



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA Y
TITULACIÓN

Influencia de los Hábitos Alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la Institución Educativa Inicial N° 172 “María Encarnación Loja Vásquez” del distrito de Moyobamba, Provincia de Moyobamba – Región San Martín” - 2013.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL

AUTORA:

Juana Labajos Cruz

ASESOR:

Mg. Silvia Angélica Ramírez Cardenas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Hábitos Alimenticios en el rendimiento escolar de los niños

LIMA - PERÚ

2015



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
PROFESIONAL

El jurado encargado de evaluar el trabajo de Titulación Profesional,
Presentado por don (a): **LABAJOS CRUZ JUANA**

Cuyo Título es: **Influencia de los Hábitos Alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la Institución Educativa Inicial N° 172 "María Encarnación Loja Vásquez" del distrito de Moyobamba, Provincia de Moyobamba – Región San Martín" - 2013.**

Reunido en la fecha, se escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: **14** (número) **catorce** (letras), dictaminándose su aprobación por:

Tarapoto 23 de diciembre de 2015



Mg. Anibal Mendo García
PRESIDENTE



Mg. Wildor Finchi Daza
SECRETARIO



Mg. ~~Silvia~~ Angélica Ramírez Cárdenas
VOCAL

DEDICATORIA

A Dios por despertar en mí la
vocación de servicio a la
educación y de guiar mis pasos
en cada día de mi vida.

A mi hija Xiomara Anabella
a quien llevo siempre presente,
porque ella es el motor para seguir Adelante.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la fuerza y la sabiduría que me da para hacer realidad mi carrera de licenciatura, cuidándome siempre en el trayecto de mis viajes a Tarapoto y hacer realidad otro peldaño más en mi vida trazada en este año.

Agradezco también a los profesores que nos brindan sus conocimientos para seguir perfeccionándonos en nuestra vida como profesionales y educadores de nuestra niñez.

Agradezco a la universidad cesar Vallejo por brindar estos cursos de especialización para que los profesores que quieran seguir superándose tengan a bien estudiar para estar actualizados y preparados para todo.

La superación de seguir estudiando no requiere de edad si no las ganas que se le pone de seguir descubriendo cosas hermosas que nos brinda la educación.

PRESENTACIÓN

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO:

Ponemos a vuestra consideración la tesis titulada: INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS (AS) DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 172 “MARÍA ENCARNACIÓN LOJA VÁSQUEZ” DEL DISTRITO DE MOYOBAMBA, PROVINCIA DE MOYOBAMBA – REGIÓN SAN MARTÍN” - 2013.

El presente trabajo de investigación se ha realizado dando cumplimiento a lo dispuesto por el Reglamento de Graduación Académica de la Universidad Cesar Vallejo, con el objeto de obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Inicial.

La presente investigación desarrollada, representa un aporte que contribuye determinar si hay buenos hábitos alimenticios en nuestros niños y niñas de la I.E.I. antes mencionadas a partir de las cuales se tomara seguramente las medidas más oportunas y eficaces para un mejor rendimiento académico.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

La suscrita: Juana Labajos Cruz, identificada con D.N.I. N° 00829531 con domicilio en el Jr. 20 de abril N°993 - Moyobamba; elaboró la tesis denominada:

“INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS (AS) DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 172 “MARÍA ENCARNACIÓN LOJA VÁSQUEZ” DEL DISTRITO DE MOYOBAMBA, PROVINCIA DE MOYOBAMBA – REGIÓN SAN MARTÍN” - 2013”, para optar el grado de Licenciado en Educación, otorgado por la Universidad César Vallejo.

Declaro Bajo Juramento que el presente trabajo ha sido íntegramente elaborado por mi persona y que en él no existe plagio de naturaleza alguna, en especial copia de otro trabajo de tesis o similar presentado por cualquier persona ante cualquier institución educativa. Igualmente dejo expresa constancia que se ha respetado las reglas nacionales de derecho de autor.

En caso de incumplimiento de esta declaración me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.



Tarapoto, del 2014

Juana Labajos Cruz

INDICE

RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN.....	x
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	13
1.4. ANTECEDENTES.....	15
II. OBJETIVOS	19
2.1. OBJETIVO GENERAL	19
2.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	19
III. MARCO REFERENCIAL	20
3.1. MARCO TEÓRICO	20
3.2. MARCO CONCEPTUAL.....	36
IV. MARCO METODOLÓGICO.....	39
4.1. HIPÓTESIS	39
4.2. VARIABLES.....	39
4.3. METODOLOGÍA.....	42
4.4. DISEÑO	42
4.5. POBLACIÓN Y MUESTRA	42
V. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	42
5.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	44
5.2. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS.....	45
VI. RESULTADOS	46
VII. DISCUSIÓN.....	61
VIII. CONCLUSIONES.....	62
IX. SUGERENCIAS.....	63
X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXOS.....	65

RESUMEN

El presente trabajo se realizó en las instituciones educativas del nivel inicial, con el propósito de comprobar los hábitos alimenticios en el rendimiento académico en los niños y niñas en la I.E.I. N° 172 “María Encarnación Loja Vásquez” del distrito de Moyobamba, provincia de Moyobamba, región San Martín.

La metodología a emplear es descriptivo en base a 36 niños y niñas de 5 años del nivel inicial, de los cuales 18 varones y 8 niñas a los cuales se les aplicó una encuesta donde hemos obtenido unos resultados que nuestros niños y niñas solo consumen alimentos formadores, y alimentos energéticos lo cual carecen de los alimentos que son los protectores y/o reguladores.

Los niños y niñas de la zona urbana la alimentación es a base de comidas chatarras porque la mayoría de los padres trabajan en diferentes sitios lo cual no se dan tiempo de preparar una lonchera saludable para sus hijos.

Según los porcentajes obtenidos en las encuestas realizadas a nuestros niños y niñas podemos llegar a una reflexión que los malos hábitos alimenticios repercuten en el rendimiento académico, y nuestros niños y niñas no demostrarán buen rendimiento y también no tendrán un buen crecimiento y desarrollo.

Palabras Claves: Alimentación, Rendimiento Académico.

ABSTRACT

This work was performed at educational institutions of the initial level, in order to check the food habits on academic achievement in children in the IEI N° 172 "María Encarnación Loja Vásquez" district province of Moyobamba, San Martín region.

The methodology used is descriptive based on 36 children under 5 years of the initial level, of which 18 boys and 8 girls who were administered a survey where we obtained results that our children only consume foods trainers and energy foods which lack the foods that are protective and / or regulators.

Children of the urban area is food based junk food that most parents work in different places which no time to prepare a healthy lunchbox for their children are given.

According to the rates obtained in surveys of our children we can reach a reflection that poor eating habits affect academic performance, and our children do not demonstrate good performance and also not have good growth and development.

Key Words: Food, Academic Performance.

INTRODUCCIÓN

El niño desde que está en nuestro vientre se alimenta se les trasmite la alimentación por el cordón umbilical, donde se alimenta para tener un buen crecimiento y desarrollo de todo su cuerpo.

En este sentido la madre se preocupa por estar bien alimentada teniendo un control durante el periodo de gestación para tener un buen parto y dar a luz un bebe sano y fuerte sin ningún problema.

El proceso de crecimiento del bebe es cuando recibe su alimentación con leche materna y el niño y la niña recibe su primera alimentación el calostro que le proporciona la leche materna que le inmuniza y protege de todo enriqueciendo sus neuronas, y su buen desarrollo para ello la madre debe de estar bien alimentada.

Durante el crecimiento y desarrollo del niño, la madre va adecuando los hábitos alimenticios hasta que el niño y niña va adaptándose al proceso de la alimentación.

La familia es la parte motora para incentivar a los buenos hábitos alimenticios para tener una buena alimentación teniendo una alimentación balanceada, para que nuestros hijos tengan un buen rendimiento académico.

El nivel de educación inicial es la base formativa para el desarrollo de los aprendizajes de los niños y niñas lo cual nos permite ver observar minuciosamente el proceso de alimentación de nuestros niños en sus loncheras si son saludables o no.

Por tal motivo el presente estudio trata de dar a conocer en qué medida los hábitos de alimentación del niño y niña influye en el rendimiento escolar y por ello se denomina:” Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la I.E.I N°172” María Encarnación Loja Vásquez” del distrito de Moyobamba provincia de Moyobamba – Región San Martín – 2013. Teniendo

como problemática que se presentó en el ámbito educativo básico, acerca de los malos hábitos alimenticios y el bajo rendimiento escolar, realizamos la siguiente investigación para responder al cuestionamiento: ¿Cómo influye la práctica de malos hábitos alimenticios en los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 172 “María Encarnación Loja Vásquez” – Moyobamba, para que se observe en ellos un bajo rendimiento académico.

Como consecuencia el objetivo general es analizar cómo influyen los hábitos alimenticios, en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial N°172 “María Encarnación Loja Vásquez” – Moyobamba.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA

Numerosos estudios han relacionado el papel de la alimentación en el rendimiento escolar, pero la gran mayoría de ellos han podido confirmar científicamente que esta relación sea directa. Realizar un análisis pormenorizado sobre la relación entre la alimentación y el rendimiento escolar, es abordar un tema de actualidad, para ello hay que determinar que variables nutricionales y nutrientes condicionan que el rendimiento escolar del niño sea bajo. La importancia de la buena alimentación desde que son pequeños, ayudará a que sus hijos establezcan costumbres alimenticias saludables para toda la vida y les permita disfrutar de buena salud, tanto en la niñez y adolescencia como para la vida adulta. La combinación de una alimentación balanceada con la actividad física favorecerá a un adecuado rendimiento en el aula de clases.

El tema de la alimentación es tratado por la escuela a través de las ciencias, desde un aspecto real enfocado a la realidad que se vive en los centros educativos. Vale la pena citar que varios inconvenientes de los problemas de alimentación son: la incorporación de alimentos extraños a nuestro medio y costumbres, exceso de azúcares refinados, los cuales afectan indirectamente a la capacidad de aprendizaje del estudiante, porque consumen altas cantidades de glucosa, lo que provoca que tengan exceso de energía y por lo tanto, al entrar al aula de clases no prestan atención lo que conllevan a un aprendizaje significativo nulo. Por otro lado, se encuentran los niños que tienen una alimentación deficiente y no logran concentrarse en las actividades que realizan, presentando fatiga, desgano, apatía, etc. Y, por consiguiente, a un alto índice de bajo rendimiento escolar, lo cual conduce a una posible reprobación del año escolar.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

La problemática que se ha presentado en el ámbito educativo básico, acerca de los malos hábitos alimenticios y el bajo rendimiento escolar; realizamos la siguiente investigación para responder al cuestionamiento: ¿Cómo influye la presencia de los malos hábitos alimenticios en los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 172” MARÍA ENCARNACIÓN LOJA VÁSQUEZ” – MOYOBAMBA., para que se observe en ellos un bajo rendimiento académico?

1.3. JUSTIFICACIÓN:

El análisis de la influencia de los malos hábitos alimenticios en el bajo rendimiento escolar, es necesario para los padres y maestros de los niños que están estudiando el nivel inicial porque se ha observado en diversos casos que los infantes presentan fatiga, falta de concentración, déficit de calidad en trabajos escolares, poca actividad en el aula, creatividad deficiente, lo que los lleva a lograr un bajo rendimiento académico.

