



**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACION**

**CARRERA: SECRETARIADO EN ESPAÑOL**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención de Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Secretariado en Español.**

**Tema:**

---

**“LA MALA ALIMENTACIÓN INFLUYE EN EL APRENDIZAJE DE LAS ESTUDIANTES DE SEGUNDO CURSO ESPECIALIDAD BELLEZA DEL CENTRO DE FORMACIÓN ARTESANAL PARTICULAR NUESTRA SEÑORA DE PARIS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA CUIDAD DE AMBATO PERIODO LECTIVO 2007-2008”**

---

**AUTORA: VERÓNICA DEL ROSARIO  
SIMBAÑA CRIOLLO**

**TUTOR: DR. MSC. CARLOS QUINDE**

**Ambato-Ecuador**

**2008**

## **APROBACIÓN POR EL TUTOR**

Yo, Dr. Msc. Carlos Quinde, con cédula de ciudadanía N° 1800406363, en mi calidad de Tutor del trabajo de investigación sobre el tema: “LA MALA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL CENTRO DE FORMACIÓN ARTESANAL PARTICULAR NUESTRA SEÑORA DE PARÍS”, desarrollado por la egresada: Verónica del Rosario Simbaña Criollo alumna de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación mención Secretariado en Español considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....  
Dr. Msc. Carlos Quinde

TUTOR

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor quien basado en la experiencia académica y profesional en los estudios realizado durante la carrera revisión bibliográfica y de campo ha llegado a las conclusiones y recomendaciones discretas en la Investigación, las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....  
Verónica R. Simbaña C.

C.C:1803785383

AUTORA

## **CESION DE DRECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimonial del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA MALA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL CENTRO DE FORMACIÓN ARTESANAL PARTICULAR NUESTRA SEÑORA DE PARÍS”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Verónica R. Simbaña C.

C.C:1803785383

AUTORA

## **AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el Tema: “LA MALA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DEL CENTRO DE FORMACIÓN ARTESANAL PARTICULAR NUESTRA SEÑORA DE PARÍS”, presentada por la Srta. Verónica del Rosario Simbaña Criollo egresada de la carrera de Secretariado en Español promoción: Septiembre 2007- Febrero 2008, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 05 de Septiembre del 2008

**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de graduación a:

Mi Creador que me da la dicha de seguir disfrutando de la vida; que siempre está viendo por sus siervos fieles y continuamente me está llenando de bendiciones.

Para mi madre Mercedes Criollo, mi padre Segundo Simbaña, mis hermanos, por su comprensión y ayuda en momentos buenos y malos. Me han enseñado a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, y todo ello con una gran dosis de amor y sin pedir nunca nada a cambio.

A mi hija Karen Romero, a ella especialmente le dedico esta tesis. Por su paciencia, por su comprensión, por su fuerza, por su amor. Es la persona que directamente ha sufrido las consecuencias del trabajo realizado. Nunca le podré estar suficientemente agradecida.

A todos ellos, muchas gracias de todo corazón.

## **AGRADECIMIENTO**

Al concluir el presente trabajo de Investigación quiero dejar constancia de mi reconocimiento y agradecimiento perdurable a todas las personas e instituciones que de una u otra manera contribuyeron al desarrollo de mi trabajo, en especial al Centro de Formación Artesanal Particular “Nuestra Señora de Paris de la ciudad de Ambato.

Al Director Doctor Msc. Carlos Quinde quien me orientó, a la Dra. Cecilia Falconi, alumnas y madres de familia por su apoyo en el desarrollo de la guía nutricional, fue una colaboración desinteresada, puesto que sin su ayuda no hubiere sido posible lograr mi objetivo.

Verónica Simbaña

## ÍNDICE GENERAL

<b>A.</b>	<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>	<b>Pág.</b>
	Portada.....	i
	Aprobación del tutor.....	ii
	Autoría de la tesis.....	iii
	Cesión de derechos de Autor.....	iv
	Al Consejo Directivo de la Facultad.....	v
	Dedicatoria.....	vi
	Agradecimiento.....	vii
	Índice general .....	viii
	Índice de cuadros y gráficos .....	x
	Resumen.....	xii
<b>B.</b>	<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
	<b>CAPITULO 1 EL PROBLEMA</b>	
	1.1.Tema.....	1
	1.2. Planteamiento del Problema.....	1
	1.2.1 Contextualización.....	1
	1.2.2 Análisis Crítico.....	4
	1.2.3 Prognosis.....	5
	1.2.4 Formulación del Problema.....	5
	1.2.5 Interrogantes.....	5
	1.2.6 Delimitación del Objetivo de investigación.....	5
	1.3 Justificación.....	6
	1.4 Objetivos.....	6
	1.4.1 General.....	6
	1.4.2 Específicos.....	6



<b>CAPITULO 2</b>		<b>MARCO TEÓRICO</b>	
2.1.	Antecedentes investigativos.....		8
2.2.	Fundamentación filosófica.....		8
2.3.	Fundamentación Ontológica.....		9
2.4.	Fundamentación Axiológica.....		9
2.5.	Fundamentación Psicológica.....		9
2.6.	Fundamentación Legal.....		9
2.7.	Categorías Fundamentales.....		10
2.8.	Hipótesis.....		46
2.6.	Señalamiento de variables.....		47
<b>CAPITULO 3</b>		<b>METODOLOGIA</b>	
3.1.	Modalidad básica de la Investigación.....		48
3.1.1.	Nivel o Tipo de Investigación.....		48
3.2.	Métodos.....		49
3.3.	Población y muestra.....		50
3.4.	Operacionalización de variables.....		51
3.5.	Plan de recolección de información.....		53
3.6.	Plan de procesamiento de la información.....		53
<b>CAPITULO 4</b>		<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	
4.1/4.2	Análisis de resultados.....		54
<b>CAPITULO 5</b>		<b>CONCLUSIONES Y RECOMEDACIONES</b>	
5.1.	Conclusiones.....		88
5.2.	Recomendaciones.....		89
<b>CAPITULO 6</b>		<b>PROPUESTA</b>	
6.1	Datos informativos.....		90
6.2	Antecedentes de la propuesta.....		90
6.3	Justificación.....		90

6.4	Objetivos.....	91
6.5	Análisis de factibilidad.....	91
6.6	Fundamentación.....	92
6.7	Metodología. Modelo operativo.....	92
6.8	Administración.....	96
6.9	Previsión de la evaluación.....	96

C. MATERIALES REFERENCIALES

1.	Bibliografía.....	97
2.	Anexos.....	99

## INDICE DE CUADROS, TABLAS Y GRAFICOS

Cuadro N°1	Árbol de problemas.....	6
Cuadro N°2	Operacionalización de variable dependiente.....	50
Cuadro N°3	Operacionalización de variable independiente.....	51
Tablas N°1-10	Encuesta Alumnos.....	54
Tablas N°1-10	Encuesta Padres de familia.....	64
Tablas N°1-10	Encuesta Profesores .....	74
Cuadro N° 4	Entrevistas.....	84
Cuadro N° 5	Modelo Operativo.....	92
Cuadro N° 6	Inventario de alimentos tradicionales.....	93
Cuadro N° 7	Diseño de guía nutricional}.....	94
Cuadro N° 8	Indicadores y Valorización.....	95
Gráficos N°1 -10	Resultado encuesta alumnos.....	54
Gráficos N°1 -10	Resultado encuesta padres de familia.....	64
Gráficos N°1 -10	Resultado encuesta profesores.....	74

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO FACULTAD DE**  
**CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**  
**CARRERA SECRETARIADO EN ESPAÑOL**  
**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**  
**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA: “La mala alimentación influye en el aprendizaje de las estudiantes de segundo curso especialidad belleza del centro de formación artesanal particular nuestra señora de parís de la provincia de Tungurahua ciudad de Ambato periodo lectivo 2007-2008”**

**AUTORA: Verónica del Rosario Simbaña Criollo**

**TUTOR: Dr. Msc. Carlos Quinde**

**Resumen:**

El proyecto de investigación desarrollado es de suma importancia para los alumnos, puesto que la alimentación es un componente fundamental en la vida. Se hace referencia sobre la alimentación y situación nutricional en el Ecuador de los estudiantes. Con teorías sobre la buena alimentación en la que se destaca los alimentos que permiten crecer bien, evitar enfermedades y mejorar los hábitos.

En la propuesta se encuentra sugerencias sobre la calidad de los alimentos que existen para mejorar el aprendizaje.

**Palabras claves:**

Investigación, relatos, hechos, descuidos, debilidades, fortaleza, apoyo, comprensión, dedicación y cambio.

## INTRODUCCIÓN

La mala alimentación, influencia en el aprendizaje de las estudiantes.

El presente trabajo de tesis se realizó con el propósito de ayudar a los estudiantes para puedan mejorar su rendimiento escolar con una buena nutrición.

En esta tesis se desarrollan los siguientes capítulos:

En el Capítulo 1: **El Problema** se describe la conceptualización, análisis crítico, prognosis, se formula el problema, sus interrogantes, su justificación el objetivo general y los objetivos específicos de la Investigación.

En el Capítulo II: **Marco Teórico** se describelos antecedentes, su fundamentación filosófica, su Fundamentación Legal, las categorías fundamentales, hipótesis y el señalamiento de variables.

En el Capítulo III: **Metodología** se describe la modalidad básica de la investigación, el nivel o tipo de investigación, su población y muestra, la operacionalización de variables, el plan de recolección de información y su respectivo plan de procesamiento de la información.

En el Capítulo IV: **Análisis e Interpretación de Resultados** se describe el análisis de los resultados, la interpretación de los datos. Aplicación del Instrumento utilizado, su forma de Recolección de Datos, y los cálculos y resultados obtenidos.

En el Capítulo V: **Conclusiones y Recomendaciones** se realiza las respectivas Conclusiones y Recomendaciones del trabajo de Investigación.

En el Capítulo VI: **Propuesta** es la solución al problema.

## **CAPITULO I**

### **1. EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema**

“La mala alimentación y su influencia en el aprendizaje de las estudiantes.”

#### **1.2. Planteamiento del Problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

Organización de las Naciones Unidas se ha interesado por la nutrición de los estudiantes durante décadas, pero recién ahora comenzó a concentrarse en los países pobres, donde el problema era que los adolescentes tuvieran acceso a comida, rica en minerales, proteínas incluido líquidos.

La mayoría de los países en desarrollo incluyendo el Ecuador, se han visto obligados a hacer ajustes para manejar la crisis económica. Estos ajustes, generalmente afectan a los más pobres (debido al incremento de precio de los alimentos, reducción del poder adquisitivo y decremento del gasto social) y sus efectos pueden llegar a ser severos (Pinstrup-Andersen 1988), pues ya venían siendo sujetos de privaciones, producto de su misma condición de pobreza.

Sin medidas en el estado nutricional de los escolares, parece ser uno de los efectos más visibles de dichos ajustes. Variables relacionadas al estado nutricional son indicadores simples y confiables de las condiciones sociales y del medio ambiente.

En este contexto, el problema nutricional ecuatoriano afecta a una proporción importante de la población, reflejando los bajos niveles sociales y económicos en que se desenvuelve un sector importante de la población. (Plan Nacional y Nutrición).

<sup>1</sup>“Una alimentación empobrecida nutricionalmente, según escribió Wanjek, afecta la salud: provocando la falta de energía, de fuerza y de coordinación y reduce la capacidad de aprendizaje”.

Como lo manifiestan las indagaciones ejecutadas por el PANN 2000, en la Provincia de Tungurahua se ha detectado que la mala alimentación es un problema que afecta al aprendizaje de los estudiantes.

Existen Organizaciones que defienden los derechos de los niños y adolescentes, para que gozen de salud, una adecuada nutrición y fomenten la educación. La mala alimentación, afecta el rendimiento y la competitividad de los estudiantes evitando el crecimiento profesional.

Se da por falta de dinero en los padres porque a pesar que trabajan, sus salarios son bajos, y esto afecta la canasta familiar. Una alimentación deficiente, es por la falta de sustancias nutritivas, misma que conduce al organismo humano al estado de desnutrición. También se da por ignorancia al no saber seleccionar los alimentos adecuados al momento de ingerirlos

Ambato es una de las ciudades que ayuda a promover la educación de los niños, adolescentes, y personas, quienes tengan el deseo de superación, es así como las estudiantes del Centro de Formación Artesanal Particular “Nuestra Señora de Paris” que está ubicada en el Pasaje Chinchipe 01-71 y Esmeraldas, misma que apoya a la educación permitiéndoles desarrollarse como profesionales en solo tres años, con el derecho de continuar el primer año de Bachillerato en cualquier Institución.

Se pudo observar que las estudiantes en su mayoría ingieren comida chatarra, golosinas en la hora de receso porque a esa hora ya les da hambre, como también adquieren malos hábitos porque muchas de las

---

<sup>1</sup> Wanjek.....

veces no vienen desayunando ignorando que es perjudicial para la salud, ocasionándoles desmayos, vomito, dolores de cabeza e insomnio.

Muchas de las alumnas vienen de hogares de escasos Recursos Económicos, de padres divorciados, padres que han migrado, dedicados al alcohol, madres solteras y algunas viven con familiares como son: Tíos, Hermanos, Abuelos es por eso que su rendimiento es deficiente. Mediante una investigación a fondo podremos saber los problemas, causas, y consecuencias, esperando que sirva para tomar más atención a los estudiantes y reduzca la los problemas que asechan cada una de ellas.

Es necesario que sus progenitores se preocupen y ayuden a sus hijas en la alimentación para evitar problemas de agotamiento mental y físico.

Es necesario comprenderles, escucharles y darles confianza y seguridad a los estudiantes para que no callen, y pierdan el miedo, y la timidez si tal vez están atravesando problemas como son la bulimia, anorexia, estrés y el mal comportamiento, como es la rebeldía.

### **1.2.2 Análisis Crítico.**

Luego de haber analizado los problemas que afecta el bajo rendimiento son las causas y efectos tomando como base la mala alimentación de los estudiantes que influye en el Aprendizaje.

Es necesario que los progenitores tomen más en cuenta la alimentación de sus hijos durante el desayuno, almuerzo y merienda porque el consumo de las comidas dentro del hogar son nutritivas y no los alimentos de la calle, por ello se hace más necesario en la investigación.

Para que los estudiantes rindan en el estudio y por ende en el aprendizaje es importante que los alimentos sean consumidos correctamente para evitar problemas de la desnutrición, tomando en cuenta que en mucho hogares sufren crisis económicas, divorcios, maltrato, pérdidas humanas, cuando quedan al cuidado de hermanos mayores, tíos y abuelos etc., eso



afecta al desequilibrio emocional en los estudiantes ocasionando la pérdida del apito.

Para triunfar en la vida y desarrollarse como personas aptas y capaces de desenvolverse ante la sociedad es muy necesario ingerir alimentos adecuados para una buena nutrición.

### **1.2.3 Prognosis.**

Si no se hace una investigación adecuada sobre la mala alimentación, podría causar la desnutrición de los estudiantes, por el descuido de sus padres y malos hábitos que adoptan fuera del hogar, esto afecta directamente al aprendizaje, impidiendo desarrollarse en el mundo de competencias, pasando a ser mediocres.

### **1.2.4 Formulación del Problema.**

¿Cómo influye la mala alimentación en el aprendizaje de los estudiantes?

#### **1.2.4.1 Variable Independiente:**

Mala alimentación

#### **1.2.4.2 Variable Dependiente:**

Fortalecimiento en el aprendizaje

### **1.2.5 Interrogantes**

¿A qué se debe la mala alimentación?

¿Cómo afecta en el aprendizaje la mala alimentación?

¿Qué enfermedades ocasiona la mala alimentación?

¿Cómo sería una alimentación adecuada?

¿De qué forma se puede ayudar a combatir la desnutrición?

¿Qué se debería hacer para mejorar el aprendizaje?

### **1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación**

**Objeto de estudio:** Educación

**Campo de Acción:** Mala alimentación

**Delimitación espacial:** La investigación se va a realizar con las estudiantes de segundo curso de la Especialidad Belleza, de la Academia Artesanal, “Nuestra Señora de Paris”, de la provincia de Tungurahua, Cantón Ambato.

**Población:** Estudiantes, Padres de Familia, Autoridades.

**Delimitación Temporal:** Durante el Año Lectivo 2007-2008

### **1.3 Justificación**

La presente investigación es trascendental porque pretendo ayudar a los padres de familia, autoridades y a las estudiantes es importante que por medio de indagaciones podamos conocer los problemas que ocasionan la mala alimentación dentro de la Institución y fuera de sus hogares, es útil que conozcan cómo se debe llevar una alimentación adecuada con nutrientes que contengan Calcio y Vitaminas, Hierro esto permitirá al estudiante rendir en sus estudios durante el proceso Enseñanza Aprendizaje para que no afecte el rendimiento académico.

### **1.4 Objetivos**

#### **1.4.1 Objetivo General.**

Establecer una guía alimentaria acorde a las necesidades de los estudiantes de segundo curso especialidad “Belleza” del Centro de Formación Artesanal Particular “Nuestra Señora de Paris” direccionada a fortalecer el aprendizaje.

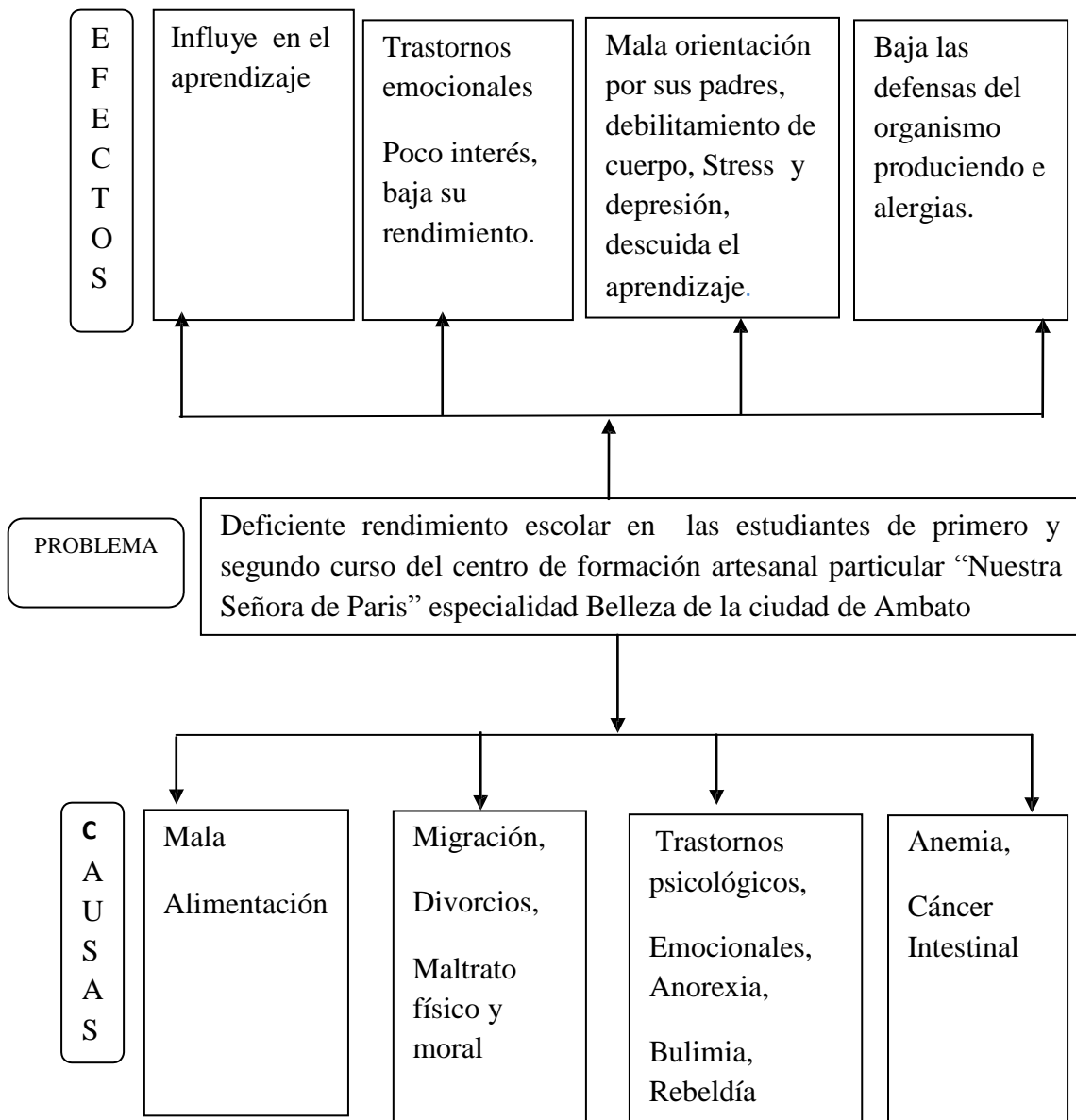
#### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- ✓ Fundamentar científicamente; la alimentación, hábitos, alimentarios, guía alimentaría, beneficios y perjuicios de una buena o mala práctica alimentaria.

- ✓ Analizar la realidad actual de las prácticas alimentarias y su incidencia en el aprendizaje de las alumnas del Centro de Formación Artesanal Particular “Nuestra Señora de Paris.
- ✓ Diseñar una guía sobre alimentación que contengan menús adecuados para las estudiantes y así ayudar al desarrollo del aprendizaje.

**CUADRO 1**

**ÁRBOL DE PROBLEMAS**



Elaborado por: Verónica Simbaña.  
Fuente: C.F.A “Nuestra Señora de Paris

## CAPITULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes Investigativos

Una vez indagado en la Biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación, se ha encontrado estudios de investigación realizados en fechas anteriores sobre la nutrición en los estudiantes, de las cuales considero que las Tesis de Maestrías “**Incidencia del estado nutricional en el rendimiento académico de los niños-as de las Licenciadas Sara Nauñay y Clara Nauñay.**”, Que los estudiantes si tienen desnutrición debido a que son alimentados correctamente por sus padres. **Tesis Doctoral sobre Incidencia de la desnutrición en el aprendizaje de los estudiantes de la Licenciadas Huertos Escobar María Luisa y Pepino Pantoja Rosa Beatriz.** La población investigada consume una gran cantidad de alimentos que contienen carbohidratos eso impidiendo el buen funcionamiento del organismo. **Tesis Maestría sobre Incidencia de la desnutrición en el rendimiento escolar de los estudiantes de 8vo, 9no y 10 años de educación básica de la red educativa de la ciudad de Quito,** En base a las necesidades de los estudiantes desarrollaron y ejecutaron un plan nutricional adecuado para el desarrollo de los estudiantes.

