en los primeros seis meses de su existencia. (OMS, 2019)
- Es necesario que las madres proveen la leche materna a sus hijos para un desarrollo integral adecuado, de modo que el estado de salud de los lactantes sea óptimo. (OMS, 2019)
- A partir de los seis meses, se necesita incluir alimentos complementarios de forma paulatina, a la par de la leche materna. (OMS, 2019)
- Esperar a que él bebe adquiera destrezas psicomotoras para que pueda tragar y manejar de forma segura los alimentos, sin correr riesgos de algún daño, por lo general estas destrezas son adquiridas a partir del sexto mes de vida. (OMS, 2019)

## **Ventajas de la alimentación complementaria**

De acuerdo a los autores Cuadros Mendoza & otros (2017) en su artículo Actualidades en Alimentación Complementaria existen múltiples ventajas que provee este tipo de alimentación, las cuales son detalladas a continuación:

- Promueve un adecuado crecimiento y desarrollo en aspectos tales como: cognitivo, neurológico, sistema neuromuscular y tracto digestivo. (Cuadros Mendoza, y otros, 2017)
- Provee nutrientes que no los tiene la leche materna, entre ellos se encuentra: selenio, vitamina D, zinc y hierro. (Cuadros Mendoza, y otros, 2017)
- Enseña a al niño a que obtenga la capacidad de distinguir sabores, temperaturas diferentes y texturas; además de la aceptación de nuevos alimentos. (Cuadros Mendoza, y otros, 2017)
- Promueve la formación de hábitos alimentarios saludables para que el niño no tenga problemas de salud a medida que va creciendo. (Cuadros Mendoza, y otros, 2017)
- Fortalece aspectos tales como el psicosocial y la relación directa entre padres e hijos. (Cuadros Mendoza, y otros, 2017)
- Consolida la dieta familiar, la cual será la encargada de generar la cultura alimentaria de la persona. (Cuadros Mendoza, y otros, 2017)
- Previene factores de riesgo relacionados con los malos hábitos alimenticios, entre ellos el déficit de atención, lo cual influye en el rendimiento académico de los niños y adolescentes. (Cuadros Mendoza, y otros, 2017)

## **Relación de la alimentación complementaria y los hábitos alimentarios**

Existe una marcada relación entre la alimentación complementaria y los hábitos alimenticios, puesto que los alimentos que se incluyan dentro de la dieta, serán aquellos que los niños se acostumbrarán a ingerir, es decir, el grupo de alimentos que el adolescente prefiera para su ingesta alimentaria dependerá en gran proporción de la cultura que se le fue inculcada desde los primeros años de vida,

por tanto, es de mucha importancia que, en el momento de realizar la transición de leche materna a alimentos en general, se incluya todos aquellos que se constituyen sanos, para que se formen hábitos saludables de alimentación. (Cuadros Mendoza, y otros, 2017)

### **Perfil Alimentario de 4 a 11 años de edad**

Es una etapa crucial en el que el niño consolida su perfil alimentario, debido a que integra una gran cantidad de alimentos, por tal razón debe existir una atención oportuna por parte de los padres en inculcar patrones alimenticios saludables, puesto que será el proyecto nutricional de la familia según las condiciones sociales y económicas del hogar, los niños que están próximo a entrar a la etapa escolar en una edad de 4 a 11 años su educación nutricional se encuentra influenciada por la familia y la escuela, debido a que en dichos entornos se constituyen en los lugares donde mayor tiempo pasa el niño o adolescente. (Aranceta, 2016)

### **Importancia de los hábitos alimentarios en el área cognitiva.**

La alimentación es el proceso que se escoge, se transforma y se ingiere alimentos, que con el pasar del tiempo y mediante la influencia de contextos familiares, sociales y económicos, se convierten en hábitos alimentarios que influyen en áreas de comportamientos como la cognitiva, la cual está relacionada con el desempeño escolar de los jóvenes. (Ramos & Torres , 2014)

Una alimentación equilibrada y nutritiva es vital para lograr capacidades cognitivas sobresalientes en el área escolar, en campos del saber cómo lenguaje, el pensamiento y memoria, es decir, hábitos alimentarios sanos, hace más fácil el desarrollo intelectual de los jóvenes, debido a que contribuye a incrementar la capacidad de recordar y memorizar, pero sobre todo poder desarrollar problemas mediante el proceso de razonar, todo aquello mediante un adecuado estado de salud constituido por una alimentación nutritiva. Sin embargo, se resalta que el niño adquiere el hábito alimenticio desde que nace, en el periodo de lactancia, puesto que se acostumbra a comer en horas predeterminadas y con el pasar el tiempo dichos hábitos se ajustan a las necesidades del niño o adolescente. (Ramos & Torres , 2014)

## **Hábitos alimentarios en el adolescente.**

Los hábitos alimentarios de los adolescentes son variados y reflejan los patrones de alimentación que emplearon los padres de familia en el crecimiento de los niños, por tal razón, el hábito alimenticio en adolescentes es inestable, porque es una etapa de la vida que se acrecientan los trastornos alimenticios por los alimentos variados que oferta el contexto escolar y social. . (Mardones, Arnaiz, Barja, & Rosso, 2018)

Los adolescentes en la actualidad y por efectos de la globalización presentan un gran consumo de grasas saturadas, azúcares simples, gaseosas, entre otros productos poco nutritivos, puesto que el menor consumo de alimentos en la mayoría de los adolescentes es la ingesta de verduras y frutas, contexto negativo que ha causado que los jóvenes en su desempeño escolar se vea afectado, debido a que una alimentación inadecuada genera dificultades para desarrollar un potencial académico y de capacidades cognitivas. Ante la importancia de crear hábitos alimentarios que impulsen un desarrollo cognitivo fuerte en el desempeño escolar, se debe fomentar el consumo de productos libres de grasas saturadas, azúcares refinados y que posean nutrientes que ayude a la función cognitiva y mejoren el rendimiento académico. (Mardones, Arnaiz, Barja, & Rosso, 2018)

## **Criterios dietéticos en la escolar y Adolescencia**

La alimentación se considera en el principal factor que afecta el desarrollo intelectual en la etapa escolar en jóvenes de 6 a 16 años de edad. Resulta complicado poder determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el desarrollo intelectual de los niños, debido a que intervienen otros factores ambientales en el proceso cognitivo, la alimentación inadecuada de forma prolongada es indudable que provoca modificaciones negativas en las capacidades intelectuales, debido a que uno de los principales factores que afectan el desempeño escolar del alumno es acudir al colegio sin desayunar, contexto que ocasiona un rendimiento inadecuado en las actividades escolares. (Pérez, García, & Aranceta Bartrina , 2015)

Que exista jóvenes en la etapa escolar que no desayunen, demuestra que la configuración de los hábitos alimentarios es inadecuada, inducida por la influencia

de la familia, amigos, institución escolar y compañeros, sin embargo, los inadecuados hábitos alimentarios no sólo afectan el área cognitiva del adolescente, sino también las necesidades físicas del ser humano, debido a que en la adolescencia se presenta importantes cambios físicos, los cuales requieren de la ingesta de una gran cantidad de alimentos con las fuente energética y nutricional adecuada, que ayuden a le desempeño escolar y físico. (Pérez, García, & Aranceta Bartrina , 2015)

### **Obesidad y sobrepeso escolar**

Es la acumulación anormal o excesiva de grasa en los depósitos corporales por arriba de los valores normales, lo que puede ser perjudicial para la salud, más aún si el síndrome metabólico lo padece un niño o adolescentes limitándolo en el desarrollo de actividades comunes, por lo cual es necesario detectar su origen que puede estar influenciado por factores genéticos, metabólicos, psicosociales y ambientales. La obesidad es un problema de salud con una mega tendencia creciente que cada vez más afecta a niños del mundo, sin importar género, etnia o nivel socioeconómico. (Ruiz, 2014)

### **Importancia de una buena alimentación**

La alimentación es un proceso esencial para la salud, ya que toda persona necesita alimentarse para poder crecer y tener energía suficiente para realizar diversas actividades en un estado óptimo de salud. Una adecuada alimentación es aquella que cumple con las necesidades específicas de cada persona, misma que debe ser variada y bajo condiciones higiénicas. La alimentación entre los niños y adolescentes, ocupa un lugar fundamental en la etapa de crecimiento, es imprescindible disponer de todos los elementos nutritivos, para un correcto desarrollo. Los alimentos deben ser consumidos de manera racional y balanceada, por lo que es importante conocer en qué cantidad ingerirlos, sin caer en carencias o excesos. (Costamagna & Fabro, 2014, pág. 18)

## **Factores condicionantes de los hábitos alimenticios**

Los factores condicionantes en la formación de hábitos alimenticios en los niños y adolescentes, según la investigación realizada por (González Cerdán & Torres German, 2018), son variables y diversos.

La alimentación es de gran importancia en diferentes aspectos de la vida diaria, esta integra parte fundamental para el desarrollo de los niños y adolescentes en la etapa académica, por lo tanto, los factores que se asocian influyen en los resultados del rendimiento que deben obtener los estudiantes. Uno de los factores condicionantes que influyen en la formación de los hábitos alimenticios, están aspectos relacionados a la lactancia materna como primer alimento que ingresa al ser humano, la alimentación complementaria que es otorgada en los primeros años de vida, también se consideran aspectos socioeconómico; la calidad de la alimentación fluctúa en parámetros positivos y negativos, por la dependencia del mismo, dentro de este factor se encuentra la cultura alimentaria de los familiares o el entorno que rodean a los estudiantes, la educación y la accesibilidad a los alimentos; la diversificación de los factores que condicionan la alimentación se describen una serie de ellos a continuación:

- ✓ **Disponibilidad:** La disponibilidad hace referencia a la cantidad de recursos disponibles en la alimentación, dentro de este factor se presenta la calidad de los alimentos a los cuales se tiene acceso, es decir, el aporte nutricional que contengan los mismos.
- ✓ **Distribución de alimentaria en la familia:** El rol de cada uno de los miembros es considerado en la integración de los esfuerzos para avanzar en diferentes aspectos de la vida familiar, en muchos casos la alimentación es un rol que es llevado a cabo por la madre de familia, la cual se encarga de la transformación de los alimentos para que estos sean aptos por el consumo humano, dentro de la distribución alimentaria existe un factor económico, es decir cuando existe estabilidad económica, los alimentos adquiridos son mayor, y por lo tanto las porciones alimenticias serán de suficiencias para la nutrición, caso contrario la distribución de los alimentos es disminuida a todos los miembros de la familia, provocando insuficiente de nutrientes esenciales para el desarrollo en etapa escolar.

Dentro de estos factores se encuentran otros subyacentes que generan repercusiones en la alimentación de los niños y adolescentes en la etapa escolar, estos son: falta de dedicación y cuidado a los menores del hogar por los padres, falta de control y autoridad, situación económica, nivel de educación por parte de las instituciones y preferencia de consumo de alimentos denominados chatarras.

### **Rendimiento Académico**

De acuerdo al autor Lamas (2015), en el artículo científico acerca del rendimiento académico expresa lo siguiente:

Es un factor que mide los conocimientos que reciben los estudiantes en la etapa escolar, por medio de evaluaciones constantes que los docentes realizan para verificar los niveles de aprendizaje de más charlas impartidas sobre temáticas específicas, sí el rendimiento es alto es un indicador de captación alta de los conocimientos impartidos en las aulas de clases, pero si sucede el resultado del rendimiento es negativo, refleja problemáticas en el aprendizaje o en la captación de la temática, esto influyen en aspectos emocionales de los niños y adolescentes, porque existe presión por desenvolverse de la mejor forma en la educación, obteniendo resultados positivos para sentirse aprobado por la sociedad en general. (Lamas, Sobre el Rendimiento Académico, 2015)

EL rendimiento escolar de los adolescentes en las instituciones académicas, se ve integrado por gustos, preferencias o la facilidad que tienen para desenvolverse en ciertas temáticas. La alimentación también se relaciona con el rendimiento educacional, porque en el desempeño académico es necesario una alimentación adecuada, que provea energía para la captación de información en todas las etapas para la formación académica. (Lamas, Sobre el Rendimiento Académico, 2015)

Analizar el rendimiento escolar, es complejo, porque por medio del registro de las calificaciones, se genera una percepción de cuál es el nivel de cada estudiante, pero no se precisa la causa de los resultados reflejados en dichos registros. (Lamas, Sobre el Rendimiento Académico, 2015)



## **Factores que inciden en el rendimiento académico**

De acuerdo a la investigación presentada por la Psicóloga Neira Carrasco (2014) el rendimiento académico es afectado por varias causas, a esto se lo conoce como multicausal, por lo cual la investigación se direcciona al conocimiento de los mismos y mencionar las particularidades que inciden en las niños y adolescentes en la etapa educacional.

Dentro de los factores internos se encuentran:

### ✓ **Los factores socioemocionales**

Que surgen desde la naturalidad de las personas, como se desarrollan en el entorno que los rodea, las capacidades para mostrar los sentimientos y emociones.

### ✓ **La motivación**

Es la o las razones por la cuales se efectúa una actividad para la consecución de un logro personal, profesional, o académico, se considera un factor interno para el rendimiento académico, porque depende del esfuerzo y el compromiso que posea el estudiante para alcanzar excelencia académica.

### ✓ **Ansiedad**

Se considera un factor interno causal de un bajo rendimiento escolar, por la carga emocional que confiere este sentimiento de miedo a fallar, a desempeñar actividades de forma errónea, falta de confianza, preocupaciones que acorta edad se relacionan con temas académicos y se ven relacionados en la alimentación, con diversas tendencias a consumir alimentos chatarras o eliminar el deseo de consumo, lo cual evidenciará aumento o disminución excesiva de pérdida de peso.

Dentro de los factores externos se encuentran:

- El entorno
- La familia
- La cultura
- El medio académico
- Los docentes, entre otros.

## **Hábitos alimentarios en etapa escolar**

Para (Ávila Alpírez, Gutiérrez Sánchez, Martínez Aguilar, Ruíz Cerino, & Guerra Ordoñez, 2017), es imprescindible investigar la importancia de los hábitos alimenticios en la etapa escolar, como una conducta importante de análisis para el direccionamiento en la obtención de resultados fiables que conducen al resultado escolar.

Las conductas alimenticias de jóvenes en la etapa escolar, son un conjunto de acciones con respecto a la alimentación, esta puede ser sana y proporcionada o insana y desproporcionada. En el inicio de estas conductas se interponen selecciones propias del ser humano, que surgen desde la niñez, es decir el apego al consumo de ciertos alimentos se derivan de los gustos y preferencias de las personas en la etapa temprana, otro condicionante para las conductas alimenticias es la influencia de los padres, porque son quienes se encarga de proveer los alimentos en toda la etapa escolar, además de los maestros y las instituciones porque son el ente transmisor de conocimiento básico, que perdurará a lo largo de los años. El crecimiento y desempeño se promueve por la nutrición y las disponibilidades alimenticias familiares, del sector geográfico, las cantidades y calidad de los nutrientes, que proporcionan hábitos alimenticios direccionados a la buena salud.

De acuerdo a una publicación de (Becerra Bulla , Savedra Tavera, Verano Sepúlveda, & Wilchez Hurtado, 2017), acerca de los comportamientos alimentarios expresan que:

Las conductas alimentarias en los estudiantes influyen en el desarrollo y comportamiento dentro de las actividades curriculares y extracurriculares, por lo general la influencia del entorno conlleva a que las conductas alimenticias se degraden o sean positivas, interviniendo diversos factores que inciden en aspectos transversales en la educación, además de concluir con trastornos alimentarios graves, apegados a ambientes no propicios para la obtención de un rendimiento académico favorable.

## **Nutrición y rendimiento académico**

Para (Rodríguez Palmero, 2016) en su artículo investigativo, menciona que la nutrición es fundamental en diferentes etapas de la vida del ser humano, porque proporciona los agentes necesarios para nutrir los organismos encargados de producir los pensamientos, el razonamiento, el lenguaje, la resolución de problemas y toma de decisión, factores fundamentales en la etapa del crecimiento.

La formación cognitiva involucra todo lo relacionado a la producción de ideas y pensamientos que otorgan facilidad para expresar, actuar y direccionar las actividades en los seres humanos, para ello, la nutrición juega un papel fundamental en diferentes etapas de la vida. Las capacidades de comprensión y rendimiento académico o intelectual se generan a partir del entorno en el cual se relacionan las personas, en este caso los tipos de alimentos que aporten al desarrollo nutricional, con altos contenidos de vitaminas y minerales permiten generar un impacto positivo en las actividades escolares y la atención del niño o adolescente. (Bajaña Nuñez, Quimis Zambrano, Sevilla Alarcón, Vicuña Monar, & Calderón Cisneros , 2017)

Otro enfoque que existe en cuanto a la alimentación y el rendimiento académico son las dificultades que son encontradas en los estudiantes con etapas escolares variadas, los hábitos que se establecen a los niños y adolescentes son consecuentes al entorno y a la cultura familiar, la alimentación con bajo valor y aporte nutricional influye en el desempeño de las actividades físicas y escolares, las cuales se mostrarán como cansancio, disminución o aumento de la masa corporal, desánimo para estudiar, decaimiento, disminución de las capacidades intelectuales, déficit de atención y bajas calificaciones, además de afectaciones crónicas futura por bases alimenticias deterioradas. (Bajaña Nuñez, Quimis Zambrano, Sevilla Alarcón, Vicuña Monar, & Calderón Cisneros , 2017)

## **Desarrollo Académico**

En el desarrollo académico de un alumno, lo más relevante e importante es conocer cuáles son las características propias, sus capacidades, habilidades, experiencias previas, el esfuerzo y sobre todo la disposición de aprender, la institución debería estar comprometida a ofrecer posibles oportunidades y entornos formativos con calidad, pertinencia y coherencia para motivar el desempeño a los escolares. ( Gamazo, Martinez, Olmos, & Rodriguez , 2015)

Concordando con el autor un desarrollo académico debería ser integral de cada uno de los estudiantes, incluyendo factores a tomar en cuenta como son los rendimientos previos, las situaciones sociales, cultura y contexto familiar. Es decir que un desarrollo académico integral tiene como objetivo buscar la equidad de desarrollo en todos los estudiantes y no solo se centra en el rendimiento académico, sino también en la formación de sus valores y principios. ( Gamazo, Martinez, Olmos, & Rodriguez , 2015)

### **2.1.1 Marco conceptual**

#### **Alimentación escolar**

La alimentación escolar es un factor imprescindible para el desarrollo cognitivo de un individuo, además es una necesidad que permite que todos los ciudadanos se desarrollen integralmente, y la permanencia de ellos en el sistema educativo ayudará a que los niños aprendan conductas saludables con un mejor bienestar. (Romero Lora, Castañeda, & Benites Orjeda, 2016)

#### **Aprendizaje**

Consiste en la modificación y adquisición de habilidades, destrezas, conocimientos y de conductas realizadas en función de lograr una adaptación al medio, desarrollando capacidades para extraer las mejores posibilidades para así expresar necesidades y potencialidades personales. (Navarro & Lis del Campo, 2015, pág. 89)

## **Desarrollo integral**

Se refiere al proceso que experimenta un organismo a lo largo del tiempo, desde la concepción hasta la muerte, lo que permite alcanzar un equilibrio y en las que están inmersos aspectos y cambios interno como externos, como el desarrollo cognitivo, físico, mental y social. (Faas, 2017, pág. 9)

## **Habilidades cognitivas**

Son aquellas que comprenden las habilidades analíticas, la capacidad de resolución de problemas, la memoria; el desarrollo cognitivo en la etapa escolar se asocia a la capacidad de retener información y de poder hacer frente a la resolución de problemas, dependiendo de estos se puede predecir si el rendimiento académico del niño es positivo o negativo. (Busso, Cristia, Hincapie, Messina, & Laura, 2017, pág. 146)

## **Malnutrición**

Es un estado patológico que se presenta por una deficiencia de nutrientes en la ingestión, absorción o utilización de nutrimentos, así como una situación de pérdida de calorías que afecta al aporte nutricional y al metabolismo, que se acompaña de manifestaciones clínicas de acuerdo a factores ecológicos y en diferentes grados de intensidad. (Esquivel Hernández, Martínez Correa, & Martínez Correa, 2018, pág. 100)

## **Motivación**

Es la acción enmarcada por el esfuerzo y la dedicación ejercidos en una actividad específica y que forma o proporciona las estrategias específicas dirigidas a la culminación de algo en concreto, sin importar los obstáculos, solo enfocándose en el objetivo a alcanzar. (Valenzuela , Muñoz, Silva, Gómez, & Pretch, 2015)

## **Nutrición**

Estudia la digestión, absorción, el metabolismo y excreción de los alimentos como los nutrientes energéticos y no energéticos, su conversión en energía y su rol en las moléculas y órganos, además es el estado biológico resultante de la

interdependencia de procesos metabólicos que suceden en los tejidos como el hígado, los que utilizan los micronutrientes y macronutrientes proporcionados por los alimentos y aprovechados en las diferentes situaciones fisiológicas. (Blanco de Alvarado Ortiz, 2015, pág. 19)

### **2.1.2 Antecedentes investigativos**

Mejía, A. (2017). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de la Unidad Educativa Aurelio Falconí*. Tesis de Postgrado, Pontificia Universidad Católica, Santo Domingo, Ecuador.

