



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Educación Parvularia.

TEMA:

“LA MALA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL JARDÍN LOS NARDOS DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010”

AUTORA: Andrea Elizabeth Heredia Chamorro

TUTOR: Lcda. Sandra Cuenca

AMBATO - ECUADOR

2010-2011

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

Heredia Chamorro Andrea Elizabeth

C.I. # 171277630-9

AUTORA

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

CERTIFICA:

Yo, Lcda. Sandra Cuenca, número de cédula C.I: 180257359-0 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA MALA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL JARDÍN LOS NARDOS DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010”**, desarrollado por la egresada Andrea Elizabeth Heredia Chamorro considero que dicho Informe Investigativo, reúne 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 Honorable Consejo Directivo.

Ambato, marzo del 2010

TUTORA
TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

*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 de Titulación, sobre el tema: **“LA MALA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL JARDÍN LOS NARDOS DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010”** presentada por la Señora Andrea Elizabeth Heredia Chamorro egresada de la Carrera de promoción marzo- julio 2009 una vez revisada la investigación, aprueba con la calificación de,en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos, científicos y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

MIEMBRO DEL JURADO

MIEMBRO DEL JURADO

DEDICATORIA

Esta investigación, la dedicamos a todos los niños y niñas de nuestro
Ecuador,

Que viven en condiciones de miseria y opresión.

Y a todas las maestras que día a día facilitan los aprendizajes con afecto
y dedicación.

A la Universidad Técnica de Ambato que nos brindo todo su
contingente para formarnos como profesionales de primera al servicio
del país.

Andrea Elizabeth Heredia Chamorro.

AGRADECIMIENTO

A la comprensión y paciencia de mi madre e hijos que han soportado el abandono temporal de su madre e hija.

Mientras me preparaba, irónicamente, para el mejoramiento de la calidad de vida a mi esposo Eduardo por su comprensión y apoyo incondicional.

Andrea Elizabeth Heredia Chamorro.

ÍNDICE GENERAL

PRELIMINARES

Portada.....	i
Autoría de la investigación.....	ir
Aprobación del tutor.....	iii
Al consejo de la facultad.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice general.....	vii
Índice de cuadros.....	xi
Índice de gráficos.....	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Introducción.....	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Contextualización.....	3
Macro.....	3
Meso.....	3
Micro.....	4
Árbol de Problemas.....	5
Análisis Crítico.....	6
Prognosis.....	6
Formulación del Problema.....	7
Interrogantes de la Investigación.....	7

Delimitación de la Investigación.....	7
Objetivos.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivo Específico.....	9
Justificación.....	9
CAPÍTULO II.....	11
MARCO TEÓRICO.....	11
Antecedentes de la Investigación.....	11
Fundamentaciones.....	12
Fundamentación Filosófica.....	12
Fundamentación Axiológica.....	12
Fundamentación Ontológica.....	13
Fundamentación Epistemológica.....	13
Fundamentación Psicopedagógica.....	13
Fundamentación Sociológica.....	14
Fundamentación Legal.....	14
Red de Inclusiones Conceptuales.....	15
Red de Conceptos de la Variable Independiente.....	16
Red de Conceptos de la Variable Dependiente.....	17
Categorías de la Variable Independiente.....	18
Categorías de la Variable Dependiente.....	28
Hipótesis.....	35
Señalamiento de Variables.....	36
CAPÍTULO III.....	37
Enfoque.....	37
Modalidad de la Investigación.....	37

Niveles de la investigación.....	37
Población y Muestra.....	38
Operacionalización de variables.....	39
Variable Independiente.....	39
Variable Dependiente.....	41
Recolección de Información.....	43
Técnicas e instrumentos.....	44
Plan de Procesamiento de la Información.....	44
Análisis e Interpretación de Resultados.....	44
CAPÍTULO IV.....	45
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	45
Verificación de la Hipótesis.....	62
CAPÍTULO V.....	67
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	67
Conclusiones.....	67
Recomendaciones.....	68
CAPÍTULO VI.....	69
LA PROPUESTA.....	69
Datos Informativos.....	69
Antecedentes de la Propuesta.....	69
Justificación.....	70
Objetivos.....	71
Objetivo General.....	71
Objetivos Específicos.....	71

Análisis de Factibilidad.....	71
Fundamentación.....	72
Modelo Operativo.....	95
Marco Administrativo.....	99
Previsión de la Evaluación.....	99
BIBLIOGRAFÍA.....	100
ANEXOS.....	102

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No.1: La Población.....	38
Cuadro No.2: Técnicas de instrumentos.....	38
Cuadro No. 3: Operacionalización de Variable Independiente.....	39
Cuadro No.4: Operacionalización de Variable Dependiente.....	41
Cuadro No.5: Recolección de información.....	43
Cuadro No.6 Peso adecuado a la edad.....	45
Cuadro No.7: Comida chatarra.....	46
Cuadro No.8: Dinero para acceder en el bar.....	47
Cuadro No.9: Desayuna la comida más importante del día.....	48
Cuadro No.10: Elaboración de las loncheras escolares.....	49
Cuadro No.11:Seguridad y confianza en sí mismo.....	50
Cuadro No.12. Actividades independientes.....	52
Cuadro No.13: Expresión emocional.....	53
Cuadro No.14: Peso adecuado según la edad.....	54
Cuadro No.15: Comida chatarra.....	55
Cuadro No.16: Dinero para acceder al bar.....	56
Cuadro No.17: Desayuno la comida más importante del día.....	57
Cuadro No.18: Elaboración de las loncheras escolares.....	58
Cuadro No.19 Seguridad y confianza en sí mismo.....	59
Cuadro No.20: Actividades independientes.....	60
Cuadro No.21: Expresión emocional.....	61
Cuadro No.22: Frecuencias observadas.....	64
Cuadro No.23: Frecuencias esperadas.....	64
Cuadro No.25: Cálculo X ² c.....	65
Cuadro No.25: Modelo operativo.....	95

Cuadro No.26: Marco administrativo.....	99
Cuadro No.27Prevección de la evaluación.....	99

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No.1: Árbol de Problemas.....	5
Gráfico No.2: Red de Inclusión.....	15
Gráfico No. 3: Red de Conceptos Variable Independiente....	16
Gráfico No. 4: Red de Conceptos Variable Dependiente.....	17
Gráfico No. 5: Peso adecuado según su edad que posee.....	46
Gráfico No. 6: Comida chatarra.....	47
Gráfico No.7: Enviar dinero para acceso en el bar.....	48
Gráfico No.8: El desayuno el alimento más importante.....	49
Gráfico No.9: Tiempo necesario para la elaboración.....	50
Gráfico No.10: Seguridad de sí mismo.....	51
Gráfico No.11: Actividades independientes.....	52
Gráfico No.12. Expresión emocional.....	53
Gráfico No.13: Según la edad que posee.....	55
Gráfico No.14: Comida chatarra.....	56
Gráfico No.15: Acceder alimentos del bar.....	57
Gráfico No.16: Desayuno la comida más importante del día...	58
Gráfico No.17:Elaboración de las loncheras escolares.....	59
Gráfico No.18: Seguridad y confianza en sí mismo.....	60
Gráfico No.19: Actividades independientes.....	61
Gráfico No.20: Expresión emocional.....	62
Gráfico No.20: Zona de aceptación de la hipótesis.....	63

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE: PARVULARIA

RESUMEN EJECUTIVO

“TEMA: “LA MALA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL JARDÍN LOS NARDOS DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTORA: Andrea Elizabeth Heredia Chamorro

Tutora: Lcda. Sandra Cuenca

RESUMEN

La investigación, tiene como objetivo general reflexionar sobre el nivel de mala alimentación de los niños/as y el efecto que ésta provoca en el desempeño académico de los mismos/as.

Las variables de la Investigación han sido justificadas de manera completa en el Marco Teórico; los resultados han revelado que un grupo representativo de niños/as no han presentado un desempeño

académico apropiado, en algunos casos por falta de información de los padres; en cuanto al desempeño académico se advierte que presentan limitaciones en cuanto a la carencia de energías para realizar sus actividades, carecen de concentración y atención, y dificultades para sociabilizar; ante lo cual se plantea como propuesta una Escuela de padres orientada a la elaboración de loncheras sanas y nutritivas como un medio potencializador en el desempeño académico, la misma que servirá a los padres para que puedan mejorar la calidad de alimentación de sus hijos/as.

DESCRIPTORES: Mala Alimentación, Desempeño Académico, Capacitación Alimenticia, nutrición, grupos alimenticios

INTRODUCCIÓN

El trabajo de Graduación está encaminado a evidenciar la relación entre la Mala alimentación y el Desempeño Académico de los niños/as de primer año de básica del Jardín “Los Nardos” de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

El trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPÍTULO I, El Problema; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente Análisis Crítico, la Prognosis, se plantea el problema, los Interrogantes del problema, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos General y específicos.

CAPÍTULO II, El Marco Teórico; se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada Variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, La Metodología; Se señala el enfoque, las Modalidades de Investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra.

Operacionalización de Variables y las Técnicas e Instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPÍTULO IV, Análisis e interpretación de Resultados; se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPÍTULO V, Conclusiones y Recomendaciones; se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPÍTULO VI, La Propuesta; se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace contar la Bibliografía así como los Anexos correspondientes que respaldan y sustentan la información contenida en este trabajo.

CAPÍTULO I

1.-EL PROBLEMA

1. 1 Planteamiento del Problema

Contextualización

El Ecuador es un país que goza de una diversidad de riquezas en recursos, sin embargo el desigual reparto de sus bienes ha generado problemas sociales muy radicales, tanto en el sector urbano como en el sector rural.

La concentración de la riqueza es privilegio de pocos, en los últimos años la pobreza ha aumentado considerablemente; en consecuencia a la misma el 55.4% de niños menores de cinco años sufren de desnutrición.

Heliana Zamora directora de la institución nos supo expresar que los niños y niñas de dicho jardín no reciben el refrigerio escolar debido a que no tienen el espacio físico necesario para preparar los alimentos; motivo por el cual no se puede realizar la gestión necesaria en la Dirección de Educación de Tungurahua.

En la provincia de Tungurahua, en los hogares de bajos recursos se reflejan una dieta alimenticia inadecuada debido al desconocimiento de la importancia de la manipulación, higiene, conservación y preparación de los alimentos, además la desaparición de los productos y animales nativos ha provocado que la dieta de los miembros de las familias sea muy pobre, en especial se ha visto la deficiencia en vitaminas por falta de consumo de verduras y en su lugar la utilización de alimentos prefabricados y de fácil preparación.

Los padres ignoran además las propiedades de los alimentos y la posibilidad de aprovechar productos disponibles y más baratos que son ricos en proteínas y vitaminas y que no están incorporados en la dieta familiar.

En el Jardín los Nardos ubicado en la Av. 5 de Junio ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, la señora Heliana

Frente a este problema la directora de la institución ha llevado a cabo reuniones con los maestros, para capacitarles sobre cuáles son los alimentos nutritivos y pedir a los padres de familia que incluyan dichos alimentos al enviar la lonchera de sus hijos.

Lamentablemente algunos padres de familia no toman en cuenta dicha información y envían a sus hijos comida chatarra ya que afirman que el tiempo no les alcanza para preparar alimentos nutritivo.

1.2 Árbol de Problemas

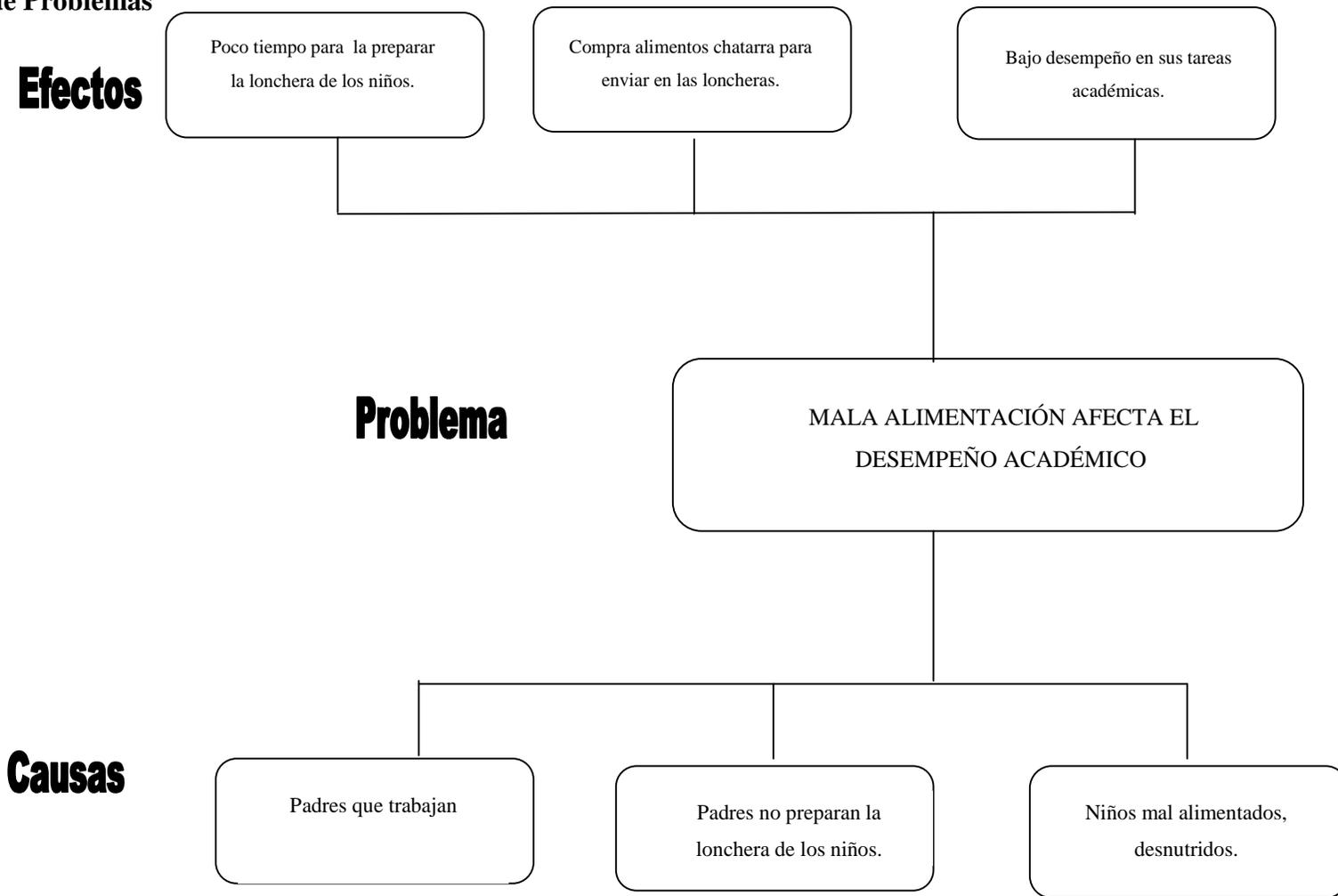


Gráfico No. 1: Relación Causa – Efecto

Elaborado por: Andrea Heredia

1.3 Análisis Crítico

Actualmente los padres de familia, tanto la madre como el padre están centrados en obtener ingresos económicos para subsistir, porque la canasta familiar supera el valor de los salarios básicos por lo que deben trabajar ambos, por tanto esto genera que se descuiden de las tareas en el hogar como el atender a los niños como se debe, teniendo mucho menos tiempo para preparar los alimentos tanto para el desayuno como las loncheras que se les envía para el recreo a sus niños y niñas.

Los padres no preparan la lonchera de los niños y niñas por tal razón simplemente les otorgan dinero para que consuman en el bar o tiendas de la escuela en las que únicamente se alimentan con comida sin ningún valor nutritivo o los padres compran alimentos chatarra para enviar en las loncheras esto se debe a la falta de organización familiar en sus hogares y despreocupación del mismo.

La ausencia de recursos económicos genera que los niños y niñas estén mal alimentados, y desnutridos al no poder darles una alimentación balanceada esto origina que no se concentren y presten la suficiente atención en sus clases presentando un bajo desempeño en sus actividades académicas lo que se ve reflejado en sus notas y en estado de ánimo y predisposición para aprender.

1.4 Prognosis

Si no se corrige la mala alimentación de los niños y niñas, esto va a desarrollar un pésimo desempeño académico dando como consecuencia bajas calificación y poca adquisición de conocimientos lo que desembocara en conflictos familiares y en traumas psicológicos como baja autoestima, presión.

También dificultades en el desarrollo normal del proceso de aprendizaje por lo tanto habrá mediocridad, ausentismo en las aulas lo que genera todo un círculo vicioso de estancamiento en el proceso de mejoramiento de la calidad estudiantil.