La presente investigación contiene datos, sobre una buena y adecuada alimentación que se les debe proporcionar a las estudiantes para su normal desarrollo, crecimiento y aprendizaje.

#### 2.2 Fundamentación Filosófica

Mi investigación se basa en el paradigma propositivo por que ayuda a la formación y desarrollo de las estudiantes que están inmersos a una educación con esperanza de seguir triunfando y formarse como personas, activas, creativas, capaces de solucionar problemas que se presentan al diario vivir con menos dificultad.

### **2.3 Fundamentación Ontológica**

Se basa en el estudio del ser humano permitiéndole realizar investigaciones de datos reales, verídicos del Centro de Formación Artesanal “Nuestra Señora de Paris”

### **2.4 Fundamentación Axiológica**

Se basa en los valores que debe adquirir, y aplicar los estudiantes como son: la cooperación, responsabilidad, honestidad, humildad, sencillez, sin olvidar su autoestima, dando y recibiendo amor, dignidad, paz interior, honradez, respeto mutuo, porque por medio de ellos puedan ser personas de bien, permitiéndoles desenvolverse ante la sociedad.

### **2.5 Fundamentación Psicológica**

Se estudia el comportamiento humano ayudando a vencer la falta de confianza en sí mismo, la escasa autoestima la dificultad de enfrentarse al estrés y depresión.

### **2.6 Fundamentación Legal**

#### **<sup>2</sup>LEY DE REGIMEN DE LA SALUD Y CONCORDANCIAS - TOMO II**

**El CONGRESO NACIONAL:** “Que la Constitución política de la República, en el artículo 23 garantiza el derecho de las personas a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, entre otros, que la Constitución Política de la República, en el artículo 42 garantiza los derechos de los y las ciudadanos/as a la salud, su promoción y protección por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, entre otros.

---

<sup>2</sup> Régimen de la Salud Concordancia Tomo II

Que el derecho a la alimentación ha sido reconocido en varios tratados internacionales como la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948, el Convenio Internacional sobre los Derechos Económicos, Sociales, y Culturales de 1996, el Convenio Celestino Mutuos y otros, de la misma naturaleza.

Que es obligación del Estado respetar, proteger y garantizar el derecho a la alimentación y nutrición, a través de un ordenamiento jurídico que procure el autoabastecimiento de la necesidades alimenticias de la población, y de ser necesario, regule la participación de las agencias internacionales se cooperación y financiamiento de organismos internacionales.

Que exista instituciones públicas privadas, nacionales, e internacionales que desarrollen programas a favor de la población desnutrida o en condiciones de riesgo, y que estos se desarrollen sin coordinación adecuada.

Que ante los imprevistos que pudiesen provenir de la naturaleza pudiesen provenir de la naturaleza o del hombre, es necesario que el país tenga una norma específica que prevenga la carencia de alimentos y sus negativas consecuencias.

Que mediante Decreto Ejecutivo 1039, publicado en el suplemento del Registro Oficial 234 del 13 de enero de 1998, la seguridad alimentaria y nutricional de la población ecuator.

## **2.7 Categorías Fundamentales**

### **2.7.1 Variable Independiente: Mala alimentación**

#### **La Alimentación**

Es la función más importante y elemental para el hombre su alimentación adecuada.

Y sin embargo la ciencia de la nutrición es algo moderno esta después de la revolución francesa eso quiere decir que durante siglos los hombres se

alimentó solo porque tenía hambre y comió lo que encontró a su alrededor luego se demostrará que, en efecto, el hombre come lo que la naturaleza le da y llega a convertir en tradicional aquello que abunda en su entorno.

Si se practicara una dieta equilibrada y adecuada a la naturaleza de cada ser humano, a la época de su vida y a la actividad que se desarrolla, estaríamos implantando y manteniendo las mejores bases para lograr una "salud total". Una salud que permita enfrentarse a las más diversas condiciones de la vida.<sup>3</sup>

La mala alimentación es la segunda causa de cáncer

La alimentación influye directamente en la aparición de un proceso tumoral. Se sitúa como el segundo factor evitable después del tabaco. Según la doctora Irene Bretón, del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, "cerca de 30% de los tumores tienen como base una alimentación deficiente". Esta relación es mayor en el cáncer de esófago, estómago y colon.

Bretón, quien participó en una mesa redonda organizada por el Instituto Tomás Pascual Sanz sobre antioxidantes, cáncer y envejecimiento, afirmó que "en general, la población conoce la relación entre alimentación, tipo de vida y cáncer pero no es consciente de su magnitud ni realiza cambios nutricionales en ese sentido".

Destacó el papel fundamental de los antioxidantes en la prevención del cáncer. Las frutas y las verduras contienen más porque son ricas en vitaminas C y E, carotinoides, minerales y oligoelementos como selenio y zinc. Por grupos de alimentos, los que más antioxidantes aportan son la

---

<sup>3</sup> Enciclopedia –la nutrición , Ramón Sánchez Ocaña –Juan Madrid Conesa pág. 9

coliflor, las hortalizas como tomate, cítricos, uvas, ajo, cebolla y algunas especias como el curry, el té o la soya.<sup>4</sup>

### **Vitaminas**

Son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo.

Su carencia puede alterar seriamente la salud. Son sustancias orgánicas indispensables como regulación del metabolismo que se encuentra en muy pequeñas cantidades en la mayoría de alimentos.

Algunas vitaminas pueden ser elaboradas por nuestro organismo a partir de otras sustancias llamadas provitaminas que también lo tenemos en los alimentos que ingerimos.

### **Vitamina A**

Funciones.- Interviene en el proceso de crecimiento, en el buen estado de las mucosas y de la piel en la formación de los huesos de los dientes, protege el organismo, de las infecciones respiratorias y normaliza la tensión arterial.

Características: Necesita grasa, y minerales para ser absorbida en el proceso digestivo.

No requiere ser ingerido día a día ya que en el organismo puede almacenarla.

El zinc es el mineral que necesita el hígado para utilizar la vitamina al almacenar en el organismo.

Fuentes Nutricionales.- Zanahoria ,ensaladas, vegetales verdes ,cereza negra, groncellas, frambuesa, patata, ajo, cebolla, nabo, naranja, albaricoque, cereales integrales, miel, aceite, hígado de bacalao ,hígado, yema de huevo leche y derivados.

---

<sup>4</sup>www: [http:](http://) Germán Uribe/Semana/Bogotá



Carencia.- Puede provocar falta de visión, ceguera nocturna, hipertensión arterial, poca resistencia a las infecciones, trastornos clínicos mujeres y en algunos casos jaqueca o insomnio.

Exceso. Solo síntomas tóxicos cuando ingieren productos farmacológicos y cantidades 20 veces superiores a los necesarios síntomas pérdida de cabello, náuseas, diarrea, piel escamosa, dolor de los huesos y aumenta de tamaño el hígado.

Consejo.- Si las comidas habituales se incluyen considerables cantidades de zanahoria, espinaca, patata, naranjas e hígado no es necesario que se preocupe por dosis de vitamina A.

## **Vitamina B**

Conocidas también con el nombre de complejo vitamínico B, son sustancias frágiles, solubles en agua, varias de las cuales son sobre todo importantes para metabolizar los hidratos de carbono o glúcidos. La tiamina o vitamina B<sub>1</sub>, una sustancia cristalina e incolora, actúa como catalizador en el metabolismo de los hidratos de carbono, permitiendo metabolizar el ácido pirúvico y haciendo que los hidratos de carbono liberen su energía. La tiamina también participa en la síntesis de sustancias que regulan el sistema nervioso.<sup>5</sup>

### **Vitamina B1**

Actúa sobre el sistema nervioso y los procesos mentales. Atiene el tono vital y por eso se la denomina "vitamina del estado de ánimo" también favorece al crecimiento a la digestión en especial a los hidratos de carbono.

Fuentes naturales. Levadura de cerveza, cáscara del arroz, el trigo entero, el aguacate, avena, levadura de salvado y la leche.

---

<sup>5</sup> Microsoft Corporación 1993-2007

## **Vitamina B2**

Ayuda al proceso de crecimiento y a la reproducción.

Interviene en los procesos de oxidación celular debido a la respiración: beneficia la visión, la piel, las uñas y los cabellos.

Alivia los dolores bucales.

No se almacena en el organismo, y debe ser ingerida diariamente, no se destruye con el calor ni con los ácidos.

Fuentes naturales.- levadura, leche, vegetales, verdes, hígado, pescado y huevos.

Carencia.- Su deficiencia puede provocar un retraso en el crecimiento y trastornos en la piel y las mucosas.

Consejo: la persona que no come carne, productos lácteos, o huevos de una forma regular se debe aumentar cantidad de vitamina b2.

## **Vitamina B5**

Ayuda a la formación de las células y a la evolución y desarrollo del sistema nervioso central. Es esencial para la transformación de la grasa y azúcares en energía y para la síntesis de los anticuerpos .Interviene en la cicatrización de las heridas. Combate las infecciones y favorece el proceso post-operatorio Reduce el efecto tóxico de muchos antibióticos y previene contra la fatiga.

Fuentes Naturales.- la levadura el germen de trigo, la salva, el huevo, el hígado, ostras, la leche, frutas secas, vegetales verdes.

## **Vitamina B6**

Colabora en asimilación de las proteínas y las grasas. Previene varias enfermedades nerviosas de la piel alivia los mareos y náuseas fomenta la síntesis de los ácidos, nucleos que retardan en envejecimiento. Reduce los

efectos de la neuritis en las extremidades es necesario para la creación de los anticuerpos y glóbulos rojos.

Fuentes Naturales.- yema de huevo, plátano, salmón levadura de cerveza, soja, papas, melón, repollo, leche, carne, hígado, riñón.

Carencia.- la anemia, dermatitis, seborreica, y sobrecarga en el hígado<sup>6</sup>.

### **Vitamina B12**

Forma y genera y genera los glóbulos rojos de la sangre favorece el crecimiento y el apetito aumenta la energía alivia la irritabilidad y mejora la capacidad de concentración y la memoria colabora en la absorción de las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas. Características.- El cuerpo humano almacena esta vitamina hasta el punto de que los síntomas de deficiencia pueda tardar mucho tiempo en aparecerse después de que el organismo haya agotado sus reservas necesita asociarse con el calcio para que la absorción sea plena. No se asimila bien a través del estómago; es la tiroides la que favorece su absorción Es la única vitamina que contiene un mineral en su composición.

Fuentes, Naturales.- hígado, carne, cerdo, huevo, queso, riñones.

Carencia.- Anemia perniciosa.

### **Vitamina B13**

Funciones.- Proviene problemas del hígado y de la vejez, prematura. Ayuda así el tratamiento de la esclerosis múltiple. Activa la metabolización del ácido fólico y la vitamina b12

Fuentes, Naturales.- el suero de la leche y las raíces comestibles.

---

<sup>6</sup> Nutrición y Salud Carmen Medrano y Monserrate Tremoleado pag.11

### **Vitamina B15**

Prolonga la vida de las células. Bajo los niveles de colesterol en la sangre protege en hígado la cirrosis. Estimula el sistema inmunitario. Colabora en la síntesis de las proteínas protege de los agentes contaminante.

Características.- Es antioxidante. Su actividad queda favorecida cuando se toma junta a vitamina A, y E.

Fuentes Naturales.- la levadura de cerveza, el arroz integral, cereales enteros, semillas de sésamo, y de la calabaza.

Carencia.- puede ocasionar desorden glandulares y nerviosas enfermedades del corazón y disminución en la oxigenación de los tejidos celulares

### **Vitamina B17**

Se atribuyen a esta vitamina propiedades específicas para controlar y prevenir el cáncer.

Están compuestas de moléculas d azúcar, se extrae de la semilla del albaricoque.

No es aceptada en todos los países ya que algunos consideran que pueden ser peligrosos debido a que contiene cianuro.

Fuentes Naturales.- interior de las semillas de: albaricoque, manzana, melocotones, ciruelas, y mandarinas.

Carencia.- Puede debilitar la resistencia al cáncer.

### **Desnutrición**

La desnutrición cuándo la cantidad disponible de energía o proteína es insuficiente para cubrir las necesidades orgánicas. La ingesta de una dieta

inadecuada solo es uno de los varios Mecanismos por lo que puede aparecer este problema. También puede favorecerlo las enfermedades y los incrementos de las pérdidas de elementos nutritivos.

La desnutrición es una enfermedad que puede ser primaria o secundaria. La desnutrición primaria, es decir la que aparece porque no se puede ingerir una cantidad suficiente de alimentos, es un síndrome que acompaña la pobreza de la población que está marginada por razones políticas o socioeconómicas. Esta desnutrición se observa más frecuentemente en los países conquistados o colonizados. Pero también representa una patología característica de los habitantes de los barrios pobres de cualquier ciudad desarrollada. En todos esos lugares, la falta de alimentos se relaciona con la pobreza de sus habitantes y afecta particularmente la población infantil.

La desnutrición secundaria puede aparecer por diferentes causas. Las infecciones crónicas y las neoplasias malignas son enfermedades primarias que, en sus etapas terminales, provocan una pérdida paulatina de peso que puede llegar a la caquexia o inanición<sup>7</sup>.

### **Mala Alimentación**

La mala alimentación ocasiona episodios de asfixia, estreñimiento, ictericia prolongada y baja estatura.<sup>8</sup>

## **2.4.2 Variable Dependiente: Fortalecimiento en el aprendizaje**

### **Nutrición**

La nutrición humana, ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila. Sólo es posible tener una idea aproximada de los complejos procesos que los nutrientes experimentan dentro del cuerpo: cómo se influyen, cómo se descomponen para liberarse en forma de energía y cómo son transportados y utilizados para reconstruir infinidad de tejidos especializados y mantener el estado

---

<sup>7</sup> www.tusalud.com

<sup>8</sup>

general de salud del individuo. No obstante, es preciso tomar decisiones importantes con respecto a la nutrición que incidan en la salud de grupos tales como niños, adolescentes, ancianos, y de poblaciones enteras que sufren de malnutrición.

Nutrientes.- Son proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales

Proteínas.- Son numerosos compuestos orgánicos constituidos por aminoácidos unidos por enlaces peptídicos que intervienen en diversas funciones vitales esenciales, como el metabolismo, la contracción muscular o la respuesta inmunológica.

Hidratos.-Sustancia que se ha combinado con una proporción definida de moléculas de agua.

Mitigar.- Moderar, aplacar, disminuir o suavizar algo riguroso o áspero.

Carbono.- Elemento químico de número. Es extraordinariamente abundante en la naturaleza, tanto en los seres vivos como en el mundo mineral y en la atmósfera.

Grasas.- compuestos orgánicos que se producen de forma natural; químicamente, ésteres de tres moléculas de ácido graso con glicerina; se conocen con el nombre de triglicéridos.

Vitaminas.- cualquiera de un grupo de compuestos orgánicos esenciales en el metabolismo y necesarios para el crecimiento y, en general, para el buen funcionamiento del organismo

Hemoglobina.- Proteína de la sangre, de color rojo característico, que transporta el oxígeno desde los órganos respiratorios hasta los tejidos.

Peptídicos.- Cada proteína es una cadena larga constituida por muchos aminoácidos, y por cada enlace peptídicos que se forma se libera una molécula de agua.

Metabolismo.- Conjunto de reacciones químicas que efectúan constantemente las células de los seres vivos con el fin de sintetizar sustancias complejas a partir de otras más simples, o degradar aquellas para obtener estas.

Químicas.- Ciencia que estudian la estructura, propiedades y transformaciones de la materia a partir de su composición atómica.

Orzuelos.- Divieso pequeños que nacen en el borde de uno de los párpados.

Divieso.-Tumor inflamatorio, pequeño, puntiagudo y doloroso, que se forma en el espesor de la dermis y termina por supuración seguida del desprendimiento del llamado clavo.

Kilocaloría.- Se define como la energía calorífica necesaria para elevar la temperatura de 1 kilo de agua de 14,5 a 15,5 °C.

Ingesta.- Conjunto de sustancias que se ingieren.

Hostilidad.- Agresión armada de un pueblo, ejército o tropa.

Estimativa.- Facultad del alma racional para juzgar el aprecio que merecen las cosas.

Hidrólisis.- Es la operación química por la cual una sustancia fija primero agua y luego se desdobra en sustancias distintas

#### Enfermedades

Obesidad, condición corporal caracterizada por el almacenamiento de una cantidad excesiva de grasa en el tejido adiposo bajo la piel y en el interior de ciertos órganos como el músculo. Todos los mamíferos almacenan grasa: en condiciones normales ésta constituye el 25% del peso corporal en mujeres, y el 15% en los varones.<sup>9</sup>

#### Acné

Enfermedad eruptiva de la piel que se origina por una alteración de las glándulas sebáceas que rodean los folículos pilosos de la piel de la cara, cuello, pecho y espalda. La secreción natural de los folículos, el sebo, se

---

<sup>9</sup> www.cbp-psicologos.com

acumula en exceso y se mezcla con polvo y suciedad, lo que produce una inflamación de los tejidos circundantes y que aparezcan los puntos negros. Si el orificio exterior del folículo se cierra completamente, las bacterias colonizan el sebo acumulado y se forma un quiste.

### Anemia

Es la deficiencia sanguínea puede haber una disminución de las cantidades de hemoglobina.

### <sup>10</sup>Anorexia

Pérdida del apetito. Debe distinguirse del trastorno psicológico específico conocido como anorexia nerviosa, y también de la ingestión relativamente baja de alimentos; ésta última no resulta peligrosa para la salud mientras la dieta sea variada y el peso corporal se mantenga, y no debe contemplarse como un trastorno que requiera tratamiento médico.

### Anorexia Nerviosa

Trastorno caracterizado por una pérdida deliberada de peso inducida o mantenida por el propio enfermo.

Enfermedad que se caracteriza por el miedo intenso a ganar peso y por una imagen distorsionada del propio cuerpo (dismorfobia). Conduce a un grave adelgazamiento debido a una dieta exagerada y a un exceso de ejercicio. No se asocia con ninguna otra enfermedad orgánica previa. Se presenta habitualmente en adolescentes, especialmente en las mujeres.

### Bulimia Nerviosa

Enfermedad donde existen episodios repetitivos de ingesta excesiva de alimentos junto a una preocupación casi obsesiva por el peso corporal y el

---

<sup>10</sup> Oceano/Ergon nutrición y alimentación humana Situaciones Fisiológicas José Mataix Verdú pág. 1374



físico lo que lleva al enfermo a provocar el vómito, uso de laxantes, dietas exageradas y/o abuso del ejercicio para controlar el peso.

Las dos enfermedades se producen por los trastornos psicológicos que presentan graves anormalidades en la conducta alimentaria, ya que si no se tratan podrían ocasionar la muerte.

Porque sus padres cruzan por muchos problemas como son:

Divorcios, Problemas familiares, migración de los padres o de algún familiar y rebeldía.

Fortalecimiento del Aprendizaje

Aprendizaje Motor.- Es el proceso de socialización y el desarrollo perceptivo intelectual condicionado por el aprendizaje de habilidades motoras. Es decir el hombre camina, escribe, dibuja, tocar un instrumento desarrollan percepciones musculares coordinales conservación y práctica.

Aprendizaje Asociativo.- Está vinculado con el desarrollo la percepción y la memoria. Se debe tomar en cuenta una serie de factores siendo los más importantes: la Práctica, atención, actitud o predisposición del que aprende, el modo de presentación del material, el tono emotivo, la aplicabilidad de los que memorizamos,

Aprendizaje Conceptual.- Es la palabra, pero también debemos desempeñar funciones simbólicas los posesos no verbales como: imágenes, estados emocionales, predisposiciones, y actitudes

Para desarrollar conceptos a nuestros alumnos debemos tomar en cuenta:

Proporcionar numerosa y variadas experiencias en torno al concepto a enseñar.

Relacionar el nuevo concepto con algo conocido y aún con lo desconocido.

Darle tiempo al alumno para que elabore los conceptos .Presionarlo significa promoverlo hacia la ineficiencia, hostilidad pesimismo.

Aprendizaje Apreciativo.-Es la apreciación estimación o perfeccionamiento estético. Abarca los procesos de adquisición de actitudes, ideales, satisfacciones, juicios y conocimientos concernientes al valor implícito en las cosas.

Implica también la imaginación creadora y los procesos de la asociación y comprensión necesarios para la formación de una actitud estimativa

Aprendizaje Creativo.- Ser original esta cualidad depende de su supervivencia, lo cual presenta un cambio de conducta, donde situaciones y respuestas desempeñan un papel ya que estas se asocian al intelecto.

Aprendizaje Reflexivo.- Puede desarrollarse o aprenderse actitudes de indagación frente a los problemas, también se lo ha llamado por razonamiento o solución de problemas. Este se relaciona a todos los aprendizajes estudiados<sup>11</sup>.

### Metabolismo

Es el conjunto de reacciones químicas que tienen lugar dentro de las células de los organismos vivos, las cuales transforman energía, conservan su identidad y se reproducen. Son las transformaciones que sufren los alimentos una vez absorbidos hasta el momento que sean fijados o eliminados.

Las células tienen una serie de enzimas o catalizadores específicos que se encargan de activar, controlar y terminar todas estas reacciones, cada una de las cuales está a su vez coordinada con muchas otras que se producen en todo el organismo.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> CURSO TÉCNICAS BASICAS del aprendizaje Abraham Gutiérrez Pág. 1

<sup>12</sup> Microsoft © Encarta © 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporation

## Requerimientos Nutricionales

Con una adecuada alimentación los estudiantes crecerán sanos y fuertes. es necesario que todos los seres humanos gocemos de todas las maravillas que Dios nos ha dado.

Es la cantidad promedio de un nutriente que necesita el organismo sano para ejecutar adecuadamente sus funciones. Que pueden compensar o evitar las situaciones de déficit o carencia nutricional en la etapa de vida ya que esta debe ser Suficiente, Completa, Armónica y adecuada por lo que debe contener.