Así mismo es conveniente para crear nuevas técnicas educativas que fomenten a la correcta alimentación, incrementando las herramientas para que toda la familia tenga los hábitos alimenticios adecuados según sus edades. Al realizar este proyecto se pretende dar solución a los malos hábitos alimenticios, que está afectando a los estudiantes especialmente de bajos recursos económicos. Los factores económicos y sociales condicionan la compra de alimentos de baja calidad nutricional, ya que los padres de bajos recursos no cuentan con las posibilidades de adquirir productos nutritivos y sólo consumen comidas con un alto nivel de carbohidratos y glúcidos. Esta investigación es factible realizarla dada la actual preocupación que invade en los docentes de la institución al percatarse que los estudiantes presentan alto grado de desnutrición. La investigación planteada es de mucha importancia para todos quienes estamos

Implicados en el área pedagógica, ya que a través de este proyecto se encontrará la solución a la problemática que se viene presentando por los malos hábitos alimenticios y su efecto en el rendimiento escolar de los estudiantes.

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La investigación se sustenta en la teoría de Aranceta J. (2000). La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos. (1)

JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

En la presente investigación se usó el método científico. En este contexto se utilizarán los métodos inductivo y deductivo para el análisis de la información. El diseño de la investigación es descriptivo.

JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA:

Los resultados serán de utilidad para la Institución Educativa Inicial N°172” María Encarnación Loja Vásquez” del distrito de Moyobamba provincia de Moyobamba – Región San Martín – 2013, puesto que las conclusiones y recomendaciones contribuirán al mejoramiento de la alimentación nutritiva de los niños y niñas para mejorar el rendimiento académico.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

JUSTIFICACIÓN ACADÉMICA

Es exigencia y normativa de la Universidad César Vallejo como estudiante de la facultad educación, realice un estudio de investigación para obtener un título profesional de licenciado en educación.

JUSTIFICACIÓN SOCIAL

El nivel de educación inicial es la base formativa para el desarrollo de los aprendizajes de los niños y niñas lo cual nos permite ver observar minuciosamente el proceso de alimentación de nuestros niños en sus loncheras si son saludables o no.

Por tal motivo el presente estudio se denomina: “Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la I.E.I N°172 “María Encarnación Loja Vásquez” del distrito de Moyobamba provincia de Moyobamba – Región San Martín – 2013. Teniendo como problemática que se ha presentado en el ámbito educativo básico, acerca de los malos hábitos alimenticios y el bajo rendimiento escolar.

1.4. ANTECEDENTES:

A nivel internacional:

Dr. Eduardo Álvarez (2010), México, según la investigación titulada “Niños de México afectados por la mala alimentación”, concluye:

La desnutrición provoca defectos en funciones como el crecimiento, el desarrollo y la respuesta inmunológica. La desnutrición durante la infancia y la edad preescolar se asocia con retardo en el crecimiento y el desarrollo psicomotor, con mayor riesgo de muerte y con efectos adversos a largo plazo. Por ejemplo, la desnutrición moderada durante la niñez se asocia con disminución en el tamaño corporal, en la capacidad de trabajo físico y en el desempeño intelectual y escolar durante la adolescencia y la edad adulta.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

Msc. Marimon Entenza Mijael Josue y otros (2010), Chile, según la investigación titulada “La malnutrición, una enfermedad de índole social”, concluye:

A pesar de los grandes adelantos de la ciencia y la tecnología en la época contemporánea, la malnutrición continúa siendo un azote para la humanidad y una clara evidencia de las desigualdades económicas y sociales presentes en el mundo de hoy.

La transición alimentaria y nutricional hace mucho más evidente las desigualdades socio-económicas contemporáneas.

A nivel nacional:

- Ministerio de Salud (2010), Puno, según la investigación titulada “situación Nutricional”, concluye:

En Puno la desnutrición crónica en niños menores de 5 años, que acceden a los EESS de la región muestra una ligera tendencia a disminuir en los 3 últimos años (alrededor de 3 puntos porcentuales), con 1 niño desnutrido crónico de cada 6 niños. La desnutrición global, de similar evolución, afecta a 1 de cada 18 niños que acceden a los EESS.

La desnutrición aguda, no muestra cambios notorios, así alrededor del 1% de los niños tienen bajo peso para su talla.

El exceso de peso (sobrepeso y obesidad), no representa por el momento un problema nutricional en la región, pues está afectado menos de 1 de cada 20 niños que acceden a los EESS.

- Sanchez Gilbert (2002), Huancayo, según la investigación titulada “La desnutrición”, concluye:

La Desnutrición es un problema que en estos últimos años se ha incrementado en un 30% a comparación del año 2002, y es muy preocupante porque el estado como pilar de este problema no le presta la debida atención.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

La producción de Camote que se produce en gran cantidad en el Perú no es aprovechada en su totalidad en los lugares en donde hay mayor índice de Desnutrición se debería de fomentar más el consumo de este producto puesto que el Perú es rico en producir el camote, se tendría que tomar el ejemplo de África en dónde se consume más el Camote.

No podemos cerrar los ojos frente a este problema que crece cada día existen lugares declarados en extrema pobreza en donde los niños solo comen una vez al día el gobierno local de turno debería de realizar una campaña para poder ayudar a estos sectores castigados por el mal momento económico que se vive.

Existen maneras tan sencillas de poder superar este mal pero la falta de publicidad y difusión sobre que alimentos balanceados se deben de consumir hacen que ignoremos algunos alimentos que son ricos e importantes que ayudan a la correcta nutrición.

A nivel local:

- Programa de Acciones Integrales (2009-2012), San Martín, según la investigación titulada “Importante reducción de la desnutrición crónica Infantil”, concluye:

Entre 2009 y 2012, en la región San Martín la desnutrición crónica infantil en niños menores de cinco años disminuyó 11,7 puntos porcentuales, bajando de 28,2 por ciento en el año 2009 a 16,5 por ciento en el año 2012. Así lo informó el ex presidente regional de San Martín, César Villanueva.

Lamentablemente no hay muchos estudios concernientes a las provincias de San Martín ya que todos los estudios son preferentes para el departamento el cual muestra una mejoría extraordinaria en la desnutrición infantil.

- Goicochea y Olaya (2010), Morales, según la investigación titulada “Taller nutricional dietas nutritivas y económicas para desarrollar hábitos

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

alimenticios en los PP.FF del segundo grado sección única del nivel primario en la I.E. FRANCISCO IZQUIERDO RIOS”, concluye:

El aporte de esta tesis “El taller nutricional han influenciado en los hábitos alimenticios de los padres de familia.

Este informe de investigación lo realizaron con el fin de establecer buenos hábitos de alimentación en los padres de familia para que a su vez den una buena nutrición a sus hijos.(2)

El método utilizado es: cuantitativa y cualitativa.

Ellos inculcan buenos hábitos alimenticios en los PP.FF. el trabajo que realizamos es de desarrollar los buenos hábitos de alimentación en los niños con la aplicación del programa mis loncheras nutritivas con participación de las madres de familia.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

II. OBJETIVOS:

2.1. OBJETIVO GENERAL:

Analizar cómo influye los hábitos alimenticios, en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial N° 172 “María Encarnación Loja Vásquez” – Moyobamba.

2.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover técnicas y actividades para el desarrollo de hábitos alimenticios correctos que mejoren el aprovechamiento escolar.
- Establecer las acciones que realiza la Institución Educativa en relación a la salud alimentaria de los estudiantes en etapa preescolar.
- Identificar los distintos hábitos alimentarios que presentan los alumnos con bajo rendimiento.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

III. MARCO REFERENCIAL

3.1. MARCO TEÓRICO

3.1.1. La alimentación

La alimentación consiste según Aranceta J. (2000) en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. La alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas.

La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos.⁽³⁾

3.1.2. Grupo alimenticio

La forma más simple para asegurarse de tener una buena alimentación es consumiendo alimentos de los cuatro grupos alimenticios, los cuales según Aranceta J. (2000) son:

- Frutas y verduras.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

- Granos.
- Productos animales.
- Grasas y azúcares.
- Ya que en conjunto el cuerpo se abastece de carbohidratos, proteínas, grasas y minerales.

3.1.3. Frutas y verduras:

De este grupo se recomienda incluir por lo menos dos raciones en cada una de las comidas, las hojas de color verde son ricas en beta carotenos y otras vitaminas, hierro y varios minerales y en fibra insoluble; las frutas además son ricas en antioxidante como las vitaminas A y C.

3.1.4. Granos:

Es recomendable consumirlos en cantidad suficiente, este grupo está compuesto por cereales y leguminosas, la combinación de estos dos alimentos puede sustituir el valor proteico de la carne o huevo, por lo que se recomienda incluir un plato de esta combinación por lo menos una vez a la semana. El "gallo pinto" (arroz con frijoles) es excelente en este sentido. Los cereales constituyen la base para la fabricación de productos: del trigo se hace el pan, pastas y galletas, del maíz se hacen las tortillas.

Es importante consumir integrales las leguminosas y los cereales como la avena, el trigo, la cebada, el maíz y el arroz, pues además de tener vitaminas y minerales son fuente importante de fibra. La fibra contribuye al control del colesterol en la sangre ayudando a prevenir la arteriosclerosis, además la fibra insoluble está relacionada con la disminución del estreñimiento.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

3.1.5. Productos animales:

Se recomienda consumirlos con constancia pero con moderación y hacerlo en poca cantidad en cada comida, esto es debido a que contienen el peor tipo de grasa para la salud, las grasas saturadas, aunque son de alta concentración energética y proporcionan proteínas de excelente calidad. Por lo tanto evite las carnes en la que se vea la grasa, limite el consumo de vísceras y sobre todo los productos embutidos que además de tener un contenido alto en grasa tienen sal y otros aditivos químicos poco aconsejables para la salud.

Otro producto es la leche y sus derivados los cuales son importantísimos en la alimentación infantil y mujeres embarazadas, pero se debe tener cuidada pues es rica en grasa saturada y colesterol sobre todo la mantequilla y la crema, por ello se recomienda consumir los productos lácteos descremados.

3.1.6. Grasas y los azúcares:

Se recomienda consumir lo menos posible, las grasas son importantes en la alimentación porque además de aportar energía, permiten la absorción de las vitaminas solubles en grasa como la A, D, E y K. Sin embargo es importante anotar que una sola cucharada de aceite contiene 120 calorías y esta alta concentración es la que limita su uso para evitar un desbalance en cualquier alimentación.

Dentro de este grupo están una gran multitud de alimentos industrializados que se elaboran a base de grasa o azúcares son los alimentos "chatarra". Para tener un régimen alimenticio adecuado que favorezca la buena salud, llegar a una edad madura más productiva y evitar vivir crónicamente enfermos, debemos: Adaptar la ingesta de energía con el gasto de la misma para mantener el peso. Evitar la ingesta excesiva de grasas especialmente el colesterol y las grasas saturadas. Aumentar el

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

consumo de carbohidratos complejos y de fibra. Consumo moderado de sal y azúcar. Limitar la ingesta de alcohol. Practicar ejercicio físico regularmente.

3.1.7. Los carbohidratos

Son cadenas de azúcares que el organismo durante la digestión corta para obtener la glucosa, la cual es la principal fuente de energía. La falta de estos causa un debilitamiento en la persona por la falta de energía y el contrario podría ocasionar obesidad, pues el exceso de carbohidratos se almacena en el cuerpo como glucógeno en el hígado y si hubiese mucho más como grasas. Se recomienda consumir entre 60 y 65% del total de la energía de la dieta diaria. Los carbohidratos los podemos encontrar en: leche y sus derivados, harina, maíz, frijoles, macarrones, pan, galletas, entre otros.