Los hábitos alimenticios en la adolescencia juegan un papel protagónico, pues es una de las etapas que mayores cambios presentan, tanto en la parte física, psicológica y social, por lo que es imprescindible una adecuada alimentación para el correcto desarrollo integral del adolescente; una alimentación adecuada es el medio para un óptimo estado de salud, este último, tiene relación directa con el nivel de educación, puesto que los resultados de la investigación científica realizada en la ciudad de Cuenca, demuestran que la desnutrición es uno de los indicadores sociales que más se asocia con la deserción escolar.

Los adolescentes del país en general presentan características en sus estilos de vida que afectan el rendimiento escolar, como la desnutrición, obesidad, sedentarismo, entre otros factores dietéticos, lo cual genera una influencia negativa en el estado de salud, puesto que los trastornos alimenticios influyen en la presencia de enfermedades cardiovasculares o de diabetes, afectando la salud y en consecuencia las habilidades cognitivas para procesar información en áreas del saber como literatura, matemáticas y escritura, materias que requieren de un nivel de concentración alto, algo que no desarrollan aquellos adolescentes con una inadecuada alimentación.

La alimentación es tan importante que debe ser proporcionada en todas las jornadas alimentarias de la vida de una persona, más aún si cursan una etapa de desarrollo como la adolescencia, según resultados obtenidos en el artículo científico, en ocasiones el adolescente no desayuna o lo hace inadecuadamente, situación que limita la habilidad cognitiva y concentración dentro de los salones de

clases, los adolescente que mayores problemas tienen en el rendimiento académico por inadecuada nutrición, son aquellos que poseen una edad de 12-14 años.

La investigación científica realizada sobre jóvenes adolescentes en instituciones educativas, ha aportado para concluir que la falta de actividades física es una meta pendiente en las unidades de educación pública, dicha situación no ayuda a generar un impacto positivo en el rendimiento académico del alumno, puesto que el ejercicio físico y una adecuada alimentación, promueven un estado de salud propicio para el desempeño académico.

Taira, F. (2018). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua.* (Tesis de Postgrado) Universidad César Vallejo, Lima, Perú

Los hábitos alimenticios son aquellas acciones repetitivas que se reflejan en el estado nutricional, los cuales se generan por las necesidades del ser humano. Los alimentos que aportan energía y nutrientes son requeridos por el organismo, por lo cual, una dieta balanceada, llena de alimentos que brinden los suplementos nutricionales permitirá que los adolescentes y niños posean un desarrollo adecuado en parte mental, debido a que los hábitos, es una de los principales factores que incide a una deserción escolar.

La nutrición es vital para fomentar el desarrollo cognitivo del alumno, debido a que se evitan la presencia de enfermedades no transmisibles como la hipertensión, asma, obesidad y sobrepeso, sin embargo en los niños o adolescentes escolares, un inadecuado estado nutricional ocasiona limitada capacidad de aprendizaje, puesto que existen mayores probabilidades de enfermarse, contribuyendo así, a una inserción tardía en la educación y en ocasiones genera el ausentismo reiterado de las jornadas escolares.

La investigación revela que los hábitos alimenticios, también posee un grado de relación con el rendimiento escolar, debido a que por lo general los jóvenes escolares tienen tendencia a no cumplir con sus responsabilidades por desánimo y falta de energía por la falta de nutrientes que deben ser ingeridos durante el día.

Es indudable la relación que existe entre la alimentación y el rendimiento escolar, ya sea de forma directa o indirecta, debido a que si existen hábitos alimentarios adecuados, se promoverá un estado de salud óptimo que le permitirá desarrollarse de forma adecuada en el ámbito escolar; mientras que si una persona tiene desórdenes alimenticios provoca que la capacidad de análisis se vea mermada por el débil estado nutricional de su organismo, o en su defecto se vea condicionado de forma emocional ante los cambios físicos provocados por una inadecuada nutrición.

Lapo, D., & Quintana, M. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Archivo Médico de Camagüey*, 22(6), 1025-0255.

La nutrición y un buen estado de salud son las bases esenciales para el desarrollo del aprendizaje de un adolescente; sin embargo, los factores asociados al rendimiento académico son varios, pero la alimentación es una de las áreas de mayor intervención en el desarrollo holístico de una persona, es innegable la relación que existen entre la nutrición y el proceso cognitivo, puesto que los hábitos alimentarios contribuyen a la prevención de enfermedades que solo se identifican mediante indicadores nutricionales como el IMC, y de tal manera se determina el estado nutricional de un escolar, y en el caso de ser negativo, tomar las medidas necesarias para mejorar la salud de la persona, situación que de forma indirecta influyen a mejorar su habilidades dentro del ambiente escolar.

La investigación científica realizada sobre la relación del estado nutricional y el rendimiento académico en adolescentes, determina que la población de una edad de 10 años en adelante, experimenta severos trastornos alimenticios, debido a que el adolescente comienza a tomar independencia en las decisiones alimentarias, dicha situación influye en la construcción e imagen corporal, además afecta el desempeño motor y autoestima, aspectos fundamentales para el estilo de aprendizaje de una persona.

Una inadecuada alimentación en niños que comienzan su etapa de adolescencia puede llegar a provocar el ausentismo y problemas de memoria dentro del salón de clase, por tal razón, los hábitos alimenticios se adoptan desde



el hogar, sin embargo la investigación analizada evidencia que el mayor problema en adoptar una cultura alimentaria son los hogares disfuncionales, donde se presenta situaciones que afectan el estado nutricional de un adolescente, como la omisión del desayuno, el cual es el principal alimento de un escolar, y por obvias razones incidirá en su jornada escolar, debido a que no poseen las fuentes de energías adecuadas para el desarrollo normal de sus actividades.

Se puede concluir que la relación entre la alimentación y el rendimiento académico no es tan marcada según el contexto en el que se encuentre la población, pueden existir personas que no poseen un peso adecuado y obtener buenas calificaciones, pero también puede haber adolescentes con desnutrición que afecta considerablemente al desarrollo psicomotriz del estudiante.

## **2.2 Hipótesis**

### **2.2.1 Hipótesis general**

Los Hábitos alimentarios si influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de Noveno y Décimo, en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo, periodo mayo – septiembre 2019.

### **2.2.2 Hipótesis específicas**

- Los hábitos alimenticios de los estudiantes de Noveno y Décimo año de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, si aportan al rendimiento académico.
- El rendimiento académico de los estudiantes de Noveno y Décimo en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, es óptimo debido a sus hábitos alimenticios.
- La implementación de un plan que mejore los hábitos alimenticios si influirá en el rendimiento académico de los estudiantes de Noveno y Décimo en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez.

## **2.3 Variables**

### **2.3.1 Variables Independientes**

#### **Hábitos Alimentarios:**

Esta variable representa los patrones alimenticios de las personas, lo cual hace referencia a los diversos tipos de alimentos con mayor índice de consumo, los horarios establecidos para su ingesta necesarios para el desarrollo humano, los cuales aportan o no dependiendo del contenido nutricional de los alimentos.

### **2.3.2 Variables Dependientes**

#### **Rendimiento Académico:**

El rendimiento académico, es aquel que se refleja en la captación de las lecciones entregadas por los docentes por medio de los resultados que otorgan las evaluaciones en diferentes áreas.

### 2.3.3 Operacionalización de las variables

**Cuadro 1.** Operacionalización de las variables

Variable	Definición Conceptual	Dimensión o Categorización	Indicador	Índice
Hábitos Nutricionales	Los hábitos son aquellos patrones repetitivos que se van formando a lo largo de la vida del ser humano, entre ellos se encuentra realizar actividad física, desarrollar nuevas habilidades o conocimientos, mantener una dieta saludable con respecto a los alimentos que son consumidos a lo largo del día, para que el estilo de vida procure ser reflejado por medio de una buena salud.	Criterios de Formación de los hábitos alimentarios	Lugar de nacimiento Lactancia Materna Alimentación adicional Alimentación complementaria Capacidad económica	Porcentual

		Tendencia de mayor consumo de alimentos	Lácteos Carnes Grasas Cereales Frutas Verduras Snack Gaseosas Jugos artificiales	
		Cantidad Total de alimentos consumidos	Frecuencia de consumo alimentario	

Variable	Definición Conceptual	Dimensión o Categorización	Indicador	Índice
Rendimiento Académico	Es la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar o universitario, donde un estudiante obtiene un rendimiento positivo o negativo, el cual puede ser valorado de manera cuantitativa y cualitativa, ya que refleja el grado de conocimiento y destreza sobre la asignatura.	Participación en clase	Actuación en las actividades	Porcentual
		Interés de las clases	Frecuencia de interacción en las clases	Porcentual
		Responsabilidad y cumplimiento	Entrega de tareas y trabajo	Porcentual

		Registro de Notas/ Calificaciones	Promedio Trimestral	<p>Mayor que 9 sobresaliente</p> <p>Entre 8 – 9 Muy Bueno</p> <p>Entre 7 – 8 Buena</p> <p>Entre 6- 7 Regular</p> <p>Menor a 6 Deficiente</p>
--	--	--------------------------------------	---------------------	--

**Elaborado por:** Carrasco Zoila y Ramírez Adalila

## CAPITULO III

### 3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1 Método de investigación

##### **Método de observación Científica:**

Permitió la observación de las principales características o fenómenos a resaltar en los adolescentes estudiados, por medio de una la recolección de una serie de datos correspondientes a la investigación, en donde el profesional debe determinar las principales conclusiones sobre las variables objeto de análisis.

##### **Método deductivo**

Aportó en el análisis de situaciones particulares detectadas en los resultados de la investigación, que aportó en la elaboración de las conclusiones generales sobre la temática estudiada, este método efectuó parámetros de análisis coherentes a las situaciones específicas dentro de la investigación.

#### 3.2 Modalidad de investigación

La modalidad de investigación utilizada fue la mixta (cuali-cuantitativa) porque se analizaron características relacionadas a los hábitos alimenticios de los estudiantes del noveno y décimo año, además se analizó los registros de los reportes académicos para conocer los niveles de rendimientos de los mismos.

#### 3.3 Tipo de Investigación

**Investigación de Campo:** El tipo de investigación que se aplicó al proyecto de investigación es de Campo, debido a que se tendrá contacto directo con las unidades de observación, con el objetivo de obtener el mayor número de datos posibles.

**Investigación Descriptiva:** La investigación descriptiva aplicada en el proceso investigativo permitió el levantamiento de datos relevantes para la suficiencia de información obtenida mediante las técnicas de investigación, es decir, permite la descripción de hechos y fenómenos encontrados en la población estudiada.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la Información**

#### **3.4.1 Técnicas**

##### **Encuesta:**

Es uno de los métodos de investigación más utilizados, es capaz de dar respuesta a problemas, porque permitió recopilar información real directamente de la fuente, en este caso con las personas objeto de análisis.

Esta técnica permitió alcanzar rangos específicos de información, para especificar los hechos investigativos y como aporte fundamental para dar a conocer la veracidad o no de las hipótesis planteadas.

##### **Frecuencia de consumo:**

Es una técnica de investigación, que permitió la evaluación de los hábitos alimentarios de los estudiantes por medio de la recolección de datos que consistió en emplear un cuestionario que contiene los grupos de alimentos para conocer cuál es el índice de consumo de los mismos y verificar la relación con el rendimiento académico.

##### **Registro de notas:**

Por medio de esta técnica se recopiló los promedios de las diferentes asignaturas de los estudiantes, estos promedios habilitarán para la realización de un análisis acerca del nivel de rendimiento de los adolescentes.

Estos datos serán provistos por los docentes de la institución objeto de estudio y por medio de las calificaciones proporcionadas se analizará y se promediará cuáles son los rangos de calificación, de esta forma se conoce el rendimiento



académico de los estudiantes, además de saber que sexo predomina de forma positiva en este aspecto educacional.

### **3.4.2 Instrumento**

#### **Cuestionario de preguntas:**

El instrumento de la técnica de la encuesta se basó en un cuestionario de preguntas debidamente estructuradas con el objetivo de obtener datos relevantes al tema planteado.

Este cuestionario fue formulado con parámetros investigativos que reflejen la realidad con respecto a los hábitos alimentarios de los estudiantes, para conocer cómo influyen los cambios nutricionales y el estilo de vida en el rendimiento estudiantil.

#### **Ficha de frecuencia de consumo:**

En esta ficha se registró el tipo de alimento consumidos de forma constante por los estudiantes.

#### **Ficha de Registro de Notas**

Esta ficha suministró las notas promediadas de los estudiantes para conocer el nivel de rendimiento académico, ficha que fue provista por los docentes de la educación, como instrumento necesario para determinar la relación de las variables expuestas.

### **3.5 Población y Muestra de Investigación**

La población objeto de estudio está conformada por docentes y alumnos de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, quienes representa el universo total que asciende a un número de 150, de los cuales se obtuvieron datos relevantes en la investigación.

Para la aplicación de los instrumentos, los estudiantes seleccionados son aquellos que comprenden las edades de 12-15 años como actores principales en la investigación.

### 3.5.1 Población

La población objeto de estudio estará conformada por docentes y alumnos de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, quienes representa el universo total que asciende a un número de 150, de los cuales se obtendrán los datos relevantes en la investigación.

Para la aplicación de los instrumentos, los estudiantes seleccionados son aquellos que comprenden las edades de 12-15 años como actores principales en la investigación.

### 3.5.2 Muestra

Dentro de la ejecución de la investigación se plantea los siguientes aspectos para determinar la muestra a través de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{Z^2(pq) + N e^2}$$

En el cual cada una integra un dato específico.

- **n** = Tamaño de la muestra
- **N** = Población o universo
- **Z** = Nivel de confianza
- **p** = Probabilidad a favor
- **q** = Probabilidad en contra
- **e** = Error muestral

La población seleccionada en términos numéricos es de 150 estudiantes, con un nivel de confianza del 95 %, y para finalizar un error muestral del 5%

Se procede al remplazo de los parámetros con los datos proporcionados anteriormente para obtener la muestra.

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(150)}{(1.96)^2(0.5)(0.5) + (150) (0.05)^2}$$

$$n = \frac{(3.8416)(0.25)(150)}{(3.8416)(0.25) + (150)(0.0025)}$$

$$n = \frac{144.06}{0.9604 + 0.375}$$

$$n = \frac{144.06}{1.3354}$$

$$n = 108$$

El resultado de la muestra arrojó que las unidades a observar son 108 personas, esta cantidad de estudiantes, es pertinente para obtener los datos necesarios y determinar la validación de la hipótesis previamente planteada.