### Energía, Carbohidratos, Grasas, Minerales, Vitaminas, Agua, Fibra

#### Energía

El cuerpo utiliza energía para realizar actividades vitales y para mantenerse a una temperatura constante. Mediante el empleo del calorímetro, los científicos han podido determinar las cantidades de energía de los combustibles del cuerpo: hidratos de carbono, grasas y proteínas. Un gramo de hidrato de carbono puro o de proteína pura producen 4 calorías; 1 gramo de grasa pura produce unas 9 calorías. En nutrición la kilocaloría (kcal) se define como la energía calorífica necesaria para elevar la temperatura de 1 kilo de agua de 14,5 a 15,5 °C. Los hidratos de carbono son el tipo de alimento más abundante en el mundo, mientras que las grasas son el combustible más concentrado y más fácil de almacenar. Si el cuerpo agota sus reservas de grasas e hidratos de carbono, puede utilizar directamente las proteínas de la dieta o descomponer su propio tejido proteínico para generar combustible. El alcohol es también una fuente de energía que produce 7 calorías por gramo. Las células del cuerpo no pueden oxidar el alcohol, por lo que el hígado tiene que procesarlo para convertirlo en grasa, que luego se almacena en el mismo hígado o en el tejido adiposo.

### <sup>13</sup>Carbohidratos

Son azúcares sencillos o sustancias que pueden degradar azúcares por hidrólisis.

### Hidrólisis

Es la operación química por la cual una sustancia fija primero agua y luego se desdobla en sustancias distintas.

### Grasas

Compuestos orgánicos que se producen de forma natural; químicamente, ésteres de tres moléculas de ácido graso con glicerina; se conocen con el nombre de triglicéridos.

Las grasas son importantes en la dieta como fuente de energía, ya que producen 9 Kcal por gramo. Es un porcentaje superior a lo que se considera recomendable para la salud, el consumo excesivo de grasas está asociado a la obesidad, enfermedades de corazón y vesícula biliar y algunos tipos de cáncer. Las líneas nutricionales, por tanto, recomiendan no ingerir más del 30% de energía a través de las grasas. La grasa también es importante para la absorción de las vitaminas liposolubles, A, D, E y K, así como para el  $\beta$ -caroteno. Gran parte del sabor de los alimentos está contenido en la grasa<sup>14</sup>.

### Minerales

Forma parte de la composición básica de todos los tejidos del cuerpo y actúan regulando funciones del organismo o interviene la función plástica creadora de estructuras que constituyen en 3 y 5% del peso total de nuestro organismo debemos subestimarlos su importancia.

---

<sup>13</sup> Dietista Nuestra Folklore en alimentación Irene Paredes de Martínez. Pág. 31

<sup>14</sup> Microsoft ® Encarta ® 2008

Asegura la función y evolución de las estructuras celulares de los tejidos, hueso y dientes.

Colaboran en la fijación del oxígeno del aire junto con las vitaminas de las enzimas.

#### Azufre

Ayuda a mantener el oxígeno necesario para el buen funcionamiento en el metabolismo básico del cuerpo junto a las vitaminas del complejo B, y forma parte de los aminoácidos que ayudan a construir los tejidos.

Fuentes Nutricionales.- Alubias repollo, carnes y huevos.

#### Calcio

Mantiene sanos los huesos y los dientes.

Fuentes nutricionales.- leche, queso, frutos secos, yema de huevo, aceitunas negras, frutas, ensaladas, germen de trigo, sardinas, salmón, semillas de girasol.

Consejo: Las mujeres sufren dolores menstruales o de espalda pueden encontrar alivio con la ayuda de un suplementario calcio acompañado de Vitamina A, C, D, hierro magnésico y fósforo.

#### Cobre

Interviene en la formación de los glóbulos rojos convirtiendo el hierro acumulado en el organismo y hemoglobina.

Fuentes Nutricionales.- Alubias, avena, trigo completo, zanahoria, espinaca, col, judía, hígado de vaca, mariscos en general.

Carencia.- Puede facilitar anemias o edemas.

#### Cobalto

Para los glóbulos rojos de la sangre.

Fuentes Nutricionales.- albaricoque, zanahoria, cereza, champiñón, espinaca, hígado, carne, higos, leche, ostras, y almejas.

Carencia.- Anemia.

## Cloro

Acido principal de los jugos gástricos y por tanto es importante en el proceso digestivo ayuda a la eliminación de la impurezas del cuerpo a través del hígado y ayuda a tener una buena flexibilidad.

Fuentes nutricionales.- sal de mesa, algas marinas, aceitunas ostras, apio plátano, pescado, queso, buey, espinaca, germen de trigo y avellanas.

Consejo.- Atención al agua clorada que destruye la vitamina E además puede destruir las bacterias intestinales es recomendable por tanto tomar un yogur cada día.

## Cromo

Ayuda a llevar las proteínas al organismo que actúan con la insulina en el metabolismo de las azúcares interviene en el proceso de crecimiento: Estabiliza la presión arterial, frena la diabetes, el cuerpo necesita de 5 a 20 microgramos diarios.

Fuentes Nutricionales.- Carne, mariscos, aceite, de maíz, y levadura y cerveza.

Afecta.- Arteriosclerosis y la diabetes.

El Zinc puede sustituir la deficiencia de cromo con el avance de la edad se retienen menos cromo.

## Flúor

Reduce las caries dentales y fortifica los huesos .las necesidades mínimas diarias son de 4 a 5 mgs.

Fuentes Naturales.- Mariscos, gelatina.

Carencia.- Caries dental.

Excesos.- Más de 20mgs. Diarios pueden producir efectos tóxicos amarillar los dientes y debilitar el esqueleto.

Consejo.- No tome flúor sintético sino se le recomienda el médico.

## Fosforo

Asociado al calcio es también un mineral indispensable para nuestro organismo. Está presente en cada una de las células y en todas las reacciones bioquímicas.

Ayuda al crecimiento y a la reconstrucción de los huesos.

Fuentes Naturales.- Pescado, habas, carnes, cereales integrales, frutas secas, y semillas.

Carencia.- Raquitismo y la piorrea.

Consejo.- Algunas dietas son demasiado ricas en fósforo lo cual puede promover una deficiencia de calcio.

Después de los 40 se debe disminuir el consumo de carne a aumentar los vegetales y la leche ya que los riñones no eliminan bien el exceso de fósforo.

## Hierro

Es esencial y muy necesario para la vida: Interviene en la producción de la hemoglobina y ciertas enzimas, ayuda al proceso de crecimiento.

Previene la fatiga, cura la anemia y devuelve el buen color a la piel.

El hierro se almacena en el cuerpo así que un adulto de peso aproximadamente 60kgs. Debe tener 4grs. De hierro.

Fuentes Naturales.- La yema del huevo, lentejas, guisantes, queso, trigo, completo, hígado de cerdo, almejas crudas, ostras, frutas, secas, y alubias.

Carencia: Anemia.

Exceso.- Produce enanismo.

Consejo: Las mujeres pierden el 2% de hierro que los hombres, por tanto es conveniente tomar de vez en cuando un suplemento de este mineral.

Atención al sulfato ferroso, ataca a la vitamina E.

Grandes dosis de alcohol y de café impiden la absorción de hierro.

Magnesio.-Es esenciales para el funcionamiento de nuestro metabolismo.

Activa mecanismos defensivos de nuestro organismo.

Dinamiza los glóbulos blancos. Interviene en el proceso digestivo y en la absorción y eficacia del calcio de vitamina C del fósforo, sodio y potasio es importante para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular y la transformación en energía de azúcar de la sangre. Es conocido el mineral anti estrés por sus efectos contra la depresión.

Desarrolla un sistema cardiovascular más sano y previene los ataques cardiacos.

Fuentes Naturales.- Sal marina, legumbres bien cultivadas, el pan completo, higos, limones, pomelos, frutos secos, cacao, semillas vegetales verdes oscuras, y manzanas.

Carencia.- Puede producir temblores, artritis, hiperactividad, cansancio, opresión torácica, dolores de cabeza, vértigos, insomnio, lipotimias, astenia, fatiga visual, dolores musculares, trastornos digestivos y circulatorios.

Consejo: No tomar fármacos que contengan calcio.

Es recomendable ayudarnos para que nuestro cuerpo se mantenga activo c consumir alimentos naturales, frutas, harinas, etc., todo lo que nos ofrece la naturaleza.<sup>15</sup>

### Ácido Fólico

Tiene una acción anti anémica. Protege contra los parásitos intestinales y las intoxicaciones. Actúa como analgésicos favorece el cutis saludable y

---

<sup>15</sup> Nutrición y Salud Carmen Medrano y Monserrate Tremoleado. Pag.20



previene la aparición de úlceras bucales. Ayuda a combatir situaciones de stress.

Características.- Es esencial para la formación de glóbulos rojos en la sangre y para la producción de ácidos nucleico. Ayuda al metabolismo de las proteínas.

Fuentes Naturales.- espinacas, zanahorias, trigo, levadura hígado albaricoque, calabaza,

Carencia.- Retarda el crecimiento y favorece la anemia

#### Vitamina H

Es esencial para el metabolismo de las proteínas y las grasas y también para la síntesis del ácido ascórbico.

Ayuda en los tratamientos preventivos de la calvicie. Alivia los dolores musculares, eczema y la dermatitis.

Fuentes Naturales.- Frutas secas, levadura de cerveza, yema del huevo, col, champiñones, guisantes, hígado, arroz integral.

#### Niacina

Es necesario para la salud del cerebro y del sistema nervioso favorece al buen funcionamiento del sistema digestivo y alivia los trastornos gastrointestinales proporciona un cutis saludable previene y alivia los dolores de cabeza y jaquecas, Reduce el colesterol y los triglicéridos es esencial para las síntesis de las hormonas sexuales y para la fabricación de la cortisona, tiroxina e insulina.

Fuentes Naturales.- Hígado, levaduras, champiñones, carnes, trigo integral, riñones germen de trigo, higos, y ciruelas pasas.

#### Vitamina C

Tiene un papel fundamental en la formación del colágeno que es importante y evolución de las células de los tejidos corporales encías, vasos sanguíneos, huevos y dientes, cicatrices las heridas ayuda a rebajar las heridas del colesterol en la sangre. Previene de muchas infecciones as

aumentar la ineficacia del sistema inmunitario. Protege contra los efectos del cáncer disminuye la incidencia de los coágulos sanguíneos en las venas previene del escorbuto.

Fuentes naturales.- frutas cítricas, kiwi, perejil, legumbres, col, lombarda, vegetales de hoja verde tomates, coliflor, papas, rábano blanco y espinacas.

#### Vitamina D

Asegura una utilización de calcio y fosforó necesario para el fortalecimiento de los huesos, y los dientes. Ayuda a prevenir los resfriados y la asimilar la vitamina A colabora en el tratamiento de la conjuntivitis.

Fuentes Naturales.- Aceite de hígado de pescado, sardinas, salmón, atún, leche y derivados, vegetales, verdes.

#### Vitamina E

Actúa como vaso dilatador y como anticoagulante retrasa el proceso de envejecimiento celular debido a la oxígeno al cuerpo y le da más resistencia protege los pulmones de la contaminación actuando junto a la vitamina A previene y disuelve los coágulos sanguíneos, alivia la fatiga, es útil en todo el proceso a cardiovascular ayuda a prevenir los abortos.

Fuentes naturales.- Germen de trigo, ensalada, coles, de brúcelas, el perejil las espinacas, guisantes, cereales integrales, huevo aceite de oliva.

#### Manganeso

Ayuda activar los encimas necesarios para la absorción y efectos adecuados de la vitamina y vitaminas b y c es indispensable para la normal estructura de los huesos es básico en la formación de la tiroxina hormona principal de la glándula tiroides. También intervine en la apropiada

utilización de los alimentos y su digestión ayuda a evitar la fatiga mejora los reflejos musculares y la memoria reduce la irritabilidad nerviosa.

Fuentes Naturales, trigo completo, nuez, arroz, espinacas, albaricoque, coles, de brúcelas, ciruelas, apio, frutas, yema de huevo,

#### Molibdeno

Ayuda en el metabolismo de los hidratos de carbono y de los grasos es la parte importante de la enzima necesario para la asimilación eficaz de hierro ayuda a prevenir la anemia y favorece el bienestar natural se considera oportuno ingerir.

Fuentes Naturales.- vegetales, de hoja verde oscura cereales, integrales y legumbres.

#### Potasio

El potasio opera desde el interior de las células y regula la cantidad de agua en el organismo del ritmo cardiaco los sistemas nerviosos y musculares se alteran cuando hay un desequilibrio entre el potasio y el sodio interviene en la oxigenación del cerebro por lo cual ayuda a mejorar las funciones de este reduce la presión sanguínea y eficaz en el tratamiento de algunas afecciones de una persona adulta.

Fuentes Naturales.- papas guisantes, lentejas, espinacas, castaña, almendra, avellanas, miel, plátano, champiñón, zanahoria<sup>16</sup>

#### Agua

Es una sustancia cuyas moléculas están formadas por la combinación de un átomo de oxígeno y dos de hidrógeno, líquida, inodora, insípida e incolora, es muy necesario para la vida ya que sin él no podríamos subsistir<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> Nutrición y Salud Carmen Medrano y Monserrate Tremoleado pag.27

<sup>17</sup> Microsoft® Encarta® 2008

## Fibra

Este elemento es muy importante en la dieta, y es recomendado para otras etapas de la vida sin ninguna limitación. Cada uno de los filamentos que entran en la composición de los tejidos orgánicos vegetales o animales.

Ya ha sido comentado el problema de la mal absorción intestinal.<sup>18</sup>

## Hábitos Alimentarios

Si bien los genes determinan gran parte de los procesos que ocurren en nuestro organismo, hoy en día sabemos que el componente genético es sólo más que un favorecedor de la acción de los factores ambientales que llevan al sobrepeso y a la obesidad. Ningún individuo debe conformarse con decir que porque en su familia hay muchos gordos, él también invariablemente lo será por herencia

“Pero, ¿se puede revertir la situación una vez que nacemos? Hay otras corrientes con las que estoy más de acuerdo que sostienen que el ambiente es fundamental para el aprendizaje de los hábitos alimenticios.”

Según la doctora Cecilia Albalá, profesora del Instituto de Nutrición de la Universidad de Chile, “es muy difícil probar una cosa así en humanos porque es muy complicado llegar a una experiencia en la que se puedan separar completamente las influencias hereditarias y las ambientales”.

O sea, que los hábitos que inculcamos a nuestros hijos desde que nacen son fundamentales para educarlos en una alimentación saludable, por lo que el ejemplo es importantísimo.

---

<sup>18</sup> [www.uned.es](http://www.uned.es) *Guía de Alimentación y Salud* © UNED Nutrición y Dietética

## Trastornos de la Alimentación

<sup>19</sup>Los hábitos alimentarios dependen en gran parte de los patrones culturales y de las tradiciones que la familia transmite a su descendencia.

Desde el nacimiento de los hijos se da inicio a un proceso de enseñanza y aprendizaje, involuntario e inconsciente, centrado en la alimentación familiar. Así, la mesa familiar y el acto de comer se convierten en el centro de una sucesión de ejemplos que los padres y otros adultos le dan a los niños, llevándolos a definir sus preferencias y rechazos, su favoritismo ante determinadas formas de preparar los alimentos y, muy especialmente, a conocer el tamaño adecuado de las raciones.

Los adolescentes no solo están maduros físicamente, sino también desde el punto de vista cognitivo y psicosocial. Andan en busca de una identidad tratan de lograr independencia y aceptación. Las comidas irregulares, los refrigerios, el tomar alimentos fuera de la casa y el seguir patrones alimentarios alternativos caracterizan a los hábitos alimentarios de este grupo de edad. Tales hábitos también están sujetos a la influencia de familia, compañeros y medios masivos.

Comidas irregulares y refrigerios.

Los patrones alimentarios suelen ser caóticos. Porque omiten las comidas en su casa a medida que avanzan en edad. El desayuno y el almuerzo suelen ser las comidas que con más frecuencia se pasan por alto, pero las actividades sociales y escolares dan origen a que se pase por desapercibido la comida principal. Las mujeres adolescentes tienden a omitir más comidas que los varones. Un hábito es la toma de bocadillos, los adolescentes pueden obtener nutrición sustancial de alimentos consumidos fuera de las comidas tradicionales.

---

<sup>19</sup> [www.midieta.com/article](http://www.midieta.com/article)

En nuestra sociedad muchas personas tienden a pensar que la delgadez es lo más importante, e incluso que sea sinónimo de éxito. Para las personas con problemas de alimentación el peso y la dieta se convierten en la medida de su autoestima. Los trastornos de la alimentación incluyen un amplio conjunto de sentimientos, actitudes y conductas relacionadas con la comida.

Por qué se producen los Trastornos Alimenticios

Los trastornos de la conducta alimenticia se presenta como uno de los complejos en cuanto a su manifestación y origen es difícil controlar los problemas no existen concesos sobre factores, o causas responsables de los trastornos alimentarios se ha visto apuntado hacia los aspectos culturales y psicológicos

Es elemental que la cultura promueva a la valoración de la autoestima, por la forma y peso del cuerpo.

“Es decir, o eres tan delgado/a como:

Un modelo o tan atlético/a como un deportista, o no puedes considerarte una persona tan valiosa y deseable.

El hecho de que estos problemas afecten a comportamientos ligados a la supervivencia del individuo como es la ingesta de alimentos, hace de este tipo de problemas algo extremadamente delicado y preocupante.

A la eficacia de las intervenciones disponibles también contribuye la tardanza en diagnosticarlos o el tiempo en el que dichos comportamientos han ido afectando otras áreas de conducta y desarrollo del sujeto. Por lo que es frecuente la presencia concomitante de otros problemas de conducta también ligados a la evitación emocional.

Aunque los hombres se están volviendo progresivamente más susceptibles a esta confusión, las mujeres son especialmente vulnerables ya que

tradicionalmente la apariencia física de la mujer es considerada como muy importante para atraer a los hombres.”<sup>20</sup>

### Cambios Psicológicos

La adolescencia es un periodo de maduración tanto mental como corporal. Junto con el crecimiento físico que se presenta en la pubertad, el desarrollo emocional, e intelectual y rápido. La capacidad de los adolescentes para el pensamiento abstracto por contraposición a los patrones de pensamientos correctos de la infancia les permite realizar las tareas de la adolescencia. Muchas de las cuales tiene repercusiones en su bienestar nutricional.

El desarrollo cognitivo y emocional se divide en la adolescencia temprana, media y tardía.

El determinar la etapa de la adolescencia es de gran utilidad para el asesoramiento nutricional y para diseñar los programas educacionales.

En la adolescencia temprana, el adolescente:

- Se preocupa por su cuerpo y su imagen corporal.
- Confía en y respeta a los adultos.
- Se muestra ansioso respecto a las relaciones con sus compañeros.
- Es ambivalente respecto a la autonomía.

Los adolescentes hacen todo lo posible por verse bien y mejor y que mejore su imagen, de manera que el asesoramiento nutricional deberá ajustarse en metas a corto plazo y enfocarse a los problemas alimentarios que ejercen un impacto en el aspecto o rendimiento del adolescente<sup>21</sup>

### Nutrición Humana

<sup>22</sup>Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos que nos proporcionan la energía que necesitamos para nuestras actividades diarias,

---

<sup>20</sup> [www.ugr.es/~ve/pdf/alimentacion.pdf](http://www.ugr.es/~ve/pdf/alimentacion.pdf)

<sup>21</sup> NUTRICION Y DIETA TERAPIA DEL katheen Mahan Sylvia escott- stump. pág. 283.

<sup>22</sup> La Organización Mundial de la Salud (OMS) Plan de Acción para la infancia en los años 90. Pag19

ayudan a nuestro cuerpo a crecer y a mantenerse sano y también sirven para fortalecer las defensas contra las enfermedades.

Es la ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila. Sólo es posible tener una idea aproximada de los complejos procesos que los nutrientes experimentan dentro del cuerpo: cómo se influyen, cómo se descomponen para liberarse en forma de energía y cómo son transportados y utilizados para reconstruir infinidad de tejidos especializados y mantener el estado general de salud del individuo. No obstante, es preciso tomar decisiones importantes con respecto a la nutrición que incidan en la salud de grupos tales como niños y ancianos, y de poblaciones enteras que sufren de malnutrición. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y algunos países están dando indicaciones precisas en cuanto a los nutrientes que sirven de guía para conseguir una dieta equilibrada.

### Aprendizaje

La enseñanza de otras nociones como actitudes, intereses, valores ideales, destrezas motrices, razonamientos apreciaciones, preferencias esto es lo que constituye el concepto global, amplio, y moderno de aprendizaje.

El aprendizaje es un cambio en la persona que está aprendiendo. Ya sea este para bien o para mal puede ser deliberado o no intencional. Para que pueda ser considerado como aprendizaje, este cambio debe llevarse a cabo para la experiencia; por la interacción de una persona como su medio. El aprendizaje cambia al individuo en persona y cambia al mundo en el que vive. De igual manera cambia la personalidad, hace más probable la continuación del aprendizaje.

El hombre aprende. Aprender. Tal proceso tiene lugar en diferentes niveles, según los materiales empleados las experiencias del sujeto y su capacidad intelectual.



Todo aprendizaje de cómo da como resultado una persona diferente. Una vez que un individuo ha aprendido algo por ese hecho se convierte se convierte en un individuo diferente. De ahora en adelante las estimulaciones o experiencia subsiguientes le afectarán de manera diferente, aun cuando no pueda recordar que tipos de experiencias son la que han intervenido para que así sea.

Enseñar.- estimular dirigir y encauzar el proceso del aprendizaje.

Aprender.- adquirir una nueva forma de conducta o modificarla, toda actividad mental que determine un nuevo hábito.

La enseñanza.- El maestro aprovecha el impulso de aprender que se manifiesta el alumno, y como dice: William H Burton, sirve para despertar estimular y dirigir el proceso del aprendizaje.<sup>23</sup>

Aprendizaje.- es una obra exclusivamente del alumno para forjar su cultura, cambie al individuo, interviene la experiencia

Proceso por el cual se adquieren nuevas formas de comportamiento o se modifican formas anteriores. Aprender significa cambiar la forma d pensar, sentir o actúa; aprender es hacerse diferente. El aprendizaje es fundamental para que podamos desarrollar el intelecto y adquiramos información que nos será muy útil para desenvolvemos en nuestro entorno.<sup>24</sup>

El proceso del aprendizaje

Tiene tres fases:

1.- Fase sincrética: Es el impacto del sujeto ante una nueva situación que asoma como confusa, sin mucha lógica o significación.