1.5 Formulación del Problema

¿Cómo incide la mala alimentación en el desempeño académico de los niños y niñas del primer año de educación básica del Jardín los Nardos en la provincia de Tungurahua, año lectivo 2009- 2010?

1.6 Interrogantes de la Investigación

- ¿Cuáles son los alimentos ingeridos con mayor frecuencia por los niños y niñas del Jardín” Los Nardos” a la hora del refrigerio?
- ¿Cuáles son los indicadores de nivel académico afectado por la mala alimentación de los niños y niñas?
- ¿Se puede dar alguna solución que mejore la alimentación de los niños y niñas?

1.7 Delimitación de la Investigación

Delimitación de Contenido

Campo: Educativo

Área: Formación Integral

Aspecto: Nutrición y Salud

Delimitación Espacial

La presente investigación se realizó en el Jardín” Los Nardos” de la provincia de Tungurahua cantón Ambato.

Delimitación Temporal

La investigación se desarrolló en el año lectivo 2009-2010.

Delimitación Conceptual

- Variable Independiente:
 - Mala alimentación
 - Alimentación
 - Nutrición
 - Salud

- Variable Dependiente:
 - Desempeño académico

 - Educación del primer año de básica

 - Proceso enseñanza aprendizaje

 - Indicadores del desempeño académico.

Unidades de Observación

- Niños y niñas del primer año de Educación Básica.
- Padres de familia.
- Maestras.
- Autoridades de la institución.

1.8 Objetivos

Objetivo General

Investigar la incidencia de la Mala alimentación en el desempeño académico de los niños/as de primer año de Básica del Jardín” Los Nardos” de la ciudad de Ambato.

Objetivos Específicos

- Establecer los alimentos ingeridos tanto en sus hogares como en la escuela.
- Determinar los indicadores de desempeño académico de los niños/as.
- Diseñar una propuesta de solución que permita mejorar la calidad de alimentación de los niños y niñas para optimizar el desempeño académico.

1.9 Justificación

La importancia de la investigación radica en establecer la relación entre la mala alimentación y el desempeño académico que presentan los niños y niñas en el primer año de educación básica para evidenciar los factores que inciden en el normal desarrollo del proceso de aprendizaje y plantear las posibles alternativas para contrarrestarlo, como gestionar programas de alimentación del gobierno, donaciones de empresas privadas organizaciones internacionales.

Para conocer el origen del problema, causas y efectos del problema en estudio se debe enfatizar en la profundización de la calidad de la alimentación, lo que permitirá encontrar la solución, cuyos resultados servirán para cubrir las necesidades y mejorar de modo total o parcial la alimentación de los niños y niñas del Jardín “Los Nardos”.

La investigación es factible ya que cuenta información bibliográfica necesaria, con accesibilidad a fuentes secundarias de información, con los recursos tecnológicos y materiales adecuados además del tiempo pertinente para realizar el presente trabajo, cuenta con el apoyo de los padres, maestras y autoridades en general los beneficiarios de la investigación son los niños y niñas de primer año de educación básica padres, maestras y autoridades del Jardín “Los Nardos” de la ciudad de Ambato, es decir la comunidad educativa en general y por ende la sociedad ya que si se cuenta

con niños y niñas mejor alimentados se podrán formar entes capaces de adquirir conocimientos que formen personas competentes.

La utilidad teórica de la investigación consiste en la explicación que se proporciona sobre la importancia de una alimentación adecuada para el desempeño académico de los niños y niñas del primer año de educación básica.

La utilidad práctica de la investigación reside en la propuesta de solución que se plantea para optimizar la calidad de la alimentación de los niños/as y así elevar el desempeño académico de los mismos/as.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de Investigación

Realizo la investigación bibliográfica al encuentro del trabajo de: “La mala alimentación y el proceso de enseñanza y Aprendizaje” de la autora Luz Nataly Tiza lema Zalema, para el título de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Parvularia del año 2008 – 2009; se afirma que:

“La nutrición balanceada en las primeras etapas de vida influye sobre nuestro desarrollo físico, mental y emocional, es un capital para toda la vida.- Los chicos que desarrollan hábitos alimentarios saludables con el tiempo comprenderán el efecto que tiene la comida sobre el organismo y su bienestar, enseñarles a comer más de algunos alimentos y a moderar el consumo de otros es una de las tareas más complejas de los padres.” Según la página <http://alimentacion-salud.euroresidentes.com/2008/04/influencia-de-la-dieta-en-el.html>,

“Utilizando el Índice de Calidad de la Dieta, reconocido internacionalmente Veugelers y sus colegas resumieron el grado de salud de las dietas de los niños siguiendo una serie de criterios, entre los que se incluyen la moderación dietética, un buen equilibrio de los grupos alimentarios y la cantidad de vitaminas consumida. A continuación, en colaboración con el Departamento de Educación de Nueva Escocia, observaron el rendimiento de los estudiantes en las pruebas de cultura general estándares de la provincia.

Lo que observaron es que los niños con las mejores dietas tenían un 30% menos de probabilidades de suspender la prueba que los niños con las peores dietas y, una vez incluidos otros factores externos, la cifra ascendió hasta un 41%.”

Del trabajo de investigación: “La alimentación y su influencia en el desarrollo académico de los niños del primer año de Educación Básica paralelo “A” de la Escuela 5 de Junio de la ciudad de Ambato en el periodo 2008-2009.”; su autora Guadalupe Maricela Landa Rumipamba para el título de Licenciada en la carrera de Educación mención en Educación parvularia, quien considera de su estudio como el elemento más importante:

La alimentación afecta mucho en nuestro país provocando desnutrición en los niños y la limitación del desarrollo académico de los niños causando trastornos o desconcentración, presentando problemas dentro de la institución educativa.

2.2 Fundamentaciones

Fundamentación Filosófica

La investigación se enmarca en el paradigma crítico propositivo; crítico porque analiza una realidad en la educación, analiza sus causas y efectos en la misma.

Es propositivo puesto que expone una alternativa de solución al problema investigativo.

Fundamentación que enfatiza la relación entre las variables lo que se debe a que están directamente reflejadas en la realidad del objeto en estudio, permitiendo tener una visión de la solución dinámica y la participación de los elementos involucrados como los niños, padres, docentes y autoridades.

Axiológica

La investigación intenta resaltar los valores de autoestima, comprensión, y comunicación entre los niños y niñas dentro de su entorno familiar, cultural y social.

Independientemente de lo social que nos corresponde desarrollar, podemos y debemos conocer esa parte humana y personal que nos permite interiormente impulsarnos alegrar y motivar a los niños para que se amen y respeten y por ende se alimenten correctamente.

Ontológicas

La realidad no es fija si no que se modifica progresivamente por ello la investigación busca que pueda ser transformada en función del desarrollo de un aprendizaje lleno de cambios en las personas para bien que sea un aprendizaje de calidad, en formar entes proactivos en su contexto respectivo.

Se determina en base a la realidad del objeto de estudio, fundamentado en la comprensión de nuevas teorías relativas y dinámicas.

Epistemológica

La investigación tiene la perspectiva de un enfoque epistemológico de totalidad concreta por cuanto el problema tratado presenta varios factores, diversas causas múltiples consecuencias, buscando su transformación.

Se persigue que el problema puede ser reformado en base al crecimiento de los educandos optimizando su rendimiento, aprovechando sus exigencias y satisfaciendo las necesidades de los mismos con nuevas estrategias que contribuyan a una mejor educación.

Fundamentación Psicopedagógica

La investigación coincide con la teoría de Lev Vigotsky porque el aprendizaje se fortalece, cuando se realiza de forma socializada con la intervención de los pares más capaces intercambiando experiencias mutuas y fortaleciendo el aprendizaje comunitario.

Fundamentación Sociológica

La investigación está dentro de la teoría del conflicto por cuanto algunas causas que provocan la mala alimentación de los niños/as son de carácter socio cultural ya que son resultado de las desigualdades existentes en nuestro país, debido al status y a las condiciones económicas en las que se desenvuelven las familias.

Fundamentación Legal

Según el Art. 46 de la Constitución Política del Estado: “El estado adoptaría, entre otras las siguientes medidas que aseguren a los niños, niñas y adolescentes.

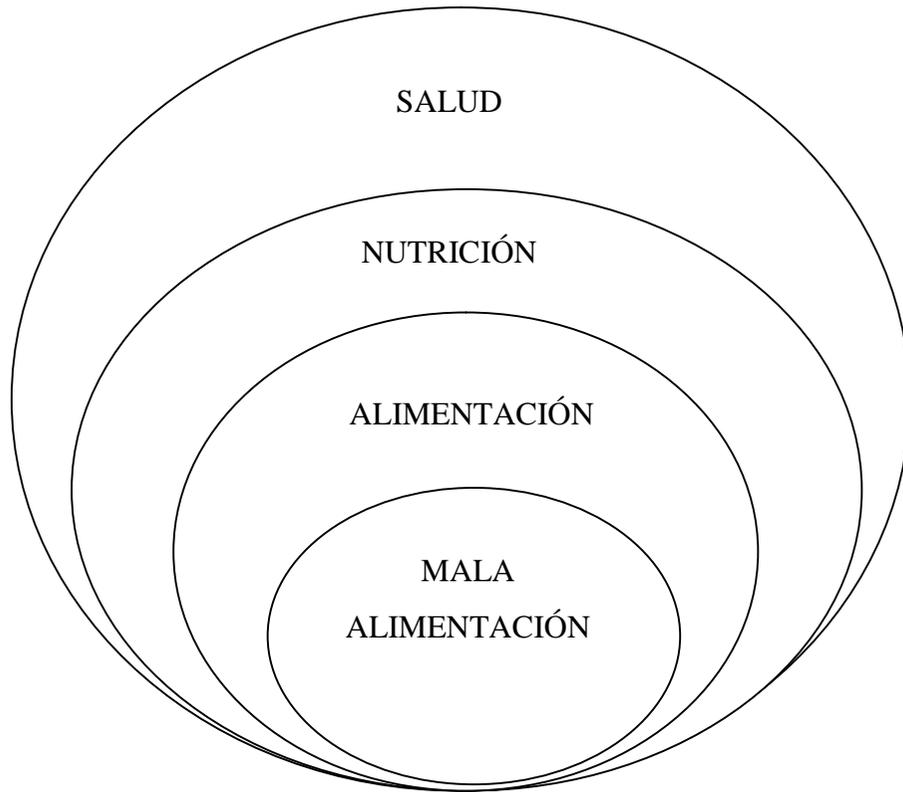
1.- Atención a menores de 6 años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en el marco de protección integral de sus derechos.

En el código de la Niñez y de la Adolescencia art. 126.

Ámbito y relación con las normas y de otros cuerpos legales.- El presente código regula el desarrollo de alimentos de los niños y niñas y adolescentes y los adultos.

Estos dos artículos sustentan el estudio porque permiten a los padres o tutores de los menores a establecer que la alimentación no es una obligación sino es un derecho que tienen nuestros niños y niñas en el cuidado diario, y que tanto las autoridades deben gestionar para conseguir los recursos necesarios para obtener el apoyo del gobierno central y seccional para que reciban la colación escolar de modo continuo y que estos alimentos estén balanceados y sean nutritivos.