### 3.6 Cronograma del Proyecto

**Cuadro 2. Cronograma del proyecto**

Nº	Actividades	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Publicación de la Convocatoria para el proceso de titulación																				
2	Entrega de solicitudes para asignación del tutor																				
3	Aprobación de los tutores																				
4	Capacitación a tutores y estudiantes sobre plataforma SAI																				
5	Seminarios de preparación de la Modalidad de titulación																				
6	Selección de Tema																				
7	Inicio de las actividades en la plataforma SAI																				
8	Desarrollo del Capítulo I																				
9	Desarrollo del Capítulo II																				
10	Desarrollo del Capítulo III																				
11	Actividades del Proyecto de Investigación en el SAI																				
12	Elaboración de la Encuesta																				
13	Aplicación de la Encuesta																				
14	Tamización de la Información																				
15	Desarrollo del Capítulo IV																				
16	Elaboración de las conclusiones																				
17	Presentación del proyecto de investigación																				
18	Sustentación de la Previa																				
19	Sustentación																				

Elaborado por: Carrasco Zoila & Ramírez Adalila

### 3.7 Recursos

#### 3.7.1 Recursos humanos

El proyecto investigativo fue ejecutado por las investigadoras que desarrollaron las diversas metodologías expuestas para obtener datos propicios y concluir con resultados certeros con respecto al planteamiento de las variables, en conjunto con el docente técnico designado. A continuación, se presentan los nombres:

**Cuadro 3. Recursos Humanos**

Recursos Humanos	Nombres
Investigadoras	Zoila Gina Lita Carrasco Sánchez
	Adalila Ramírez Góngora
Asesor del Proyecto de Investigación	Dra. Luz Angélica Carranza Salazar

Elaborado por: Carrasco Zoila & Ramírez Adalila

#### 3.7.2 Recursos económicos

**Cuadro 4. Recursos económicos**

Recursos Económicos	Inversión
Seminarios para la realización del Proyecto de Investigación, por parte de la Universidad Técnica de Babahoyo	\$33,00
Alimentación	\$40,00
Transporte para el proceso de desarrollo de la investigación	\$40,00
Copias a colores	\$8,00
Borrador del proyecto investigativo en primeras instancias	\$12,00
Material Bibliográfico	\$7,00
Internet, Medios informáticos	\$15,00
Fotocopia final	\$17,00
Empastado	\$30,00

Elaborado por: Carrasco Zoila & Ramírez Adalila

### **3.8 Plan de tabulación y análisis**

#### **3.8.1 Base de datos**

Para el procesamiento de los datos obtenidos de los estudiantes de Noveno y Décimo año de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, se empleó los programas de Excel 2016 y JMP por medio del cual se generan los porcentajes y gráficos necesarios para expresar los resultados con respecto a la problemática planteada

#### **3.8.2 Procesamiento y análisis de los datos**

A continuación, se establece los siguientes pasos para procesar la información recopilada:

- El análisis del instrumento de frecuencia de consumo, se determinó a través del puntaje obtenido en la aplicación de la ficha del mismo nombre, en la cual se presentan los diferentes grupos de alimentos que los estudiantes consumen de forma cotidiana, dentro de los siguientes parámetros, nunca o casi nunca, cuantas veces por mes, por semana, por día, lo que permite identificar cuáles son los alimentos que conforman los hábitos alimenticios de los estudiantes.
- Para conocer cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes, también se aplicó un instrumento de la preferencia de consumo de los alimentos, que se relaciona al deseo de los estudiantes con respecto a la adquisición de los alimentos, por medio de Excel 2016 para el procesamiento de las respuestas obtenidas.
- La encuesta implementada para las madres de familia, permite conocer los patrones alimenticios de los niños desde el nacimiento y la edad temprana, los cuales fortalecen los hábitos alimenticios y aportan a la investigación ejecutada.
- Los formularios de las encuestas realizadas a los estudiantes y maestros, permitirán identificar el nivel de rendimiento de los mismos y ver como estos resultados se relacionan con los hábitos alimenticios, además de procesar los promedios de las notas de los estudiantes de las diferentes asignaturas.

## CAPITULO IV

### 4 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 4.1 Resultados obtenidos de la investigación

Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez

Tabla 1. Rendimiento académico en lengua y matemática

1. ¿Conoce los resultados del rendimiento académico de los estudiantes en las áreas de Lengua y matemática?			
Opciones	Frecuencia	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
1 - Siempre	8	67%	67%
2 - A veces	4	33%	100%
3 - Nunca	0	0%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	

Elaborado: Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

Fuente: Datos proporcionados de la encuesta

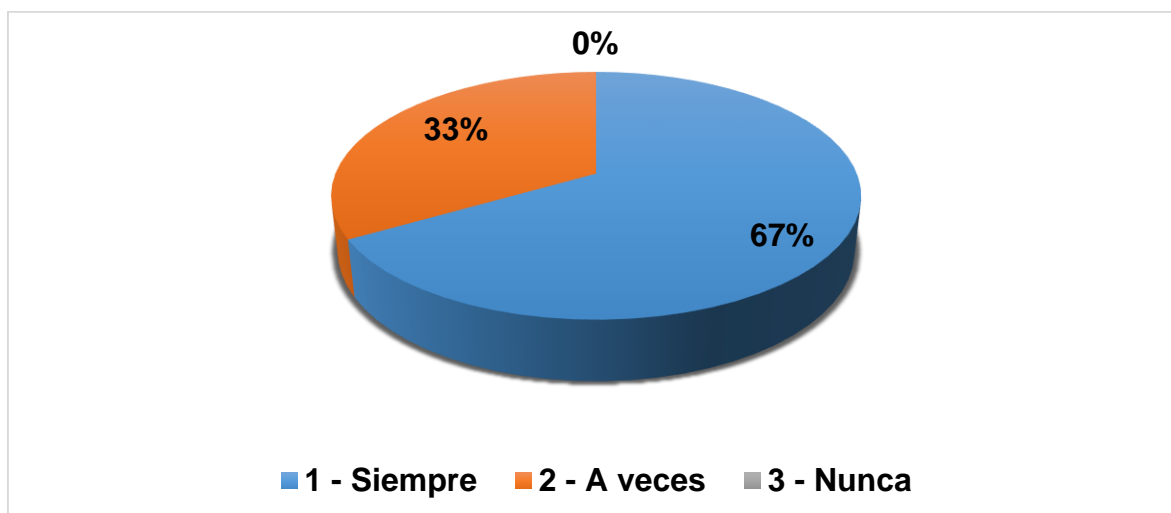


Gráfico 1. Rendimiento académico en lengua y matemática

#### Análisis:

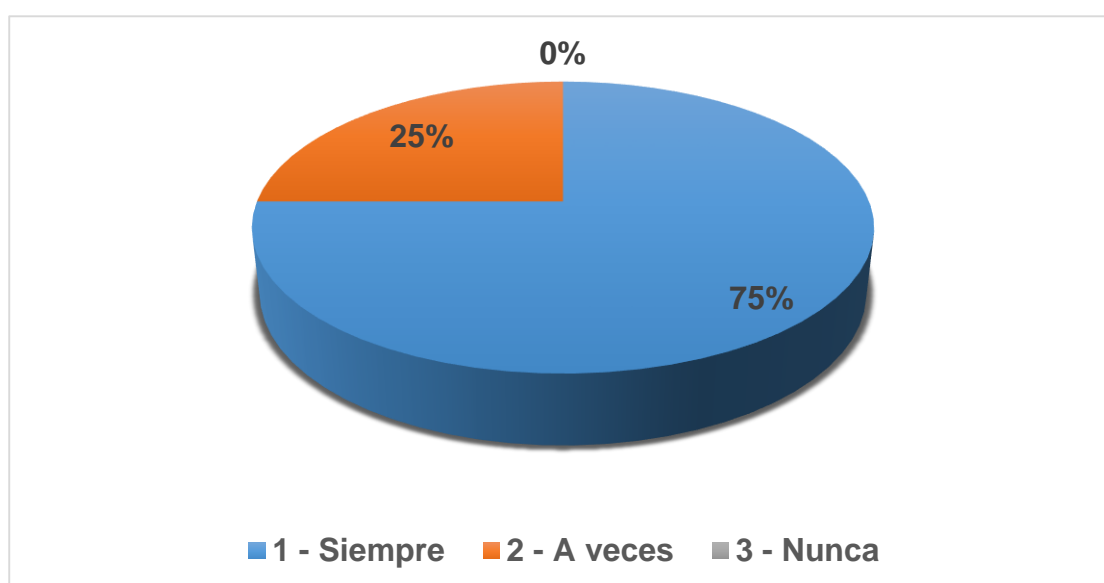
Con respecto a la pregunta si conoce el rendimiento académico de los estudiantes en las áreas lengua y matemática, los docentes respondieron con un 67% que siempre, mientras que el 33% menciona que a veces y 0% que nunca.

**Tabla 2. Aspectos de riesgo en el rendimiento**

<b>2. ¿Considera que existen varios factores de riesgo en el rendimiento académico?</b>			
<b>Opciones</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
<b>1 - Siempre</b>	9	75%	75%
<b>2 - A veces</b>	3	25%	100%
<b>3 - Nunca</b>	0	0%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	

Elaborado: Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

Fuente: Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 2. Aspectos de riesgo en el rendimiento**

### **Análisis:**

Los docentes respondieron con respecto a la pregunta si considera que existen factores de riesgos que afectan al rendimiento académico, ellos manifestaron con un 75% que siempre se presentan dichos factores, el 23% mencionan que a veces presentan riesgos que se relacionan con el rendimiento académico y un 0% indica que nunca.

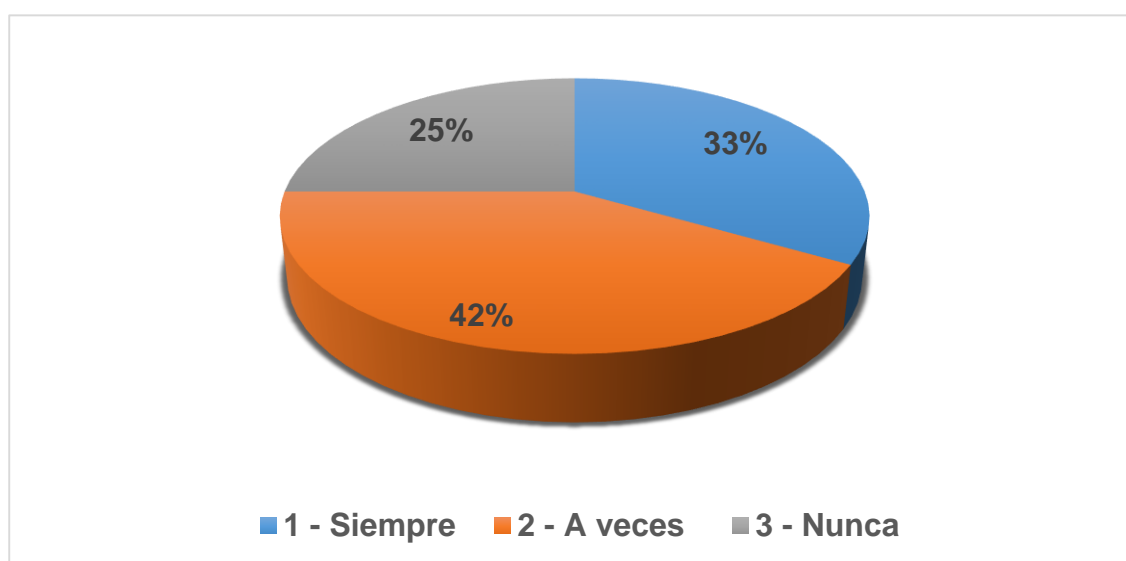


**Tabla 3. Condiciones socioeconómicas**

<b>3. ¿Cree que las condiciones socioeconómicas familiares del estudiante tienen alto nivel de riesgo?</b>			
<b>Opciones</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
<b>1 - Siempre</b>	4	33%	33%
<b>2 - A veces</b>	5	42%	75%
<b>3 - Nunca</b>	3	25%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 3. Condiciones socioeconómicas**

### **Análisis:**

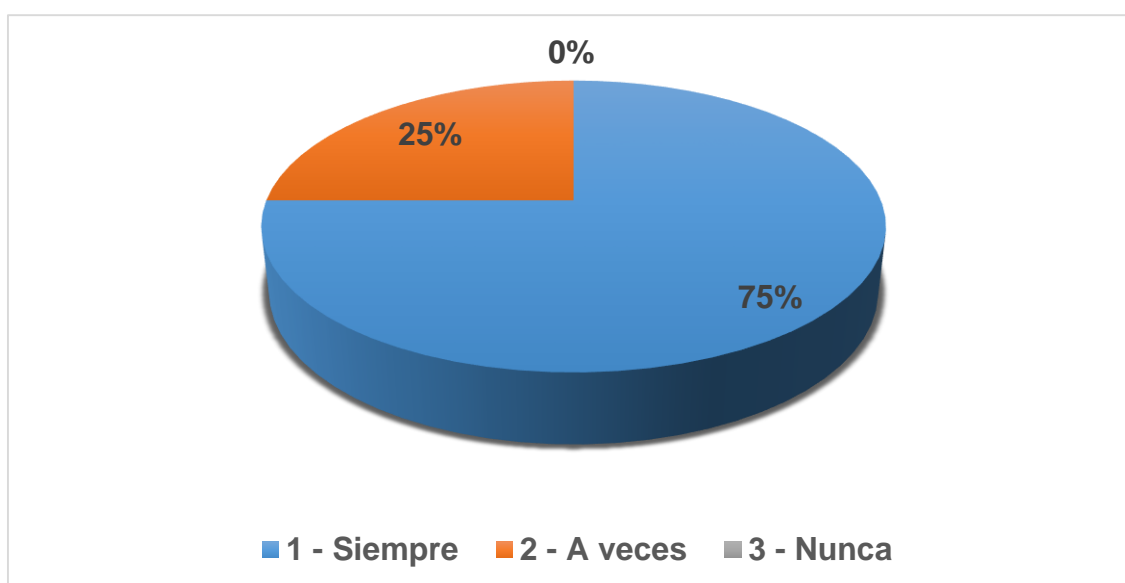
Los docentes afirman que las condiciones socioeconómicas de los familiares de los estudiantes a veces se relacionan con el rendimiento académico con un 42%, el 33% opina que siempre están relacionados a factores de riesgos y el 25% indica que nunca se considera de tal forma.

**Tabla 4. Estrategias para disminuir los riesgos**

<b>4. ¿Considera que se debe incluir estrategias para disminuir los riesgos de bajo rendimiento académico?</b>			
<b>Opciones</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
<b>1 - Siempre</b>	9	75%	75%
<b>2 - A veces</b>	3	25%	100%
<b>3 - Nunca</b>	0	0%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	

Elaborado: Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

Fuente: Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 4.** Estrategias para disminuir los riesgos

#### **Análisis:**

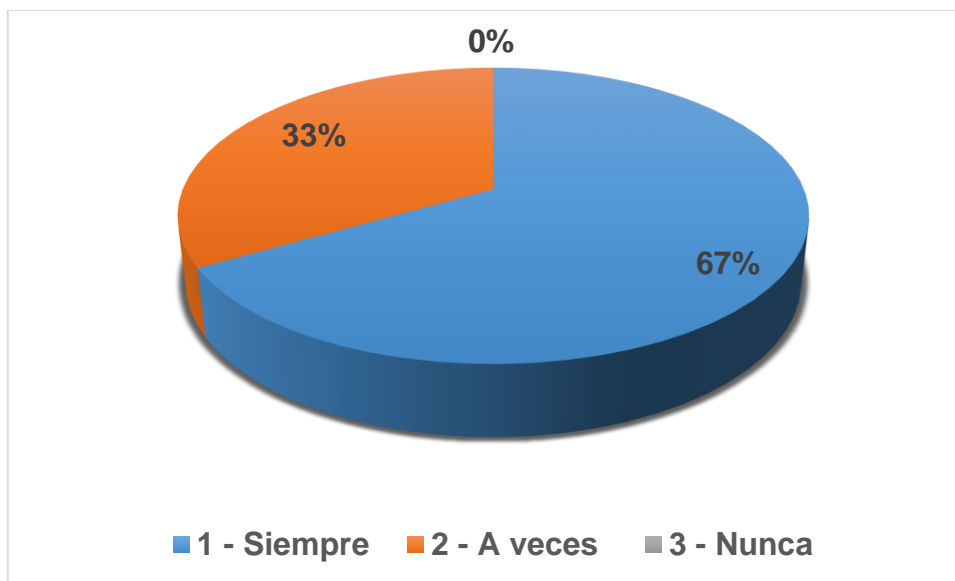
Los resultados obtenidos de acuerdo a la pregunta realizada a los docentes de considerar incluir estrategias que permitan disminuir los riesgos el 75% afirma que siempre se debe incluir este tipo de planes, el 25% opina que a veces y con un 0% opina que nunca.

**Tabla 5. Adaptaciones curriculares**

<b>5. ¿Considera que son indispensables las adaptaciones curriculares para obtener mejores resultados en estudiantes con problemas de aprendizaje?</b>			
<b>Opciones</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
<b>1 - Siempre</b>	8	67%	67%
<b>2 - A veces</b>	4	33%	100%
<b>3 - Nunca</b>	0	0%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	

Elaborado: Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

Fuente: Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 5.** Adaptaciones curriculares

**Análisis:**

Para los docentes encuestados con un 67% consideran que es importante realizar adaptaciones curriculares para obtener resultados positivos en estudiantes con problemas de aprendizaje, mientras que el 33% opina que a veces y que un 0% se inclina a la opción nunca.

## RESULTADOS DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

Tabla 6. Promedio de los estudiantes

### Cuantiles

<b>100.0%</b>	<b>Máximo</b>	<b>9.67</b>
99.5%		9.67
97.5%		9.52375
90.0%		9.003
75.0%	cuartil	8.7475
<b>50.0%</b>	<b>mediana</b>	<b>8.225</b>
25.0%	cuartil	7.535
10.0%		6.94
2.5%		5.8475
0.5%		4.53
<b>0.0%</b>	<b>mínimo</b>	<b>4.53</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco  
**Fuente:** Datos proporcionados de la encuesta

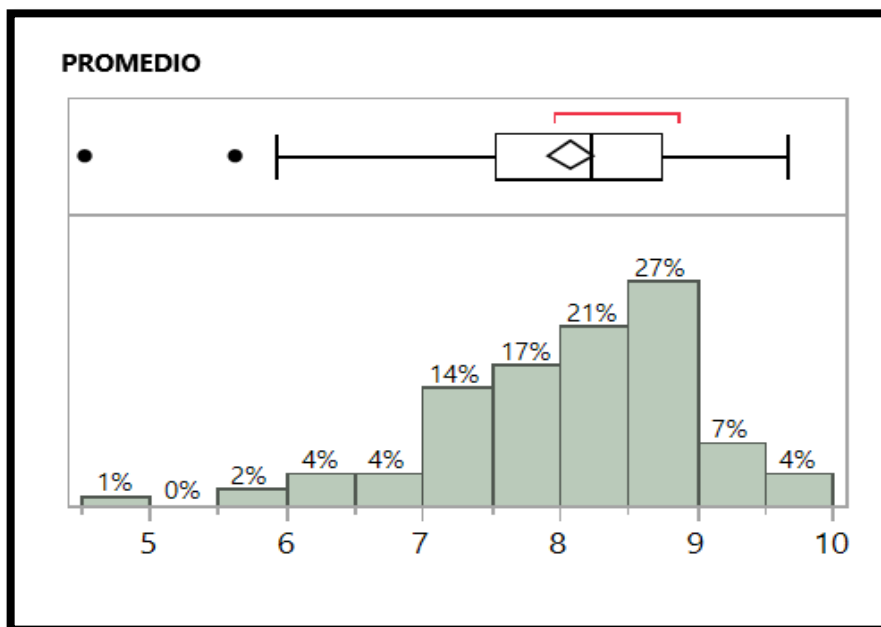


Gráfico 6. Promedio de los estudiantes

**Análisis:** La mayor cantidad de estudiantes tiene un promedio que oscila entre 8 y 9, mientras que existe un porcentaje mínimo de calificaciones inferiores a 7.