---

<sup>23</sup> William H. Burton en Ángel Hernández METODOS GENERALES DE DIRECCIÓN DEL APRENDIZAJE. Pag-21-22

<sup>24</sup> Curso Técnicas del Aprendizaje Abraham Gutiérrez m. Pág.1.0

2.- Fase analítica: son analizadas superadamente se encuentran sus relaciones con las otras partes.

3.- Fase sintética: Las partes del todo son unidas mentalmente para la formación de un todo mayor, comprensivo y lógico, que es conjunto de la situación.

Aquello que se aprende e la capacidad de seguir y desarrollar el pensamiento, comentar lo, interrogarlo, y asociarlo con otras materias.<sup>25</sup>.

### Herencia y Aprendizaje

Principios de la Herencia de su relación con el aprendizaje

“Lo semejante engendra lo semejante”; es decir que los hijos se aparecen a sus padres mucho más que de lo que puedan asemejarse ortos adultos de la misma raza y a edad elegido al azar. En su madurez los hijos tienen a ser físicamente similares a sus progenitores.

### Madurez y Aprendizaje

La madurez depende de la educación que recibe en el hogar y en la escuela.

La edad en que los sujetos alcanzan su madurez emocional es a los 15 años.

La maduración no se aprende: Es el desenvolvimiento de rasgos heredados. El ejercicio y la experiencia solo le ayuda pero no lo provoca el sujeto madura bajo la influencia de factores internos.

Quienes estamos empeñados en ser maestros tenemos el deber de conocer los períodos evolutivos en nuestros estudiantes con el fin de adaptar nuestras enseñanzas al nivel maduración al que le corresponda.<sup>26</sup>

Edad Mental en años (Aprox.)

Características Maduraciones en Operaciones Formales 11 años hasta la adolescencia

---

<sup>25</sup> William s .Sahakian Aprendizaje: Sistemas, modelos y Teorías.Pág. 54

<sup>26</sup> Psicología del aprendizaje Irma Valladares de M. pág.28,29

- Capaces de manejar conceptos más complicados (no Concretos) ya que requieren niveles de razonamiento más sutiles llamados “Operaciones Formales”.
  - Razonamiento hipotético-deductivo
  - Pueden plantear hipótesis.
- Es importante:
- Regular el nivel de dificultades y el orden de presentación del material.
  - Recordar que el aprendizaje depende considerablemente el grado de maduración del alumno; es decir, de su disposición en un momento dado para aprender.
  - Saber, que si queremos que el aprendizaje sea eficaz y “Económico”.

Órganos receptores:

Desempeña un papel muy importante para el conocimiento, ya que a través de ellos los organismos entran en comunicación con el medio circundante.

Fundamentos ambientales del aprendizaje

La familia Es un grupo familiar donde aprendemos normas y cualidades de nuestros mayores para comportarnos ante la sociedad.

La escuela.- Es donde nos formamos y aprendemos los conocimientos básicos como. Son leer, calcular, escribir y todas las materias relacionadas a la educación que se debe tener.

El Medio Social.- “Es donde el hombre no se puede decir que vive como un animal, en la genuina naturaleza sino en el mundo creado por el mismo”<sup>27</sup>

El aprendizaje teorías

Aprender es una actividad que puede resultar muy fácil para algunos y un poco compleja para otros; el grado de dificultad también está limitado a lo

---

<sup>27</sup> Campillo, pág. 140 en Psicología del aprendizaje Irma Valladares de M.

que debemos aprender; por ejemplo, se ha comprobado a través de diversos estudios que a un niño le es más problemático realizar una ecuación matemática que diferenciar el sujeto y el predicado de una oración. Esto se debe a que, aunque todos nacemos con la misma capacidad de inteligencia, no todos saben cómo desarrollarla; es así como se derriba el mito de que existen individuos “más inteligentes que otro” o “mejores que otros”.

Teoría Conexionista.-Es la que estudia los fenómenos del comportamiento es decir la interpretación de los procesos causales que provoca tal comportamiento. Se podría decir que hay vínculos de estímulos y respuestas

Teoría Cognoscitiva.- Es la conducta en función de las experiencias, información, impresiones, actitudes, ideas y percepciones, de una persona y de forma que está la integre, organiza y reorganiza.

Teoría Humanista.- es la base de toda la experiencia. El yo, tiene elementos de preparación del YO personal y de percepciones de cómo ese Yo personal se relaciona con los otras. La necesidad de ser estimado.

Transaccional.-Se basa en el desarrollo del cerebro del ser humano permanece grabado todo.

Al momento de nacer, absolutamente la totalidad de los seres humanos (exceptuando los que puedan padecer alguna dificultad genética o discapacidad) cuenta con el mismo intelecto, dependerá de cada uno de nosotros cómo lo formamos detalle y almacenado<sup>28</sup>.

El aprendizaje implica adquirir una nueva conducta y al mismo tiempo dejar de lado la que teníamos previamente y no era adecuada; refleja un cambio permanente en el comportamiento el cual absorbe conocimientos o

---

<sup>28</sup> es.answers.yahoo.com

habilidades a través de la experiencia. Para aprender necesitamos de tres factores fundamentales: observar, estudiar y practicar<sup>29</sup>.

#### Leyes del Aprendizaje

1.- Ley de Efecto.- Expresa que el organismo tiende a reproducir las experiencias agradables y no reproducir las desagradables. Llamada ley del éxito.

2.- Ley del ejercicio.- Esta ley afirma que cuantas más veces se repitan las respuestas mayor será la retención producida.

3.- Ley de la motivación.- Esta ley sostiene que el alumno ideal, atento e interesado es el alumno debidamente motivado.

4.- Ley de la finalidad.- El aprendizaje será tanto más positivo cuanto más claros sean los objetivos de lo que se desea aprender.

#### Tipos De Aprendizaje

##### Otro tipo de Aprendizaje

Aprendizaje Mecanizar.- la automatización de procesos permite que lamente no se ocupe ya de cosas básicas, y pueda concentrarse en aspectos que exijan más su atención en matemáticas.

Recomendación debe ser discreta y específica entorno este aspecto es que unos de los problemas más reflejado que en las practicas que dejan los maestros para “mecanizar un procedimiento” que mezclan con el nivel cognoscitivo para la cual no existe dominio.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> [www.abcpedia.com/diccionario/concepto-aprendizaje.html](http://www.abcpedia.com/diccionario/concepto-aprendizaje.html)

<sup>30</sup> José Luis Espinoza Castro, reingeniería educativa. Pág. 88

## Técnica de la Pregunta

Para transitar de un nivel cognoscitivo a otro es muy útil el manejo de la pregunta, las preguntas deben ser productivas, deben estar dirigidas a la construcción del conocimiento.

Una taxonomía tal de preguntas es la que asocia a procesos convergentes o divergentes del pensamiento.

Preguntas Convergentes.- Aceptan una sola respuesta o un conjunto de respuestas definidas. Pueden ir desde preguntas de memoria simple hasta las de resolución de problemas complejos. Lo cual permite aplicar memoria, análisis, síntesis, evaluación, resolución de problemas.

Preguntas Divergentes.- Aceptan soluciones múltiples que dependen de la creatividad y diferentes puntos de vista que pueda asumir el alumno. Pág. 90 José Luis Espinoza castro, reingeniería educativa

## El Aprendizaje: Factores

### Factores Fisiológicos que Influye En El Aprendizaje

Defectos Sensoriales.- dice Kelly, (El cuerpo es el medio de comunicación entre el mundo externo y la mente”

El estado fisiológico incluye defectos sensoriales como otros estados generales como son:

Dientes Defectuosos.- Los maestros deberán tomar en cuenta por que la mayor parte de la población escolar de cualquier país tiene defectos dentales ya que se debe hacer contacto con agencias de salud, para evitar malestares que disminuyan la eficiencia del aprendizaje.

La Desnutrición.- se da por las tensiones emocionales, la pobreza, las enfermedades, etc. Breckenridge y Vicent, describen la conducta de los individuos desnutridos así: “se vuelven menos efectivos en su vida cotidiana, hombres que fueron energéticos, festivos pacientes, tolerantes,

entusiastas, ambiciosos, y emocionalmente estables, se toman cansados, apáticos irritables, carentes de autodisciplina y autocontrol, sus ambición se reduce y muestran escaso interés de hacer aquello que le gusta realizar”

Esto naturalmente afecta al aprendizaje y en el alumno no se logrará ni la atención ni la motivación suficiente para que aprenda.

La fatiga.- Afecta a las funciones mentales debido al ejercicio continuo y prolongado.

Sería muy conveniente que los maestros no manden tareas que produzcan fatiga mental y física, no imponer tareas como castigo o medidas disciplinarias y hacer el trabajo escolar más acorde a los intereses del alumno como medidas preventivas

El sueño Insuficiente.- Íntimamente relacionada con la fatiga está la pérdida de sueño, El sueño insuficiente afecta especialmente a la atención el interés y la iniciativa del alumno, factores esenciales en el proceso de aprender.

#### Factores Psicológicos Que Influye En El Aprendizaje

La motivación.- Es estimular la voluntad de aprender y dar energía al aprendizaje, significa dar significado a las tareas suministrar fines amplios y dignos, a los alumnos se debe estimular la voluntad de aprender.

Naturaleza de las materias que han de ser aprendidas.- Todas tienen que ser comprendidas para que resulten fáciles de lo contrario se olvidará fácilmente y tendrán poca aplicabilidad en su vida.

La retención o Permanencia del aprendizaje.-La memoria a corto plazo es muy rápida pero tiene una capacidad limitada, su permanencia en la memoria es muy breve pero tiene la ventaja que se recuerde en forma inmediata.

La duración y distribución de la Práctica.- Consiste en estudiar períodos cortos seguidos de los períodos de descanso pero en forma continua recordemos que os alumnos son rápidos y otros lentos sin embargo todos estamos de acuerdo de que la práctica es una condición para aprender., así como la capacidad mental, la naturaleza de la actividad o del material que va a ser aprendido los motivos del alumno y sus experiencias.

Las técnicas de estudio.- Es la aplicación de las facultades mentales individuales, la adquisición, comprensión, y organización del conocimiento, mediante el estudio el colegial adquiere información, sistema de pensamiento, dominio de habilidades y técnicas para organizarse y expresar ese conocimiento.

Los mecanismos del aprendizaje

La discriminación de Estímulos y la generalización.- Es distinguir diversos objetos de pensamiento de naturaleza correcta ya sean físicos como los datos de percepción o psíquicos como los estados de conciencia.

El refuerzo.- “Es un suceso ambiental que se presenta como consecuencia de una determinada conducta es contingente a ella y su ingeniosidad aumenta la probabilidad de que se repita

La transferencia.- Se basa en las teorías de la disciplina formal es la forma y no el contenido es conseguir el mejoramiento de las facultades.

La teoría aparece en la antigüedad Platón creía que la mente dividía en facultades mentales, memoria, imaginación, razonamiento, atención, voluntad, eran facultades independientes y juntas formaban la personalidad del hombre.



## Clases

Es el fenómeno por el cual el aprendizaje de un contenido tiene influencia sobre contenidos de aprendizajes similares, transferencia positiva, negativa, específica, general,

La inhibición externa.- Es producida por los fenómenos de condicionamiento de sensaciones de la respuesta condicional. Es cuando un estímulo extraño acompaña al estímulo conocido.

La inhibición recíproca.- Es aquella que ha producido por la presencia de respuestas competitivas, los casos de inhibición se trata de fobias, temores, o miedos.

Extinción.- Se aplica a la prohibición de un reflejo fijado por estimulación repetida sin que sea acompañado por el estímulo normal.

## El Aprendizaje y Creatividad

Concepto de creatividad.- Se trata de toda la conducta espontánea de cuanto tenga un acento personal y no meramente repetitivo, es en lo que cada cual pueda reconocerse a sí mismo, todo lo que sencillamente calificarse de original.

En la Adolescencia.- Influye mucho en el hogar, jardín de infantes y su escuela han batido en gran medida es decir que pudo desarrollar aptitudes creativas que en la juventud siguen fomentándose y profundizándose, ya que la adolescencia es una etapa donde descubrimos y aplicamos su creatividad cultivando valores de cultura para que se pueda desenvolver ante una sociedad. Pág. 263.

## Indicadores de la Creatividad

Nos permite tener, Fluidez, Flexibilidad Originalidad, Elaboración, Análisis, Redefinición. Son aquellos que nos ayudan a ser más creativos espontáneos y abiertos.

Mecanismos de aprendizaje en el act.

<sup>31</sup>ANDERSON (1982, 1983) propone una teoría del aprendizaje basada en tres estadios sucesivos. Toda destreza o concepto adquirido pasaría por tres fases: interpretación declarativa, compilación y ajuste.

Todo aprendizaje comienza con una fase declarativa o interpretativa. La información que recibe el sistema es codificada en la memoria declarativa dentro de una red de nodos.

La sistematización del conocimiento aumentará la eficacia del sistema. Esa sistematización se logra en el segundo estadio del aprendizaje, mediante la compilación o transformación del conocimiento declarativo. La compilación implica dos subprocesos: La procedencia y la composición. Durante la proceduralización, la información contenida en los nodos activados en la memoria de trabajo se traduce a producciones, provocando cambios cualitativos en el conocimiento, que se aplica de modo automático. Complementando este proceso, durante el mecanismo de composición, la secuencia de producciones se funde en una sola producción. Pero es condición, para la composición, que exista una "contigüidad lógica" entre las producciones, regida por criterios de semejanza entre sus metas.

Una vez formadas las producciones, éstas serán sometidas, como consecuencia de la práctica, a procesos de ajuste, que constituyen el tercer estadio. El ajuste se logra mediante tres mecanismos automáticos: generalización, discriminación y fortalecimiento.

## **2.5 HIPOTESIS**

Con la aplicación de la Guía alimentaria acorde a las necesidades se fortalecerá el aprendizaje.

---

<sup>31</sup> [www.zulopraha.com](http://www.zulopraha.com). De Zulowiki, la enciclopedia libre.

## **2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable Independiente:** Mala alimentación

**Variable Dependiente:** Fortalecimiento en el aprendizaje

## **CAPITULO III**

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Modalidad Básica de la Investigación**

La presente Investigación será Cuanti-Cualitativa.

CUANTITATIVA porque utilizare procesos matemáticos y estadísticos para valorar nuestras encuestas, CUALITATIVA porque se analizar las diversas formas de comportamiento alimenticio que tienen las alumnas y cómo influye en su aprendizaje.

##### **3.1.1 Nivel o Tipo de Investigación**

###### **Investigación Bibliográfica-Documental**

Nuestra investigación es Bibliográfica-documental- Lincográfica porque me permitió revisar, analizar, comparar, ampliar, profundizar, diferentes enfoques, teorías criterios, temas, propuestas de diversas autores en relación en la mala alimentación y su influencia en el aprendizaje.

###### **Investigación de Campo**

Mi investigación es de campo porque lo realice en el lugar de los hechos, y pude estar con las alumnas, maestro y converse con ellas.

Se llevó a cabo en el Centro de Formación Artesanal Particular “Nuestra Señora de Paris” de la ciudad de Ambato que está ubicada tras del Estadio Bellavista en las calles Pasaje Chinchipe 01-71 y Esmeraldas.

Para tener información de primera mano que me va a permitir resolver mi problema y cumplir con mi objetivo de la investigación.

### 3.2. MÉTODOS

La metodología a utilizar en la presente investigación son los siguientes:

#### **Método científico**

Se aplica las técnicas que nos permite comprobar los hechos investigativos que nos lleva a adquirir en conocimiento.

#### **Método Empírico**

Utilizaremos lo sensorial por que percibimos instantemente el problema de la mala alimentación y su influencia en el aprendizaje.

**Observación.-** Porque por medio de la indagación pudo detectar que las alunas consumen comida chatarra que expende el bar de la institución y en otros casos no desayunan porque viven lejos y tienen que salir rápido de sus hogares para poder llegar a tiempo a sus clases, en realidad no saben cuánto está afectando a su organismo y por ende en el aprendizaje.

**Recolección de Información.-**Con la observación he detectado que existen alumnas que consumen golosinas, papas fritas, y también secos como lo llaman las estudiantes eso calma su apetito en la hora de recreo.

#### **Métodos Teóricos**

**Histórico Lógico.-** Se enfoca causas y efectos porque cronológicamente y sistemáticamente para buscar una alternativa de solución al problema.

**Analítico Sintético.-**Los problemas que ocasiona la mala alimentación en las alumnas son graves porque afecta directamente al aprendizaje. Por tener malos hábitos que vienen desde sus hogares, aún más cuando no son controladas por sus padres prefieren remplazar el desayuno y el almuerzo nutritivo que preparan sus madres en los hogares por comida de la calle.

### **Explorativo**

Con esta investigación quiero indagar, conocer más a fondo los problemas reales y encontrar el problema o los problemas que las estudiantes atraviesan durante el proceso del aprendizaje.

### **Método Inductivo y Deductivo**

#### **Sistémico**

Porque pretendo diseñar un folleto que contenga menús apropiados de alimentación para que sus madres traten de cambiar los malos hábitos por buenos consumiendo comidas de productos naturales. Rara que puedan llevar una dieta llena de vitaminas que es lo que nuestro cuerpo necesita, para que por miedo de la guía ayuden a sus hijas en el aprendizaje.

### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

Cuenta con:

Maestros: ocho

Alumnas: veinte y nueve

Autoridad: dos

Padres de familia: veinte y nueve

### 3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

CUADRO N° 2

V.I. MALA ALIMENTACIÓN				
CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
La disminución en los niveles de proteínas	Mala alimentación	-Desnutrición -Nutrición -Energía -Proteína - Micronutrientes -minerales -calcio -hierro -zinc -Hábitos alimenticios -Trastornos de la alimentación -Obesidad -Anorexia -Bulimia -Nutrientes -Cambios psicológicos -Posibles causas que pueden ocasionar la mala alimentación  -Divorcio  -Problemas familiares  -Migración de los padres o de algún familiar  -Rebeldía	¿Cuál de estos alimentos consume en el desayuno? ¿Cuáles son los síntomas que ha notado debido a la mala alimentación? ¿La alimentación de sus hogares contenía? ¿Sus alumnas almuerzan en? ¿Sabe usted las enfermedades que puede ocasionar por una mala alimentación? ¿Sabe usted a que se debe la mala alimentación de sus alumnas y por ende el aprendizaje?	Encuesta

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: C.F.A.P. "Nuestra Señora de París"

CUADRO N°3

<b>V.I. INFLUYE EN EL APRENDIZAJE</b>				
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Proceso por el que se adquiere nuevas formas de comportamiento o se modifican formas anteriores. Aprender, cambiar las formas de pensar, sentir o actuar; aprender es hacerse diferente.	Influye en el aprendizaje	-Fundamentos ambientales del aprendizaje. La Familia. La Escuela. El Medio Social. El aprendizaje: teorías Conexionista Cognoscitiva Humanista. Tipos de aprendizaje. Motor, Asociativo, Conceptual, Apreciativo, Creativo, Reflexivo. Factores y mecanismos que influyen en el Aprendizaje. Defectos Sensoriales. Dientes defectuosos. Desnutrición. La fatiga. El sueño Insuficiente	¿Considera usted que una buena alimentación mejoraría el aprendizaje? Dentro de la institución educativa sus alumnas consumen? ¿Qué síntomas de enfermedad a notado a sus alumnas? ¿Se han interesado por saber cómo llevan la alimentación sus alumnas? ¿Sus alumnas al recibir clases captan? Como desarrollan las actividades sus alumnas dentro del aula?  ¿Cuál es el promedio de sus calificaciones?	Encuesta

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: C.F.A.P. “Nuestra Señora de Paris”



### **3.5 Plan de Recolección de Información**

La metodología que se vamos a emplear es a través de encuestas, entrevistas a las alumnas, maestros, y padres de familia.

### **3.6 Plan de Procesamiento de la Información**

Toda la información será tabulada y graficarlas y luego analizadas e interpretadas.

## **CAPITULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1/4.2 Análisis e Interpretación de los Resultados**

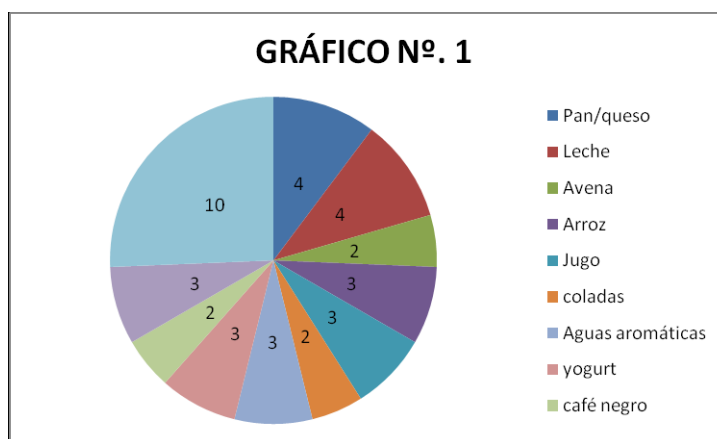
Objetivo.- Fortalecer el mejoramiento de la calidad de nutrición, a través de la aplicación de un guía alimentaría para el buen desarrollo del aprendizaje. De la academia “Nuestra Señora de Paris”

### 1.- Para asistir clases usted desayuna?

**TABLA N°. 1**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Pan/queso	4	10.25
Leche	4	5.12
Avena	2	7.65
Arroz	3	7.65
Jugo	3	5.12
coladas	2	7.65
Aguas aromáticas	3	7.65
yogurt	3	5.12
café negro	2	7.65
huevos	3	25.64
<b>TOTAL</b>	<b>39</b>	<b>99.74</b>

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario

### ANÁLISIS

Según la encuesta realizada se puede comprobar que las alumnas en su mayoría no son bien alimentadas debido a que no desayunan y pocos llevan una alimentación incompleta.