2.3 RED DE INCLUSIÓN



Variable Independiente



Variable Dependiente

Gráfico No. 2: Elaborado por: ANDREA HEREDIA

RED DE CONCEPTOS

Variable Independiente

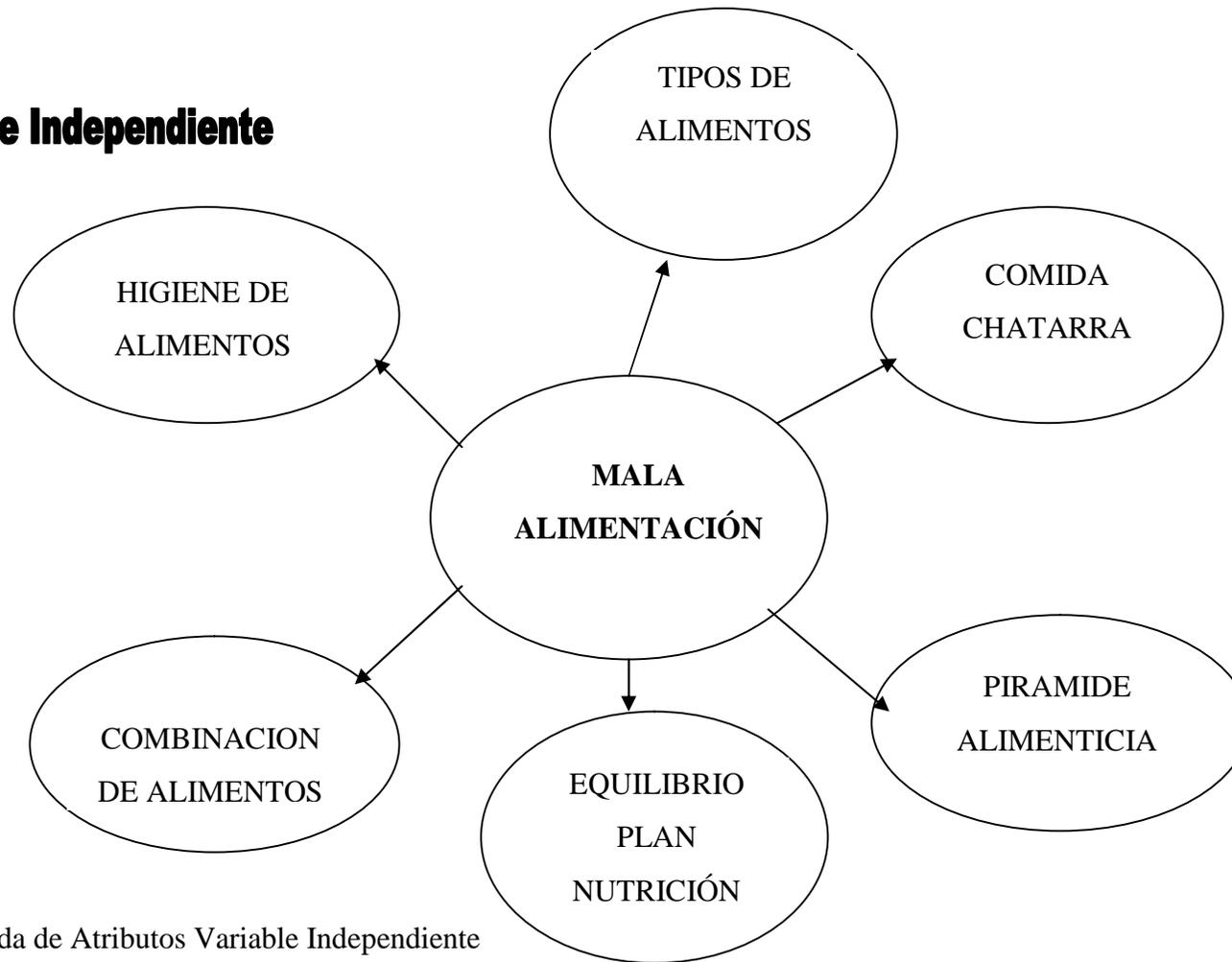


Gráfico No. 3: Rueda de Atributos Variable Independiente

Elaborado por: Andrea Heredia

RED DE CONCEPTOS

Variable Dependiente

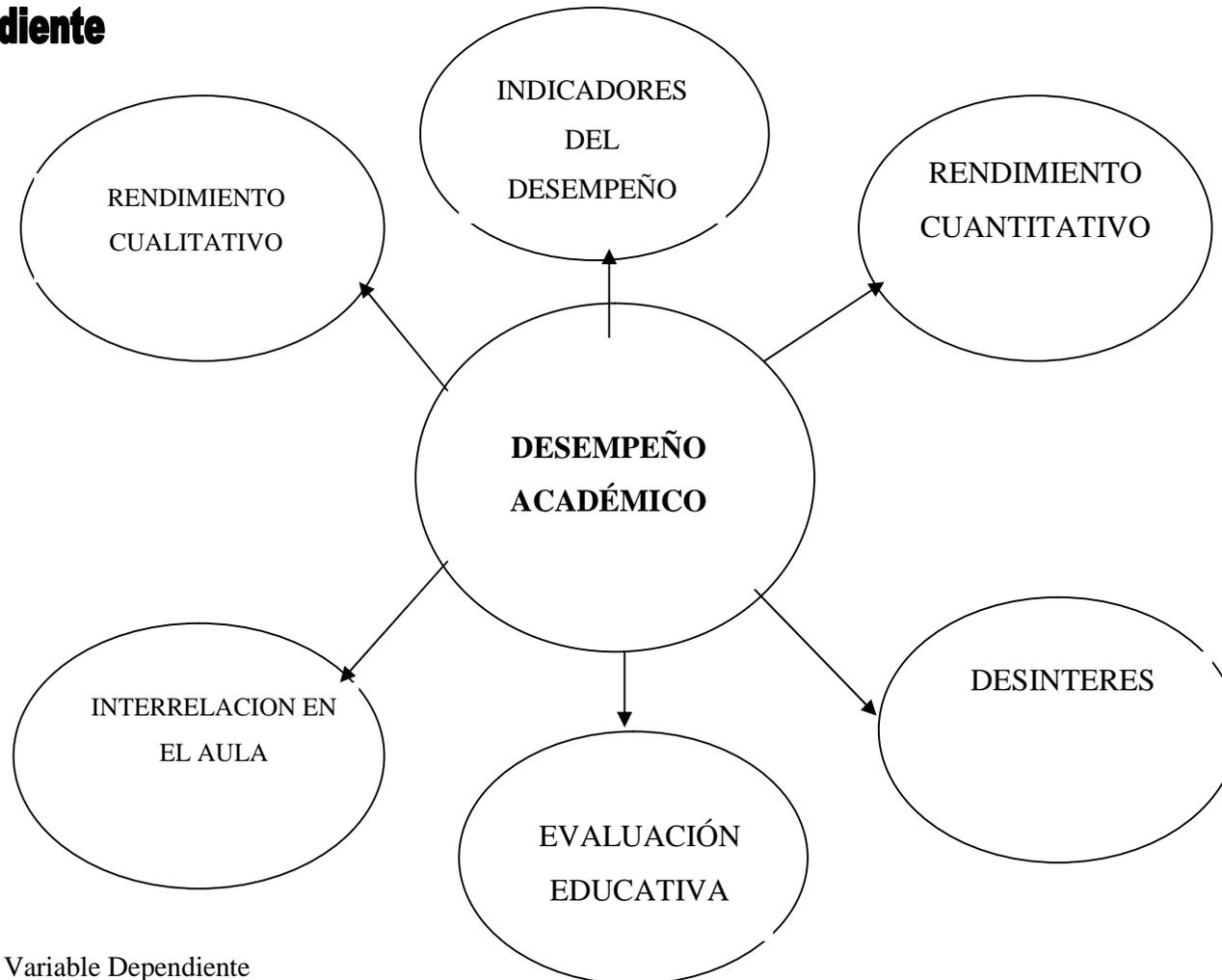


Gráfico No. 4: Rueda de Atributos Variable Dependiente

Elaborado por: Andrea Heredia

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Categorías de la Variable Independiente

SALUD

La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946.

También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como el macro (social).

En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS y armonía con el medio ambiente ampliando así el concepto.

La salud se mide por el shock que una persona pueda recibir sin comprometer su sistema de vida.

Así el sistema de vida se convierte en criterio de salud una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados plenamente.

La salud es plenamente una medida de capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser.

La forma física es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad.

Existen también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado psíquico de una persona y su auto aceptación (gracias al auto aprendizaje y auto

conocimiento) en las palabras clínicas es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

El ejercicio físico es cualquier corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla.

El ejercicio físico frecuente y regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardiacos, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitas tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda entre otras.

El ejercicio debe realizarse con mesura y de forma equilibrada prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos.

El ejercicio excesivo no es recomendable por qué se puede llevar a un desgaste físico de ciertas partes del cuerpo, el ejercicio físico siempre debe ir acompañado por una dieta equilibrada y tener una adecuada calidad de vida.

Los beneficios se pueden resumir:

- Incrementa la autoestima y auto imagen.
- Mejora el tono muscular y resistencia a la fatiga.
- Ayuda a perder peso excesivo y mantener el peso ideal.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Favorece estilos de vida sin alcohol, tabacos y drogas.

NUTRICIÓN

La nutrición es lo que comemos, comer en este caso se refiere a la calidad y cantidad de alimentos, bebidas y suplementos de vitaminas que una persona consume.

La nutrición también significa como el cuerpo procesa lo que comemos y bebemos, todo lo que consumimos se convierte a nutrientes y estos son llevados por el torrente sanguíneo a diferentes partes del cuerpo y se utilizan en el metabolismo, la palabra metabolismo describe el proceso y a las funciones que mantienen el cuerpo vivo.

Para estar sanas las personas necesitan consumir distintos alimentos y líquidos.

La pirámide nutricional describe la calidad y cantidad de los alimentos diarios que necesitamos para obtener nutrientes necesarios.

Los tipos de alimentos se clasifican en:

- Panes y cereales
- Leguminosas o legumbres
- Tubérculos y rizomas.
- Frutas y verduras.
- Carne, pescado y huevos.
- Leche y sus derivados.
- Grasas y aceites.
- Azúcares, confituras y almíbares.

En el grupo de los panes y cereales son ricos en almidones y constituyen una fuente fácil y directa de suministro de calorías pero también se deben complementar con otros alimentos ricos en proteínas para obtener los aminoácidos esenciales.

Las legumbres o leguminosas tienen una gran variedad de judías, guisantes, lentejas, y granos e incluso el maní, todos son ricos en almidón pero aportan bastante proteína que los cereales o tubérculos. La proporción y el tipo de aminoácidos de las leguminosas es similar a los de la carne.

Los tubérculos y los rizomas incluyen tipos de papa, la mandioca y el taro, son ricos en almidón y relativamente bajos en proteínas pero tienen gran variedad de vitaminas y minerales.

Las frutas y verduras son una fuente directa de minerales y vitaminas que faltan en las dietas de cereales, en especial la vitamina C de los cítricos y la vitamina A de las zanahorias y verduras con hoja.

En las verduras están presentes el sodio, cobalto, cloro, cobre, magnesio, fósforo y potasio. La celulosa de las verduras proporciona el soporte necesario para pasar la comida por el tracto digestivo.

La carne, el pescado y los huevos aportan los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias proteínas, la carne contiene un 20% de proteína, 20% de grasa, y 60% de agua.

Las vísceras son fuentes ricas de vitaminas y minerales, los pescados tienen un alto porcentaje de proteínas, y los aceites de algunos de ellos son ricos en vitaminas D y A.

La clara de huevo es la forma más concentrada de proteína que existe.

La leche y sus derivados tienen abundancia en proteína, fósforo en especial de calcio.

Los azúcares, confitura y almíbares aportan gran parte de hidratos de carbono, la miel y el jarabe de arce están compuestos de más de un 75% de azúcar y contienen pocos nutrientes.

Nutrientes Esenciales

Se clasifican en cinco grupos principales:

- Proteínas.
- Hidratos de carbono.
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales

Estos grupos comprenden un total aproximado entre 45 y 50 sustancias que los científicos consideran esenciales para mantener una buena salud y crecimiento normal.

PROTEÍNAS

Estas son macromoléculas compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. La mayoría también contienen azufre y fósforo las mismas están formadas por la unión de varios aminoácidos, unidos por enlaces peptídicos.

El orden y disposición de los aminoácidos es una proteína depende el código genético, ADN, de la persona.

Las proteínas constituyen el 50% del peso seco de los tejidos y no existe proceso biológico alguno que no dependa de la participación de este tipo de sustancias.

Las funciones principales de las proteínas:

- Esenciales para el crecimiento.
- Proporcionan los aminoácidos esenciales fundamentales para la síntesis tisular.
- Son materia prima para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas.

- Funcionan como amortiguadores para mantener la reacción de diversos medios como el plasma.
- Actúan como catalizadores biológicos acelerando la velocidad de las reacciones químicas del metabolismo, son las enzimas.
- Actúan como defensa contra infecciones o agentes extraños.
- Resistencia. El colágeno es la principal proteína integrante de los tejidos de sostén.
- Producir tejido corporal y sintetizar enzimas, algunas hormonas como la azulina que regula la comunicación entre órganos y células.

Las proteínas son clasificadas por su estructura química son:

Proteínas simples.- Producen aminoácidos al ser hidrolizadas.

Proteínas conjugadas.- Son las que no tienen parte no proteicas.

Proteínas derivadas.- Son producto de la hidrólisis.

Esto se tomó de la página de la página de la Lic. Marcela Licata –zonadiet.com.

HIDRATOS DE CARBONO

Los carbohidratos también llamados glúcidos, se pueden encontrar casi de manera exclusiva en alimentos de origen vegetal.

Es el alimento más abundante en el mundo, además está formado principalmente por azúcar, almidón, dextrina, celulosa y glucógeno, sustancias que constituyen una parte importante de la dieta de los humanos y de muchos animales

.

Las funciones que los glúcidos cumplen en el organismo son energéticas de ahorro de proteínas, regulan el metabolismo de las grasas y estructural.

Se suele recomendar que mínimamente se efectúe una ingesta diaria de 100 gramos de hidratos de carbono para mantener los procesos metabólicos

GRASAS

Son el combustible más concentrado y más fácil de almacenar, es como fuente de energía, las líneas nutricionales recomiendan no ingerir más del 30% de energía a través de las grasas.

Las grasas también llamadas lípidos, conjuntamente con los carbohidratos representan la mayor fuente de energía para el organismo.

También existen grasas esenciales y las no esenciales. Las esenciales son aquellas que el organismo no puede sintetizar.

VITAMINAS

Las frutas y verduras son fuentes importantes de vitaminas. Las vitaminas son precursoras de coenzimas, grupos prostéticos de las enzimas, esto significa que la molécula de la vitamina con un pequeño cambio en su estructura, para ser molécula activa, sea ésta coenzima o no.

De vez producen importante reacciones químicas en todo el cuerpo.

Los requisitos mínimos diarios de las vitaminas no son muy altos, se necesitan tan solo de miligramos contenidas en grandes cantidades de alimentos naturales.

La deficiencia así como el exceso de los niveles vitamínicos corporales suelen producir enfermedades que van desde leves hasta graves e incluso muy graves e incluso como la muerte.

Algunas pueden servir como ayuda a las enzimas que actúan como cofactor, como es el caso de las vitaminas hidrosolubles.

La deficiencia de vitaminas se denomina avitaminosis no hipovitaminosis mientras el nivel excesivo vitaminas se denomina hipervitaminosis.

Está demostrado que las vitaminas del grupo B (complejo B) son imprescindibles para el correcto funcionamiento del cerebro y del metabolismo corporal.

Este grupo es hidrosoluble (solubles en agua) debido a esto son eliminadas principalmente por la orina, lo cual hace necesario la ingesta diaria y constante de todas las vitaminas del complejo B (contenidas en los alimentos naturales).

MINERALES.

Los minerales inorgánicos son necesarios para reconstrucción estructural de los tejidos corporales además de que participan en procesos tales como la acción de los sistemas enzimáticos, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación de la sangre.

La importancia de la nutrición es consumir muchos macro y micro nutrientes, los macro nutrientes sujetan calorías o llamada energía como las proteínas, hidratos de carbono y grasas que nos ayuda a mantener el peso.

Los micro nutrientes contienen vitaminas y minerales estos aseguran que las células trabajen adecuadamente pero no evitan la pérdida de peso.

ALIMENTACIÓN

El hombre como todo ser vivo necesita alimentarse para responder las pérdidas de materia viva consumida por la actividad del organismo.

Producir las sustancias necesarias para la formación de nuevos tejidos así favoreciendo el crecimiento.

Transformar la energía contenida en los alimentos en calor, movimiento y trabajo.

Los alimentos se clasifican por su origen en tres grupos:

Los de origen vegetal: verduras, frutas y cereales.

Los de origen animal: carnes, leche y huevos.

Los de origen mineral: agua y sales minerales.

Cada uno de estos alimentos nos proporciona a nuestro organismo sustancias que son indispensables para su funcionamiento y desarrollo.

Estas sustancias son:

Los hidratos de carbono (pan, harinas, azúcares, pastas) de alto valor energético.

Las proteínas (carne, huevos, lácteos, legumbres) necesarios para el crecimiento y formación de los tejidos

Los lípidos (grasas y aceites) productores de energía.

Aguas y sales minerales en proporciones variables para el equilibrio de las funciones del organismo.

Las vitaminas, sustancias químicas complejas en cantidades mínimas pero indispensables para el buen estado del organismo.

La clasificación de los alimentos por su descripción:

- Alimentos lácteos; leche, caseína, crema, manteca queso.
- Alimentos cárnicos y afines; carnes y huevos.
- Alimentos farináceos; cereales y harinas.
- Alimentos vegetales; hortalizas y frutas.
- Alimentos azucarados; azúcares, miel.
- Alimentos grasos; aceites alimenticios, grasas alimenticias, margarinas.

Productos estimulantes y frutivos (cacao, chocolate, café, te) Correctivos y coadyuvantes (especies y condimentos vegetales, hongos comestibles, levaduras, fermentos y derivados, sal y sales compuestas, salsas aderezos, vinagres).

Una buena alimentación debe ser equilibrada y completa, es decir deben estar presentes todos los grupos mencionados y cubrir todas las necesidades del individuo.

MALA ALIMENTACIÓN

La mala alimentación sumada a los trastornos psicológicos y psíquicos derivado, puede ser la causa de diversas enfermedades.

A quienes afecta?

En la actualidad se ha convertido en un problema generalizado, que se presenta desde la niñez sin distinción de sexo, solo necesita observar dentro de las instituciones educativas para visualizar el grado del problema de nuestros niños y niñas.

Por qué se producen?

Es un fenómeno social que empieza en casa, también se puede decir que la alimentación es muy importante en nuestro desarrollo debido a la información y costumbres adquiridas que los hijos aprenden de los padres, y ´por otro lado de la desintegración familiar., la escasa comunicación, que día a día se hace menos presente en los hogares, en resumen los niños y las niñas no tienen una suficiente atención y satisfacer sus necesidades de diversas maneras:

Diversos factores no favorecen en su desarrollo:

- Baja autoestima.
- La dificultad de resolver determinados problemas personales.
- Dificultades en las relaciones familiares.
- Problemas de tiroides (genéricos).
- Utilizar los alimentos como consuelo, premio o castigo.

CATEGORÍAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

EDUCACIÓN DEL PRIMER AÑO DE BÁSICA

Los primeros años de vida son esenciales para la formación de la personalidad en este desarrollo intervienen no solo la salud y nutrición de los niños y niñas, el tipo de intervención social y las oportunidades que encuentran en su entorno van a convertirse en determinantes proximales para alcanzar un desarrollo adecuado, partiendo de esta premisa ya conocida y reconocida por los profesionales de la educación, podremos entonces ubicar en el lugar que la corresponde al primer año de básica.

Al primer año de básica es un periodo de preparación para el ingreso a la escuela de socialización y adaptación a su régimen, así como de ejercitación de las destrezas y habilidades necesarias para iniciar con el aprendizaje de la lectura y la escritura.

De ninguna manera debemos permitir que sigan pensando que el primer año no van solo para jugar, sino que a través de las actividades lúdicas y la meditación oportuna intencionada y pertinente, el niño y la niña irán desarrollando y adquiriendo habilidades y destrezas que permitan, entre otras cosas reconocerse a sí mismo como un ser independiente, autónomo capaz de interactuar con los demás y con el contorno y haciendo respetar sus derechos y deberes.

La reforma curricular estructura el primer año de básica, un perfil de desarrollo que se constituyen en parámetros de excelencia en el desarrollo del niño y la niña de cinco años.

La reforma plantea la existencia de tres ejes:

- Desarrollo personal
- Conocimiento del entorno inmediato.
- Expresión y comunicación creativa.

Sin embargo la comprensión y el manejo de la fundamentación y estructura de la Reforma Curricular para el primer año no garantiza la consecución de los objetivos planteados, a esto se verán alcanzados en el momento en que los educadores y educadoras se comprometan a romper modelos pedagógicos preestablecidos y caducos, aplicando todo su potencial creativo e innovador en la planificación y desarrollo de diferentes estrategias que permitan al niño y niña construir su propia personalidad.

PROCESO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE.

Enseñanza y aprendizaje forman parte de un único proceso que tiene como fin la formación del estudiante.

La referencia etimológica del término enseñar puede servir de apoyo inicial: enseñar es señalar algo a alguien.- No es enseñar cualquier cosa, es mostrar lo que se desconoce. Esto implica que hay un sujeto que conoce (el que puede enseñar) y otro que desconoce (el que puede aprender).

El que puede enseñar y sabe enseñar (profesor), el que puede aprender quiere y sabe aprender (alumno).

Ha de existir pues una disposición por parte del alumno y profesor. Aparte de estos agentes, están los contenidos, esto es, lo que se quiere enseñar o aprender (elementos curriculares) y los procedimientos o instrumentos para enseñarlos o aprenderlos (medios).