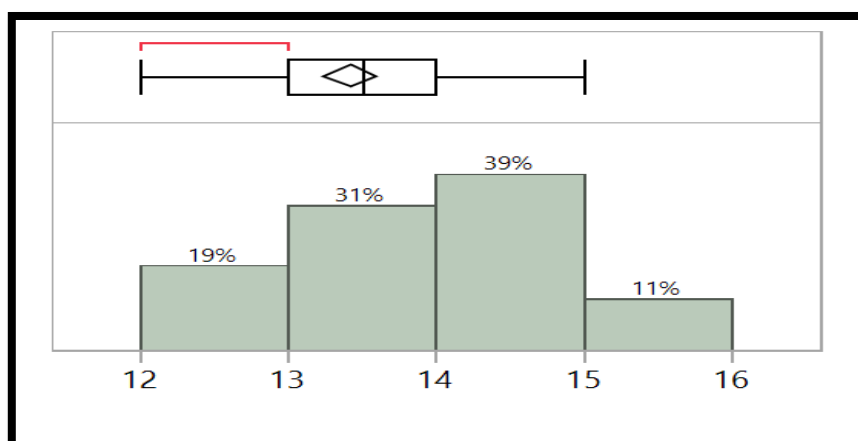
**Encuestas dirigidas a los estudiantes de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez**

**INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS (FICHA DE HÁBITOS)**

**Tabla 7. Edad de los estudiantes**

<b>Cuantiles</b>		
<b>100.0%</b>	<b>Máximo</b>	<b>15</b>
99.5%		15
97.5%		15
90.0%		15
75.0%	cuartil	14
50.0%	mediana	13.5
25.0%	cuartil	13
10.0%		12
2.5%		12
0.5%		12
0.0%	mínimo	12

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco  
**Fuente:** Datos proporcionados de la encuesta



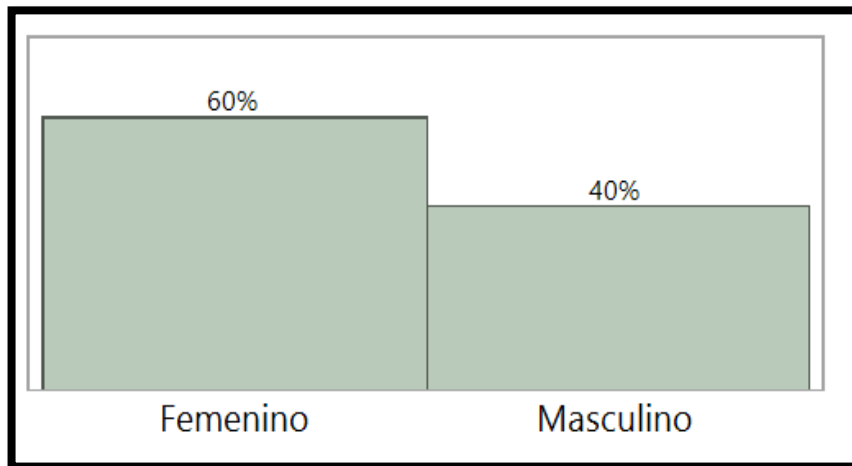
**Gráfico 7. Edad de los estudiantes**

**Análisis:** De la totalidad de estudiantes encuestados se puede observar que la mayor parte de los estudiantes tiene una edad de entre 14 y 15 años, con una media de edad de 13.5 años.

**Tabla 8.** Prevalencia del género

<b>Nivel</b>	<b>Conteo</b>	<b>Prob.</b>
Femenino	65	0.60185
Masculino	43	0.39815
<b>Total</b>	<b>108</b>	<b>1.00000</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco  
**Fuente:** Datos proporcionados de la encuesta



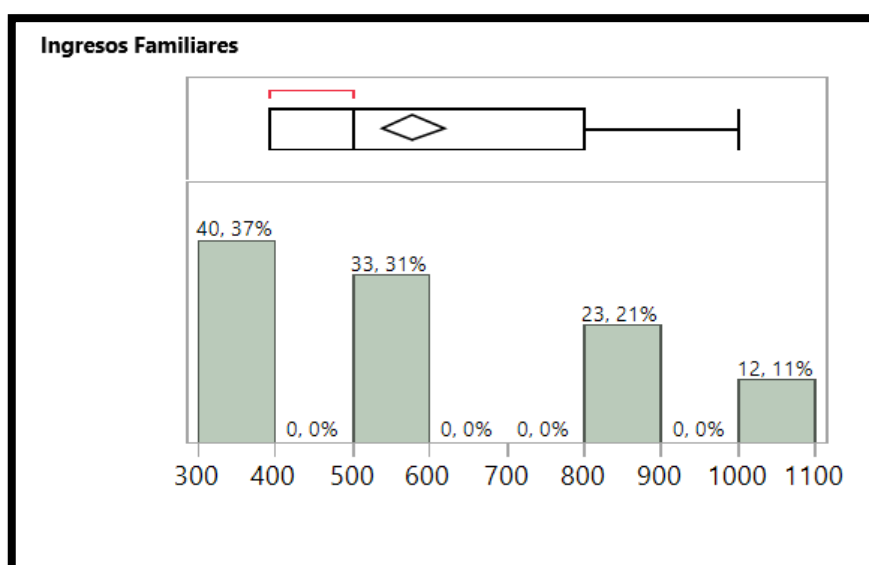
**Gráfico 8.** Prevalencia del género

**Análisis:** El 60 % de los estudiantes son de género femenino, mientras que el 40% restante pertenecen al género masculino; esto refleja la prevalencia del sexo femenino en la muestra de la investigación.

**Tabla 9.** Información socioeconómica

Cuantiles		
100.0%	<b>Máximo</b>	<b>1000</b>
99.5%		1000
97.5%		1000
90.0%		1000
75.0%	cuartil	800
<b>50.0%</b>	<b>mediana</b>	<b>500</b>
25.0%	cuartil	394
10.0%		394
2.5%		394
0.5%		394
<b>0.0%</b>	<b>mínimo</b>	<b>394</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco  
**Fuente:** Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 9.** Información socioeconómica

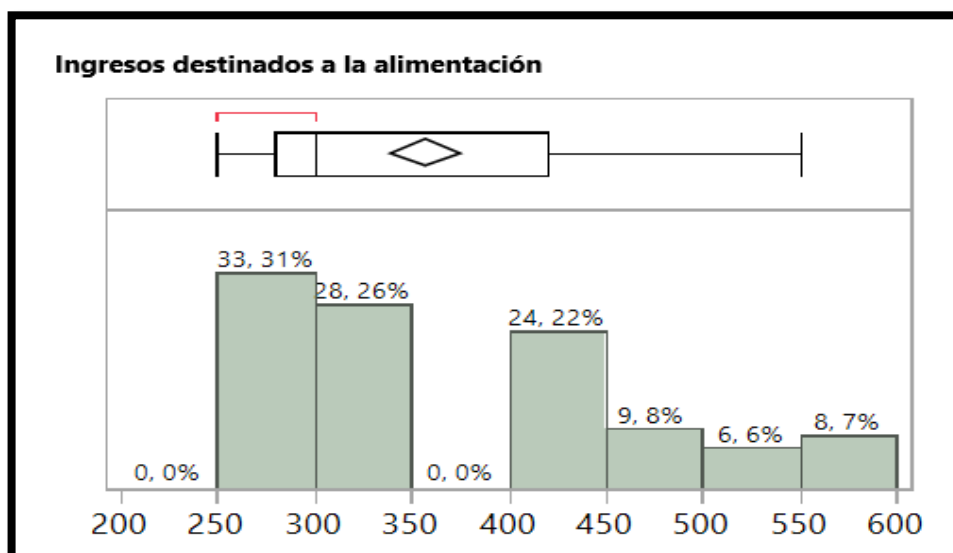
**Análisis:** La mayor proporción de los estudiantes encuestados han manifestado que tienen ingresos familiares que corresponden al sueldo básico, sin embargo, la media se ubica en \$ 500 dólares.

**Tabla 10.** Ingresos destinados a la alimentación

Cuantiles		
<b>100.0%</b>	<b>Máximo</b>	<b>550</b>
99.5%		550
97.5%		550
90.0%		500
75.0%	cuartil	420
<b>50.0%</b>	<b>mediana</b>	<b>300</b>
25.0%	cuartil	280
10.0%		250
2.5%		250
0.5%		250
<b>0.0%</b>	<b>mínimo</b>	<b>250</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 10.** Ingresos destinados a la alimentación

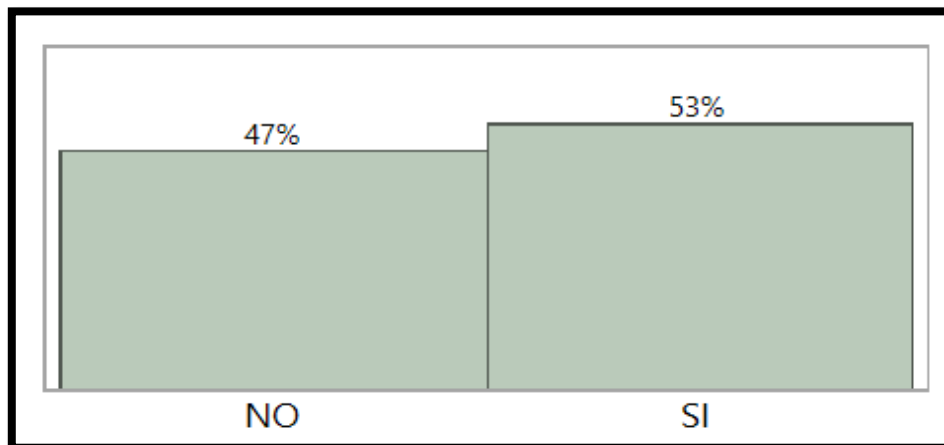
**Análisis:** La media de ingresos destinados a la alimentación se sitúa en \$300, sin embargo, el mayor porcentaje (33%) destina entre \$250 y \$350 de forma exclusiva para la alimentación.



**Tabla 11. Lactancia materna**

<b>Nivel</b>	<b>Conteo</b>	<b>Prob.</b>
NO	51	0.47222
SI	57	0.52778
<b>Total</b>	<b>108</b>	<b>1.00000</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco  
**Fuente:** Datos proporcionados de la encuesta



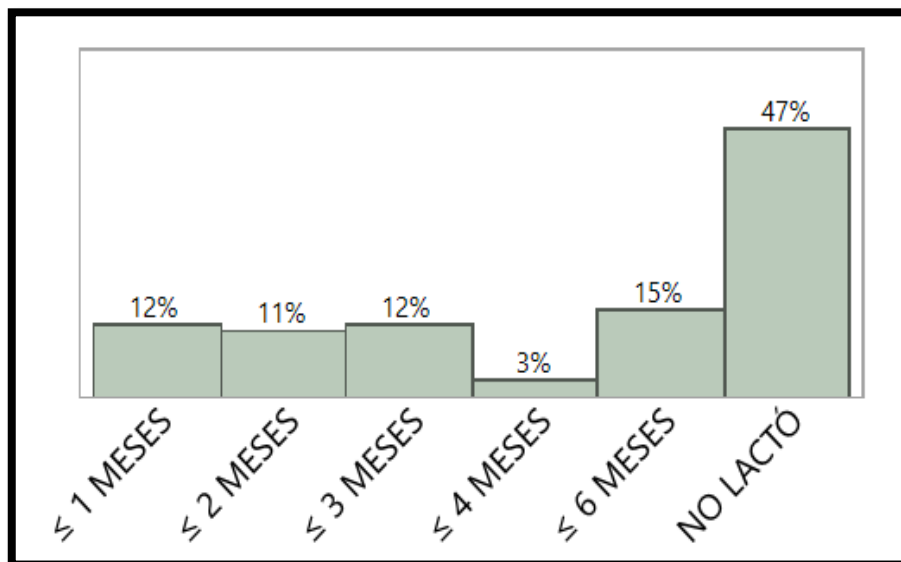
**Gráfico 11. Lactancia materna**

**Análisis:** El 52% de los estudiantes han manifestado si tuvieron lactancia materna, mientras que el 47% restante ha respondido que no tuvo lactancia materna; por tanto, se puede entender que existe un importante porcentaje de estudiantes que, en sus primeros meses de vida, ha tenido una lactancia artificial.

**Tabla 12.** Tiempo de lactancia materna exclusiva

Nivel	Conteo	Prob.
≤ 1 MESES	13	0.12037
≤ 2 MESES	12	0.11111
≤ 3 MESES	13	0.12037
≤ 4 MESES	3	0.02778
≤ 6 MESES	16	0.14815
NO LACTÓ	51	0.47222
<b>Total</b>	<b>108</b>	<b>1.00000</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco  
**Fuente:** Datos proporcionados de la encuesta



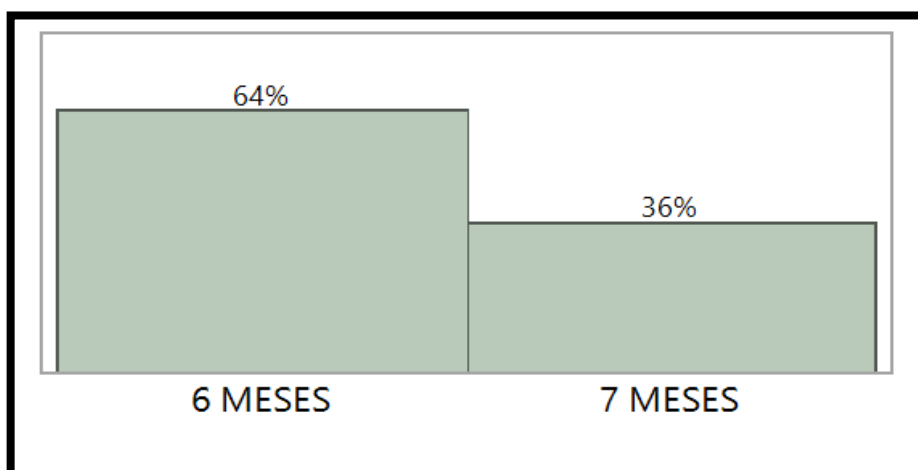
**Gráfico 12.** Tiempo de lactancia materna exclusiva

**Análisis:** De la totalidad de estudiantes encuestados, el porcentaje mayoritario (15%) ha manifestado que ha tenido una lactancia materna exclusiva entre 4 y 6 meses.

**Tabla 13.** Inicio de alimentación complementaria

Nivel	Conteo	Prob.
6 MESES	69	0.63889
7 MESES	39	0.36111
<b>Total</b>	<b>108</b>	<b>1.00000</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco  
**Fuente:** Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 13.** Inicio de alimentación complementaria

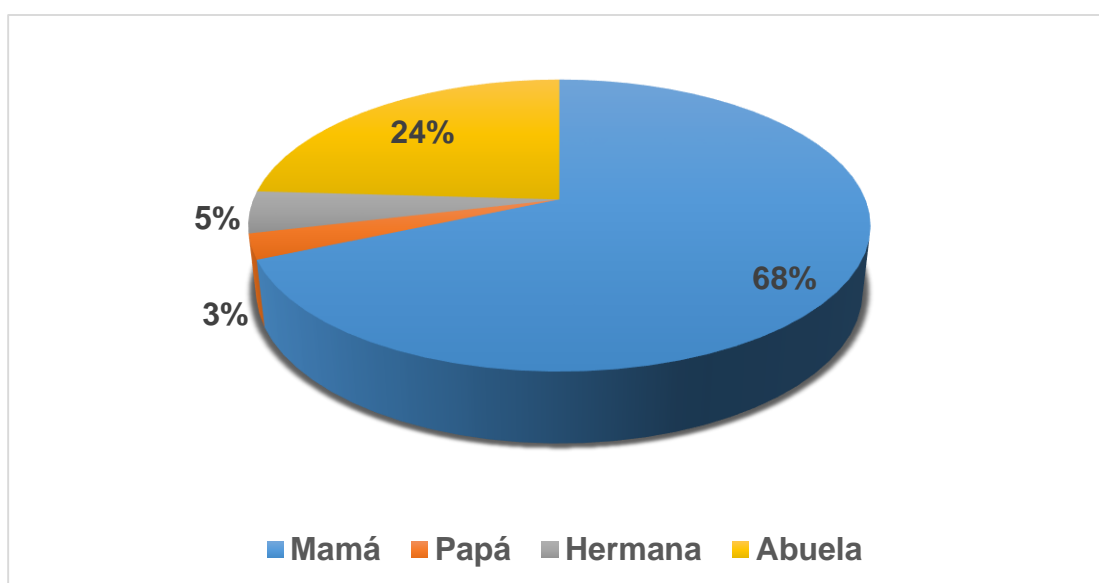
**Análisis:** El 64% de los estudiantes han respondido que inició con la alimentación complementaria a los seis meses de edad, mientras que el 36% manifiesta que a los siete meses.

**Tabla 14. Preparación de los alimentos**

1. ¿Quién prepara los alimentos?			
Opciones	Frecuencia	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Mamá	74	69%	69%
Papá	3	3%	71%
Hermana	5	5%	76%
Abuela	26	24%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>	

Elaborado: Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

Fuente: Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 14.** Preparación de los alimentos

**Análisis:**

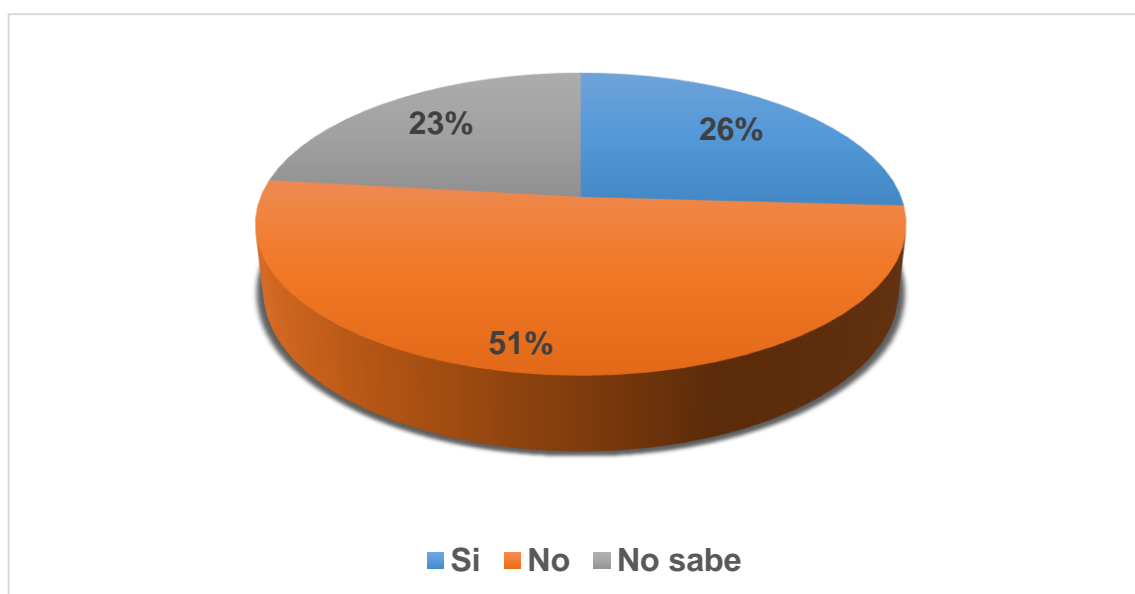
A los estudiantes se les direccionó la pregunta de quién es la persona que se encarga de la preparación alimentación dentro de los hogares, las respuestas obtenidas son, con un 68% la mamá, el 24% indica que es la abuela, el 5% menciona que la hermana y un 3% menciona el padre de familia de los estudiantes.