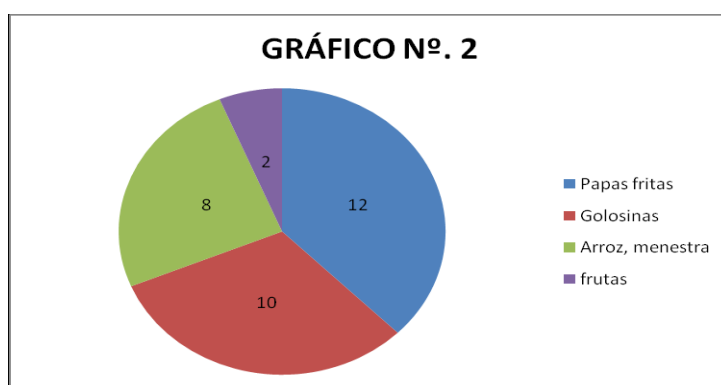
### INTERPRETACION

Es necesario que sus padres obliguen a sus hijos a desayunar para que puedan asistir a clases con energía, vigor y así fluya su aprendizaje.

## 2.- Qué alimentos consume dentro de la Institución Educativa

**TABLA N°. 2**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Mareos, fatiga	10	34,48
Sueño	18	62,06
Energía	1	3,44
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>99,98</b>



Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario

### **INTERPRETACION**

Luego de haber analizado podemos indicar que la mayoría de los estudiantes consumen papas fritas y golosinas y pocas que arroz con esto denotando que la mala alimentación está incidiendo por consumir comida chatarra que expende del bar de la Institución.

### **ANALISIS**

Estos resultados nos permite comprobar que si los alumnos siguen consumiendo los productos que expende el bar en exceso les podría causar enfermedades graves y por lo tanto el aprendizaje disminuirá notoriamente.

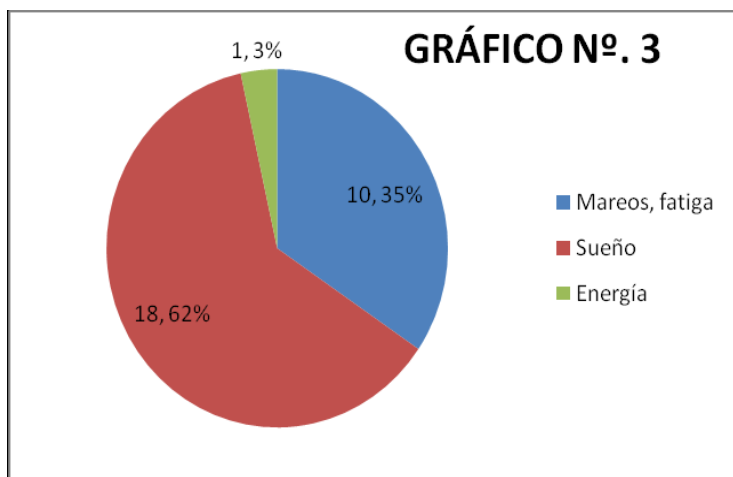
### 3.-Cuando está mal alimentado usted siente?

**TABLA N°. 3**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Papas fritas	12	37,5
Golosinas	10	31,25
Arroz, menestra	8	25
frutas	2	6,25
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### **ANALISIS**

Una vez analizada se puede deducir que se les han detectado que tiene los síntomas de sueño, mareos y fatiga demostrando que la mala alimentación les está causando problemas.

### **INTERPRETACION**

Es necesario que los padres de familia tomen mucho en cuenta a sus hijos en su alimentación diaria ya que de esa depende que la alumna rinda en sus estudios.

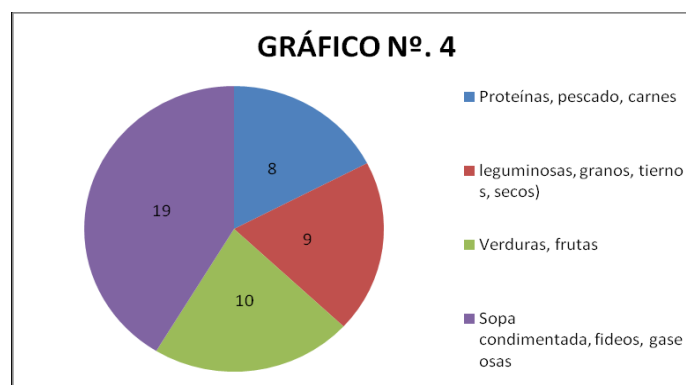
#### 4.- En su casa su alimentación posee

TABLA N°. 4

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Proteínas, pescado, carnes	8	17,39
leguminosas, granos, tiernos, secos)	9	19,56
Verduras, frutas	10	21,75
Sopa condimentada, fideos, gaseosas	19	41,3
<b>TOTAL</b>	<b>46</b>	<b>99,98</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

#### ANALISIS

En base a los resultados de esta encuesta se puede decir que el consumo de sopas condimentadas, fideos, golosinas es lo que más consumen en sus hogares y pocas que consumen las proteínas que una estudiante que requiere.

#### INTEPRETACION

Se aconseja que los padres deberían en sus hogares prepara los alimentos que contengan proteínas, vitaminas, hierro, para que ayude a mejor el aprendizaje de sus hijas y así evitar enfermedades. Es recomendable que los padres acojan mi propuesta sobre la alimentaria para que sigan paso a paso y preparen comida rica en proteínas.

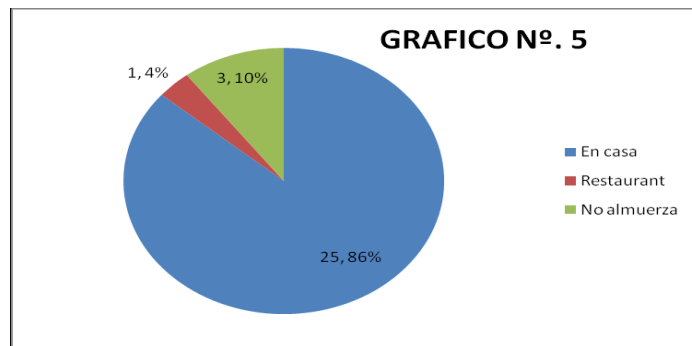
## 5.- Al culminar las horas clase usted almuerza?

**TABLA N°. 5**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
En casa	25	86,2
Restaurant	1	3,44
No almuerza	3	10,34
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>99,98</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

## ANALISIS

En cuando a los resultados de esta encuesta puedo decir que las alumnas en su mayoría almuerzan en sus casas y pocas no almuerzan.

## INTERPRETACION

Se puede deducir que es bueno que los alumnos se alimenten en sus hogares pero en base a la pregunta anterior no están llevando una dieta adecuada en sus hogares.

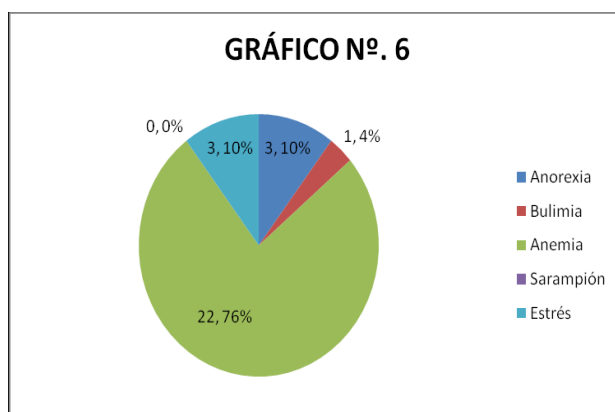
## 6.- Sabe usted las enfermedades que puede ocasionar una mala alimentación

**TABLA N°. 6**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Anorexia	3	10,34
Bulimia	1	3,44
Anemia	22	75,86
Sarampión	0	0
Estrés	3	10,34
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>99,98</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

## INTERPRETACION

De acuerdo a la encuesta realizada como resultado se puede decir que los estudiantes se saben las enfermedades que pueden adquirir si no se alimentan como es debido.

## ANALISIS

En base al resultado puedo decir que la alimentación debe ser cuidada por sus padres y tomarles en cuenta si poseen síntomas para que les lleven al médico.



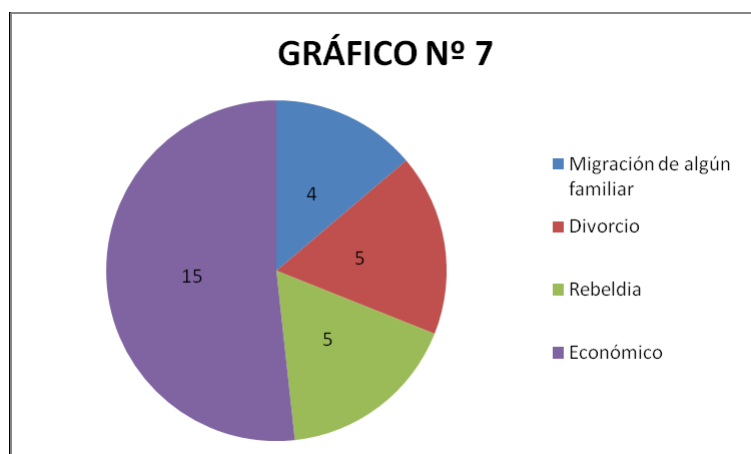
## 7.- Debido a que problema se da su mala alimentación

**TABLA N°. 7**

<b>CATEGORIA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Migración de algún familiar	4	13,79
Divorcio	5	17,24
Rebeldía	5	17,24
Económico	15	51,72
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>99,99</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

## **ANALISIS**

La mala alimentación de los estudiantes siempre se ha visto reflejada desde hace años atrás que hoy en la actualidad ha ido evolucionando y empeorando más la canasta familiar.

## **INTERPRETACION**

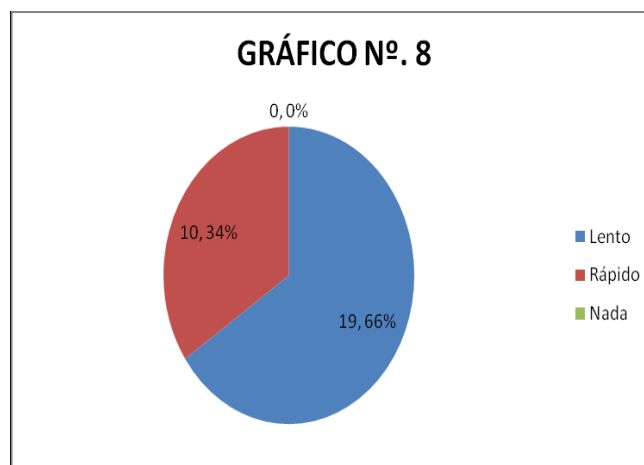
De acuerdo al resultado de esta investigación se ve reflejado claramente en la mayoría de los estudiantes que la mala alimentación se debe por el factor económico que pasan en sus hogares

## 8.- Cuando su maestro le imparte las clases usted capta?

**TABLA N°. 8**

CATEGORIAS	FRECUENCIAS	%
Lento	19	65,51
Rápido	10	34,48
Nada	0	0
TOTAL	29	99,99

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario

### ANALISIS

Como se puede apreciar en el aprendizaje si se ve afectado por la falta de una buena alimentación para que permite desarrollar el cerebro de las alumnas en el momento que imparte las clases sus maestros y por lo tanto el aprendizaje ha sido afectado en el proceso de aprendizaje. Mientras que las estudiantes que tienen buena capacidad de aprendizaje se alimentan como es debido para que no baje su potencial y sigan adelante.

### INTERPRETACION

Se recomienda a los estudiantes que no descuiden su alimentación que acojan y pongan en práctica la guía alimentaria para que así el aprendizaje suba de escala.

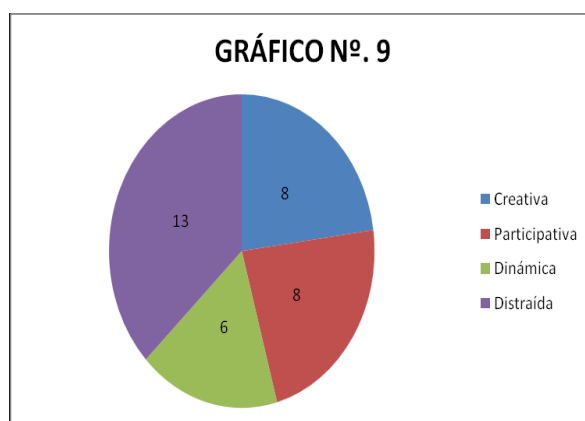
### 9.- Sus actividades dentro del aula se desarrollan en forma?

TABLA N°. 9

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Creativa	8	22,85
Participativa	8	22,85
Dinámica	6	17,14
Distraída	13	36,44
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>99,28</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### ANALISIS

Como resultado de la investigación se puede apreciar que nos permite deducir que si está afectando el aprendizaje.

### INTERPRETACION

Es recomendable que los alumnos hagan consciencia y tomen en serio el estudio ya que de eso depende el éxito profesional para un futuro tomando en cuenta que la alimentación es primordial para que mantengan el cuerpo lleno de energía y así mejore su aprendizaje.

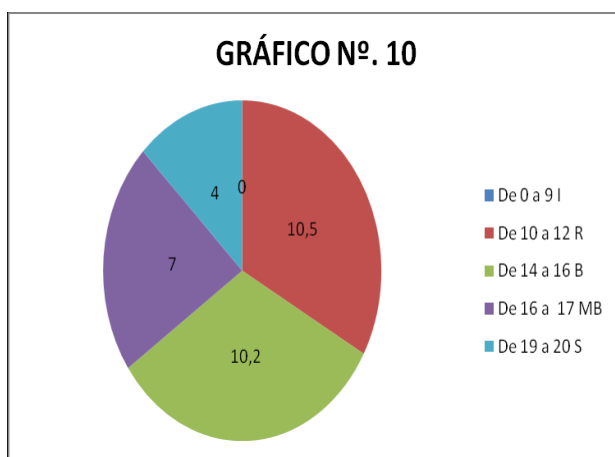
## 10.- Cuál es el promedio de su hija en sus calificaciones?

**TABLA N ° 10**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
De 0 a 9 I	0	0
De 10 a 12 R	10	32,25
De 14 a 16 B	10	32,25
De 16 a 17 MB	7	12,9
De 19 a 20 S	4	22,58
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>99,98</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### **ANALISIS**

Una vez revisados los resultados de investigación las notas de rendimiento de los estudiantes son de un promedio de Regular y Buena siendo este un problema notorio y preocupante para todos quienes conforman la Institución.

### **INTERPRETACION**

Al haber encontrado el problema que está afectando el rendimiento de las estudiantes, puedo decir que mi propuesta ayudará a resolver algunos problemas y a minimizar el desconocimiento que tienen sobre una inadecuada alimentación.

## ENCUESTA DIRIGIDA PARA PADRES DE FAMILIA

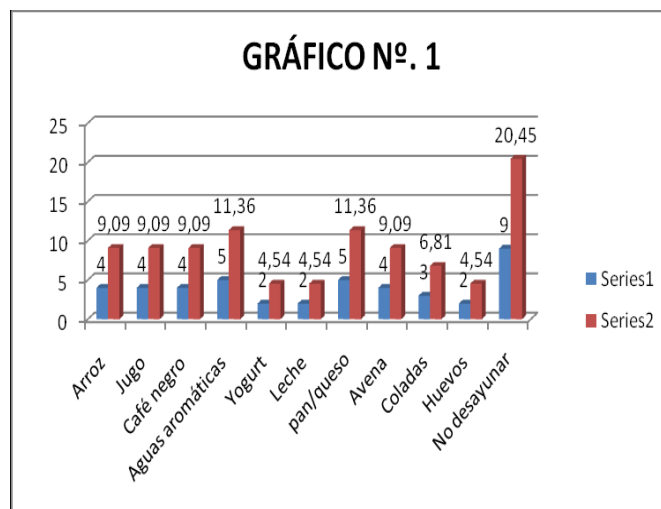
**TABLA N°. 1**

1.- Para que su hija asista a clases que consumen en el desayuno?

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Arroz	4	9,09
Jugo	4	9,09
Café negro	4	9,09
Aguas aromáticas	5	11,36
Yogurt	2	4,54
Leche	2	4,54
pan/queso	5	11,36
Avena	4	9,09
Coladas	3	6,81
Huevos	2	4,54
No desayunar	9	20,45
TOTAL	44	99,96

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario.



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### ANALISIS

En base a los resultados de mi investigación me permito mencionar que los estudiantes no desayunan y pocos son que consumen alimentos nutritivos.

### INTERPRETACION

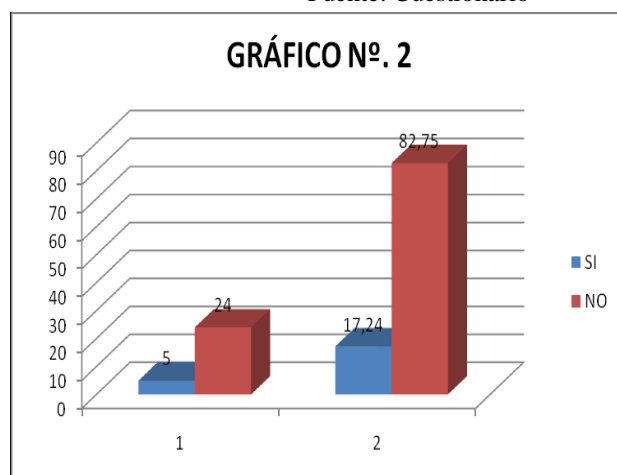
En cuanto a los estudiantes que no desayunan es evidente que su rendimiento es bajo el desayuno es fundamental para el cuerpo, recomiendo a los padres.

## 2. Sabe usted que alimentos consume su hija dentro de la Institución Educativa?

**TABLA N°. 2**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
SI	5	17,24
NO	24	82,75
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>99,99</b>

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario

### ANALISIS

En base a la investigación se demuestra que los padres de familia no saben lo que consumen sus hijas en la hora del recreo.

### INTERPRETACION

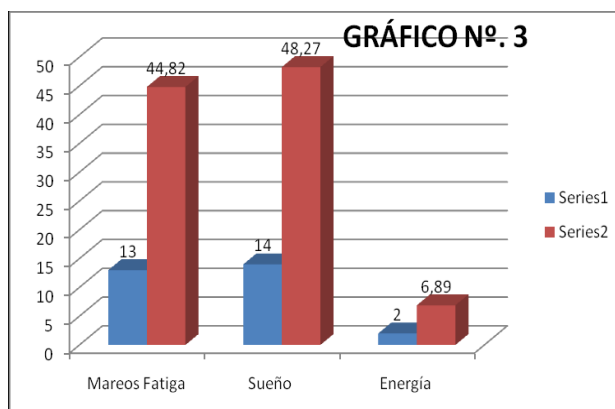
Es necesario que sus padres se interesen por saber qué es lo que consumen en la hora de recreo sus hijas par que eviten problemas de salud.

### 3. Sabe que síntomas ha sentido su hija cuando está mal alimentada?

**TABLA N°. 3**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Mareos Fatiga	13	44,82
Sueño	14	48,27
Energía	2	6,89
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>99,98</b>

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario

### ANALISIS

Es necesario que los padres lleven a un médico para que trate a su hija y mejore la salud de la misma. Utilicen la guía alimenticia ya que esto les servirá para que preparen alimentos adecuados y acordes a la edad de sus hijas.

### INTERPRETACION

Como resultado de la investigación se ha detectado que sus padres si han notado los síntomas que sus hijas y deducen que se debe a una mala alimentación.

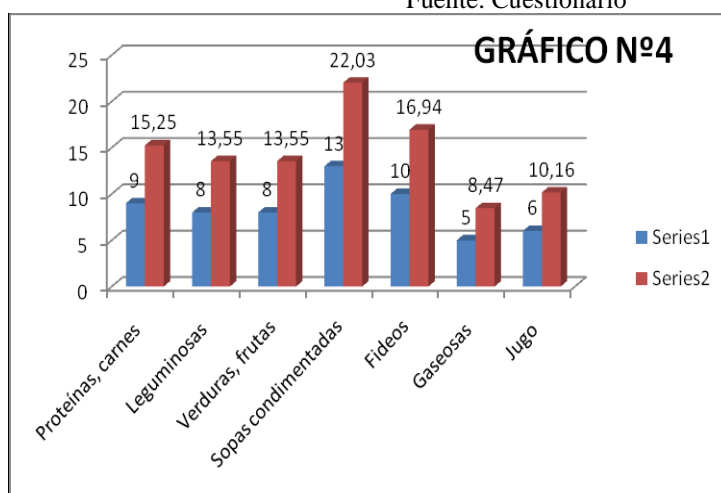
#### 4. Los Alimentos que usted prepara para su hija posee?

**TABLA N° 4**

CATEGORIAS	FRECUENCIA	%
Proteínas, carnes	9	15,25
Leguminosas	8	13,55
Verduras, frutas	8	13,55
Sopas condimentadas	13	22,03
Fideos	10	16,94
Gaseosas	5	8,47
Jugo	6	10,16
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>99,95</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

#### ANALISIS

Es necesario que los padres preparen alimentos ancestrales ya que ellos contienen proteínas y consumen ensaladas, frutas para que ayude a mantener el cuerpo sano.

#### INTERPRETACION

Como es evidente que en la mayoría de hogares sus madres preparan los alimentos condimentados, fideos y como también con proteínas, granos, verduras.

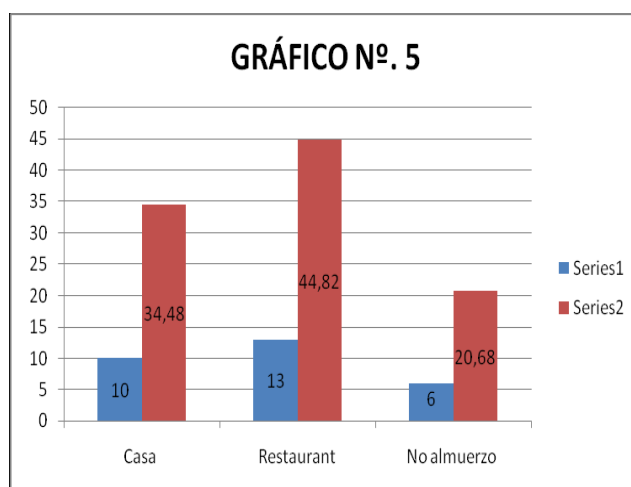


## 5. Su hija al culminar las horas clase almuerza en?

**TABLA N° 5**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Casa	10	34,48
Restaurant	13	44,82
No almuerzo	6	20,68
TOTAL	29	99,98

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario

## ANALISIS

Según los resultados obtenidos se denota claramente que los alumnos adquieren sus alimentos en el restaurant y como es evidente todos sabemos que dichos alimentos son condimentos y entonces la alimentación es escasa.