Podemos también considerar que el proceso de enseñar es el acto mediante el cual el profesor muestra o suscita contenidos educativos (conocimientos, hábitos, habilidades) a un alumno, a través de unos medios, en función de unos objetivos y dentro de un contexto.

El proceso de aprender es el proceso complementario de enseñar. Aprender es el acto por el cual un alumno intenta captar y elaborar los contenidos expuestos por el profesor, o por lo cual otra fuente de información.

Él lo alcanza a través de unos medios (técnicas de estudio o de trabajo intelectual) este proceso de aprendizaje es realizado en función de unos objetivos, que pueden o no identificarse con los del con los del profesor y se lleva a cabo dentro de un determinado contexto.

El objetivo es analizar el método a seguir por parte del profesor para realizar su función de la forma más eficaz posible.

El profesor no es una fuente de información, sino que ha de cumplir la función de suscitar el aprendizaje. Ha de ser un catalizador que incremente las posibilidades de éxito del proceso motivando al alumno en el estudio.

<http://www.infor.uva.es/~descuder/docencia/pd/node24.html>

CONTENIDOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE.

- DESTREZAS MOTORAS

Estas capacidades son muy importantes en ciertas áreas del aprendizaje, en las cuales se requiere uniformidad y regularidad en las respuestas.

- DESTREZAS INTELECTUALES

Comienza al adquirir discriminaciones y cadenas simples, hasta llegar a conceptos y reglas.

Podemos hacer cosas con los símbolos y comenzar a entender qué hacer con la información. En este aprendizaje necesitamos combinar destreza intelectual e información verbal previamente aprendida.

Http: www.apsique.com/wiki/ApreGane

INDICADORES DEL DESEMPEÑO ACADÉMICO.

Los indicadores cuantitativos resultan referentes necesarios para las diferentes dimensiones, variables y criterios que se asuman dentro de la metodología de evaluación y acreditación de la calidad educativa, y constituyen instrumentos de mucho valor e importancia teórica, metodológica y práctica en la dirección científica de los procesos sustantivos de la formación de los profesionales en las universidades.

Sobre este tema, García (1997) al analizar la situación y proyección de las investigaciones pedagógicas, refiere que un primer nivel debería estar cubierto por la urgente necesidad de la actualización de datos estadísticos y por la elaboración de bases de información sobre experiencias exitosas.

Sin una poderosa información cuantitativa sistematizada y ordenada con alto valor descriptivo y diagnóstico, seguirá siendo débil cualquier intento de contextualización empírica y desarrollo teórico sobre la calidad de la educación.

Urge por tanto, la necesidad de actualizar las bases de datos de este nivel educativo en la mayoría de los países y que los investigadores de las Instituciones de Educación Superior participen con investigaciones cuantitativas para actualizar y analizar las principales variables que den cuenta del estado de sus propias instituciones, carece todavía de un sistema confiable de indicadores básicos para monitorear el desarrollo de su sistema educativo y esta ausencia de información sistematizada acerca de la calidad de la educación, incluyendo el rendimiento de los estudiantes, es particularmente problemática.

DESEMPEÑO ACADÉMICO.

El sistema escolar formal pudiera recibir niños y niñas en las mejores condiciones como para aprovechar a pleno lo que este les pudiera brindar.

Si bien es cierto que los primeros años de la escuela primaria acudan como niveladores, también es cierto llegan a esta instancia en total desventaja esforzándose su futuro de repetidores y desertores tempranos.- Es cierto también que muchos de estos niños y niñas coinciden que las escuelas que las exigencias deben ser disminuidas.

Solo recientemente se ha aceptado científicamente que la desnutrición proteínica energética afecta al desarrollo intelectual de los niños y niñas, en tantos aquellos menores que fueron desnutridos graves por alguna enfermedad (cardiopatías o celíacos) una vez curados no demuestran deficiencias intelectuales.

La desnutrición afecta en el rendimiento escolar de los niños y niñas pueden significar un costo de 15 puntos en el coeficiente intelectual teórico y varios

centímetros menos de estatura, un niño o niña de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que de otro de talla normal.

Este conjunto de factores negativos conspira contra el desempeño académico, el estudio de dos comunidades en las que no existen malnutrición, demostró que uno de los factores responsables de este bajo rendimiento es la inadecuada estimulación temprana por parte de los progenitores que ignoran como hacerlos.

EVALUACIÓN EDUCATIVA

Es un proceso continuo, integral, participativo que permite identificar una problemática, analizarla, explicarla mediante información relevante.

Como resultado proporciona juicios de valor que sustentan la consecuente toma de decisiones, permite mejorar de manera gradual, la calidad del objeto del estudio.

La evaluación es un concepto tras disciplinar, polisémico con múltiples usos en contexto social, en caso de las docentes la evaluación es una competencia clave, consiste en un seguimiento a lo largo de todo el proceso investigativo.

Consecuente con los planteamientos con relación a educación, educador, calidad de la educación y contextualización de la institución educativa la evaluación debe concebirse como parte inherente al proceso “educativo” que permite identificar, reconocer y valorar los logros y limitaciones en el desarrollo de la acción educativa, con fines de mejoramiento continuo y permanente de acuerdo con la singularidad del Proyecto Educativo de cada institución escolar, y de las instancias correspondientes según la organización del sistema educativo, con la participación, responsabilidad y compromiso de todos los actores que hacen posible la función social de educar.

Es importante reconocer que educación cumple una función, social permanentemente en la sociedad por lo tanto incide en el contexto económico, político y cultural, sus resultados e impacto en la sociedad se evidencia en la calidad de vida de las comunidades.

Desde los años noventa se intenta diseñar un sistema nacional de evaluación dentro del marco del Ministerio de Educación y el Cunea, Consejo Nacional de Evaluación y Acreditación ejecuta un programa de auto evaluación y certificación de las universidades públicas y privadas.

El sistema tradicional es anti educativa porque esta despojada de todo rasgo formativo y muy poco lo contrario deja huellas negativas y a veces traumáticas, por otra parte los resultados de evaluación al ser descontextualizadas tienen muy poco uso práctico.

La evaluación tradicional puede ser identificada por los siguientes adjetivos:

- Sumativa
- Cuantitativa
- Terminal
- Subjetiva
- Memorística
- Autoritaria
- Burocratizada, etc.

Todo esto según Luis Bretes y Elio Crespo.

El cambio no es tan fácil porque hay muchos factores directos y otros asociados a los procesos de enseñanza- aprendizaje.

Es necesario contar en el proceso de evaluación, con el aporte crítico de todos los actores comprometidos en el desarrollo de los procesos educativos, a partir de la

definición de un marco dialógico y de rigurosidad que estructure la misma comunidad educativa cada institución escolar.

Mediante el análisis de los aspectos contenidos y criterios generales definidos en las instancias competentes de acuerdo con la organización del sistema educativo, adecuarlos y planear el desarrollo del proceso, de acuerdo a particularidad de cada institución educativa.

Se evalúa permanentemente porque tomamos decisiones sobre objetos o sobre circunstancias; evaluar es asignar un valor, reconocer el valor de algo, de acuerdo con un fin que se persigue.

La evaluación es un juicio de valor de alguien con respecto de algo, evaluar no es poner una calificación es un proceso que consiste de obtener y proveer información útil para juzgar alternativas de decisión.

Hoy no queda duda que desnutrición afecta en el desarrollo intelectual, para los ciento de miles de niños y niñas que están en una situación de sub- alimentación y mala nutrición el riesgo de fracaso escolar es muy alto.

2.5 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

La mala alimentación incide en el desempeño académico de los niños/as del primer año de educación básica del Jardín Los Nardos de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

- La Mala alimentación

VARIABLE DEPENDIENTE

- Desempeño Académico

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

En la presente investigación se desarrolló un enfoque cuanti-cualitativo. Cuantitativo porque se obtuvieron datos numéricos que fueron tabulados estadísticamente.

Cualitativo porque se analizó una realidad socio educativa a la luz de lo descrito e interpretados con la ayuda del marco teórico.

3.2 MODALIDADES DE LA INVESTIGACIÓN

- Documental-Bibliográfica: Por cuanto se acudió a fuentes de información tales como libros, revistas, documentos e internet.
- De campo: Ya que la investigación se desarrolló en el lugar de los hechos, esto es en el Jardín “Los Nardos” de la ciudad de Ambato.
- De intervención Social: La investigación plantea una alternativa de solución al problema estudiado.

3.3 NIVELES DE INVESTIGACIÓN

- Exploratoria: ya que se indagaron las características del problema referente al Desarrollo del Lenguaje.
- Descriptiva: ya que se detallaron las particularidades de las causas y consecuencias del problema investigado.
- Correlacionar: Ya que se buscó establecer la relación de la variable Independiente con la variable dependiente.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Cuadro No. 1: Población

Personal	Frecuencia
Niños y niñas	30
Padres de familia.	40
Maestras.	4
Autoridadesde la institución	1
Total	75

Elaborado por: Andrea Heredia

Por confiabilidad de la investigación se trabajó con toda la población.

Niños y niñas del primer año de Educación Básica.

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Cuadro No. 2 Técnicas de Instrumento.

Técnica	Instrumento	Unidad de observación
Observación	Guía de observación	Niños/ niñas
Encuesta	Cuestionario	<ul style="list-style-type: none">• Maestra• Padres de Familia• Autoridades.

Elaborado por: Andrea Heredia

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE:

Cuadro N° 3: Mala Alimentación

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Utilización inadecuada de los grupos alimenticios provocando la carencia de nutrientes.	Grupos alimenticios Carencia de nutrientes	<ul style="list-style-type: none"> - Proteínas. - Hidratos de carbono. - Grasas. - Vitaminas. - Minerales. - Sustancias integrantes del organismo. - Enfermedad carencial 	<ul style="list-style-type: none"> - Considera que su hijo tiene el peso adecuado según la edad que posee? - Considera usted que envía comida chatarra a su hijo? - Usted envía dinero para acceder a comida en el bar de la escuela.? - Considera que el desayuno es la comida más 	<p>Observación</p> <p>Guía de observación aplicada a los niños y niñas</p> <p>Encuesta dirigida a los Padres de Familia</p> <p>Cuestionario</p>

			<p>importante del día?</p> <ul style="list-style-type: none">- Usted se toma tiempo para elaborar la lonchera para su hijo?.	
--	--	--	---	--

Elaborado por: Andrea Heredia

	Ámbito Procedimental		<ul style="list-style-type: none"> - El niño es capaz de poner atención - El niño es capaz de concentrarse - El niño es capaz de expresarse a través de signos gráficos - Participa en danzas y bailes 	
--	----------------------	--	--	--

Elaborado por: ANDREA HEREDIA

3.7 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Cuadro N° 5

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. PARA QUÉ?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. DE QUÉ PERSONAS?	Niños y niñas de Primer año de educación básica
3. SOBRE QUÉ 4. ASPECTOS?	Mala Alimentación Y Desempeño Académico
5. QUIÉN?	Investigadora
6. A QUIENES?	Población investigada
7. CUÁNDO?	Marzo de 2010
8. DÓNDE?	En las aulas de clase
9. CUÁNTAS VECES?	¿Padres? 40 ¿Maestros? 4 ¿Autoridades? 1 Niños y niñas 30
10. QUÉ TÉCNICA?	Observación
11. QUÉ INSTRUMENTO?	Ficha de observación

Elaborado por: Andrea Heredia

3.8 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Información Primaria

Se obtuvo mediante la aplicación de las técnicas de la Observación, encuesta, Guía de entrevistas, cuestionarios.

Información Secundaria

Se obtuvo de los diferentes documentos sobre el objeto de investigación (libros, documentos, archivos, tesis, información de las páginas Web.)

3.9 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

- Se revisó de manera crítica de la información recogida. Se hizo la limpieza de información defectuosa, incompleta, no pertinente o contradictoria, mal contestada.
- Se repitió la recolección de información en ciertos casos. En caso de que exista información defectuosa abundante y se analizó la importancia de esa información para la investigación.
- Se represento los datos en tablas de doble entrada para la mejor comprensión de la información acompañando a las mismas con gráficos circulares para realizar el análisis de la misma.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

- Se procedió a analizar los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Se interpretó los resultados, con el apoyo del marco teórico.
- Se comprobó la hipótesis.
- Se estableció conclusiones y recomendaciones.

4. CAPÍTULO IV

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis e interpretación de resultados de la encuesta aplicada a los padres de familia de los niños y niñas del primer año de educación básica del Jardín “Los Nardos”

Indicador 1: ¿Considera que su hijo tiene el peso adecuado según la edad que posee?

Cuadro No. 6: Peso adecuado según la edad.

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	6	15%
Frecuente	9	22,5%
A veces	20	50%
Nunca	5	12,5%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia



Gráfico No. 5

Elaborado por: Andrea Heredia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 padres encuestados que representa el 50% manifiesta que a veces consideran el peso de sus hijos, de los 9 padres que representa el 22,5 % manifiestan frecuentemente, el 6 de los padres que representa el 15% dicen siempre y los 5 padres que representa el 12,5% manifiesta nunca de los resultados obtenidos se comprende que en alto índice a veces consideran que tienen un peso adecuado según su edad.

Indicador 2: ¿Considera usted que envía comida chatarra a sus hijos?

Cuadro No.7: **Comida chatarra.**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	20	50%
Frecuente	10	25%
A veces	5	12,5%
Nunca	5	12,5%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia

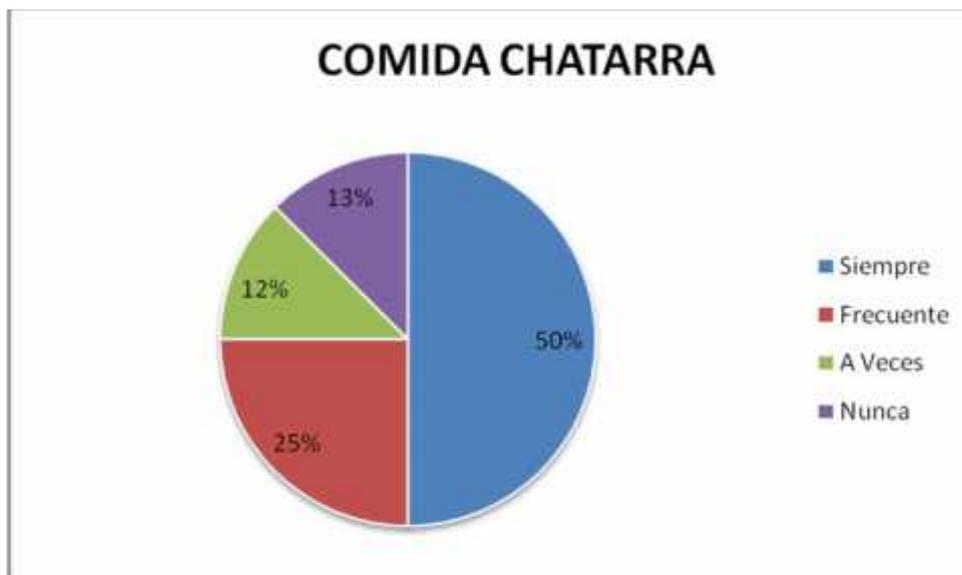


Gráfico No. 6: Comida chatarra

Elaborado por: Andrea Heredia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 padres encuestados que representa el 50% manifiesta que siempre envía a sus hijos, de los 10 padres que representa el 25 % manifiestan frecuentemente, el 5 de los padres que representa el 12,5% dicen siempre y los 5 padres que representa el 12,5% manifiesta nunca de los resultados obtenidos se comprende hay alto índice que envía comida chatarra a sus hijos.

Indicador 3: ¿Usted envía dinero para acceder comida en el bar?

Cuadro No8. **Dinero para acceder en el bar**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	8	20%
Frecuente	2	5%
A veces	6	15%
Nunca	24	60%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia



Gráfico No. 7:

Elaborado por: Andrea Heredia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 8 padres encuestados representa el 20% manifiesta que siempre envía dinero, 2 padres encuestados representa el 5% manifiestan frecuentemente, el 6 de los padres encuestados representa el 15% manifiestan a veces, el 24 de los padres encuestados representa el 60 % manifiestan que nunca envían dinero para que puedan adquirir comida chatarra en los bares de los resultados obtenidos se concluye que los padres nunca envían dinero para los niños y niñas.

Indicador 4: ¿Considera usted que el desayuno es la comida más importante del día para sus hijos?