**Tabla 15. Alergias Alimentarias**

<b>2. Alergias Alimentarias</b>			
<b>Opciones</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
<b>Si</b>	28	26%	26%
<b>No</b>	55	51%	77%
<b>No sabe</b>	25	23%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>	

Elaborado: Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

Fuente: Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 15. Alergias Alimentarias**

**Análisis:**

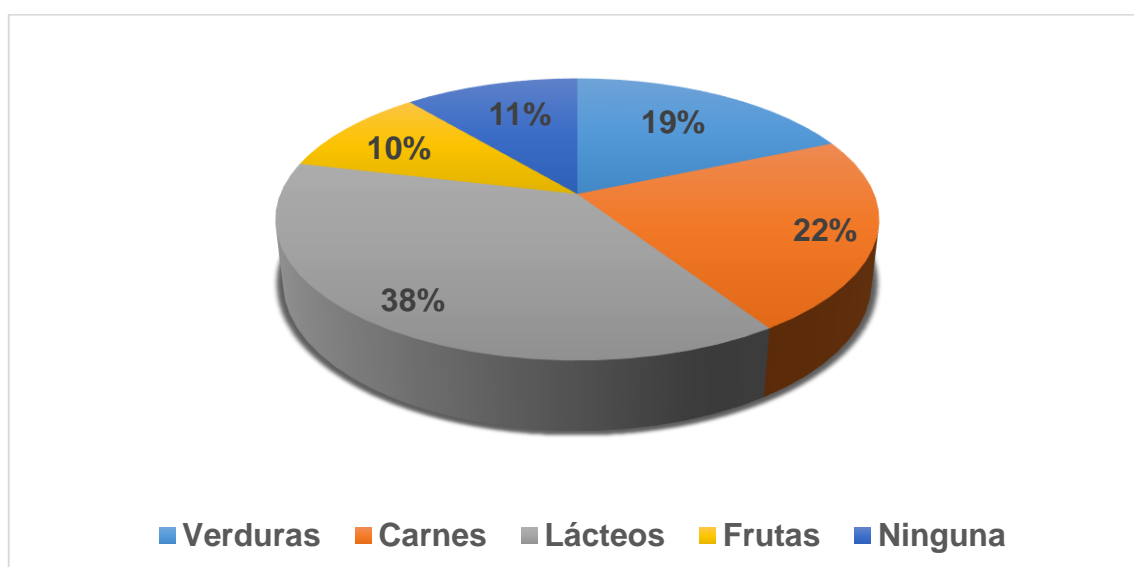
Para conocer cuáles son las alergias alimentarias y de esta forma relacionar los hábitos alimenticios de los niños, el 51% opina que no posee, el 26% incide que sí, entre los alimentos con mayor frecuencia de mención de alimentos que producen alergias se encuentra el chocolate y el camarón, mientras que el 23% expresa que no conoce si posee alguna alergia alimentaria.

**Tabla 16. Intolerancias Alimentarias**

<b>3. Intolerancias Alimentarias</b>			
<b>Opciones</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
<b>Verduras</b>	20	19%	19%
<b>Carnes</b>	24	22%	41%
<b>Lácteos</b>	41	38%	79%
<b>Frutas</b>	11	10%	89%
<b>Ninguna</b>	12	11%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>	

Elaborado: Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

Fuente: Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 16. Intolerancias Alimentarias**

### **Análisis:**

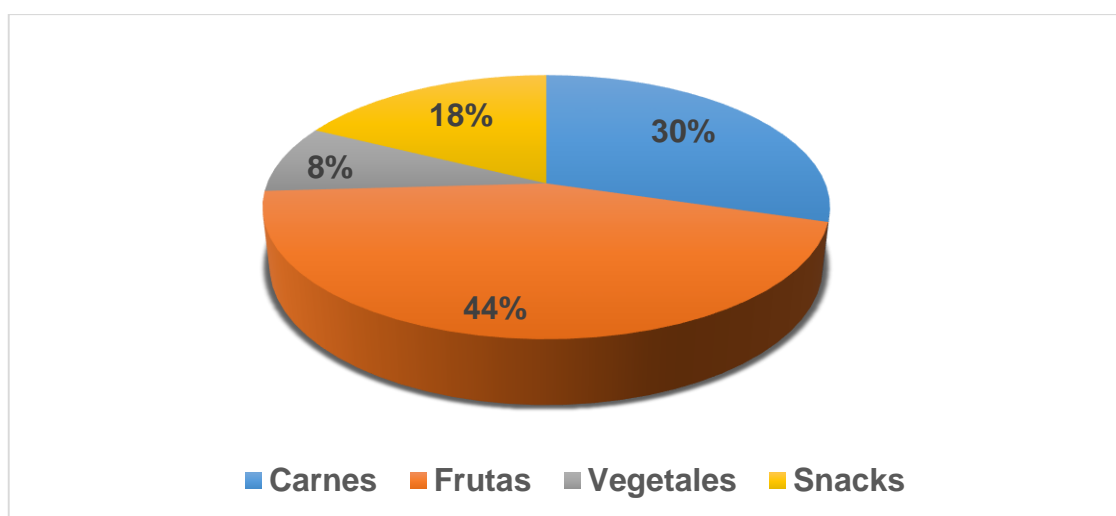
Mediante la encuesta realizada a los estudiantes con respecto a la intolerancia alimentaria, el 38% indica que son los lácticos, el 22% a las carnes, específicamente a la de cerdo, el 19% a los vegetales, como pimiento y brócoli, entre otros, un 11% no pese intolerancia alimenticia y el 10% indican que son intolerantes a ciertas frutas como la piña.

**Tabla 17. Alimentos Preferidos**

4. Alimentos Preferidos			
Opciones	Frecuencia	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Carnes	32	30%	30%
Frutas	48	44%	74%
Vegetales	9	8%	82%
	19	18%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>	

Elaborado: Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

Fuente: Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 17. Alimentos Preferidos**

**Análisis:**

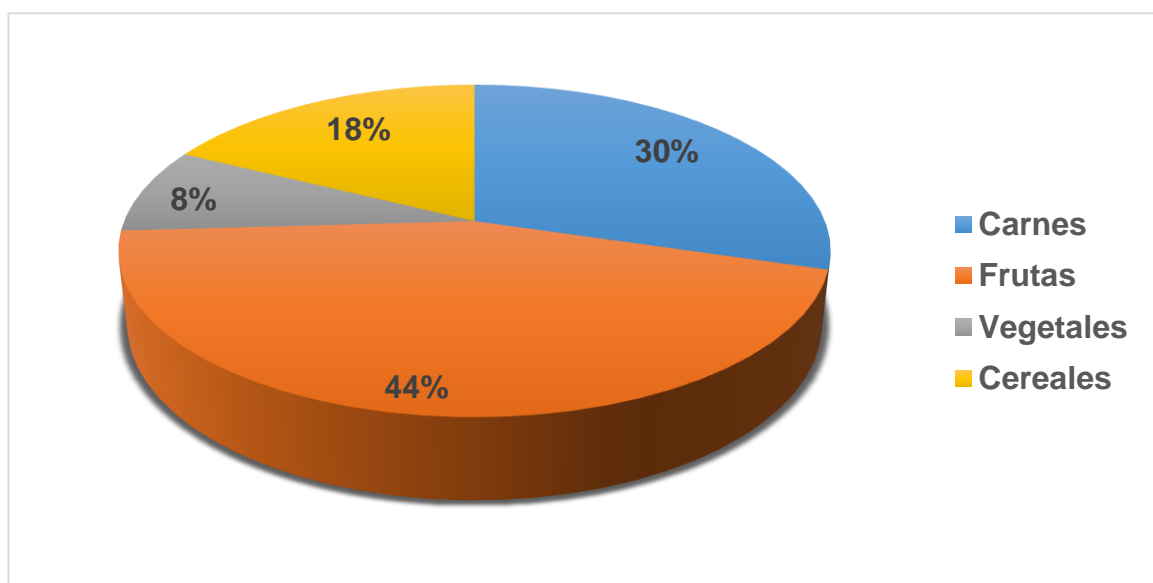
Los estudiantes indicaron cuales son los alimentos con mayor preferencia, entre los cuales se encuentran con un 44% las frutas, el 30% carnes, el 18% snacks lo cuales no son saludables, el 8% indica que son los vegetales.

**Tabla 18. Alimentos Rechazados**

<b>5. Alimentos Rechazados</b>			
<b>Opciones</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje Válido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
<b>Carnes</b>	32	30%	30%
<b>Frutas</b>	48	44%	74%
<b>Vegetales</b>	9	8%	82%
<b>Cereales</b>	19	18%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>	

Elaborado: Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

Fuente: Datos proporcionados de la encuesta



**Gráfico 18.** Alimentos Rechazados

**Análisis:**

Los resultados obtenidos para determinar cuáles son los alimentos rechazados por los estudiantes, son los siguientes con un 44% las frutas entre las cuales se encuentra las piñas, el 30% son las carnes como las de cerdo, el 18% menciona los cereales, el 8% indica que son los vegetales.



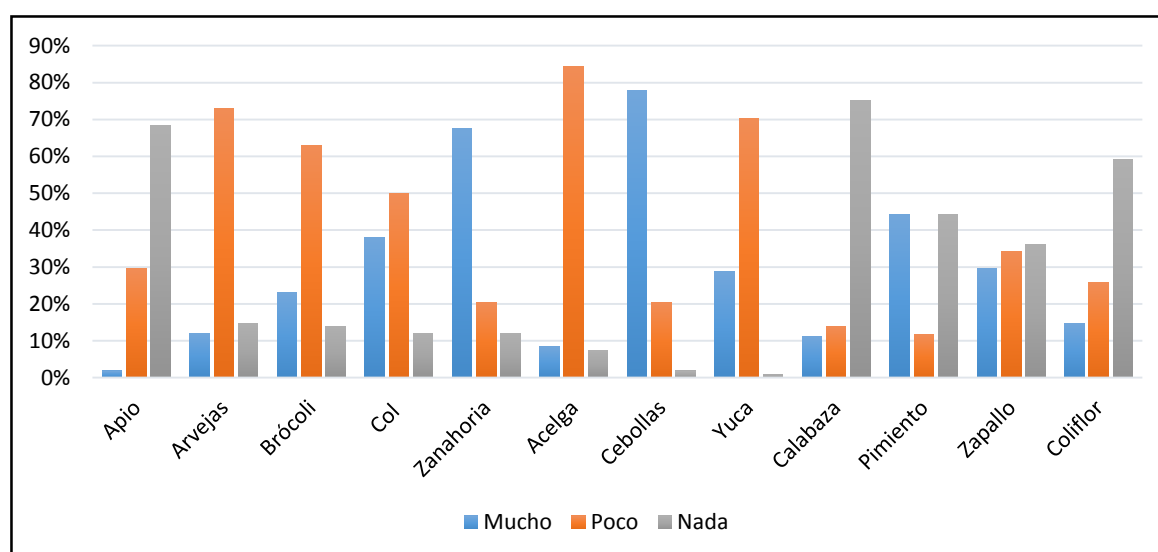
**Encuesta de Preferencia de los diferentes grupos de alimentos, la cual fue aplicada a los estudiantes de Noveno y Décimo año de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez.**

**Tabla 19. Nivel de preferencia de vegetales y legumbres**

	<b>Mucho</b>	<b>Poco</b>	<b>Nada</b>	<b>Total</b>
<b>Apio</b>	2%	30%	69%	<b>100%</b>
<b>Arvejas</b>	12%	73%	15%	<b>100%</b>
<b>Brócoli</b>	23%	63%	14%	<b>100%</b>
<b>Col</b>	38%	50%	12%	<b>100%</b>
<b>Zanahoria</b>	68%	20%	12%	<b>100%</b>
<b>Acelga</b>	8%	84%	7%	<b>100%</b>
<b>Cebollas</b>	78%	20%	2%	<b>100%</b>
<b>Yuca</b>	29%	70%	1%	<b>100%</b>
<b>Calabaza</b>	11%	14%	75%	<b>100%</b>
<b>Pimiento</b>	44%	12%	44%	<b>100%</b>
<b>Zapallo</b>	30%	34%	36%	<b>100%</b>
<b>Coliflor</b>	15%	26%	59%	<b>100%</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la aplicación del nivel de preferencia



**Gráfico 19.** Nivel de preferencia de vegetales y legumbres

**Análisis:**

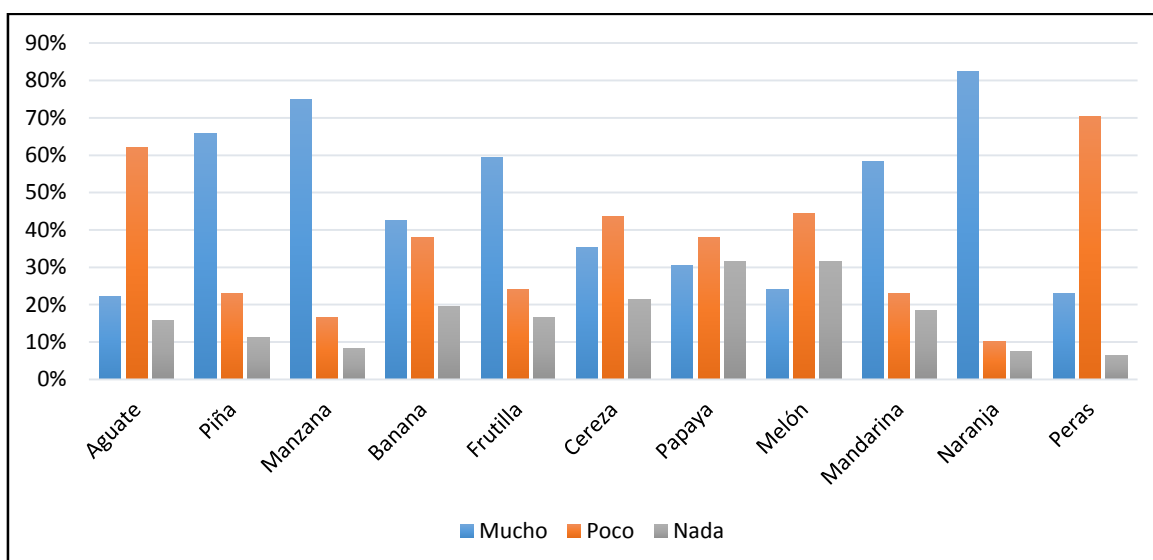
De acuerdo a la preferencia de los estudiantes con respecto a los vegetales y legumbres se identifica una variedad en sus gustos, reflejando que los alimentos que prefieren consumir es la cebolla con un 78% de aceptación, seguida de la zanahoria con un 68% y los vegetales con menor preferencia es la calabaza con un 75% de nada de preferencia, seguido del apio con un 69%.

**Tabla 20.** Nivel de preferencia de frutas

	Mucho	Poco	Nada	Total
<b>Aguate</b>	22%	62%	16%	<b>100%</b>
<b>Piña</b>	66%	23%	11%	<b>100%</b>
<b>Manzana</b>	75%	17%	8%	<b>100%</b>
<b>Banana</b>	43%	38%	19%	<b>100%</b>
<b>Frutilla</b>	59%	24%	17%	<b>100%</b>
<b>Cereza</b>	35%	44%	21%	<b>100%</b>
<b>Papaya</b>	31%	38%	31%	<b>100%</b>
<b>Melón</b>	24%	44%	31%	<b>100%</b>
<b>Mandarina</b>	58%	23%	19%	<b>100%</b>
<b>Naranja</b>	82%	10%	7%	<b>100%</b>
<b>Peras</b>	23%	70%	6%	<b>100%</b>
<b>Sandía</b>	57%	25%	18%	<b>100%</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la aplicación del nivel de preferencia



**Gráfico 20.** Nivel de preferencia de frutas

### **Análisis:**

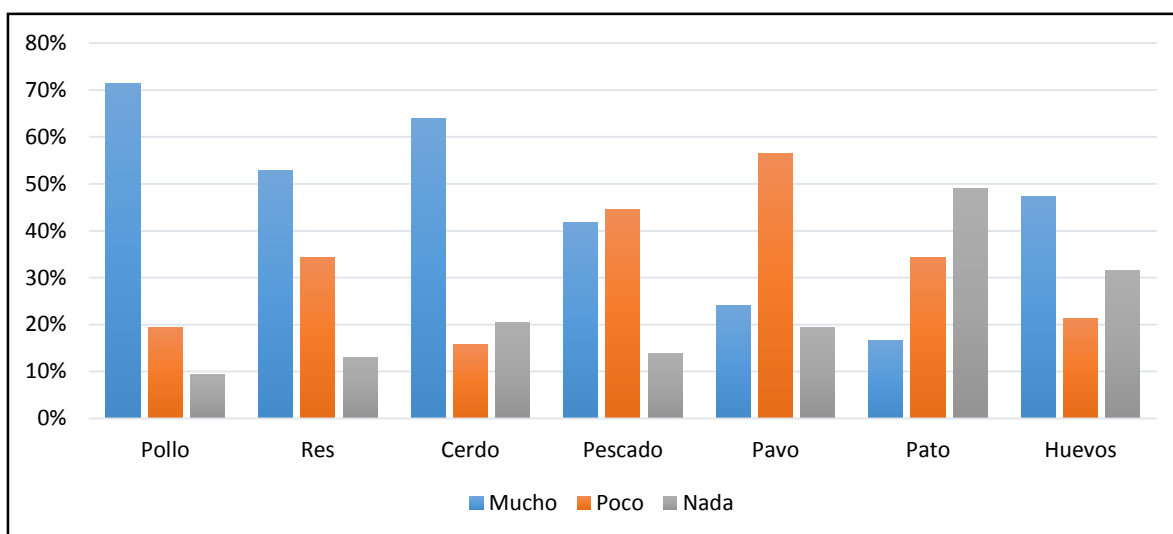
De acuerdo a la preferencia de los estudiantes con respecto a las frutas, eligieron la naranja con un 82%, seguido de la manzana con un 75%, y las frutas que prefieren ingerir poco fueron la cereza con un 21% y el banano junto con la mandarina con un 19%.