## INTERPRETACION

Las alumnas en su mayoría no almuerzan en sus hogares pero no en la hora apropiada donde que el alimento puede servir de provecho para el organismo, debido a que llegan muy tarde y se ven obligados a consumir cualquier producto alimenticio que encuentren en la calle, ya que eso es perjudicial para la salud.

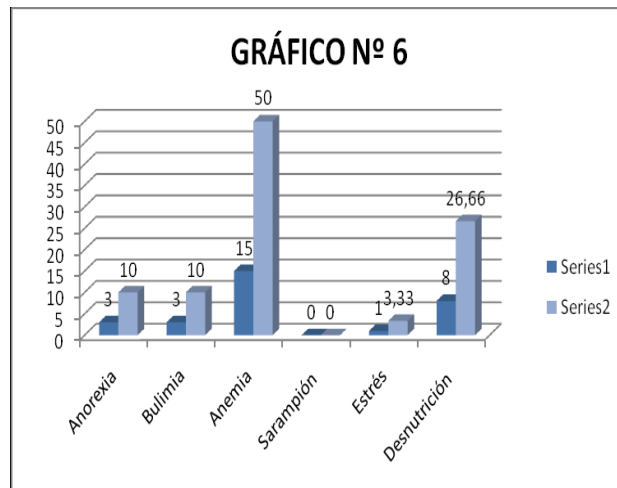
**6. Sabe usted las enfermedades que puede ocasionar a su hija la mala alimentación?**

**TABLA N°. 6**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Anorexia	3	10
Bulimia	3	10
Anemia	15	50
Sarampión	0	0
Estrés	1	3,33
Desnutrición	8	26,66
TOTAL	30	99,99

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

**ANALISIS**

Se les recomienda que tomen muy en cuenta mi propuesta ya que esta contiene menús alimenticios, para que preparen y puedan llevar sus hijas una dieta sana y puedan rendir mejor en sus estudios

**INTERPRETACION**

En base a los resultados puedo deducir que los padres si saben las enfermedades que les puede ocasionar una mala alimentación.

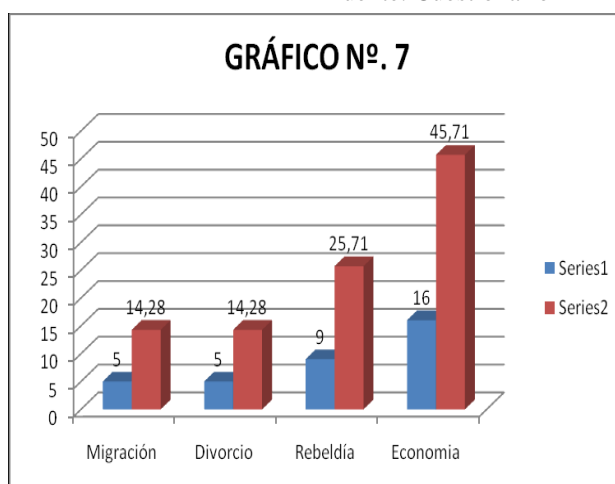
**7. Debido a que problema su hijo tiene dificultades en el aprendizaje, mala alimentación?**

**TABLA N°. 7**

CATEGORIAS	FRECUENCIA	%
Migración	5	14,28
Divorcio	5	14,28
Rebeldía	9	25,71
Economía	16	45,71
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>99,98</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

**ANALISIS**

Contra el problema de la economía no se puede solucionar en su totalidad sino que trabajen de lo que así solvente algo la canasta familiar.

**INTERPRETACION**

Como es evidente que la falta de dinero es el factor muy importante que está influyendo en la alimentación.

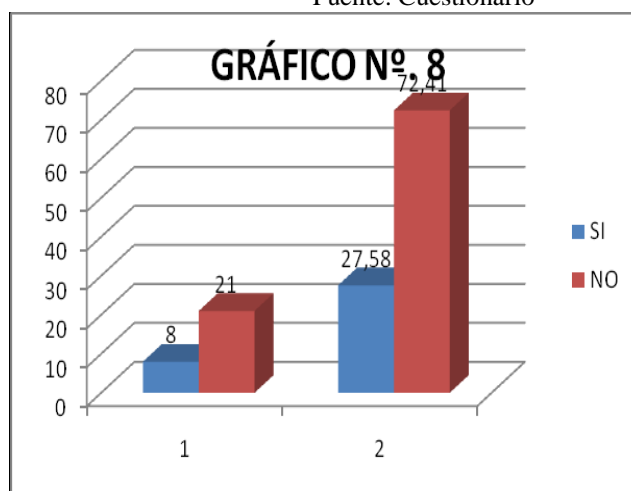
**8. Sabe si su hija tiene problemas de aprendizaje cuando el maestro le imparte clases?**

**TABLA N°. 8**

CATEGORIAS	FRECUENCIA	%
SI	8	27,58
NO	21	72,41
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>99,99</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

**ANALISIS**

Es necesario que sus padres se interesen por lo menos en acercarse a la Academia para que los maestros les informen.

**INTERPRETACION**

Se deduce que los padres no saben los problemas de aprendizaje que tiene sus hijas.

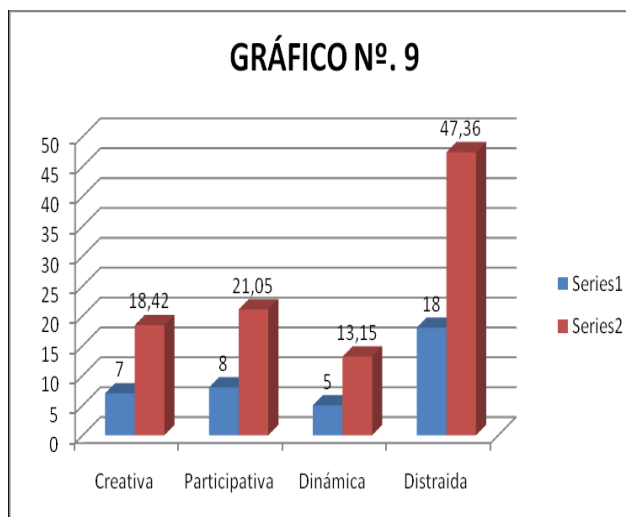
## 9. Su hijo es?

**TABLA 9**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Creativa	7	18,42
Participativa	8	21,05
Dinámica	5	13,15
Distraída	18	47,36
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>99,98</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### ANALISIS

Respecto al análisis deduzco que los alumnos son distraídos y no ponen empeño para la superación reconociendo a sus padres y maestros que motiven a sus hijas y alumnas ya que ellas están en pleno desarrollo.

### INTERPRETACION

La mayoría de estudiantes son distraídas en sus hogares y una minoría son creativas como puede deducir que la mala alimentación si influye en el aprendizaje.

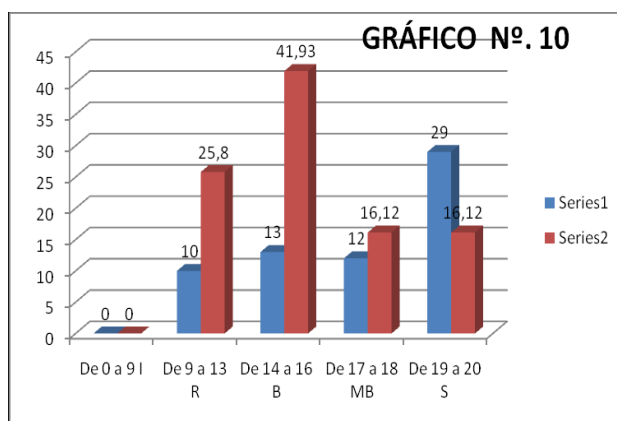
## 10. Cuál es el promedio de sus hijas en sus calificaciones?

TABLA N°. 10

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
De 0 a 9 I	0	0
De 9 a 13 R	10	25,8
De 14 a 16 B	13	41,93
De 17 a 18 MB	12	16,12
De 19 a 20 S	29	16,12
TOTAL	64	99,97

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### ANALISIS

De los resultados obtenidos puedo deducir que en la mayoría de estudiantes el promedio de sus calificaciones es Buena ya que es

### INTERPRETACION

En todos los casos es necesario que los estudiantes reciban una alimentación de calidad para que estén en condiciones de asimilar conocimientos que se reflejan en un promedio superior al encontrado.

## ENCUESTA DIRIGIDA A MAESTROS

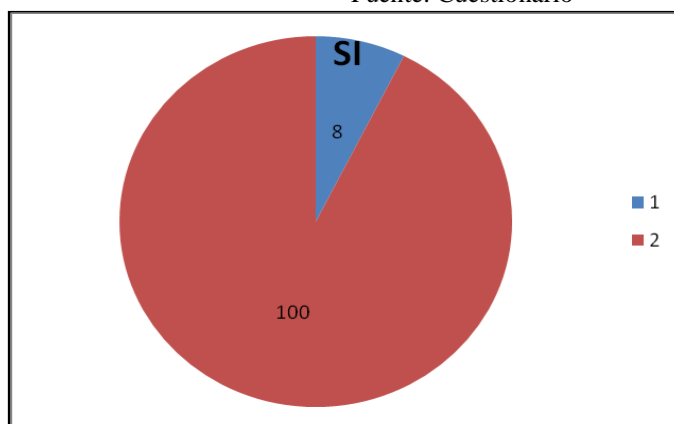
1.- Considera usted que una buena alimentación mejorara el aprendizaje?

TABLA N° 1

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
SI	8	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### ANALISIS

Es necesario que se alimenten porque es les ayuda a mantenerse unas horas bien y sobre todo les da energía y optimismo en el estudio.

### INTERPRETACION

Como se puede notar que los maestros si consideran que una buena alimentación que lleven los estudiantes mejoraría el aprendizaje.

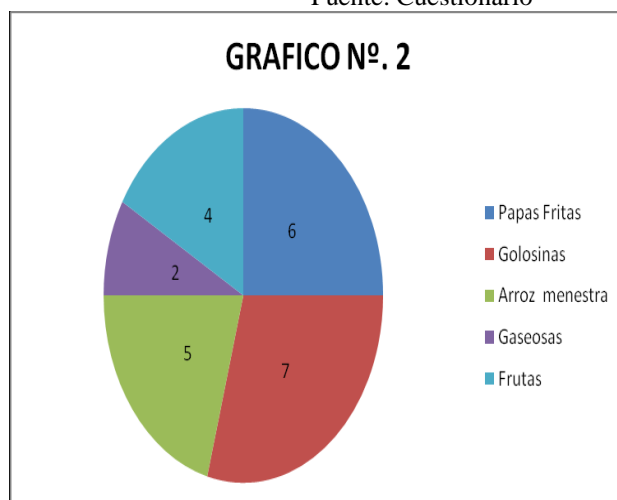
## 2.-Dentro de la Institución educativa sus alumnos consumen?

**TABLA N° 2**

CATEGORIAS	FRECUENCIA	%
Papas Fritas	6	25
Golosinas	7	24,16
Arroz menestra	5	20,83
Gaseosas	2	8,33
Frutas	4	16,66
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>94,98</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### ANALISIS

Es necesario y recomendable que lleven refrigerio como: frutas o a su vez consumir yogurt, arroz con menestra para ayudar a la vitalidad del cuerpo humano.

### INTERPRETACION

Se puede decir que los alumnos consumen golosinas más alimentos denominados comidas chatarras en vez de adquirir alimentos ricos en proteínas.



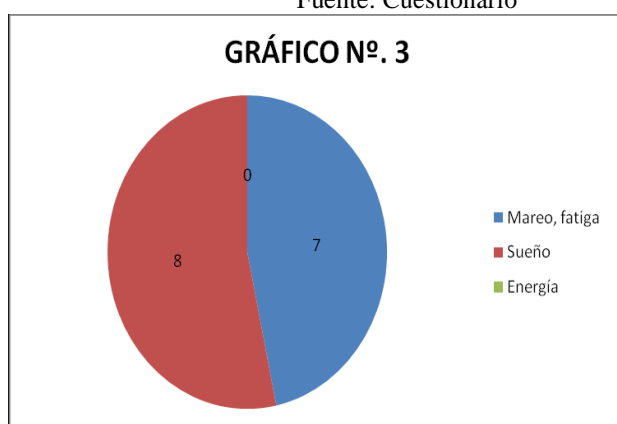
### 3.-Que síntomas de enfermedad ha notado en sus alumnos?

**TABLA N° 3**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Mareo, fatiga	7	46,66
Sueño	8	53,33
Energía	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>99,99</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### ANALISIS

Se recomienda que sean comunicados los padres por parte de los maestros que los alumnos tiene esos síntomas para que tomen más en cuenta a sus hijas.

### INTERPRETACION

En base a la pregunta se denota claramente que el mareo fatiga y sueño si son los síntomas que atraviesan los estudiantes.

#### 4.-La alimentación de los hogares de sus alumnos debe contener?

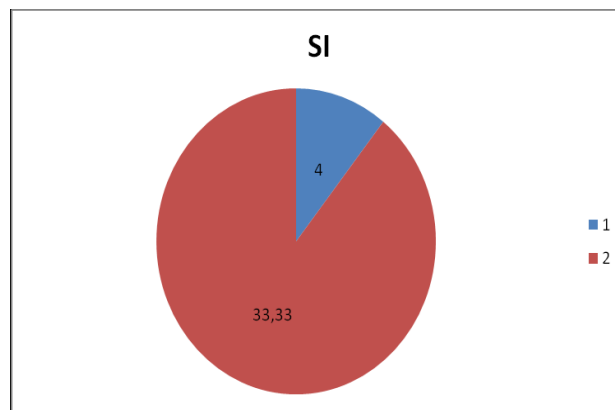
**TABLA N° 4**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
SI	4	33,33
NO	8	66,66
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>99,99</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

**GRAFICO N° 4**



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

#### **ANALISIS**

Es recomendable que los maestros dediquen un minuto de su tiempo para indicar los beneficios que otorga una buena alimentación para que así florezca el aprendizaje.

#### **INTERPRETACION**

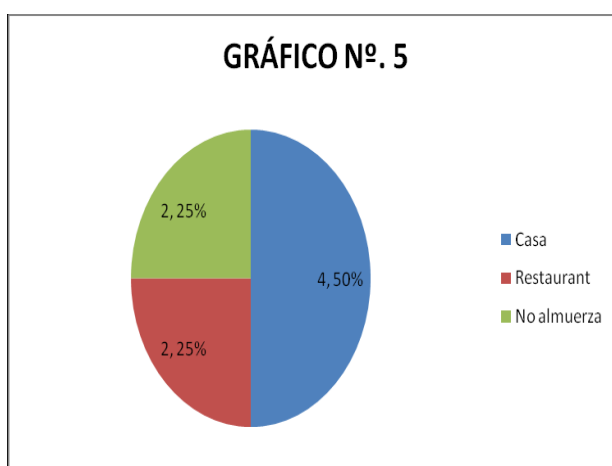
Como es evidente que los maestros no se interesan por saber o hablar acerca de la alimentación que debe llevar a diario los alumnos.

## 5.- Por lo general sus alumnos al culminar las horas clase almuerzan en?

**TABLA N°. 5**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Casa	4	50
Restaurant	2	25
No almuerza	2	25
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario

### **ANALISIS**

Como había mencionado anteriormente que la alimentación del hogar es buena pero debido al desconocimiento sobre la mezcla de los mismos hace que sea la alimentación escasa de proteínas

### **INTERPRETACION**

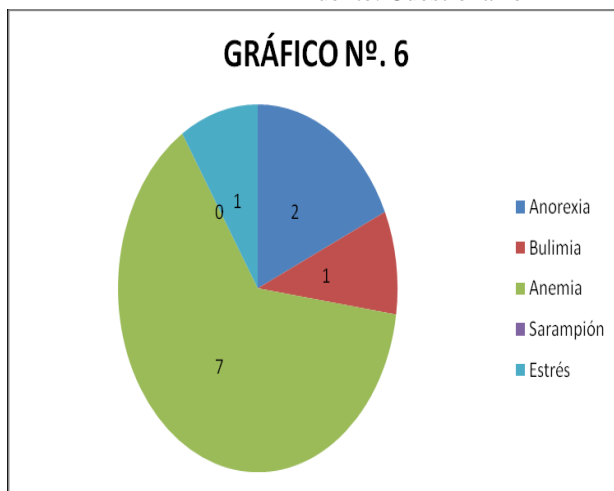
Los maestros deducen que los alumnos si se alimentan en sus casas pero en realidad no saben cómo llevan la alimentación.

**6.- Sabe usted las enfermedades que pueden ocasionar por una mala alimentación?**

**TABLA N°. 6**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Anorexia	2	18,18
Bulimia	1	9,09
Anemia	7	63,63
Sarampión	0	0
Estrés	1	9,09
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>	<b>99,99</b>

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario

**ANALISIS**

Es importante que los maestros informen sobre la importancia que tiene la alimentación y sobre todo para la salud

**INTERPRETACION**

Los maestros no desconocen las enfermedades que puede estar atravesando los alumnos es más relevante la anemia.

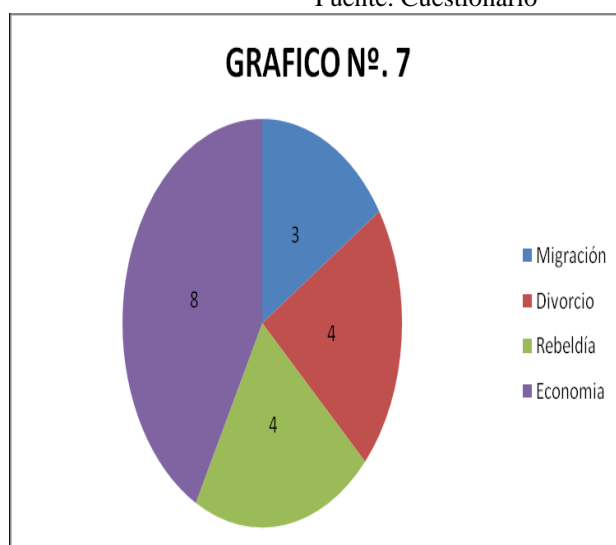
## 7.- Sabe usted a que se debe la mala alimentación de sus estudiantes?

**TABLA N° 7**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Migración	3	15,7
Divorcio	4	21,05
Rebeldía	4	21,05
Economía	8	42,1
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>99,9</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### **ANALISIS**

En la actualidad el dinero es la principal causa que impide el desenvolvimiento de las personas, ya que nos imposibilita crecer como es debido, deduciendo que para salir adelante es necesario que trabajen para que así solviente algo de la canasta familiar.

### **INTERPRETACION**

Como podemos apreciar claramente que el factor más importante que afecta la mala alimentación es por la falta de dinero.

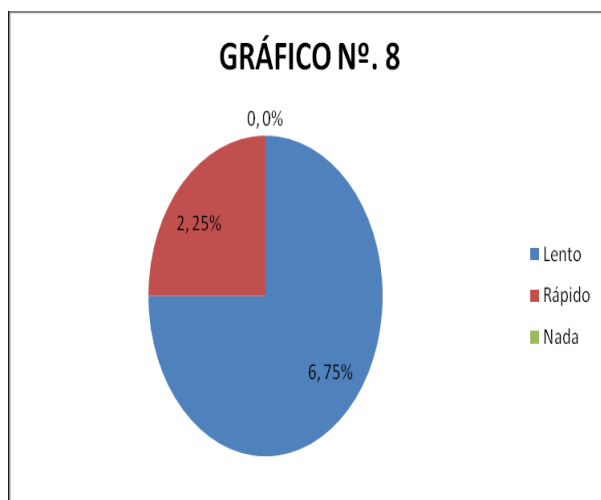
## 8.-Sus alumnos al recibir clases captan?

**TABLA N°. 8**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Lento	6	75
Rápido	2	25
Nada	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### **ANALISIS**

Es necesario que tomen en cuenta los métodos de enseñanza y a las alumnas que tiene poca capacidad para que lo apliquen y así podrán obtener buenos resultados. Y algunas tiene una buena capacidad no hay que desaprovechar motivándoles.

Para que puedan obtener buenos resultados la clase sea amena sin olvidar que la alimentación esta primero.

### **INTERPRETACION**

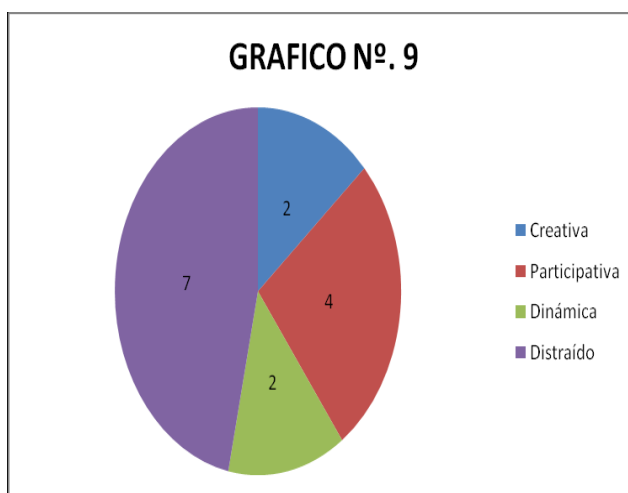
Las alumnas tienen una capacidad lenta de captar lo que sus maestras le imparten.

## 10.- Cómo desarrollan las actividades sus alumnos dentro del aula?

**TABLA N°. 9**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
Creativa	2	13,33
Participativa	4	26,66
Dinámica	2	13,33
Distraído	7	46,66
TOTAL	15	99,98

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario

### **ANALISIS**

Es recomendable que a los estudiantes se les tome más atención ya que pueden explotar más de sí, pero siempre y cuando mantengan una buena dieta alimenticia y los profesores tengan paciencia durante el proceso enseñanza-aprendizaje.

### **INTERPRETACION**

Como es evidente los estudiantes han demostrado todo lo negativo en cuanto al aprendizaje deduciendo que son más distraídos antes que participativos.

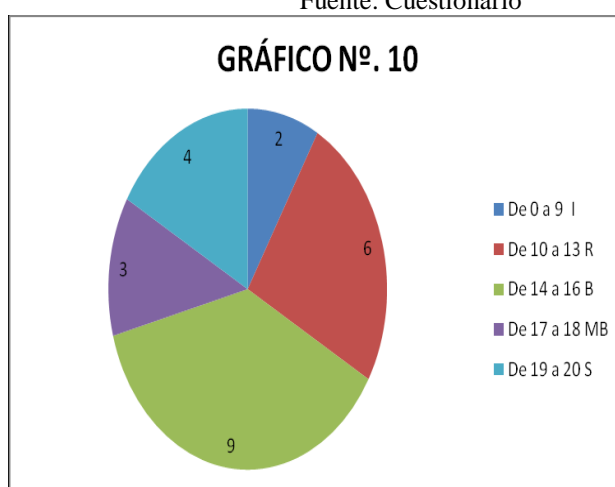
## 10.- Cuál es el promedio de sus calificaciones?

