



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

La nutrición y su importancia en el aprendizaje en niños de 5 años de  
la escuela Fiscal Rio Coca 2019

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Psicología Educativa

**AUTORA:**

Velez Bravo, Karina Mercedes (orcid.org/0000-0001-6995-6359)

**ASESOR:**

Dra. Hidalgo De Cucho, Mariella Belmina (orcid.org/0000-0001-636-7037)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**PIURA – PERÚ**

**2019**

## **Dedicatoria**

El presente trabajo se lo dedico, a las personas que estuvieron apoyándome día a día para realizarlo, empezando por mi madre Dra. Gloria Bravo Cedeño por su amor y apoyo incondicional, al Dr. Germánico Vélez Loo que, desde el cielo, me sigue apoyando, mis hermanos, a mi novio Xavier Espinosa, cada uno de ellos siempre estuvieron a mi lado dándome ánimos para poder culminar el trabajo propuesto y avanzar una etapa más de mi vida, que me permitirá crecer como persona y como profesional.

Karina Mercedes.

## **Agradecimiento**

Agradezco en primer lugar a Dios por estar conmigo en cada paso que doy, por ser mi guía.

A la Universidad Cesar Vallejo por acogerme como una de sus estudiantes, para formar de mí una profesional de calidad, a mis maestros por darme sus sabios conocimientos.

La autora.

## Índice de contenido

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA.....	17
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	17
3.2. Participantes.....	19
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
3.4. Procedimiento.....	20
3.5. Métodos de análisis de datos.....	20
3.6 Aspectos éticos.....	20
IV. RESULTADOS.....	21
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	33
VII. RECOMENDACIONES.....	35
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS.....	40

## Índice de Figuras y gráficos

<i>Figura 1 Categoría Nutrición y alimentación .....</i>	<i>21</i>
<i>Figura 2 Tipo de alimentos .....</i>	<i>22</i>
<i>Figura 3 Alimentos que consumen los estudiantes antes de asistir a clases .</i>	<i>23</i>
<i>Figura 4 Alimentos que consumen en recreo .....</i>	<i>24</i>
<i>Figura 5 Tipos de frutas con mayor consumo .....</i>	<i>24</i>
<i>Figura 6 Comida Chatarra .....</i>	<i>25</i>
<i>Figura 7 Tipos de lácteos de mayor consumo .....</i>	<i>26</i>
<i>Figura 8 Consumo de verduras.....</i>	<i>26</i>
<i>Figura 9 Estudiantes que desayunan y almuerzan .....</i>	<i>27</i>

## Resumen

Objetivo establecer la importancia de la Nutrición en el Aprendizaje en niños de 5 años de la escuela fiscal Rio Coca 2019. La problemática del incremento en los últimos años del consumo de alimentos tipo chatarras, así como el desconocimiento de la nutrición en el aprendizaje por parte de los progenitores. Durante la etapa de 0 a 5 años es cuando el menor alcanza su desarrollo inmunológico y adquiere desarrollo y destrezas en su desarrollo psicomotor que lo preparan para el desarrollo exitoso al sistema educativo. Para mejorar esta situación se ha tomado en consideración una investigación tipo descriptivo simple, cuya población y muestra es de 59 padres de familia a quienes se le desarrollo una encuesta con preguntas cerradas cuyos resultados fueron determinantes para realizar una charla del valor nutricional ya que el valor nutricional de los alimentos es desconocido. Los resultados fueron predominantes: el consumo de vegetales es solo a veces consumido por 43.73%. Los lácteos no son consumidos diariamente por el 35.59%, en cuanto a la comida chatarra un 35.95% lo consumen una o dos veces por semana. Dulces y golosinas lo consumen un 36.61%. Existe una falencia en la educación alimentaria, sus beneficios, como consecuencia tenemos, la forma como están siendo alimentados los niños pueden acarrear problemas. Por ende, los padres requieren ser instruidos en un plan alimenticio, por ello en nuestra propuesta está contemplada una charla en donde los resultados de esta investigación arrojen resultados en beneficios de los niños Recomendaciones: mantener una dieta equilibrada, evitar la comida chatarra. Involucrar a padres y educadores en una educación continua de alimentación lo que será decisivo en el estado de salud y aprendizaje.

**Palabras clave:** Conocimiento, nutrición, aprendizaje.

## **Abstract**

Objective To establish the importance of nutrition in learning in children of 5 years of Rio Coca school 2019. The problem of the increase in recent years of the consumption of junk foods, as well as the ignorance of nutrition in learning by The parents. During the 0 to 5 years stage, the child reaches his immunological development and acquires development and skills in his psychomotor development that prepare him for the successful development of the educational system. In order to improve this situation, a simple descriptive research has been taken into account, whose population and sample is 59 parents who were developed a survey with closed questions whose results were decisive to make a talk about the nutritional value since the value Nutritional status of food is unknown. The results were predominant: the consumption of vegetables is only sometimes consumed by 43.73%. Dairy products are not consumed daily by 35.59%, as for junk food, 35.95% consume it once or twice a week. Sweets and sweets consumed 36.61%. Conclusions: There is a flaw in food education, its benefits, therefore the way children are being fed can lead to problems. Therefore parents need to be instructed in a food plan, so in our proposal is a talk where the results of this research will result in benefits for children Recommendations: maintain a balanced diet, avoid junk food. Involve parents and educators in a continuous nutrition education which will be decisive in the state of health and learning.

**Keywords:** Knowledge, Nutrition, Learning.

## I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata de sobre la nutrición y la importancia en el desarrollo de aprendizaje en niños de 5 años de la Escuela Fiscal Río Coca 2019. A continuación, se comenta la problemática enmarcada en las causas y efectos del problema, presentándose mediante el cuestionamiento científico. Esto es, el planteamiento del problema de investigación desde una óptica absolutamente cualitativa: descripción del problema objetivo de investigación; preguntas de investigación; justificación de la investigación: viabilidad de ésta; y, evaluación de las deficiencias en el conocimiento del problema y el aprendizaje.

Este trabajo de investigación muestra que el bajo rendimiento en las escuelas se debe en gran medida a diversas razones: la escases de un régimen alimenticio adecuado a las necesidades nutricionales del niño; utilización de alimentos poco nutritivos por parte de los padres o encargados de la alimentación de los menores; los bajos recursos económicos de los núcleos familiares de los que proceden los menores; el provenir de hogares disfuncionales; y, el escaso valor nutritivo de los refrigerios escolares, entre los principales. Por esta razón es indispensable informar y educar sobre hábitos alimenticios saludables a los padres y quienes sean encargados de la alimentación de los menores, quienes son los responsables de la atención integral del niño.

Haciendo mención en líneas anteriores concluye con una existencia de estudiantes con un interés y atención reducido, mientras se desarrolla el proceso educativo, ajenos cuando participan en las actividades del aula interactúan con indiferencia, lo que sin duda afectará negativamente su rendimiento académico.

Es necesario destacar que, si esta problemática carece de conocimiento de parte de los padres, los niños y niñas desnutridos tendrán luego peores resultados no sólo en las actividades escolares, sino también en otras actividades que los padres intentan fomentar para una mejor condición física y mental, como deportes, música, danza y otras actividades artísticas, artes



plásticas, lenguaje, estudios, informática, etc. El desempeño eficaz de todas estas tareas depende de un buen estado nutricional.

Mantener una buena alimentación dentro del hogar, es una tarea que compete a los padres del infante, quienes son los encargados de crear costumbres o hábitos alimenticios que garanticen una correcta nutrición del niño para salvaguardar su bienestar.

Una inadecuada alimentación influye mucho el desempeño escolar en el niño, puesto que, el no comer de forma saludable con alimentos nutritivos, puede generar enfermedades como anemia, gastritis, diabetes y demás, las cuales, por sintomatología, afecta al niño a nivel conductual lo cual repercute en sus calificaciones.

Por citar un ejemplo, si un estudiante no desayuna temprano (antes de ir a la escuela) al recibir clases existirá un mayor agotamiento, se distraerá y tendrá malestar porque su cuerpo no tiene los nutrientes necesarios para completar su actividad diaria provocando bajas calificaciones por la poca atención que tiene el infante durante las clases.

El presente estudio investigativo, “Nutrición y su importancia en el aprendizaje en niños escolares de la escuela Río Coca 2019”, facilita actividad para que los estudiantes tengan la nutrición adecuada para alcanzar su mejor rendimiento escolar y puede ser aprovechado como modelo para otros grados.

Es importante resaltar que, la Escuela Río Coca está ubicada en la parroquia Ximena, al sur de la ciudad de Guayaquil, en el distrito de Cooperativa Patria y Libertad en el populoso distrito de Guazmo Norte. fundada en 1981 por el Sr. Luis Barragán, cerrando el acuerdo de creación. En dicha institución educativa pública laboran un total de 14 docentes repartidas en las secciones matutinas y vespertina, siendo quien la dirige en la actualidad, la Lcda. Carmen Pérez Wong.

Analizando el contexto social de la escuela puede fácilmente establecerse que es bajo. Anualmente recibe, en promedio, cerca de cuatrocientos treinta estudiantes para la educación básica juvenil, es decir, del primero al séptimo grado, desde hace tres décadas.

Todos los infantes durante su crecimiento necesitan alimentarse de una forma equilibrada para mantener un estado físico y emocional adecuado para afrontar sus actividades diarias. En la escuela Río Coca se ha detectado una inadecuada alimentación trayendo como consecuencias, un bajo rendimiento en el aprendizaje, niños con somnolencia en clases, distracción continua. Tras observar periódicamente las loncheras de los alumnos, pudimos descubrir que los alimentos que estos consumen están desprovistos de los factores nutricionales necesarios.

La mala nutrición infantil se ha convertido en una situación preocupante en el Ecuador, tanto a nivel de las autoridades educativas como de la salud, debido a que la ciudadanía (padres de familia) por diferentes razones, ya antes expuestas, no ha brindado la debida atención a la calidad de los alimentos que proporcionan a sus hijos diariamente, desde muy tempranas edades.