**Tabla 21. Nivel de preferencia de las proteínas**

	Mucho	Poco	Nada	Total
<b>Pollo</b>	71%	19%	9%	<b>100%</b>
<b>Res</b>	53%	34%	13%	<b>100%</b>
<b>Cerdo</b>	64%	16%	20%	<b>100%</b>
<b>Pescado</b>	42%	44%	14%	<b>100%</b>
<b>Pavo</b>	24%	56%	19%	<b>100%</b>
<b>Pato</b>	17%	34%	49%	<b>100%</b>
<b>Huevos</b>	47%	21%	31%	<b>100%</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la aplicación del nivel de preferencia



**Gráfico 21.** Nivel de preferencia de las proteínas

### **Análisis:**

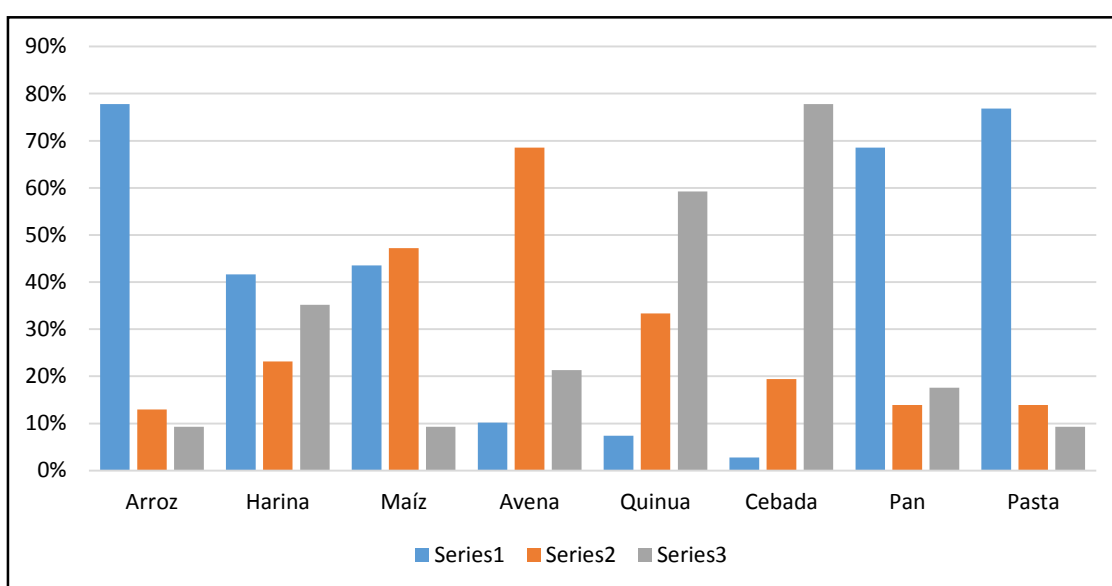
De acuerdo a la preferencia de los estudiantes con respecto a las proteínas que prefieren y consumen, mencionaron que es el pollo con un 71%, con un 47% son los huevos, y los alimentos que menos prefieren para consumir son la carne de pato con un 49% y con un 31% indican que los huevos, evidenciando que los estudiantes

**Tabla 22.** Nivel de Preferencia de los cereales

	Mucho	Poco	Nada	Total
<b>Arroz</b>	78%	13%	9%	<b>100%</b>
<b>Harina</b>	42%	23%	35%	<b>100%</b>
<b>Maíz</b>	44%	47%	9%	<b>100%</b>
<b>Avena</b>	10%	69%	21%	<b>100%</b>
<b>Quinua</b>	7%	33%	59%	<b>100%</b>
<b>Cebada</b>	3%	19%	78%	<b>100%</b>
<b>Pan</b>	69%	14%	18%	<b>100%</b>
<b>Pasta</b>	77%	14%	9%	<b>100%</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la aplicación del nivel de preferencia



**Gráfico 22.** Nivel de preferencia de las proteínas

### **Análisis:**

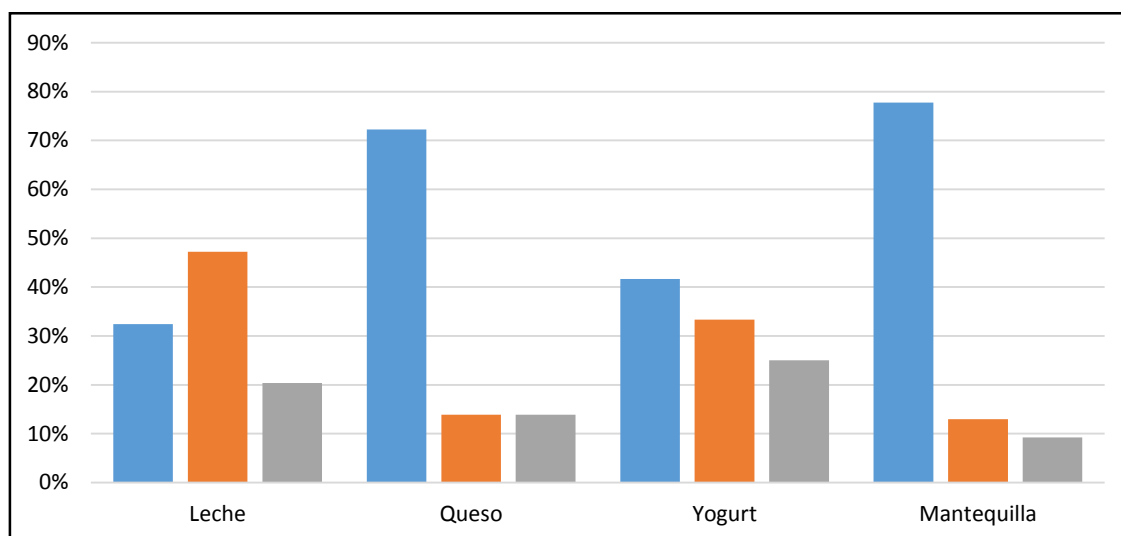
De acuerdo a la preferencia de los estudiantes, los siguientes resultados corresponden a la selección de los cereales, entre los cuales especificaron el arroz con el 78%, seguido de la pasta con el 77%, son apetecidos por los estudiantes y entre los alimentos con menor preferencia de consumo se encuentran con un 78% la cebada seleccionando la opción nada preferente y el 69% la avena con una preferencia de poco.

**Tabla 23.** Nivel de preferencia de productos lácteos

	Mucho	Poco	Nada	Total
Leche	32%	47%	20%	100%
Queso	72%	14%	14%	100%
Yogurt	42%	33%	25%	100%
Mantequilla	78%	13%	9%	100%

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la aplicación del nivel de preferencia



**Gráfico 23.** Nivel de preferencia de las proteínas

### **Análisis:**

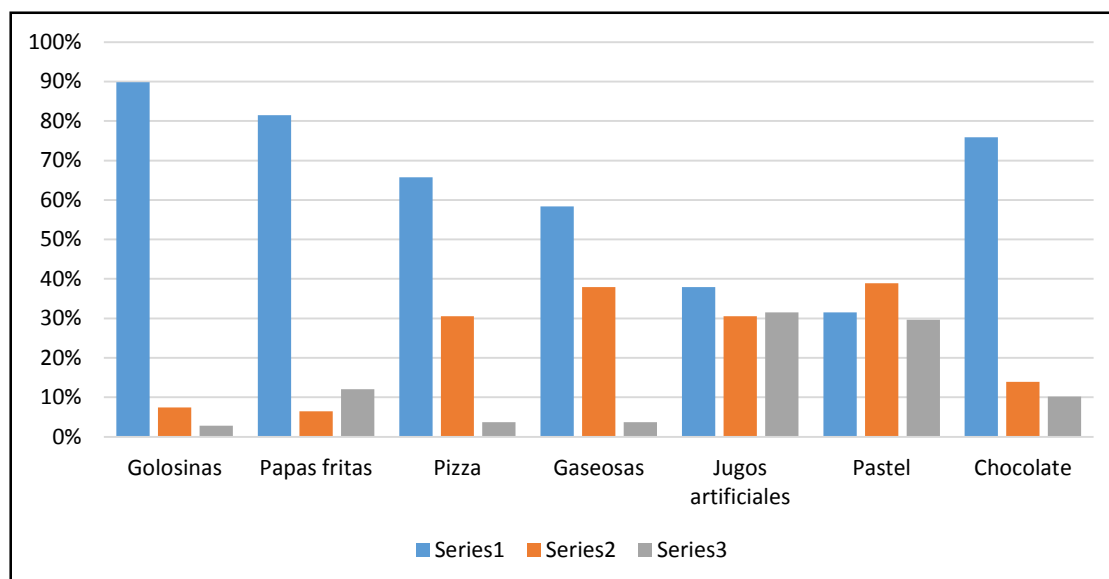
Entre los productos lácteos con mayor preferencia de los estudiantes, se encuentra la mantequilla, con un 78% siendo muy preferente, seguido del queso con un 72%, destacando un nivel medio con la opción poco, el producto lácteo poco preferente de los estudiantes se encuentra el yogurt con un porcentaje de 25%, seguido de la leche con un 20%.

**Tabla 24.** Nivel de preferencia de comida chatarra

	Mucho	Poco	Nada	Total
<b>Golosinas</b>	90%	7%	3%	<b>100%</b>
<b>Papas fritas</b>	81%	6%	12%	<b>100%</b>
<b>Pizza</b>	66%	31%	4%	<b>100%</b>
<b>Gaseosas</b>	58%	38%	4%	<b>100%</b>
<b>Jugos artificiales</b>	38%	31%	31%	<b>100%</b>
<b>Pastel</b>	31%	39%	30%	<b>100%</b>
<b>Chocolate</b>	76%	14%	10%	<b>100%</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la aplicación del nivel de preferencia



**Gráfico 24.** Nivel de preferencia de las proteínas

**Análisis:**

De la lista otorgada de la comida chatarra, los estudiantes eligieron con gran relación entre los porcentajes de la lista proporcionada, inicia con un 90% de las golosinas, el 81% con papas fritas, un 76% chocolate y 66% prefiere la pizza, es decir que los hábitos alimenticios se enmarcan en la tendencia de consumir comidas chatarras.

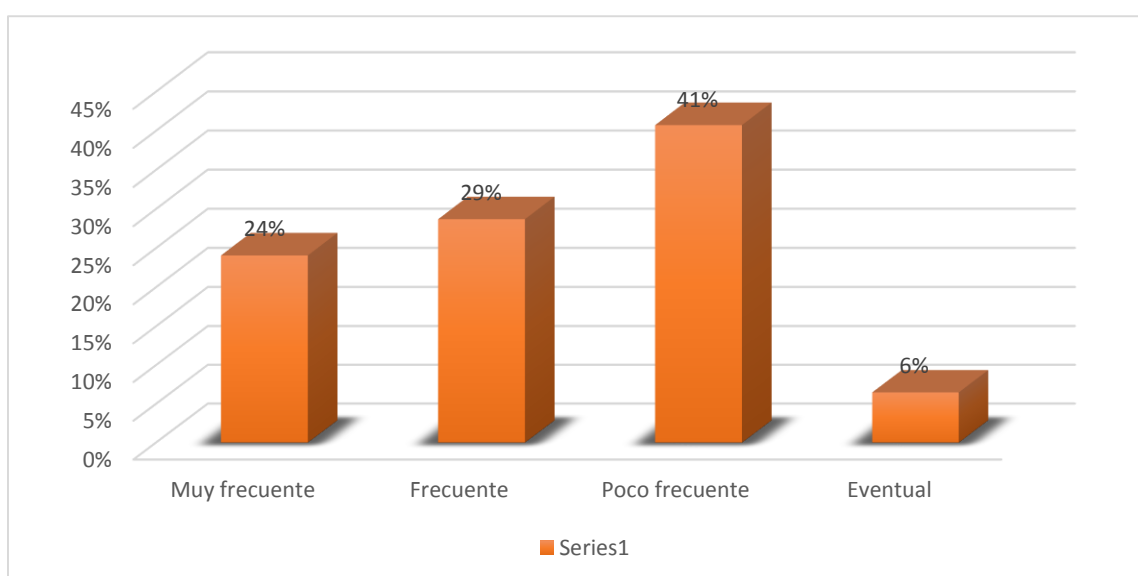
**Frecuencia de Consumo aplicada a los estudiantes de noveno y décimo años de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez**

**Tabla 25.** *Frecuencia de consumo cereales*

Cereales	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Muy frecuente	26	24%	24%
Frecuente	31	29%	53%
Poco frecuente	44	41%	94%
Eventual	7	6%	<b>100%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>	<b>-</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la frecuencia de consumo



**Gráfico 25.** Frecuencia de consumo cereales

**Análisis:**

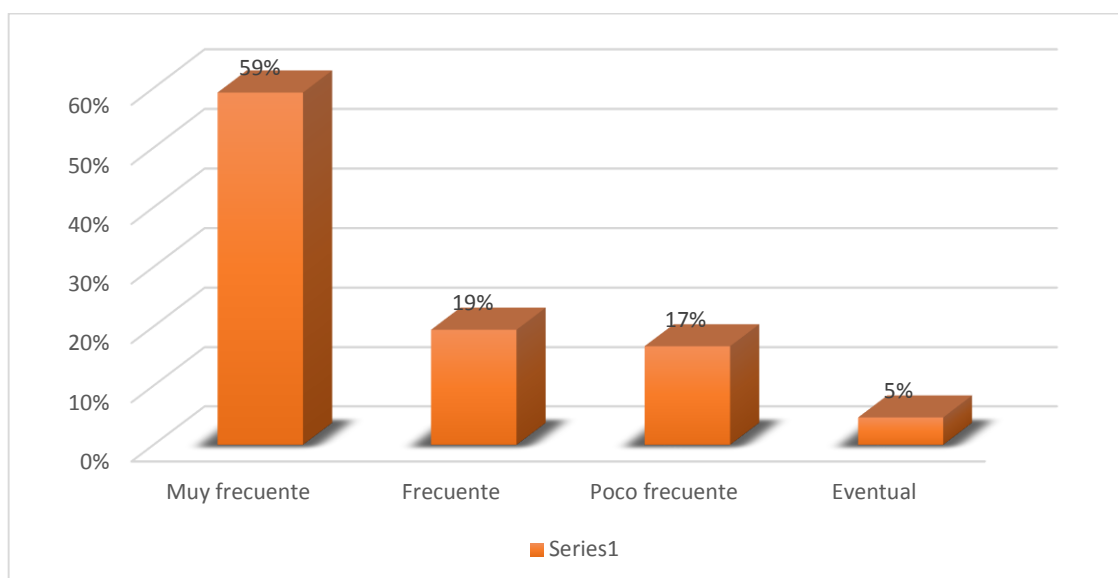
Dentro de la frecuencia de consumo de los cereales, los estudiantes seleccionaron la opción, poco frecuente con un porcentaje del 41%, seguido con un 29% para la opción frecuente, el 24% selecciona muy frecuente y el 6% los consume eventualmente.

**Tabla 26.** Frecuencia de consumo carnes

Carnes	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Muy frecuente	64	59%	59%
Frecuente	21	19%	79%
Poco frecuente	18	17%	95%
Eventual	5	5%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>	<b>-</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la frecuencia de consumo



**Gráfico 26.** Frecuencia de consumo carnes

### **Análisis:**

Dentro de la frecuencia de consumo de las carnes, los estudiantes cual es la frecuencia de consumo de este alimento, exponiendo los siguientes resultados con un 59% indica muy frecuente, el 19% menciona que es frecuente, el 17% enmarca que los consume poco frecuente y el 5% expresa que es eventual.

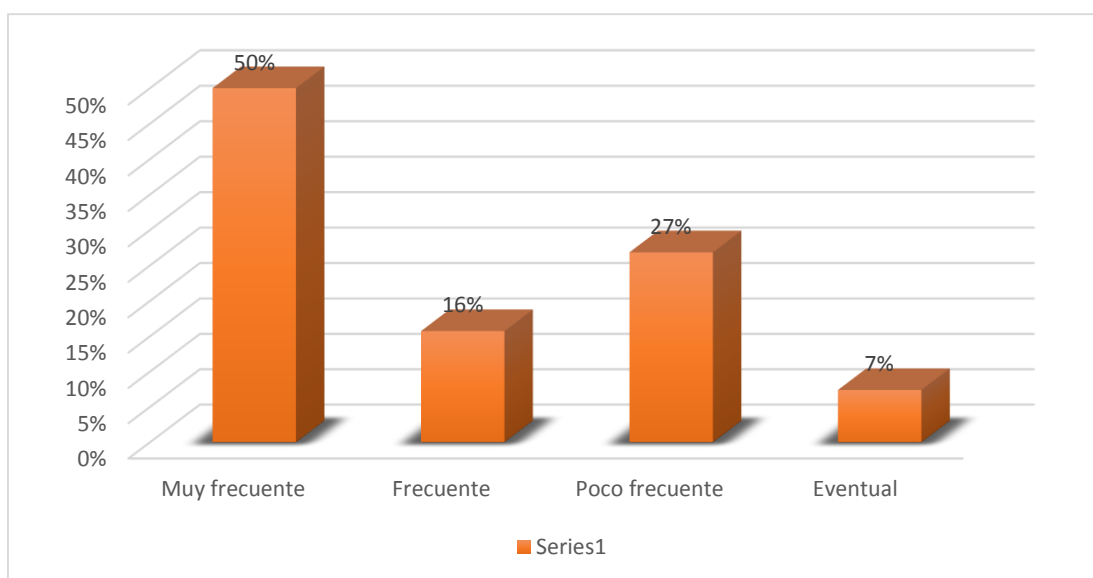


**Tabla 27.** Frecuencia de consumo leche y derivados

Leche y derivados	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Muy frecuente	54	50%	50%
Frecuente	17	16%	66%
Poco frecuente	29	27%	93%
Eventual	8	7%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>	-

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la frecuencia de consumo



**Gráfico 27.** Frecuencia de consumo leche y derivados

### **Análisis:**

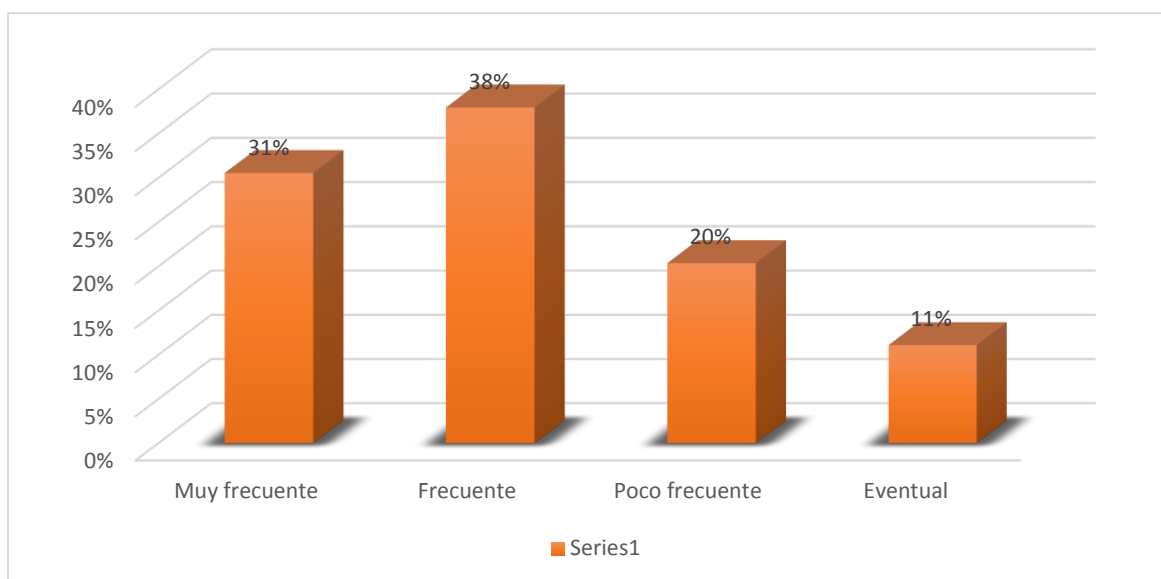
Para analizar la frecuencia de consumo de los estudiantes con respecto a los lácteos y sus derivados, el 50% menciona que su consumo es muy frecuente, con un 27% es poco frecuente, el 16% de forma frecuente y el 7% como eventual, productos lácteos que son reconocidos en la encuesta de preferencia de los alimentos lácteos y sus derivados.