Cuadro No. 9: **El desayuno comida más importante.**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	40	100%
Frecuente	0	0
A veces	0	0
nunca	0	0
Total	40	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia

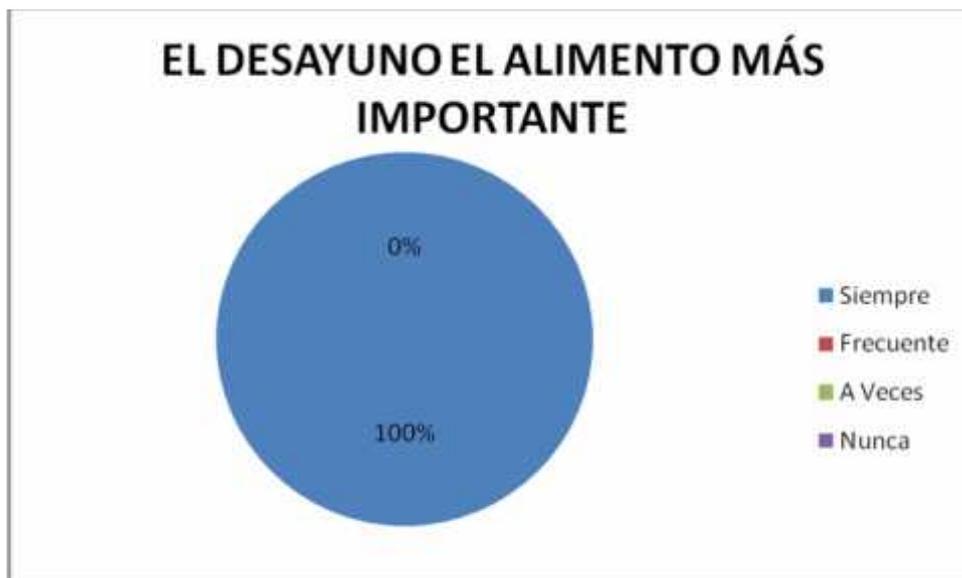


Gráfico No. 8: El desayuno comida más importante.

Elaborado por: Andrea Heredia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 40 padres encuestados representa el 100% manifiesta el desayuno es el alimento más importante del día **DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS SE CONCLUYE QUE LOS PADRES SIEMPRE MANDAN DESAYUNADOS A SUS HIJOS.**

Indicador 5: ¿Usted se toma tiempo necesario para elaborar la lonchera escolar a su hijo?

Cuadro No10: **Elaboración de la lonchera escolar.**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	10	25%
Frecuente	7	17.5%
A veces	5	12.5%
nunca	18	45%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia

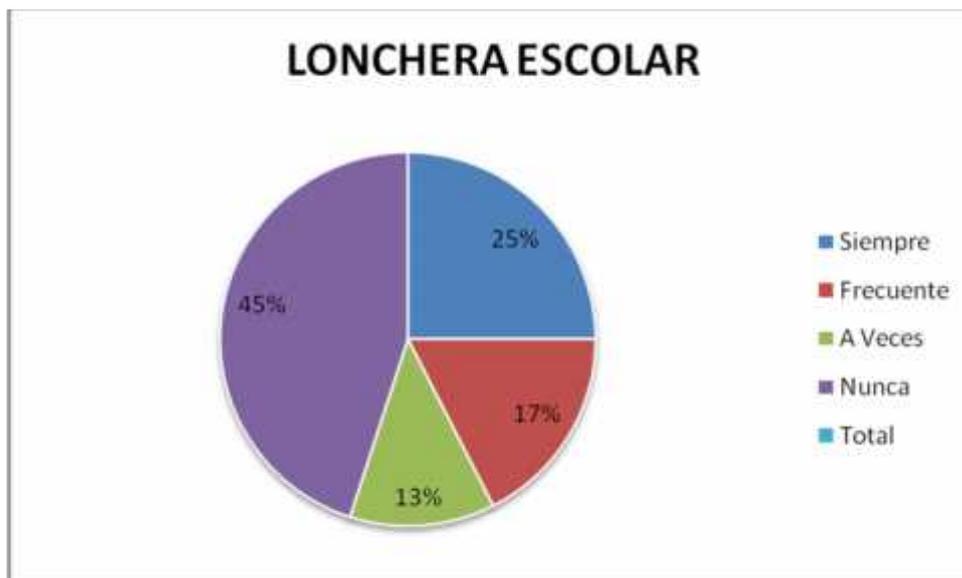


Gráfico No. 9: Elaboración de las loncheras.

Elaborado por: Andrea Heredia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 10 padres encuestados representa el 25% manifiesta que siempre elaboran la lonchera, 7 padres encuestados representa el 17,5% manifiestan que frecuentemente, el 5 de los padres encuestados representa el 12,5% manifiestan a veces, el 18 de los padres encuestados representa el 45 % manifiestan que nunca elaboran la lonchera escolar a sus hijos de los resultados obtenidos se concluye que los padres nunca elaboran la lonchera escolar para sus niños y niñas.

Indicador 6: ¿Los niños y niñas se desenvuelven con seguridad y confianza en sí mismos?

Cuadro No 11: **Seguridad y confianza en sí mismo.**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	8	20%
Frecuente	9	22.5%
A veces	5	12,5%
nunca	18	45%
Total	40	100%

Elaborado por: Andrea Heredia



Gráfico No. 10: Seguridad en sí mismo

Elaborado por: Andrea Heredia

ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN

De los 8 padres encuestados representa el 20% manifiesta que siempre se desenvuelven con seguridad y confianza, 9 padres encuestados representa el 22,5% manifiestan frecuentemente, el 5 de los padres encuestados representa el 12,5% manifiestan a veces, el 18 de los padres encuestados representa el 45 % manifiestan que no se desenvuelven con seguridad los resultados obtenidos se concluye que los padres sus hijos son inseguros y confianza en sí

Indicador 7: ¿El niño y la niña es capaz de realizar sus actividades en casa y en el jardín de manera independiente?

Cuadro No 12: Actividades independientes.

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	12	30%
Frecuente	4	10%
A veces	7	17,5%
nunca	17	42,5%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia

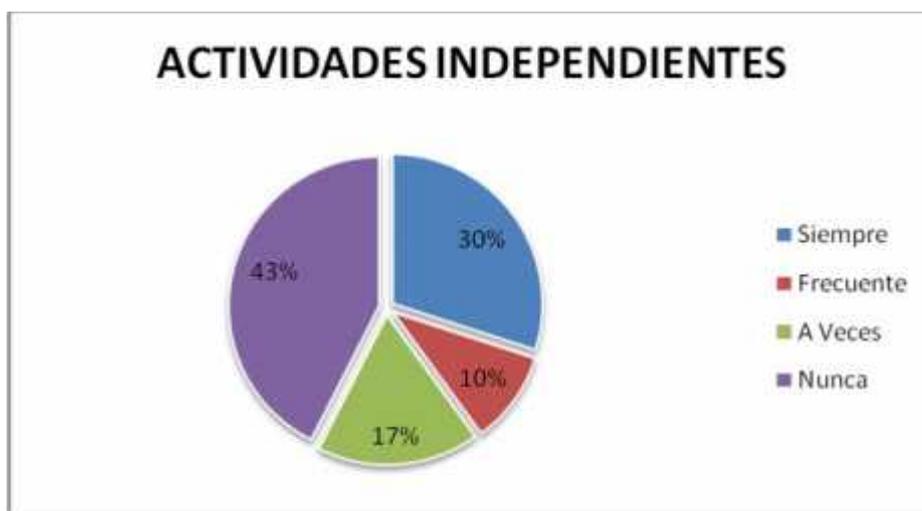


Gráfico No. 11: Actividades independientes.

Elaborado por: Andrea Heredia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 12 padres encuestados representa el 30% manifiesta que siempre realizan actividades de manera independiente, 4 padres encuestados representa el 10% manifiestan frecuentemente, el 7 de los padres encuestados representa el 17,5% manifiestan a veces, el 17 de los padres encuestados representa el 42,5 % manifiestan que nunca realizan actividades solos de los resultados obtenidos se concluye que los padres nunca sus hijos realizan actividades de manera independiente.

Indicador 8: ¿Su niño o niña es capaz de expresar sus sentimientos, emociones y necesidades?

Cuadro No: 13 **Expresión emocional**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	20	50%
Frecuente	10	25%
A veces	7	17,5%
nunca	3	7,5%
Total	40	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia

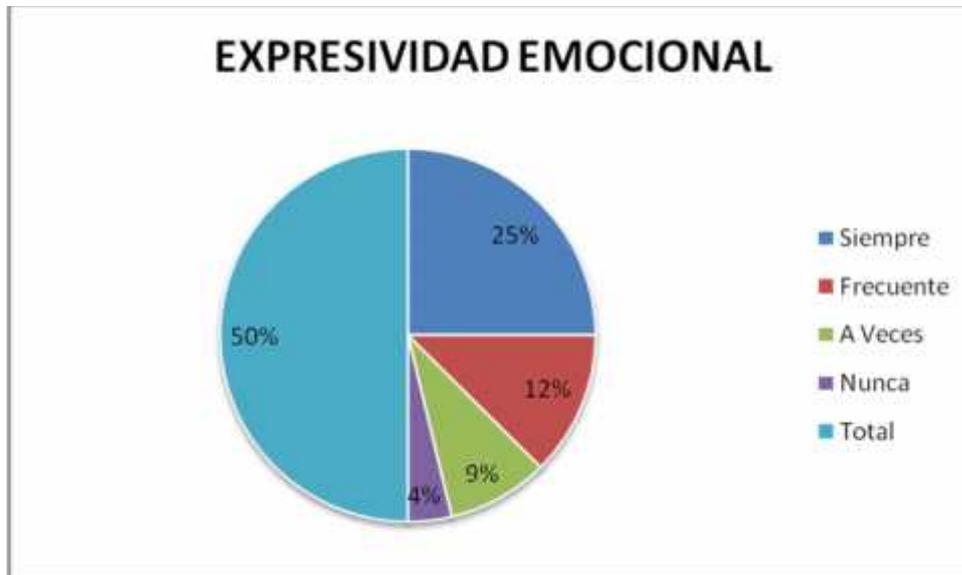


Gráfico No. 13: Expresividad emocional

Elaborado por: Andrea Heredia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 padres encuestados representa el 50% manifiesta que siempre sus hijos expresan sus emociones, 10 padres encuestados representa el 25% manifiestan frecuentemente, el 7 de los padres encuestados representa el 17,5% manifiestan a veces, el 3 de los padres encuestados representa el 7,5 % manifiestan que nunca expresan sus sentimientos y emociones.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis e interpretación de Resultados de la ficha de la encuesta aplicada a los docentes y autoridades del Jardín “Los Nardos”

Indicador 1: ¿Usted como docente o autoridad del Jardín Los Nardos considera que los niños tienen el peso adecuado según la edad que poseen?

Cuadro No. 14: Peso adecuado según la edad que tiene.

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	1	20%
Frecuente	1	20%
A veces	2	40%
Nunca	1	20%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia

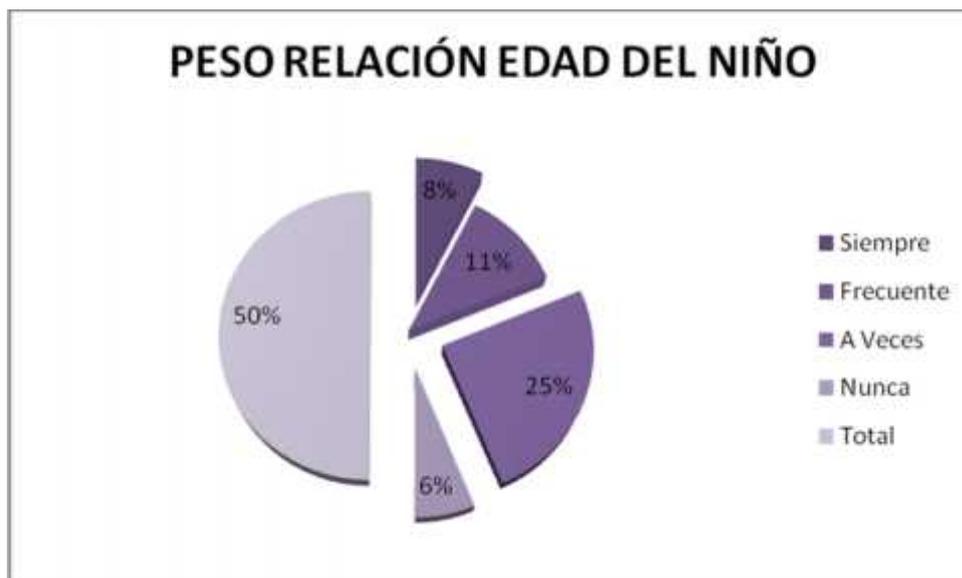


Gráfico No. 13 Según la edad que posee

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los docentes o autoridades encuestados el 20% manifiesta que siempre los niños y niñas tienen un peso adecuado según su edad, el 20% manifiestan frecuentemente, el 40% manifiestan a veces, el 20% manifiestan que nunca **DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS SE CONCLUYE QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS A VECES TIENEN UN PESO ADECUADO SEGÚN SU EDAD.**

Indicador 2: ¿Usted como docente o autoridad del Jardín Los Nardos observa si los niños y niñas traen comida chatarra?

Cuadro No. 15: **Comida chatarra**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	2	40%
Frecuente	1	20%
A veces	1	20%
Nunca	1	20%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia

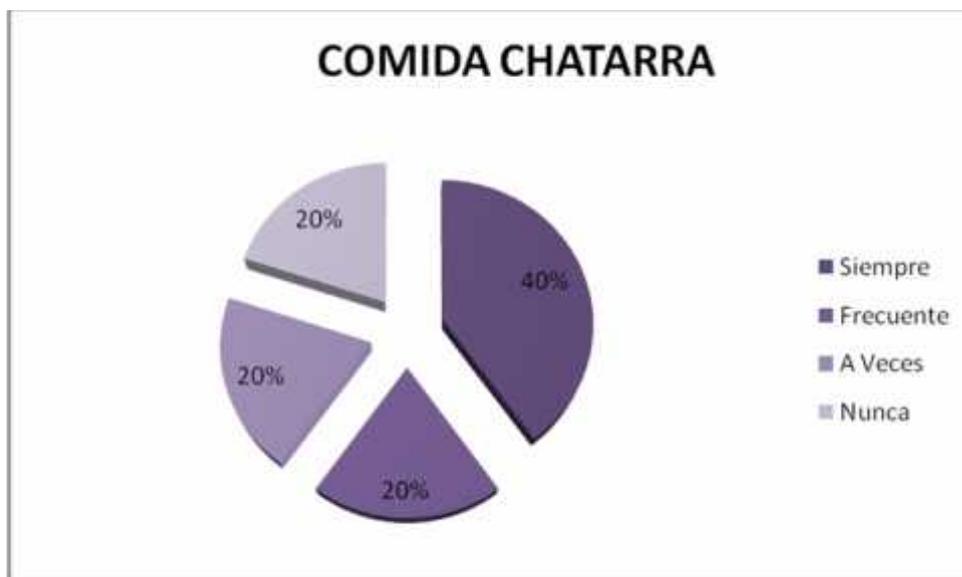


Gráfico No. 14: **Comida chatarra**

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los docentes y autoridades encuestados el 60% manifiesta que siempre los niños y niñas traen comida chatarra, el 20% manifiestan frecuentemente, el 20% manifiestan a veces, el 20% manifiestan que nunca **DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS SE CONCLUYE QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS SIEMPRE TRAEN COMIDA CHATARRA.**

Indicador 3: ¿Usted conoce o a detectado si los niños y niñas traen dinero para acceder a los alimentos en el bar?

Cuadro No. 16: Acceder alimentos al bar

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	1	20%
Frecuente	1	20%
A veces	1	20%
Nunca	2	40%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia



Gráfico No. 15: Acceder alimentos al bar.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los docentes y autoridades encuestados el 20% manifiesta que siempre los niños y niñas traen dinero para acceder a alimentos del bar, el 20% manifiestan frecuentemente, el 15% manifiestan a veces, el 60% manifiestan que nunca de los resultados obtenidos se concluye que los niños y niñas nunca traen dinero para acceder a alimentos del bar.

Indicador 4: ¿Usted conoce si los niños y niñas desayunan ya que es la comida más importante del día?