No hay duda de que los hábitos alimentarios se forman en la infancia, y se debe entender que al mismo tiempo el aprendizaje se realiza en gran medida imitando a los adultos, por lo que los padres deben prestar mucha atención a sus hábitos alimentarios. Influyendo así en el comportamiento del niño. Los trastornos alimentarios siempre han existido, pero ahora son causados por comer en exceso o por desnutrición (Lubia, 2011).

El consumo de alimentos de los niños estará cada vez más influenciado por los hábitos alimentarios de su familia y de quienes los rodean. Toda su experiencia gastronómica en años posteriores. Tómame tu tiempo a la hora de comer, aliméntalos ligeramente y prepárate para mantener una actitud saludable hacia la comida (Lubia, 2011, p.29).

A continuación, la investigación en desarrollo se justifica en diferentes contextos que a continuación se detallan:

Este trabajo de investigación se busca a nivel Teórico busca adquirir experiencia en el manejo y control nutricional de los niños.

A nivel social, se espera que contribuya a futuras intervenciones nutricionales y encuentre formas de cambiar el estilo de vida de los estudiantes y sus familias y evitar complicaciones de salud a corto y largo plazo. Considerando que el aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano, requiere suficiente estado de alerta y concentración mental para recibir información, analizarla y almacenarla en circuitos neuronales para luego poder recordar esta información cuando queramos recordar, manteniendo una adecuada Los hábitos alimentarios son el camino para conseguir una buena nutrición (Hidalgo, 2011, p. 351).

Fundamento metodológico para vincular educación y nutrición a través del aprendizaje con los padres, porque la nutrición es muy importante para el desarrollo humano y es parte importante de una formación integral y necesaria para mejorar el desarrollo físico e intelectual de los niños desde el inicio de sus estudios, que promueva un adecuado crecimiento. y el desarrollo, también previenen el desarrollo de enfermedades. Una nutrición adecuada permite a los niños disfrutar de pleno bienestar biológico, psicológico y social

Para la realización de esta investigación se seleccionó a la Escuela de Educación Básica Fiscal Rio Coca, ubicada en el Guasmo Norte Cooperativa Patria y Libertad al sur de la ciudad de Guayaquil, dicha Escuela fue fundado en el año 1981, por el Licenciado Luis Barragán mediante un acuerdo de creación, en la institución laboran 14 docentes, en las dos secciones tanto vespertina como matutina, siendo en la actualidad la Lcda., Carmen Pérez Wong la directora. Esta institución, corresponde a un contexto social bajo.

En este sector de la ciudad, son muchos los factores que afectan a la falta de una buena nutrición estos son: los bajos ingresos económicos, la poca preparación educativa por parte de sus habitantes y en muchas ocasiones la falta de tiempo hace que ellos, adquieran las llamadas comidas chatarras, estas causas influyen a la hora de tener una adecuada y balanceada alimentación para sus hijos.

Al autor de esta investigación ha seleccionado a los padres de los alumnos de primer año de Básica (5 años) de dicha institución, tanto matutina como vespertina para la concientizar a los padres sobre la importancia de la nutrición en el aprendizaje de sus hijos y se realizará como aporte a dicha problemática una charla que favorecerá tanto al alumno como a toda su familia, los resultados no se verán automáticamente es un proceso a mediano y largo plazo

Es válido resaltar que, en nuestro medio, existe la ley “mejor alimentación, más salud”, establecida en el Programa “Mejor Alimentación, Más Salud” en todos los establecimientos educativos de gestión pública y privada, con el objeto de regular la venta de alimentos en las cafeterías con criterios saludables. Además, que los padres de familia adquieran conocimiento de los valores nutricionales en la ingesta diaria de la familia.

A continuación, se presentan los objetivos de investigación:

Objetivo general: Establecer la importancia de la buena nutrición para el aprendizaje en niños escolares y propuesta de charla alimentaria para padres de familia, tanto del ciclo matutino como del vespertino en la escuela Río Coca. Periodo 2019.

Objetivos específicos: Fomentar en los padres de familia actividades para lograr el consumo de alimentos saludables para una buena nutrición. Aviar a los padres de familias y docentes en general a la adquisición de hábitos alimenticios saludables. Promover dentro de la institución dietas saludables que permitan al niño obtener un crecimiento y desarrollo acorde a la edad. Fomentar información acerca de la nutrición saludable y como implementarla dentro de los hogares y las loncheras.

## II. MARCO TEÓRICO

En consecuencia, es importante conocer los distintos periodos por los que tienen que pasar los niños, para entender las etapas alimenticias y satisfacer de mejor modo las exigencias alimenticias de cada momento.

A continuación, se redacta los antecedentes nacionales: mediante la nutrición es posible conocer y lograr una correcta y adecuada alimentación, teniendo en cuenta no solo la edad, sino también otros factores como la actividad física que realiza, en consecuencia, procurando que esta sea equilibrada, variada y preparada dentro de las debidas condiciones sanitarias.

"La nutrición es un proceso en el que los alimentos ingeridos por el organismo son digeridos, absorbidos y los productos de su descomposición se almacenan en los tejidos y órganos del cuerpo (EcuRed. 2015. p.1).

Según lo citado, se puede comprender que la evolución de la nutrición ha sido muy lenta, debido a que los padres poseen escasos conocimientos y accesibilidad a información de fácil comprensión con respecto al tema expuesto, se presentan diferentes motivos que influyen y provocando una inadecuada alimentación de los educandos desde sus primeros años de vida.

Dice que los programas de salud primaria incluyen la mejora de la nutrición de niños y adolescentes, con especial énfasis en la prevención y el tratamiento de enfermedades. Recomienda que la dieta sea equilibrada, es decir, suficiente, natural y justa, para restablecer el consumo de energía, proteínas, vitaminas y minerales, para mantener intactos los tejidos y sistemas corporales y sus funciones, y para asegurar el crecimiento y el desarrollo (Ministerio de Salud Pública, 2013, p.16).

Nuestra propuesta busca impulsar el tema "nutrición" dentro de la escuela y en casa, ya que existen varias familias que están en condiciones de carencias en cuanto a la salud, la alimentación, el cual les permita vivir dignamente con una buena crianza. (MSP, 2013, p.16)

El modelo ecológico afirma que la desnutrición y el retraso mental dependen de la interacción dinámica de un niño o una niña con el medio ambiente. El medio ambiente está representado por el Estado, la sociedad, la escuela y la familia, cada uno con sus propias normas y valores. Esto significa que las necesidades nutricionales son la razón principal para la preservación de los conocimientos y formas de vida tradicionales, la conservación de los recursos silvestres y cultivados y el uso sostenible del medio ambiente en el que existen (Timothy, Eyzaguirre, 2002, p1).

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador, la nutrición a lo largo del ciclo vital es uno de los determinantes más importantes de la buena salud, el rendimiento físico y mental, y es la base del desarrollo individual y nacional (Freire, 2013, p.31)

Los niños que están desnutridos en sus primeros años de vida enfrentan un mayor riesgo de muerte en la niñez y corren riesgo de sufrir enfermedades y desnutrición a lo largo de su vida, lo que limita su desarrollo físico e intelectual y limita su capacidad para aprender y trabajar. Limitando su carrera y su economía. "El desarrollo en la edad adulta ayuda a perpetuar el ciclo de la pobreza"(Viteri, 2012, p. 6)

El rendimiento académico hace relación a la valoración del conocimiento obtenido en el ámbito escolar. Es decir, que cuando los niños empiezan la edad escolar, los padres también empiezan con una fase de aprendizaje, entre las cuales esta conocer sobre algunas medidas a tomarse en cuenta, con respecto a la alimentación de sus hijos.

De modo que resulta necesario e importante saber que el crecimiento y el desarrollo de un niño se da por una sucesión ordenada de cronologías, las cuales afectan directamente a su desarrollo no solo físico, sino también cognitivo, debido a que estos influyen directamente en el crecimiento y desarrollo.

Se considera el Plan Nacional de Desarrollo del Buen Vivir, el cual presenta objetivos, políticas y lineamientos dirigidos al mejoramiento de la calidad de vida de las personas, mismo que sostiene que: (Plan Nacional del Buen Vivir, 2017, p. 10).

Mejorar la calidad de vida de la población política. Promover hábitos alimentarios nutritivos y saludables entre las personas y comunidades para que puedan disfrutar de un determinado nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual adecuado a su edad y condición física. Fortalecer y desarrollar mecanismos regulatorios destinados a prevenir, prevenir y controlar la desnutrición, la desnutrición y los trastornos alimentarios durante todo el ciclo vital (Plan Nacional del Buen Vivir, 2017, p. 10).

"Estándares nutricionales para asegurar un buen estado de salud". Dado que las R.D.A. (Recommended Dietary Allowances), que en su traducción al castellano se denomina como Recomendaciones dietéticas, pretendían ser la base para evaluar la correcta alimentación de los distintos grupos de población, era necesario revisarlas periódicamente.

A continuación, se redacta los antecedentes internacionales:

"Los cambios cognitivos en niños y niñas pueden ser una respuesta a un estado de desnutrición o a un estado emocional provocado por una situación estresante, por eso es importante averiguar el origen del problema, informando a la familia para que deje lo antes posible y continúe". para optimizar su desarrollo intelectual." (Revista española digital, 2016, p. 1).

"La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios, es parte de la cultura alimenticia que una persona adquiere a lo largo desde el inicio de su vida. La Universidad Nacional Educación a Distancia, resalta que es la responsabilidad de los padres y educadores aportar estos conocimientos a los padres y niños" (Revista española digital, 2017).

Uno de los procesos biológicos más importantes porque permite al cuerpo transformar y absorber nutrientes de los alimentos para realizar funciones importantes. Vale resaltar que una dieta equilibrada aumenta y mejora la capacidad de concentración desde la infancia, tiene como resultado que el niño se desarrolle equilibradamente y en su entorno educativo exista creatividad y el rendimiento académico es participativo. Asimismo, la nutrición es un proceso forzado en el que el organismo ingiere y asimila sustancias necesarias para las funciones del organismo.

La Dra. Marina expresa que la nutrición generalmente se refiere a cubrir las necesidades energéticas del organismo aportando carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y todas las sustancias que el cuerpo necesita para realizar sus actividades diarias, es decir, los nutrientes favorecen el crecimiento y el desarrollo. desarrollarse, proporcionar energía y regular el metabolismo (Marina Francés Pinilla, 2017).

La revista impacto nutricional Ivanovic DM, indica como alimentarnos en la pirámide alimenticia la misma que se ha convertido en una de las herramientas didácticas sobre los tipos de alimentos a ingerir, la frecuencia de su consumo y la cantidad necesaria garantizar las necesidades nutricionales del organismo. (Ivanovic DM, et al, 2017)

Tomando en consideración el aporte teórico de la (Universidad Internacional de Valencia, 2018) mediante su documento presentado acerca de la importancia de la nutrición en el ser humano, sostiene que: En el proceso de las funciones nutricionales de los organismos vivos intervienen los siguientes factores: las sustancias que comemos y bebemos, y las sustancias de las que obtenemos nutrientes. Por ejemplo, frutas, verduras o carne. Nutrientes. Estas son moléculas que se encuentran en los alimentos y que las células de nuestro cuerpo necesitan. Algunos ejemplos de nutrientes son la glucosa, los ácidos grasos o los aminoácidos.



Según la Unesco manifiesta que "Incorporar la salud y la nutrición en los programas para la primera infancia es algo más que simplemente garantizar la supervivencia de un niño. Por ejemplo, la desnutrición (una falta grave o crónica de nutrientes esenciales que resulta en un crecimiento o peso insuficiente) afecta el desarrollo de muchos niños. Es decir, que a través de los programas con los que cuenta esta institución, toman en consideración todo en cuanto a la nutrición y buena alimentación con la cual un niño debe desarrollarse en condiciones excelente, permitiendo al infante una vida escolar activa y productiva" (Unesco, 2017).

UNICEF afirma: "En los primeros años de vida, especialmente desde el embarazo hasta los tres años, los niños necesitan nutrición, protección y estimulación para que su cerebro se desarrolle adecuadamente" (UNICEF, 2015).

Por consiguiente, el incremento durante los primeros 5 años de vida, son fundamentales debido a que, después de esa edad el desarrollo suele ser más lento, pero a su vez empiezan a consumir los alimentos que están dentro de la dieta familiar. En la educación infantil con respecto a la alimentación se debe tener muy en cuenta el desayuno escolar, el cual debería ser saludable y aportar con todos los nutrientes y vitaminas, ya que éste está contemplado como el alimento más importante del día, ayudando de este modo al niño a desarrollar de mejor manera el aprendizaje que adquiere dentro del salón de clases.

Algunos autores: Pérez HT, Alvear JA, Almagiá AF, et al, ha elaborado un cuadernillo de recetas mágicas saludables para fomentar la buena alimentación de niñas y niños, y ha desarrollado talleres para facilitar la comunicación entre profesores y padres y ayudarles a seguir una dieta equilibrada. Los resultados alcanzados ayudan a promover la comprensión de educadores y padres de familia sobre la importancia de una nutrición adecuada para asegurar el desarrollo físico e intelectual de los niños, quienes representan el presente y el futuro del país (Pérez, 2017)

Es por eso, que las capacidades al ser desarrolladas por los niños, permiten que estos enfrenten problemas de la vida diaria, las cuales admitirán un crecimiento desde muy temprana edad, llamado como continuo que hacen que los niños superen situaciones que se les presente en el diario vivir. Pero este tema no solo es poco atendido en el Ecuador, sino en todo el mundo, para esto, fuentes internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que:

“Los diferentes criterios de vista con respecto al tema de la nutrición, influye directamente no solo en el crecimiento de un niño sino también en el desarrollo intelectual del mismo ya que puede causar un aprendizaje lento y a corto plazo” (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Enfoques que sustentan el aprendizaje en el rendimiento académico y la nutrición.

Los niños y niñas que hayan obtenido la educación básica podrán vivir en una sociedad intercultural, evaluar su identidad cultural y reflexionar críticamente sobre cuestiones de la vida cotidiana.

"La teoría del aprendizaje desde un punto de vista psicológico está relacionada con la implementación de los métodos de aprendizaje en la educación, el escenario en el que se desarrolla el proceso educativo determina los métodos e incentivos de aprendizaje (Holmes, 1999).

Dependiendo del tipo de aprendizaje, los niños reciben información a medida que desarrollan la capacidad de aprender y luego conectan el aprendizaje previo con el nuevo aprendizaje y lo transforman en un aprendizaje significativo.

Según Armas, “la nutrición en los niños es fundamental, debido a que: Las investigaciones muestran que mejorar la nutrición puede mejorar el rendimiento intelectual tanto de niños normales como especiales. También hay estudios que relacionan cierto insomnio con la deficiencia de magnesio, la depresión con la deficiencia de vitamina B6, la irritabilidad y la distracción con la deficiencia de

vitamina E, el rendimiento intelectual y la deficiencia de vitamina C (Armas, 2015).

“Uno de los factores influyentes es la alimentación para que un niño no pueda desenvolverse en la escuela provocando en ellos un bajo rendimiento académico. Esto también influye en las emociones del pequeño, su concentración, por lo que sacar buenas notas no será de su interés o no podrá concentrarse en los estudios” (Aletheia, 2018)

La salud integral está indisolublemente ligada al progreso educativo, la calidad de vida, la productividad económica, la adquisición de conocimientos y valores que permitan a estudiantes, niñas y niños vivir una vida de calidad. En otras palabras, la alimentación del niño depende de la alimentación de la madre desde la etapa del embarazo (Hirosho, 2015).

Los enfoques de enseñanza que respaldaban el rendimiento académico, incluidas las contribuciones de Piaget, Vygotsky y Ausubel, dieron paso a nuevas teorías educativas. Un momento importante en el trabajo. La comprensión de Piaget del proceso de internalización está estrechamente relacionada con la transición continua del intelecto senso-motor a su forma preoperatoria y de allí a las llamadas operaciones concretas y formales (Bandura, Grusec y Menlove, 2016, p. 37).

Así, el pensamiento en su primera manifestación tiene un carácter externo, pero el paso a la siguiente etapa de internalización es un proceso espontáneo asociado a la maduración de la red neuronal subyacente a la estructura intelectual, esta explicación sin duda prueba el proceso a desarrollando explicaciones biológicas.

"La teoría del aprendizaje desde un punto de vista psicológico está relacionada con la implementación de los métodos de aprendizaje en la educación, el escenario en el que se desarrolla el proceso educativo determina los métodos e incentivos de aprendizaje.

Aprendizaje" (Holmes, 1999, p.15). Además, se presenta teoría de Piaget, Ausubel (Anexo\_03.

Lo mencionado en líneas anteriores nos conlleva a plantear la formulación del problema de la siguiente manera: ¿Cuáles son los beneficios de la nutrición adecuada en el aprendizaje en niños de 5 años de la escuela de educación Básica Río Coca?, para responder esta interrogante es necesario realizar un análisis con un grupo de estudiantes previamente seleccionado, para conocer como incide la buena alimentación en su rendimiento académico, información que debe recolectarse por medio de herramientas metodológicas que permitan la adquisición de datos que representen una realidad.

Para entender los elementos que marcan la presente investigación es importante reconocer y repasar diversos enfoques conceptuales que se emplearán durante este proceso investigativo, tales como, alimentación, aprendizaje, nutrición y rendimiento escolar.

Alimentación: Es la ingesta de alimentos, es decir, comer y beber. "La familia juega un papel clave en el proceso de cambio alimentario, ya que es el espacio en el que se desarrolla la cultura alimentaria de la sociedad" (Díaz y García, 2018)

"Los hábitos alimentarios saludables comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna promueve un crecimiento saludable y mejora el desarrollo cognitivo; y puede tener beneficios a largo plazo, incluida la reducción del riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles en el futuro" (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Es decir, que la alimentación que tenga una persona, en este caso el pequeño es de acuerdo a la dieta que consume la familia siendo el punto de partida para mantener hábitos de alimentación en el infante, previniendo posibles complicaciones en su salud, física y mental, misma que depende de factores como la edad, sexo, actividad física y demás.

"La composición específica de una dieta variada, equilibrada y saludable dependerá de las características de cada individuo (edad, sexo, hábitos de vida y nivel de actividad física), antecedentes culturales, disponibilidad de alimentos locales y hábitos alimentarios. Sin embargo, los principios básicos de una La dieta saludable permanece sin cambios" (Organización Mundial de la Salud, 2018)

Nutrición: Este es el proceso mediante el cual el cuerpo absorbe a través de las células las sustancias que necesita para sobrevivir en la combinación y transformación de materia y energía, lo que permite a los organismos realizar tres procesos básicos: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, así como mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico (Luna, Hernández, Rojas y Cadena, 2018).

Una nutrición sana y adecuada garantiza el desarrollo multifacético de las personas, especialmente de los niños y las niñas. Los niños se desarrollan tanto mental como físicamente durante esta etapa y a medida que crecen es imperativo que les brindemos una nutrición adecuada para apoyar sus habilidades físicas, motoras, de lenguaje y socioemocionales (Luna, Hernández, Rojas y Cadena, 2018).

Estado nutricional: "El estado nutricional se refiere a qué tan bien le va a un niño en términos de ingesta de alimentos y qué tan bien su cuerpo usa esos alimentos y qué tan bien se usan para satisfacer las necesidades nutricionales. Es el proceso mediante el cual el cuerpo absorbe las células que necesita las sustancias necesarias para sobrevivir. Por lo tanto, en el estado nutricional en el que se encuentre el niño será fundamental para su desenvolvimiento académico, porque si un alumno no se encuentra en óptimas condiciones alimenticias este no podrá rendir en la escuela" (Luna, Hernández, Rojas y Cadena, 2018).

Aprendizaje "Se entiende que los estudiantes aprenden a través del descubrimiento guiado que ocurre a través de un proceso de investigación impulsado por la curiosidad"(Saborio, 2018).

Hergenhahn (1976). Defina el aprendizaje como "cambios relativamente permanentes en el comportamiento o potencial resultantes de una experiencia que no puede atribuirse a una condición física temporal causada por una enfermedad, fatiga o drogas".

Simplificando el concepto de aprendizaje en base a lo expuestos por los autores, guarda relación con las formas como el ser humano adquiere datos a partir de su experiencia misma que se guía o incentiva por la necesidad del individuo de buscar respuestas a sus interrogantes.

El aprendizaje y la nutrición se enlazan porque una buena alimentación promueve un estado de salud física y mental que le permite al individuo mejorar sus capacidades cognitivas, es decir, mantiene activo su cerebro y memoria. En la etapa infantil, mantener una sana comida es importante para el desarrollo intelectual del infante, desde la lactancia cuenta como recomendación para mantener una nutrición ideal en los niños.

La nutrición es un proceso involuntario en el que el cuerpo ingiere y asimila sustancias necesarias para las funciones del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes, ya que permite al cuerpo convertir y absorber los nutrientes aportados por los alimentos para realizar funciones importantes (Bajaña, Quimis, Vicuña & Cisneros, 2017).

Todo esto depende, de cómo se encuentre alimentado el niño, debido a que nadie toma en cuenta de que si un infante no desarrolla su parte cognitiva es debido a tipo de alimentación que está ingiriendo diariamente.

Rendimiento escolar: "El rendimiento académico incluye factores como la inteligencia, la personalidad, la motivación, los talentos, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o las relaciones profesor-alumno" (Course Hero, 2018).

"Todo esto va ligado con el estado de energía o espíritu en el que se encuentre el estudiante, ya sea esta por su alimentación, tomando en cuenta que un niño bien

alimentado se encuentra activo todo el tiempo. Según la Organización mundial de la salud" (Food and Nutrition, 2000).

Cuando un infante no recibe una correcta alimentación y se mantiene de forma constante, es decir, se convierte una tendencia que no se alimente de forma correcta, se produce una desnutrición, misma que responde q un desequilibrio en la alimentación de un niño/a produciendo consecuencias en su salud.

"La desnutrición se define como una condición fisiológica patológica resultante de una ingesta inadecuada, desequilibrada o excesiva de macronutrientes que proporcionan energía dietética y micronutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo físico y cognitivo"(FAO, 2014, párr. 1).

Sin embargo, hacer estos arreglos no es fácil. Nuestros días están llenos de responsabilidades y las comidas rápidas siempre están a nuestro alcance"(Food and Nutrition, 2001)

"Comer juntos en familia es un ritual agradable tanto para padres como para niños. Los niños disfrutan de la previsibilidad de las comidas familiares y de la oportunidad que tienen los padres de comunicarse con sus hijos. "Los niños que asisten a cenas familiares suelen tener estas características" (Martínez y Ros, 2004)

Las tradiciones al pasar de los años se han ido perdiendo, y para los niños y adolescentes cada vez es más común comer o cenar sin sus padres en la mesa, dejando de lado esa costumbre positiva donde la familia se encuentra para dialogar y alimentarse, siendo esta una forma de mantener un control sobre la alimentación de los infantes, sin embargo, con el pasar de los días se convierte en una utopía.

El propósito de la alimentación de los niños en edad escolar es asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado, teniendo en cuenta su actividad física y promoviendo hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo (Institute of Medicine and Nutrition, 2002).

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

Este trabajo de investigación se ha llevado a cabo utilizando un enfoque cualitativo del cambio y una investigación orientada a la toma de decisiones y un diseño fenomenológico ya que se enfoca en la experiencia de cada padre de familia de cómo alimenta a sus hijos y si estos cubren las necesidades de nutrientes que ellos necesitan sobre todo en el momento que se crea un aprendizaje este sea significativo.

Por otro lado, la investigación también es documental bibliográfico debido a que permite la construcción de la fundamentación teórica científica, acerca de la nutrición su propósito de mejorar el rendimiento académico. Incluso el método inductivo es parte primordial para llegar a resultados necesarios.

Además, el tipo de estudio es transversal y observacional.

Transversal: Mediante el cual conoce los hábitos alimenticios de cada estudiante en el momento de hacer la encuesta.

Observacional: Con las encuestas observaron los hábitos y costumbres alimentarias de los estudiantes, pero no sacaron conclusiones sobre su vida diaria ni introdujeron ninguna persuasión externa.

Para organizar la búsqueda de información, es necesario categorizar los aspectos a evaluar mediante los métodos y técnicas antes descritos, de la siguiente forma:

Categorías. - para el estudio de la problemática planteada se considera las siguientes categorías:

Categoría 1.-Nutrición.

Subcategorías: Alimentación

Implicación práctica y estilos de vida.



## Categoría 2 Aprendizaje

### Subcategorías:

Rol de los docentes

Protección y estimulación en el desarrollo cognitivo del niño

## Categoría 3. Importancia Nutricional en el aprendizaje

### Subcategoría

Fomentar en los padres de familia el consumo de alimento saludables

Motivar a cada uno de los padres de familia y docentes para la adquisición de hábitos saludables en la alimentación.

"La nutrición es uno de los pilares de la salud. Una nutrición adecuada a cualquier edad permite fortalecer el sistema inmunológico, reducir infecciones y, en general, disfrutar de una buena salud" (Vitalia, 2013)

"El aprendizaje es el proceso por el cual el comportamiento humano cambia de forma relativamente permanente como resultado de la experiencia" (EcuRed, 2013).

### Escenario de Estudio

La E.E.B Rio Coca, es una institución que está regido por el sistema de educación del estado, esto quiere decir que está financiada íntegramente por el Gobierno de Ecuador, en la institución se brinda a los alumnos tres modalidades: matutina, vespertina y nocturna, la cual recibe aproximadamente 500 alumnos entre niños, adolescentes y adultos mayores.

Este centro educativo está ubicado en el sector urbano – marginal del Guasmo Sur, al sur de la ciudad de Guayaquil, la particularidad de este sector es la población muchos de estos pertenecen a la clase media baja, por sus escasos recursos económicos y su baja preparación educativa.

### 3.2. Participantes.

La población a investigar comprende el valor total de 30 alumnos del primer año de educación básica de la Escuela Río Coca, con sus representantes, para conocer los hábitos de alimentación de los infantes y proceder a realizar una socialización sobre alimentación y nutrición saludable que permita fomentar una correcta ingesta de alimentos.

Población	Muestra
Estudiantes	30
	0
<b>Total</b>	<b>30</b>

"Una población viene a ser conjunto de individuos, objetos o medidas que comparten características comunes en un momento y lugar determinados". Tuvimos 59 padres en este estudio (Vygotski, 2010).

Tomando en consideración las citas mencionadas previamente, con respecto a la población, muestra y muestreo. Se determina que este estudio se basa en una charla para los padres de familia de los alumnos de preparatoria de Educación Básica de la Escuela Río Coca, durante el periodo 2019, previo a la obtención de la información en base a las encuestas realizadas en dichos infantes:

### 3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En esta ocasión se utilizó para la recolectar datos informativos a los alumnos del primer grado de básica fue la entrevista mediante preguntas cerradas para conocer los hábitos alimenticios de los alumnos, con los resultados que arrojó la técnica dieron paso a una charla en la que se destacó la consideración que presenta la nutrición y sus aportes en el aprendizaje en sus hijos.

### **3.4. Procedimiento**

Para la toma de datos de la entrevista, se citó realizo una encuesta a los estudiantes (30 infantes) con preguntas abiertas, donde tenían que comentar los hábitos alimenticios que tienen dentro de sus hogares, para de ahí detectar los casos de mayor atención de niños con problemas alimenticios y nutricionales.

Para un mejor análisis del rendimiento académico se realizaron actividades de interacción en clases para detectar comportamientos que puedan evidenciar la relación existente entre una mala alimentación y su influencia en el desarrollo de aprendizaje y/o rendimiento académico.

### **3.5. Método de análisis de información**

“La técnica de investigación es la recolección de datos sin medición numérica está abierto el periodo de observación cualitativa. La observación es formativa y es la única herramienta que se utiliza en cualquier investigación cualitativa. La técnica de estudio: Mnemotecnia se deriva del griego mnémeme (memoria), y téchnee (arte). Utilizada para re- cordar la secuencia de los datos expuesto en la investigación desarrollada” (Samperi, 2016).

Para analizar la información es necesario interpretar los datos que surgen a partir de las entrevistas realizadas a los infantes, y analizar por medio de la observación directa su desempeño a nivel académico.

### **3.6. Aspectos éticos.**

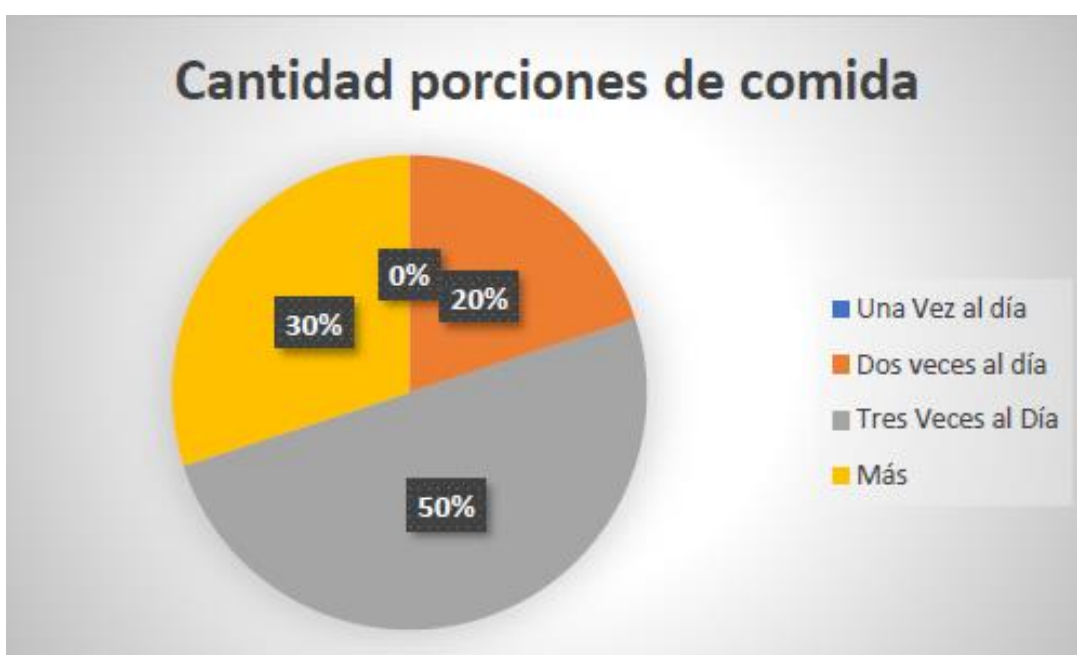
En el trámite de la recopilación de información se garantizó una confiabilidad de los padres de familia, así como también la información dado por ellos, resaltando que la misma es de carácter académico.

#### IV. RESULTADOS

Para obtener la información que permita conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica Río Coca, se realizó una entrevista a todos los estudiantes del primer año de educación básica, los infantes tienen 6 años. Las preguntas que se realizaron fueron:

Categoría 1: Nutrición

¿Cuántas comidas te da tu mamá en



casa?

*Ilustración 1 Categoría Nutrición y alimentación*

Como se evidencia en el gráfico, un total de 50% de infantes consumen tres comidas al día, es decir, desayuno, almuerzo y merienda; el 30% consume más de 3 porciones de alimentos, complementándose con snacks, lunch de los estudiantes para el receso y demás; mientras que un 20% solo consume dos porciones alimenticias como desayuno y almuerzo, decir, que esa cantidad de estudiantes no consumen alimentos a partir del mediodía hasta la mañana siguiente.

¿Qué comes en el desayuno?

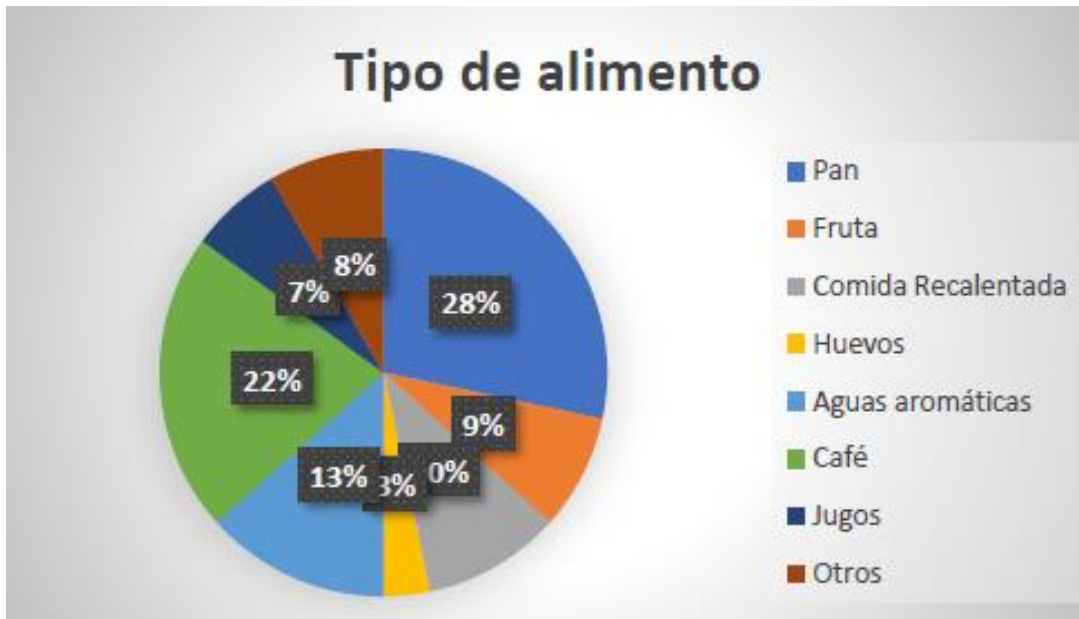


Ilustración 2 Tipo de alimentos

En el gráfico se evidencia que hay un gran grupo de estudiantes que consumen pan o alimentos con harina en los desayunos, entre los alimentos que más se consumen llama la atención el café, una bebida caliente que contiene cafeína y que pocas veces se recomienda que los niños consuman, mientras que un 8% consume otras bebidas destacando agua con azúcar, misma que beben los estudiantes de escasos recursos o por descuido de los padres, quienes no miden las consecuencias que conlleva tener una mala alimentación.

¿Qué comes antes de venir a la escuela?

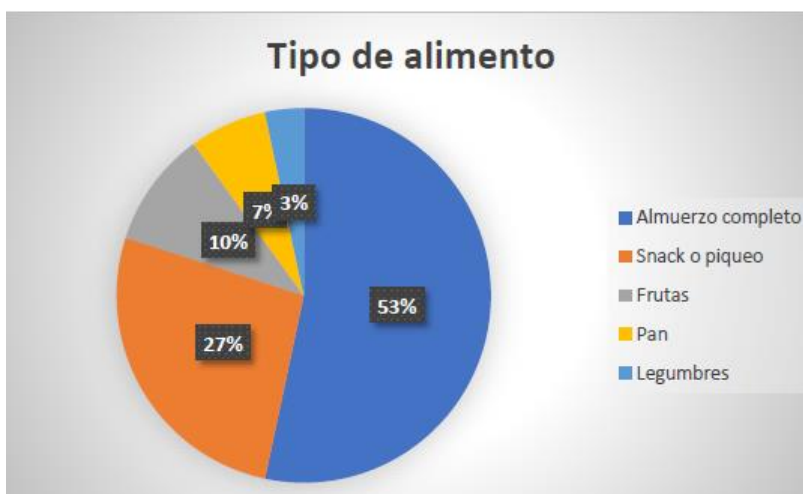


Ilustración 3 Alimentos que consumen los estudiantes antes de asistir a clases

La respuesta común se representa con el ítem 'almuerzo', en base al grupo focal que se realizó, la mayoría consume arroz, y sopas o caldos, dejando de lado las proteínas o ensaladas debido a los problemas económicos que tienen en el hogar, un 27% consume snack o piqueos, es decir, comida rápida o frituras, misma que sustituyen al almuerzo, por ende, no tienen un habitado alimenticio que beneficie a su salud. Cabe recordar que los estudiantes pertenecen a la jornada vespertina, es decir, su hora de ingreso es a las 12h30 de la tarde y la salida 18h30.

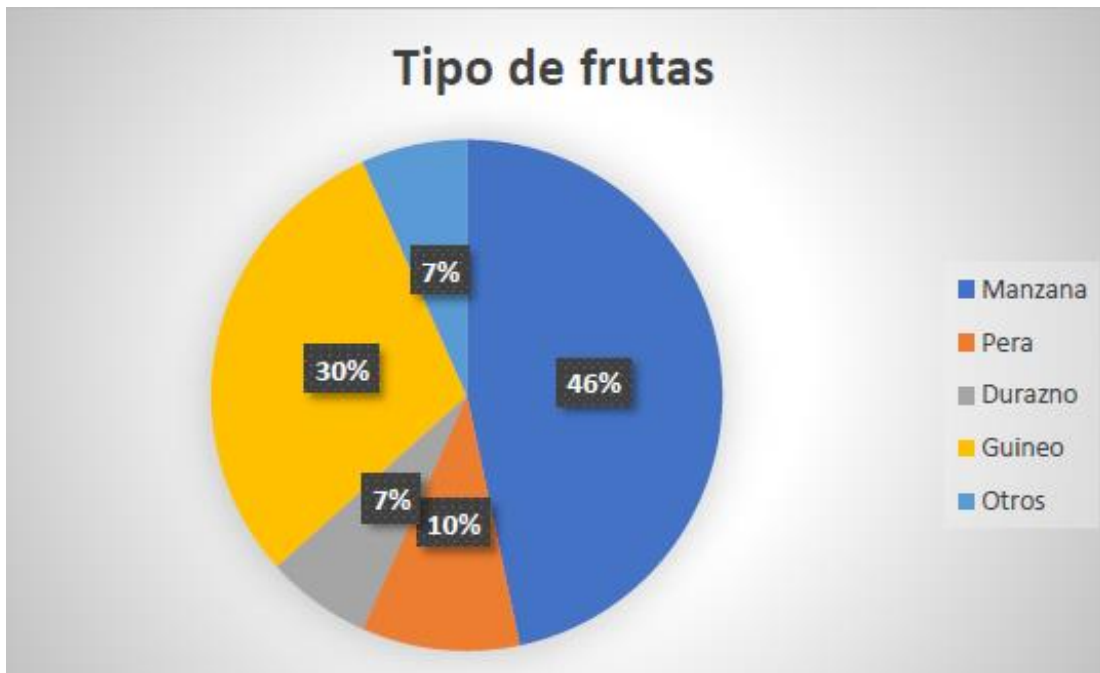
¿Qué alimentos te envía tu mami en la lonchera?



*Ilustración 4 Alimentos que consumen en recreo*

Una gran parte de estudiantes se alimenta en la hora de recreo con la colación que brinda el Gobierno de forma gratuita a través de su plan de alimentación mientras un 30% siendo la segunda cifra más elevada no se alimentan durante su receso, tan solo se dedican a disfrutar de su tiempo de descanso jugando en el patio, desgastando energía sin reponerla.

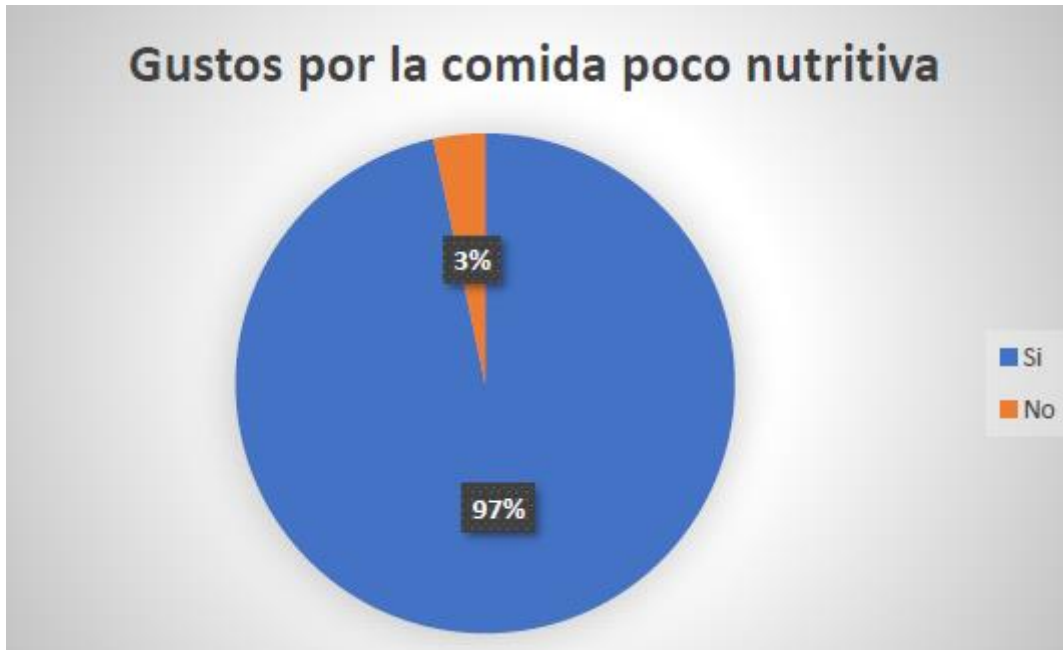
¿Te gustan las frutas, cuáles son las frutas que más consumes?



*Ilustración 5 Tipos de frutas con mayor consumo*

La pregunta que corresponde a los tipos de frutas que se consumen con frecuencia, predomina la manzana con un 46%, siendo una de las frutas más económicas que se encuentran en el mercado o en las tiendas con un valor de 0.25 ctvs. de dólar, mientras que en las frutas que se detallan como otros, se encuentran, papaya, mandarina y frutilla. Como se menciona en la investigación es importante el consumo de frutas para mantener un hábito de alimentación ideal.

¿Te gusta la comida chatarra?



*Ilustración 6 Comida Chatarra*

La comida poco nutritiva, corresponde a la denominada comida chatarra o comida rápida, es decir frituras y comidas con altos niveles de grasas y azúcares, este tipo de alimentos cuenta como uno de los preferidos por niños, jóvenes y adultos, sin embargo, en la población encuestada se detectó el caso de un estudiante que no tiene entre sus preferencias este tipo de comida, porque consume comida vegetariana.



¿Te gustan la leche, queso, el yogurt? (lácteos)

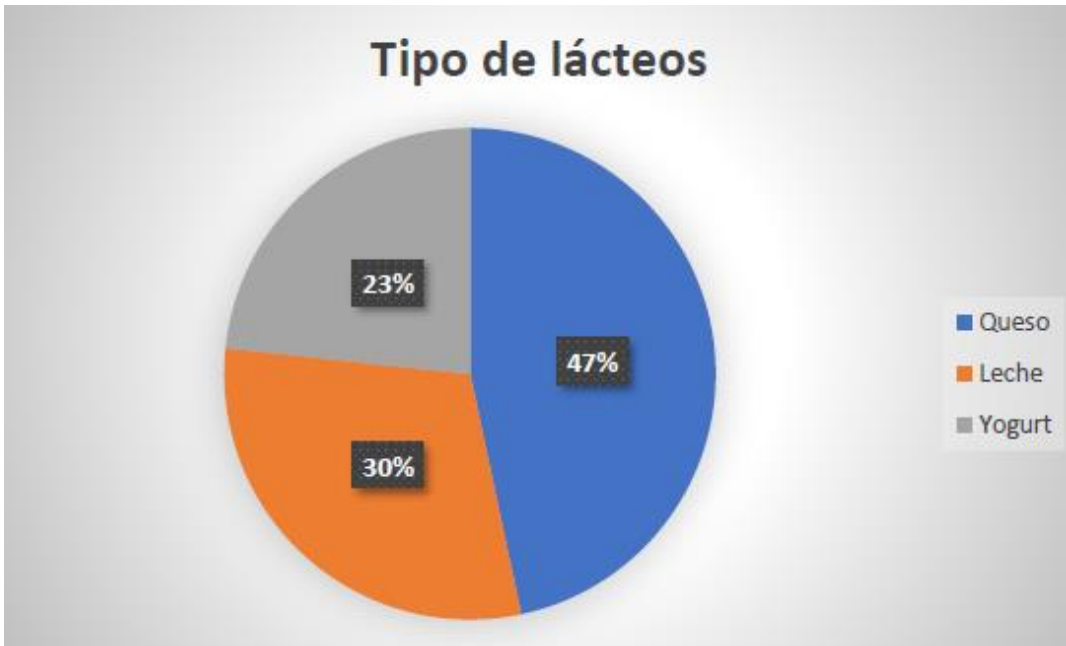


Ilustración 7 Tipos de lácteos de mayor consumo

El lácteo preferido entre la población es el queso, debido a su costo accesible en el mercado y que puede ser utilizado como complemento a diversas comidas como almuerzos, desayunos y meriendas.

¿Te gustan las verduras?



Ilustración 8 Consumo de verduras

El consumo de verduras, en ensaladas, sopas y demás no es de la preferencia de los estudiantes, es muy poco el porcentaje de consumo de este tipo de alimentos, tan solo con un 13% versus los 87% con los que cuenta el poco agrado a su consumo.

Para mantener un punto de relación o comparación entre la buena nutrición y aprendizaje o rendimiento académico, se realizó una evaluación oral y escrita a los 30 estudiantes en la materia de matemáticas, se procedió a separar a los estudiantes que no tuvieron previamente una alimentación adecuada, es decir, no habían almorzado y/o desayunado versus los estudiantes que desayunaron y almorzaron y se obtuvieron los siguientes resultados:



*Ilustración 9 Estudiantes que desayunan y almuerzan*

El 57% de los estudiantes desayunan y almuerzan, mientras que el 43% no consumen alguna de las dos comidas que debemos tener hasta la media mañana.

De los estudiantes que se alimentaron correctamente se obtiene un total del 90% de estudiantes que obtuvieron una calificación y actuación en clases sobresaliente

o muy buena, mientras que del otro lado de la balanza un 70% de estudiantes mostraron cansancio, y poca motivación durante la evaluación.

Al revisar los resultados se detectaron 3 casos de estudiantes que no tienen una correcta alimentación incluso en oportunidades acuden al plantel educativo sin desayunar ni almorzar, porque los padres no pasan en casa, tan solo esperan que llegue la colación del programa de alimentación del Gobierno para alimentarse.

Motivo por el cual, se decide realizar una capacitación a los padres de familia de los infantes para verificar a través de la observación directa, la influencia que tiene mantener a un niño bien alimentado en cuanto a su rendimiento académico. Los padres de familia acudieron y se comprometieron para que sus niños pasen un chequeo médico y acudan donde un nutricionista para mejorar su alimentación.

Durante un periodo de tiempo de 3 meses se los evaluó, observando un avance, puesto que los infantes, se los observaba más animados, subieron de peso, aproximadamente 4 a 5 kilo (se pesó a los estudiantes previo al tratamiento y posterior), sus calificaciones subieron de regular a muy bueno, y la interacción en el salón de clases se fortaleció.

## V. DISCUSIÓN

Una vez realizada la evaluación de los resultados, podemos exponer diferentes teorías que respaldan la importancia de mantener un buen hábito de alimentación para dar como resultado una alimentación sana que promueva un buen rendimiento académico fortaleciendo el aprendizaje, este último aspecto que se refleja en la siguiente cita:

Los cambios cognitivos en niños y niñas pueden ser una respuesta a la desnutrición o a estados emocionales provocados por situaciones estresantes, así que llegue a la raíz del problema informando a los padres sobre la importancia de la educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios, de una cultura alimenticia desde el inicio de su vida” (Revista española de Alimentación y Salud, 2017).

“La evolución de la nutrición ha sido muy lenta, debido a la poca información o poco conocimiento que se tiene con respecto al tema, puesto que existen varios factores que influyen y no permiten tener una adecuada alimentación desde los primeros años” (EcuRed, 2015).

"En general, la nutrición es la satisfacción de las necesidades energéticas del organismo aportando carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y todas las sustancias que el organismo necesita para las actividades diarias, y "estos nutrientes ayudan al crecimiento y desarrollo, aportan energía y regulan el metabolismo"(Pinilla, 2017).

"Durante los primeros años de vida, especialmente desde el embarazo hasta los 3 años, los niños necesitan nutrición, protección y estimulación para que su cerebro pueda desarrollarse adecuadamente" (Unicef, 2015).

Según la revista impacto nutricional Ivanovic DM, según los informes, la pirámide alimenticia se ha convertido en una herramienta educativa sobre qué

tipos de alimentos comer, con qué frecuencia y cuánto se necesita para satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo (Ivanovic DM, et al, 2017).

“Se resume la información del efecto de comer en familia la misma que tiene efectos en niños y adolescentes. Hay que considerar que, si un niño no recibe una buena alimentación en los primeros años de vida, puede afectar significativamente su salud y su capacidad para aprender, comunicarse, pensar, analizar y juzgar, socializar emocionalmente y adaptarse a nuevos entornos y personas” (Skafida, 2013).

"La ciencia nutricional dicta que integrar la salud y la nutrición en los programas para la primera infancia no se trata sólo de garantizar la supervivencia infantil. Por ejemplo, la desnutrición (una falta grave o crónica de nutrientes esenciales que resulta en un crecimiento o peso insuficiente) afecta el desarrollo de muchos niños (Unesco, 2017).

Es decir que a través de los programas con los que cuenta esta institución, toman en consideración todo en cuanto a la nutrición y buena alimentación con la cual un niño debe desarrollarse en condiciones excelente, permitiendo al infante una vida escolar activa y productiva.

En el Ecuador el crecimiento de los niños quienes se encuentran entre cinco a seis años de edad se trata de mejorar, es por esa razón que el gobierno impulsa con programas y proyectos, los cuales no solo son de gran ayuda para la sociedad sino también permite identificar y analizar la problemática real que existe en cuanto al tema de la nutrición ya sea dentro de la escuela como en casa, ya que existen varios hogares que se sitúan en condiciones de carencias en cuanto a la salud, la alimentación, la estimulación infantil, el cuidado, la protección, el ambiente limpio y sobre todo seguro, el cual les permita vivir dignamente con una buena crianza.

El PNBV mejora la calidad de vida de la población política. Promover hábitos alimentarios nutritivos y saludables entre las personas y comunidades para que puedan disfrutar de un determinado nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual adecuado a su edad y condición física. Fortalecer y desarrollar mecanismos regulatorios destinados a prevenir, prevenir y controlar la desnutrición, la desnutrición y los trastornos alimentarios durante todo el ciclo vital (Plan Nacional del Buen Vivir, 2017, p. 10).

“Considera que: Los diferentes señales con respecto al tema de la nutrición, influye directamente no solo en el crecimiento de un niño sino también en el desarrollo intelectual del mismo ya que puede causar un aprendizaje lento y a corto plazo” (OMS, 2017).

"La nutrición infantil es muy importante porque: Los estudios demuestran que mejorar la nutrición mejora el rendimiento intelectual tanto en niños normales como en niños con condiciones especiales. También hay estudios que relacionan cierto insomnio con la deficiencia de magnesio y la depresión con la deficiencia de vitamina B6 se asocia irritabilidad y distracción. con deficiencia de vitamina E, rendimiento intelectual y vitamina C, así como asociaciones entre estos compuestos (Armas, 2015).

“De tal manera, que la aptitud escolar va ligado directamente con el estado de alimentación en el que se encuentra el infante, por esta razón es primordial que los niños tengan una buena alimentación la cual sea rica en proteínas y vitaminas, permitiéndole un buen desarrollo sea este físico, mental e intelectual en todo el transcurso de su vida” (Aletheia, 2018).

Sostiene que la nutrición viene a ser los factores que influyen para que un niño no pueda desenvolverse en la escuela provocando en ellos un bajo rendimiento académico. Esto también influye en las emociones del pequeño, su concentración, por lo que sacar buenas notas no será de su interés o no podrá centralizarse en los estudios.

Los hábitos alimenticios en los estudiantes muestran que aún hay problemas en la alimentación de los infantes, la cantidad de consumo de verduras y frutos pesa, muchos padres por el poco conocimiento de sobre la forma correcta de alimentación y por problemas económicas, dejan pasar este tipo de problemas que con el pasar del tiempo puede tener graves repercusiones en su salud y proceso de aprendizaje.

Según el ministerio de salud pública existe un rango de peso y talla para los niños acorde a su edad, estos índices si se cumplen reflejan que existe una alimentación idónea evitando problemas de salud y el rendimiento escolar.

El peso ideal entre los niños con edad entre 5 a 6 años es de 115 centímetros con un peso aproximado de 40 a 45 kilos, sin embargo, se realizó una toma de peso y medidas y 25 de 30 estudiantes se mantienen en el peso ideal, cifras que dejan muchas inquietudes y que invitan a reflexionar acerca del poco conocimiento que tienen los padres en este tipo de situaciones.

## **VI. CONCLUSIONES**

- 6.1** En base a los objetivos propuestos en la presente investigación concluimos se establece la importancia nutricional para el aprendizaje en niños escolares y propuesta de charla alimentaria para padres de familia del ciclo matutino y vespertino en la escuela Rio Coca. Periodo 2019.
- 6.2** La alimentación humana, es un acto biológico, condicionado social, cultural y económicamente, existen factores como el precio, la facilidad y el tiempo que demanda su preparación, estos factores hacen que los padres de familia busquen alimentar a sus hijos de distinta manera asimismo hay una falencia en la educación formal es decir cómo enseñar a los padres la calidad de alimentación y sus beneficios en cada tipo de alimento mucho peor cuando al niño se lo acostumbra desde sus inicios a comer comida chatarra.
- 6.3** Fomentar en los padres de familia actividades para lograr el consumo de alimentos saludables para una buena nutrición.
- 6.4** Cuando en los bares de escuela es distribuido estos productos por lo regular tienen alto contenido de azúcar, grasas y sodio, como así también gran variedad de bebidas carbonatadas. Este tipo de alimentación en mediano plazo trae problemas patológicos como hiper tensión arterial, obesidad, dislipidemias insulina resistencia, diabetes cardiopatías.
- 6.5** Motivar a los padres de familias y docentes en general a la adquisición de hábitos alimenticios saludables.
- 6.6** Mantener hábitos alimenticios saludables en nuestra vida es fundamental para tener niños sanos. Y una sociedad sana, se estima que entre un 30% y el 40% de las comidas de los niños no tiene valor nutritivo por esos es tan importante la educación nutricional desde que están pequeños para crear hábitos alimenticios ya que por culpa de la mala alimentación hay niños anémicos, obesos, personas con problemas de talla y por ende el poco rendimiento escolar. Organizar dentro de la institución dietas saludables que permitan al niño obtener un crecimiento y desarrollo acorde a la edad.



**6.7** Dentro de las variables encontramos principalmente la calidad de la alimentación. La calidad es un concepto que viene determinado por la conjunción de distintos factores relacionados del alimento: calidad nutritiva, sanitaria económica. En el resultado de este trabajo se ve que los hábitos alimenticios no están acordes con la realidad de un entorno social promulgado por el gobierno e incluso en el económico.

**6.8** Los resultados de las charlas en los padres de familia tuvieron un gran impacto en los 3 casos de los estudiantes, puesto que mejoraron su rendimiento, demostrado en las evaluaciones realizadas, el compromiso de los padres y la formación de hábitos alimenticios en los hogares promueve mejorías a nivel físico y mental en los infantes

## **VII. RECOMENDACIONES**

A través del trabajo realizado en la tesis, bajo los parámetros establecidos en el estudio se pueden dar las siguientes recomendaciones:

**7.1** Los padres, deben fomentar desde muy temprana edad hábitos alimenticios saludables, basados en una dieta rica frutas, legumbres, carnes, etc. Estos alimentos deben poseer niveles nutricionales de acuerdo a las necesidades y características de cada individuo los cuales son necesario para un optima vida, tanto física como mental y emocional.

**7.2** Recordemos que los padres son un ejemplo a seguir y no solo en el niño hay que fomentos estos hábitos sino en relación a toda la familia.

**7.3** A pesar de que el estudio para la tesis se recopilo en un medio socio económico bajo, esto no significa que el niño deba de suprimir las necesidades nutricionales que el niño necesita, recordemos que la cantidad de alimento no es necesariamente lo mejor, la cantidad o va superar a la calidad de alimentación que se pueda dar al niño.

**7.4** También es muy importante recalcar que el ambiente familiar es fundamental a la hora de crear hábitos, una buena conversación a la hora de la comida ayuda a crear lazos familiares a la vez que en el niño obtendrá todos los nutrientes necesarios de una forma relajada y satisfactoria.

## REFERENCIAS

- Marina Francés Pinilla. (2017). La dieta equilibrada [Internet]. Revista Española SEDCA, 10. Ministerio de salud pública del Ecuador (2012). Fortalecimiento del Modelo de Atención Integral de Salud con enfoque Familiar. MSP, 25.
- Unicef y WHO, Black et al, Martorell et al. (2013). Desnutrición. encuesta nacional de salud, 31.
- Aletheia (2018). Aletheia: Causas del bajo rendimiento. Recuperado de:  
<https://aletheia.com.pe/bajo-rendimiento-escolar/>
- ALIMENTARIA, L. (2009) Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria. Recuperado de <https://plataformacelac.org/es/ley/3>
- Armas, A. (2015) Factores físicos del estudio y aprendizaje. Revista digital para profesionales de la enseñanza, 5.
- Ausubel, Rodríguez M. L. (2008). Teorías de aprendizaje. Ley Orgánica de Educación, 8.
- Díaz, C., & García, I. (2018). HOMOGENIZATIONS AND FRAGMENTATION IN THE FOOD HABITS IN SPAIN. An answer based on an analysis of schedules, relationships and eating norms. Revista Internacional de Sociología, 4.
- Ecuador, C. d. (2008). Constitución del Ecuador. Recuperado de:  
[https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ecu/sp\\_ecu-int-text-const.pdf](https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ecu/sp_ecu-int-text-const.pdf)
- EcuRed (2013) Aprendizaje. Recuperado de <https://www.ecured.cu/Aprendizaje>
- EcuRed. (06 de 2015) Nutrición Humana. Recuperado de:  
[https://www.ecured.cu/Nutrici%C3%B3n\\_humana](https://www.ecured.cu/Nutrici%C3%B3n_humana)

Educación, M. d. (2013). Ministerio del Poder Popular para la Educación. Obtenido de CONSEJERÍA EN HÁBITOS. ALIMENTARIOS. Manual para Nutricionistas y Multiplicadores de Guías alimentarias.

Fernández, J. M.-V., Donloa, M. R., Pérez, A. P., & Pedrón, C. (2014). Who Multicentre Growth Reference Study Group. Asociación Española de Pediatría, 76-85.

FAO (14 de julio de 2010). Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición. Recuperado de:

Flota marzo . (2014). Una mala alimentación provoca bajo rendimiento escolar. Salud.Flota marzo

Federación de Enseñanza de CC.OO Andalucía (2009). Temas para la educación. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd4922.pdf>

Food and Nutrition Board. (2000.). Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes (DRI) for vitamin C, vitamin E, selenium and carotenoids. Washington: National Academy Press;

Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. (2001.). Dietary Reference Intakes (DRI) for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium and zinc. Washington: National Academy Press.

Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes. (1997.). for calcium, phosphorus, magnesium, vitamin D and fluoride. Washington. National Academy Press;

Freeletics. (2015). Freeletics. Obtenido de <https://www.freeletics.com/es/blog/posts/paises-mas-sanos-del-mundo/>

Fuentes Navarro Eloisa. (2009). El Niño y la Nutrición. Editorial Avanti.

Guilar,. (2009). Teorías del aprendizaje. Ley de educación intercultural, 23.

Hero, C. (2018). Course Hero. Obtenido de <https://www.coursehero.com/file/p4lp297/La-complejidad-del-rendimiento-acad%C3%A9mico-se-inicia-desde-su-conceptualizaci%C3%B3n/>

Redrobán, G. (2015). La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo "a" de la unidad educativa "Luis A. Martínez" del cantón Ambato, provincia Tungurahua. Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/17827/1/La%20nutrici%C3%B3n>

[%20y%20su%20incidencia%20en%20el%20rendimiento%20acad%C3%A9mico.pdf](http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/17827/1/La%20nutrici%C3%B3n%20y%20su%20incidencia%20en%20el%20rendimiento%20acad%C3%A9mico.pdf)

Institute of Medicine y Nutricion. (2002.). Food and Nutrition Board Dietary Reference Intakes (DRI) for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. Washington: National Academy Press, 15.

Ivanovic DM, et al. (2017). Impact of nutritional status at the onset of elementary school on academic aptitude test achievement at the end of high school in a multicausal approach.

Latham, M. C. (2014). Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Obtenido de <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s05.htm#bm05.1x>

Luna, J., Hernandez, I., Rojas, A., & Cadena, M. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia - Nutritional Status and Neurodevelopment in Early Childhood. Revista Cubana de Salud Publica - Scielo, 5.

Martínez Costa C, Ros Mar L. (2004). Nutrición en el niño preescolar y escolar. En: Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, editores. Tratamiento en gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica. Madrid: Ergón.

Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2013). Ministerio de Inclusión Económica y Social. Obtenido de <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/Libro-de-Pol%C3%ADticas-P%C3%ABlicas.pdf>

MSP. (2013). Planificación Territorial. OMS, 16.

OMS. (2016–2030). Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente.

OMS, calcula que en 2016, . (s.f.).

Organización Mundial de la Salud. (09 de 2017). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación Sana. Obtenido de <https://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>

Pérez HT, A. J. (2017). Impact of nutritional status at the onset of elementary school on academic aptitude test achievement at the end of high school in a multicausal approach. Almagià AF.

Piaget J. (1973). Teorías de aprendizaje. Ley organica de educacion, 35.

Plan decenal de educacion Ecuador. (2012-2015).

## **ANEXOS**

# Cuestionario para la recolección de información de los estudiantes

## La Nutrición y su importancia en el Aprendizaje en niños de 5 años de la Escuela Fiscal Rio Coca 2019

Bajo de cada pregunta señale lo que usted aplica en la alimentación de su representado

1.- ¿REALIZA LAS 3 COMIDAS BASICAS: DESAYUNO, ALMUERZO ?

Siempre		A veces		Nunca	
---------	--	---------	--	-------	--

2.- ¿CONSUME VEGETALES CRUDOS TODOS LOS DIAS?

Si		No	
----	--	----	--

3.- ¿CONSUME FRUTA TODOS LOS DIAS?

Si		No	
----	--	----	--

4.- ¿CONSUME LACTEOS DIARIAMENTE?

Si		No	
----	--	----	--

5.- ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUME COMIDA CHATARRA ¿

nunca		1 o 2 veces x semana		3 a 5 veces x semana		Todos los dias	
-------	--	----------------------	--	----------------------	--	----------------	--

6.- ¿CONSUME DULCES O GOLOSINAS A DIARIO?

Si		No	
----	--	----	--

7.- ¿LOS DIAS DE LA SEMANA CONPARTE LA MESA CON SU FAMILIA?

Si		No	
----	--	----	--

8.- ¿CONOCE EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUME?

Si		No	
----	--	----	--

9.- ¿CUANTAS VECES AL AÑO SU NIÑO VISITA AL PEDIATRA?

nunca		1 ves al año		2 veces al año		Cuando lo requiere	
-------	--	--------------	--	----------------	--	--------------------	--

10.- ¿SABE CUAL ES PESO Y LA TALLA DE SU HIJO?

Si		No	
----	--	----	--



## **Teorías de PIAGET, AUSUBEL**

“Piaget descubre los estadios de desarrollo cognitivo desde la infancia a la adolescencia: cómo las estructuras psicológicas se desarrollan a partir de los reflejos innatos, se organizan durante la infancia en esquemas de conducta, se internalizan durante el segundo año de vida como modelos de pensamiento, y se desarrollan durante la infancia y la adolescencia en complejas estructuras intelectuales que caracterizan la vida adulta” (Piaget, 1973, p. 35)

“Aprendizaje significativo de D. Ausubel Es una teoría psicológica porque se ocupa de los procesos mismos que el individuo pone en juego para aprender. Pero desde esa perspectiva no trata temas relativos a la psicología misma ni desde un punto de vista general, ni desde la óptica del desarrollo, sino que pone el énfasis en lo que ocurre en el aula cuando los estudiantes aprenden; en la naturaleza de ese aprendizaje; en las condiciones que se requieren para que éste se produzca; en sus resultados y, consecuentemente, en su evaluación” (Ausubel, Rodríguez, 2008, p. 8)

En el proceso del aprendizaje, el estudiante hace relación a los conocimientos que recibe en el aula para ponerlos en práctica y reproducir su propio aprendizaje para convertirlo en aprendizaje significativo.

“Aprendizaje por descubrimiento De J. Bruner “El aprendizaje por descubrimiento es un proceso activo, de asociación, construcción y representación, la estructura cognitiva previa del alumno provee significado, permite organizar sus experiencias e ir más allá de la información dada” (Guilar, 2009, p. 23)

El individuo es protagonista de su propio desarrollo cognitivo; el aprendizaje se produce cuando el docente facilita a los estudiantes las herramientas necesarias para que este descubra por sí mismo lo que se desea aprender.

“Novak menciona los siguientes tipos de descubrimiento: Descubrimiento inductivo: implica la colección y reordenación de datos para llegar a una nueva categoría, concepto o generalización” (Novak, 1998)

“Descubrimiento deductivo: implica la combinación de ideas generales, con el fin de llegar a enunciados específicos, como en la construcción de un silogismo. Descubrimiento transductivo: el individuo relaciona o compara dos elementos particulares y señala que son similares en uno o dos aspectos. En aprendizaje por descubrimiento inductivo parte de lo específico a lo general, en cambio el descubrimiento deductivo, cuando el estudiante logra llegar a una idea específica partiendo de lo general y el descubrimiento transductivo aparece cuando el estudiante relaciona para encontrar una similitud o diferencia” (Novak, 1998, p.16).

## Panel fotográfico



Inicio de la chara para Padres tema: La nutrición y como esta repercute en el desarrollo del aprendizaje, intervinieron los padres de 1er año de básica de la Escuela Fiscal Rio Coca.

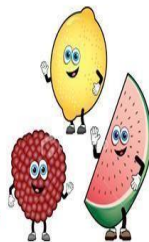


# Entrega de trípticos informativos sobre el tema expuesto

## ▶ LA ALIMENTACIÓN

Es fundamental para el crecimiento y el desarrollo físico de nuestros/as hijos, lo que hace fundamental la labor de los/as educadores/as a la hora de fomentar unos hábitos adecuados.

Para que la alimentación y la higiene se conviertan en hábitos, debemos llevarlos a cabo a la misma hora, en el mismo sitio y de la misma forma.



Por otro lado, la nutrición es el proceso que se encarga de transformar las sustancias que recibe de la alimentación, con 3 objetivos fundamentales:

1. Producir energía
2. Regular el metabolismo
3. Posibilitar el crecimiento

Comiendo saludablemente conseguimos...:

- Tener energía durante todo el día
- Conseguir las vitaminas y minerales necesarios
- Mantener fuertes a nuestros/as hijos/as para realizar deportes y otras actividades
- Lograr alcanzar su estatura máxima
- Mantener el peso adecuado para su edad y estatura

¿Qué significa comer saludablemente?

- Establecer de cuatro a cinco comidas principales al día
- No comer entre horas
- Consumir preferentemente alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras o legumbres
- Comer pescado al menos dos o tres veces a la semana
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas, como refrescos, bollería industrial, aperitivos de bolsa, etc.
- Limitar el consumo de frituras
- Cocinar las legumbres evitando las grasas y embutidos
- Utilizar aceite de oliva virgen
- Fomentar la actividad física y los juegos al aire libre, limitando los horarios de televisión, computadora o videojuegos.
- Y uno de los aspectos más importantes es OTORGARLE IMPORTANCIA AL DESAYUNO



!!! IMPORTANTE !!!

Mejorando nuestros hábitos alimentarios y haciendo un desayuno saludable mejoramos nuestro estado nutricional

### EL DESAYUNO...

Es la comida más importante del día. Sin un desayuno completo el/la niño/a tendrá dificultades para hacer frente al gasto energético diario.

En edad escolar disminuirá su atención y concentración, lo que dificultará su aprendizaje.

Los pediatras aconsejan que, en edad escolar, el aporte calórico corresponda al 25% del total diario de calorías, proporcionando el almuerzo el 35%, la merienda un 10% y la cena el 30% del aporte calórico.

Un desayuno saludable debe incluir:

### El Plato del Bien Comer



COMBINA  
FUENTE: GRUPO DE TRABAJO EN ALIMENTACIÓN S.P.A.  
NOM-043-SSA2-2005





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD TRABAJO ACADÉMICO

Yo, Hidalgo de Cucho Mariella Belmina, docente de la Facultad de Educación e Idiomas y escuela Profesional de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo de Piura.

La Nutrición y su importancia en el Aprendizaje en niños de 5 años de la escuela Fiscal Río Coca 2019, de la estudiante Vélez Bravo Karina de las Mercedes constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con normas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Piura, 15 de julio 2019

Firma

Mariella Belmina Hidalgo de Cucho  
DNI. 00200084