3.1.8. Las grasas

Son la fuente concentrada de energía por lo que sirven de reserva energética y por esta misma razón son los principales causantes de la obesidad; se recomienda consumir 25% del total de la energía diaria. Las grasas las podemos encontrar en manteca de cerdo, pollo, res, mantequilla, natilla, queso crema, manteca, aceite de palma o de coco. Lamentablemente la mayoría de las personas abusan de este nutriente sin darse cuenta, ya que consumen pequeñas porciones de alimentos que contienen grandes cantidades de grasas, un ejemplo de estos alimentos son las hamburguesas, papas fritas, pizzas, tacos, y nachos.

3.1.9. Las proteínas

Están compuestas por cadenas de aminoácidos, de los cuales 9 el cuerpo no los puede elaborar; de ahí la importancia de ingerir alimentos que los contengan los principales son: carne, huevo,

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

leche y sus derivados. La dosis recomendada para un hombre es de 55g/día y para una mujer 44g/día.

3.1.10. Objetivos de la alimentación

El mismo autor señala que, los propósitos principales de la alimentación pueden ser varios, pero en general se los puede resumir de acuerdo a cuatro objetivos principales: El aporte energético, el plástico, el regulador y el aporte de reserva.

3.1.11. Aporte energético:

Este es el principal para cualquier ser humano y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidratos de carbono, proteínas y grasas (substratos) deben estar dados en cantidad, calidad y proporción adecuados. A través de esto, lo que se logra es el correcto funcionamiento del sistema metabólico.

3.1.12. Aporte plástico:

Para cumplir este propósito deben considerarse la incorporación adecuada de proteínas y ciertos minerales. Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos. Dentro de los minerales a tener en cuenta, debemos mencionar el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos. Por último, las grasas también intervienen en la función plástica para con el sistema nervioso.

3.1.13. El aporte regulador

Viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas, funcionando

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía.

3.1.14. El aporte de reserva:

Teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. Las grasas son fácilmente acumulables, por tanto no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad.

Todas las personas cuentan con un porcentaje de grasas considerable comparativo con su peso, aproximadamente un 11% del peso de una persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma cotidiana. (7 kilogramos, para una persona de 70 kilogramos de peso) Los hidratos de carbono son acumulados como glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total del individuo (500 gramos en una persona de 70 Kg. de peso.) Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiéndose en energía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno después del ejercicio.

La irregular alimentación en niños de 3 a 5 años puede generar padecimientos físicos y emocionales según la especialista de Desarrollo Físico y Emocional del Niño Alicia Robledo Galván.

Los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser: Completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos:

- **Cereales y tubérculos** que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal** que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo adecuadamente.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

- **Agua** para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte.

Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

- **Equilibrada**, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.
- **Higiénica**, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.
- **Suficiente**, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.
- **Variada**. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos sucede a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

3.1.15. La nutrición y el rendimiento escolar

Numerosos estudios han relacionado el papel de la alimentación en el rendimiento escolar. Sin embargo, un grupo de expertos de la Universidad de Teeside, en el Reino Unido, ha revisado algunos de los principales estudios y concluyen que faltan evidencias científicas que corroboren algunas de estas implicaciones.

Mantener una dieta baja en grasas, sal y azúcar perotica en frutas y carbohidratos y llevar una actividad física activa siguen siendo algunas de las principales recomendaciones de los nutricionistas para ayudar a los escolares a mejorar el rendimiento. Sin embargo, expertos británicos acaban de dar algunos de los estudios publicados en este campo un grado de incertidumbre que tiene que ver sobre todo con las medidas más adecuadas que hay que aplicarse.

Algunos estudios confirman que la capacidad intelectual se ve afectada por la calidad nutritiva de la dieta Según algunas investigaciones realizadas sobre la importancia de la nutrición y rendimiento escolar, los alumnos que se saltan el desayuno cometen más errores en los ejercicios de resolución de problemas. Expertos de la Universidad de Gales consideran que el desayuno incrementa el índice de glucosa en la sangre, que a su vez activa un transmisor cerebral

Denominado acetilcolina, al que relacionan con la memoria. Los investigadores consideran que las sustancias que frenan la producción de este transmisor reducen la capacidad para recordar nueva información. La vitaminaB1, presente en alimentos a base de cereales como pan integral o enriquecido, es una de las principales productoras de acetilcolina.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

Y es que desde hace tiempo el desayuno ha sido una de las comidas a las que más importancias le han dado en la capacidad intelectual. Los expertos recomiendan que el desayuno sea el 25% de la energía y los nutrientes necesarios para el resto del día. El resultado de una mala alimentación tiene sus consecuencias en el ámbito escolar, por tal motivo hay que resaltar de la temática enfocada en estos aspectos.

- Las consecuencias de la malnutrición precoz sobre la función intelectual y el desarrollo de la escolaridad.
- La relación entre el estado de nutrición del alumno y su escolaridad.
- Los programas de intervención nutricional, (sobre todo en la escuela) y sus consecuencias sobre la educación.

Las insuficiencias metodológicas de muchos estudios sobre la nutrición y la educación, impiden valorar con precisión los resultados, pero el estudio de los datos en su conjunto permite extraer algunas conclusiones.

Se ve así la importancia de la nutrición como un factor determinante del progreso y el éxito escolares y se sacan algunas conclusiones acerca de las políticas nutricionales y educativas. Uno de los principales argumentos que esgrimen ciertos autores.

La nutrición en especial y la salud en general que es posible modificar por medio de políticas sociales y educativas apropiadas, deben considerarse como determinantes esenciales del progreso y el rendimiento escolares.⁽⁴⁾

3.1.16. La nutrición como determinante de la escolaridad

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

Los factores económicos y sociales que inciden en la escolaridad han sido objeto de numerosos estudios; en cambio, se dispone de muy poca información sobre los efectos que tienen la nutrición y la salud sobre la matrícula y los resultados escolares. Es posible que esta falta de información haya contribuido a que, en sus políticas educativas, la mayoría de los países haya prestado poca atención al estado nutricional y de salud de los alumnos.

En los países desarrollados se observan en general porcentajes bajos de mal nutrición, de carencias nutricionales específicas y de condiciones patológicas que perturban el progreso escolar y amenazaron seriamente la salud pública. En los países en desarrollo (en especial en los sectores de bajos ingresos), las infecciones y la desnutrición tienen muchas veces un carácter endémico. Se observa con frecuencia malnutrición por insuficiencia proteíno-calórica (CPC) y carencia de oligoelementos entre ellos. (Pellet, 1983).

Se producen con frecuencia infecciones gastro intestinales y del tractores respiratorio superior, lo que acrecienta el riesgo de mal nutrición y mortalidad. Por eso en estos países, la malnutrición debería ser considerada como un factor que amenaza el futuro educativo de los niños de todas las edades y que debería preocupar para las autoridades de salud pública, nutrición y educación.

El elevado porcentaje de malnutrición entre los niños pequeños tiene graves repercusiones en su desarrollo, pues esos primeros años de la vida son fundamentales para su crecimiento y desarrollo. Las aptitudes y actitudes básicas se forjan en la primera infancia; además, en ese periodo del desarrollo hay una gran demanda de energía para satisfacer las necesidades Biológicas y sociales de

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

crecimiento y maduración Así mismo, el contexto socio económico de mal nutrición adquiere toda su importancia a la luz de lo que se conoce sobre los determinantes ambientales del desarrollo psicobiológico. Los niños que sufren de mal nutrición pertenecen al as familias con niveles más bajos de ingresos y de educación dentro de la comunidad. Este contexto ambiental puede acentuarlos efectos perjudiciales de las carencias nutricionales y viceversa.

Como todo organismo vivo, el niño en su maduración biológica tiende a un ritmo normal de desarrollo. En otras palabras, los traumatismos precoces pueden corregirse si el niño es ubicado en un ambiente social benéfico, pero las condiciones ambientales en que viven por lo general los niños desnutridos puede ni impedir este proceso de reorientación. En esos casos, las condiciones socioeconómicas de la familia y el medio ambiente biofísico están lejos de ser benéficos. Además, por lo general es raro que este ambiente adverso mejore substancialmente durante el crecimiento del niño. Esta continuidad hace que el desarrollo de los niños que han sufrido de malnutrición no se reoriente hacia la normalidad.

3.1.17. Deficiencias nutricionales

A continuación, la desnutrición proteíno-calórica (CPC), las carencias de hierro, vitamina A e iodo. De estos cuatro tipos de malnutrición, los tres primeros se observan con gran frecuencia en muchos países en desarrollo. La carencia de iodo existe en muchas regiones del mundo, pero con una distribución geográfica más limitada que la insuficiencia proteíno-calórica, de hierro. Estos cuatro tipos de malnutrición pueden afectar la evolución y la adaptación del comportamiento del niño.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

En el tema, sólo se pasará revista a los estudios sobre malnutrición proteíno – calórica, hambre y carencia de hierro. Se excluyen los estudios sobre carencias de vitamina A y de todo por no disponer de información suficiente y por la índole de sus efectos sobre el comportamiento. Las carencias graves de vitamina A, que impide al niño asistir a la escuela. La carencia de todo puede provocar cretinismo, que es una forma grave de retardo mental. En el presente estudio nos ocupamos de preferencia de los efectos específicos, leves a moderados, del desarrollo cognitivo que inciden en el proceso educativo de los niños.

Consecuencias de la mal nutrición en la primera infancia y en el período preescolar para el rendimiento escolar y la función intelectual

Las consecuencias que para el niño y el adolescente tiene la mal nutrición proteíno-calórica en la primera infancia y en el período preescolar, con arreglo a los test de inteligencia y a la evaluación de los resultados escolares se han estudiado sobre todo en los casos de carencias graves. Como dijimos, una forma grave de mal nutrición proteíno-calórica es el kwashiorkor (carencia proteínica), el marasmo (carencia calórica y proteínica) y el marasmo con kwashiorkor que combina los signos y síntomas de ambas enfermedades. Además, no todos los estudios se refieren a mediciones escolares, y algunas se limitan a consignar los resultados de los test cognitivos o de inteligencia. Estos últimos figuran en la presente monografía sin olvidar que los resultados de los test de inteligencia son indicadores aproximativos de la capacidad de aprender del niño. En efecto, entre el cociente intelectual (CI) y otras mediciones de la función cognitiva no hay

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

correlación perfecta con el rendimiento escolar y sólo pueden ser considerados como la expresión del potencial de aprendizaje.

3.1.18. Relación de la alimentación con el rendimiento escolar

La mala alimentación o desnutrición según López N. (2002) afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repitencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto en la prensa estos días. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto. Mucho se ha hablado de la revolución educativa. Sobre la base de lo antedicho, consideramos que la misma comienza desde el cuidado del embarazo y se extiende por toda la infancia más temprana. Si la materia prima los niños que llega al sistema escolar no es adecuada, el producto tampoco lo será.⁽⁵⁾

3.1.19. Alimentación del niño en educación inicial

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. Según C. Vásquez (2008), en la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca. Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito. El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas.

3.1.20. La pirámide alimenticia

Pérez C. (2004) establece que, la pirámide alimenticia es una guía de lo que debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. Para su interpretación se entiende que los alimentos dispuestos en la cima o vértice superior son los que deben consumirse en menor cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben comer con mayor frecuencia y en cantidades mayores, incluyendo las calorías que aportan.⁽⁶⁾

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

3.1.21. Técnicas de alimentación

Existen multitud de técnicas de alimentación, sin embargo, según Grande Covián, F. (2003) casi todas coinciden en unos puntos básicos:

REALIZAR UNA DIETA VARIADA:

Es la norma dietética más importante, ya que ningún alimento nos proporciona todos los nutrientes. La variedad aumenta la probabilidad de aportar todas las RDA, incluyendo nutrientes menores o no esenciales. Al mismo tiempo se reduce el riesgo de tóxicos o agentes patógenos alimenticios.