Cuadro No. 17: **El desayuno es el alimento más importante**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	5	100%
Frecuente	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia

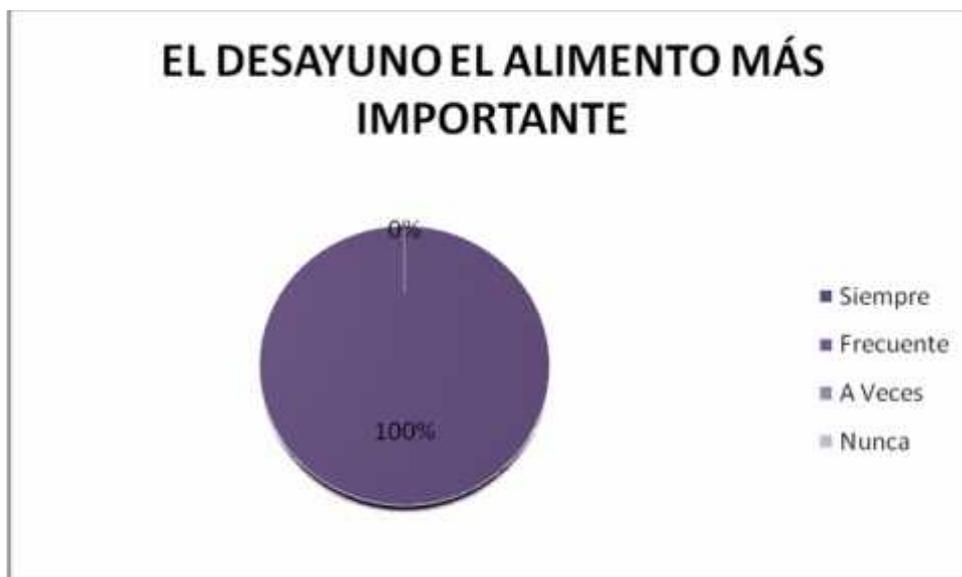


Gráfico No. 16: El desayuno es el alimento importante.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los docentes y autoridades encuestados el 100 % manifiesta que siempre los niños y niñas desayunan de los resultados obtenidos se concluye que siempre los niños y niñas desayunan.

Indicador 5: ¿Usted tiene conocimiento de la elaboración de las loncheras escolares de parte de los padres hacia sus hijos?

Cuadro No. 18: **Elaboración de las loncheras escolares.**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	1	20%
Frecuente	1	20%
A veces	1	20%
Nunca	2	40%
Total	5	100%

Fuente: encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia

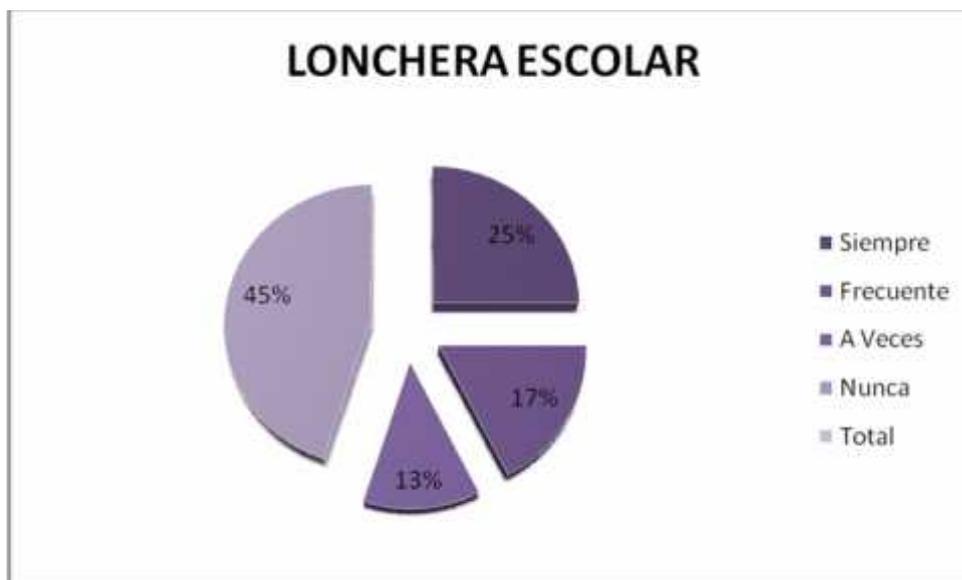


Gráfico No. 17: Elaboración de las loncheras escolares.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los docentes y autoridades encuestados el 20% manifiesta que siempre los niños y niñas sus loncheras escolares son elaboradas por parte de sus padres, el 20% manifiestan frecuentemente, el 20% manifiestan a veces, el 40% manifiestan que nunca de los resultados obtenidos se concluye que los niños y niñas nunca sus padres elaboran las loncheras escolares para sus hijos.

Indicador 6: ¿Usted cree que los niños y niñas se desenvuelven con seguridad y confianza en sí mismos?

Cuadro No. 19: Seguridad y confianza en sí mismos.

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	1	20%
Frecuente	1	20%
A veces	2	40%
Nunca	1	20%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por : Andrea Heredia



Gráfico No. 18: Seguridad y confianza en sí mismos.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los docentes y autoridades encuestados el 20% manifiesta que siempre los niños y niñas se desenvuelven con seguridad y confianza en sí mismos, el 20% manifiestan frecuentemente, el 40% manifiestan a veces, el 20% manifiestan que nunca de los resultados obtenidos se concluye que los niños y niñas a veces se desenvuelven con seguridad y confianza en sí mismos.

Indicador 7: ¿Usted observa si el niño o niña es capaz de realizar sus actividades de manera independiente?

Cuadro No. 20: **Actividades independientes**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	1	20%
Frecuente	1	20%
A veces	2	40%
Nunca	1	20%
Total	5	100%



Gráfico No. 19: Actividades independientes

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los docentes y autoridades encuestados el 20% manifiesta que siempre los niños y niñas son capaces de realizar actividades de manera independiente, el 20% manifiestan frecuentemente, el 40% manifiestan a veces, el 20% manifiestan que nunca de los resultados obtenidos se concluye que los niños y niñas a veces realizan actividades de manera independiente.

Indicador 8: ¿Usted ha observado si el niño o niña es capaz de expresar sus sentimientos, emociones y necesidades?

Cuadro No: 21 **Expresión emocional**

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
Siempre	2	40%
Frecuente	1	20%
A veces	1	20%
Nunca	1	20%
Total	5	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Andrea Heredia

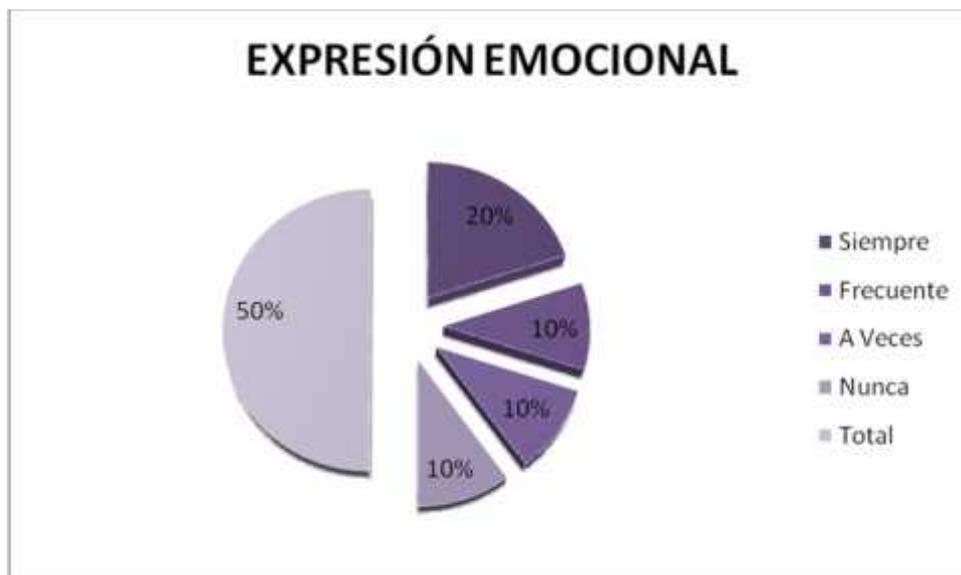


Gráfico No. 20: Expresión emocional.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los docentes y autoridades encuestados el 40% manifiesta que siempre los niños y niñas son capaces de expresar sus sentimientos, emociones y necesidades, el 20% manifiestan frecuentemente, el 20% manifiestan a veces, el 20% manifiestan que nunca de los resultados obtenidos se concluye que los niños y niñas siempre expresan sus sentimientos, emociones y necesidades.

3. Verificación de la Hipótesis

Modelo Lógico

H_0 : La mala alimentación no afecta negativamente el desempeño académico de los niños/as del primer año de educación básica del Jardín Los Nardos de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

H_a : La mala alimentación si afecta negativamente el desempeño académico de los niños/as del primer año de educación básica del Jardín Los Nardos de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

Modelo Matemático:

$$H_0: O = E$$

$$H_a: O \neq E$$

Modelo Estadístico:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

Prueba de Hipótesis:

Nivel de Significación

$$= 0.05$$

95% de Confiabilidad

Zona de Rechazo de la Hipótesis Nula

Grado de libertad (gl)

$$gl = (c - 1) (f - 1) \quad gl = (4 - 1) (3 - 1)$$

$$gl = 3 \times 2$$

$$gl = 6$$

$$\chi^2_t = 12.59$$

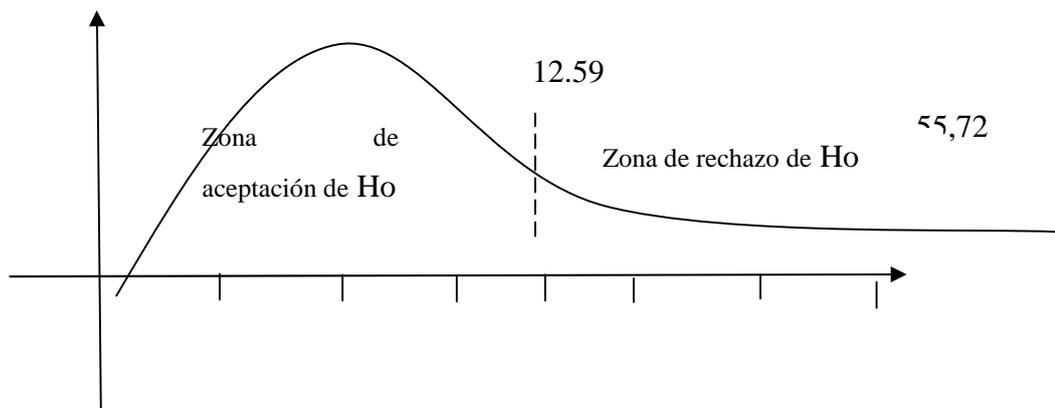


Gráfico No: 21 Zona de aceptación de la Hipótesis

Elaborado por: Andrea Heredia

Regla de decisión:

R (H₀) si $X^2_c > X^2_t$ es decir $X^2_c > 12,59$

Prueba de Hipótesis: Chi Cuadrado**Frecuencias Observadas**

Cuadro No: 22

PREGUNTAS	SIEMPRE	FRECUENTE	A	NUNCA	SUBTOTAL
	E		VECES		
Considera usted que envía comida chatarra a sus hijos.	20	10	5	5	40
Considera usted que el desayuno es la comida más importante del día	40	0	0	0	40
Los niños y niñas son capaces de realizar sus actividades en casa y en el jardín de manera independiente.	12	4	7	17	40
TOTAL	72	14	12	22	120

Elaborado por: Andrea Heredia

Frecuencias Esperadas

Cuadro No: 23

PREGUNTAS	SIEMPRE	FRECUENTE	A	NUNCA	SUBTOTAL
			VECES		
Considera usted que envía comida chatarra a sus hijos.	24	4,6	4	7,3	39,9
Considera usted que el desayuno es la comida	24	4,6	4	7,3	39,9

más importante del día					
Los niños y niñas son capaces de realizar sus actividades en casa y en el jardín de manera independiente.	24	4,6	4	7.3	39,9
TOTAL	72	13,8	12	21.9	119,7

Elaborado por: Andrea Heredia

Cálculo de X^2_c

Cuadro No: 24

O	E	O-E	(O - E)²	(O - E)² / E
20	24	-4	16	0,66
10	4,6	5,4	29,16	6,33
5	4	1	1	0,25
5	7,3	-2,3	5,29	0,72
40	24	16	256	10,66
0	4,6	-4,6	21,16	4,6
0	4	-4	16	4
0	7,3	-7,3	53,29	7,3
12	24	-12	144	6
4	4,6	-0,6	0,36	0,07
7	4	3	9	2,25
17	7,3	9,7	94,09	12,88
TOTAL	120	119,7		

ELABORADO POR: Andrea Heredia

Decisión Estadística

Con el grado de libertad y 95% de confiabilidad la X^2_c es de 55,72 este valor cae en la zona de rechazo de la hipótesis nula (H_0) por ser superior a X^2_t que es de 12,59 por lo tanto se acepta la hipótesis alterna que dice:

“La mala alimentación si afecta negativamente el desempeño académico de los niños/as del primer año de educación básica del Jardín Los Nardos de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

La investigación ha demostrado que un gran número de padres de familia presentan aspectos que manifiestan que si envían comida chatarra a sus hijos para que ellos se sirvan en el receso y el mismo que le servirá como alimento para sus hijos.

En la encuesta realizada a los padres de familia ellos en pleno cabal de sus conocimientos manifiestan que es muy importante la alimentación que se los brinda al llamado desayuno en casa siendo por ello de satisfacción que si cumplen los parámetros, tienen un bajo desempeño académico en los ámbitos cognitivo, emocional y procedimental por lo cual dificulta el desarrollo de sus habilidades y destrezas en las aulas.

La Institución Educativa no ha realizado talleres con los padres para dar a conocer la importancia de la ingesta de los diferentes grupos alimenticios con el equilibrio correspondiente.

Se conoce que la mayoría de padres de familia manifiestan que los niños y niñas a veces son capaces de realizar actividades en casa y en el jardín de manera independiente ya que están siempre a expensas de la ayuda de las autoridades y maestras de la institución.

5.2 Recomendaciones

La institución educativa debe capacitar constantemente a los padres en la correcta utilización de los alimentos y la importancia de los diferentes grupos alimenticios.

Aplicar estrategias de recuperación pedagógica por parte de las maestras para contribuir a superar las dificultades del desempeño académico en los diferentes ámbitos antes nombrados.

Realizar talleres sobre la importancia de cada grupo alimenticio y sus funciones para facilitar el envío de loncheras nutritivas y saludables orientadas a mejorar el desempeño académico de los niños y niñas de primer año de básica.

CAPÍTULO VI

6. LA PROPUESTA

Tema

Escuela de padres orientada a la elaboración de loncheras sanas y nutritivas como un medio potencializador en el desempeño académico de los niños y niñas de primer año de educación básica del Jardín Los Nardos de la ciudad de Ambato.

Datos Informativos

Nombre del Plantel: Jardín Los Nardos
Provincia: Tungurahua
Cantón: Ambato
Parroquia: La Merced
Clase de Plantel: Fiscal
Funcionamiento: Matutino
Género de estudiantes: Hombres y Mujeres
Número de estudiantes: 30

Antecedentes

La investigación ha revelado que existen niños y niñas que presentan signos de una mala alimentación, los mismos que se manifiestan en una constante falta de energía, presentan sueño; dificultades para sociabilizar; raquitismo; apatía para las actividades físicas; no se concentran ni atienden con facilidad, lo cual dificulta su desempeño académico en los diferentes ámbitos como son cognitivo, emocional y procedimental.

La investigación ha demostrado que un gran número de padres de familia presentan aspectos que manifiestan que si envían comida chatarra a sus hijos para que ellos se sirvan en el receso y el mismo que le servirá como alimento para sus hijos.

En la encuesta realizada a los padres de familia ellos en pleno cabal de sus conocimientos manifiestan que es muy importante la alimentación que se los brinda al llamado desayuno en casa siendo por ello de satisfacción que si cumplen los parámetros, tienen un bajo desempeño académico en los ámbitos cognitivo, emocional y procedimental por lo cual dificulta el desarrollo de sus habilidades y destrezas en las aulas.

La Institución Educativa no ha realizado talleres con los padres para dar a conocer la importancia de la ingesta de los diferentes grupos alimenticios con el equilibrio correspondiente.

Se conoce que la mayoría de padres de familia manifiestan que los niños y niñas a veces son capaces de realizar actividades en casa y en el jardín de manera independiente ya que están siempre a expensas de la ayuda de las autoridades y maestras de la institución.

6.1 Justificación

La propuesta es necesaria por cuanto tiende a orientar a los padres en información básica y necesaria para la elaboración de colaciones saludables y nutritivas que potencialicen el desempeño académico de los niños y niñas de primer año de educación básica, aspecto que es de fundamental importancia por cuanto el mismo determina la capacidad de los niños y niñas para relacionarse en su entorno inmediato, para iniciar correctamente su proceso de enseñanza aprendizaje.