**Tabla 28.** Frecuencia de consumo frutas

Frutas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Muy frecuente	33	31%	31%
Frecuente	41	38%	69%
Poco frecuente	22	20%	89%
Eventual	12	11%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>	-

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la frecuencia de consumo



**Gráfico 28.** Frecuencia de consumo frutas

### **Análisis:**

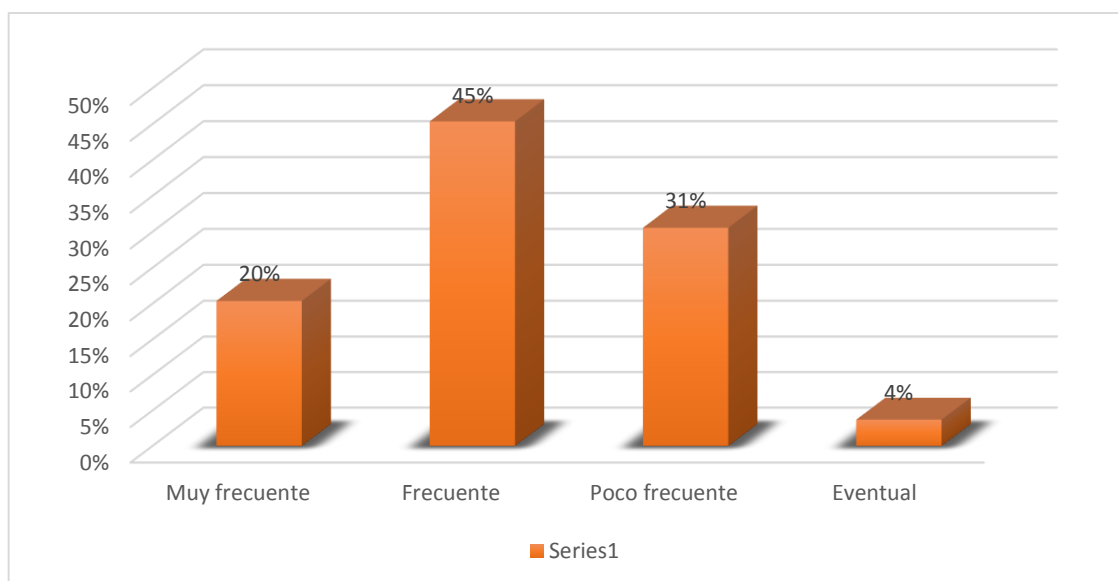
El consumo de frutas de los estudiantes de acuerdo a los resultados obtenidos muestra que el 38% lo efectúa de forma frecuente, el 31% muy frecuente, el 20% de forma poco frecuente y en 11% de forma eventual.

**Tabla 29.** Frecuencia de consumo verduras y hortalizas

Verduras y hortalizas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Muy frecuente	22	20%	20%
Frecuente	49	45%	66%
Poco frecuente	33	31%	96%
Eventual	4	4%	-
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>	-

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la frecuencia de consumo



**Gráfico 29.** Frecuencia de consumo verduras y hortalizas

### **Análisis:**

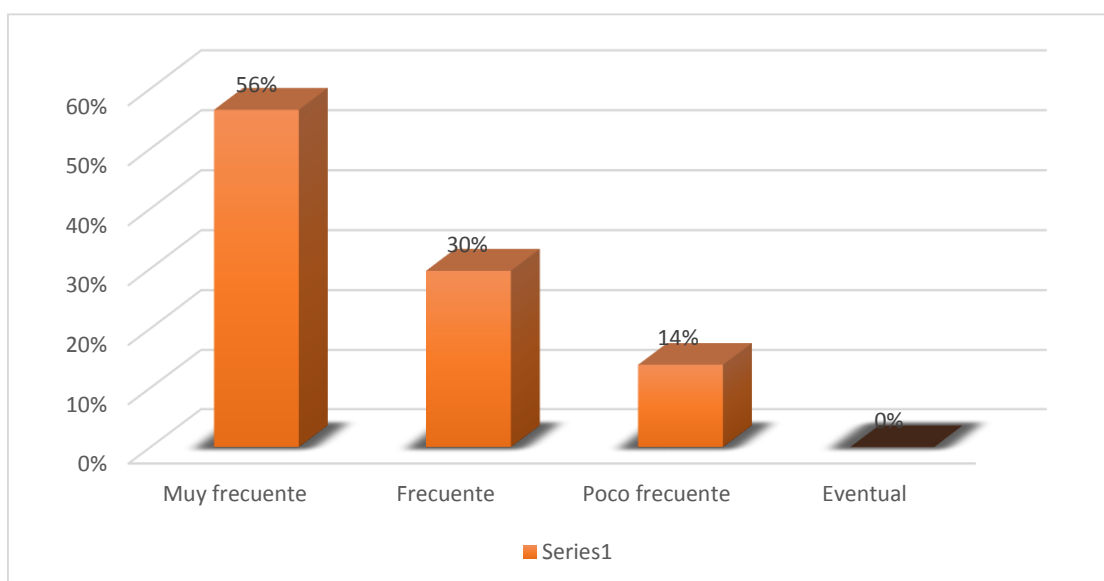
Los estudiantes de noveno y décimo año de la Unidad Educativa, presenta los siguientes resultados con respecto al consumo de verduras y hortalizas, con un 45% muestra que es frecuente, el 31% expresa que su consumo de este alimento es poco frecuente, el 20% muy frecuente y el 4% de forma eventual.

**Tabla 30. Frecuencia de consumo grasas**

Grasas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Muy frecuente	61	56%	56%
Frecuente	32	30%	86%
Poco frecuente	15	14%	100%
Eventual	0	0%	-
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>	<b>-</b>

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

**Fuente:** Datos proporcionados de la frecuencia de consumo



**Gráfico 30. Frecuencia de consumo grasas**

### **Análisis:**

Los estudiantes con respecto a la frecuencia de consumo de grasas en general, el 56%, afirma que las consume de forma frecuente, el 30% frecuente, el 14% poco frecuente y con un 0% de forma eventual, al ser adolescentes en etapa educativa, sus hábitos se relacionan a consumir la mayor cantidad de alimentos con contenido grasos que perjudican a la salud.

## **4.2 Análisis e interpretación de datos**

Los docentes realizan una serie de afirmaciones acerca del rendimiento académico de los adolescentes, los cuales manifiestan que existen elementos externos dentro del entorno de los estudiantes que le impide obtener actuaciones acorde a las necesidades requeridas por los docentes, pero muchos de ellos no tienen conocimientos del rendimiento en diferentes materias de los alumnos; los docentes también menciona que se deben proponer cambios y estrategias que permita mejorar la participación y el cumplimiento de las tareas académicas de los estudiantes, y así afianzar la confianza de los adolescentes en el ámbito educativo, los docentes también mencionan que los factores socioeconómicos se relacionan dentro del rendimiento académico que frenan el desarrollo integral del adolescente, porque debilita el acceso a la alimentación primaria.

Por otra parte los resultados obtenidos de los estudiantes en cuanto a información confidencial acerca de la formación de los hábitos alimenticios, los resultados reflejan un porcentaje elevado de adolescentes que no tuvieron la posibilidad de realizar la lactancia materna de forma completa y otros de forma exclusiva, por lo cual debieron integrar suplementos, debido a inconvenientes relacionados con las madres, la etapa de desarrollo de la niñez es un criterio que fundamenta la formación de los hábitos alimenticios, además se evidenció que un porcentaje de los estudiantes investigados iniciaron su alimentación complementaria en una edad posterior a lo requerido, toda esta información proporcionada, se considera importante en el establecimiento de los hábitos alimenticios.

Dentro de la encuesta realizada en relación a los ingresos socioeconómicos de los familiares, quienes son los encargados de preparar los alimentos, los ingresos que se predestinan para la alimentación influyen en la formación de los hábitos alimenticios, los cuales se reflejarán en el rendimiento académico, por lo tanto se considera pertinente señalar que un gran porcentaje de los estudiantes, en relación al aspecto socioeconómico, poseen recursos limitados para la alimentación, determinando un factor de riesgo dentro de la investigación, además que se relaciona directamente con la frecuencia de consumo de los alimentos, sin

desconocer las necesidades y preferencias alimentarias de los estudiantes. Formalizando una relación del análisis de los hábitos alimentarios existen muchos factores externos que impactan en el rendimiento académico.

En la investigación se efectuó la frecuencia de consumo para determinar, cuales son los alimentos de mayor consumo por los estudiantes, de los cuales se determinó que los adolescentes consumen grasas, pocas frutas y verduras, resultados que indican cuales son los hábitos alimenticios de los alumnos investigados, además se realizó una encuesta para determinar las preferencias de consumo, en la cual se determinó que existe preferencia por las carnes y por la comida chatarra que interfiere en el desarrollo de las actividades de los estudiantes que se reflejan en el rendimiento académico.

### **4.3 Conclusiones**

Los resultados obtenidos manifiestan que los hábitos alimenticios de los estudiantes, no son los propicios por una serie de factores relacionados a la etapa temprana como son: la lactancia materna y la alimentación complementaria de los adolescentes; estos hábitos se relacionan directamente con los patrones alimenticios culturales de las familias de los estudiantes, además de la situación externa que influyen en el consumo de alimentos y la frecuencia de los mismos.

Es de conocimiento general que es de gran importancia para mantener un estilo de vida saludable y estos inician por la alimentación de las madres hacia los hijos por medio de la lactancia, porque se generaran cambios positivos en el estilo de vida de los niños, el cual estará reflejado en el rendimiento académico, situación que es evidenciada en el desarrollo de la investigación donde se analizaron estos factores.

Los docentes expresan que existen aspectos externos que se relacionan con el rendimiento académico, los cuales incluye la alimentación, educación y la economía, porque en el entorno en el que se desarrollan los estudiantes les proveerá conocimientos, y de esta forma rendir acorde a las exigencias educativas. Los alumnos necesitan alimentarse, por lo tanto, los adolescentes aprovechan el tiempo de receso para ingerir alimentos, pero mediante la investigación efectuada, los alimentos que consumen a la hora de receso no son saludables, es decir, son procesados y no proporcionan los nutrientes que aporten al desempeño de las actividades académicas

El rendimiento académico se refleja por medio de la actuación, la atención, la responsabilidad en el cumplimiento de las tareas que los profesores envían a los estudiantes y para cumplir estos parámetros es necesario consumir alimentos que proporcionen la energía necesaria para alcanzar un rendimiento óptimo en las clases; el consumo de golosinas es considerado como una actividad nociva para la salud del ser humano, cuando estas son consumidas en exceso y reemplazan los alimentos primarios; dentro de la investigación se evidenció hábitos alimentarios no saludables por el mantenimiento de esta práctica por parte de los estudiantes.

#### **4.4 Recomendaciones**

En base a las conclusiones presentadas, se recomienda lo siguiente:

Mejorar los hábitos alimenticios de los adolescentes a través de la socialización de los hábitos alimenticios con respecto al aporte nutricional que proporcionan los alimentos, de manera que se promueva una alimentación saludable, y se logre disminuir la ingesta excesiva de los víveres perjudiciales para la salud; de esta forma se logrará mitigar el impacto de los malos hábitos alimenticios, los cuales inciden de manera directa en el rendimiento académico.

Impartir conocimiento a las madres y padres de las propiedades nutricionales que poseen los alimentos, de manera que puedan conocer las cantidades óptimas que deben ser consumidas, para conservar un estado saludable. Si las madres poseen conocimiento nutricional, consecuentemente podrán generar una cultura alimentaria adecuada en los hijos, la cual si bien es cierto es susceptible a ser modificada con el tiempo, existe una gran probabilidad que perduren a lo largo de la vida de estos.

Incentivar a los adolescentes a consumir alimentos saludables mediante la demostración de las cifras actuales que evidencian que el consumo excesivo de grasas saturadas y alimentos procesados afectan de manera negativa a los estudiantes, puesto que, al no tener las proporciones adecuadas de las propiedades nutricionales, no pueden tener un rendimiento académico óptimo, y consecuentemente los resultados afectan de forma integral al desarrollo normal de la vida del adolescente.



## **CAPITULO V**

### **5 PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN**

#### **5.1 Título de la Propuesta de Aplicación**

Plan de socialización para mejorar los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de noveno y décimo de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez de la ciudad de Babahoyo

#### **5.2 Antecedentes**

Una de las etapas más importantes en la vida de una persona es la niñez y adolescencia en el cual su cuerpo necesita alimentos que aporten a su desarrollo, ya que en esta etapa se presentan cambios físicos y emocionales en la que prevalece la práctica de hábitos alimenticios inadecuados por la adopción de culturas alimentarias influenciada por la sociedad, además en la etapa de la adolescencia tienen la necesidad de aceptación social a través de la acción de comer, esto se contrasta con el aumento de demandas nutricionales relacionadas al rápido crecimiento físico y mental que se arraiga en esta etapa.

Por tal razón la propuesta se desarrolla en base al estudio realizado en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, cuyos resultados evidenciaron una deficiencia de hábitos alimenticios en los estudiantes que a su vez afectan en gran medida en el rendimiento académico de los mismos; además está enfocada directamente en socializar la importancia de los hábitos alimenticios con el propósito de mejorar el rendimiento académico en la unidad educativa objeto de estudio.

Esto se plantea con el objetivo de realizar intervenciones oportunas en la institución estudiada, para así concientizar a los alumnos, docentes y padres mediante charlas sobre la importancia de alimentarse adecuadamente, ya que esto

no solo ayuda al crecimiento del adolescente sino también a desarrollar sus capacidades de aprendizaje de una manera adecuada.

Para evidenciar la significancia que tiene la propuesta el autor (Vargas San Lucas & Sayay Yautibug, 2015) menciona en su tesis que los buenos hábitos de alimentación deben ser un tema pedagógico para de esta manera ayudar a los estudiantes con es este tipo de problemas, fomentar el cuidado de la salud para mejorar el aprovechamiento académico de los alumnos, mediante material didáctico informativo, además de seleccionar y aplicar estrategias basadas en programas del buen vivir y alimentarios.

### **5.3 Justificación**

La alimentación es importante en el desarrollo de un individuo, en los niños y adolescentes es mucho más necesario, ya que con una adecuada cultura alimenticia o hábitos alimentarios incidirá en la etapa de la adultez, por tal motivo es importante el proyecto que se pretende ejecutar con el objetivo de establecer los hábitos alimenticios saludables e influenciar en el rendimiento académico de la unidad educativa, debido a encontraron resultados que sirvieron para evidenciar los alimentos consumidos y preferidos por los adolescentes, con la propuesta se pretende aporta en el mejoramiento de los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los alumnos de la institución.

La propuesta es factible porque los docentes, alumnos y padres de familia han mostrado predisposición de participar en la socialización de la importancia sobre los hábitos alimenticios para mejor el rendimiento académico, fomentando así una cultura alimentaria adecuada y al mismo tiempo dar a conocer los alimentos que satisfagan los requerimientos nutricionales de los adolescentes de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez.

Con la propuesta planteada los principales beneficiarios son los estudiantes de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, ya que ellos tomarán conciencia de que unos buenos hábitos alimenticios aportarán en su crecimiento evitando problemas de salud y que posteriormente puedan afectar su desarrollo físico y mental durante el proceso educativo, de manera indirecta se consideran a los

padres y docentes debido a que tendrán mayor conocimiento sobre los alimentos que deben consumir sus hijos y estudiantes para obtener los nutrientes necesarios para un buen proceso de aprendizaje.

## **5.4 Objetivos**

### **5.4.1 Objetivo general**

Promover un plan de socialización que permita el mejoramiento de los hábitos alimenticios para incrementar el rendimiento académico de los estudiantes de noveno y décimo de la unidad educativa Guillermo Baquerizo de la ciudad de Babahoyo

### **5.4.2 Objetivos específicos**

- Realizar charlas de socialización sobre los hábitos alimenticios saludables a los padres de familia y estudiantes noveno y décimo de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo de la ciudad de Babahoyo.
- Socializar a los padres y estudiantes guías de preparación de alimentos saludables que ayuden a la conservación de una buena salud nutricional a los estudiantes de noveno y décimo año.
- Entregar folletos que contengan ejemplos de menús saludables, porciones adecuadas que sean de aporte sustancial en el rendimiento académico de los estudiantes de noveno y décimo de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo.

## **5.5 Aspectos básicos de la Propuesta de Aplicación**

La propuesta tiene ciertos aspectos básicos en su aplicación la cual tiene como responsables a las autoras intelectuales del presente proyecto de investigación.

- ✓ Adalila Ramírez Góngora
- ✓ Zoila Carrasco Sánchez

El lugar de ejecución de la propuesta será en las instalaciones de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo de la ciudad de Babahoyo para realizar las

respectivas actividades de socialización de los hábitos alimenticios saludable y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de noveno y décimo de la institución con el fin de mejorar su calidad de vida y estado nutricional a través de la ingesta de alimentos que posean alto contenido de energético, proteínas, vitaminas y minerales de forma equilibrada que les permita concentrarse y elevar su rendimiento académico.

### **5.5.1 Estructura general de la propuesta**

La presente propuesta tiene como propósito fundamental implementar un plan de socialización sobre las buenas prácticas de hábitos alimenticios saludables y su relación con el rendimiento académico de las unidades de observación del presente trabajo investigativo, razón por la cual, a continuación, se presenta el desarrollo cronológico de la propuesta.