3.1.22. Reducción del consumo de grasas:

Son los alimentos más calóricos, por lo que reducir su ingesta es la mejor forma de evitar la obesidad. No obstante, son necesarias (hasta un 30% de los aportes calóricos diarios deben ser grasas). Son preferibles las "de mejor calidad" (insaturadas), evitando las saturadas y el colesterol por su relación con las enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis e infarto de miocardio). Estas "grasas de mala calidad" son las de origen animal (manteca, mantequilla, tocino, embutido,...) y algunas vegetales como la de coco y palmito (presentes en la bollería comercial).

3.1.23. Adecuar la ingesta calórica al gasto energético y al mantenimiento del peso corporal:

Los individuos obesos o malnutridos tienen más mortalidad y enfermedades. No obstante, en el niño y en el adolescente, el peso, como dato aislado, no es válido al crecer se tiene que aumentar de peso. Se debe mantener una adecuada relación peso – talla. La utilidad de los famosos "percentiles" reside en que permiten compararse con otros niños de la misma edad y sexo, pero, sobre todo, en que sirven para hacer un seguimiento de cada

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

niño a lo largo del tiempo, valorando su "carril de crecimiento".

3.2. MARCO CONCEPTUAL

3.2.1. Hábitos

En psicología el hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato. Algunos hábitos pueden desperdiciar importantes procesos mentales que bien podrían aprovecharse en tareas más exigentes, pero otros fomentan prejuicios o son perjudiciales.

3.2.2. Alimentación

Es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre (para vivir) y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego los sentidos (unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos). Por otra parte es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

3.2.3. Nutrición

La nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que nutrición se da a nivel celular y la alimentación es

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

la acción de ingerir un alimento. La nutrición se puede dividir en autótrofa y heterótrofa.

3.2.4. Hábitos alimenticios

Se definen como conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra".

3.2.5. Desnutrición

El término desnutrición hace referencia a un estado patológico ocasionado por la falta de ingestión o absorción de nutrientes. De acuerdo a la gravedad del cuadro, dicha enfermedad puede ser dividida en primer, segundo y hasta tercer grado. En ocasiones, el trastorno puede ser leve y presentarse, sin síntomas, por una dieta inadecuada o mal balanceada. Sin embargo, hay otros casos más graves, en los que las consecuencias pueden llegar a ser irreversibles (aunque la persona continúe con vida), ocasionados por trastornos digestivos y problemas de absorción.

La fatiga, los mareos, los desmayos, la ausencia de menstruación, el crecimiento deficiente en los niños, la pérdida de peso y la disminución de la respuesta inmune del organismo son algunos de los síntomas que pueden llegar a alertar sobre un posible cuadro de desnutrición.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

3.2.6. Rendimiento escolar

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada.

En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

3.2.7. Malos hábitos alimenticios

Es el resultado en gran parte de los modelos culturales y costumbres en la alimentación que los padres transmiten a sus hijos, los malos hábitos alimenticios son un factor determinante en la vida de los seres humanos que se establece desde el nacimiento a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, centrado en la alimentación familiar, mismo que permanece más o menos constante a lo largo de la vida e ingieren alimentos que no son de beneficio para la salud.⁽⁷⁾

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

IV. MARCO METODOLÓGICO:

4.1. HIPÓTESIS

4.1.1. Hipótesis de trabajo

Los hábitos alimenticios influyen directamente en el rendimiento escolar de los niños y niñas del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial N° 172 “María Encarnación Loja Vásquez” – Moyobamba.

4.1.2. Hipótesis nula

Los hábitos alimenticios no influyen directamente en el rendimiento escolar de los niños y niñas del nivel inicial de la Institución Educativa Inicial N° 172 “María Encarnación Loja Vásquez” – Moyobamba.

4.2. VARIABLES:

4.2.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL:

Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos.

4.2.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL:

Metodología como proceso de aprendizaje Programas de salud y educación Prevención de la desnutrición. La nutrición en el Perú. Normas que rigen la alimentación en los centros educativos del país.

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. Según C. Vásquez (2008).

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

**4.2.3. VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES
OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTO	PREGUNTAS
INDEPENDIENTE E Hábitos alimenticios	Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del	Metodología	Participa en el proceso de aprendizaje. Participa en programas de salud y educación Promueve la prevención de la desnutrición en la Institución.	Encuesta Encuesta	Cuestionario Cuestionario	¿Qué tipo de alimentos se consume normalmente en tu hogar? ¿Con qué frecuencia consumes comida chatarra?
DEPENDIENTE Rendimiento escolar		Contexto interpersonal	Elabora normas que rigen la alimentación en los centros	Entrevista	Cuestionario	¿Con qué frecuencias consumes frutas y verduras?

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

	<p>proceso formativo.</p> <p>También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos.</p>		<p>educativos del país.</p> <p>Promueve el interés por parte de los padres de familia, docentes y estudiantes en llevar un buen hábito alimenticio.</p>			<p>¿Sientes interés cuando los docentes imparten su clase?</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

4.3. METODOLOGÍA

4.3.1. TIPOS DE ESTUDIO

La investigación es descriptiva pues brinda una propuesta para mejorar el rendimiento escolar en el aula de clase, basada en la realidad del entorno vivido, enfocado en el paradigma cuantitativo, por cuanto en este tema interesa realizar un análisis y conocer si de los hábitos alimenticios depende el rendimiento escolar de los estudiantes, es decir medir la relación de la variable independiente en este los hábitos alimenticios sobre la dependiente, o sea el rendimiento escolar, a través de este estudio se verá los cambios que se vayan produciendo en las mismas.

4.4. DISEÑO

El diseño de esta investigación es netamente explicativa, de campo, no experimental.

4.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población y muestra a estudiar de la Institución Educativa Inicial N° 172 “María Encarnación Loja Vásquez” – Moyobamba. Está constituida por los alumnos de 3 a 5 años del nivel inicial, distribuidos de la siguiente manera:

	Población	Muestra
Estudiantes	324	26

La muestra de la presente investigación se la obtuvo mediante un muestreo aleatorio direccionado, y está formada por los estudiantes de 5 años del Aula N°2, de la Institución Educativa Inicial N° 172 “María Encarnación Loja Vásquez” – Moyobamba.

V. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:

La investigación La metodología cualitativa se aplica a partir de un diagnóstico en el cual se exploran las variables y se realizaron las siguientes etapas. La metodología que utilizamos fueron teóricos de análisis, síntesis y sistémicos:

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

Métodos Teóricos

En la ejecución de esta propuesta se empleará métodos teóricos y empíricos, que ayudarán a fundamentar científicamente esta investigación, con lo cual se conseguirá una información verificable, real y objetiva, lo misma que ayudará a mejorar el rendimiento escolar si se tiene buenos hábitos alimenticios adecuados en los estudiantes de del nivel inicial de la Institución Educativa comprendidos entre 3 a 5 años de edad y a su vez ampliar el campo de acción a más instituciones educativas que lo demanden. Entre los métodos teóricos de la investigación tenemos:

Hipotético –deductivo.- Es considerado actualmente como el método científico por excelencia, el secreto de este método es que dice qué clase de relación existe entre nuestra experiencia inmediata, aquello que se puede comprobar personalmente.

El método científico.- Proporciona las herramientas teóricas metodológicas que nos han permitido tener un acercamiento efectivo con la realidad a ser estudiada y en todos los niveles de 3 a 5 años de la Institución. Esta perspectiva metodología sobre la problemática proporcionó la validación de las conclusiones a que se llegaron en este estudio.

Inductivo –deductivo.- Es obtenido de la observación y análisis de conductas particulares, para luego explicar el porqué de las conductas particulares. Es decir este método está directamente relacionado con el tema investigativo por cuanto observamos a un grupo de estudiantes no mantienen un rendimiento escolar adecuado en el aula y en base a esas observaciones se llegó a una conclusión que nos llevó a deducir que si el estudiante mantiene buenos hábitos alimenticios mejorará su rendimiento escolar.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

Métodos Empíricos

En esta investigación, se utilizara los métodos empíricos con ellos se puede realizar el análisis precedente de la información, así como comprobar y evidenciar los conceptos teóricos.

Lo que se expresa se evidencia una estrecha vinculación existente entre los métodos empíricos y los teóricos desarrollados en el tema de investigación.

5.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La metodología que utilizaremos serán teóricos de análisis, síntesis y sistémicos, la técnica de la encuesta. El proceso de instrumentación técnica se cumplió en dos momentos:

Diseño, elaboración y reproducción de encuestas, prueba de validez y confiabilidad.

La aplicación de las encuestas para detectar las necesidades de estudio cumplió los siguientes pasos: organización, ejecución, recolección de datos, tabulación, interpretación y presentación de resultados.

Cumpliendo los requerimientos de sus etapas: Diagnóstico, planeamiento, y fundamentación teórica de la propuesta, procedimiento metodológico, actividades y recursos necesarios para su ejecución; análisis y conclusiones sobre la viabilidad y realización del proyecto; y en su desarrollo, la ejecución de la propuesta y evaluación tanto del proceso como sus resultados.

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
OBSERVACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Ficha de observación.
ENCUESTA	<ul style="list-style-type: none">• Encuesta.
FICHAJE	<ul style="list-style-type: none">• Ficha de evaluación.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

5.2. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS

Se considera para el desarrollo de la presente propuesta del tema investigativo, los conocimientos que poseen los docentes sobre los hábitos alimenticios, como una estrategia de mejoramiento rendimiento escolar, para lo cual se tomó el total del universo con 324 alumnos, y como muestra se tomó a 26 alumnos. Las respuestas a las preguntas realizadas nos permiten establecer si la propuesta del tema investigativo permitirá cumplir con sus objetivos propuestos. Es primordial conocer cuál es el nivel de conocimientos de los docentes y estudiantes del plantel sobre los hábitos alimenticios, para así tener una perspectiva si el rendimiento escolar se debe a los malos hábitos que tienen al momento de ingerir los alimentos.

5.2.1. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN

Una vez realizado el proceso de recolección de datos se realizará una detallada explicación de los resultados de los mismos. La tabulación y respectivo análisis de la información se la procesará en el programa Excel y con criterio científico. Se consideraron las normas que se contemplan en un proceso de investigación acción, para de esta manera lograr una aplicación real y objetiva.

Como resultado se espera los cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes ayudados por los padres de familia y del docente para mejorar el aprendizaje de los estudiantes, lo cual permitirá establecer la correlación, es decir, medir la relación de las variables objeto de estudio. Este estudio permitirá evaluar el grado de relación entre las dos variables: rendimiento escolar y hábitos alimenticios.