6.2 Objetivos

Objetivo General

Implantar una Escuela de padres orientada a la elaboración de loncheras sanas y nutritivas como un medio potencializador en el desempeño académico de los niños y niñas de primer año de educación básica del Jardín Los Nardos.

Objetivos Específicos

- Planificar Talleres de alimentación saludable.
- Socializar talleres de alimentación saludable con los padres.
- Evaluar los resultados de los talleres de alimentación saludable.

6.3 Análisis de Factibilidad

Política

La propuesta es viable ya que coincide con la política de la institución que es la de trabajo permanente con los padres como sujetos activos de la educación para de esta manera brindar un servicio educativo de calidad.

Sociocultural

La propuesta se encuadra en las necesidades y exigencias de la sociedad, la cual demanda que las instituciones educativas incentiven un desarrollo integral de los niños y niñas que les permita desarrollarse apropiadamente en el contexto social.

Organizacional

La institución educativa cuenta con una estructura organizacional eficaz para implementar de forma óptima la propuesta.

Equidad de Género

La propuesta se orienta al aprovechamiento al máximo de las bondades de los alimentos naturales como un medio potencializador del desempeño académico tanto para niñas como para niños ya que todos están inmersos en un contexto eminentemente social.

Económico Financiera

La propuesta tiene viabilidad económica financiera puesto que los recursos que demandan su aplicación serán autofinanciados por la investigadora.

6.4 Fundamentación

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

En la alimentación, como en toda actividad humana, higiene es salud.

Al analizar la higiene de los alimentos se deben estudiar los temas relacionados con la inocuidad, la salubridad y el valor intrínseco de los alimentos en todas las fases de su procesamiento, desde su cultivo y producción hasta su distribución y consumo, con el fin de propiciar la salud de las personas.

El conocimiento y cumplimiento de las reglas higiénico-sanitarias intoxicaciones alimentarias constituyen síndromes que aparecen como consecuencia del consumo de alimentos contaminados por bacterias o toxinas, de origen bacteriano o no.

Algunas bacterias, como Salmonella, Shiguella, Clostridium, perfringens o Escherichia coli, contaminan el agua o los alimentos y pueden propiciar la aparición de un cuadro infeccioso en el organismo humano por parte de los manipuladores de alimentos contribuye a delinear el sentido de responsabilidad por la salud de los grupos familiares o poblacionales.

Muchos son los factores que contribuyen a la aparición de brotes de enfermedades alimentarias, entre los que se significan la refrigeración inadecuada, la higiene limitada de los manipuladores, la cocción insuficiente, la manipulación y conservación de los alimentos en las zonas de peligro o temperaturas de riesgo, la contaminación de alimentos crudos con cocinados, la incorrecta limpieza de los equipos y los utensilios, y la utilización de alimentos provenientes de fuentes inseguras.

La mayoría de las enfermedades por alimentos son causadas por bacterias dañinas, las cuales no pueden apreciarse a simple vista ni necesariamente se detectan porque provoquen un olor, sabor o presencia inapropiados en el alimento. La mejor forma de proteger la comida contra el ataque de gérmenes patógenos es mediante la higiene, la manipulación y el almacenamiento adecuados.

1. No mantener los alimentos en contacto con lo que pueda contaminarlos, y propiciar su protección de las bacterias presentes en el medio.
2. Mantener los alimentos fuera de la zona de peligro lo más que se pueda (entre 4 y 60 °C). En la cocina, el control de la temperatura constituye un arma fundamental para garantizar una adecuada higiene de los alimentos.
3. La mayoría de los microorganismos mueren si se someten a temperaturas cercanas a los 77 °C durante treinta segundos, o a temperaturas más altas durante períodos más cortos.

La manipulación de los productos alimenticios debe contemplar todos los pasos de su procedimiento tecnológico: selección, lavado, peladura (opcional), corte, cocción servicio.

Algunos ejemplos específicos contribuyen a la comprensión de la necesidad de cumplimentar las normas de higiene. Por ejemplo, los vegetales y las frutas se limpian en agua corriente, pieza por pieza, y después, a escala no doméstica, se someten a una desinfección con lejía (hipoclorito sódico), apta para su uso en la alimentación. En la casa se puede añadir un chorrito de vinagre.

El almacenamiento a temperatura ambiente se puede realizar para un grupo determinado de productos de escasa humedad, entre los que se incluyen harinas, azúcar, sal, arroz, granos, panes, galletas, aceites, productos enlatados, entre otros.

Se deben colocar en envases limpios y sin roturas, en lugares que permitan la circulación del aire y aislados de la humedad y de productos que transmitan olores indeseables.

Los procesos de conservación por frío resultan indispensables para los productos - alimenticios perecederos o de pronta descomposición, como las carnes y los productos lácteos, ya que evitan o retardan el desarrollo de microorganismos.

TIPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos se pueden clasificar:

En panes y cereales, leguminosas o legumbres, tubérculos y rizomas, frutas y verduras, carne, pescado, huevos, leche y derivados grasas y aceites azúcares, confituras y almíbares.

El grupo de panes y cereales incluye el trigo, arroz, maíz y mijo. Son ricos en almidones y constituyen una fuente fácil y directa de suministro de calorías.

Aunque la proteína no abunda en los cereales integrales, la gran cantidad que se consume aporta cantidades significativas, sin embargo, deben complementarse con otros alimentos ricos en proteínas para obtener todos los aminoácidos esenciales.

La harina de trigo blanco y el arroz refinado son bajos en nutrientes, pero como todos los cereales enteros que contienen el germen y la capa exterior de la semilla, el trigo y el arroz aportan fibra al cuerpo: las vitaminas B tiamina, niacina y riboflavina, y los minerales cinc, cobre, manganeso y molibdeno.

Las legumbres o leguminosas abarcan una amplia variedad de frijoles o judías, chícharos o guisantes, lentejas y granos, e incluso el maní. Todos ellos son ricos en almidón, pero aportan bastante más proteína que los cereales o tubérculos.

La proporción y el tipo de aminoácidos de las leguminosas es similar a los de la carne. Sus cadenas de aminoácidos a menudo complementan a las del arroz, el maíz y el trigo, que constituyen los alimentos básicos de muchos países.

Los tubérculos y los rizomas incluyen varios tipos de papa o patata, la mandioca y el taro. Son ricos en almidón y relativamente bajos en proteína, pero aportan gran variedad de vitaminas y minerales.

Las frutas y verduras son una fuente directa de muchos minerales y vitaminas que faltan en las dietas de cereales, en especial la vitamina C de los cítricos y la vitamina A procedente del caroteno de las zanahorias y verduras con hoja.

En las verduras están presentes el sodio, cobalto, cloro, cobre, magnesio, manganeso, fósforo.

COMIDA CHATARRA

La **comida basura** o **comida chatarra** contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene

un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida) y numerosos aditivos alimentarios como el glutamato mono sódico (potenciado del sabor) o la tartracina (colorante alimentario).

Potencialmente todos los alimentos son perjudiciales para la salud si se abusa de su consumo, pero los que se consideran comida chatarra lo hacen en mayor medida por necesitarse menores cantidades para producir efectos adversos, o por consumirse en mayores cantidades, dada su facilidad de consumo (comida rápida o el prestigio social de su consumo (ligado a formas de ocio juvenil).

También puede ocurrir que determinados grupos de población, o los que padecen determinadas enfermedades previas, sean más sensibles a sus efectos.

Suele relacionarse el consumo de comida chatarra con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II, las caries y la celulitis. La comida chatarra le brinda al consumidor grasas, colesterol, azúcares y sal, mientras una verdadera comida debe proveer fibras, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para el rendimiento del cuerpo,

Los restaurantes de comida rápida nos brindan desde luego este tipo de comidas, pero además las cadenas de supermercados también ofrecen al mercado dicha comida chatarra.

En este sentido, las investigaciones sobre procesos socioculturales y nutrición nos pueden ayudar a comprender este fenómeno, pues se enfocan en los procesos de cambio a gran escala, como la globalización, modernización, urbanización, los cambios en el rol de la mujer, y los cambios tecnológicos, para entender cómo estos procesos afectan la comida y la nutrición.

Las características económicas, culturales y políticas de un país tienen estrecha relación con su forma de alimentarse.

Por eso es importante considerar la influencia de estos factores en la nutrición.

No podemos decir que la obesidad y enfermedades adyacentes, son causadas en su totalidad por la comida chatarra, pero sí es un factor principal del problema masivo de obesidad en los niños.

Un combo grande de comida chatarra (hamburguesa doble con queso, papas fritas, bebidas y postre) puede contener 9200 KJ (2200 Kcal.), las cuales, a una tasa de 350 KJ (85 Kcal.) por milla, requerirían un maratón para ser quemadas.

Otra posible causa de la obesidad es la vida sedentaria que han adoptado los niños en la actualidad, fatal combinación para su salud.

Hoy día por lo general vemos en los niños problemas de nutrición. Esto contribuye a problemas sociales y psicológicos en el desarrollo del niño.

El índice de obesidad, problemas cardiacos y hasta repercusiones psicológicas se ven reflejadas en los niños a causa de la mal nutrición que impera en la sociedad moderna.

El mecanismo de propaganda de los restaurantes de comida rápida hace que este índice tenga más revuelo, creando así graves problemas de salud en los niños.

El gran poder de la influencia publicitaria, crea un desplazamiento de valores nutricionales que cualquier niño necesita en su desarrollo, causando así los problemas antes mencionados.

La comida chatarra en sí, es una mercancía, que a los ojos de las industrias debe venderse a gran escala para obtener lucro de ella, no importa el valor nutricional de la misma, sino la mayor cantidad de ventas posible.

La comida chatarra es reflejo de una economía que se basa en una sociedad

capitalista y consumista. Por eso, desde muchos puntos de vista, la comida chatarra es un daño y no un bien para la sociedad.

Si una persona consumiese comida chatarra toda los días tendría más probabilidades de padecer enfermedades sanguíneas, obesidad, diabetes y colesterol alto.

No es lo mismo si esta comida se consume una vez a la semana, que todos los días. Las consecuencias pueden ser irreversibles y hasta lamentables.

Los hábitos alimenticios que hemos adquirido con el tiempo y la vida moderna, se han transformado en un hábito que atenta contra la salud.

Algunos de alimentos chatarra, comunes en muchos hogares son: hamburguesas, salchichas, patatas fritas, productos congelados para la preparación en microondas, bebidas gaseosas, dulces entre otros.

¿Si son tan dañinos para nuestro cuerpo y sabemos lo que pueden causar en gran consumo, por que seguir consumiéndolos?

Este tipo de comida es muy popular por lo sencillo de su elaboración (sometida habitualmente a procesos industriales) y conservación (en muchos casos no necesita refrigeración y su fecha de caducidad suele ser larga), su precio relativamente barato, su amplia distribución comercial que la hace muy fácilmente accesible y la presión de la publicidad.

También porque no suele requerir ningún tipo de preparación por parte del consumidor final o ésta es escasa, es cómoda de ingerir y tiene una gran diversidad de sabores.

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS.

En la dieta lo más importante es como se mezclan los alimentos, no las cantidades que se consumen de estos. Así que puedes comer la cantidad que quieras.

La dieta fue creada por un medico llamado William Hay a principio del siglo pasado y también se le llama la dieta.

Muchas personas que no necesitan adelgazar la siguen para mantenerse saludables. La teoría es que la digestión es la actividad en la cual el cuerpo gasta más energía y que si la digestión es fácil el cuerpo puede usar esta energía en auto repararse.

Al no mezclar ciertos alimentos según los creadores de la dieta el cuerpo no almacena mucha grasa y se adelgaza sin problema.

En esta combinación de alimentos no se mezclan proteínas y carbohidratos en la misma comida. Ambos grupos de alimentos se comen pero nunca juntos.

Según el Dr. Hay estos grupos de alimentos no se digieren bien juntos y causan una digestión más difícil que resulta en ganancia de peso y mala salud en general.

Se tiene que planificar comidas con las mezclas permitidas como proteína y vegetales sin carbohidratos, carbohidratos y vegetales, las frutas o nueces se deben de comer solas.

Por ejemplo un almuerzo de carne y ensalada con vegetales, sin pan, arroz, yuca u otro carbohidrato simple de este tipo o se puede comer frijoles con arroz moreno y vegetales.

En otra comida como el desayuno se puede comer cereal integral (sin leche porque es proteína) con leche de arroz o pan integral con café. Durante el día se pueden consumir frutas o nueces solas.

Nunca mezclar proteínas y carbohidratos. No se puede comer pan de harina blanca, arroz, blanco, azúcar ni sustitutos de azúcar artificiales. No se mezclan

distintos tipos de proteínas en una misma comida ejemplo carne y frijoles.

Esta comida se ha mantenido en el público por casi un siglo. Es en principio una dieta saludable porque incluye todos los grupos alimenticios y elimina alimentos con poco valor nutritivo y ricos en calorías (harina blanca y azúcar).

Si se eliminan las harinas blancas y el azúcar se adelgaza sin necesidad de tanta complicación.

No hay evidencia que el combinar alimentos cause problemas digestivos. En resumen hay otras dietas más fáciles de seguir, según los críticos las personas que adelgazan en esta dieta es porque comen menos no porque la combinación de alimentos los ayude.

Por otro lado hay quienes aseguran que con esta dieta se mantienen sanas y delgadas y que incluso se han curado de enfermedades o superado la infertilidad.

EQUILIBRIO EN EL PLAN DE NUTRICIÓN

Una alimentación equilibrada es aquella que hace posible al individuo el mantenimiento de un buen estado de salud, a la vez que le permite la realización de las distintas actividades.

Una dieta equilibrada se puede definir como aquella que evita las enfermedades debidas a deficiencias y permite mantener una vida saludable y vigorosa, para ello es necesario que contenga todos los nutrientes esenciales en la proporción óptima para el individuo.

Una dieta basada en pan y margarina no es una dieta equilibrada es deficiente en la vitamina C, por lo que puede producir escorbuto.

La adicción de patatas mejoraría es dieta, pero aún existiría el riesgo de

deficiencias en vitaminas B12 y en B2 el queso mejoraría esa situación aunque a la larga podría haber deficiencias en hierro y en oligoelementos.

La mayoría de alimentos contienen diversos nutrientes, pero todos son pobres en algunos de ellos, ciertos componentes de los alimentos pueden favorecer la absorción de algunos nutrientes, pero otros pueden dificultarla.

Si se come con moderación una amplia gama de alimentos, se puede asegurar que el resultado será una dieta equilibrada.

Pero existen varias dificultades para conseguir una dieta equilibrada, en primer lugar la mera posibilidad de conseguir alimentos es una inquietud apremiante en gran parte de la tierra, aunque en las sociedades ricas no representan un problema, en segundo lugar está la dificultad de que con solo mirar los alimentos no sabemos qué nutrientes contienen ni en qué cantidades para esto se requiere de conocimientos y experiencia.

En tercer lugar hay un desenfreno del hambre por el apetito, todos los factores determinan la amplia variedad de tipos de alimentos que se comen en todo el mundo.

Una buena nutrición significa consumir muchos macros y micronutrientes sujetas a calorías o llamada también energía como las proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales estos aseguran que las células trabajen adecuadamente pero no evitan la pérdida de peso.

Cuando nuestro cuerpo lucha contra alguna infección usa más energía como las proteínas, hidrato de carbono y grasas que nos ayuda a mantener el peso.

http://www.unsa.edu.ar/~telsalud/alim_eq.html

PIRÁMIDE ALIMENTICIAS.

Para estar sanas las personas necesitan consumir distintos alimentos y líquidos. La pirámide de los alimentos básicos describe la calidad y cantidad de los alimentos diarios que necesitamos para obtener los nutrientes necesarios.

Para elegir bien los alimentos y preparar una dieta equilibrada necesitamos conocer su composición y saber nuestras necesidades por eso los expertos de la OMS y de la FAO ha agrupado los alimentos que son similares no solo por sus propiedades nutricionales básicas sino también por el papel desempeñan en la dieta.

Se ha hablado también de que nuestro cuerpo precisa que se le suministre energía, materiales para construcción y para la reparación y ciertas sustancias que desempeñan funciones cruciales en los procesos corporales.

Los alimentos son la única fuente natural de nutrientes para el hombre, Pero, como decía Magnus Pyke “La cuestión sigue siendo que los hombres y las mujeres de las sociedades que constituyen la población humana no ingieren nutrientes, sino que consumen alimentos.

Más exactamente: toman comidas” el secreto de una alimentación sana estriba en tomar la cantidad adecuada de todos los nutrientes es decir una dieta equilibrada. Aunque comamos muchas clases diferentes de alimentos, siempre hay uno que constituye la mayor proporción de la dieta.