**TABLA N° 10**

CATEGORIA	FRECUENCIA	%
De 0 a 9 I	2	8,33
De 10 a 13 R	6	25
De 14 a 16 B	9	37,5
De 17 a 18 MB	3	12,5
De 19 a 20 S	4	16,66
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>99,99</b>

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario



Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: Cuestionario

### ANALISIS

Es recomendable que los padres tomen más atención, averigüen acerca del rendimiento de sus hijas y traten de indagar qué problema tiene como también puede ser del Maestro.

### INTERPRETACION

De acuerdo al informe del maestro de muestran que el rendimiento de los estudiantes esta entre Regular y Buena, promedios que no son satisfactorios.



#### CUADRO N°4

AUTORIDAD.- Lic. Esperanza Rodríguez

Dra. Cecilia Falconi

N°	PREGUNTAS	DIRECTORA	Dra. Nutricionista
1	¿Cree usted que la mala alimentación de las estudiantes afecta en el aprendizaje?	Si, por que incluso han perdido el año. Debido a que no vienen desayunando bien de sus casas no porque sus madres no lo preparen en su mayoría sino porque prefieren dormir y no levantarse a desayunar entonces salen apresuradas por el miedo de llegar atrasadas.	Si las estudiantes deben obtener una buena alimentación ya que nace desde el útero de su madre y tiene que ver el hierro si está relacionada con el rendimiento escolar porque una niña enferma de anemia no rinde igual que las sanas.
2	¿Qué alimentos recomendaría a sus estudiantes que consuman en la hora de receso?	Es bueno que coman algo en la hora de recreo, la señora prepara arroz, con pollo, chuleta, guatita y menestras y ensaladas eso les ayudaría a que regresen a seguir tomando sus clases con energía	Es necesario que consuman Fruta Yogurt Jugo Arroz con menestra Dulce Esto les dará buena energía y mantendrá su organismo tranquilo hasta la hora del almuerzo.
3	¿Conoce usted los problemas familiares que atraviesan sus alumnas y por ende que afecte en el desarrollo del aprendizaje?	“De algunas alumnas sus padres han salida del país, se han separado, trabajan las alumnas, viven con sus tíos, cuñados, sus padres son alcohólicos vienen de familias pobres pero eso sí que quieren que sus hijas se superen y sean señoritas de éxito”.	En si las que claramente se nota en todas que las adolescentes tienen padres que salen del país, divorcios, alcoholismo, y sobre todo en lo económico, debido a los factores la gran mayoría de los estudiantes se sienten afectados y es cuando pierden el apetito se

			minimiza el aprendizaje. O como también tiene todo y no les hace falta pero están preocupadas en la apariencia corporal, es cuando contraen enfermedades como Bulimia y anorexia.
4	¿Sabe usted si el profesor al momento que imparte sus clases les habla acerca de cómo se debe llevar una buena alimentación?	“Si algunos”. Los maestros son muy buenos les gusta conversar con las alumnos y en especial con las que tienen problemas, porque ven reflejadas a veces en las malas notas ,no ponen atención a sus clases, son distraídas lo que me comunican.	Es muy importante que los maestros aconsejen a sus alumnos acerca de una buena alimentación ya que eso beneficia al aprendizaje. Como también es importante que consuman hierro sobre todo en las mujeres por la menstruación su escaso puede producir anemia.

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: Cuestionario

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Sus madres vienen a averiguar acerca del rendimiento entonces se les comunico que vienen de sueño mal arregladas, y para colmo vienen de día y sus padres dicen que no se levantan pronto ,y eso que no hacen nada en la casa , y otros que las alumnas trabajan para ayudarles a sus padres para aportar con sus prácticas. Y yo no puedo estar en cada uno de sus hogares para poder observar realmente que es lo que pasa o falta en sus hogares y por qué de la mala alimentación por cierto que no es en todas porque si hay excelentes alumnas con buenos potenciales

Pero muchas de las alumnas no están en las posibilidades de servirse ese alimento, en onces prefieren comprarse a algo que esté al alcance de ellos, las alumnas realizan prácticas diarias que los papacitos tienen que enviarles dinero , no puedo hacer nada por que las señoritas tienen que trabajar para que así cojan practica ya

que en la carrera de belleza se necesita de mucha practica para que puedan salir aprendiendo y así puedan desenvolverse ante la sociedad y de igual manera quede en alto nuestra institución . Me gusta comprenderles y ayudarles cuando necesitan pero cuando no está en mi alcance no puedo solucionar algunos problemas.

Pero gracias eso que alguien se ha preocupado en la alimentación de nuestras alumnas voy a tomarles más encuentra a cerca de una buena alimentación y así se verá reflejado en las notas y en la ganas que ponen las alumnas por aprender.

Viene de los valores de sus padres los hábitos que tienen en sus casa es difícil controlar lo que sería bueno es que sus madres se den tiempo para preparar los alimentos que requieren su familia para una buena nutrición. Tal vez se da por el desconocimiento de los productos que tienen buenas proteínas, calcio, hierro. Sus madres también trabajan y ayudan a sus esposos en el hogar, trabajan de la agricultura, tienen ganados pero lo que producen lo venden, existen tantos factores que producen la desnutrición, ya no es como era antes todos comíamos solo granos, harinas, machica, en fin un sin número de cosas naturales. Pero hoy en la actualidad como sale tantas cosas como la comida chatarra es más rápida y fácil de preparar, y por falta de tiempo se consume solo eso en cuento puedo decirle y espero que esto haya servido para su trabajo de investigación.

## **CAPITULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- ✓ En base a los datos obtenidos se ha procedido a la comprobación de la hipótesis y se nota la necesidad de realizar nuestro proyecto.
- ✓ No existe disciplina en alimentarse en las horas adecuadas por el descuido de los alumnos por no madrugar para que puedan ir desayunando.
- ✓ Existe mucho consumo de comida chatarra, impidiendo de esta manera
- ✓ Los estudiantes valoran la importancia de una buena alimentación.
- ✓ Sus padres si preparan los alimentos para que consuman sus hijas, desconociendo el valor nutritivo que posee cada alimento.
- ✓ Inventariar los alimentos tradicionales que contengan valores nutritivos

## **5.2 RECOMENDACIONES**

- 1.- Nosotros recomendamos a la Señora Directora que se aplique nuestra propuesta para la buena alimentación y óptimo rendimiento de los estudiantes.
- 2.- Instruir la importancia de ingesta de alimentos en las horas adecuadas.
- 3.- Difusión de los valores nutritivos de los alimentos para que preparen y así puedan ser consumidos.
- 4.- A los estudiantes que consuman más frutas en los recesos antes que golosinas y tomen importancia de las enfermedades que están inherentes a las mismas.
- 5.- Que se acuesten temprano para que así puedan levantarse, desayunar y llegar con tiempo a las horas clases.
- 6.- Las adolescentes que valoren el esfuerzo que hacen sus padres demostrando mucho interés por estudiar.
- 7.- Los padres y estudiantes que al momento de consumir los productos estén totalmente aseados y en buen estado.

## **CAPITULO VI**

### **6. PROPUESTA**

**TEMA:** Aplicación de la Guía alimentaria proteínica necesaria para el desarrollo de los estudiantes que facilite y fortalezca el aprendizaje.

#### **6.1 Datos Informativos**

Nombre: Centro de Formación Artesanal “Nuestra Señora de Paris”

Dirección: Pasaje Chinchipe 01-71 y Esmeraldas,

Ciudad: Ambato.

Provincia: Tungurahua

#### **6.2 Antecedentes de la Propuesta**

Mi proyecto de investigación nace con la finalidad de ayudar a las estudiantes de cómo debe llevar una correcta alimentación y facilite al aprendizaje para perfeccionar la alimentación y así mejore el aprendizaje, en base a las encuestas realizadas se ha logrado notar que la mala alimentación si se ve reflejada en las alumnas debido al descuido de sus padres por desconocer que es lo que necesitan las adolescentes lo que describo en las conclusiones y recomendaciones.

#### **6.3 Justificación**

La presente propuesta es trascendental porque pretendo ayudar a las estudiantes, padres de familia, maestros y autoridades porque está inmersa a la práctica, es muy oportuna e importante ya que la desnutrición sigue avanzando en la actualidad y principalmente en los adolescentes por consumir alimentos que les perjudica la salud, debido a eso he realizado encuestas a las estudiantes, se detectó que la mala alimentación si es un problema que está afectando al aprendizaje dentro de la Institución. Es

necesario que los hogares, conozcan cómo se debe llevar una alimentación adecuada y llena de Proteínas, Vitaminas, Hierro y Calcio.

Como también es evidente que los hogares son de escasos recursos económicos, y la canasta familiar completa no se puede adquirir debido a que los sueldos son bajos y el gobierno no se preocupa de la alimentación correcta que debe llevar los estudiantes. Como también es cierto que existe personas que viven en el campo, es bueno que consuman los productos que ellos cultivan debido a que los alimentos son sanos y libres de químico. Eso les permitirá evitar enfermedades, y por lo tanto puedo decir que indaguen la guía alimentaría ya que este contiene menús, adecuados para las adolescentes, esto permitirá a la estudiante, rendir en sus estudios durante el proceso del aprendizaje y no afecte el rendimiento académico.

## **6.4 Objetivos**

### **Objetivo General**

Diseñar una guía sobre alimentación para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes.

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Diseñar una guía alimentaria nutricional adecuada para las estudiantes.
- ✓ Inventariar los alimentos tradicionales que contengan valores nutricionales.
- ✓ Socializar con padres e hijos sobre la utilización de la guía nutricional.

## **6.5 Análisis de Factibilidad**

Cuenta con Recursos Humanos, económicos y medios adecuados. Permitiéndome observarlas de forma directa a las alumnas, tuve el

apoyo de la Señora Directora, maestros, alumnas y padres de familia y aceptaron poner en marcha mi propuesta porque deducen que si les hace falta una guía alimentaría para poder seguir paso a paso las recomendaciones. Para que puedan ayudar a sus hogares a llevar una correcta y adecuada alimentación, para que una vez ejecutada pueda ser aplicada y evaluada.

## **6.6 Fundamentación**

Mi presente propuesta pretende diseñar una guía alimentaria por la necesidad de transformar los hábitos alimentarios que nuestra sociedad consume los mismos que contengan proteínas y se caracteriza por su contenido mismo que posee consejos, cuidados, porciones, pirámide alimenticia a favor de una buena alimentación de los estudiantes ya que esto les ayudará a mantener buena energía para trabajar ,crecer, y evitar enfermedades, permitiéndome decir que fortalecerá los valores humanos y así mejorar el rendimiento académico.

## **6.7 Metodología. Modelo Operativo**

La metodología que empleare en mi propuesta va a ser dinámica – interactiva y de motivación y practica en base a que las técnicas aplicadas como: encuesta, entrevistas me impulso a diseñar una guía alimenticia rica en proteínas, vitaminas y minerales para que mejore el aprendizaje. Como también es cuantitativa cualitativa porque utilizaremos procesos matemáticos y estadísticos de las diversas formas de comportamiento alimenticio.



**CUADRO N°5**

MODELO OPERATIVO						
N°	ACTIVIDAD	TEMAS	RESPONSABLE	COSTO	TIEMPO	RECURSOS
1.-	Entregar la propuesta	Nutrición ( Concepto)	Dr. Byron Mena	\$80	12 días	Mapas conceptuales
		Pirámide de alimentos	Verónica Simbaña			Carteles
	Difusión	Menús de comida para desayuno	Verónica Simbaña			Video, sobre el aseo de los alimentos
		Menús de comida para almuerzo				Guía sobre alimentación
	Taller	Menús de comida para merienda				Guía sobre alimentación
		Para media mañana y tarde				Guía sobre alimentación

Elaborado: Verónica Simbaña  
 Fuente: C.F.A.P. “Nuestra Señora de Paris”

**CUADRO N°6**

INVENTARIO DE LOS ALIMENTOS TRADICIONALES QUE CONTENGAN VALORES NUTRITIVOS					
ACTIVIDAD	TEMAS	RESPONSABLE	PRESUPUESTO	TIEMPO	RECURSOS
Casa abierta	Alimentos que contienen proteínas	Dra. Cecilia Falconi	\$ 30.00	30 de Septiembre 8 al 10	Productos
Conferencia	Carbohidratos	Lic. Esperanza Rodríguez	\$ 30,00	11 – 12	Infocus laptop
Reunión	Grasas	Investigación	20		paleógrafos
Charla	Vitaminas y minerales		30		hojas
Charla	Preparación soya		50	Medico Tarde 2 /9/2008	Hojas Utensilios grano
Práctica Demostrativa	Quinoa				

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: C.F.A.P. “Nuestra Señora de Paris”

**CUADRO N°7**

Concientizar con padres e hijos sobre la utilización de la guía nutricional						
N°	ACTIVIDAD	TEMAS	RESPONSABLE	TIEMPO	COSTO	RECURSO
1.-	Casa Abierta	Alternativas nutricionales.  Cuidados de los nutrientes.	Dra. Rubela López  Estudiantes Maestros Padres de Familia	9 a 12 (am)	\$40	Recetarios.  Demostraciones. Practicas Frutas Leguminosas
2.-	Charla Personalizada	Hábitos Alimentarios		Media tarde	\$30	Alimentos Vitaminas. Carteles
3.-	Mesa Redonda	Recomendaciones			\$30	Agua Utensilios

Elaborado: Verónica Simbaña  
Fuente: C.F.A.P. "Nuestra Señora de Paris"

## 6.8 Administración

La presente propuesta se llevara a cabo con la ayuda de profesionales, autoridades, alumnas, padres de familia, con los recursos económicos necesarios como también con los materiales necesarios y tecnológicos que se utilizan para el buen desarrollo de la misma.

## 6.9 Previsión de la Evaluación

Al término de las actividades que realice es necesario ser evaluada para saber en qué nivel se encuentra mi propuesta.

**CUADRO N°8**

N°-	INDICADORES	VALORACIÓN				
1	Con la aplicación de la casa abierta aprendieron.	1	2	3	4	5
2	La conferencia les gusto y despejaron dudas.					
3	Las recomendaciones dadas sirvió para Concientizar al momento de preparar y servirnos los alimentos.					
4	El socializar entre padre e hijos y profesores les agrado.					
5	Cómo les pareció el contenido de la guía alimentaria					

Elaborado: Verónica Simbaña

Fuente: C.F.A.P. "Nuestra Señora de Paris"

1. Muy Alto
2. Alto
3. Medio
4. Bajo
5. Muy Bajo

## C. MATERIALES DE REFERENCIA

### 1.- Bibliografía

Plan Nacional y Nutrición y Salud pág. 5.

Régimen de la Salud Concordancia Tomo II pág. 1

SÁNCHEZ OCAÑA Ramón- MADRID CONESA Juan, Enciclopedia –  
“la nutrición” pág. 9

MEDRANO Carmen y TREMOLEADO Monserrate, “Nutrición y Salud”  
Pag.20

ALBALA, Cecilia profesora del Instituto de Nutrición de la Universidad  
de Chile, pág.100

RESNICK Story ,1986 Maclean 1993. Pág. 288

DE KATHLEEN MAHAN Krausel. Sylvia “Nutrición y Dieta terapia”  
pág. 283

NARANJO, Plutarco “Desnutrición problemas y soluciones”, pág. 53

MOORE,Striege- 1997Y (GOLDEN,1997) dentro de KATHLEEN  
MAHAN Krausel. Sylvia “Nutrición y Dieta terapia pág. 289.

VERDÚ José Mataix “OCEANO/ergon NUTRICIÓN Y  
ALIMENTACIÓN HUMANA SITUACIONES FISIOLOGICAS” pág.  
1374

HERNÁNDEZ Ángel “Métodos generales de dirección del Aprendizaje”  
Pag-21-22

GUTIERREZ M. Abraham “Curso Técnicas del Aprendizaje” Pág. 1, .1.0

SAHAKIAN William “Aprendizaje: Sistemas, modelos y Teorías” Pág. 8, 54

VALLADARES DE M Irma. “Psicología del Aprendizaje” pág.28, 29

ZULOWIKI Anderson “Mecanismos de aprendizaje en el ACT.D, la enciclopedia libre. (1982, 1983)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) Plan de Acción para la infancia en los años 90. Pag19

LINCOGRAFÍA

**www:htp:** Germán Uribe/Semana/Bogotá

htth <http://lasaludonline.com/ptes/a-z/enf/h021.htm>:

[www.tusalud.com](http://www.tusalud.com)

**Microsoft ® Encarta ® 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporation**

[www.Cocina](http://www.Cocina) *GuíadeAlimentación* y *Salud*

© UNED *Nutrición y Dietética*

[WWW.onsabor.iespana.es/consejos](http://WWW.onsabor.iespana.es/consejos)

[www.midieta.com/article](http://www.midieta.com/article).

[www.cbp-psicologos.com](http://www.cbp-psicologos.com)

[www.abcpedia.com/diccionario/concepto-aprendizaje.html](http://www.abcpedia.com/diccionario/concepto-aprendizaje.html)

[www.zulopraha.com](http://www.zulopraha.com)

[es.answers.yahoo.com](http://es.answers.yahoo.com)

## 2. Anexos

### GUÍA ALIMENTARIA

#### INTRODUCCIÓN

Garantizará la calidad y la seguridad alimentaria.

Contribuir con los adolescentes una calidad e información alimentaria para solucionar los problemas y fortalecer un buen sistema de vida.

#### Buena Alimentación

Qué es? La nutrición para los adolescentes consiste en suministrar a los jóvenes que se encuentran entre los 12 y los 18 años, la suficiente cantidad de nutrientes para sus cuerpos. Durante esta etapa, su hijo adolescente tendrá que sortear grandes esfuerzos en el camino de su crecimiento. Ella se volverá más alta y subirá de peso rápidamente. Asegúrese de mantener a su disposición una gran variedad de alimentos y refrigerios. Esto le dará suficientes nutrientes en los alimentos que ella consume. Los nutrientes son las calorías, las proteínas, la grasa, las vitaminas y los minerales.

#### Cuidados:

- Necesidad de nutrientes: La cantidad de calorías y proteínas que su hija/o adolescente necesita depende de su edad y peso. Divida las libras que pesa su hijo por 2.2 para que calcule el peso en kilogramos. La cantidad de calorías y proteínas que son necesarias para el crecimiento es mayor si su hijo participa en actividades deportivas. Pregúntele a su médico cual sería el peso ideal para su hijo adolescente en cada una de las fases del crecimiento. Esto puede ayudarle a subir o bajar el suministro de calorías para permanecer en el peso ideal.

### **Calorías**

- De 12 a 14 años: aproximadamente 45 a 55 calorías por kilogramo de peso
- De 15 a 18 años: aproximadamente 40 a 45 calorías por kilogramo de peso

### **Proteínas**

- De 12 a 14 años: aproximadamente 1 gramo por kilogramo de peso
- De 15 a 18 años: aproximadamente 0.9 gramos por kilogramo de peso

Vitaminas y minerales: Su hija/o adolescente no necesita tomar vitaminas o minerales adicionales si él sigue una dieta bien balanceada. Antes de darle suplementos vitamínicos o minerales a su hija/o adolescente, hable con su médico.

- Cambiando los hábitos alimenticios
  - Los adolescentes viven frecuentemente muy ocupados en la institución, el trabajo y las actividades deportivas. Ayúdele a planificar el día, si ella no puede estar en la casa a la hora de las comidas. Envíe con él refrigerios saludables o almuerzos empacados. Esto le evitará que consuma comidas poco saludables. Puede llevar refrigerios adicionales o alimentos que él pueda preparar rápidamente.
  - Su hija/o adolescente también puede aprender de sus buenos hábitos alimenticios. Enséñele con su ejemplo y elógielo cuando elija buenos alimentos. Durante esta época trate de no criticar su apariencia. Las/os adolescentes se preocupan con mucha facilidad por su imagen corporal. Si están comiendo mucho o muy poco puede afectar su crecimiento. Si está preocupado acerca de los hábitos alimenticios de su hijo, hable con su médico.



- **Alternativas para los grupos de alimentos**

- Dele a su hijo adolescente al menos una porción al día de alimentos ricos en vitamina C. y A Estos incluye espinaca, calabaza, zanahorias o patatas.
- Elija carnes, pescado y alimentos avícolas, para su hija/o adolescente. También dele leche al 2% y productos lácteos bajos en grasa después de los 2 años de edad para limitar el consumo de grasas saturadas. Evite los alimentos fritos y los postres con alto contenido de grasa excepto en ocasiones especiales. Esto baja las probabilidades de contraer enfermedades cardíacas cuando llegue a la edad adulta.
- El menú de muestra que tiene 3000 calorías que mencionamos más adelante le ayudará a planear las comidas y los refrigerios. Si su hijo adolescente necesita más calorías, agregue diariamente más productos de cada uno de los grupos de alimentos.

**Tamaño de las porciones:** Use la lista del tamaño de las porciones para que mida bien los alimentos y bebidas.

- ✓ 1-1/2 tazas (12 onzas) de líquido equivale al tamaño de una lata de gaseosa.
- ✓ 1 taza (8 onzas) de alimentos equivale al tamaño de un puñado grande.
- ✓ 1/2 taza (4 onzas) de alimentos equivale a medio puñado grande.
- ✓ 1 onza de queso equivale más o menos a un cubo de 1 pulgada
- ✓ 2 cucharadas equivalen más o menos al tamaño de una nuez grande.
- ✓ 1 cucharada equivale más o menos al tamaño de la punta de su dedo pulgar (desde la última falange).
- ✓ 1 cucharadita equivale más o menos al tamaño de la punta de su dedo meñique (desde la última falange).
- ✓ Una porción equivale al tamaño de la comida después de cocinarla. Tres onzas de carne cocida equivalen aproximadamente al tamaño de baraja de naipes.