## Estructura general de la propuesta

Tabla 31. Estructura de la propuesta

<b>Objetivo general</b>
Promover un plan de socialización que permita el mejoramiento de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de noveno y décimo de la unidad educativa Guillermo Baquerizo de la ciudad de Babahoyo

<b>Objetivo específico # 1</b>		
Incluir charlas de socialización sobre los hábitos alimenticios saludables a los padres de familia y docentes de los estudiantes noveno y décimo de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo de la ciudad de Babahoyo.		
<b>Actividades o acciones</b>	<b>Resultados esperados</b>	<b>Responsables del cumplimiento</b>
Elaboración del material didáctico sobre los hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento académico	Resaltar la importancia de una ingesta de alimentos nutritivos y su aporte en el rendimiento académico	Adalila Ramírez Góngora Zoila Carrasco Sánchez

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

<b>Objetivos específicos # 2</b>		
Socializar a los docentes y personas guías de preparación de alimentos saludables que ayuden a la conservación de una buena salud nutricional a los estudiantes de noveno y décimo de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo de la ciudad de Babahoyo.		
<b>Actividades o acciones</b>	<b>Resultados esperados</b>	<b>Responsables del cumplimiento</b>
Desarrollo de una guía de preparación de alimentos basada en valores nutricionales	Concientizar a las personas la importancia de consumir alimentos saludables	Adalila Ramírez Góngora Zoila Carrasco Sánchez

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

<b>Objetivos específicos # 3</b>		
Entregar folletos que contengan ejemplos de menú saludables, porciones adecuadas que sean de aporte sustancial en el rendimiento académico de los estudiantes de noveno y décimo de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo		
<b>Actividades o acciones</b>	<b>Resultados esperados</b>	<b>Responsables del cumplimiento</b>
Elaboración de folletos con menús de alimentos saludables de gran aporte nutricional para el rendimiento académico	Con la entrega de los folletos se pretende mejorar el estado nutricional de los estudiantes	Adalila Ramírez Góngora Zoila Carrasco Sánchez

**Elaborado:** Adalila Ramírez y Zoila Carrasco

## 5.5.2 Componentes

### Modulo I

**Tema a tratar:** Conocimientos básicos en cuanto a la alimentación, Nutrición y seguridad alimentaria

### Contenido

La socialización estará compuesta por ejes temáticos para concientizar a las estudiantes y demás personas involucradas en la formación de los hábitos alimenticios de los niños, los temas a tratar, se presentan a continuación:

**Gráfico 31** Concepto de Alimento



**Fuente:** Conceptos Básicos de la Nutrición

**Autora:** Lic.Nut. Alexandra Guerrero

**Gráfico 32** Característica del proceso de alimento

## CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

El proceso de la alimentación debe cumplir con ciertas características:

- Adecuada
- Accesible
- Variada
- Suficiente
- Inocua



**Fuente:** Conceptos Básicos de la Nutrición

**Autora:** Lic.Nut. Alexandra Guerrero

**Gráfico 33** Concepto de Nutrición

## CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

### Nutrición

Es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos.  
Implica digestión, absorción, asimilación y excreción.



**Fuente:** Conceptos Básicos de la Nutrición

**Autora:** Lic.Nut. Alexandra Guerrero



**Gráfico 34** Plato del Bien Comer



**Fuente:** Conceptos Básicos de la Nutrición

**Autora:** Lic.Nut. Alexandra Guerrero

## Módulo II

Guías de preparación de alimentos saludables para incentivar a los estudiantes a mejorar los hábitos alimenticios e impactar el rendimiento académico.

## Módulo III

Entrega de folletos de la importancia de los hábitos alimenticios en los estudiantes porque mejoran el rendimiento académico.

### 5.6 Resultados esperados de la Propuesta de Aplicación

#### 5.6.1 Alcance de la alternativa

Los resultados de la propuesta investigativa es mejorar los hábitos alimentarios para favorecer el rendimiento académico de los estudiantes de noveno y décimo

año de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, por medio de la socialización de charlas que impulsen a la mejora de los patrones alimenticios de los alumnos, proporcionando conocimientos básicos de: la alimentación, la importancia de los hábitos alimenticios saludables, los cuales se relacionan con el rendimiento académico, porque mediante una buena ingesta de alimentos por medio de la selección de productos nutritivos se obtienen los sustentos necesarios para desempeñar las actividades académicas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Española de Pediatría. (2015). *Manual de Lactancia Materna*. Madrid: Editorial Paramericana.
- Gamazo, A., Martínez, F., Olmos, S., & Rodríguez, M. (2015). *Evaluación de factores relacionados con la eficacia escolar en PISA 2015*. España: Ministerio de Educación.
- Andaluz, J., & Ledesma, A. (2015). Los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes. *Tesis de Grado*. Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda.
- Aranceta, J. (2016). *Cómo hablar de alimentación y salud a los niños: Un libro de alimentación para niños... dirigido a los adultos*. Valencia: Editorial Nerea.
- Ávila Alpírez, H., Gutiérrez Sánchez, G., Martínez Aguilar, M., Ruíz Cerino, J., & Guerra Ordoñez, J. (2017). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Revistas UJAT*, 217-225.
- Bajaña Nuñez, R., Quimis Zambrano, M., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar, L., & Calderón Cisneros, J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes en instituciones educativas en Ecuador. *FAC SALUD*, 34-39.
- Becerra Bulla, F., Savedra Tavera, Y., Verano Sepúlveda, A., & Wilchez Hurtado, P. (2017). Riesgo de trastornos del comportamiento alimentario en un grupo de estudiantes de secundaria en un colegio de Bogotá D.C. *Revista de la Facultad de Medicina*, 571-574.
- Blanco de Alvarado Ortiz, T. (2015). *Alimentación y nutrición: fundamentos y nuevos criterios*. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).
- Busso, M., Cristia, J., Hincapié, D., Messina, J., & Laura, R. (2017). *Aprender mejor: Políticas públicas para el desarrollo de habilidades*. Washington: Inter-American Development Bank.

- CEPAL. (17 de Agosto de 2019). *Seguridad Alimentaria y Nutricional América Latina y el Caribe*. Obtenido de Comisión Económica para América Latina y el Caribe : <https://dds.cepal.org/san/estadisticas>
- Chong González, E. G. (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 1-19.
- Costamagna, A., & Fabro, A. (2014). *Alimentación saludable: primera prevención*. Santa Fe: Ediciones UNL.
- CTEAN-ACOFANUD. (23 de 10 de 2017). *Icbf*. Obtenido de Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional: [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/lineamiento\\_nacional\\_de\\_educacion\\_alimentaria\\_y\\_nutricional\\_validacion\\_ctean.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf)
- Cuadros Mendoza, C. A., Vichido Luna, M. A., Montijo Barrios, E., Zárate Mondragón, F., Cadena-León, J. F., Cervantes-Bustamante, R., . . . Ramírez-Mayans, J. A. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. *Acta Pediátrica de Mexico*, 30(3), 182-201.
- Diario La Hora. (06 de Agosto de 2018). Feria de lactancia Materna. Babahoyo, Los Ríos, Ecuador: Ediciones La Hora.
- Díaz, E. (2014). *Programas de adquisición de hábitos de alimentación y autonomía de un ACNEE que se realizan en un comedor escolar: UF2422*. Andalucía : IC Editorial.
- El Diario.ec. (10 de Febrero de 2015). Malos hábitos alimenticios. Portoviejo, Manabi, Ecuador.
- ESANUT. (2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Quito: Unicef.
- Esquivel Hernández, R. I., Martínez Correa, S. M., & Martínez Correa, J. L. (2018). *Alimentación y salud (4a. ed.)*. México: Editorial El Manual Moderno.
- Faas, A. E. (2017). *Psicología del desarrollo de la niñez*. Córdoba: Editorial Brujas.

GAD del Cantón Babahoyo. (3 de Marzo de 2019). *Plan de desarrollo y Ordenamiento Teritorial del Cantón Babahoyo*. Obtenido de GAD del Cantón Babahoyo: [http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL\\_SNI/data\\_sigad\\_plus/sigadplusdocumentofinal/12600002\\_20001\\_PDOT%20TEXTO%20BABAHOYO%20ACTUALIZADO%202015-2020\\_13-04-2016\\_22-01-20.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdocumentofinal/12600002_20001_PDOT%20TEXTO%20BABAHOYO%20ACTUALIZADO%202015-2020_13-04-2016_22-01-20.pdf)

Gay Méndez, A. (2018). *Nutrición*. España: Ministerio de Educación de España.

Gómez Candela, C., López Nomdedeu, C., & Calvo Bruzos, S. C. (2016). *Manual de alimentación: planificación alimentaria*. Madrid: UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia.

González Cerdán, K., & Torres German, O. (2018). Patrones alimentarios para determinar la influencia de riesgos nutricionales en escolares. *Propuesta práctica del examen de grado o fin de carrera, Investigación Documental*. UNEMI, Milagro.

Hall López, J. A., Ochoa Martínez, P. Y., & López Buñuel, P. S. (2018). *Intensidad, salud, motivación y adherencia en educación física*. España: Universidad de Huelva.

Herrero, G. (2018). *Alimentación saludable para niños geniales: consejos y recetas para la mejora del rendimiento escolar y desarrollo del talento*. Barcelona : Editorial AMAT.

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2014). *Censo Nacional de Población y Vivienda*. Quito: Ecuadro Cifras.

Kowal-Connelly, S. (2017). Cómo forman los niños malos hábitos alimentarios. *Healthy Children Org*, 1-5.

Lamas, H. A. (2015). Sobre el Rendimiento Académico. *School Performance*, 1-38.

Lamas, H. A. (2015). Sobre el Rendimiento Económico . *School Performance*, 1-38.

Lapo Ordoñez , D., & Quintana Salinas , M. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento

académico en adolescentes. *Archivo Médico de Camagüey vol.22 no.6*, 1025-0255 .

Lucchini, C., & Márquez, F. (2015). *Lactancia materna: Un círculo virtuoso de vida*. Santiago de Chile: Ediciones UC.

Mardones, F., Arnaiz, P., Barja, S., & Rosso, P. (2018). *Obesidad en Chile: ¿Qué podemos hacer?* Santiago : Ediciones UC.

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (9 de Agosto de 2019). *Informe del consumo alimentario en España*. Obtenido de Últimos datos de consumo alimentario: [https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/20190807\\_informedeconsumo2018pdf\\_tcm30-512256.pdf](https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/20190807_informedeconsumo2018pdf_tcm30-512256.pdf)

Ministerio de Salud Pública. (6 de Octubre de 2014). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Obtenido de INEC: [http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/MSP\\_ENSANUT-ECU\\_06-10-2014.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf)

Minsalud. (25 de Agosto de 2015). *Documentos Guía Alimentación Saludable*. Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/NA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>

Moral García, J., Martínez López, E., & Grao Cruces, A. (2014). *Motivaciones para la práctica de actividad física en adolescentes*. España: Wanceulen Editorial.

Moral García, J., Martínez López, E., & Grao Cruces, A. (2014). *Motivaciones para la práctica de hábitos saludables en adolescentes*. España: Wanceulen Editorial.

Navarro , A., & Lis del Campo, M. (2015). *Hacia una didáctica de la nutrición: herramientas pedagógicas para la educación alimentaria nutricional*. Córdoba: Editorial Brujas.

- Neira Carrasco, F. (2014). Factores que influyen en el bajo rendimiento académico poca disposición hacia las matemáticas en un 2°EM de un colegio. *Estudio de Caso*. Universidad de Concepción, Los Angeles.
- OMS. (5 de Abril de 2019). *Alimentación complementaria*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/elena/titles/complementary\\_feeding/es/](https://www.who.int/elena/titles/complementary_feeding/es/)
- OMS. (17 de Agosto de 2019). *Centro de Prensa* . Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr85/es/>
- PAHO. (17 de Agosto de 2019). *Consulta revela pocos hábitos saludables en adolescentes y visión positiva sobre su futuro*. Obtenido de OPS Uruguay: [https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=616:consulta-revela-pocos-habitos-saludables-adolescentes-vision-positiva-sobre-futuro&Itemid=227](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=616:consulta-revela-pocos-habitos-saludables-adolescentes-vision-positiva-sobre-futuro&Itemid=227)
- Pérez, C., García, M., & Aranceta Bartrina , J. (2015). *Nutrición Comunitaria*. Santander: Ed. Universidad de Cantabria.
- PHAO. (6 de Diciembre de 2013). *Ecuador* . Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: [https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2012/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=salud-en-las-americas-2012-capitulos-pais-23&alias=202-ecuador-202&Itemid=231&lang=en](https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2012/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=salud-en-las-americas-2012-capitulos-pais-23&alias=202-ecuador-202&Itemid=231&lang=en)
- Portuguez, G. R. (2016). *Funciones ejecutivas, rasgos de personalidad y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. España: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Pro Alimentos. (9 de Marzo de 2016). *Intervención en la alimentación escolar*. Obtenido de Instituto de Provisión de Alimentos .
- Ramos , R., & Torres , L. (2014). *La alimentación es el proceso que se escoge, se transforma y se ingiere alimentos*. Madrid: Penguin Random House Grupo Editorial España.

- Rodríguez Palmero, M. (22 de 02 de 2016). *Alimentación y Desarrollo Cognitivo. Función Cognitiva*. Madrid, Madrid, España: FEN.
- Rodríguez, E. B. (2014). *Seguridad alimentaria, agricultura familiar y acceso a la tierra*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Rodríguez, G., Vargas, S., Ibáñez, E., Matiz, M., & Jörgen, H. (2015). Relación entre el estado nutricional y el ausentismo escolar en estudiantes de escuelas rurales. *Salud Pública*. 17 (6), 861-873.
- Romero Lora, G., Castañeda, M. R., & Benites Orjeda, S. (2016). *Crónica de una reforma desconocida; experiencia de implementación del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma*. Lima: IEP Ediciones.
- Ruiz, C. (2014). *Modelo de intervención nutricional*. México: Plaza y Valdés, S.A. de C.V.
- Senplades. (7 de Mayo de 2014). *Proyectos Emblemáticos en Los Ríos*. Obtenido de Secretaría de Planificación y de Desarrollo: <https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/05/Proyectos-de-Inversi%C3%B3n-P%C3%ABlica-en-Los-R%C3%ADos.pdf>
- Taira Flor, Y. (2018). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua. *Tesis de Postgrado*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Tennina, D. L. (2014). *Promoción 2x1 Alimentación saludable: La última dieta/ Qué come mi hijo*. Buenos Aires : Penguin Random House Grupo Editorial Argentina.
- Torres, C., Arevalo , C., Peña , S., & Ayala , M. (2017). Relación entre el desempeño académico con el estado nutricional y la actividad física de los adolescentes escolarizados de la Unidad Educativa Remigio Romero y Cordero, Cuenca 2014. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, vol. 36, núm. 6, 142-147.



Valenzuela , J., Muñoz, C., Silva, I., Gómez, V., & Pretch, A. (2015). Motivación escolar: Claves para la formación motivacional. *Estudios Pedagógicos* , 351-361.

Vargas San Lucas, F., & Sayay Yautibug, J. (2015). Los Hábitos Alimenticios y su Incidencia en el Desempeño de los Estudiantes de la Asignatura de Ciencias Naturales de la Unidad Educativa Fiscal San Jacinto. ( *Tesis de Grado*). Universidad de Guayaquil, Guayaquil.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

## CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



### ANEXOS

#### Anexo 1. Cuestionario de hábitos alimenticios para estudiantes (Manual de Nutrición clínica Liliana Méndez y Oscar Jiménez)

**Instrucción:** Marcar con una X la alternativa que usted considere correcta. La información recabada será utilizada bajo absoluta confidencialidad, con fines académicos.

Cuestionario de rendimiento académico para los docentes. Tesis rendimiento académico Fabiola Muñoz (2017)

INDICADORES
1 Siempre
2. A veces
3 Nunca

No.	ITEMS	1	2	3
1	¿Conoce los resultados del rendimiento académico de los estudiantes de en las áreas de Lengua y Matemática?			
2	Considera que existen varios factores de riesgo en el rendimiento académico			
3	¿Cree que las condiciones socio económicas familiares del estudiante tienen alto nivel de riesgo académico?			
4	¿Considera que se debe incluir estrategias para disminuir los riesgos de bajo rendimiento académico?			
5	¿Considera que son indispensables las adaptaciones curriculares para obtener mejores resultados en estudiantes con problemas de aprendizaje?			



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

## CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



### Anexo 2. Ficha de Encuesta de Información Primaria

Instrumento de evaluación para estudiantes y profesores de noveno y décimo de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo de Babahoyo, con la finalidad de identificar los hábitos alimentarios y su influencia en el rendimiento académico.

#### Ficha de hábitos alimenticios para estudiantes

##### Datos Personales

Nombre y Apellidos

Fecha de nacimiento  Lugar de nacimiento

Edad  Género

##### Información Socioeconómica

Ingresos familiares \$  Ingresos destinados a la alimentación \$

##### Antecedentes alimentarios

Lactancia Materna sí  No  Porque

Lactancia Materna exclusiva / tiempo

Alimentación complementaria sí  No  Fecha de inicio

##### ¿Quién prepara los alimentos?

##### Alergias Alimentarias

##### Intolerancias alimentarias

##### Alimentos preferidos

##### Alimentos rechazados

Elaborado por Diana M. García Nutricionista Dietética - Universidad de Chile - San Ignacio



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

## CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



### Anexo 3. Cuestionario de Gustos o Preferencias alimentaria

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Marque con una X

De la siguiente lista de verduras cuál es tu nivel de preferencia

	Mucho	Poco	Nada	No ha probado
Apio				
Arvejas				
Brócoli				
Col				
Zanahoria				
Acelga				
Cebollas				
Yuca				
Calabaza				
Pimiento				
Zapallo				
Coliflor				

De la siguiente lista de frutas cuál es tu nivel de preferencia

	Mucho	Poco	Nada	No ha probado
Aguate				
Piña				
Manzana				
Banana				
Frutilla				
Cereza				
Papaya				
Melón				
Mandarina				
Naranja				
Peras				
Sandía				



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

## CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



De la siguiente lista de carnes cuál es tu nivel de preferencia

	Mucho	Poco	Nada	No ha probado
Pollo				
Res				
Cerdo				
Pescado				
Pavo				
Pato				
Huevos				

De la siguiente lista de cereales cuál es tu nivel de preferencia

	Mucho	Poco	Nada	No ha probado
Arroz				
Harina				
Maíz				
Avena				
Quinoa				
Cebada				
Pan				
Pasta				

De la siguiente lista cuál es tu nivel de preferencia

	Mucho	Poco	Nada	No ha probado
Leche				
Queso				
Yogurt				
Mantequilla				



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

## CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



De la siguiente lista de alimentos cuál es tu nivel de preferencia

	Mucho	Poco	Nada	No ha probado
Golosinas				
Papas fritas				
Pizza				
Gaseosas				
Jugos artificiales				
Golosinas				
Pastel				
Chocolate				

### Anexo 4. Evidencia Fotográfica



Estudiante Adalila Góngora realizando la encuesta a los estudiantes relacionados a los Hábitos Alimenticios y el Rendimiento Académico



Estudiante Zoila Carrasco realizando la encuesta a los estudiantes relacionados a los Hábitos Alimenticios y el Rendimiento Académico