Una dieta variada es más aconsejable que una dieta formada por sólo unos pocos alimento, efecto una dieta variada tiene mayores probabilidades de suministrar todas las vitaminas, los minerales, las proteínas que precisamos.

Existen 13 vitaminas pero no hay ningún alimento que las contengan todas de forma similar los elementos minerales esenciales suman una veintena y tampoco

existe ningún alimento que los contengan a todos.

Los alimentos que contienen varios nutrientes en grandes cantidades se pueden considerar alimentos ricos.

En cambio los que contienen solo pequeñas cantidades o pocos nutrientes, son pobres desde el punto de vista nutritivo.



BAJO RENDIMIENTO

La primera motivación de un maestro es procurar que sus alumnos se superen y que su desarrollo sea armónico: tanto en el aspecto cognoscitivo como en el emocional y el social. En una palabra, que aprendan.

A pesar del interés constante del profesor, en cada grupo suele haber niños (afortunadamente pocos) que no parecen avanzar al ritmo de sus compañeros.

Estos niños suelen volverse una preocupación para el maestro, que no puede detener el avance de los otros ni dedicarle todo el tiempo que el pequeño requiere.

Además a veces se siente incapacitado para comprender el motivo de este atraso, así como impotente para ayudarlos.

Es entonces cuando el maestro requiere de una guía que le ayude a determinar el tipo de problema que puede afectar al menor, y así poder tener más seguridad antes de actuar.

Si a través de la guía usted ha detectado que puede tener un niño con problemas de aprendizaje en su salón de clases, es conveniente que redacte sus observaciones: pueden ser de mucha utilidad para sus compañeros maestros y autoridades de la escuela, los padres y posiblemente los profesionistas que atiendan al niño.

Si usted considera que es necesario hablar con los padres, no dude en comentarlo con ellos para buscar conjuntamente la solución más conveniente para el niño, dependiendo de cuál sea su problemática.

ALTO RENDIMIENTO

Hay criterios que definen un ambiente familiar propicio para un alto rendimiento académico y un posterior éxito personal y social de los hijos e hijas.

Unidad de criterios entre los padres, firmeza y autoridad en lo fundamentada y practicada y ejercida por igual entre padre y madre.

Respeto un horario familiar más o menos flexible, constancia y fortaleza para solicitar al niño o niña el cumplimiento de las obligaciones y deberes de acuerdo a su edad y desarrollo.

Expresiones cálidas de estima y aprecio a los hijos e hijas. Enseñar a los hijos que consigan las cosas por sus propios medios, cooperación y diálogo entre padres e hijos.



TALLER N° 1

BUSCANDO TIEMPO PARA MI HIJO.

Objetivo:

Consolidar y fortalecer los lazos familiares.

Contenidos:

- La Interacción
- Organización de Itinerario
- Planificación de actividades de distracción familiar
- Retroalimentación de Emociones

Actividades:

- Confrontar a padres e hijos y establecer virtudes y defectos de cada uno.
- Ejecutar giras de integración
- Organizar las actividades y horarios del trabajo para dedicárselos.
- Compartir momentos de distracción familiar de padre e hijo.

Recursos:

Se utilizará láminas gráficas, las mismas que pueden ser impresas o elaboradas con material reciclable y representa una buena alternativa para realizar material didáctico hecho por uno mismo y con mucha creatividad.

Responsable:

La investigadora.

Tiempo:

Esta actividad se realizará el primer lunes de abril.

Evaluación:

Observación de los niños en la aplicación.



TALLER N° 2

ALIMENTOS NUTRITIVOS

Objetivo:

Para conocer las funciones y utilidades de las proteínas.

Contenidos:

- Pirámide Alimenticia
- Curso básico de nutrición y elementos que complementan la dieta integral de los niños.
- Práctica fácil y rápida de combinación de alimentos nutritivos.

Actividades:

- Revisar todos los componentes de la pirámide alimenticia y conocer todas sus propiedades en la salud y lo que representan en el crecimiento y desarrollo de los niños.
- Elaborar una tabla que sirva de consulta diaria para los padres, de este modo manden a los niños alimentos que contribuyan a su crecimiento y desempeño académico.
- Enseñar tips para la alimentación, y formas fáciles y económicas para hacer una lonchera nutritiva.

Recursos

Material didáctico como afiches, franelógrafos, proyector de imágenes, materiales en audio y video como cortometrajes y documentales relacionados con la sana alimentación, ingredientes para la práctica.

Responsable

La investigadora.

Tiempo:

Esta actividad se realizará el segundo lunes de abril de 2010.

Evaluación:

Observación de los niños y los padres en la aplicación.



TALLER N° 3

MENÚ DE REFRIGERIO NUTRICIONAL

Objetivo:

Conocer sus beneficios, saber dónde encontrarlos, y en qué alimentos.

Contenidos:

- Escala de valores nutricionales.
- Alimentos.

Actividades:

- Preparar alimentos haciendo un mix de los alimentos potencializado res.
- Aprender la valoración de los alimentos y sus propiedades.

Recursos:

Se utilizará láminas didácticas realizadas en fómix, tarjetas con imágenes y pictogramas.

Responsable:

La investigadora.

Tiempo:

Esta actividad se realizará el tercer lunes de abril.

Evaluación:

Observación de los niños en la aplicación



TALLER N° 4

ELABORACIÓN DE MENÚ SEMANAL

Objetivos: Tener una buena planificación de poder combinar los alimentos basándonos en la pirámide nutricional.

Contenidos:

- Valores nutricionales.
- Alimentos Nutritivos.

Actividades:

- Realizar menú atractivos, y divertidos para los niños.
- Que nuestros niños nos ayuden a realizar sus propios alimentos.
- Indicarles de una manera divertida el valor de nutrientes que tienen los alimentos.

RECURSOS:

Presentación de videos y material de apoyo.

Responsable:

La Investigadora.

Tiempo:

Esta actividad se realizará el cuarto lunes de abril.

Evaluación:

Observación de los niños en la aplicación.



TALLERES N° 5

A USAR LA IMAGINACIÓN

Objetivos

Determinar la inventiva de los padres para crear nuevas opciones nutritivas para las loncheras.

Contenidos:

- Poder y saber combinar todos los alimentos.
- Incluir menús diferentes.

Recursos:

Con videos y láminas didácticas.

Responsable:

La investigadora.

Tiempo:

Esta actividad se realizará el primer lunes de mayo.

Evaluación:

Observación de los niños en la aplicación.

6.6 MODELO OPERATIVO

Cuadro N° 25

Objetivos	Contenidos	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempo	Evaluación
Dar a conocer a los padres toda la información respecto al tiempo de calidad que debe prestar a sus hijos.	Buscando tiempo para mi hijo.	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción • Organización itinerario. • Distracción para actividades de distracción familiar. • Retroalimentación de emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Láminas gráfica • Material reciclable • Material didáctico 	Investigadora	Primer lunes de abril	Observación
<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer la información necesaria sobre las proteínas 	Pirámide alimenticia	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer sobre la pirámide alimenticia. • Curso básico de 	<ul style="list-style-type: none"> • Afiches • franelógrafo proyector	Investigadora	Segundo lunes de abril	Observación

		<p>nutrición para niños.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Práctica fácil y rápida. • Tips alimenticios • Elaboración de una tabla de consulta para los padres. 	<ul style="list-style-type: none"> • audio, video • cortometrajes • documentales 			
<p>Dar a conocer a los padres los beneficios y en donde podríamos encontrarlos de una manera diferente.</p>	<p>Menú refrigerio nutricional</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios y donde encontrarlos. • Escala de valores nutricionales. • Preparación de 	<ul style="list-style-type: none"> • Láminas didáctico • Fómix • Pictogramas. 	<p>Investigadora</p>	<p>Tercer lunes de abril</p>	<p>Observación</p>

		<p>los alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender la valorización del alimento. 				
<p>Dar a conocer toda clase de información con respecto las elaboraciones de los menús.</p>	<p>Menú semanal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buena planificación. • Valores nutricionales. • Menús atractivos y divertidos • Realización de los alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Videos • Laminas representativas • Material de apoyo 	<p>Investigadora</p>	<p>Cuarto lunes de abril</p>	<p>Observación</p>

Determinar la inventiva de los padres para crear nuevas opciones nutritivas para las loncheras de sus hijos.	Usar la imaginación.	<ul style="list-style-type: none"> • Poder y saber combinar los alimentos. • Incluir menús diferentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Videos • Laminas didácticas 	Investigadora	Primer lunes de mayo	Observación
--	----------------------	--	--	---------------	----------------------	-------------

Elaborado por: Andrea Heredia

6.8 Marco Administrativo

Cuadro N° 26

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
Jardín Los Nardos	Directora Maestras Investigadora	Organizativas Ejecutoras Operativa	\$ 100	Autofinanciado por la investigadora

Elaborado por: Andrea Heredia

6.9 Previsión de la Evaluación

Cuadro N° 27

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué evaluar?	1. Desempeño Académico
2. ¿Por qué evaluar?	2. Eficacia de la Propuesta
3. ¿Para qué evaluar?	3. Verificar el logro de los objetivos
4. ¿Con qué criterios?	4. Pertinencia, coherencia, efectividad.
5. Indicadores	5. Cuantitativos y cualitativos
6. ¿Quién evalúa?	6. Investigadora
7. ¿Cuándo evaluar?	7. Después de la aplicación de la propuesta
8. ¿Cómo evaluar?	8. Con observación
9. Fuentes de observación	9. Los niños y niñas
10. ¿Con qué evaluar?	10. Ficha de observación.

BIBLIOGRAFÍA

PONCE, Susana; (2004) COMPONENTE CURRICULAR PREESCOLAR, Tungurahua.

REFORMA CURRICULAR PARA LA SECCION BÁSICA (1998)

CONSTITUCION POLITICA DEL ECUADOR

CUERPO SANO PARA UNA VIDA. FELIZ Círculo de lectores

LA SALUD Salvat tomo 1

ENCICLOPEDIA MICROSOFT ENCARTA 98.

MARTORELL R. Results and implications of the INCAP follow-up study. J Nutra, 1995; S125: 1127-38

JELLIFFE DB. Evaluación del estado de nutrición de la comunidad. Ginebra; OMS Serie de Monografías N°.53, 1968.

POLLITT E. Functional significance of the covariance between protein energy

Malnutrition and iron deficiency anemia. J Nutr 1995; S125:2272-77

.

FAJARDO LF, Escobar MV, Gracia B, Ángel LM, Lareo L, Romero H.

Relación entre los niveles de hemoglobina, hierro y ferritina y el rendimiento

Académico en una población escolar. Colombia Med 1991; 22:109-14.

DIRECCIONES ELECTRÓNICAS

www.avisora.com/imagenes/alimentos.gif

www.guiainfantil.com/salud/preescolar.htm

trabajoyalimentación.consumir.es/.../características pH

[www.dietasycalorias.com/informacion/nutricion.](http://www.dietasycalorias.com/informacion/nutricion)

natulinea.com

[www.monografias.com.mx/ la importancia de una buena nutrición/.](http://www.monografias.com.mx/ la importancia de una buena nutrición/)

[www.saludsa.com/paginas/errormain.htm.](http://www.saludsa.com/paginas/errormain.htm)

[http://www.infor.uva.es/~dercuder/docenciapd/node24.html.](http://www.infor.uva.es/~dercuder/docenciapd/node24.html)

http://www.apsique.com/wiki/ApreGagne_

ANEXOS

ANEXO 1:

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

ENCUESTA LOS PADRES DE FAMILIA

Objetivo: Establecer la Calidad de la Alimentación de los niños y niñas del Jardín Los Nardos.

Instrucciones: Lea detenidamente las preguntas y marque con una X la respuesta que considere la correcta según su criterio.

FECHA.....

1. ¿Considera que su hijo tiene el peso adecuado según la edad que posee?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

2. ¿Considera usted que envía comida chatarra a sus hijos?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

3. ¿Usted envía dinero para acceder comida en el bar?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

4. ¿Considera usted que el desayuno es la comida más importante del día para sus hijos?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

5. ¿Usted se toma el tiempo necesario para elaborar la lonchera escolar a su hijo?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

6. ¿Los niños y niñas se desenvuelven con seguridad y confianza en sí mismo?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

7. ¿Los niños y niñas son capaces de realizar actividades en casa y el jardín de manera independiente?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

8. ¿Su niño o niña es capaz de expresar sus sentimientos, emociones y necesidades?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

ANEXO 2:

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

ENCUESTA A LOS DOCENTES Y AUTORIDADES

OBJETIVO: Determinar el nivel de desempeño académico de los niños y niñas.

LUGAR: En el Jardín Los Nardos de la ciudad de Ambato.

FECHA.....

1. ¿Usted como docente o autoridad del Jardín Los Nardos considera que los niños y las niñas tiene el peso adecuado según la edad que posee?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

2. ¿Usted como docente o autoridad observa que a los niños y niñas les envían comida chatarra?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

3. ¿Usted conoce o a detectado que a los niños y niñas les envían dinero para acceder comida en el bar?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

4. ¿Usted conoce si a los niños y niñas desayunan ya que es la comida más importante del día?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

5. ¿Usted tiene conocimiento de la elaboración de la lonchera escolar de los niños y niñas?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

6. ¿Usted cree que los niños y niñas se desenvuelven con seguridad y confianza en sí mismos?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

7. ¿Usted observa si los niños y niñas son capaces de realizar actividades en casa y el jardín de manera independiente?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

8. ¿Usted ha observado si el niño o niña es capaz de expresar sus sentimientos, emociones y necesidades?

SIEMPRE () FRECUENTE () A VECES () NUNCA ()

ANEXO 3:



Foto: Aquí encontramos a los niños y niñas en la hora de la colación.

ANEXO 4:



Foto: Los niños y niñas se están sirviendo una colación sana y nutritiva.

ANEXO 5:



Foto: Nuestros niños y niñas se están sirviendo comida casera.

ANEXO 6:



Foto: Nos podemos dar cuenta que los niños y niñas si se alimentan nutritivamente y comparten con su maestra.

TRADICIONES COMUNITARIAS

N°	LUGAR	LUNAS		MAYES		MAYES		JUNES		VERDES			
		V	M	P	G	V	M	P	G	V	M	P	G
1	Aurabé	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Acta Stefan		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Acta Oyar	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Cipitabé		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Dizmán	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Espirualtin	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	Gala Atoy	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8	Hutabrothan		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	Inalabé	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	Máquelin	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11	Pauiza Christophe	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12	Pauiza José Mario		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13	Pañaláridk	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14	Va Dmy	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
15	Va Yody	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
16	Acta Oyar	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
17	Bonón Separie		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
18	Loor Drieda			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
19	Pauiza Nide	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
20	Rodriguez Matiere	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
21	Odré Canle	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
22	Supe Penda	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
23	Turja Shirley	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
24	Zanoa Daira	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
25	Zapatakun	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

SIMBOLOGIA			
V	Vitaminas	G	Grasas
M	Minerales	C	Carbohidratos
P	Proteínas	Go	Golosinas

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

DEPARTAMENTO DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

CONVENIO MEC – OTIDES

LISTADO DE ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LAS LONCHERA ESCOLARES.

Chochos con tostado, máchica, pinol, tostado de sal, tostado de dulce (caca de perro), habas fritas, habas enconfitadas, habas tostadas, canguil, chifles, patacones.

Pan, sanduche de (mortadela, queso, jamón, pollo, etc.), tortilla de maíz (trigo, mote, yuca)
Allullas, churros.

Quimbolitos de trigo (maíz, papa china, yuca).

Humitas

Galletas de soya, galletas de almidón de yuca, galletas de harina de pescado.

Pastel de guineo (choclo, manzana, zambo, zapallo, camote, zanahoria blanca, etc.).

Tamales de mote, yuca, maqueño, etc.

Maduros en almíbar, huevo (tibio, duro, tortilla)

COMIDAS DE DULCE

Ponche de leche, yogurt (preparado en casa)

Leche con frutas (sorbetes o batidos)

Morocho, quinua, arroz de trigo, arroz de cebada, colada de machica, avena, maicena, colada de plátano, chucula, jucho, colada de zapallo.

FRUTAS

Guineo, manzanas, pera, piña, papaya, sandias, ciruelas, naranja, uvas, mandarinas, zapote, taxo, chirimoya, lima, toronja, etc.

BEBIDAS

Jugos (de todas las frutas de temporada), leche, ensalada de frutas, chicha de avena, chicha de quinua, jugo de alfalfa con naranjillas, jugos de verduras, leche de soya, leche de vaca, jugo de zanahoria con naranja, aguas aromáticas con panela.