## **PORCIONES DIARIAS PARA LA DIETA DE UNA/O ADOLESCENTE**

- **Panes y almidones:** La mayoría de las/os adolescentes necesitan de 5 a 10 porciones diarias. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.
  - 2 rebanadas de pan
  - 1/2 taza de cereal cocido, pasta, patatas o arroz
  - 1 onza o 3/4 de taza de cereal seco
- **Frutas:** La mayoría de las/os adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.
  - 1/2 taza de fruta enlatada o jugo de frutas
  - 1 fruta fresca, como una manzana, naranja, durazno o pera
  - De 15 a 20 uvas
  - 1-1/2 taza de arándanos o melón
- **Carne / Sustitutos de la carne:** La mayoría de las/os adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.
  - 1/2 taza de cuajada o de queso rico
  - De 3/4 a 1 taza de frijoles secos cocidos o legumbres
  - 1 huevo
  - 1 onza de queso regular o bajo en grasa
  - De 2 a 3 onzas de carne, pescado o aves
  - De 2 a 3 cucharadas de mantequilla de maní
- **Leche o yogur:** La mayoría de las/os adolescentes necesitan de 4 a 5 porciones diarias. Una porción es igual a 1 taza de leche o yogur bajo en grasa. Si a su hijo adolescente no le gusta la leche o el yogur, en su lugar puede usarse una onza de queso o 1/2 taza de requesón.
- **Vegetales:** La mayoría de los adolescentes necesitan de 2 a 3 porciones diarias. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación
  - 1/2 taza de vegetales cocidos o 1 taza de vegetales crudos

- 2 tazas de verduras para ensalada
- 1 taza de jugo de vegetales o de tomate
- Las/os adolescentes debería comer solamente la cantidad suficiente de alimentos para suplir su necesidad de calorías
  - **Grasas:** La mayoría de las/os adolescentes necesitan de 2 a 4 porciones diarias. Una porción es más o menos la cantidad que mencionamos a continuación.
    - 6 almendras o 10 maníes
    - 2 cucharadas de crema de queso, aguacate, o aderezo bajo en grasa para ensaladas
    - 1 cucharadita de aceite, margarina, mayonesa o mantequilla
    - 1 cucharada de aderezo para ensaladas
  - **Dulces y postres:** Consuma solamente lo suficiente de este grupo para que se mantenga en un buen peso corporal. Muchas/os adolescentes pueden comer de 1 a 3 porciones a la semana sin que suban demasiado de peso. Recuerde que el exceso de dulces y postres también puede tener efecto en los problemas de la piel, como el acné. Una porción es una cantidad mediana, como 1/8 de un postre (pie), 1/2 taza de helado de crema, una galleta de 3 pulgadas, 1/2 taza de budín o 2 galletas pequeñas.

**Acuerdos sobre su cuidado:** Usted tiene el derecho de participar en el plan de cuidado de su hija. Para participar en esta técnica, usted debe aprender acerca de la salud nutricional juvenil y el tratamiento. De esta forma, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir qué tratamiento se usará para su hija. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

Prevención y promoción de una nutrición correcta

Durante la adolescencia se establecen muchos de los hábitos que luego continuarán a lo largo de la vida y, por tanto, se trata de una edad crucial para la promoción de la correcta nutrición.

La adolescencia, como etapa de maduración de la mente y del cuerpo, requiere de una buena nutrición. Si se entiende adolescencia como sinónimo de formación, se

puede decir que la "adolescencia ósea" termina a los 25 años, pues hasta esta edad el esqueleto continúa su crecimiento. Para conseguir una buena despensa de todos los nutrientes necesarios para conseguir un esqueleto bien desarrollado y una mente capaz de soportar el estrés y pasar con buena nota los exámenes.

Fuente: La profesora María José Rosselló hace hincapié en la necesidad de tomar tres comidas al día como mínimo para evitar las bajadas de energía, que incluyen todos los nutrientes necesarios para las/os adolescentes.

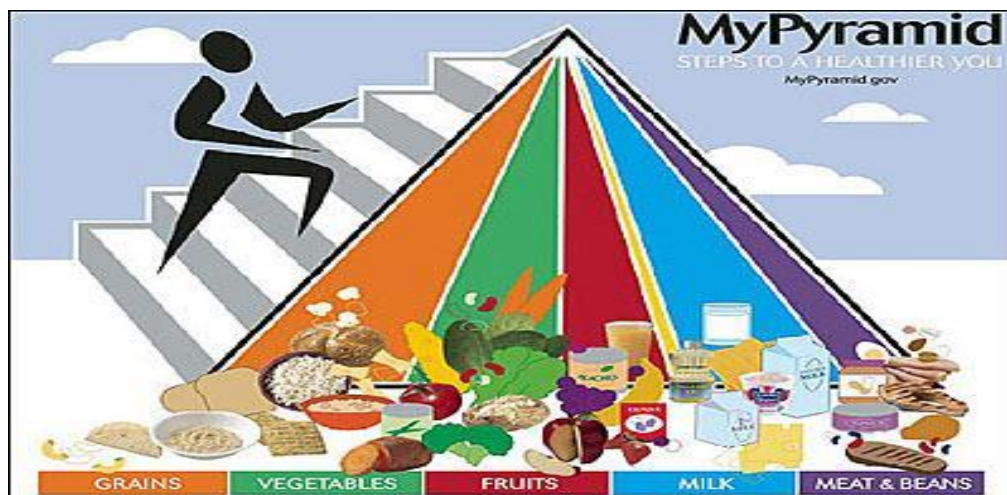
Dra. Nutricionista Cecilia Falconi.

Presento siete menús que ayudará a una dieta sana par un cuerpo joven.

PRIMER MENÚ	SEGUNDO MENÚ	TERCER MENÚ
Desayuno 1 y 2	Desayuno 3 y 4	Desayuno 5, 6 y 7
Cereales con leche y frutos secos 1 huevo tibio Pan con queso	1 Rebanada de queso y extracto de frutas 1 Pan integral	Tostadas con jamón yogur con una fruta
ALMUERZO Sopa: arroz de cebada Ensalada Tortilla de patatas Fruta MERIENDA Puré de calabaza o verduras Empanadillas o croquetas Queso fresco con miel	ALMUERZO Sopa de legumbre con carne o bacalao Arroz con menestra de lenteja Yogur MERIENDA Ensalada con arroz Pescado frito Fruta	ALMUERZO Pasta con salsa de tomate Pescado al horno con verduras  Fruta  MERIENDA Ensalada de papas Tortilla de verduritas Cuajada
CUARTO MENÚ Desayuno 1,2 1 taza colada de máchica + pan integral  ALMUERZO Locro de haba Arroz con verduras Pollo o conejo  Fruta MERIENDA Sopa de pasta espinaca Pescado frito o a la plancha con ensalada Queso	QUINTO MENÚ Desayuno 3, 4 1 taza de Maicena con una tostada  AL MUERZO Ensalada con atún o sardinas Puré de legumbres Yogur MERIENDA Crema de calabacín y queso Pescado al horno con patatas Higos secos y almendras	SEXTO MENÚ Desayuno, 5, 6, 7 6 taza de avena 1 huevo tibio  1 fruta  ALMUERZO Espárragos Molusco con guisantes y patatas Fruta MERIENDA Sopa de Tomates con res Pizza Helado

<p align="center"><b>SÉPTIMO MENÚ</b></p> <p><b>Desayuno</b> 1 vaso de jugo con panela o azúcar 1 huevo duro Pan con queso</p> <p><b>ALMUERZO</b> Sopa con leguminosas Arroz, Carne Jugo Fruta</p> <p><b>MERIENDA</b> Ensalada con maíz, chocho y queso Yogur con uvas pasas y dátiles(cocos)</p>	<p align="center"><b>PARA MEDIA MAÑANA REFRIGERIO</b></p> <p>Ponche, pan con queso O yogur Ensalada de Frutas Gaseosa dietética.</p>	<p align="center"><b>PARA MEDIA TARDE</b></p> <p>Frutas Surtidas o Coladas surtidas.</p>
---	--	--

### PIRÁMIDE DE ALIMENTOS



- ✓ **Naranja:** cereales, pan, pasta y arroz. Se recomiendan unos 180 gr. diarios.
- ✓ **Verde:** verduras y hortalizas. 2 tazas y media. Es conveniente consumir más vegetales de hoja verde y hortalizas de color naranja, como la zanahoria.
- ✓ **Rojo:** frutas. 2 tazas diarias de la mayor variedad posible.
- ✓ **Amarillo:** para aceites, grasas y dulces. Se recomienda limitar al máximo.
- ✓ **Azul:** lácteos, mejor si son desnatados. 3 tazas diarias.
- ✓ **Morado:** carne, pescado y legumbres. 155 gr. aproximadamente.

Asimismo, en los textos que acompañan a la pirámide, se solicita a los ciudadanos a priorizar la ingesta de **pescado, frutos secos y aceites vegetales** como fuente saludable de grasas, limitando a su vez el consumo de margarinas, mantequillas, grasas animales, sal y azúcares añadidos.



Los puntos esenciales es hacer **ejercicio físico**. Los expertos recomiendan 30 minutos de actividad física diaria, representada en la nueva imagen por una persona que sube escalones hacia la cumbre. Se completa con doce modelos de dieta y actividad física elaborados por especialistas que atienden a necesidades calóricas específicas y diversos niveles de ejercicio.



**Por Mario Díaz López**

**Imágenes:** Facilísimo.com; Mypyramid.gob.

**Fuentes de información:** Agencias; www.usda.gob.

**Más información:** Mypyramid.gob.

## **ALIMENTOS QUE NOS PERMITEN CRECER BIEN PROTEÍNAS**

Lácteos, leche de vaca, leche en polvo, queso, yogurt, Quesillo, Cuajada, Suero de leche, Leche de cabra, Crema de leche.

## **CARNES Y HUEVOS**

-carne de res, Pollo, Carne de borrego y chivo, Pescado marisco, Atún sardina, Hígado corazón y riñón, cuy, conejo, carne de cerdo, huevos.

## **LEGUMINOSAS**

Fréjol, habas, Arveja, chochos, lenteja, soya, garbanzo, maní, semillas de zambo y zapallo.

## **DAN ENERGIA PARA JUGAR Y TRABAJAR**

Carbohidratos (cereales)

Arroz, Trigo pan, arroz de cebada, machica, avena, harina de maíz, mote, tostado, choclos, morocho, canguil, quinua.

## **TUBÉRCULOS Y RAÍCES**

Papas, yuca, zanahoria blanca, camote, ocas, mellocos, plátano verde y maduro, azúcar, panela, miel de abeja.

GRASAS, Aceite

## **EVITAN ENFERMEDADES**

Vitaminas y Minerales

Hortalizas y Verduras

Zanahoria amarilla, zambo, zapallo, tomate, remolacha, col verde, col morada, lechuga, rábano, pepinillo, aguacate, nabos, acelga, espinaca, berros, vainita, pimiento rojo y verde, ajo, cebolla, hojas de: quinua, zambo, taraxaco, legua de vaca, apio, perejil, coliflor, brócoli, nabo.



## **FRUTAS**

Oritos, guineos, limón, naranja, mandarina, sandía, piña, papaya, guayaba, tomate de árbol, coco, tamarindo, frutilla, tuna, mora, pera, manzana, Claudia, capulí, zapote, mango, taxo, higos, granadilla.

## **COMO APROVECHAR LA SOYA Y LA QUINUA**

Estos son alimentos de alto valor nutritivo y de bajo costo. Es importante motivar el consumo porque nos permite variar las preparaciones y mejorar el valor nutritivo de las mismas.

**Soya** es un alimento de excelente valor nutritivo y con ésta, además del uso directo del grano, se puede lograr: leche, queso, carne, harina, etc.

Y se pueden preparar: sopas, estofados secos, pasteles, tortillas, postres, etc.

### **Como preparar**

Limpie una libra de soya

Déjela en remojo 12 horas

Lave la soya.

Ponga a hervir la soya durante 5 minutos en abundante agua.

Muela la soya agregándole tres litros de agua.

Ponga a hervir la masa durante 10 minutos revuélvalo constantemente con una cuchara de palo para que no se queme.

Coloque sobre una coladera o pedazo de liencillo y cierna la masa lechosa, aplastándola con una cuchara para que exprima toda la leche de soya.

El líquido que quedo es la leche de soya y está listo para ser utilizada en coladas de dulce, sopas, guisos, etc.

La masa que quedó en el liencillo sirve para preparar la carne de soya, guárdela en un recipiente con tapa en un lugar fresco y seguro.

### **Quinua**

Necesita de un lavado especial para que pierda el sabor amargo.

Limpie la quinua sacando las basuras, piedritas, etc. Luego lávela fregándola entre las manos con abundante agua, hasta que salga toda la espuma y el agua quede totalmente clara la quinua se puede utilizar en grano o en harina.

Para hacer la harina tueste la quinua una vez lavada y muélale.

Preparación de la quinua con cereales y hortalizas.

Arroz relleno con quinua y verduras.

Arroz con ensalada de quinua y verduras.

Pastel de dulce o galletas de harina de trigo con harina de quinua.

Tortillas de harina de trigo con quinua.

## **FUENTE: programa de desarrollo infantil P.D.I**

### **Nutrición y salud de la familia**

#### **RECOMENDACIONES**

- ✓ Hierva el agua que utiliza para beber y preparar jugos
- ✓ Al preparar la comida utilice por lo menos un alimento de cada uno.
- ✓ La combinación de un cereal con una leguminosa mejora la calidad de la alimentación.
- ✓ Consuma solo alimentos naturales son mejores y nutritivos que los artificiales.
- ✓ Consuma sal yodada y evite el bocio y coto.
- ✓ Consuma hierro sobre todo en las mujeres por la menstruación, les puede causar anemia.
- ✓ Haga todo tipo de preparación, la variedad en la comida estimula el apetito y evita cansancio.
  
- ✓ Bebe al menos 1,5 litros (6-7 vasos) de agua al día. Toma menos zumos de frutas y más agua.
- ✓ Incluye alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, alimentos integrales)
- ✓ Limita el consumo de azúcares y dulces (golosinas, bollería, pastelería)
- ✓ Limita el consumo de grasas animales y consume preferentemente aceite de oliva.
- ✓ Come todos los días al menos 2 piezas de fruta y un plato de verdura.
- ✓ Haz ejercicio físico con frecuencia. Elige el deporte que más te guste y practícalo habitualmente.
- ✓ Evita el consumo de alcohol y el tabaco.

## DIETA PARA JÓVENES CON BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Escrito por Vicky en Salud Teen

Eso de crecer fuertes y sanos es más que una canción inventada por nuestras mamás para que nos comamos todo lo que preparan. **Entre los 12 y 18 años** -en el caso de las chicas- y hasta **los 21** -en el caso de los chicos- necesitamos ingerir la mayor cantidad de **nutrientes** para favorecer nuestro **desarrollo**. Una **dieta balanceada** es óptima para el fortalecimiento de los huesos y músculos. Solo hay que saber qué alimentos nos dan la mejor proporción de **proteínas, grasas, vitaminas y minerales**. Esta es una buena alternativa para los adolescentes:

**Esta es una buena alternativa para los adolescentes:**

- ✓ **Panes y almidones:** Empieza tu día con un crocante o dos rebanadas de **pan**. Y para variar a algo más líquido, puedes reemplazarlos por media taza de energético **cereal**.
- ✓ **Frutas:** Durante el desayuno también es infaltable tu vaso de **jugo de fruta** o una **ensalada** de frutas frescas (la papaya, la piña y la naranja son tus mejores aliados matutinos). No obstante, para absorber la mayor cantidad de nutrientes, el primer jugo que ingieras debe ser de una sola fruta y a media mañana puedes cambiar a una deliciosa combinación de surtido.
- ✓ **Leche o yogurt:** Si eres de los que crecieron obligados a tomar leche de vaca y han desarrollado aversión por ella, en el mercado hay muchos productos que pueden reemplazar su valor nutritivo. Te aseguro que nada te llena de más fuerza que un vaso de **yogurt** acompañado de un saludable pan con **queso**. Y si tiene problemas de gastritis o intolerancia a la lactosa, puedes tomar yogurt con queso.
- ✓ **Vegetales:** La **sopa** con verduras no es la única manera de comer vegetales. Si bien la variante más conocida es la **ensalada**, la siguiente vez que vayas al súper busca la sección de **encurtidos** o agrega a tu **surtido** un poco de betarraga y zanahoria.

**Carnes y Grasas:** A nuestra edad no tenemos las restricciones de los adultos para comer carne de **res**. Pero debemos alternarla frecuentemente con **pollo** y **pescado**. El almuerzo será más rico si le añadimos a nuestros platillos una (y de preferencia solo una) cucharadita de **mayonesa**. Y para el postre, podemos premiarnos con media taza de **helado** de crema o budín o 2 **galletas** pequeñas.

Fuente: [www. Publispain.com](http://www.Publispain.com)

**Ambato, 6 de Septiembre del 2008**

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### ENCUESTA DIRIGIDA A LAS ALUMNAS

Objetivo.- Fortalecer el mejoramiento de la calidad de nutrición, a través de la aplicación de un guía alimentaría para el buen desarrollo del aprendizaje. De la academia “Nuestra Señora de Paris”

1.- Para asistir a clases usted desayuna?

Pan/ queso ( ) leche ( ) avena ( ) arroz ( ) jugo ( ) caladas ( ) Aguas aromáticas ( )

Yogur ( ) café negro ( ) huevos ( )

No desayunan ( )

2.- Que alimentos consume dentro de la Institución educativa?

Papas fritas ( ) Golosinas ( ) Arroz, menestras ( ) frutas ( )

3.- Cuando está mal alimentada usted siente?

Mareos, fatiga ( ) Sueño ( ) Energía ( )

4.- En su casa su alimentación posee?

Proteínas (carnes, pescado) ( ) leguminosas (granos tiernos/secos) ( )

Verduras, Frutas ( ) Sopa condimentada, fideos, Gaseosas ( )

5.-Al culminar las horas clase usted almuerza?

En casa ( ) Restaurant ( ) No almuerza ( )

6.- Sabe usted las enfermedades que puede ocasionar una mala alimentación?

Anorexia ( ) Bulimia ( ) Anemia ( ) Sarampión ( ) Estrés ( )

7.- Debido a que problema se da su mala alimentación?

Migración de algún familiar ( ) Divorcio ( ) Rebeldía ( ) Economía ( )

8.- Cuando su maestro le imparte las clases usted capta?

Lento ( ) Rápido ( ) Nada ( )

9.- Sus actividades dentro del aula se desarrollan en forma?

Creativa ( ) Participativa ( ) Dinámica ( ) Distraída ( )

10.- ¿Cuál es el promedio de sus calificaciones?

De 0 a 9 ( )

De 10 a 13 ( )

De 14 a 16 ( )

De 17 a 18 ( )

De 19 a 20 ( )

**Gracias por su colaboración**

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA

Objetivo.- Fortalecer el mejoramiento de la calidad de nutrición, a través de la aplicación de un guía alimentaría para el buen desarrollo del aprendizaje. De la academia “Nuestra Señora de Paris”

1.- Para que su hija asista a clases que consumen en el desayuno?

Pan/ queso ( ) leche ( ) avena ( ) arroz ( ) jugo ( ) caladas ( ) aguas aromáticas ( )

Yogur ( ) café negro ( ) huevos ( )

No desayunan ( )

2.- Sabe usted que alimentos consume su hija dentro de la Institución educativa?

Si ( )

No ( )

3.- Sabe que síntomas ha sentido su hija cuando está mal alimentada?

Mareos, fatiga ( ) Sueño ( ) Energía ( )

4.- Su hija al culminar las horas clase almuerza en?

Casa ( ) Restaurant ( ) No almuerza ( )

5.- Los alimentos que usted prepara para su hija posee?

Proteínas, carnes ( ) Leguminosas (granos tiernos/secos) ( )

Verduras, Frutas ( ) Sopa condimentada, ( )

Gaseosas ( ) Jugos ( ) fideos, ( )

6.- Sabe usted las enfermedades que puede ocasionar a su hija la mala alimentación?

Anorexia ( ) Bulimia ( ) Anemia ( ) Sarampión ( ) Estrés ( ) Desnutrición ( )

7.- Debido a que problema su hija tiene dificultades en el aprendizaje / mala alimentación?

Migración de algún familiar ( ) Divorcio ( ) Rebeldía ( ) Economía ( )

8.- Sabe si su hija tiene problemas de aprendizaje cuando el maestro le imparte clases?

Si ( ) No ( )

9.- Su hija es?

Creativa ( ) Participativa ( ) Dinámica ( ) Distraída ( )

10.- ¿Cuál es el promedio de hijos en sus calificaciones?

De 0 a 9 ( )

De 10 a 13 ( )

De 14 a 16 ( )

De 17 a 18 ( )

De 19 a 20 ( )

**Gracias por su colaboración**

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA

Objetivo.- Fortalecer el mejoramiento de la calidad de nutrición, a través de la aplicación de un guía alimentaría para el buen desarrollo del aprendizaje. De la academia “Nuestra Señora de Paris”

1.- Considera usted que una buena alimentación mejoraría el aprendizaje?

Si ( )

No ( )

2.- Dentro de la Institución educativa sus alumnas consumen?

Papas fritas ( ) Golosinas ( ) Arroz, menestras ( )

Gaseosas ( ) Frutas ( )

3.- Cuál de estos síntomas a notado en sus alumnas?

Mareos, fatiga ( ) sueño ( )

Energía ( )

4.- Se han interesado por saber cómo llevan la alimentación sus alumnas?

Si ( )

No ( )

5.- Por lo general sus alumnas al culminar las horas clase almuerzan en?

Casa ( )

Restaurant ( )

No almuerza ( )

6.- Sabe usted las enfermedades que puede ocasionara las estudiantes debido a la mala alimentación?

Anorexia ( ) Bulimia ( ) Anemia ( ) Sarampión ( ) Estrés ( )



7.-Sabe usted a que se debe la mala alimentación de sus estudiantes?

Migración de algún familiar ( ) Divorcio ( ) Rebeldía ( ) Economía ( )

8.-Sus alumnas al recibir clases captan?

Lento ( ) Rápido ( ) Nada ( )

9.- Como desarrollan las actividades sus alumnas dentro del aula?

Creativa ( ) Participativa ( ) Dinámica ( ) Distraída ( )

10.- ¿Cuál es el promedio de sus calificaciones?

De 0 a 9 ( )

De 10 a 13 ( )

De 14 a 16 ( )

De 17 a 18 ( )

De 19 a 20 ( )

**Gracias por su colaboración**