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

VI. RESULTADOS

No	SEXO	MASCULINO								FEMENINO								TOTAL	
		a		b		c		d		a		b		c		d			
		Valor d Esc.		ITEMS recuer		F													
		fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%
01	¿Qué alimentos llevas en tu lonchera diaria?			03	11.5	10	38.5	05	19.2	03	11.5	01	3.9	02	7.7	02	7.7	26	100
02	¿Qué bebidas consumes normalmente a la hora de la comida en tu hogar?	04	15.4	09	34.7	02	7.7	03	11.5	01	3.8	06	23.1			01	3.8	26	100
03	¿Crees que es importante el consumo de verduras y frutas?	18	69.2							08	30.8							26	100

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

04	Entre tus gustos de comida ¿Cuál es tu favorita?	01	3.8	04	15.4	06	23.1	07	26.9	04	15.4	02	7.7	02	7.7				26	100
05	¿Cuántas veces comes al día?			18	69.2							08	30.8						26	100
06	¿Qué acostumbras desayunar?	09	34.6	01	3.9	05	19.3	03	11.5	04	15.4	02	7.7	01	3.8	01	3.8		26	100
07	¿Qué acostumbras almorzar?	07	26.9	03	11.5			08	30.8	03	11.6			01	3.8	04	15.4		26	100

No	SEXO	MASCULINO								FEMENINO								TOTAL		
		Valor. deescal.		b		c		d		a		b		c		d				
		Esc.		a		b		c		a		b		c		d				
		ITEMS Fr.		fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%	fi	f%	
08	¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?	04	15.4	04	15.4	04	15.4	06	23.1			05	19.2	02	7.7	01	3.8		26	100

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

09	¿Cuántas veces a la semana comes verduras?	04	15.4	06	23.1	06	23.1	02	7.7	02	7.7	02	7.7	04	15.3			26	100
10	¿Qué alimentos necesita tu cuerpo para crecer sano y fuerte?			18	69.2							08	30.8					26	100
11	¿Qué acciones debes de realizar antes y después de consumir?	18	69.2							08	30.8							26	100
12	¿Controlan tu peso y talla?	09	34.6			09	34.6			04	15.4			04	15.4			26	100

(5) López N

Psicología

(6) Pérez C. La Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad.

(7) F. Gómez

Desnutrición y otros términos

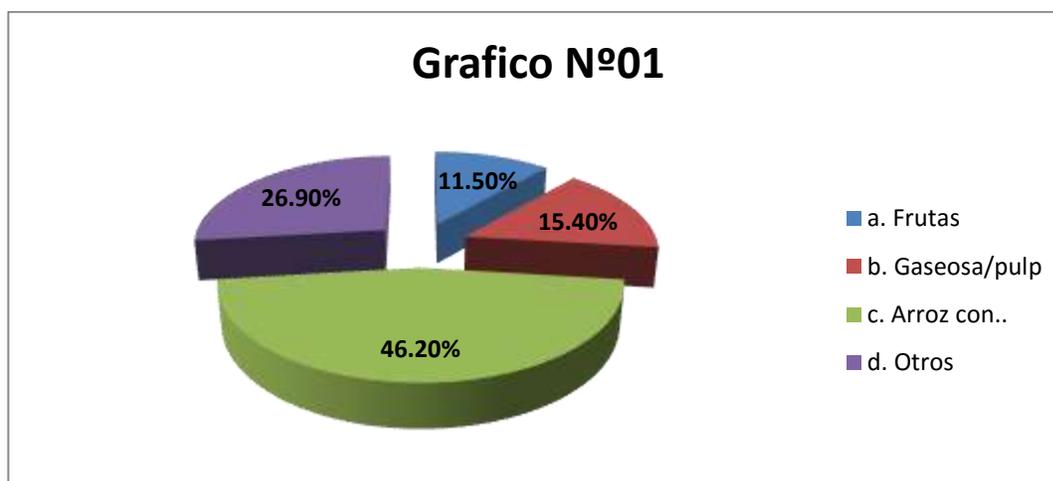
RESULTADOS

1. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 "MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ" – MOYOBAMBA

TABLA N° 01

Alimentos que llevas en tu lonchera diaria

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>	3	11.50%
<i>b</i>	4	15.40%
<i>c</i>	12	46.20%
<i>d</i>	7	26.90%
Total	26	100%



Análisis: De todos los niños de la muestra de estudio 12 de ellos que hacen un 46,20% ingieren arroz con huevo, también se puede observar que el 26.9% de los niños de la muestra de estudio ingieren otras comidas, y un escaso 15.4% ingieren gaseosas y solo un 11.5% ingieren frutas.

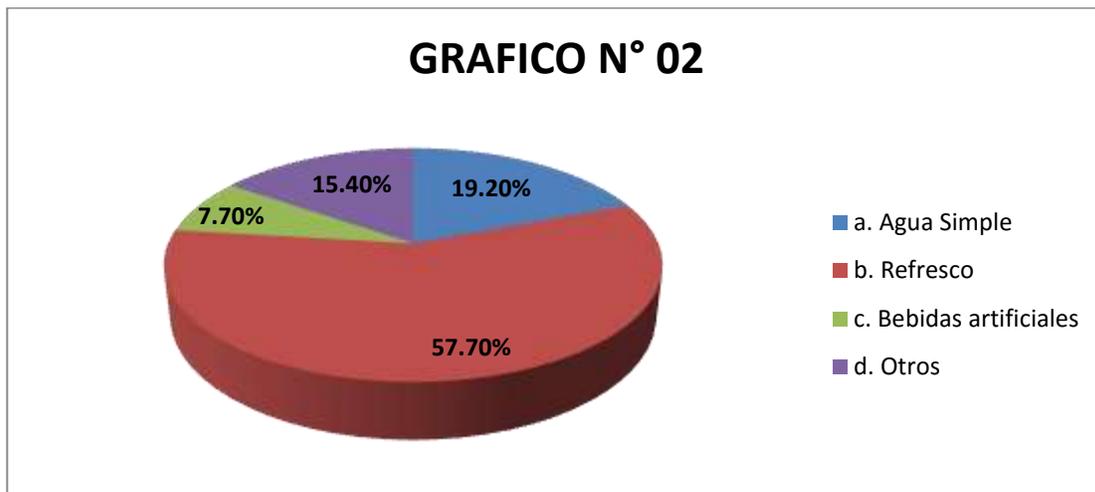
Estos resultados muestran que la mayoría de los niños y niñas consumen arroz con huevo, es más harinas lo cual tendrán un desorden alimenticios que puede llevar al sobre peso.

2. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 “MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ” – MOYOBAMBA

TABLA N° 02

Bebidas que se consume a la hora de la comida

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>	5	19.20%
<i>b</i>	15	57.70%
<i>c</i>	2	7.70%
<i>d</i>	4	15.40%
Total	26	100%



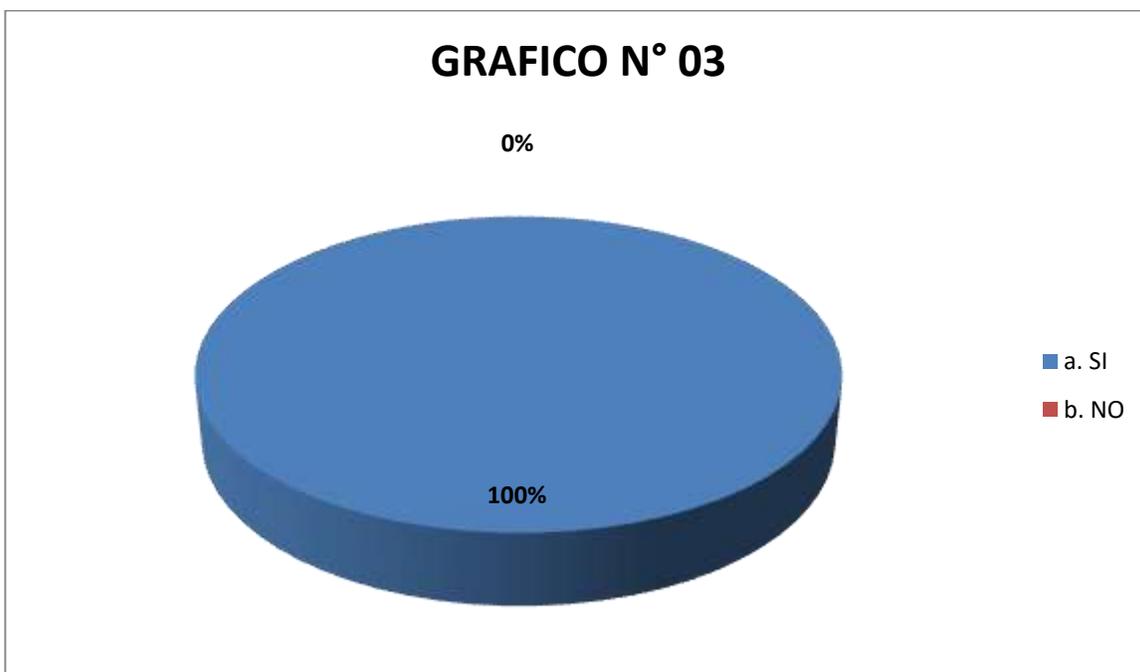
Análisis: Observando el gráfico N° 02 con relación a la pregunta realizada a los estudiantes arrojaron los siguientes resultados la gran mayoría ingieren refresco con un 57.7%, mientras que un 19.2% toman agua y sola mente 15.4% otras bebidas y 7.7% ingieren gaseosas. .Estos resultados muestran que la mayoría ingieren refresco, la preocupación es cuando el refresco es preparado de sobres son colorantes que no garantiza una buena asimilación en el cuerpo, también el consumo de agua no tratada puede llevar a contraer diversas enfermedades.

3. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 “MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ” – MOYOBAMBA

TABLA N° 03

Consumo de Verduras y Frutas

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>	26	100%
<i>b</i>	0	%
Total	26	100%



Análisis: La interrogante presentada a los estudiantes con relación al consumo de verduras y frutas con un 100% están de acuerdo.

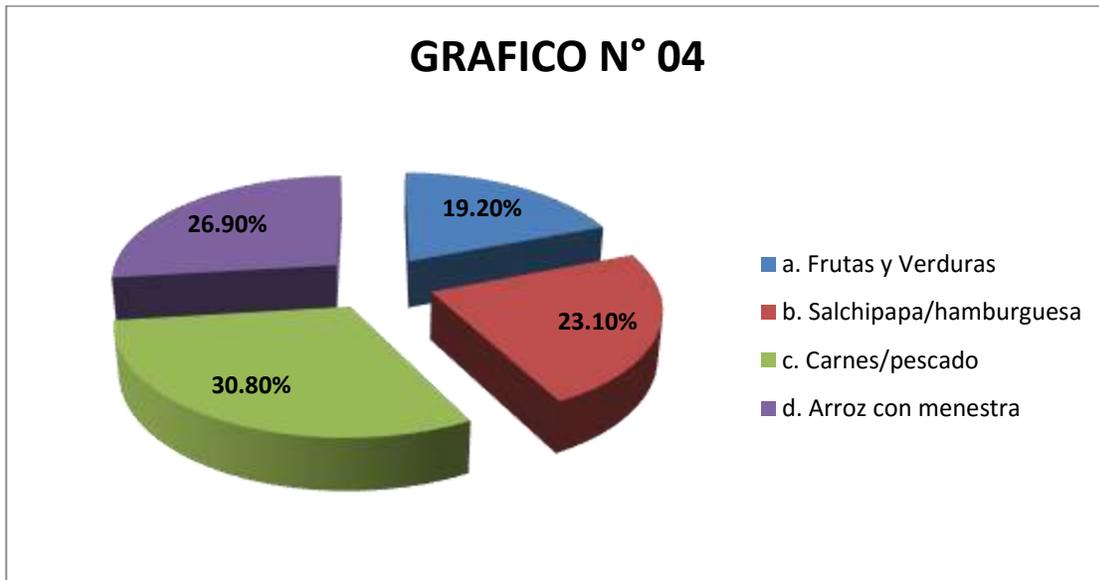
.Se evidencia que existe criterios sobre la importancia de consumir verduras y frutas esto nos demuestra que los niños y niñas tienen conocimiento de lo que nos proporcionan las verduras y las frutas.

4. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 “MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ” – MOYOBAMBA

TABLA N° 04

¿Cuál es tu favorita?

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>	5	19.20%
<i>b</i>	6	23.10%
<i>c</i>	8	30.80%
<i>d</i>	7	26.90%
Total	26	100%



Análisis: La interrogante presentada a los estudiantes con relación a la comida favorita es por las carnes y pescado un 30.8%, un 26.9% se observa el consumo de arroz con menestra, un 23.1% por las comidas rápidas que son salchipapa/hamburguesas y 19.2% por las verduras y frutas.

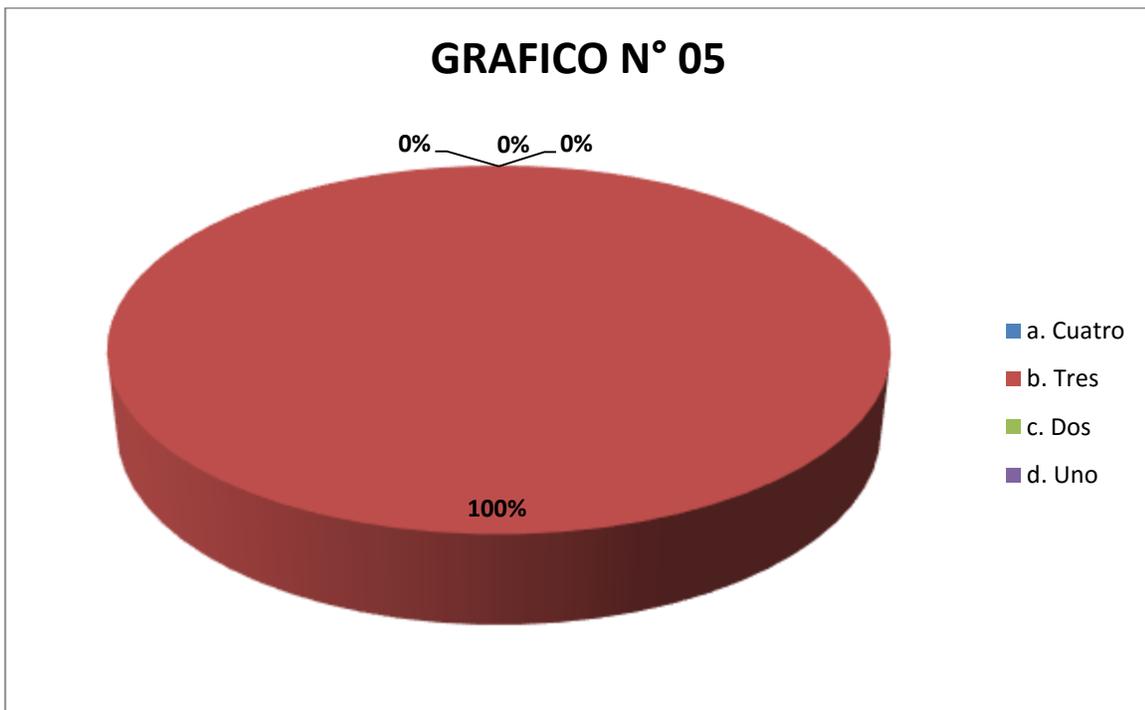
.Esto nos demuestra que los niños y niñas no les gusta consumir las frutas y verduras, debemos orientar al consumo de ellos para su buen crecimiento y desarrollo.

5. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 “MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ” – MOYOBAMBA

TABLA N° 05

Cantidad de comida que se ingiere al día

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>		
<i>b</i>	26	100%
<i>c</i>		
<i>d</i>		
Total	26	100%



Análisis: La interrogante realizada a los encuestados con relación a las veces que consumen sus alimentos al día es un 100%.

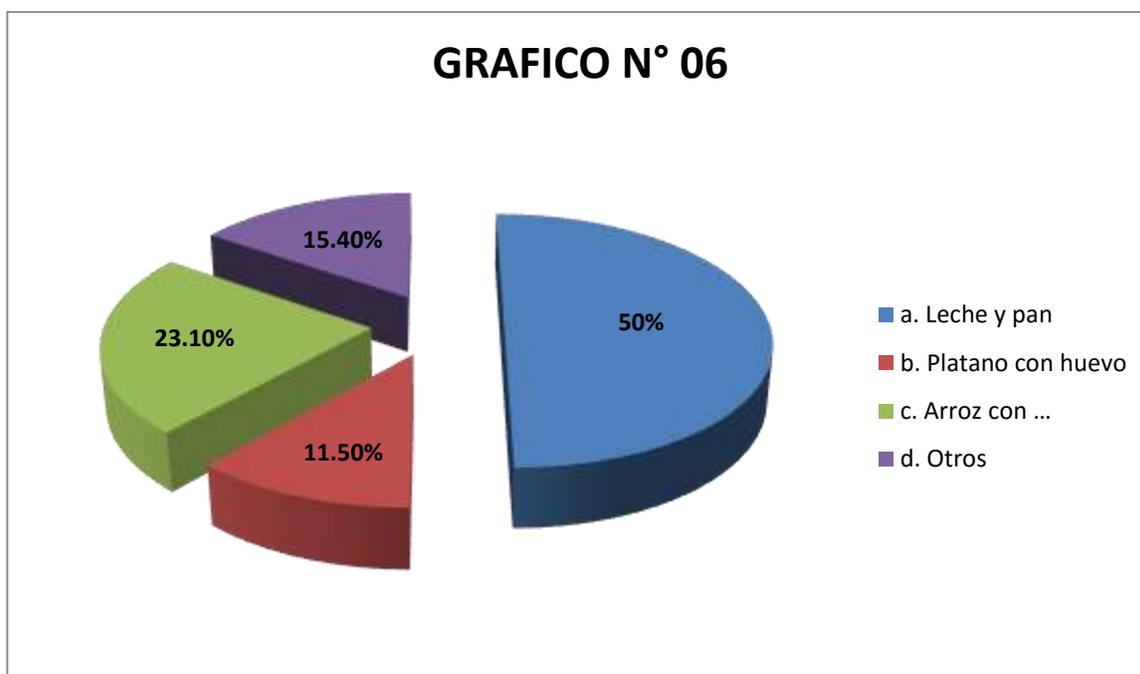
Esto nos hace entender que todos tienen el hábito de ingerir tres veces al día sus alimentos lo que nos preocuparía es estamos consumiendo lo adecuado para no tener un desorden alimenticio.

6. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 “MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ” – MOYOBAMBA

TABLA N° 06

Alimentos que se desayunan

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>	13	50%
<i>b</i>	3	11.50%
<i>c</i>	6	23.10%
<i>d</i>	4	15.40%
Total	26	100%



Análisis: Esta pregunta dio unos resultados de un 50% que en el desayuno consumen leche y pan, un 23.1% arroz con... un 15.4% otros y un 11.5% plátano con huevo.

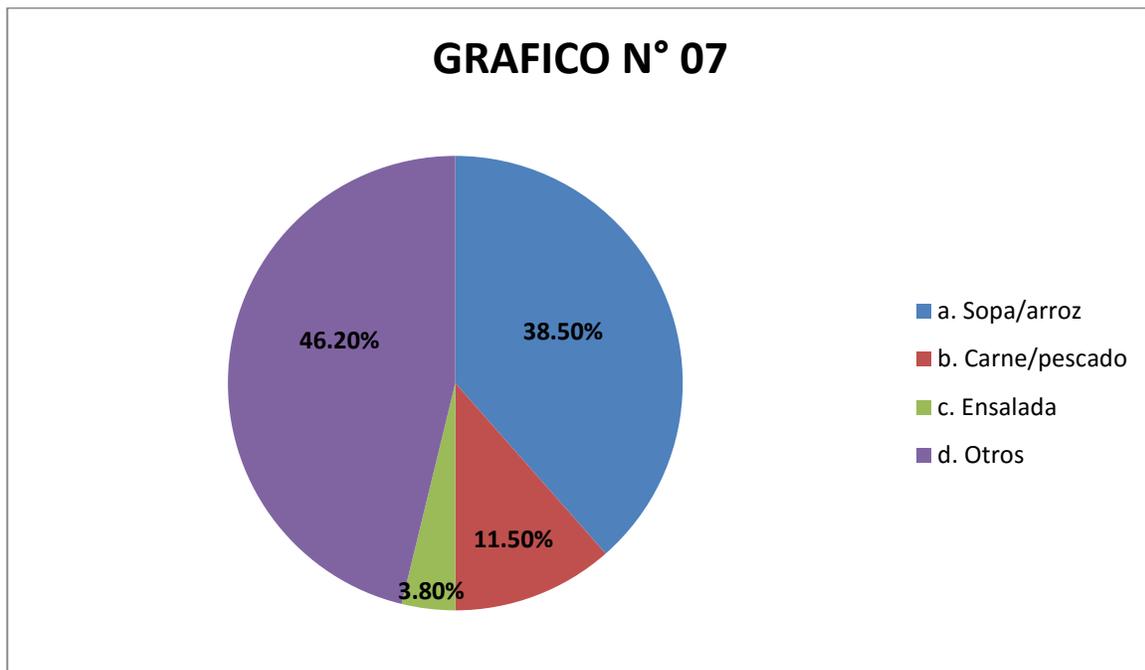
Podemos observar que el consumo de la leche y pan es buena pero no todo los días debiendo enriquecer más lo del desayuno con otros alimentos para fortalecer su nutrición.

7. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 “MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ” – MOYOBAMBA

TABLA N° 06

Alimentos que almuerzan

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>	10	38.50%
<i>b</i>	3	11.50%
<i>c</i>	1	3.80%
<i>d</i>	12	46.20%
Total	26	100%



Análisis: Estos resultados muestran que el 46.2% almuerzan otras comidas, un porcentaje del 38.5% consumen sopa con arroz, un 11.5% carne/pescado, un 3.8% ensaladas.

El consumo de otros tipos de comidas puede generar mala digestión dependiendo del tipo de alimentos que consumimos en el almuerzo, lo cual podemos observar que son pocas las personas que consumen frutas y verduras y no le ayudamos al cuerpo a tener un buen proceso de digestión.

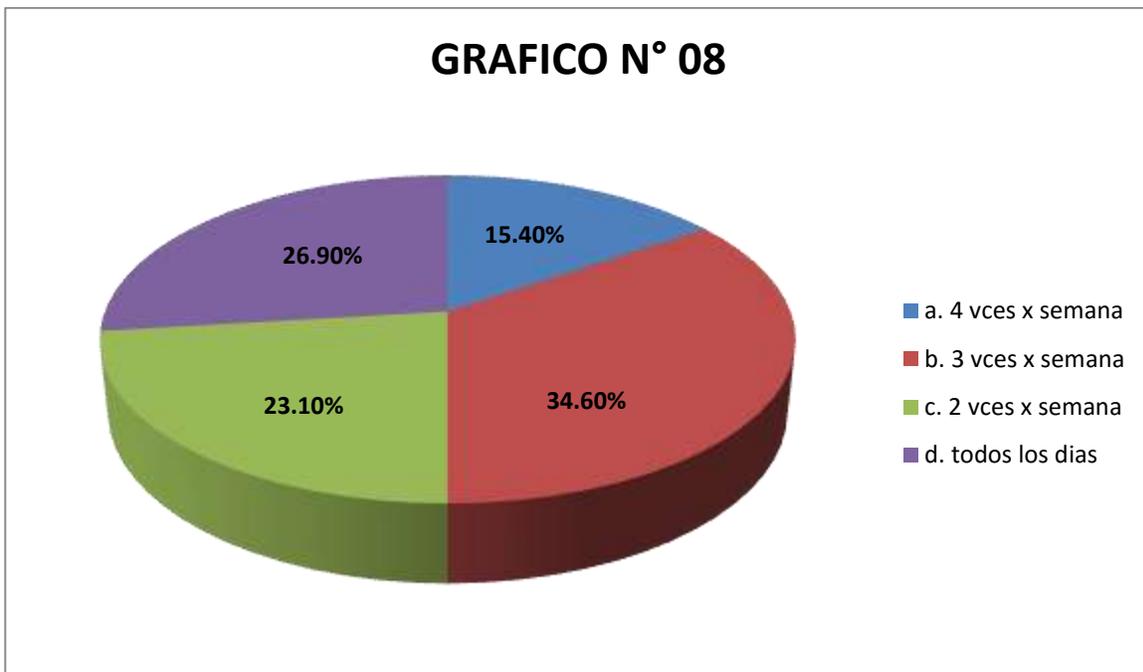
8. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 “MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ” – MOYOBAMBA

TABLA N° 08

Cantidad de frutas que ingieres

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>	4	15.40%
<i>b</i>	9	34.60%
<i>c</i>	6	23.10%
<i>d</i>	7	26.90%
Total	26	100%

GRAFICO N° 08



Análisis: Esta pregunta dio unos resultados de un 34.6% consumen frutas tres veces por semana, otros 26.9% todos los días, un 23.1% dos veces por semana y un 15.4% cuatro veces por semana.

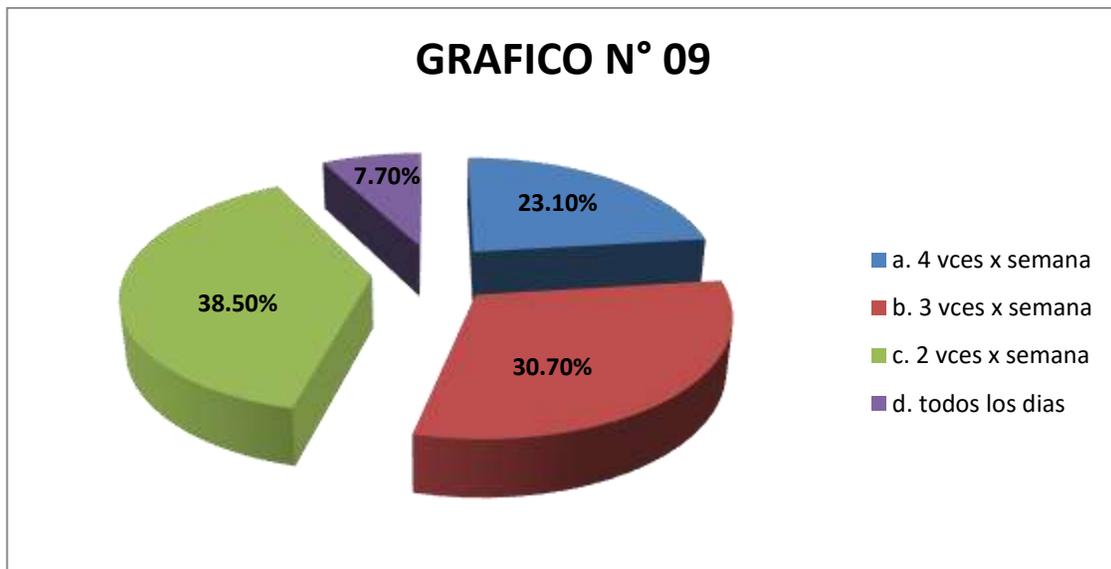
Tenemos seis niños y niñas solo consumen frutas dos veces por semana lo cual debemos orientarlos al consumo de ellos porque son alimentos reguladores para el cuerpo.

9. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 “MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ” – MOYOBAMBA

TABLA N° 09

Cantidad de verduras que ingieres

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>	6	23.10%
<i>b</i>	8	30.70%
<i>c</i>	10	38.50%
<i>d</i>	2	7.70%
Total	26	100%



Análisis: Los porcentajes de esta pregunta realizada a los estudiantes arrojan los siguientes resultados 38.5% consumen dos veces por semana, un 30.7% tres veces por semana, un 23.1% cuatro veces por semana y un 7.7% todos los días.

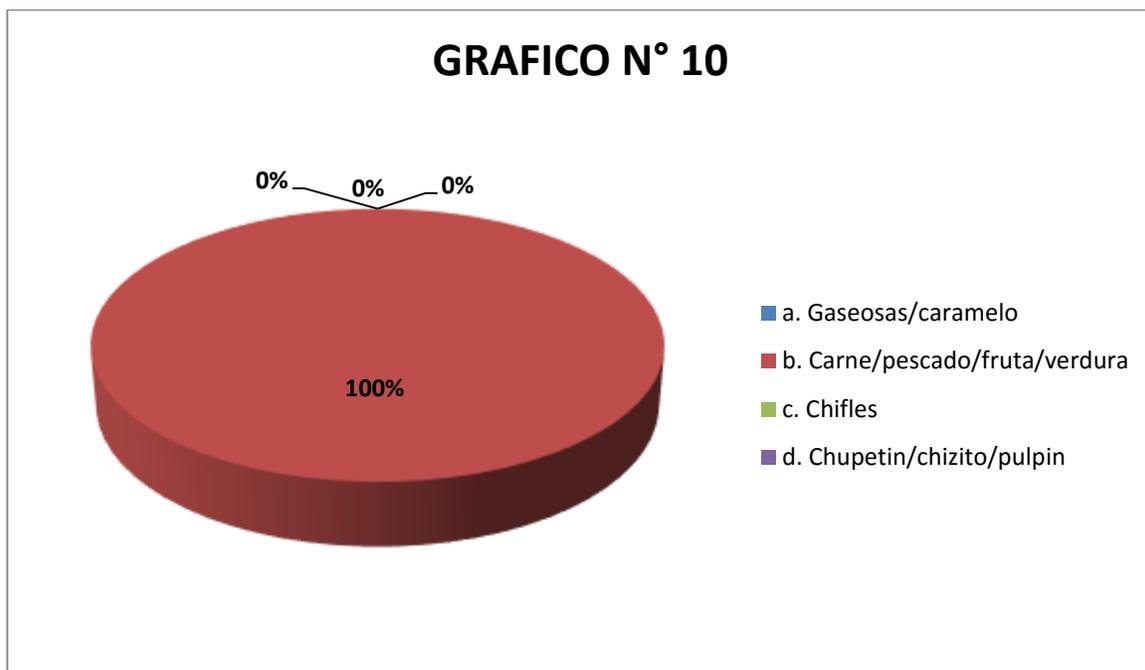
Podemos ver que los niños y niñas no consumen todos días las verduras, lo cual nos preocupa porque no están teniendo una buena alimentación para su crecimiento y desarrollo.

10. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 “MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ” – MOYOBAMBA

TABLA N° 10

Alimentos que necesita tu cuerpo para crecer sano y fuerte

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>		
<i>b</i>	26	100%
<i>c</i>		
<i>d</i>		
Total	26	100%



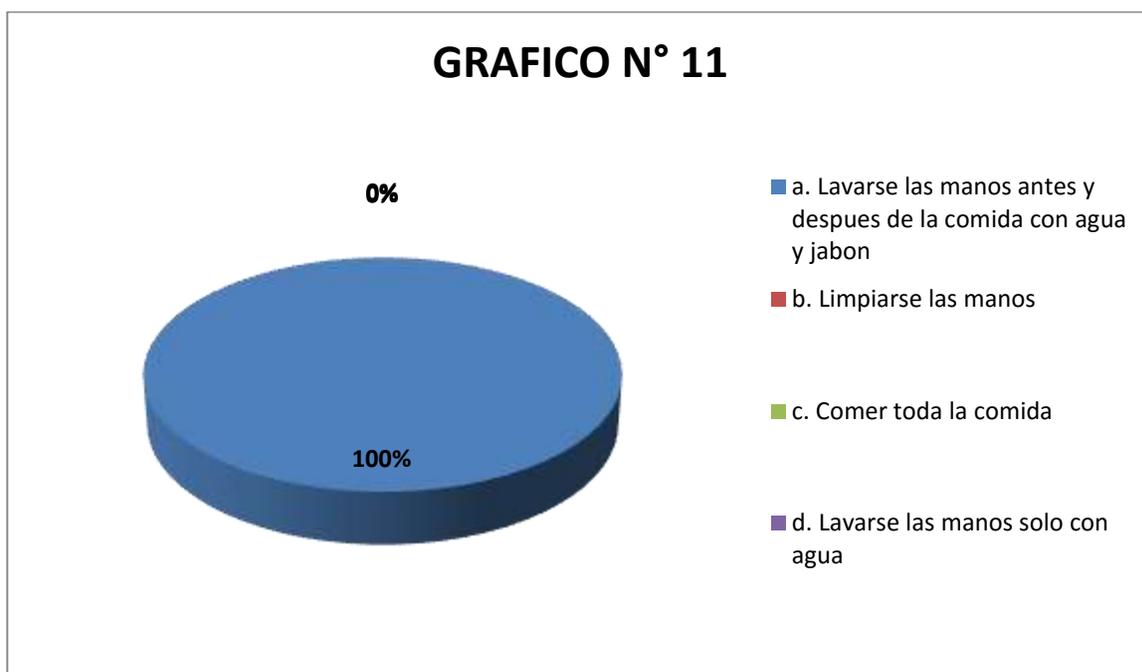
Análisis: Esta pregunta dio unos resultados muy buenos un 100% de los niños y niñas tienen conocimiento de la importancia que tiene los alimentos para crecer sano y fuerte.

11. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 “MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ” – MOYOBAMBA

TABLA N° 10

Acciones que debes realizar antes y después de consumir tus alimentos

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>		
<i>b</i>	26	100%
<i>c</i>		
<i>d</i>		
Total	26	100%



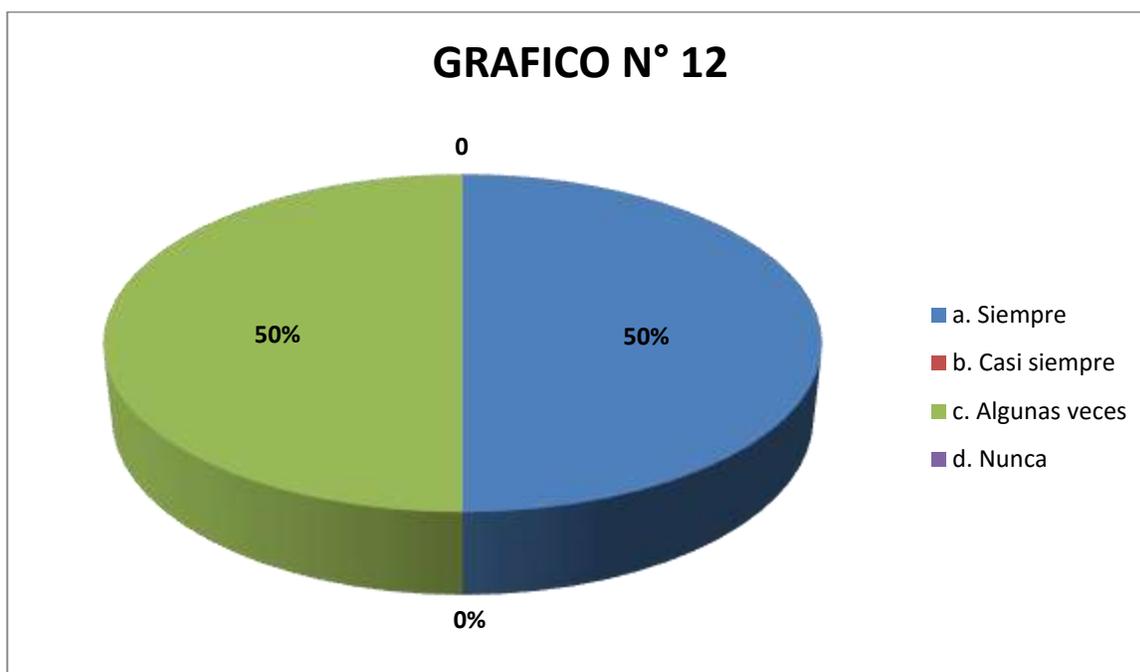
Análisis: La interrogante realizada a los estudiantes nos brindó un resultado del 100% que los niños y niñas practican el hábito de lavarse las manos antes y después de consumir sus alimentos eso es muy bueno porque pueden prevenir las enfermedades.

12. Encuesta dirigida a los estudiantes de la I.E.I N° 172 “MARIA ENCARNACION LOJA VASQUEZ” – MOYOBAMBA

TABLA N° 12

Control de peso y talla

ALTERNATIVAS	CANTIDAD	PORCENTAJE
<i>a</i>	13	50%
<i>b</i>		
<i>c</i>	13	50%
<i>d</i>		
Total	26	100%



Análisis: Según el resultado obtenido con esta interrogante podemos ver que un 50% de los padres de familia se preocupan por el crecimiento y desarrollo de su niño y niña, y un 50% algunas veces.

Lo cual nos lleva a la preocupación de que falta incentivar más a los padres de familia que tomen conciencia de la importancia que es el control del peso y talla siempre y no algunas veces, para así poder detectar cualquier peligro en su crecimiento y desarrollo.

VII. DISCUSIÓN

Después de haber procesado y analizado los resultados entorno a las medidas estadísticas para cada una de las dimensiones de la resolución de problemas, corresponde establecer algunos argumentos articulados a las teorías y antecedentes de la presente investigación. Según Goicochea y Olaya (2010) El taller nutricional ha influenciado en los hábitos alimenticios.

Antes de la aplicación del pre test, los estudiantes presentaban un nivel bajo de rendimiento académico, evidenciando dificultades en los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar. Con la aplicación de diferentes métodos se lograron cambios significativos en la mejora de las loncheras saludables, tanto en el crecimiento y desarrollo, gracias al interés puesto por la docente y el apoyo profesional de la nutricionista y los demás agentes que contribuyen con la niñez. Gracias a los buenos hábitos alimenticios se mejora el rendimiento académico y se tiene niños y niñas con un buen crecimiento y desarrollo.

VIII. CONCLUSIONES

Según los análisis realizados nos damos cuenta que una niña solo lleva fruta dos veces por semana lo cual es muy preocupante porque la mayoría consume solo alimentos formadores y energéticos teniendo una alimentación pobre en alimentos reguladores y protectores no tienen una buena alimentación balanceada para enriquecer su desarrollo crecimiento y desarrollo y eso dificulta su aprendizaje.

IX. SUGERENCIAS

- Sugerimos a los padres de familia que tomen conciencia sobre la alimentación que requiere su niño, niña para su mejor crecimiento y desarrollo.
- Ejecución de charlas sobre una buena nutrición, acompañado de profesionales nutricionistas.
- Sugiero al Estado que tiene un programa QuliWarma lo cual no brinda una buena alimentación porque carece del alimento reguladores y protectores, lo cual no tienen una buena alimentación balanceada para tener un buen resultado en su crecimiento y desarrollo.
- También a la Universidad Cesar Vallejo seguir incentivado a los Estudiantes, Profesores a la toma de conciencia sobre a alimentación de debemos ingerir para tener una buena salud y prevenir algunas enfermedades y tener un buen desarrollo intelectual.
- A los maestros incentivar a la toma de conciencia que si no hay una buena alimentación no tendrán alumnos que rindan como uno se quiere.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

CEPAL/PMA, 2005 y 2004, Hambre y desnutrición en los países miembros de la Asociación de Estados del Caribe (AEC)" y Hambre y desigualdad en los países andinos. La desnutrición y la vulnerabilidad alimentaria en Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú. Serie Políticas sociales de la CEPAL, N° 111y 112, LC/L.2374-P y LC/L.2400-P.

Contreras, J. (1995). Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. 1ra Ed. Barcelona: Publicaciones Universitarias de Barcelona.

Fundación el Comercio (2001). Secretos de los buenos hábitos alimenticios, Eitorial Serie Ruise.

Dense Pini Rosales de F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición Ediciones Santillana (2005). Malnutrición en estudiantes.

P Domain - Artículos relacionados - Las 4 versiones. El tema Desnutrición Fondo de Población de las Naciones Unidas (2003). Alimentos para el Futuro en la niñez.

Tabla Latina (2005). Recomendaciones en los hábitos alimenticios.

ANEXOS

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

Instrucciones: Responda una por una a las interrogantes, la respuesta que dicte será marcando con una X en la alternativa que usted considere pertinente, por la profesora.

NOTA: La profesora o el investigador ira registrando la respuesta de los estudiantes:

1.- ¿Qué alimentos llevas en tu lonchera diaria?

- a) frutas
- b) gaseosa/pulp/galleta
- c) Arroz con.....
- d) otros

2.- ¿Qué bebidas consumes normalmente a la hora de la comida en tu hogar?

- a) Agua Simple
- b) Refresco
- c) Bebidas artificiales (gaseosas, frugos, etc.)
- d) Otro _____

3.- ¿Crees que es importante el consumo de verduras y frutas?

- a) Si
- b) No
- c) No Se

4.- Entre tus gustos de comida ¿Cuál es tu favorita?

- a) Frutas y verduras
- b) Salchipapas/hamburguesas
- c) Carnes, pescados
- d) Arroz con menestras

5.- ¿Cuántas veces comes al día?

- a) Cuatro
- b) Tres
- c) Dos
- d) Uno

6.- ¿Qué acostumbras desayunar?

- a) Leche y pan
- b) Plátano con huevo
- c) Arroz con....
- d) Otra_____

7.- ¿Qué acostumbras almorzar?

- a) Sopa/arroz
- b) Carne/pescado
- c) Ensaladas
- d) Otros_____

8.- ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?

- a) Cuatro veces por semana
- b) Tres veces por semana
- c) Dos veces por semana
- d) Todos los días de la semana

9.- ¿Cuántas veces a la semana comes verduras?

- a) Cuatro veces por semana
- b) TRES VECES POR SEMANA
- c) Dos veces por semana
- d) Todos los días a la semana

10.- ¿Qué alimentos necesita tu cuerpo para crecer sano y fuerte?

- a) Gaseosa caramelos salchipapa
- b) Carnes, pescado, frutas y verduras
- c) Chicle frutas y huevo
- d) Chupetín, pulpin, chizito.

11.- ¿Qué acciones debes de realizar antes y después de consumir tus alimentos?

- a) Lavarse las manos antes y después de la comida con agua y jabón.
- b) limpiarse las manos
- c) comer toda la comida.
- d) Lavarse las manos con agua.

12.- ¿Controlan tu peso y talla?

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) Algunas veces.
- d) Nunca



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

FICHA DE OBSERVACION:

N°	NOMBRES	DIAS														
		LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES		
	ALIMENTOS RICOS EN :	F	E	R	F	E	R	F	E	R	F	E	R	F	E	R
1	Ariana Nicoll	x	x		x			x	x		x	x		x	X	
2	Emely Fresia	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x	
3	Ruby Alessandra	x	x		x	x		x	x		x	x	x	x	X	
4	Jhoselyn Nicoll			x			x	x	x		x		x	x	x	
5	María Mercedes	x			x			x	x		x	x		x	x	
6	Nagesly Antuaneth	x	x		x	x		x	X		x	x		x	x	
7	Fernanda Mishel	X	x		X	x		X	X		X	X		X	X	
8	Ericka Abigail	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
9	Frans Ken-Y	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
10	Valentino De Josue	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
11	Gustavo Andres	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
12	José Abraham	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
13	Jesús Armando	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
14	Máximo Alejandro	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
15	Reninger Jahir	x	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
16	Henry Junior	X	X		X	X		X	X		X	X		x	X	
17	Santino Moises	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
18	Hanz Jair	x	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
19	Luis Stefano	x	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
20	Juan Riquelmer	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
21	Dauids Adriano	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	

22	José Jacob	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
23	ThonnyGadiel	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
24	Frannz Bruno Emiliano	X	X		X	X		X	X		X		x	X	X	
25	Gianmarco	x	X		x	X		x	X		X	X		X	X	
26	Alexis Emanuel	x	x		x	X		X	x		X	x		x	x	
27																
28																
29																
30																
31																

LEYENDA:

ALIMENTOS FORMADORES: F.

ENERGETICOS: E

ALIMENTOS REGULADORES: R









UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, **Silvia Angelica Ramírez Cardenas**, revisor de la tesis de la estudiante **LABAJOS CRUZ JUANA**, titulada **Influencia de los Hábitos Alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la Institución Educativa Inicial N° 172 "María Encarnación Loja Vásquez" del distrito de Moyobamba, Provincia de Moyobamba – Región San Martín** - 2013., constato que la misma tiene un índice de similitud de 28% verificable en el reporte de originalidad del programa *Turnitin*.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el trabajo cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Tarapoto 20 de diciembre de 2015




Mg. Silvia Angelica Ramírez Cardenas



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS

PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA Y TITULACIÓN

Influencia de los Hábitos Alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la Institución Educativa Inicial N° 172 "María Encarnación Loja Vásquez" del distrito de Moyobamba, Provincia de Moyobamba - Región San Martín" - 2013.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE: LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL

AUTORA:

Juana Labajos Cruz

ASESOR:

Mg. Silvia Angélica Ramírez Cardenas



Resumen de coincidencias

28 %

- 1 diadealba.blogspot.com 1 %
Fuente de Internet
- 2 www.ciaf.edu.co 1 %
Fuente de Internet
- 3 victorcalcerrada.blogsp... 1 %
Fuente de Internet
- 4 www.asociacioneducar... 1 %
Fuente de Internet
- 5 amairanicortez.blogsp... 1 %
Fuente de Internet
- 6 Entregado a Blinn Colle... 1 %
Trabajo del estudiante
- 7 Entregado a ISM Intern... 1 %
Trabajo del estudiante



	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Yo, **LABAJOS CRUZ JUANA**, identificada con DNI N° **00829531**, egresado de la Escuela Profesional de **EDUCACIÓN INICIAL** de la Universidad César Vallejo, autorizo **(X)**, No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado

"INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS (AS) DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 172 "MARÍA ENCARNACIÓN LOJA VÁSQUEZ" DEL DISTRITO DE MOYOBAMBA, PROVINCIA DE MOYOBAMBA – REGIÓN SAN MARTÍN" - 2013.", en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....


_____ **FIRMA**

DNI: 00829531

FECHA: 25 de Enero del 2019

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---------------------------------------------------------------------------	--------	-----------



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

Complementación Académica Magisterial

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Labajos Cruz Juana

INFORME TITULADO:

Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los

niños(as) de la Institución Educativa Inicial N° 172 "María Encarnación Lora Vasquez" del distrito de Moyobamba, Provincia de Moyobamba - Región San Martín" - 2013.

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

Licenciada en Educación Inicial

SUSTENTADO EN FECHA: 23 de diciembre de 2015

NOTA O MENCIÓN: 14 (catorce)



Juan

FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN