



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO

TEMA:

ESTRATEGIA VIVENCIAL PARA LA ENSEÑANZA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA, NIVEL MEDIO.

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Magíster en Educación Mención Innovación y Liderazgo Educativo.

Autora

Polanco Monteros Erika Patricia

Tutor: Lcdo. Rojas Londoño David, Ph.D ©

QUITO – ECUADOR

2023

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.**

Yo, Polanco Monteros Erika Patricia, declaro ser autora del Trabajo de Investigación con el nombre **ESTRATEGIA VIVENCIAL PARA LA ENSEÑANZA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA, NIVEL MEDIO**, como requisito para optar al Grado de Magíster en Educación, Mención Innovación y Liderazgo Educativo y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, mayo de 2023, firmo conforme:

Autor: Polanco Monteros Erika Patricia

Firma:



Número de Cédula: 1722577598

Dirección: Ponceano – Av. Real Audiencia y de los Escultores – Pasaje C

Correo electrónico: erikita_pm25@hotmail.com

Teléfono:0981825887

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación **ESTRATEGIA VIVENCIAL PARA LA ENSEÑANZA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA, NIVEL MEDIO**, presentado por Polanco Monteros Erika Patricia, para optar por el Grado de Magíster en Educación, Mención Innovación y Liderazgo Educativo.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, mayo de 2023

.....
Lcdo. Rojas Londoño David, Ph.D. ©

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declara que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Grado de Magíster en Educación. Mención Innovación y Liderazgo Educativo, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, mayo de 2023



.....
Polanco Monteros Erika Patricia

172257759-8

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: **ESTRATEGIA VIVENCIAL PARA LA ENSEÑANZA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA, NIVEL MEDIO**, previo a la obtención del Grado de Magíster en Educación, Mención Innovación y Liderazgo Educativo, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 02 de junio de 2023.

.....
Dr. José Monge Padilla, MSc.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....
Lcda. Cristina Alexandra Velásquez Flores Ph.D. ©

VOCAL

.....
Lcdo. Rojas Londoño David, Ph.D. ©

TUTOR

DEDICATORIA

A Dios quién me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

A mi amada familia, en especial a mi pequeño hijo Juan Andresito que es luz en mi vida y el motivo para cumplir mis proyectos.

A mi amado esposo Andrés que ha sido el pilar fundamental para lograr este sueño.

A mis padres que con su amor me han forjado como la persona que soy, sin su apoyo jamás hubiera logrado esta meta.

A toda mi familia, mi hermano, mis suegros que siempre han estado pendientes de mí y que con su motivación he logrado este sueño.

Erika Polanco

AGRADECIMIENTO

Un eterno agradecimiento a la Universidad Tecnológica Indoamérica, lugar que me abrió las puertas para alcanzar mis sueños y cumplir con mis objetivos.

Quiero agradecer de manera especial a mi tutor de tesis Msc. David Rojas, por confiar en mí para realizar este proyecto, que con su experiencia y sabios conocimientos me ha sabido guiar en la culminación de mi proyecto de investigación.

No puedo dejar de lado a mis docentes de la Universidad Tecnológica Indoamérica, quienes con su experiencia lograron crear en mí, el amor a esta hermosa vocación que sirve de guía y mejora para las futuras generaciones.

Erika Polanco

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|------|
| PORTADA | i |
| TEMA..... | i |
| AUTORIZACIÓN | ii |
| APROBACIÓN DEL TUTOR..... | iii |
| DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD | iv |
| APROBACIÓN TRIBUNAL..... | v |
| DEDICATORIA | vi |
| AGRADECIMIENTO | vii |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS | viii |
| ÍNDICE DE TABLAS | x |
| RESUMEN EJECUTIVO | xiv |
| ABSTRACT..... | xiv |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| IMPORTANCIA Y ACTUALIDAD | 1 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 5 |
| ÁRBOL DE PROBLEMAS | 6 |
| DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN..... | 7 |
| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | 7 |
| INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN..... | 7 |
| DESTINATARIOS DE LA INVESTIGACIÓN..... | 8 |
| OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN | 8 |
| OBJETIVO GENERAL | 8 |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... | 8 |
| CAPÍTULO I..... | 9 |
| MARCO TEÓRICO..... | 9 |
| ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS (ESTADO DEL ARTE)..... | 9 |
| ORGANIZADOR LÓGICO DE VARIABLES | 17 |
| DESARROLLO TEÓRICO DE OBJETO Y CAMPO | 18 |
| DESARROLLO FUNDAMENTAL DE LA CATEGORÍA VARIABLE INDEPENDIENTE | 18 |
| DESARROLLO INTEGRAL | 18 |
| CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE | 19 |
| ESTRATEGIA VIVENCIAL..... | 22 |
| DESARROLLO FUNDAMENTAL DE LA CATEGORÍA VARIABLE DEPENDIENTE | 28 |
| ALIMENTACIÓN | 28 |
| NUTRICIÓN SALUDABLE | 29 |

| | |
|---|-----|
| HÁBITOS HALIMENTICIOS SALUDABLES..... | 32 |
| CAPÍTULO II..... | 39 |
| DISEÑO METODOLÓGICO | 39 |
| ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN | 39 |
| MODALIDAD | 40 |
| TIPOS DE INVESTIGACIÓN Y MÉTODOS | 40 |
| DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA Y EL CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN ... | 41 |
| POBLACIÓN..... | 41 |
| MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES..... | 43 |
| PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS | 47 |
| TÉCNICAS E INSTRUMENTOS..... | 47 |
| VALIDEZ Y CONFIABILIDAD | 47 |
| ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS | 49 |
| ANÁLISIS CUALITATIVO DE LA FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | 79 |
| COMPROBACIÓN DE LA PREGUNTA DIRECTRIZ..... | 79 |
| CAPÍTULO III..... | 82 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 82 |
| CONCLUSIONES..... | 82 |
| RECOMENDACIONES..... | 83 |
| CAPÍTULO IV | 84 |
| PROPUESTA..... | 84 |
| CONTEXTO DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA | 84 |
| OBJETIVOS DE LA PROPUESTA | 85 |
| OBJETIVO GENERAL..... | 85 |
| ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD..... | 85 |
| FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA | 86 |
| DEFINICIÓN DE GUÍA DIDÁCTICA | 86 |
| PASOS PARA ELABORAR UNA GUÍA DIDÁCTICA..... | 86 |
| METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA..... | 87 |
| PLAN DE ACCIÓN | 88 |
| ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA..... | 103 |
| RECURSOS INSTITUCIONALES: | 103 |
| BIBLIOGRAFÍA | 104 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Propósitos Estrategias Vivenciales | 26 |
| Tabla 2. Factores Estrategias Vivenciales | 27 |
| Tabla 3. Efectos de déficit de nutrientes determinados en la Prueba de Bayley | 31 |
| Tabla 4. Requerimientos Nutricionales | 35 |
| Tabla 5. Población | 41 |
| Tabla 6. División de estudiantes por género..... | 42 |
| Tabla 7. Estrategia Vivencial | 43 |
| Tabla 8. Hábitos alimenticios saludables | 45 |
| Tabla 9. Estadísticas de fiabilidad del cuestionario | 48 |
| Tabla 10. Estadísticas de fiabilidad del cuestionario | 48 |
| Tabla 11. Estrategias vivenciales | 49 |
| Tabla 12. Costumbres y hábitos | 50 |
| Tabla 13. Desarrollo de aprendizaje para la vida..... | 51 |
| Tabla 14. Desarrollo de estrategias vivenciales de varios temas | 52 |
| Tabla 15. Factores ambientales y contextos. | 53 |
| Tabla 16. Buenos hábitos alimenticios | 54 |
| Tabla 17. Correcta alimentación y costumbres..... | 55 |
| Tabla 18. Buen hábito alimenticio y ejercicio. | 56 |
| Tabla 19. Obesidad en niños | 57 |
| Tabla 20. Lonchera escolar y comida chatarra | 58 |
| Tabla 21. Desarrollo de estrategias vivenciales en la familia | 59 |
| Tabla 22. Desarrollo de estrategias vivenciales en el entorno | 60 |
| Tabla 23. Hábitos y costumbres del núcleo familiar..... | 61 |
| Tabla 24. Estrategias vivenciales influyen en entorno escolar..... | 62 |
| Tabla 25. Alimentación sana y adecuada | 63 |
| Tabla 26. Buena alimentación | 64 |
| Tabla 27. Estrategias vivenciales influyen en entorno escolar..... | 65 |
| Tabla 28. Sedentarismo y mala alimentación | 66 |
| Tabla 29. Incremento de peso en niños | 67 |

| | |
|---|----|
| Tabla 30. Lonchera con alimentos saludables | 68 |
| Tabla 31. Estrategias vivenciales en las aulas | 69 |
| Tabla 32. Buenas costumbres y hábitos alimenticios | 70 |
| Tabla 33. Aprender a través de experiencias | 71 |
| Tabla 34. Estrategias vivenciales utilizadas en clases | 72 |
| Tabla 35. Factores nutricionales..... | 73 |
| Tabla 36. Adecuada educación nutricional..... | 74 |
| Tabla 37. Rol de la familia en la nutrición y hábitos alimenticios..... | 75 |
| Tabla 38. Actividad física y una adecuada alimentación..... | 76 |
| Tabla 39. Mala alimentación y obesidad..... | 77 |
| Tabla 40. Lonchera con alimentos saludables | 78 |
| Tabla 40. Guía Didáctica..... | 87 |
| Tabla 41. Plan de Acción | 88 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|--|----|
| Figura 1: Relación Causa-Efecto..... | 6 |
| Figura. 2: Organizador de variables | 17 |
| Figura. 3: Ciclo del Aprendizaje vivencial | 25 |
| Figura. 4. Pirámide alimenticia | 34 |
| Figura. 5: Estrategias vivenciales | 49 |
| Figura. 6: Costumbres y hábitos | 50 |
| Figura. 7: Desarrollo de aprendizaje para la vida. | 51 |
| Figura. 8: Desarrollo de estrategias vivenciales de varios temas. | 52 |
| Figura. 9: Factores ambientales y contextos. | 53 |
| Figura. 10: Buenos hábitos alimenticios..... | 54 |
| Figura. 11: Correcta alimentación y costumbres. | 55 |
| Figura 12: Buen hábito alimenticio y ejercicio..... | 56 |
| Figura. 13: Obesidad en niños..... | 57 |
| Figura 14: Lonchera escolar y comida chatarra..... | 58 |
| Figura 15: Desarrollo de estrategias vivenciales en la familia..... | 59 |
| Figura 16: Desarrollo de estrategias vivenciales en el entorno | 60 |
| Figura 17: Hábitos y costumbres del núcleo familiar | 61 |
| Figura 18: Estrategias vivenciales influyen en entorno escolar | 62 |
| Figura 19: Alimentación sana y adecuada | 63 |
| Figura 20: Buena alimentación | 64 |
| Figura 21: Estrategias vivenciales influyen en entorno escolar | 65 |
| Figura 22: Sedentarismo y mala alimentación..... | 66 |
| Figura 23: Incremento de peso en niños | 67 |
| Figura 24: Lonchera con alimentos saludables..... | 68 |
| Figura 25: Estrategias vivencias en las aulas..... | 69 |
| Figura 26: Buenas costumbres y hábitos alimenticios | 70 |
| Figura 27: Aprender a través de experiencias..... | 71 |
| Figura 28: Estrategias vivenciales utilizadas en horas de clases | 72 |
| Figura 29: Factores nutricionales | 73 |
| Figura 30: Adecuada educación nutricional | 74 |

| | |
|---|----|
| Figura 31: Rol de la familia en la nutrición y hábitos alimenticios. | 75 |
| Figura 32: Actividad física y una adecuada alimentación. | 76 |
| Figura 33: Mala alimentación y obesidad..... | 77 |
| Figura 34: Lonchera con alimentos saludables..... | 78 |

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
UNIDAD DE POSGRADO
MAESTRIA EN EDUCACIÓN. MENCIÓN INNOVACIÓN Y
LIDERAZGO EDUCATIVO

**TEMA: ESTRATEGIA VIVENCIAL PARA LA ENSEÑANZA DE
HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES PARA ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN BÁSICA, NIVEL MEDIO.**

AUTORA: Polanco Monteros Erika Patricia

TUTOR: Lcdo. Rojas Londoño David, Ph.D ©

RESUMEN EJECUTIVO

La alimentación juega un factor importante en el desarrollo físico y psíquico de los niños y adolescentes; sin embargo, a lo largo de la investigación se puede evidenciar que gran parte de los infantes no cumplen con las recomendaciones de alimentación conforme lo establecen los hábitos saludables. Esto en consecuencia que tanto los padres de familia como los docentes, tiene poco conocimiento sobre el tema. Es así que debido a la importancia de la alimentación en la salud de las personas, se plantea como solución guías didácticas que contienen estrategias vivenciales. Las mismas que serán utilizadas como apoyo para el docente y fomentar los hábitos alimenticios saludables. Tomando en cuenta que la alimentación puede ser mejorada desde el punto de vista educativo, permitiendo obtener una mejor calidad de alimentación de los niños y adolescentes.

El presente trabajo de investigación se basó en el enfoque crítico propositivo y como característica se utilizó la investigación de campo, que ayudó a obtener información referente a la población de estudio a través de técnicas como encuestas. De la misma manera se empleó la indagación bibliográfica para fundamentar el análisis teórico de las dos variables de estudio. Finalmente, la búsqueda exploratoria fué utilizada para establecer el problema, sus condiciones, y la descriptiva para el análisis de los datos obtenidos.

DESCRIPTORES: Alimentación, Construcción del Aprendizaje, Desarrollo Integral, Estrategia Vivencial, Hábitos alimenticios saludables, Nutrición Saludable.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
UNIDAD DE POSGRADO**

**MASTER'S DEGREE IN EDUCATION WITH MAJOR IN INNOVATION
AND EDUCATIONAL LEADERSHIP**

**THEME: LIVING STRATEGY FOR TEACHING OF HEALTHY EATING
HABITS FOR BASIC EDUCATION STUDENTS, MIDDLE LEVEL.**

AUTHOR: Polanco Monteros Erika Patricia

TUTOR: Lcdo. Rojas Londoño David, Ph.D ©

ABSTRACT

Food plays an important factor in the physical and psychological development of children and adolescents; however, throughout the research it can be seen that most of the children do not comply with the feeding recommendations as established by healthy habits for healthy eating. This consequently means that both parents and teachers have little knowledge on the subject. Thus, due to the importance of nutrition in people's health, didactic guides that contain experiential strategies are proposed as a solution. The same ones that will be used as support for the teacher and encourage healthy eating habits. Taking into account that food can be improved from an educational point of view, allowing to obtain a better quality of food for children and adolescents. This research work was based on the proactive critical approach and field research was used as a characteristic, which helped to obtain information regarding the study population through techniques such as surveys. In the same way, the bibliographic inquiry was used to support the theoretical analysis of the two study variables. Finally, the exploratory search was used to establish the problem, its conditions, and the descriptive search for the analysis of the data obtained.

KEYWORDS: Food, Construction of Learning, Comprehensive Development, Experiential Strategy, Healthy Eating Habits, Healthy Nutrition.

INTRODUCCIÓN

Importancia y actualidad

La escuela es la primera institución en donde el ser humano aprende habilidades y se establecen buenas prácticas para la vida. Tomando en cuenta la formación integral de los estudiantes, lo cual incluye la parte física y emocional. Los hábitos son muy importantes, pero no solo pedagógicos, sino también alimenticios que se aprenden con la diaria convivencia.

El presente estudio tiene como línea de investigación la innovación y como sub-línea de investigación el aprendizaje. A nivel mundial la nutrición saludable hace referencia a la necesidad del individuo de ingerir todos los alimentos que requiere el organismo para estar sano y bien nutrido, de manera equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas y saludables que favorezcan el buen desarrollo integral del ser humano. La alimentación proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento físico y constituye un factor ambiental de primera importancia al crear hábitos alimentarios, los cuales, a su vez, son inseparables del desarrollo del niño y niña en edades iniciales.

Los hábitos alimenticios que las personas adquieren en la infancia determinan de manera directa la calidad de vida futura en las personas, por esta razón es importante instaurar en los niños hábitos alimenticios saludables, debido a que las necesidades nutricionales en la infancia dan como resultado problemas de salud los mismos que conllevan a problemas de aprendizaje.

Es importante analizar varios cuerpos normativos en los cuales se sustenta el presente proyecto de investigación y que sirven de referencia para un posterior análisis del contexto de los aspectos relacionados a la nutrición y hábitos alimenticios.

El Estado ecuatoriano dará prioridad a la investigación en materia de nutrición y seguridad alimentaria de la población (Constitución de la República,

2008). También el Plan Creando Oportunidades 2021-2025, estipula y pone real relevancia en cuanto a la desnutrición que afecta a los niños y como se relaciona negativamente con la baja del rendimiento escolar. A través de diversos programas el gobierno trata de mitigar este fenómeno y garantizar una buena alimentación a los estudiantes. Se sabe que los bares escolares son locales que se encuentran dentro de las instituciones educativas, autorizados para la preparación y expendio de alimentos y bebidas, naturales y/o procesados, que brindan una alimentación nutritiva, inocua, variada y suficiente. (Reglamento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación, 2014)

En la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), (2011) Art 41, establece que la autoridad educativa nacional promoverá la coordinación entre las instituciones públicas y privadas competentes en el desarrollo de la protección integral de las niñas y niños desde su nacimiento hasta los 5 años de edad. Dicha autoridad desarrollará mecanismos que permita a la educación inicial complementar y articular transversalmente los programas de protección, salud y nutrición.

En temas de hábitos alimenticios saludables y nutrición, existen múltiples iniciativas que serán abordadas a continuación para dimensionar los contextos macro, meso y micro que nos indicarán una mirada más amplia de cómo se pueden trabajar de manera efectiva y transversal en el contexto educativo.

Algunas cifras de la Organización Mundial de la Salud, indican que la obesidad se ha duplicado en todo el mundo, para el año 2020 más de 1900 millones de adultos tenían sobrepeso y de estos 600 millones eran obesos. Para el año 2022, más de 42 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso. Un aspecto alarmante es el incremento en un 30% de sobrepeso y obesidad de los niños que viven en países con ingresos bajos y medios comparados con los que viven en países con ingresos altos. (“OMS | Obesidad y sobrepeso,” 2020)

Según (Galván & Amigo, 2007) menciona que en América Latina el 16% de los menores de cinco años son afectados con problemas de desnutrición crónica; esto el resultado de una dieta inadecuada. El organismo de los niños se encuentra en pleno desarrollo y crecimiento, por lo que es necesario que reciban una nutrición equilibrada, saludable y acorde a su edad, y así puedan fundar bases alimentarias para prevenir futuras enfermedades. Se considera que la función cognitiva de una persona es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales, así como una alimentación saludable.

Treviño, Villalobos y Baeza, (2016) en su artículo presentado en la UNESCO Políticas Educativas en América Latina, menciona lo siguiente: “En el tránsito entre la etapa de consecuencias bajas a la de aceptables, la política social registra a la satisfacción de necesidades básicas de nutrición y salud de los estudiantes”. (p.34). Es importante mencionar que el estado es el primer encargado de avalar un adecuado acceso a los alimentos, sanos, nutritivo e inocuos y también implementar programas de alimentación en instituciones educativas para que garanticen el desarrollo integral de los estudiantes.

La UNICEF, señala que, en Ecuador, el 27% de niños menores de 2 años sufre desnutrición crónica. La niñez indígena alcanza el 39%, es el principal problema que afecta a América Latina y el Caribe, como factor trascendental de este problema es la falta que existe en el acceso a los servicios básicos. El estado nutricional de una persona es una condición que influye en la calidad de vida y la salud. En los niños durante su primer año de vida y por su rápido crecimiento, cualquier factor que altere este proceso repercute rápidamente en el crecimiento. (Cruz Hernández, 2011). Por esta razón, un control periódico de salud, ayuda a la evaluación y diagnóstico a tiempo de alteraciones nutricionales, lo cual permite un tratamiento oportuno y eficaz.

El Ministerio de Salud Pública y del Instituto Nacional de Estadística y Censos que realizan la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (citado en Pereira, 2016) en su artículo realizado en el Cantón de Pujilí aporta datos sobre la situación en cuestiones de nutrición en el Ecuador. Donde evidencian que hay

reportes de malnutrición, sobre todo en los niños que puede conllevar un déficit en algunas áreas de manera especial en el desarrollo mental. En Ecuador los organismos encargados de esta estadística reportan en el último informe. Refieren que en la Sierra Rural la prevalencia del consumo inadecuado de proteínas (10,9%), de hierro (76,3%), de zinc (26,4%), de vitamina A (92,3%), así como del consumo excesivo de carbohidratos (39,2%), presenta porcentajes que se encuentran sobre el promedio de la población.

Con los antecedentes mencionados dejan proyectadas las necesidades de fomentar hábitos alimenticios saludables en los estudiantes. Además se requiere una educación nutricional que puede ser orientada por los profesores en las diferentes instituciones educativas. No obstante, una gran limitación es que no aprecian soluciones a esta problemática dentro de los diferentes contextos. Esta situación se revela en la práctica, debido a que las personas no tienen una formación de los hábitos alimenticios saludables y muchas veces se limitan al cambio de hábitos.

El Ministerio de Educación, así como el Ministerio de Salud Pública cuentan con normativa aplicable dentro de sus reglamentos. Para garantizar que, los bares escolares que se encuentran dentro de los establecimientos educativos, cumplan con el expendio de alimentos y bebidas saludable, variada, suficiente y nutritiva. Para lo cual se ha implementado el etiquetado incorporando el semáforo de alimentos, el mismo que genera de alguna manera conciencia en los consumidores.

Por tal razón, es necesario analizar la situación sobre la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, Nivel Medio, en la Unidad Educativa “Sixto Durán Ballén”. Debido a que es fundamental la participación de la comunidad educativa en temas de nutrición y alimentación. Esta esta investigación nace como una alternativa para que los educandos, padres de familia y docentes, participen en un proceso de

sensibilización, con el objetivo de incentivar una nutrición saludable en los estudiantes.

Cabe recalcar que, en la actualidad la familia juega un rol muy importante en la nutrición y aprendizaje de los estudiantes, por lo cual el padre de familia tiene la responsabilidad de una alimentación saludable y equilibrada. Tomando en cuenta que el apoyo familiar se debe ejecutar como un trabajo en conjunto, para garantizar un buen desarrollo integral en el estudiante y al fortalecimiento de los aprendizajes.

Planteamiento del problema

En el mundo la desnutrición afecta a millones de niños, con repercusiones en el desarrollo del sistema nervioso, provocando alteraciones estructurales y funcionales. (Garofalo, Gómez, Vargas, & Novoa 2009). El desconocimiento de los docentes en el valor nutritivo de los alimentos, es una de las causas en el desarrollo integral del estudiante. El cual genera que el niño tenga alteraciones de las funciones cognitivas y bajo desempeño dentro de la institución. Por esta razón, es esencial asegurar que las personas encargadas del cuidado y aprendizaje del niño, reciban orientación apropiada en cuanto a la alimentación óptima. Puesto que desde la edad temprana el niño, debe conocer cuales son los alimentos nutritivos y necesarios que debe ingerir en las etapas de su crecimiento para un adecuado desarrollo.

Con lo expuesto anteriormente, se procederá a la revisión de las causas y efectos sobre los problemas concomitantes en la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, Nivel Medio, en la Unidad Educativa “Sixto Duran Ballén”, que se señalan a continuación;

ÁRBOL DE PROBLEMAS

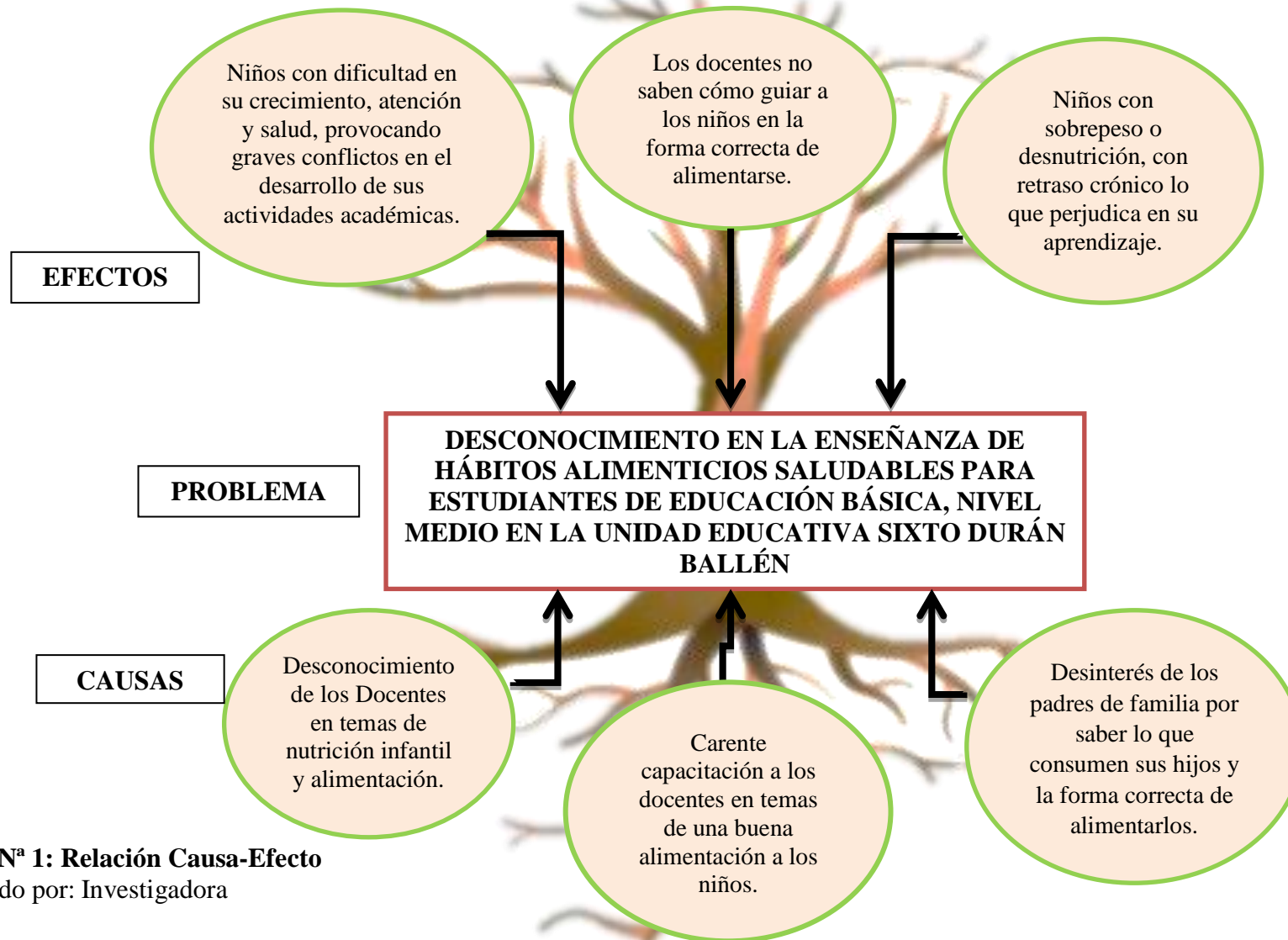


Figura Nª 1: Relación Causa-Efecto
Elaborado por: Investigadora

Delimitación de la investigación

- **Campo:** El campo en el cual se realizará la investigación será el educativo.
- **Área:** El área a relacionar es la Nutrición Infantil.
- **Aspecto:** Se abordará el estudio sobre la enseñanza de hábitos alimenticios saludables.
- **Delimitación Espacial:** La investigación se ejecutará en la Unidad Educativa “Sixto Durán Ballén”, de la provincia de Pichincha, Cantón Quito.
- **Delimitación Temporal:** La presente investigación se llevará a cabo durante el año lectivo 2022-2023
- **Unidades de Observación:** Se trabajará con niños y niñas Educación Básica, Nivel Medio, docentes y autoridades.

Formulación del Problema

- ¿De qué manera se puede realizar una estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio de la Unidad Educativa “Sixto Durán Ballén”, durante el año lectivo 2022-2023?

Interrogantes de la investigación

1. ¿Cómo se promueve por parte de los docentes la implementación como una temática transversal los hábitos alimenticios saludables que coadyuven a una nutrición adecuada para elevar el rendimiento académico y aprendizaje?
2. ¿Qué comprenden los estudiantes de Educación Básica, nivel medio por hábitos alimenticios saludables que fortalezca su desarrollo integral dentro del contexto educativo?
3. ¿Existe una alternativa de solución para el desconocimiento en la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de

Educación Básica, nivel medio en la Unidad Educativa “Sixto Durán Ballén”?

Destinatarios de la investigación

La presente investigación se enfoca en la participación principal de *estudiantes, padres de familia y docentes* de educación básica, nivel medio. Por tal razón es relevante tratar este tema, como es estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables en los diversos contextos escolares. Este grupo objetivo en el que está destinado este proyecto, es fundamental para tratar temas de nutrición saludable en el desarrollo integral de los alumnos. Considerando que es muy importante la colaboración de docentes, padres de familia y estudiantes, lo que constituye la base primordial para una nutrición correcta en los niños y garantizar su bienestar global.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

- Desarrollar una estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio de la Unidad Educativa “Sixto Durán Ballén”, durante el año lectivo 2022-2023.

Objetivos Específicos

- Implementar con los docentes a manera de temática transversal los hábitos alimenticios saludables que coadyuven a una nutrición adecuada para elevar el rendimiento académico y aprendizaje.
- Diagnosticar el nivel de comprensión sobre los hábitos alimenticios saludables que fortalezcan su desarrollo integral dentro del contexto educativo en los estudiantes de Educación Básica, nivel medio.
- Diseñar un taller de capacitación para los miembros de la comunidad educativa sobre una estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos

alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio en la Unidad “Educativa Sixto Durán Ballén”.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Antecedentes Investigativos (Estado de Arte)

Para este apartado se realizó la búsqueda en investigaciones parecidas de bibliotecas y repositorios virtuales de diferentes Universidades con la temática a indagarse. El presente estudio toma en cuenta trabajos de proyectos, artículos científicos, y páginas web, a nivel local, regional, nacional e internacional. De tal manera que apoyan y contribuyen a la fundamentación teórica para la obtención de los antecedentes que se mencionan en los siguientes párrafos.

Cervato, Morales y Pava (2002), en Brasil participaron un grupo focal de Nutricionistas que presentaron ideas para tratar la problemática de la nutrición, y como se asocia al mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes. Una de esas ideas fue la creación de huertos escolares que, junto con los profesores juegan roles importantes en la concientización sobre alimentación y nutrición. Los profesores son los replicadores de la información, esto hace que en las actividades de sus clases se maneje de manera interdisciplinaria y este tema de nutrición no quede aislado. Así mismo, los nutricionistas destacan al alimento como potenciador para estimular el aprendizaje en el estudiante, puesto que es un elemento de la vida cotidiana y presente de forma implícita en los hogares.

En la Universidad Católica de Córdoba, Argentina se encontró un artículo que Scruzzi, G., Cebreiro, C., Pou, S. y Rodríguez Junyent, C. publicaron con el tema “Salud escolar una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral”. Este artículo describe una intervención educativa interdisciplinaria, cuyo objetivo fue promover estilos de vida saludables en niños en edad escolar asistentes a una escuela pública de Córdoba, Argentina (2013-2014), en

conclusión, esta investigación propone nuevas formas de alimentación saludable para los niños y niñas evitando enfermedades mortales (Scruzzi, et at 2014)

De la misma manera en el repositorio de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua de la facultad regional multidisciplinaria FAREM se encontró un proyecto de investigación de Contreras, A., Cruz,V., Gutiérrez, Y.(2015) con el tema “Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de III nivel de preescolar del Centro Escolar Más Vida, del municipio de Estelí, durante el año 2015”. Este trabajo tiene como objetivo identificar los aportes nutricionales de los alimentos propuestos en la pirámide nutricional a los niños y niñas del preescolar; además ayuda a comprender con claridad aspectos importantes que implementados adecuadamente podrían mejorar la salud en general de los sujetos en estudio. Este trabajo propone alternativas al problema planteado de que niños y niñas desde la temprana edad tenga una alimentación balanceada que son necesarios para su crecimiento y desarrollo. (Cruz & Villareyna, 2015)

La literatura encontrada refuerza la idea de las estrategias educativas planificadas, mismas que coinciden con lo encontrado en este estudio. En donde se mencionan que el menú es responsabilidad del profesional que en este caso es el nutricionista. Pues hay que ofrecer a los niños un menú que garantice su salud y bienestar nutricional, es decir el nutricionista es el regente del servicio y puede jugar también el papel de educador. La resolución del Consejo Federal de Nutricionistas indica que, al momento de desarrollar el menú deben incluir actividades que van desde el cálculo de parámetros nutricionales como el IMC (Índice de masa corporal). Elaboración de algunas recomendaciones nutricionales como los buenos hábitos alimenticios, hasta la ejecución de proyectos de nutrición para la comunidad educativa (Cervato, et al., 2002).

Así mismo, en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato se encontró la tesis de Redrobán Chamorro Geoconda Nataly (2015), explica que la nutrición incide en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo

“A” de la unidad educativa "Luis a. Martínez" del cantón Ambato, provincia Tungurahua. El objetivo de esta investigación es determinar la incidencia en el rendimiento académico. En conclusión este trabajo se deduce que los estudiantes no conocen muy bien cuáles son los productos con nutrientes y vitaminas suficientes que ayudan en su desarrollo para el rendimiento académico. (Redroban, 2015).

En una investigación relacionada con el tema encontramos en la Universidad Indoamérica la tesis de Adriana Elizabeth Flores Aneloa. (2017). La producción y el consumo de alimentos nutritivos y su incidencia en el desarrollo de habilidades cognitivas en los estudiantes del primero de bachillerato internacional de la institución educativa fiscal “Benito Juárez” de la parroquia La Magdalena del distrito metropolitano. La investigación tiene como objetivo sensibilizar a estudiantes, docentes y padres de familia sobre la importancia de la nutrición en el desarrollo de habilidades cognitivas de los educandos. En conclusión, es sustancial conocer qué tipo de alimentos son de alto contenido nutricional y cuáles deben ser consumidos por los niños para un mejor rendimiento académico dentro del aula.

Los estudios analizados muestran que, una correcta nutrición y hábitos alimenticios saludables son herramientas fundamentales para mantener un óptimo estado físico y emocional de los niños. Ayudan a estimular el adecuado crecimiento y desarrollo integral del infante de una forma significativa, al mismo tiempo que mejora la calidad del aprendizaje.

Organizador Lógico de Variables

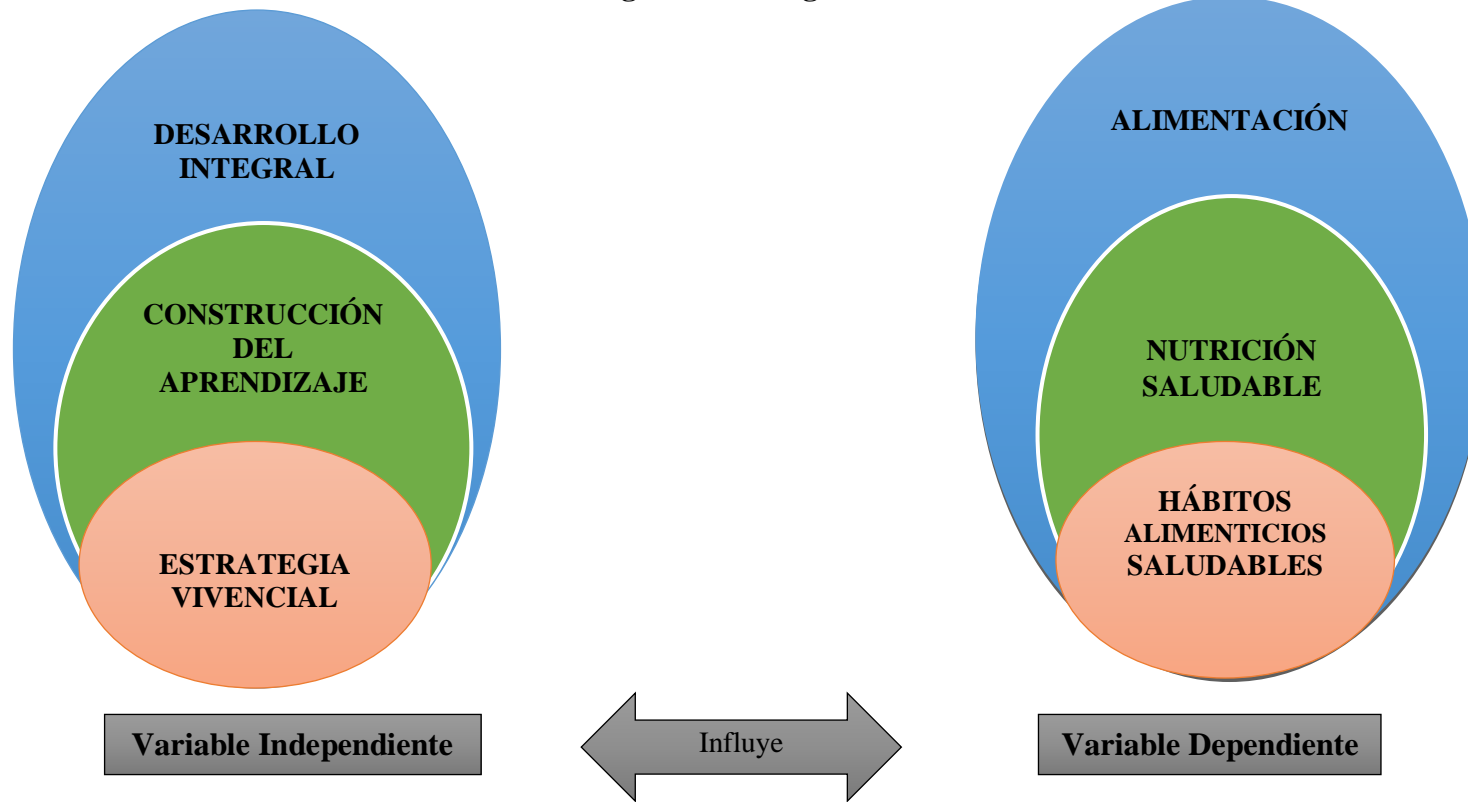


Figura N°. 2: Organizador de variables
Elaborado por: Investigadora

Desarrollo teórico de objeto y campo

Desarrollo fundamental de la Categoría Variable Independiente

DESARROLLO INTEGRAL

El desarrollo infantil integral es el resultado de la interacción permanente e indisoluble de las tres dimensiones humanas: biológica, psíquica y social.

- **Desarrollo Biológico:** El desarrollo biológico saludable es de importancia fundamental para el desarrollo integral en la primera infancia. La salud, la nutrición, el sueño y otros aspectos físicos son parte del desarrollo holístico de los niños y niñas. Suarez (2015) define que “se refiere a los cambios corporales que se distinguen en las personas, especialmente en peso y altura, y en los que están involucrados: el desarrollo cerebral, el desarrollo óseo y el desarrollo muscular” (p.39). Durante la etapa de primaria, el crecimiento y los cambios físicos que se producen en la niñez son más lentos y estables que en años precedentes. Los cambios internos que se producen se centran en tres ámbitos fundamentales: esqueleto, tejido muscular y cerebro.
 - a) **Maduración del esqueleto:** La longitud de los huesos aumenta a medida que el cuerpo se alarga y se ensancha en esta edad pierde sus dientes primarios o de leche.
 - b) **Grasa y tejido muscular:** Los depósitos de grasa se reducen de forma gradual hasta los seis u ocho años, de modo más marcada en los varones.
 - c) **Desarrollo del cerebro:** es la parte del cerebro, por su parte, produce un funcionamiento más eficaz. La estructura y la función del cuerpo calloso maduran.

- **Desarrollo psicológico:** Es la evolución de los estados anímicos, conflictuales de carácter afectivo, a través de los cuales el individuo expresa externa e internamente reacciones tendientes a la satisfacción de necesidades humanas y a la realización, de ajustes y adaptación a situaciones cambiantes del medio. Es un proceso mental complicado cuyas manifestaciones dependen de gran variedad de actividades mentales y de fenómenos cognoscitivos tales como pensamiento, percepción, recuerdo, formación de conceptos, generalización y abstracción
- **Desarrollo social:** Los factores sociales y emocionales pueden modificar muchas veces el crecimiento, incluyen la situación del niño/a en la familia, la calidad de las interrelaciones entre este y sus padres en las primeras horas del día o semanas de vida, la forma de crianza y los intereses personales de los padres. Es el logro de madurez en la conducta observable en las relaciones del individuo con otras personas. Implica cambios en las formas de conducta en la formación de conciencia social definida y en el incremento de actividades y contacto e interacción.

CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE

Definición

Al considerar que el aprendizaje es un proceso de construcción: interno, activo, individual e interactivo con el medio social y natural. Los estudiantes, para aprender, utilizan estructuras lógicas que dependen de variables como los saberes previos y el contexto socio cultural, geográfico, lingüístico y económico-productivo. Este principio se refiere a que los aprendizajes, no se facilitarán, con discursos o porque el docente hable de las teorías que justifican su desarrollo. Se trata, de crear los espacios curriculares, y las oportunidades necesarias para que los estudiantes aprendan, desarrollen y pongan en práctica sus capacidades, habilidades y actitudes en el área de ciencia, tecnología y ambiente.

Por otro lado, refiriéndose al aprendizaje, Álvarez y Soler (2001) manifiestan que es un proceso personal, donde el sujeto, para construir aprendizajes con algún grado de significatividad, debe almacenarlos en su estructura cognitiva de una manera progresivamente diferenciada, es decir, con una organización jerárquica a partir de las representaciones que el individuo hace de su propia experiencia. Más importante para el docente es asumir que todo aprendizaje, implica la mejor predisposición para aprender. Una motivación que provoca en el aprendiz una escucha hacia los datos informativos que va recibiendo. Lo que constituye el primer factor imprescindible para iniciar cualquier aprendizaje con algún grado de significatividad. Indica que el aprender es ampliar los conocimientos previos.

Necesidad del desarrollo de la comunicación y el acompañamiento en los aprendizajes

La interrelación entre el estudiante y docente se realiza mediante el lenguaje, almacenando los saberes de los demás y contribuyendo ideas y conocimientos adecuados que le permiten ser reflexivo de qué y cómo está aprendiendo y, en su momento fomentar habilidades para seguir en un continuo aprendizaje. Carpetapedagógica.com (2019). Por ello, se deben respaldar interacciones motivadoras y beneficiosas en las aulas, así como contextos de aprendizaje favorables para facilitar la construcción de saberes. Plantear actividades variadas, orientar y conducir las prácticas, promover la reflexión y ayudar a que los estudiantes elaboren sus propias conclusiones. Delors (2013) menciona que de modo que sean capaces de aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir.

Significatividad de los aprendizajes

Ausubel (1983) propone que el aprendizaje significativo es posible si se relacionan los nuevos conocimientos con los que ya se poseen, además si se tienen en cuenta los contextos, la realidad misma, la diversidad en la cual está inmerso el

estudiante. Los aprendizajes deben estar interrelacionados con la vida real y las prácticas sociales de cada cultura. Si el profesor logra hacer que el aprendizaje sea relevante para los estudiantes, hará posible el desarrollo de la motivación para aprender y la capacidad para desarrollar nuevos aprendizajes y promover la reflexión sobre la construcción de estos.

Se trata, de que los estudiantes relacionen lo que están aprendiendo, con situaciones que hayan vivido o que están viviendo en sus relaciones interpersonales cotidianas. En este sentido, es importante enfatizar que el aprendizaje no es de forma inmediata, puesto que requiere de tiempo y acompañamiento permanente, por parte de los docentes. Nace la necesidad de crear oportunidades y las situaciones oportunas, para poner en práctica las capacidades que incluye el cumplimiento de la competencia.

Organización de los aprendizajes

Campos (2000), refiere que los aprendizajes se dan en los procesos pedagógicos, entendidos como las interacciones en las sesiones de enseñanza aprendizaje. Sin embargo en estos procesos hay que tomar en cuenta que el docente y los estudiantes deben aportar sobre los condicionamientos de su salud, de su propia historia, de su entorno escolar, sociocultural, ecológico, y ambiental. En este caso, el proceso seguido, para organizar los aprendizajes de los estudiantes, se realizó teniendo en cuenta las aportaciones teóricas científicas que sustentan la necesidad de desarrollar la competencia. Así mismo, mantuvo presente la problemática de cada contexto educativo recogida en el instrumento pretest aplicado a los estudiantes de la institución educativa en estudio.

ESTRATEGIA VIVENCIAL

Definición

Sobre estrategias vivenciales, Hernández (2002 P. 215) hace hincapié realiza una muy buena descripción al respecto, el cual señala:

(...) en motivar al estudiante para fomentar sus competencias de aprendizaje. Éste es uno de los propósitos del programa y se advierte en las estrategias de enseñanza, iniciando con la activación de conocimientos previos, para continuar con sus expectativas y motivos, estableciendo la participación constante de los estudiantes.

La Association of Experiential Education (1995) propone como definición del aprendizaje vivencial lo siguiente: “El aprendizaje vivencial está conformado por aquellos procesos por medio el cual los individuos logran construir su propio conocimiento, así como habilidades y a la vez realzar sus valores, de forma directa desde la experiencia”. (Association of Experiential Education, 1995, p. 2).

En este contexto, se incorpora al aprendizaje vivencial para crear un espacio de aprendizaje, centrado en el estudiante donde cada individuo sea independiente en su formación. Con conciencia de las realidades de su propia historia que deseen compartir con su entorno. Por lo tanto, la escuela es el lugar donde interactuar y permitir que estas historias sean transmitidas.

A pesar de la variedad de elementos en el aprendizaje vivencial González et al., (2018) argumenta que el uso de enfoques vivenciales por parte de los actores en el proceso educativo es aún limitado, por tal razón, el estudiante reduce su capacidad de aprender a partir de la experiencia, es decir, que los estudiantes no saben cómo desenvolverse en distintas situaciones a través de la cuales aprenden. En tal sentido, la educación vivencial que reciben los estudiantes está vinculada a un espacio social y natural, donde plantea que al crear experiencias reales (vivas) como metodología para el aprendizaje y la enseñanza, se brinde la facilidad para involucrarse más allá del aula y la abstracción virtual.

Principios de las Estrategias Vivenciales

En el repositorio de la Universidad San Martín de Porres de Lima- Perú se encontró un proyecto de investigación de Espinoza, J. (2018) con el tema “Experiencias Vivenciales como Estrategia Metodológica y su impacto en el Desarrollo de Capacidades en Biocomercio de Estudiantes Universitarios de Negocios Internacionales”. En la tesis manifiesta que el autor propone que el aprendizaje vivencial se basa en principios propios como:

- El ser humano tiene capacidad natural de aprendizaje.
- El aprendizaje vivencial se adquiere al momento que el estudiante está consciente que el material que va a usar le permitirá alcanzar las metas fijadas.
- El aprendizaje demanda un cambio en la organización del ser, lo cual siempre representa una amenaza y generalmente encuentra resistencia.
- Los aprendizajes regularmente conforman una amenaza para el yo, son captadas y asimiladas cuando el peligro externo es mínimo.
- El aprendizaje significativo es adquirido a través de la práctica.
- El aprendizaje espontáneo del sujeto que encierra sentimientos e inteligencia es duradero y generalizable.
- El aprendizaje que es más útil en el entorno social está basado en la apertura de la experiencia, así como en la asimilación del cambio en torno a su personalidad.

Etapas de las Estrategias Vivenciales para la Enseñanza

El Aprendizaje Vivencial es aprender a través del hacer. Es un proceso por el cual las personas construyen su propio conocimiento, logran habilidades y exaltan sus valores desde la experiencia. Association of Experiential Education, (1995)

- 1. Etapa - Actividad:** Alcanza el ejercicio de una actividad elegida por el facilitador del proceso de aprendizaje. Es el momento del hacer. Tiene como objetivo llevar al grupo a una experiencia posibilitadora de aprendizaje específico según el contenido programático del curso y sus objetivos. Pueden seleccionarse varias técnicas, como juegos, dramatización, ejercicios verbales y no verbales, simulación comportamental, procesos decisorios. El facilitador experimentado realiza la selección, considerando el momento vivido por el grupo y los objetivos deseados. Este momento es movilizador de energía emocional, puesto que cada participante expone libremente sentimientos, ideas y opiniones. El grupo, a través de sus miembros, podrá involucrarse y mostrar apertura de diversas formas: exponiéndose, siendo espontáneo, auténtico, intercambiando opiniones. En este caso será posible elaborar un proceso de diagnóstico de la situación vivenciada. En caso contrario, puede ocurrir que el grupo se cierre, con signos de sentimientos de amenaza, inseguridad.
- 2. Etapa – análisis:** Es el momento del proceso de diagnóstico en que el grupo expresa lo que vivió, lo que percibió siendo estimulado, contenido y escuchado por el facilitador. Es el relato de la situación vivenciada. Aquí el "cómo" es más importante que el "qué". En este procesamiento, el facilitador, como oyente y analista, va a "dar un cierre" a lo que fue dicho, lo que fue expresado por el grupo.
- 3. Etapa – conceptualización:** Una vez realizado el procesamiento, donde el facilitador organizó el pensamiento del grupo, tornando consciente lo que fue vivido y dicho (momento de concientización), se construye el Mapa Cognitivo. Aquí se incluyen informaciones y fundamentos teóricos referentes a las informaciones de los participantes, las informaciones relativas al contenido teórico y perceptivo, y de los facilitadores de contenido. Es una etapa importante en el proceso de aprendizaje: organiza la experiencia y busca la comprensión de su significado.

- 4. Etapa – conexión:** Considerando que el proceso fue vivido hasta entonces de forma abierta y concientizadora, se puede hacer una correlación con lo real. Se parte de la actividad lúdica y, a partir de lo que fue construido y conceptualizado, se buscan experiencias "allá afuera", profesionales o personales, y se expone a una posibilidad de cambio. Es el momento de la generalización y aplicabilidad para el futuro.

CICLO DE APRENDIZAJE VIVENCIAL

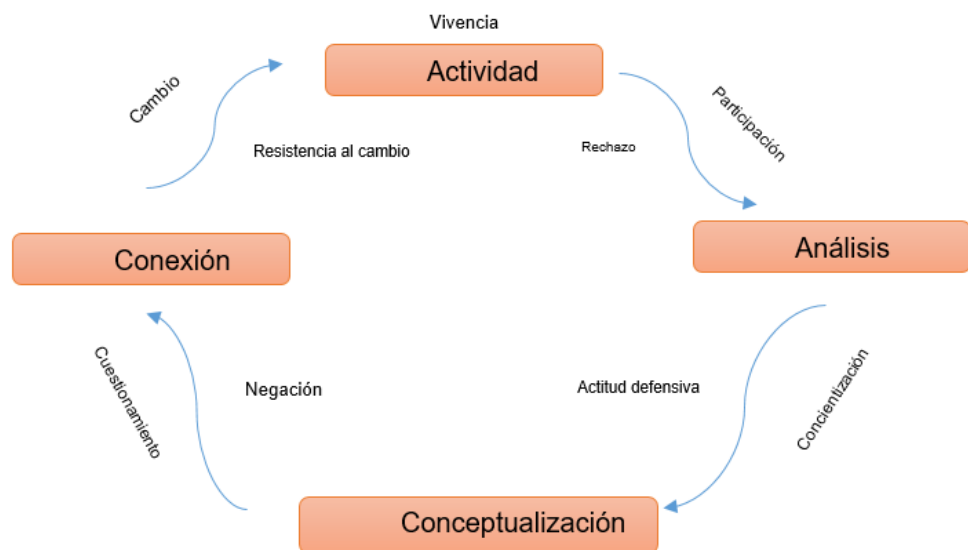


Figura N°. 3: Ciclo del Aprendizaje vivencial
Fuente: Organización Panamericana de la Salud, (1995)

El aprendizaje vivencial como un factor para la comprensión de la Filosofía contribuye a los individuos a generar su propio conocimiento, adquirir habilidades y realzar los valores, directamente desde la experiencia. En este sentido la comprensión del aprendizaje del Ser Humano, abarca la comprensión lingüística, la interpretación y valoración personal que cada uno aporte, sin dejar de lado los razonamientos lógicos y metódicos que tendría el estudiante para tratar de explicar y entender las causas y fines de la: verdad, la realidad, las experiencias y la existencia humana.

Propósitos de las Estrategias Vivenciales

Estas estrategias vivenciales, parten de un punto en común, el contexto y la predisposición en que se desarrollen, además, para que se dé de manera continua y correcta basarse en múltiples propósitos como lo menciona Mesén (2019) siguientes:

Tabla 1. Propósitos Estrategias Vivenciales

| Propósitos | Características |
|---|--|
| En base al propósito educativo. | La enseñanza en el entorno educativo (escuela, colegios) admite resultado de aprendizaje en los alumnos. |
| En base a la naturaleza de la estrategia. | Estas estrategias dependen de los lineamientos teóricos, en relación al contexto, actores, y resultados que se alcanza. |
| En base a la fase de construcción del conocimiento. | La construcción del conocimiento se facilita por acercamientos continuos desde la representación significativa, desde comprensión individual sobre la vivencia del otro. |

Fuente: Mesén (2019)

Las estrategias vivenciales de enseñanza y aprendizaje dirigen claramente a los métodos y procedimientos, con los cuales el docente pretende llegar al estudiante con los nuevos conocimientos. Asimismo, describe los recursos que utiliza el docente para facilitar los aprendizajes. Es por esto que, el educador toma las decisiones factibles y reconocidas acerca de la secuencia de acciones de cómo, cuándo y dónde utilizar las estrategias de manera oportuna y eficaz dentro del aula.

Factores de las Estrategias Vivenciales

El aprender es un proceso complejo de pensamiento y comportamiento mediante las estrategias vivenciales, donde la persona se involucra y participa de

múltiples factores para alcanzar el éxito; es así, que el aprendizaje se da de acuerdo a determinados procesos y procedimientos tales como las instrucciones del pensamiento, el funcionamiento de los hemisferios cerebrales, la capacidad de concentración y memoria, además, las técnicas y estrategias adecuadas (Rodríguez et al., 2019). Por lo tanto, para que el aprendizaje se desarrolle de manera correcta según Albán Obando y Calero Mieles (2017) se base en tres factores importantes: factor cognitivo, afectivo-social y ambiental y organización de estudio.

Tabla 2. Factores Estrategias Vivenciales

| Factores | Definición |
|---|---|
| El factor cognitivo | Los procedimientos de pensamiento son precisas para el aprendizaje y son procesos definidos y complejos como: percibir, observar, interpretar, analizar, deducir, generalizar y evaluar al estudiante. |
| Factores ambientales y de organización de estudio | Son todos aquellos elementos externos del medio ambiente que inciden positiva o negativamente en la calidad del estudio realizado por el estudiante y por los elementos que conformar el acto del estudio como son el organizar el lugar, la mente y el tiempo. |
| Factores afectivo- sociales | Son factores que tienen relación con los sentimientos, y las relaciones interpersonales y la comunicación que establece para el logro eficaz del proceso de aprendizaje. |

Fuente: Tomado de Albán Obando y Calero Mieles (2017).

Las estrategias vivenciales motivan a que los estudiantes ejecuten la construcción de su propio conocimiento, en las diferentes situaciones de su vida, con el objetivo de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Mediante un cambio en el sistema tradicional, para estimular una enseñanza más dinámica y eficaz, colocando al docente como guía para transmitir conocimientos a los estudiantes (Guerrero y Nicolalde, 2021). El aprendizaje vivencial se consigue a través de la acción y la experiencia, es decir, con el propio acto de vivir. Los

estudiantes se implican en su propio aprendizaje, siendo partícipes del mismo, como agentes activos.

Tipos de Estrategias Vivenciales

Para concluir con el análisis de esta variable, la estrategia vivencial se refiere a eventos consientes en general, al conocimiento práctico que el individuo experimenta día a día, a la vez, se adquiere conocimientos que hacen de este una persona reflexiva y crítica. Sabemos que la estrategia vivencial es distinta según se conserve en la memoria, es por eso por lo que Albán Obando y Calero Mieles (2017), menciona 3 tipos de experiencias:

- **Recreacionales:** Diseñadas para promover un cambio en la manera de sentir.
- **Educativas:** Diseñadas para promover un cambio en la manera de sentir y pensar y aprender a integrar nuevas formas de observar con los conceptos anteriormente adquiridos.
- **Transformacionales:** Diseñadas para promover un cambio en la manera de sentir, pensar y comportarse.
- **Re direccionales:** Diseñadas para promover un cambio en la manera de sentir, pensar, comportarse y resistirse. (Albán y Calero, 2017).

Desarrollo fundamental de la Categoría Variable Dependiente

ALIMENTACIÓN

Definición

Desde el punto de vista de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2004), refiere que la alimentación es el proceso que consiste en proporcionar al organismo, sustancias nutritivas con el fin de saciar las necesidades alimenticias y obtener energía importante para el desarrollo integral de los niños, mediante el consumo de frutas y verduras frescas que aportan minerales y vitaminas. La

alimentación en etapa escolar es importante para el desarrollo, tanto en lo físico, psicológico y personal. Una deficiente alimentación puede ocasionar problemas de salud, pero en los niños y jóvenes pueden traer consecuencias de tipo cognitivo y mental.

Teniendo en cuenta a Iglesias (2012) menciona que la desnutrición influye en el crecimiento, primordialmente en la talla y peso, pero esto se puede edificar en base a una apropiada alimentación, puesto que el niño crece hasta los 18 años. En la opinión de Marina (2007) refiere que es importante adquirir hábitos alimenticios a lo largo del proceso de vida del ser humano, y la necesidad de los padres es educar a sus hijos para enfrentar el futuro. Una alimentación saludable requiere, en muchos casos, de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia en el núcleo familiar, ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación en la adolescencia.

El alimento es todo producto natural o elaborado que provee sustancias nutritivas para el desarrollo del ser humano y para la salud física y mental del cuerpo ya que provee de calorías, nutrientes, vitaminas, carbohidratos, calcio y demás compuestos que necesita el cuerpo humano para subsistir.

NUTRICIÓN SALUDABLE

Definición

En la actualidad los hábitos se han perdido ya sea por factores económicos, culturales o sociales, o por la globalización mundial a la hora de alimentarse. En la opinión de Arias (2013) define: “Son aquellas formas de alimentación que se convierten en hábitos o costumbres porque se han adquirido a lo largo de la vida influyendo directamente en la alimentación habitual”. (p.27).

Los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años

posteriores. Como plantea Ceballos (2010) los malos hábitos alimentarios se caracterizan por una alimentación desordenada, es decir saltarse comidas especialmente el desayuno y el almuerzo. Un elevado consumo de alimentos con densidad calórica y bajo contenido de nutrientes concretos. Dietas desbalanceadas que complican el potencial de crecimiento o inducen a carencias nutricionales específicas. Todos estos inadecuados hábitos inciden de manera directa en el bienestar físico y emocional de los estudiantes, lo cual es perjudicial para un buen rendimiento académico.

La característica de los hábitos alimentarios es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia, durante los primeros años de vida, consolidándose después durante la adolescencia. Es decir, que la mayoría de los hábitos alimentarios del adulto son costumbres que se han formado muchos años antes, motivo por lo que son tan difíciles de cambiar. Se debe hacer frente a la alimentación infantil, seleccionando los alimentos que garanticen una dieta equilibrada en la comida más refrigerios y estableciendo horarios de alimentación.

Efectos del déficit de nutrientes

Empleando las palabras de Chaves, Cadavid y Torres, S. (2012) mencionan que en el Departamento Nacional de Planeación (DNP, 2007, p. 146) se plantea que la nutrición (...) resulta fundamental para el aprendizaje que puede tener sinergia con la comunicación y la socialización de contenidos pertinentes al ámbito; así como para el desarrollo de destrezas, contenidos y capacidades, al punto tal que las insuficiencias en los hábitos alimenticios saludables disminuyan notoriamente debido a que es muy difícil que se compense las ventajas de tener buenos hábitos alimenticios en las etapas posteriores de la vida del individuo.

Por sí solo los jóvenes y la sociedad en general no toman conciencia de lo importante que es una buena nutrición, se ha llegado al punto de priorizar la ganancia económica dejando de lado el bienestar de la población. Así el consumo en el mercado de productos poco saludables como los alimentos hiperprocesados

se hace cada vez mayor y no conforme a ellos también se da una masiva publicidad agresiva y manipulante del consumo de estos alimentos.

Tabla 3. Efectos de déficit de nutrientes determinados en la Prueba de Bayley

| Nutriente | Efectos del déficit |
|------------------|---|
| Proteína | Disminución del coeficiente intelectual Débil memoria de reconocimiento visual |
| Hierro | Disminución de las puntuaciones totales de desarrollo en la Prueba Bayley. Disminución de las puntuaciones de pensamiento en la Prueba Bayley. Disminución del movimiento espontáneo. Disminución en la memoria del trabajo espacial. Disminución en la memoria y el aprendizaje. |
| Zinc | Disminución de la actividad motora espontánea Disminución de la memoria visual a corto plazo Disminución de la formación de conceptos y razonamiento abstracto |

Fuente: Tomado de Chaves, Cadavid y Torres (2012)

Para el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española De Dietistas-Nutricionistas (2021) comentan una alimentación saludable es:

Le permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible”, (pág. 55).

HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Definición

Los hábitos alimenticios han surgido con el hombre mismo desde sus inicios, así la humanidad ha buscado su alimentación como una necesidad básica para su supervivencia y ha ido mejorando el consumo de alimentos saludables con el pasar el tiempo. En la actualidad según Calvo, Gómez y López (2011) se ofrece una visión más contemporánea al decir que el alimento puede despertar la memoria, la alegría, la melancolía y demás emociones del ser humano. La nostalgia puede ser una emoción que el recuerdo del sabor de un alimento puede proporcionar, puede remover el estómago, su preparación puede convertirse en un acto de amor y de creatividad; su consumo además de ser una intervención y una relación puede servir para nutrir. (Citado en Calvo, Gómez Candela, y López, 2011, p. 3) “Cada día tu expresas quién eres mediante la comida.”.

Se puede decir que los hábitos alimenticios son conductas y actitudes que tienen las personas para alimentarse y en el cual inciden varios factores como son: las preferencias alimenticias, elección alimenticia, costumbres alimenticias que determinan el gusto y las preferencias de los alimentos que consumen usualmente o diariamente cada uno de los individuos. También depende de la cultura, tradiciones, creencias, clima, vegetación, economía de las personas ligadas al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos con la que cuente. En resumen, los hábitos alimenticios es la suma de alimentos que elige una persona para su dieta diaria.

Importancia de los hábitos alimenticios saludables

El Consejo de Alimentos y Nutrición de la Asociación Médica Norteamericana indica que la nutriología estudia los nutrimentos y otras sustancias que proporcionan los alimentos y el equilibrio que debe existir para que el ser humano cuente con salud y evite enfermedades, también estudia los procesos por el cual los nutrientes llegan a las células como el digerir, absorber y

transportar. El cuerpo toma lo que le sirve y le da energía y elimina lo que no sirve, lo que es considerado como un desecho. También se encarga del estudio de aspectos culturales y psicológicos y sociales que interaccionan en la nutrición dependiendo el contexto. (Esquivel, Martínez y Martínez Correa, 2014).

Para lograr una vida saludable se requiere ingerir alimentos que proporcionen los nutrientes adecuados para el desarrollo normal de la vida del hombre y a través de la nutriología se puede entender y llevar a cabo estos procesos bioquímicos.

Tipos de hábitos alimenticios

Existen dos tipos Hábitos Alimenticios, la autótrofa y la heterótrofa, que se van a describir a continuación:

- **Hábito alimenticio autótrofo:** Este tipo de Hábito se efectúa en las plantas es decir produciendo su propio alimento. “Los autótrofos crean la materia orgánica a partir del dióxido de carbono y utilizando químicos o la luz como energía”. (Random, 2021, p. 1). En este grupo se encuentran todas las plantas a excepción de los hongos. Para Corbin (2021) menciona “La nutrición autótrofa hace referencia a alimentarse de uno mismo, sintetizando sustancias orgánicas”. (p.1). Es decir, es la nutrición de los animales que pueden producir su propio alimento y nutriese de él.
- **Hábito alimenticio heterótrofo:** Este tipo de hábito nace a partir de las sustancias orgánicas que ya fueron sintetizadas por otros organismos. Es decir, necesitan de otros organismos para su subsistencia, en este grupo se encuentran bacterias y animales. Desde la posición de Corbin (2021) manifiesta que “es la que emplean los seres vivos que necesitan una fuente ya elaborada de alimentos” (p.1). Es decir, pueden ser animales, hongos y los microorganismos.

Pirámide alimenticia en los Hábitos Alimenticios

Desde el punto de vista de Redroban (2014), enfatiza que se entiende por pirámide alimenticia a un modelo de nutrición clasificada en grupos de alimentos, indica que se debe consumir en cuanto a cantidad y calidad de nutrientes. Por lo que es importante crear hábitos alimenticios que se deben consumir a diario y en porciones adecuadas según la edad de cada individuo. Para garantizar una buena nutrición se deben tener en claro tres conceptos importantes tales como balance, variedad y moderación.

El balance permite tener un equilibrio y buena salud, a través del consumo de grasas, proteínas, carbohidratos, y de más nutrientes que brindan energía y potencia al cuerpo. En cuanto a la variedad en los alimentos se requiere debido a que no hay un alimento que proporcione todos los nutrientes necesarios para el cuerpo humano. Por ello se debe comer balanceado, para que el organismo funcione de una manera adecuada y pueda obtener los nutrientes necesarios para estar en un perfecto estado.

La moderación se refiere a la cantidad de alimentos, ni muy poca comida, ni demasiada. Tan mal es el sobrepeso, como la desnutrición. (Romina, , & otros, 2018,p.36)

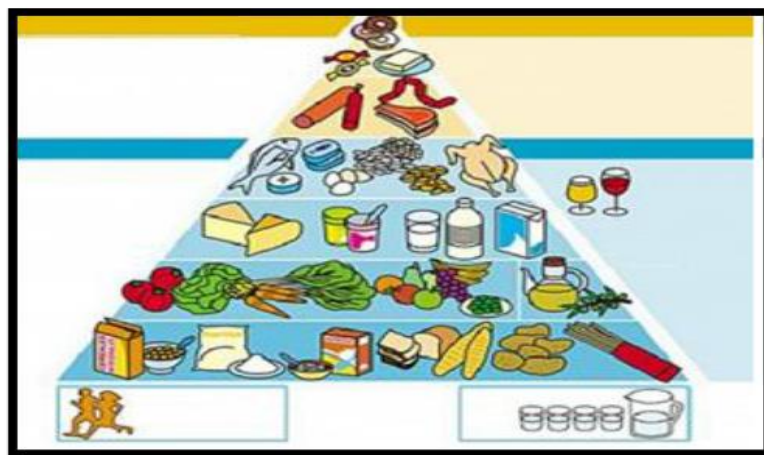


Figura N°. 4. Pirámide alimenticia

Fuente: (Bajaña, Quimis, Sevilla, Vicuña , & Calderón, 2017)

- **Grupo 1:** En este nivel se encuentran los alimentos en base cereales, tubérculos, fideos, avena, arroz, cebada, harinas, pan de acuerdo a la tabla nutritiva indica la cantidad necesaria para la dieta diaria.
- **Grupo 2:** En este grupo se engloba frutas y verduras que deben ser consumidas de forma diaria y variada, es importante que siempre en las comidas se acompañen con verduras crudas o cocidas, de acuerdo a la tabla su consumo de la fruta es necesario en la alimentación diaria con el fin de mejorar la digestión y evitar estreñimiento.
- **Grupo 3:** En este nivel se encuentran los lácteos es decir leche, queso, yogurt, además de las carnes tanto de res, pollo, cerdo, además se alinea los mariscos y pescados como la sardina, atún, calamar, camarones, otro alimento que forma parte son los huevos tanto de gallina y de codorniz, otro alimento son las habas, fréjol, garbanzos, lentejas y otros.
- **Grupo 4:** En este último nivel están las grasas o lípidos, azúcares, es decir todos los postres, gaseosas o, las conocidas golosinas el cual debe ser limitado y en cantidades mínimas.

Sin embargo, para complementar es necesario consumir cantidades de agua y evitar el sedentarismo, es decir realizar actividad física durante la semana. Los niños con edades comprendidas entre los 3 y los 11 años necesitan ingerir al día entre 1.750 y 2.800 kilocalorías. Una alimentación equilibrada proporciona a los niños todo lo que necesitan para crecer de forma saludable. Sus necesidades nutricionales varían en función de diversos factores, como la edad, el peso, la talla, el ritmo de crecimiento, el ejercicio físico y los hábitos alimentarios.

Tabla 4. Requerimientos Nutricionales

| NUTRIENTE | ADULTOS | NIÑOS |
|-------------------------------|----------------|--------------|
| Valor energético | 2000 Kcal | 1800 Kcal |
| Proteínas | 50g | 24g |
| Hidratos de Carbono de | 270 g | 220 g |

| | | |
|----------------------------|------|--------|
| los cuales azúcares | 90g | 85g |
| | 70g | 70g |
| Grasas | 20 g | 20 g |
| Fibra | 25g | 15g |
| Sodio | 2.4g | 1.4 kg |
| Sal equivalente | 6 g | 4 g |

Fuente: (Benitez , 2013)

Educación en hábitos alimenticios saludables

La educación nutricional en hábitos alimenticios es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población, pero los recursos públicos son escasos y las necesidades urgentes tienen prioridad (FAO, 2011). Para velar por el desarrollo adecuado, tanto mental como físico, de sus hijos las madres deben conocer y poner en práctica algunos modelos esenciales, como alimentarse bien, lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y, a continuación, dar al bebé alimentos complementarios ricos y nutritivos sin dejar de amamantarlo:

- **Disponibilidad:** los alimentos deben de ser disponibles, deben encontrarse a nivel nacional o local.
- **Acceso:** Los alimentos deben de ser accesibles para poder llegar a obtenerlos sin problema. El acceso de los alimentos incluye poseer recursos económicos también (ingresos, precios y costos de la canasta básica de alimentos)
- **Consumo:** El consumo de los alimentos debe ser en las cantidades necesarias según el requerimiento nutricional de las personas, se refiere a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de estos, las creencias, actitudes y prácticas.

Teniendo en cuenta a, Plazas (2019) destaca que son determinantes del consumo de alimentos, entre otros, los siguientes:

- El tamaño y la composición de la familia.
- La distribución de los alimentos al interior de las familias.
- La cultura alimentaria.
- Los patrones y los hábitos de consumo alimentarios.
- La información comercial y nutricional.
- El nivel educativo de las personas, y la publicidad.

En conclusión, la educación nutricional en hábitos alimenticios es admirar el derecho de todas las personas a la información clara y actualizada. Favorecer el desarrollo de la capacidad para identificar sus problemas alimentario-nutricionales, sus posibles causas y soluciones. Actuar en consecuencia con el fin de mejorar el estado nutricional personal, familiar y de la comunidad, con un espíritu de responsabilidad, autocuidado y autonomía.

Factores en los hábitos alimenticios

Alimentarse en forma sana y adecuada garantiza el desarrollo integral del ser humano, en especial de los niños y niñas en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz. Los factores nutricionales que se deben tener en cuenta para verificar la calidad nutricional de los alimentos son:

- **Factores ambientales:** Son importantes porque pueden ser los causantes de la obesidad, además del sedentarismo y la falta de actividad física pueden ocasionar el aumento de peso en los niños, por lo cual es importante la formación de hábitos alimenticios desde la familia, ya que estos continuarán en la adultez. Y si no se aplican correctivos en la alimentación pueden ocasionar problemas cardiovasculares, respiratorios, ortopédicos, digestivos y dermatológicos que pueden terminar con la generación de un cáncer. (Strauss , 2000).

- **Factores sociales:** El desarrollo intelectual o cognitivo del niño, va conjuntamente con los factores que le rodeen, sus padres siendo estos los facilitadores de sus primeros conocimientos; comer, ponerse de pie, hablar. (Bruner, 2018)
- **Factores psicológicos:** Las percepciones psicológicas son precisas para que se acepte y se tenga preferencia por algún alimento por encima de otros. Las características visuales, el olor y la presentación de los alimentos facilitan y asocian la información acerca de los sabores y otras hacen que resulten atractivo y más agradable. (Aranceta, 2001)
- **Factores biológicos:** Es la forma de buscar satisfacer los requerimientos nutricionales, impedir la ingesta de sustancias dañinas y utilizar los recursos alimenticios de forma eficiente.
- **Factores genéticos:** En esto tiene que ver la carga genética o antecedentes de familiares que sufrieron de obesidad. Hay factores genéticos que influyen en algunos mecanismos fisiológicos y que pueden afectar las preferencias hacia los alimentos, como la sensibilidad gustativa al déficit enzimáticos asociados con intolerancia nutricional.

Comida chatarra

Son alimentos con mínimas cantidades de vitaminas y minerales para generar energía en niños y adolescentes. Desde la posición de Torres (2016), define “La comida chatarra, también denominada comida basura, es un tipo de comida que contiene concentraciones elevadas de grasas, calorías, condimentos, colesterol, azúcares y/o sal.” (p.1) Algunos alimentos de este tipo son:

- Hamburguesas, Caramelos, chupetines, chicles, marshmallows, grageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, perros calientes, empanados, papas fritas, pizza y/o refrescos que no aportan valor nutricional.

- Bebidas artificiales o sintéticas como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan problemas alérgicos y favorecen la obesidad en los niños.
- Embutidos como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.
- Alimentos con salsa como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.

Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo proporcionan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades. Según Zárate (2002) existen vías para formar hábitos de nutrición, estas diversas formas para cambiarlos se dan por ejemplo a partir de una buena publicidad de consumo responsable, con el etiquetado tipo semáforo; a través de capacitaciones a docentes para que impartan una buena nutrición; con la concientización a la familia sobre todo a las madres de niños pequeños ya que una buena nutrición se empieza a edades tempranas.

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

Enfoque y diseño de investigación

El paradigma de la investigación se contextualizó bajo el Paradigma Crítico-Propositivo, que es un camino en la investigación social y que privilegia la interpretación, comprensión y explicación de los fenómenos sociales; es Crítico porque analiza el problema social ayudando a describirlo e interpretarlo con un marcado carácter auto reflexivo; es Propositivo porque plantea alternativas de solución al fenómeno social. (Carrera, 2019). La investigación utilizó un proceso de enfoque cualitativo, ya que permitió conocer la estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica, nivel medio de la Unidad Educativa “Sixto Durán Ballén”.

Por ello, fué cualitativa, debido a que se implementó una revisión bibliográfica, basado en la revisión teórica de los principales autores que le dan sustento al marco teórico, relacionadas a la nutrición en el cual se seleccionaron datos específicos de los hábitos alimenticios en la institución objeto de estudio (Stott & Ramil, 2017).

Es cualitativo porque “proporcionó profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas” (Hernández, 2014, p. 16). Es decir, realizó un análisis descriptivo e interpretativo del problema observando a la población de estudio de forma minuciosa para la determinación de los resultados obtenidos.

Modalidad

La modalidad de la investigación fué básica, ya que se procuró aumentar el conocimiento de las variables correspondientes al objeto y campo de estudio; también se realizó una investigación descriptiva y documental en su tipo; la primera, ayudó a verificar, si las causas identificadas en el planteamiento del problema (a través del árbol de problemas) son las adecuadas. En el trabajo de investigación, además, se planteó alternativas de solución viables al problema de estudio. La segunda se basó en tomar contacto directo con la realidad en la cual se produce el problema de investigación y la revisión de textos para análisis.

- **Tipos de investigación y métodos**

- **Descriptiva:** Además, se empleó un tipo de investigación descriptiva mediante la cual se observó, analizó y describió la forma en la que se manifiestan diferentes situaciones, además que se especificó la conducta de los diferentes objetos de estudio, permitió identificar las características de la realidad próxima y por ende se pretende buscar las explicaciones necesarias en relación con las causas y efectos del problema. De esta manera se analizó los datos y

características obtenidos de la población de estudio en este caso (autoridad, docentes y estudiantes).

- **Bibliográfica-documental:** Esta investigación se centró en el tipo de investigación documental ya que se procuró del empleo de fuentes bibliográficas como medio de consulta, ya sean estas, tesis, artículos científicos de revistas, libros, internet y demás documentos necesarios para validar y complementar la información que se propuso a lo largo de este estudio y que se constituyeron en fuentes sumamente confiables. De esta forma se pudo dar respuesta y encontrar las soluciones necesarias al problema planteado relacionando en cierta manera la información existente de otras fuentes con las nuevas ideas que se plantearon.

Descripción de la muestra y el contexto de la investigación

Población

La población de estudio que se tomó en cuenta para realizar esta investigación está conformada en su totalidad por 189 personas; 102 estudiantes de educación básica, nivel medio de los cuales 66 de género femenino y 36 de género masculino, 9 docentes que trabajan con estudiantes y la menos se desea trabajar con el 80% de los padres de familia que responde a un número de 78 padres que deberán responder la encuesta. La población de estudio pertenecieron al sistema de Educación de la Unidad Educativa “Sixto Durán Ballén”, Provincia de Pichincha, Distrito Metropolitano de Quito. Se manifestó que la aplicación de los instrumentos se realizaron de manera híbrida e in situ en base a lo aprendido desde las TIC y a la velocidad de recolección de la misma.

Tabla 5. Población

| Unidades de Observación | N° | % |
|--------------------------------|-----------|----------|
| ESTUDIANTES | 102 | 54% |
| DOCENTES | 9 | 5% |
| PADRES DE FAMILIA | 78 | 41% |

| | | |
|--------------|------------|-------------|
| TOTAL | 189 | 100% |
|--------------|------------|-------------|

Elaborado por: Investigadora

Tabla 6. División de estudiantes por género

| Unidades de Observación | N° | % |
|--------------------------------|------------|-------------|
| Estudiantes género masculino | 66 | 65% |
| Estudiantes género femenino | 36 | 35% |
| TOTAL | 102 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Matriz de Operacionalización de Variables

Variable Independiente

Tabla 7. Estrategia Vivencial

| CONCEPTUALIZACIÓN | DIMENSIONES | INDICADORES | ÍTEMS BÁSICOS | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS |
|--|---------------------|---|--|--|
| <p>El aprendizaje vivencial está conformado por aquellos procesos por medio el cual los individuos logran construir su propio conocimiento, así como habilidades y a la vez realizar sus valores, de forma directa desde la experiencia. (Association of Experiential Education, 1995, p. 2).</p> | Propio Conocimiento | <p>La estrategia vivencial es adquirida a través de la práctica.</p> <p>El aprendizaje espontáneo del sujeto que encierra sentimientos e inteligencia es duradero y generalizable con una estrategia vivencial.</p> | <p>¿Le gusta realizar actividades que incluyan estrategias vivenciales para un aprendizaje más significativo?</p> <p>¿Considera usted que desarrolla buenas costumbres y hábitos mediante la utilización de estrategias vivenciales?</p> | <p style="text-align: center;">Técnica Encuesta</p> <p style="text-align: center;">Instrumento Cuestionario dirigido a docentes, Estudiantes y padres de familia</p> |
| | Autovaloración | <p>La estrategia vivencial que es más útil en el entorno social está basada en la apertura de la experiencia</p> <p>La actividad lúdica de una estrategia vivencial es construida y conceptuada, se buscan</p> | <p>¿Piensa usted que el desarrollo de aprendizajes para la vida ha sido consolidado bajo el enfoque de la aplicación de estrategias vivenciales?</p> <p>¿Considera en sus planificaciones el desarrollo de estrategias vivenciales de varios temas de forma transversal para trabajar en las actividades de manera integral?</p> | |

| | | | | |
|--|-------------|--|---|--|
| | Experiencia | <p>experiencias reales para aplicarla a la vida</p> <p>Es importante la vivencia y comprensión de lo que se está estudiando mediante la estrategia vivencial</p> <p>Factores Ambientales de una estrategia vivencial son determinantes para un correcto aprendizaje.</p> | <p>¿Cree usted que los factores ambientales y contextos son determinantes al momento de aplicar estrategias vivenciales para el aprendizaje de los niños?</p> | |
|--|-------------|--|---|--|

Elaborado por: Investigadora

Variable Dependiente

Tabla 8. Hábitos alimenticios saludables

| CONCEPTUALIZACIÓN | DIMENSIONES | INDICADORES | ÍTEMS BÁSICOS | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS |
|---|--|--|---|--|
| <p>Se puede decir que los hábitos alimenticios son conductas y actitudes que tienen las personas para alimentarse y en el cual inciden varios factores como son: las preferencias alimenticias, elección alimenticia, costumbres alimenticias que determinan el gusto y las preferencias de los alimentos que consumen usualmente o diariamente cada uno de los individuos</p> | <p>Conductas y actitudes que tienen las personas</p> <p>Preferencias alimenticias, elección alimenticia, costumbres</p> <p>Gusto y las preferencias de los alimentos que consumen usualmente</p> | <p>El consumo de los alimentos debe ser en las cantidades necesarias según el requerimiento nutricional de las personas</p> <p>Consumo de alimentos depende del tamaño y la composición de la Familia.</p> <p>El nivel educativo de las personas, y la publicidad de moda de consumo</p> <p>Sedentarismo y la falta de actividad física pueden ocasionar el aumento de peso en los niños</p> | <p>¿Considera que un buen hábito alimenticio es consumir cantidades adecuadas de alimento considerando la edad, peso y talla?</p> <p>¿Cree que una correcta alimentación depende de las costumbres y forma de vida de una familia que luego influye en la persona al momento de alimentarse?</p> <p>¿Considera que adicional a un hábito alimenticio es necesario que las personas realicen ejercicio de forma continua para mantener una buena salud?</p> <p>¿Cree usted que la obesidad es un</p> | <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento Cuestionario dirigido a docentes, Estudiantes y padres de familia</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>La carga genética o antecedentes de familiares que sufrieron de obesidad. Hay factores genéticos que influyen en algunos mecanismos fisiológico</p> <p>La comida Chatarra no aportan ningún valor nutricional, sólo dan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada</p> | <p>problema muy común en los niños y que depende del trabajo articulado entre la familia y la escuela?</p> <p>¿Considera que la lonchera que regularmente se envía a los niños a las escuelas, contine comida chatarra por el desconocimiento de todos los miembros de la Comunidad Educativa?</p> | |
|--|--|---|--|--|

Elaborado por: Investigadora

Proceso de recolección de datos

- **Técnicas e Instrumentos**

Es importante comenzar por reconocer que las técnicas son “procedimientos específicos que, en el desarrollo del método científico, se han de aplicar en la investigación para recoger la información o los datos requeridos” (Niño, 2011, p. 61) de esta manera las técnicas facilitan la obtención de la información. Entre las técnicas más utilizadas por el investigador según Niño, (2011) y para propósito de estudio de esta investigación se menciona como principales técnicas a las siguientes.

- **La encuesta:** Permite recolectar datos de la población de estudio para indagar y averiguar sus opiniones, apreciaciones, experiencias, etc. además que permite recolectar la información de una forma más indirecta, no tan personalizada lo que da mayor libertad para que el encuestado pueda responder. Para el presente estudio fué necesario la aplicación de un cuestionario con preguntas cerradas estructuradas y ordenadas basadas en un escalamiento tipo Likert con ítems de hasta cinco opciones de respuesta dirigido a docentes, estudiantes y padres de familia. De esta manera y al recolectar la información mediante dichos instrumentos se pudo medir la interacción de la Comunidad Educativa.

Validez y Confiabilidad

- **Validez:** Los instrumentos que se utilizaron en la presente investigación tales como el cuestionario deben tener una condición de validez el mismo que determina el grado o nivel en el que el instrumento mide la variable que se procura evaluar (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Para el desarrollo del presente estudio los instrumentos exigen de un dominio del contenido de los antecedentes de la investigación. Así como también de la teoría desarrollada para el objeto y campo de estudio. Es necesario además destacar la importancia del criterio a partir de una opinión externa que desee medir lo mismo de esta forma se mide también la validez de los instrumentos.

- **Confiabilidad:** Hace referencia al grado o nivel en que un instrumento de recolección de datos permite generar resultados o datos coherentes e iguales al ser aplicado varias veces a la misma persona y no genera datos diferentes (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

La validez y confiabilidad de los instrumentos, se lo hizo con la técnica de análisis de expertos tanto en investigación como del área y temas investigados, quienes emitieron los respectivos juicios de valor sobre la validación. El **Alfa de Cronbach** es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida y cuya denominación Alfa fue realizada por Cronbach en 1951. El alfa de Cronbach permite cuantificar el nivel de fiabilidad de una escala de medida para la magnitud inobservable construida a partir de las variables observadas. (Cronbach, 1951)

Tabla 9. Estadísticas de fiabilidad del cuestionario.

| Alfa de Cronbach | N° de elementos |
|------------------|-----------------|
| 0,845 | 10 |

Elaborado por: Investigadora
Fuente: SPSS 22

Tabla 10. Escala de valores del Alfa de Cronbach

| Coeficiente del Alfa de Cronbach | |
|----------------------------------|------------------------|
| 0.81 a 1 | Muy alta confiabilidad |
| 0,61 a 0,8 | Alta confiabilidad |
| 0,41 a 0,6 | Moderada Confiabilidad |
| 0,21 a 0,14 | Baja Confiabilidad |
| 0,01 a 0.20 | Muy baja confiabilidad |

Elaborado por: Investigadora
Fuente: SPSS 22

Una vez realizado el análisis de las tablas, es evidente que en el instrumento dirigido a docentes tienen un Alfa de Cronbach de 0,845 con 10 ítems, dado así los instrumentos tienen una fiabilidad que supera el 0.7 que es un mínimo para un instrumento (Hernández, Fernández, & Baptista, Capítulo 9;

Recoleccion de Datos Cuantitativos, 2014), teniendo en cuenta que no se necesitó excluir ningún ítem para llegar al porcentaje de fiabilidad, expresado esto, la fiabilidad de los instrumentos es alta.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta Dirigida a los Docentes

1. ¿Le gusta realizar actividades que incluyan estrategias vivenciales para un aprendizaje más significativo?

Tabla 11. Estrategias vivenciales

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 9 | 100% |
| FRECUENTE | 0 | 0% |
| A VECES | 0 | 0% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 9 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a docentes



Figura. 5: Estrategias vivenciales

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Si se observa de los 9 docentes encuestados que representan el 100%, se puede considerar que siempre les gusta realizar actividades que incluyan estrategias vivenciales para un aprendizaje más significativo.

A través de los datos obtenidos se concluye que a todos los docentes les gusta realizar este tipo de actividades mismas que pueden motivar al estudiante para fomentar sus competencias de aprendizaje, así como habilidades y a la vez realzar sus valores, sin embargo, la mayoría de docentes no conocen este tipo de estrategias.

2. ¿Considera usted que desarrolla buenas costumbres y hábitos mediante la utilización de estrategias vivenciales?

Tabla 12. Costumbres y hábitos

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 9 | 100% |
| FRECUENTE | 0 | 0% |
| A VECES | 0 | 0% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 9 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a docentes



Figura. 6: Costumbres y hábitos

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Se puede deducir que los encuestados que representan el 100%, que son 9 consideran que las estrategias vivenciales desarrollan buenas costumbres y hábitos.

Según los datos obtenidos se concluye que los docentes consideran que la

utilización de este tipo de estrategias desarrolla buenas costumbres y hábitos, sin embargo, su uso aún se encuentra limitado, en gran medida se debe a la falta de capacitación de los docentes por lo que es importante definir procedimientos y recursos a utilizar por parte del docente para facilitar este tipo de aprendizaje.

3. ¿Piensa usted que el desarrollo de aprendizajes para la vida ha sido consolidado bajo el enfoque de la aplicación de estrategias vivenciales?

Tabla 13. Desarrollo de aprendizaje para la vida

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|---------------------|---------------|-------------------|
| SIEMPRE | 6 | 67% |
| FRECUENTE | 2 | 22% |
| A VECES | 1 | 11% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 9 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a docentes



Figura. 7: Desarrollo de aprendizaje para la vida.

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Los resultados demuestran que del 100% de los encuestados, se puede evidenciar que 6 correspondientes al 67%, piensan que siempre el desarrollo de aprendizajes para la vida ha sido consolidado bajo el enfoque de la aplicación de estrategias vivenciales, el 22% frecuentemente y el 11% a veces.

Los resultados concluyen que la mayoría de docentes piensan que mediante la aplicación de este tipo de estrategias se puede construir conocimiento, adquirir habilidades y realzar valores, es decir, directamente desde la experiencia.

4. ¿Considera en su planificación, el desarrollo de estrategias vivenciales de varios temas de forma transversal para trabajar en las actividades de manera integral?

Tabla 14. Desarrollo de estrategias vivenciales de varios temas

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 2 | 22% |
| FRECUENTE | 0 | 0% |
| A VECES | 1 | 11% |
| NUNCA | 6 | 67% |
| TOTAL | 9 | 100% |

Elaborado por: Investigadora
Fuente: Encuesta a docentes

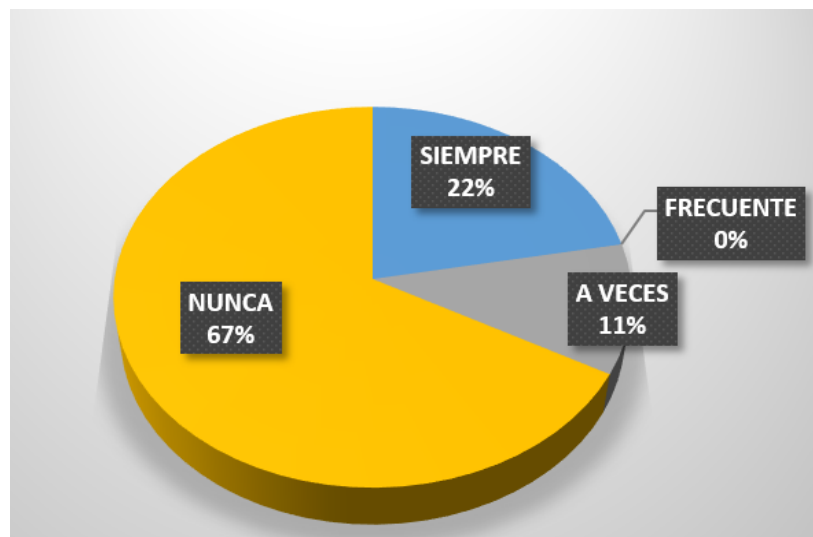


Figura. 8: Desarrollo de estrategias vivenciales de varios temas.
Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Los datos numéricos indican que los 9 docentes encuestados que representan al 100%, se evidencia que 6 correspondientes al 67%, nunca considera en su planificación el desarrollo de estrategias vivenciales de varios temas de forma transversal para trabajar en las actividades de manera integral, el 22% siempre y el

11% a veces.

Conforme a los datos numéricos se concluye que la mayoría de docentes no consideran en su planificación este tipo de estrategias, esto puede deberse a la falta de capacitación de los docentes en este tipo de temas, que a pesar de ser un gran recurso el mismo aun no es conocido.

5. **¿Cree usted que los factores ambientales y contextos son determinantes al momento de aplicar estrategias vivenciales para el aprendizaje de los niños?**

Tabla 15. Factores ambientales y contextos.

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|---------------------|---------------|-------------------|
| SIEMPRE | 9 | 100% |
| FRECUENTE | 0 | 0% |
| A VECES | 0 | 0% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 9 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a docentes



Figura. 9: Factores ambientales y contextos.

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Todos los docentes encuestados que representan el 100%, se evidencia que los 9 consideran que siempre los factores ambientales y contextos son determinantes al momento de aplicar estrategias vivenciales para el aprendizaje de los niños.

A través de los datos obtenidos se concluye que todos los docentes consideran este estos factores son determinantes en la aplicación de este tipo de estrategias, el correcto uso de estos factores ambiente favorece en la construcción del conocimiento y contribuyen al éxito de las situaciones de aprendizaje.

6. ¿Considera que un buen hábito alimenticio es consumir cantidades adecuadas de alimento considerando la edad, peso y talla?

Tabla 16. Buenos hábitos alimenticios

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 9 | 100% |
| FRECUENTE | 0 | 0% |
| A VECES | 0 | 0% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 9 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a docentes



Figura. 10: Buenos hábitos alimenticios

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Considerando que los 9 docentes encuestados que representan el 100%, piensan que un buen hábito alimenticio es consumir cantidades adecuadas de alimento considerando la edad, peso y talla.

Se concluye bien que todos los docentes consideran que los buenos hábitos, así como el ejercicio físico y una adecuada alimentación garantizan el desarrollo integral del ser humano, en especial de los niños y niñas en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz.

7. ¿Cree que una correcta alimentación depende de las costumbres y forma de vida de una familia que luego influye en la persona al momento de alimentarse?

Tabla 17. Correcta alimentación y costumbres

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 4 | 45% |
| FRECUENTE | 3 | 33% |
| A VECES | 2 | 22% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 9 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a docentes

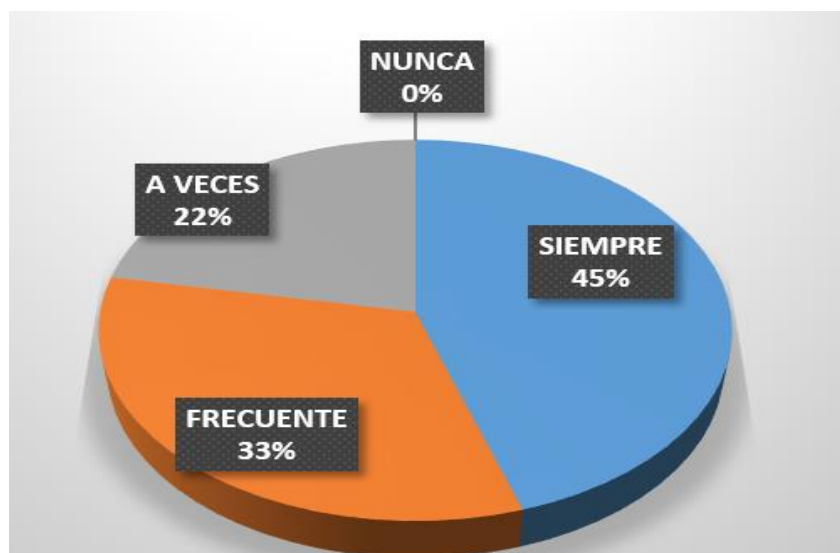


Figura. 11: Correcta alimentación y costumbres.

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Es necesario concluir que del 100% de encuestados, se puede evidenciar que 4 correspondientes al 45%, menciona que siempre una correcta alimentación depende de las costumbres y forma de vida de una familia que luego influye en la persona al momento de alimentarse, el 33% frecuentemente y el 22% a veces.

Se concluye que la mayoría de docentes consideran que las costumbres y la forma de vida de la familia influye en la alimentación, por lo cual es importante la formación de buenos hábitos alimenticios desde la familia, ya que estos continuarán en la adultez, iniciar con costumbres y una forma de vida sana influenciará también en la vida y salud de nuestros niños.

8. ¿Considera que adicional a un hábito alimenticio es necesario que las personas realicen ejercicio de forma continua para mantener una buena salud?

Tabla 18. Buen hábito alimenticio y ejercicio.

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 9 | 100% |
| FRECUENTE | 1 | 0% |
| A VECES | 1 | 0% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 9 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a docentes



Figura 12: Buen hábito alimenticio y ejercicio

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Resulta sorprendente que del 100% de docentes, se puede evidenciar que 9, consideran que adicional a un buen hábito alimenticio es necesario que las personas realicen ejercicio de forma continua para mantener una buena salud.

Se puede concluir que todos los docentes consideran que la alimentación y el ejercicio son factores claves para mantener una buena salud, ya que incidirán de forma directa en la calidad de vida que tienen y podrán tener en el futuro los niños.

9. ¿Cree usted que la obesidad es un problema muy común en los niños y que depende del trabajo articulado entre la familia y la escuela?

Tabla 19. Obesidad en niños

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|----------|-------------|
| SIEMPRE | 4 | 45% |
| FRECUENTE | 3 | 33% |
| A VECES | 2 | 22% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 9 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a docentes

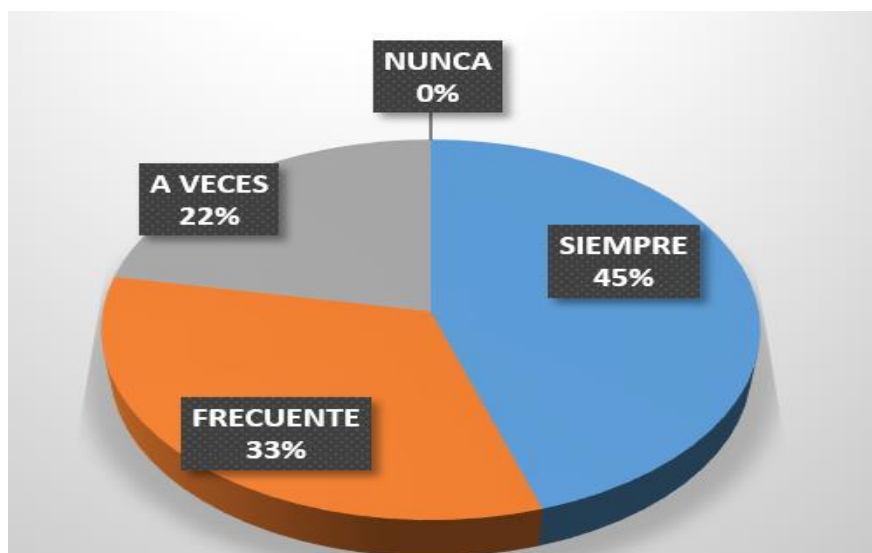


Figura. 13: Obesidad en niños.

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

La mayoría de los 9 docentes encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 4 correspondientes al 45%, creen que la obesidad es un problema muy común en los niños y que depende del trabajo articulado entre la familia y la escuela, el 33% frecuentemente y el 22% a veces.

Se concluye que la mayoría de docentes creen que la obesidad se ha vuelto un

problema común en niños, se puede observar que el porcentaje de obesidad se ha incrementado según la OMS, el sedentarismo y la mala alimentación en los niños se ha vuelto un problema que necesita ser atendido con urgencia, por lo cual es importante el trabajo articulado entre la familia y la escuela con el fin de contribuir a la disminución de esta problemática.

10. ¿Considera que la lonchera que regularmente se envía a los niños a las escuelas, contiene comida chatarra por el desconocimiento de todos los miembros de la Comunidad Educativa?

Tabla 20. Lonchera escolar y comida chatarra

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 5 | 56% |
| FRECUENTE | 3 | 33% |
| A VECES | 1 | 11% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 9 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a docentes

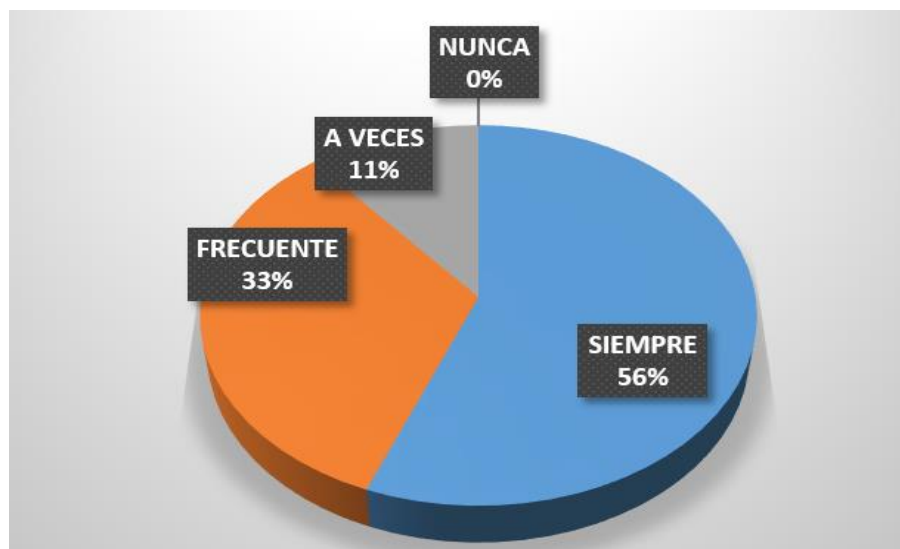


Figura 14: Lonchera escolar y comida chatarra.

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Al mirar los datos de los 9 docentes encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 5 correspondientes al 56%, consideran que la lonchera que regularmente se envía a los niños a las escuelas, contiene comida chatarra por el desconocimiento de todos los miembros de la Comunidad Educativa, 33%

frecuentemente y el 11% a veces.

Después del análisis se concluye que la mayoría de docentes consideran que los niños llevan comida poco saludable en sus loncheras por el desconocimiento y la falta de capacitación de la Comunidad Educativa, ha llevado que los niños consuman comidas que en muchos de los casos no aportan con los nutrientes necesarios y que perjudican su salud.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta Dirigida a los Padres de Familia

11. ¿Fomenta en su familia el desarrollo de estrategias vivenciales que incentiven la implementación de buenos hábitos alimenticios?

Tabla 21. Desarrollo de estrategias vivenciales en la familia

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|-----------|-------------|
| SIEMPRE | 12 | 15% |
| FRECUENTE | 14 | 18% |
| A VECES | 52 | 67% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 78 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a padres de familia

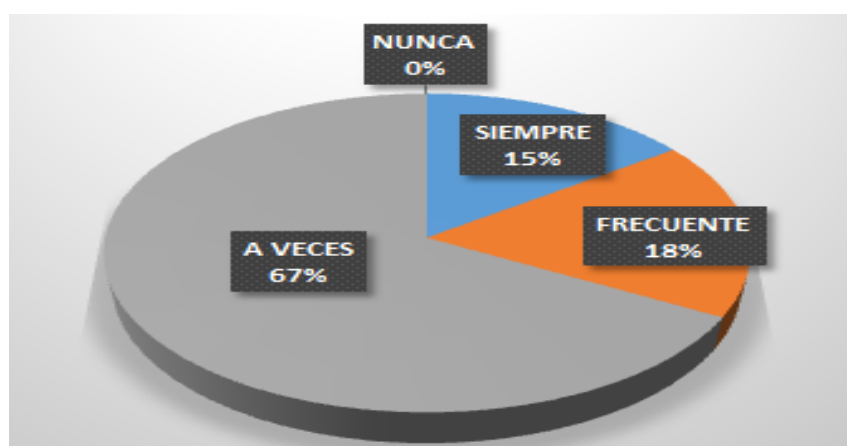


Figura 15: Desarrollo de estrategias vivenciales en la familia

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

En 78 padres de familia encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 52 correspondientes al 67%, consideran que a veces fomentan en su familia el desarrollo de estrategias vivenciales que incentiven la

implementación de buenos hábitos alimenticios, 18% frecuentemente y el 12% siempre.

Los datos obtenidos concluye que la mayoría de padres de familia solo a veces desarrollan este tipo de estrategias para incentivar los buenos hábitos alimenticios, de aquí se puede evidenciar la falta de capacitación y sensibilización de la importancia de la alimentación en los niños.

12. ¿Es importante desarrollar estrategias vivenciales que coadyuven en buen funcionamiento de su entorno?

Tabla 22. Desarrollo de estrategias vivenciales en el entorno

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|-----------|-------------|
| SIEMPRE | 49 | 63% |
| FRECUENTE | 15 | 19% |
| AVECES | 14 | 16% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 78 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a padres de familia

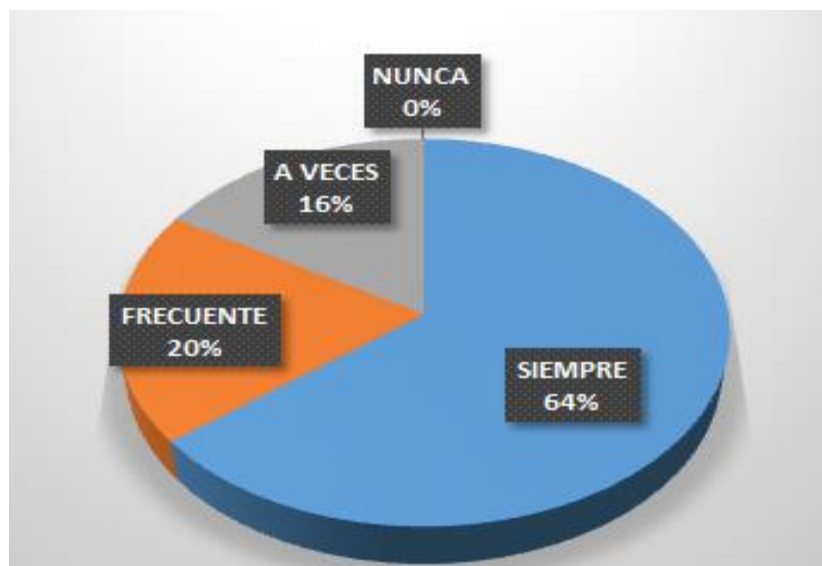


Figura 16: Desarrollo de estrategias vivenciales en el entorno

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

La mayoría de los padres de familia encuestados que representan 78 del 100%, se puede demostrar que 49 correspondientes al 63%, considera que es importante

desarrollar estrategias vivenciales que coadyuven en buen funcionamiento de su entorno, 20% frecuentemente y el 16% a veces.

Se deduce que la mayoría de padres de familia consideran que los usos de este tipo de estrategias contribuyan en el buen funcionamiento de su entorno, ya que permite la construcción de su propio conocimiento, así como habilidades y a la vez realzar sus valores, de forma directa desde la experiencia, aprender por medio del hacer.

13. ¿Considera usted que lo aprendido por medio de la experiencia, ha influido en los hábitos y costumbres alimenticios de su núcleo familiar?

Tabla 23. Hábitos y costumbres del núcleo familiar.

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 51 | 65% |
| FRECUENTE | 14 | 18% |
| AVECES | 13 | 17% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 78 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a padres de familia



Figura 17: Hábitos y costumbres del núcleo familiar

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Se observa que de los 78 padres de familia encuestados que representan el

100%, se puede evidenciar que 51 correspondientes al 65%, consideran que siempre lo aprendido por medio de la experiencia, ha influido en los hábitos y costumbres alimenticios de su núcleo familiar, 18% frecuentemente y el 17% a veces.

Observamos que la mayoría de padres de familia consideran que el aprendizaje por medio de la experiencia influye notablemente y por lo tanto es indispensable aplicar este tipo de técnicas en el núcleo familiar para promover el desarrollo de hábitos y costumbres alimenticias saludables.

14. ¿Considera que las estrategias vivenciales desarrolladas por sus niños en sus hogares influyen en su entorno escolar?

Tabla 24. Estrategias vivenciales influyen en entorno escolar

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|-----------|-------------|
| SIEMPRE | 35 | 45% |
| FRECUENTE | 28 | 36% |
| AVECES | 10 | 13% |
| NUNCA | 5 | 6% |
| TOTAL | 78 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a padres de familia

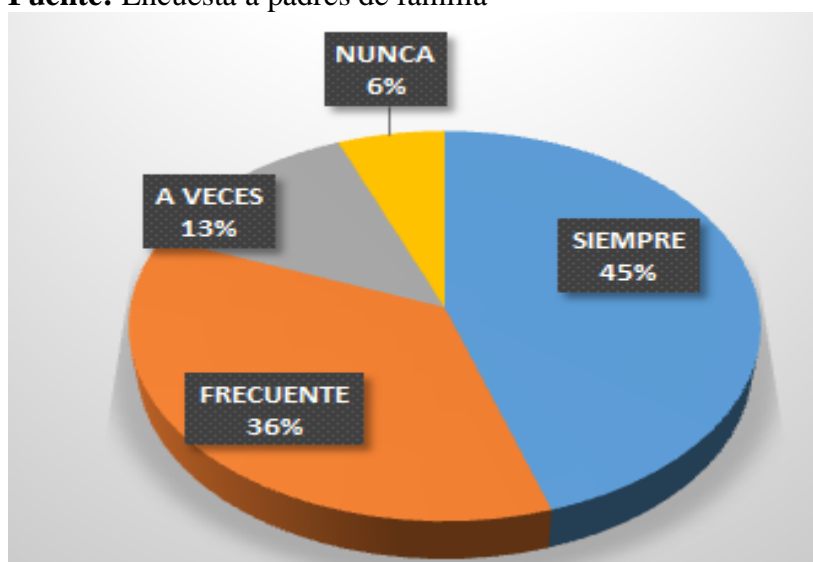


Figura 18: Estrategias vivenciales influyen en entorno escolar

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Los resultados manifiestan que de los 78 padres de familia encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 35 correspondientes al 45%, consideran que siempre las estrategias vivenciales desarrolladas por sus niños en sus hogares influyen en su entorno escolar, el 36% frecuentemente y el 13% a veces y 6% nunca.

De acuerdo a los resultados se concluye que la mayoría de padres de familia consideran este tipo de estrategias influyen en el entorno escolar de sus niños, por lo cual es indispensable promoverlas de tal manera que influyan de forma positiva creando buenos hábitos de aprendizaje, así como alimenticios.

15. ¿Considera usted que alimentarse de forma sana y adecuada garantiza el desarrollo integral de los niños y niñas?

Tabla 25. Alimentación sana y adecuada

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 78 | 100% |
| FRECUENTE | 0 | 0% |
| AVECES | 0 | 0% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 78 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a padres de familia



Figura 19: Alimentación sana y adecuada

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

La mayoría de los encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 78 correspondientes al 100%, consideran que siempre una alimentación sana y adecuada garantiza el desarrollo integral de los niños y niñas.

De los datos obtenidos se concluye que todos los padres de familia consideran que la alimentación sana y adecuada garantiza el desarrollo integral de los niños y niñas, coadyuva en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz, por lo que se vuelve indispensable que la comunidad educativa aprenda sobre este tema para que sea transmitido a los niños y niñas.

16. ¿Considera que la buena alimentación es una necesidad básica para la supervivencia?

Tabla 26. Buena alimentación

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|-----------|-------------|
| SIEMPRE | 50 | 64% |
| FRECUENTE | 15 | 19% |
| AVECES | 13 | 17% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 78 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a padres de familia

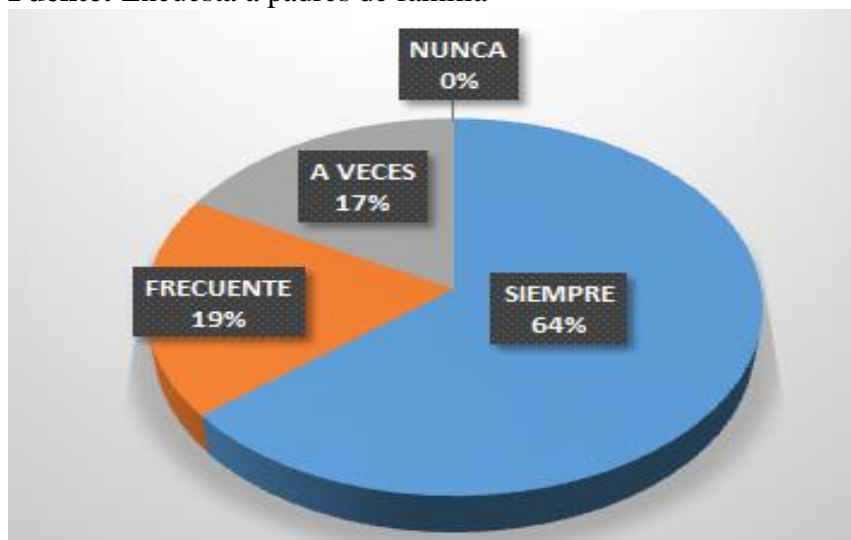


Figura 20: Buena alimentación

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Se puede deducir que de los 78 padres de familia encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 50 correspondientes al 64%, consideran que la buena alimentación es una necesidad básica para la supervivencia, el 19% frecuentemente y el 17% a veces.

Se concluye que la mayoría de padres de familia consideran que la buena alimentación ayuda a mantener una vida saludable, es importante instaurar en los niños hábitos alimenticios saludables para evitar problemas de salud los mismos que conllevan a problemas de aprendizaje y de salud.

17. ¿Considera usted que implementa una alimentación saludable y equilibrada en la dieta diaria de sus niños?

Tabla 27. Estrategias vivenciales influyen en entorno escolar

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|-----------|-------------|
| SIEMPRE | 16 | 20% |
| FRECUENTE | 20 | 26% |
| AVECES | 42 | 54% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 78 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a padres de familia



Figura 21: Estrategias vivenciales influyen en entorno escolar

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Las cifras evidencian que de los 78 padres de familia encuestados que

representan el 100%, se puede observar que 42 correspondientes al 54%, consideran que a veces implementan una alimentación saludable y equilibrada en la dieta diaria de sus niños, el 26% frecuentemente y el 20% siempre.

Se evidencia que la mayoría de padres de familia consideran que solo a veces implementan alimentación saludable en la dieta de sus niños, la falta de una alimentación saludable puede causar obesidad, desnutrición, recurrencia de enfermedades, problemas de aprendizaje entre otros, por lo que es importante concientizar a los padres de familia de todos los problemas que conllevan que sus niños solos a veces se alimenten adecuadamente.

18. ¿Cree que el sedentarismo y la mala alimentación es un problema que afecta la salud de los niños y niñas?

Tabla 28. Sedentarismo y mala alimentación

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 78 | 100% |
| FRECUENTE | 0 | 0% |
| AVECES | 0 | 0% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 78 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a padres de familia

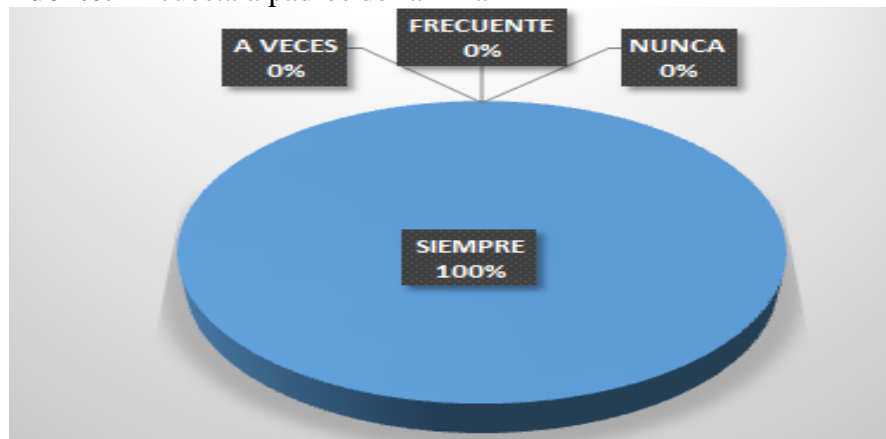


Figura 22: Sedentarismo y mala alimentación

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

En 78 padres de familia encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que, consideran que el sedentarismo y la mala alimentación es un

problema que afecta la salud de los niños y niñas.

Según los datos logrados se concluye que todos los padres de familia, consideran que el sedentarismo y la mala alimentación pueden ocasionar con el tiempo que los niños padezcan problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos, como la diabetes, la obesidad, colesterol alto, hipertensión entre otros.

19. ¿Considera que el incremento de peso en niños ha aumentado debido a la falta de conocimiento en el tema de alimentación saludable?

Tabla 29. Incremento de peso en niños

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|-----------|-------------|
| SIEMPRE | 45 | 58% |
| FRECUENTE | 20 | 26% |
| AVECES | 13 | 16% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 78 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a padres de familia

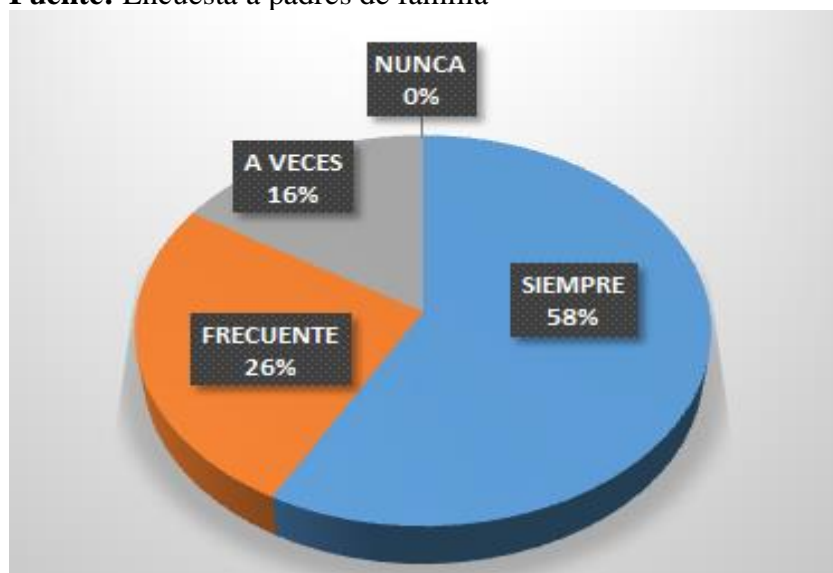


Figura 23: Incremento de peso en niños

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Considerando que de los 78 padres de familia encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 45 correspondientes al 58%, consideran que el

incremento de peso en niños ha aumentado debido a la falta de conocimiento en el tema de alimentación saludable, 26 frecuentemente y el 16% a veces.

Se considera que la mayoría de padres de familia, consideran que la falta de conocimientos respecto de los hábitos saludables ha provocado incremento en la obesidad infantil, de ahí la importancia de capacitar a los miembros de la Comunidad Educativa sobre una estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables.

20. ¿Considera usted que envía en la lonchera de sus hijos comida saludable que aporte vitaminas y nutrientes necesarios para su correcto crecimiento?

Tabla 30. Lonchera con alimentos saludables

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|-----------|-------------|
| SIEMPRE | 20 | 26% |
| FRECUENTE | 25 | 32% |
| AVECES | 33 | 42% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 78 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a padres de familia



Figura 24: Lonchera con alimentos saludables

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Es evidente que de los 78 padres de familia encuestados que representan el

100%, se puede evidenciar que 33 correspondientes al 42%, considera que a veces envía en la lonchera de sus hijos comida saludable que aporte vitaminas y nutrientes necesarios para su correcto crecimiento, 32 frecuentemente y el 26% a veces.

Se concluye que la mayoría de padres de familia, consideran que solo a veces envían comida saludable a sus hijos, esto en gran medida se da a la falta de conocimiento sobre el aporte nutricional de los alimentos que conforman una lonchera saludable y por la facilidad de obtener comida procesada que contiene alto valor calórico.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta Dirigida a los Estudiantes

21. ¿Consideran que los docentes incluyen estrategias vivenciales en sus aulas para fomentar un aprendizaje más significativo?

Tabla 31. Estrategias vivenciales en las aulas

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 0 | 0% |
| FRECUENTE | 10 | 10% |
| A VECES | 35 | 34% |
| NUNCA | 57 | 56% |
| TOTAL | 102 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a estudiantes

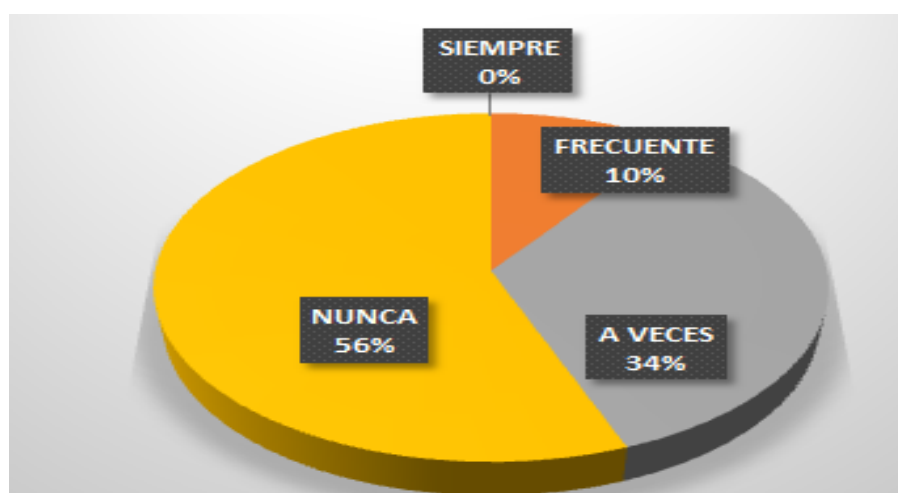


Figura 25: Estrategias vivencias en las aulas

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Se puede deducir que de los 102 estudiantes encuestados que representan el 100%, se puede observar que 57 correspondientes al 56%, consideran que los docentes nunca incluyen estrategias vivenciales en sus aulas para fomentar un aprendizaje más significativo, 34% a veces, el 10% frecuentemente y el 0% siempre.

Se deduce que la mayoría de estudiantes consideran que los docentes nunca aplican este tipo de estrategias en las aulas de clases, esto es debido a la carencia de capacitación a los docentes en este tipo de temas.

22. ¿Considera usted que ha adquirido buenas costumbres y hábitos alimenticios a través de estrategias vivenciales?

Tabla 32. Buenas costumbres y hábitos alimenticios

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 8 | 8% |
| FRECUENTE | 15 | 15% |
| AVECES | 24 | 23% |
| NUNCA | 55 | 54% |
| TOTAL | 102 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a estudiantes

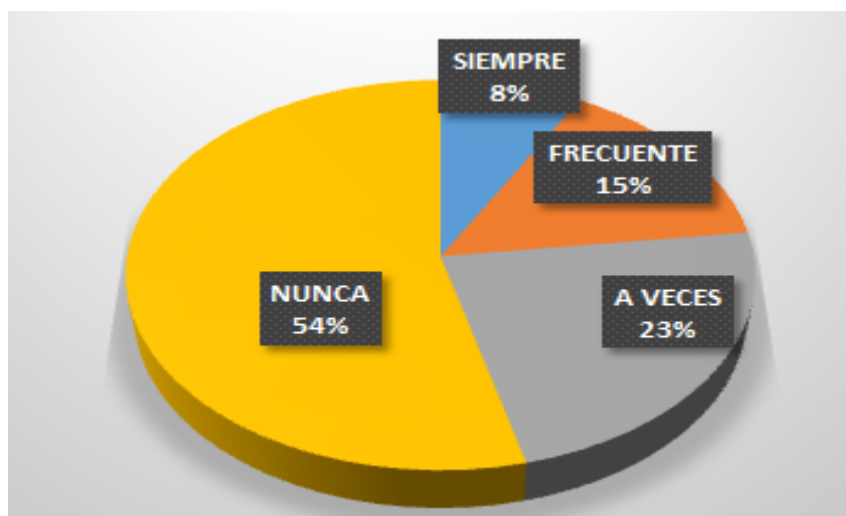


Figura 26: Buenas costumbres y hábitos alimenticios

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

En 102 estudiantes encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 55 correspondientes al 54%, consideran que nunca han adquirido buenas costumbres y hábitos alimenticios a través de estrategias vivenciales, 23% a veces, el 15% frecuentemente y el 8% siempre.

Según los datos obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes consideran no haber adquirido buenas costumbres y hábitos alimenticios a través de estrategias vivenciales, esto puede deberse al desinterés de los padres de familia por saber lo que consumen sus hijos y la forma correcta de alimentarlos, también al desconocimiento de la Comunidad Educativa en temas de nutrición infantil y el impacto directo de la alimentación en la memoria, concentración, rendimiento cognitivo y escolar.

23. ¿Cree usted que se puede aprender a través de las experiencias que ha tenido, es decir, a través de estrategias vivenciales?

Tabla 33. Aprender a través de experiencias

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 80 | 78% |
| FRECUENTE | 12 | 12% |
| AVECES | 10 | 10% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 102 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a estudiantes

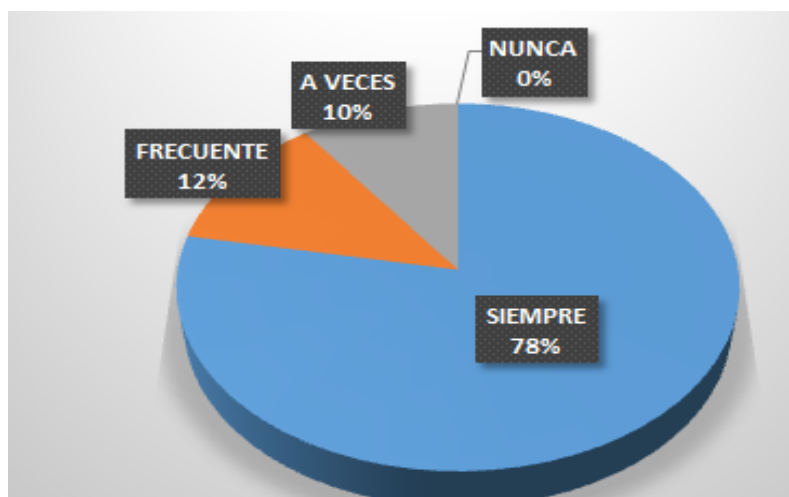


Figura 27: Aprender a través de experiencias

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Al mirar los datos de los encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 80 correspondientes al 78%, consideran que siempre se puede aprender a través de las experiencias que ha tenido, es decir, a través de estrategias vivenciales, 12% frecuentemente, el 10% a veces y el 0% nunca.

Conforme a los obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes consideran que pueden aprender por medio de la experiencia por lo cual es indispensable aplicar este tipo de técnicas, para promover entre otros temas el desarrollo de hábitos y costumbres alimenticias saludables.

24. ¿Considera que ha desarrollado técnicas de estrategia vivencial en sus horas de clases que han sido utilizadas para trabajar en sus actividades escolares?

Tabla 34. Estrategias vivenciales utilizadas en clases

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 0 | 0% |
| FRECUENTE | 5 | 5% |
| AVECES | 10 | 10% |
| NUNCA | 87 | 85% |
| TOTAL | 102 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a estudiantes

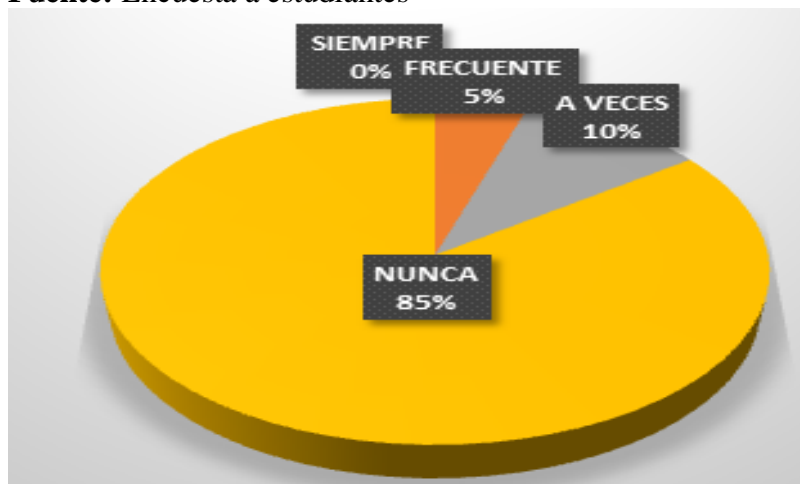


Figura 28: Estrategias vivenciales utilizadas en horas de clases

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Es necesario inferir que de los 102 estudiantes encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 82 correspondientes al 80%, consideran que nunca han desarrollado técnicas de estrategia vivencial en sus horas de clases que han sido utilizadas para trabajar en sus actividades escolares. 10% veces, 5 % frecuentemente y 0% siempre.

Se concluye que la mayoría de estudiantes no han recibido este tipo de técnicas y no han sido utilizadas, esto se debe a la falta de capacitación de los docentes por lo que se vuelve indispensable capacitar no solo a los docentes, es importante capacitar a toda la comunidad educativa con el objetivo de enseñar a los niños.

25. ¿Ha aprendido los factores nutricionales que se deben tener en cuenta para verificar la calidad nutricional de los alimentos?

Tabla 35. Factores nutricionales

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 0 | 0% |
| FRECUENTE | 0 | 0% |
| AVECES | 10 | 10% |
| NUNCA | 92 | 90% |
| TOTAL | 102 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a estudiantes

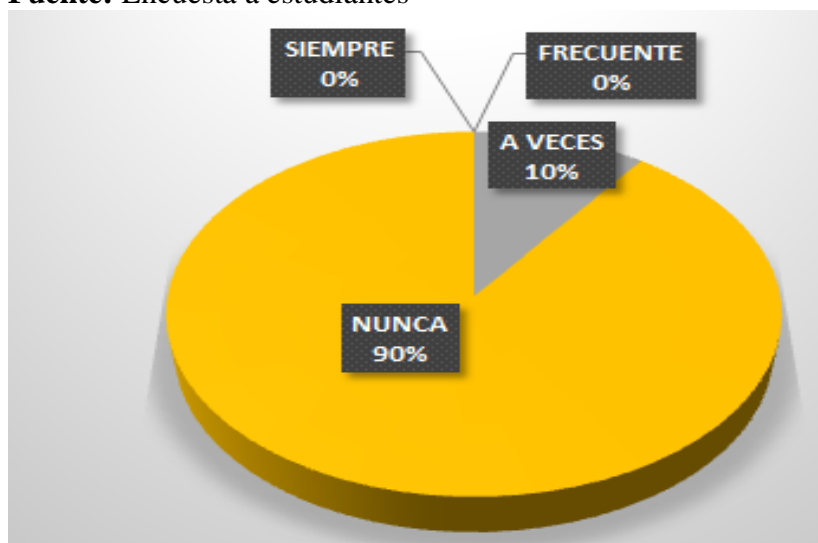


Figura 29: Factores nutricionales

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Las cifras evidencian que de los 102 estudiantes encuestados que representan el 100%, se puede demostrar que 92 correspondientes al 90%, nunca han aprendido los factores nutricionales que se deben tener en cuenta para verificar la calidad nutricional de los alimentos y el 10% a veces.

Según los datos se concluye que la mayoría de estudiantes no han aprendido este tipo de factores, este aprendizaje es importante ya que alimentarse en forma sana y adecuada garantiza el desarrollo integral del ser humano, en especial de los niños y niñas en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz, por lo que se vuelve indispensables la enseñanza de este tipo de temas.

26. ¿Considera usted que tiene derecho a contar con una adecuada educación nutricional centrada en buenos hábitos alimenticios?

Tabla 36. Adecuada educación nutricional.

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 102 | 100% |
| FRECUENTE | 0 | 0% |
| AVECES | 0 | 0% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 102 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a estudiantes



Figura 30: Adecuada educación nutricional

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

De los 102 estudiantes encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que, siempre tienen derecho a contar con una adecuada educación nutricional centrada en buenos hábitos alimenticios.

Según los datos obtenidos se concluye que todos los estudiantes consideran que tiene derecho a conocer de hábitos alimenticios saludables, a información, conocimientos y capacitación en nutrición, que coadyuven a lograr cambios significativos en los comportamientos y prácticas alimentarias.

27. ¿Cree que la familia juega un rol muy importante en la nutrición y aprendizaje de los hábitos de alimentación?

Tabla 37. Rol de la familia en la nutrición y hábitos alimenticios.

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 55 | 54% |
| FRECUENTE | 30 | 29% |
| AVECES | 14 | 14% |
| NUNCA | 3 | 3% |
| TOTAL | 102 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a estudiantes

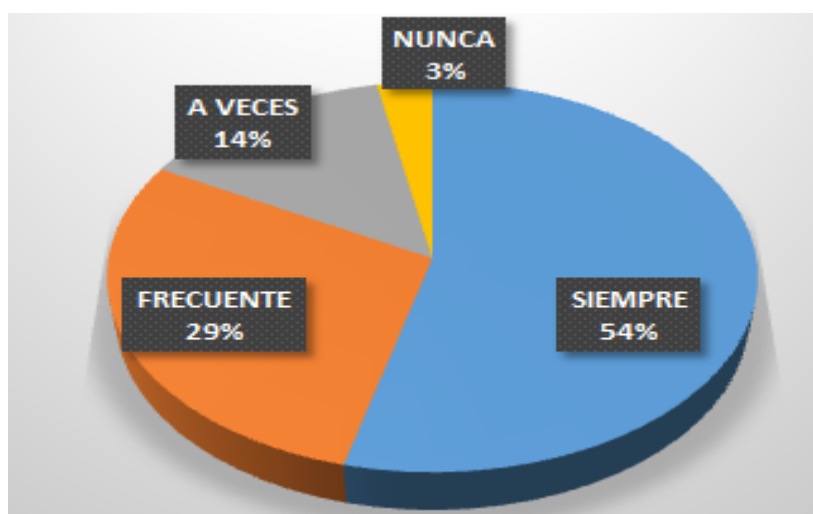


Figura 31: Rol de la familia en la nutrición y hábitos alimenticios.

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Si se observa que de los 102 estudiantes encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 55 correspondientes al 54%, consideran que siempre la familia juega un rol muy importante en la nutrición y aprendizaje de los hábitos de alimentación, el 29% frecuentemente, el 14% a veces y el 3% nunca.

Observamos que de los datos obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes consideran que la familia juega un rol muy importante en la nutrición y aprendizaje de los estudiantes, por lo cual los padres de familia tienen la responsabilidad de promover desde la infancia una alimentación saludable y equilibrada.

28. ¿Considera que es necesario realizar actividad física para mantener una buena salud conjuntamente con una adecuada alimentación?

Tabla 38. Actividad física y una adecuada alimentación

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| SIEMPRE | 78 | 76% |
| FRECUENTE | 13 | 13% |
| AVECES | 11 | 11% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 102 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a estudiantes

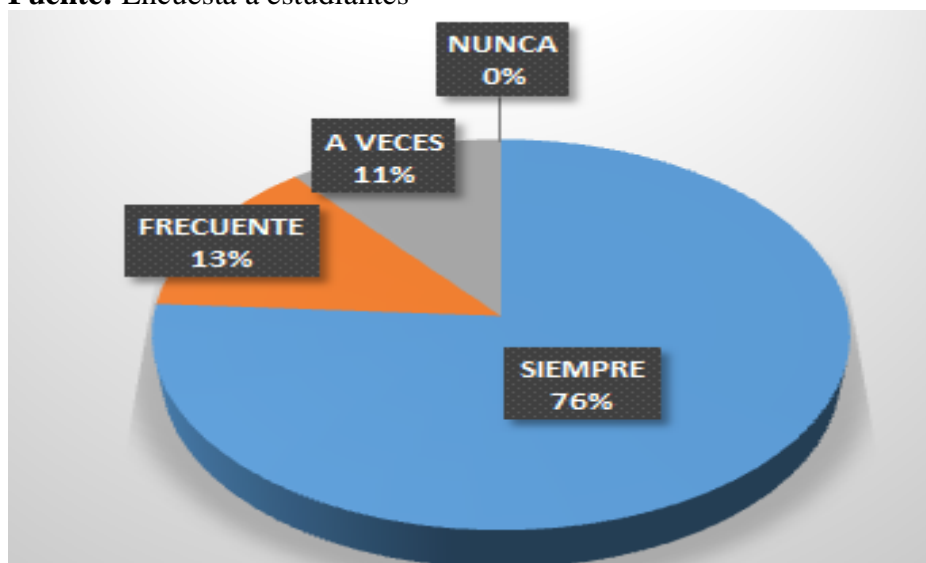


Figura 32: Actividad física y una adecuada alimentación.

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

La mayoría de los 102 estudiantes encuestados que representan el 100%, se puede evidenciar que 78 correspondientes al 76%, consideran que siempre es necesario realizar actividad física para mantener una buena salud conjuntamente con una adecuada alimentación, 13% frecuentemente, 11% a veces y 0% nunca.

Los datos obtenidos concluyen que los estudiantes consideran que estas actividades además coadyuvan a fortalecer el aprendizaje ya que mejora la capacidad de concentrarse y la memoria, se reduce el riesgo de sufrir enfermedades, entre otros beneficios.

29. ¿Considera usted la mala alimentación puede causar obesidad en los niños?

Tabla 39. Mala alimentación y obesidad.

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 80 | 78% |
| FRECUENTE | 13 | 13% |
| AVECES | 9 | 9% |
| NUNCA | 0 | 0% |
| TOTAL | 102 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a estudiantes

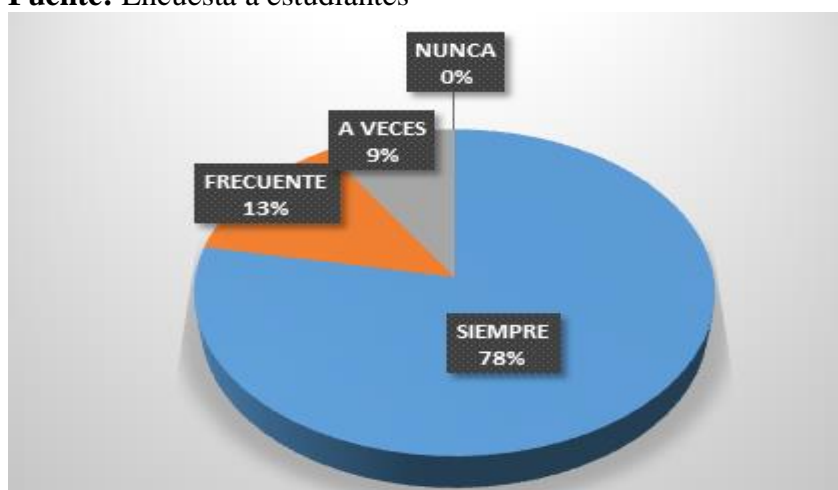


Figura 33: Mala alimentación y obesidad

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Considerando que de los 102 estudiantes encuestados que representan el 100%,

se puede evidenciar que 80 correspondientes al 78%, piensan que siempre la mala alimentación puede causar obesidad en los niños, 13% frecuentemente y el 9% a veces.

Se concluye que la mayoría de estudiantes, consideran que la falta de conocimientos respecto de los hábitos saludables ha provocado incremento en la obesidad infantil, de ahí la importancia de capacitar a los miembros de la Comunidad Educativa sobre una estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables.

30. ¿Considera que la comida que lleva en su lonchera es buena para su salud y lo mantiene sano?

Tabla 40. Lonchera con alimentos saludables

| ALTERNATIVAS | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|--------|------------|
| SIEMPRE | 12 | 12% |
| FRECUENTE | 15 | 15% |
| AVECES | 30 | 29% |
| NUNCA | 45 | 44% |
| TOTAL | 102 | 100% |

Elaborado por: Investigadora

Fuente: Encuesta a estudiantes

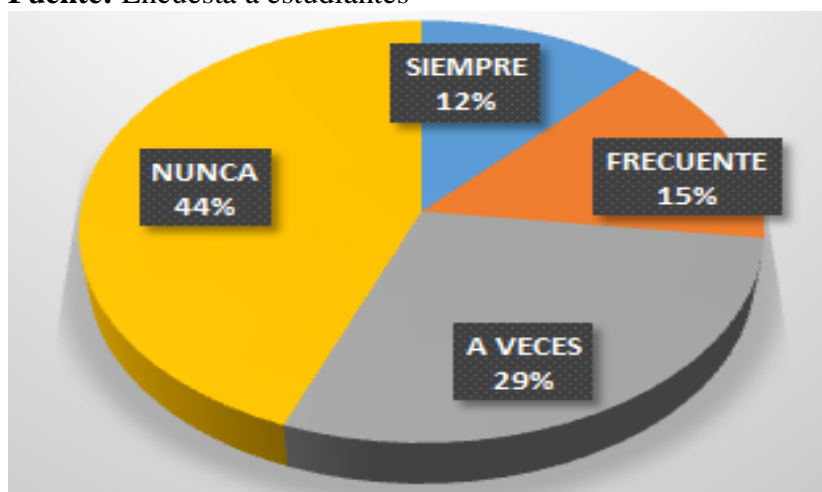


Figura 34: Lonchera con alimentos saludables

Elaborado por: Investigadora

Análisis e Interpretación

Al mirar los datos de los 102 estudiantes encuestados que representan el 100%,

se puede evidenciar que 45 correspondientes al 44%, considera que nunca la comida que lleva en su lonchera es buena para su salud y lo mantiene sano, 22% a veces, 15% frecuentemente y el 12% a veces.

Según los datos obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes, consideran que no llevan comida saludable en su lonchera, esto puede deberse a la falta de conocimiento de su familia respecto a alimentos saludables, a la facilidad que representa enviar procesada y en algunos casos al desinterés en la alimentación de los niños.

Análisis Cualitativo de la Formulación del Problema

Comprobación de la Pregunta Directriz

Para comprobar la pregunta directriz en relación a la formulación del problema planteado **¿De qué manera se puede realizar una estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio de la Unidad Educativa Sixto Duran Ballén, durante el año lectivo 2022-2023?** Se realiza un análisis cualitativo de la aplicación de instrumentos a docentes, padres de familia y estudiantes.

Interrogante N°1: ¿Cómo se promueve por parte de los docentes la implementación como una temática transversal los hábitos alimenticios saludables que coadyuven a una nutrición adecuada para elevar el rendimiento académico y aprendizaje?

De la encuesta aplicada a las **docentes**, las preguntas 1, 2, 4, 5 y 6 que hacen referencia a como se promueve por parte de los docentes la implementación como una temática transversal los hábitos alimenticios saludables que coadyuven a una nutrición adecuada para elevar el rendimiento académico y aprendizaje, sin embargo se puede evidenciar que debido a la carente capacitación a los docentes en temas de una buena alimentación a los niños y al desconocimiento en temas de nutrición infantil y alimentación no se ha podido promover por parte de los docentes este tipo de implementaciones.

De la encuesta aplicada a **los padres**, la pregunta 15 que hacen referencia a la enseñanza de los padres respecto de hábitos saludables que coadyuven a la

nutrición de los niños, se pudo observar que los padres también tienen desconocimiento y en ocasiones desinterés de los hábitos saludables, sin embargo, están conscientes que mantener sanos a los niños coadyuvan en el rendimiento académico y en el aprendizaje.

De la encuesta aplicada a **los estudiantes**, las preguntas 21 y 24 que hacen referencia a la implementación como una temática transversal los hábitos alimenticios saludables, se pudo observar es que los niños consideran que los docentes no implementan ninguna estrategia que respecto la enseñanza de hábitos alimenticios y sus beneficios, sin embargo, consideran que tienen derecho a tener este tipo de información y conocer cuáles son los beneficios que les representa.

Interrogante N°2 ¿Qué comprenden los estudiantes de Educación Básica, nivel medio por hábitos alimenticios saludables que fortalezca su desarrollo integral dentro del contexto educativo?

De la encuesta aplicada a las **docentes**, las preguntas 7 y 8 que hacen referencia a que comprenden los estudiantes sobre los hábitos alimenticios saludables que fortalezca su desarrollo integral dentro del contexto educativo, se evidencia que los estudiantes no tienen claro el tema de hábitos, por lo que es responsabilidad de toda la Comunidad Educativa la enseñanza ya que esto incidirá en el desarrollo integral dentro del contexto educativo, sin embargo la carencia de capacitación a los docentes en temas de una buena alimentación ha provocado que no sepan cómo guiar a los niños en la forma correcta de alimentarse.

De la encuesta aplicada a **los padres**, las preguntas 18, 19 y 20 donde hacen referencia a la enseñanza de los hábitos saludables que coadyuvan a la nutrición de los niños. Están conscientes que mantener sanos a los niños contribuye en el rendimiento académico y en el aprendizaje. Sin embargo, en algunos casos el desconocimiento de buenos hábitos alimenticios, así como el desinterés de los padres de familia por saber lo que consumen sus hijos y la forma correcta de alimentarlos, ha provocado niños con dificultad en su crecimiento,

atención y salud. Provocando graves conflictos en el desarrollo de sus actividades académicas.

De la encuesta realizada a los **estudiantes**, las preguntas 22, 23, 25, 26, 28 y 30. Se pudo analizar la comprensión de los estudiantes respecto a hábitos alimenticios saludables, que fortalecen su desarrollo integral dentro del contexto educativo. Se observa que los estudiantes no comprenden mucho como poder alimentarse de una manera adecuada y su relación con el rendimiento escolar. Se evidencia la necesidad urgente de una guía respecto a estos temas, puesto que es relevante concientizar a los estudiantes que tener correctos hábitos alimenticios mejoran su desarrollo integral dentro del contexto educativo.

Interrogante N°3 ¿Existe una alternativa de solución para el desconocimiento en la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio en la Unidad Educativa Sixto Durán Ballén?

De la encuesta aplicada a las **docentes**, en la pregunta 3, 9, 10 se evidencia que las docentes carecen de capacitación en este tipo de temas, por lo cual es indispensable incorporar dentro de la Unidad Educativa un espacio dedicado a capacitar a los docentes en temas de una buena alimentación para los niños, como guiarles en la forma correcta de alimentarse, entre otros.

De la encuesta aplicada a **los padres**, las preguntas 11, 12, 13, 14, 16 y 17. Hacen referencia a una alternativa de solución para el desconocimiento en la enseñanza de hábitos alimenticios saludables. Se evidencia que a pesar que los padres conocen la importancia de la buena alimentación, carecen del conocimiento e interés necesario para poder guiar a los niños respecto de este tema. De manera que se vuelve evidente la urgente necesidad de aplicar estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables.

De la encuesta aplicada a los **estudiantes**, en las preguntas 27, 29 y 30 se puede evidenciar que es de vital importancia incorporar una alternativa de

solución para el aprendizaje de los buenos hábitos alimenticios, para los cual es indispensable que la Comunidad Educativa capacite en técnicas que faciliten a los niños el aprendizaje, como la estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica, nivel medio y pueda ser aplicada.

CAPÍTULO III

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

En la actualidad el estilo de vida de las personas, el ejercicio y los hábitos alimenticios saludables son de interés mundial. Sin embargo, este tipo de hábitos no son innatos sino adquiridos, es por esto que; es fundamental implantar estos hábitos desde la infancia, desde el núcleo del hogar y que desde los centros educativos busquen realizar procesos de enseñanza aprendizaje que permitan fomentar en los niños y adolescentes hábitos alimenticios. Además la falta de conocimiento por parte de los docentes en temas de nutrición provoca que en las aulas de clase se desconozca hábitos sobre alimentación saludable, es así que a pesar de la importancia que tiene este tema para los niños no es tratado de manera transversal en la escuela, ni desde el núcleo familiar, lo que ocasiona bajos rendimientos académicos respecto al aprendizaje de los niños.

Por otra parte, la investigación indicó que la alimentación equilibrada provoca energía que aportan vitaminas y minerales en los niños lo que permite que los estudiantes tengan un desarrollo normal tanto físico, personal psicológico y personal, lo que evita la fatiga y contribuye al bienestar general del organismo, por otra parte la mala alimentación puede producir problemas de concentración y memoria, estos problemas se pueden mitigar si se hacen conciencia en los estudiantes y en los padres de familia, de la importancia de una buena alimentación que favorecerá a su desarrollo integral.

En la Institución Educativa actualmente “NO” existe una propuesta para implementar la estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, Nivel Medio.

Recomendaciones

- Capacitar a los docentes de la institución, en estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica.
- Socializar a la Comunidad Educativa sobre la importancia de la enseñanza de los hábitos alimenticios y las estrategias vivenciales que permitan el desarrollo integral en los estudiantes aprovechando los beneficios de los nutrientes en los alimentos dentro del proceso de aprendizaje.
- Elaboración de una guía de estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica, nivel medio.

CAPÍTULO IV PROPUESTA

Título: “El camino hacia una alimentación saludable”.

Guía de estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica, nivel medio.

Datos Informativos

Escuela: Unida Educativa “Sixto Durán Ballén”

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: Ponceano

Sección: Matutina y Vespertina

Dirección: José De Soto Oe4-32 Av. La Prensa

Número total de estudiantes: 862estudiantes

Tipo de plantel: Fiscal

Email institucional: 17h00187@gmail.com

Teléfono: 2-396-1300

Contexto de Aplicación de la Propuesta

La Unidad Educativa “Sixto Durán Ballen”, se encuentra ubicada en la provincia de Pichincha, es un centro educativo fiscal con modalidad presencial en jornada Matutina y Vespertina, con tipo de educación regular con nivel educativo: inicial y Educación General Básica (EGB).

La Unidad Educativa, está en régimen sierra, tiene un total aproximado de 33 docentes y 862 estudiantes.

La institución educativa se rige por los principios y valores institucionales como el servicio, solidaridad, calidad y compromiso a favor de la niñez y adolescentes ecuatorianos, buscando una formación integral tanto pedagógica como personal.

Objetivos de la Propuesta

Objetivo General

Elaborar una Guía Didáctica de estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica, nivel medio.

Objetivos Específicos

- Planificar estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica, nivel medio.
- Socializar la Guía Didáctica de estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica, nivel medio.
- Ejecutar la Guía Didáctica de estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica nivel medio.
- Evaluar la Guía de estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica nivel medio.

Análisis de Factibilidad

La aplicación de la propuesta, es factible debido a que se incorporan en los mismos aspectos **socio-culturales**. Cuenta con la aceptación y apoyo de las autoridades de la Institución, y de los docentes quienes están dispuestos a realizar las actividades planificadas de una manera **organizacional**. Además la propuesta está basada en las disposiciones **legales** del Reglamento de la Ley de Educación. Los **beneficiarios** directos son las docentes que participan del proceso de la socialización de la Guía Didáctica. Finalmente, la parte **económica y financiera** correrá por cuenta de la investigadora por ser parte de la institución.

Fundamentación Científico Técnica

Definición de Guía Didáctica

Para Aguilar Feijoo, R. M. (2004). Indica de manera muy clara que:

Esto permite sostener que la Guía Didáctica es el material educativo que deja de ser auxiliar, para convertirse en herramienta valiosa de motivación y apoyo; pieza clave para el desarrollo del proceso de enseñanza a distancia, porque promueve el aprendizaje autónomo al aproximar el material de estudio al alumno (texto convencional y otras fuentes de información), a través de diversos recursos didácticos (explicaciones, ejemplos, comentarios, esquemas y otras acciones similares a la que realiza el profesor en clase). (pág. 5)

- La guía didáctica forma parte del conjunto de materiales educativos utilizados por los docentes para impartir sus clases, la misma tiene como finalidad elaborar estrategias vivenciales para fortalecer los contenidos de alimentación y nutrición que se encuentran en las distintas áreas del Diseño Curricular de educación básica nivel medio.

Pasos para Elaborar Una Guía Didáctica

Los pasos que se incluyen comúnmente en la descripción del desarrollo del ejercicio son los siguientes:

- Definición de objetivos.
- Selección de Contenidos.
- Explicación de las actividades

Para el diseño de la guía didáctica se deben tomar en cuenta la selección de contenidos, las actividades, los materiales que se van a utilizar, el tiempo de duración y tener claros cuáles serán los resultados que se pretenden lograr.

Metodología y estructura de la Propuesta

En la guía didáctica se aplicará el método experiencial, debido que al ser vivencial contiene sugerencias, información y aplicación de contenidos de alimentación y nutrición. Por lo que cada docente podrá enriquecerla y ajustarla de acuerdo a las necesidades de los alumnos dentro de su contexto escolar.

Tabla 40. Guía Didáctica

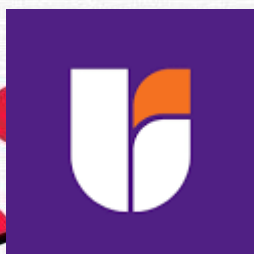
| GUÍA DIDÁCTICA VIVENCIAL | |
|--|-----------------------------|
| ACTIVIDADES | |
| CINCO COMIDAS SALUDABLES | E MAIL SALUDABLE |
| PICOTEANDO | CAMPALA SOLIDARIA SALUDABLE |
| MENÚ SEMANAL | TRES PROBLEMAS DE SALUD |
| COMPARTIENDO ALIMENTOS | SEMAFORO ALIMENTICIO |
| LONCHERA NUTRITIVA | CUENTOS DE NUTRIENTES |
| Modelo de evaluación : Ficha Interpretativa | |

Elaborado por: La investigadora

Plan de Acción
Tabla 41. Plan de Acción

| ETAPAS | OBJETIVOS | ACTIVIDADES | RECURSOS | INDICADOR DE LOGRO |
|----------------------|--|--|--|--|
| PLANIFICACIÓN | Investigar temas relacionados con estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables | Se buscarán los contenidos para desarrollar estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables | <ul style="list-style-type: none"> • Material Bibliográfico • Insumos de Trabajo • Marco Teórico | Valora el contenido que se presentará en la guía didáctica. |
| SOCIALIZACIÓN | Diseñar de la guía didáctica estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables | Exposición y debate con los docentes con el apoyo de las autoridades a que utilicen la guía didáctica | <ul style="list-style-type: none"> • Computador • Plataforma Digital • Guía elaborada | Conocen los docentes sobre la guía didáctica y se les indica cómo utilizarla. |
| EJECUCIÓN | Aplicar las estrategias vivenciales para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables | Trabajo de instrucción a los docentes en el manejo de la guía didáctica | <ul style="list-style-type: none"> • Guía aprobada • Actividades Recursos y materiales descritos en cada actividad | Utiliza los docentes la guía en su aplicación y la incorporan en sus actividades dentro de la hora clase. |
| EVALUACIÓN | Evaluar el impacto de la guía con componentes del liderazgo y rol del docente | Cada uno de los grupos de docentes, basándose en el documento analizado, aplicará una lista de técnicas más adecuadas. Se realizará seguimiento. | <ul style="list-style-type: none"> • Computador. • Actividades • Rúbrica de evaluación de las actividades | Aplican la guía de manera efectiva, conocen sus partes y la utilizan para el desarrollo de la grafomotricidad como estrategia de educación emocional |

Elaborado por: Investigadora



*“El camino hacia una
alimentación saludable”*

**Guía de estrategias vivenciales para
la enseñanza de hábitos alimenticios
saludables para estudiantes de educación
básica, nivel medio.**



PRESENTACIÓN

Esta guía didáctica está dirigida a los estudiantes de educación básica, nivel medio debido a que en estos años ellos se encuentran en crecimiento y desarrollo físico fisiológico, es por esto que la nutrición y selección de alimentos juegan un rol importante en la dieta de estas edades.

En los últimos años ha existido un incremento importante de niños con aumento de peso, lo que ha ocasionado enfermedades relacionadas con la nutrición, es por eso que esta guía didáctica cuenta con estrategias vivenciales que fomentan la alimentación sana y equilibrada y que traiga como resultado una alimentación sana y equilibrada.

La puesta en práctica de esta presente guía contribuye a un crecimiento adecuado e integral



<http://www.lindascaratulas.com/>



ACTIVIDAD 1

CINCO COMIDAS SALUDABLES

Descripción : Elaborar un menú con cinco comidas para aprender Sobre una alimentación saludable.

Objetivos : Conocer la importancia de realizar cinco comidas diarias

Tiempo de Asignación : Para la realización de esta actividad son necesarias cuatro sesiones de cuarenta y cinco minutos.

Desarrollo:

- En la primera sesión la docente dará una explicación sobre la pirámide alimenticia, y la clasificación de los alimentos.
 - En la segunda sesión la docente realizará preguntas, sobre cuantas comidas ingieren diariamente, los estudiantes dan contestación a las preguntas y la docente explica que una dieta sana está compuesta por cinco tomas que debemos ingerir a lo largo del día.
 - En la tercera sesión teniendo en cuenta lo trabajado hasta el momento, los estudiantes individualmente elaborarán un menú diario.
 - En la cuarta sesión, varios alumnos aleatoriamente expondrán los menús elaborados, argumentando los nutrientes que lo componen y como aportan a su organismo.

Evaluación : Ficha Interpretativa.

ACTIVIDAD 2 PICOTEANDO

Descripción : Es un juego de rol, que ayuda a reflexionar sobre la peligrosidad del consumo de algunos alimentos como snacks y las golosinas antes de las comidas.

Objetivos : Reflexionar sobre los riesgos del consumo de golosinas y snacks entre comidas.

Tiempo de Asignación : Para la realización de esta actividad son necesarias dos sesiones de cuarenta y cinco minutos.

Desarrollo:

- El docente explicará la siguiente situación: el Director del colegio reúne a varios representantes de la Unidad Educativa para debatir sobre el problema que ha surgido hace algún tiempo atrás, alrededor de la institución a la hora de salida se instala un vendedor ambulante de snacks y golosinas, los estudiantes compran muchos productos y no meriendan en la casa, este vendedor cuenta con todos los permisos pertinentes esto ha provocado muchas críticas y muchos padres y maestros piden acciones de las autoridades.
 - Los estudiantes se dividen en cinco grupos, cada uno representa a un personaje y prepara en 10 minutos una dramatización, los grupos son:

Evaluación : Ficha Interpretativa.





ACTIVIDAD 3 PICOTEANDO

- Grupo 1: Representante de la asociación de padres de familia, los Padres están en contra, creen que esta situación ayuda a los niños a comprar este tipo de productos.
 - Grupo 2: El comerciante, la postura de el es que cuenta con todos los permisos y que puede ubicarse en cualquier sitio, el consumo depende de los estudiantes y de los padres de familia y la escuela.
 - Grupo 3: Doctores: explican sobre los problemas de salud que existen al consumir este tipo de comida,
 - Grupo 4: Representante de los maestros, los docentes no están de acuerdo con la venta de este tipo de productos.
 - Grupo 5: Son los representantes de los estudiantes, los mismo que aseguran que no sucede nada por consumir este tipo de productos que son ricos.
- Cada uno de los alumnos asume el rol que le asignaron, tratando de defender las ideas de su rol.
 - Tras la dramatización de cada uno de los grupos , se plantea un debate con el objetivo de buscar posibles soluciones a problemas planteados.
 - Se concluye la actividad, reflexionando sobre los problemas de salud que generan el consumo de este tipo de alimentos

Evaluación : Ficha Interpretativa.



ACTIVIDAD 4

Descripción : Siguiendo las indicaciones de la pirámide nutricional

Los estudiantes elaboraran un menú nutritivo para la semana

Objetivos : Debatir sobre los menús elaborados, conforme los nutrientes que aportan los alimentos.

Tiempo de Asignación : Para realizar esta actividad son necesarias tres sesiones de 45 minutos

Desarrollo:

- El docente dará una retroalimentación sobre la pirámide alimenticia, se recordará a los estudiantes las recomendaciones frente a la ingesta de alimentos, tomando en consideración las tres franjas permitidas verde, amarillo, rojo, así como la cantidad de calorías diarias permitidas, el docente pedirá que durante cinco días apunten la cantidad de comidas ingeridas, así como la cantidad de calorías
- En la segunda sesión los estudiantes llevarán sus apuntes, y aleatoriamente expondrán cuantas comidas ingirieron hasta alcanzar las 2000 calorías.
- Deberán identificar si realmente lograron ingerir las 2000 calorías en las cinco comidas y no en menos.
- Se hará una reflexión final con todo el grupo.

Evaluación : Ficha Interpretativa.

ACTIVIDAD 5

COMPARTIENDO ALIMENTOS

Descripción : Organización por parte de los estudiantes de una campaña saludable en la que participan los miembros de la comunidad educativa

Objetivos : Colaborar y fortalecer las necesidades alimenticias de un determinado grupo.

Tiempo de Asignación : Para la realización de esta actividad se trabajará en el transcurso del período escolar.

Desarrollo:

- Las autoridades de la institución se pondrán en contacto con alguna entidad en la que puedan realizar ayuda y cooperación social.
- El docente explicará a los estudiantes que se realizará una campaña social,
- Conforme el cronograma escolar se escogerá un tipo de producto que aporte nutricionalmente, ejemplo, octubre hortalizas, noviembre atún, diciembre frutas, etc.
- Se entregará a la institución la colaboración de los estudiantes con un cartel en el que se destaque la importancia de ese alimento en la nutrición diaria, así como se realizarán recetas con ese tipo de alimento, para que sirva como guía nutricional

Evaluación : Ficha Interpretativa.



ACTIVIDAD 6

LONCHERA NUTRITIVA

Descripción : Compartiendo alimentos saludables realiza una lonchera saludable.

Objetivos : Realizar dentro de la hora de clase una lonchera nutritiva para compartir entre los estudiantes.

Tiempo de Asignación : Para la realización de esta actividad se estima

Una sesión de 45 minutos.

Desarrollo:

- El docente explicará a los estudiantes la actividad y dividirá en cinco grupos,
- Cada grupo de estudiantes deberá traer un tipo de alimentos para compartir Dentro de la hora de clase con el resto de los demás grupos.
- Cada grupo se llamará de manera distinta y deberán traer según le corresponda.
- Grupo de verduras, grupo de frutas, grupo de proteína, grupo de lácteos Grupo de granos.
- Al final dentro de la aula de clase cada grupo hará una reflexión sobre la importancia de su grupo alimenticio, y colocará en la mesa para compartir. Cada estudiante tendrá una porción de cada grupo con la que obtendrá su lonchera saludable

Evaluación : Ficha Interpretativa.





ACTIVIDAD 7

E MAIL SALUDABLE

Descripción : Se tratará un tema específico por medio de correos electrónico

Objetivos : Valoración de los problemas de salud ocasionados por una mala alimentación

Tiempo de Asignación : Para la realización de esta actividad se estima una sesión de 45 minutos.

Desarrollo:

- El docente explicará a los estudiantes la actividad y enviará vía correo electrónico el tema que se tratará: recetas ricas y saludable.
- Cada estudiante deberá dar contestación al tema indicando recetas ricas realizadas con alimentos saludables.
- Los estudiantes tendrán la oportunidad de debatir y escribir si les gusta o no las recetas indicadas por el resto de sus compañeros.
- Al final se realizará una conclusión sobre si es posible comer saludable y rico a la vez.

Evaluación : Ficha Interpretativa.



ACTIVIDAD 8

CAMPAÑA SOLIDARIA SALUDABLE

Descripción : Organizar una campaña solidaria de alimentación, en la que participen todos los miembros de la comunidad educativa

Objetivos : Colaborar y satisfacer las necesidades alimentarias de la población desfavorecida de su comunidad.

Tiempo de Asignación : Esta actividad se realizará a lo largo del año escolar destinando al menos dos sesiones de cincuenta minutos.

Desarrollo:

- El docente se pondrá en contacto con alguna entidad de ayuda social.
- Se explicará a los estudiantes que se va a realizar una campaña solidaria.
- Se realizará una lista de productos nutritivos por cada mes, por ejemplo, diciembre: atún, enero: verduras, marzo: legumbres.
- Los estudiantes deberán realizar una investigación sobre cada uno de los alimentos que serán entregados, con la finalidad de que puedan exponer sobre los beneficio de los nutrientes de cada producto.
- Al final se realizará una evaluación sobre los aspectos positivos y negativos de actividad.

Evaluación : Ficha Interpretativa.

Q



<http://www.lindascaratulas.com/>



ACTIVIDAD 9

TRES PROBLEMAS DE SALUD

Descripción : Realizar pequeños informes utilizando diferentes técnicas de investigación para conocer las causas y consecuencias de los principales enfermedades derivadas de los trastornos alimenticios.

Objetivos : Investigar, analizar y exponer información acerca de enfermedades derivadas de trastornos alimenticios.

Tiempo de Asignación : Esta actividad se realizará en dos sesiones de cuarenta y cinco minutos.

Desarrollo:

- El docente indicará la actividad a los estudiantes explicando que se realizará una investigación acerca de los trastornos alimenticios más comunes enfocados en tres enfermedades importantes obesidad, bulimia y anorexia.
- Dividirá a los estudiantes en tres grupos de investigación, asignando una enfermedad a cada equipo.
- Se pedirá a los estudiantes que durante una semana busquen información utilizando cualquier método de investigación a su alcance: prensa, internet, libros, la información recogida deberá incluir la definición de la enfermedad, causas, consecuencias.
- En clase se elaborarán los informes para posterior exponer los trabajos.

Evaluación : Ficha Interpretativa.

ACTIVIDAD 10

SEMÁFORO ALIMENTICIO

Descripción : Identificar el factor nutritivo de los alimentos.

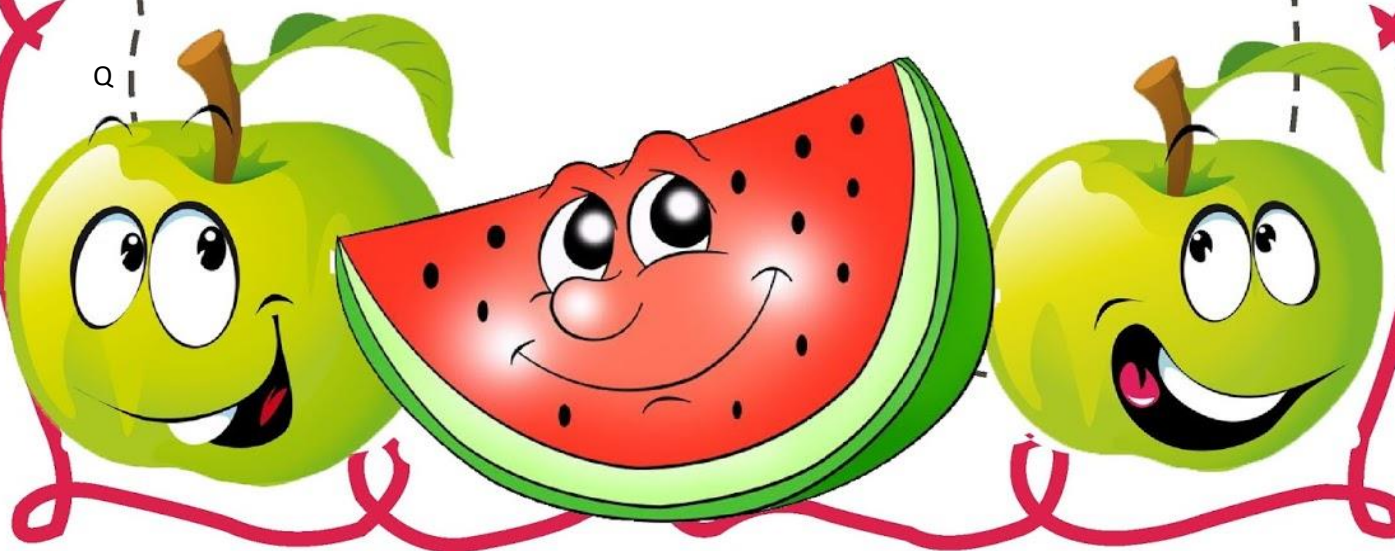
Objetivos : Aprender a reconocer los hábitos alimenticios y de nutrición .

Tiempo de Asignación : Esta actividad se realizará en dos sesiones de cuarenta y cinco minutos.

Desarrollo:

- El docente indicará la actividad a los estudiantes explicando sobre el semáforo nutricional, el mismo que contiene verde es decir productos nutritivos y saludables, amarillos alimentos que no se deben consumir todos los días, y el rojo que son aquellos alimentos que afectan a la salud cuando se consume.
- Los estudiantes deberán traer tarjetas con imágenes de diferentes tipos de comida, entre verduras, frutas, hortalizas, pasteles, dulces, gaseosas, etc.
- El docente colocará la figura de un semáforo grande, que colocará en la pizarra, cada uno de los estudiantes clocará su tarjeta en el color que le pertenece al grupo de alimentos
- Al final de la clase se hará una reflexión sobre el tipo de comida que mas consumen los estudiantes y cuanto esto afecta a la salud.

Evaluación : Ficha Interpretativa.





ACTIVIDAD 11

CUENTOS DE NUTRIENTES

Descripción : Identificar los tipos de alimentos y su aporte nutricional, para realizar una dramatización.

Objetivos : Realizar un cuento

Tiempo de Asignación : Esta actividad se realizará en dos sesiones de cuarenta y cinco minutos.

Desarrollo:

- El docente indicará la actividad a los estudiantes dividiendo al grupo en dos grupos de 10 personas, los mismos que deberán realizar un cuento sobre la importancia de la alimentación saludable.
- Los estudiantes realizarán un cuento y en la segunda sesión realizarán la dramatización del cuento para lo cual deberán venir disfrazados conforme los personajes del cuento.
- El cuento deberá contener información sobre los nutrientes que utilizarán y los beneficios que le otorgan a la salud de las personas.
- Al final de cada dramatización se realizarán preguntas las mismas que permitirán medir el nivel de impacto de la información en sus compañeros.

Evaluación : Ficha Interpretativa.



EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

| INDICADORES | COMPRENDIDO | EN PROCESO DE COMPRENSIÓN | NO COMPRENDIDO |
|--|-------------|---------------------------|----------------|
| La comunidad educativa, asimila que la alimentación saludable fomenta aprendizajes más efectivos. | | | |
| Se ha mejorado la lonchera escolar de manera que sea más nutritiva. | | | |
| Los docentes hablan con los estudiantes sobre buenos hábitos de alimentación al momento de impartir sus clases. | | | |
| La comunidad educativa establece estrategias vivenciales de manera regular sobre buenos hábitos alimenticios. | | | |
| Aplica los docentes la guía de estrategias vivenciales de modo regular y a manera de eje formativo, para direccionar de forma transversal sobre temas de nutrición infantil. | | | |



Administración de la Propuesta

La Propuesta será guiada por la autora de la misma, en coordinación con las Autoridades de la Institución para poder ser aplicada y ejecutada.

Al ser considerada una herramienta didáctica, su aplicación estará bajo la supervisión de los docentes

Los recursos que presenta la propuesta de la Guía para su ejecución son los siguientes:

Recursos Institucionales:

- Talento Humano
- Autora de la investigación.
- Departamento DECE
- Docentes
- **En lo que se refiere a recursos técnicos y materiales:**
 - Fuentes de investigación.
 - Computadora.
 - Internet.
 - CD.
 - USB.
 - Suministros de oficina.

BIBLIOGRAFÍA

- Aranceta, J., Nutrición comunitaria, 2a ed. ©2000
- Arias Vera, V. (2013). *Modelo para la creación de un Centro de Nutrición para niños y niñas de 6 meses a 14 años de edad*. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- Aparici, R. (2011). *Principios pedagógicos y comunicacionales de la educación*
2.0. La educación.
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1(1-10), 1-10.
- Bajaña Numez, R., Quimis Zambrano, M. F., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar, L., & Calderón Cisneros, J. (2017). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador*. Milagro: Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Estatal de Milagro.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General learning Press.
- Benitez, R. (2013). *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Chile: FAO Chile.
- Bolívar, A. (22 de Enero de 2016). *Sant Joan De Deu*. Recuperado el 23 de Febrero de 2016, de Guía Metabólica:
<http://www.guiametabolica.org/consejo/importancia-alimentacion-saludable>
- Bruner, J. (1960). *The Process of Education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bultó, L. (6 de Octubre de 2015). *Guía Infantil*. Recuperado el 19 de Octubre de 2021, de Decálogo de la alimentación saludable para los niños:
<http://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/decalogo-de-la-alimentacion-saludable-para-los-ninos/>
- Campos, Y. (2000). Estrategias de enseñanza aprendizaje. Estrategias didácticas Apoyadas en Tecnología. Obtenido de la Universidad Autónoma Metropolitana: <http://virtuami.izt.uam.mx/ePortafolio/DocumentosApoyo/estrategiasenzaprendizaje.pdf>.
- Carpeta pedagogica.com (2019). "Principios Psicopedagógicos".

- Ceballos Gurrola, O., Medina Rodríguez, R. E., Ochoa Ahmed, F. A., & Morales García, V. (2010). Hábitos de salud en jóvenes: Alimentación y actividad física.
- Corbin , J. A. (15 de Octubre de 2021). *Los 12 tipos de nutrición y sus características*. Obtenido de psicologiyamente.: <https://psicologiyamente.com/nutricion/tipos-nutricion>
- Crosft, D. (1 de Marzo de 2015). *Family Doctor*. Recuperado el 23 de Octubre de 2021, de Nutrición: <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/kids/eating-nutrition/healthy-eating/nutrition-healthy-eating-for-kids.html>
- Defagot, M. E. (1965). *Desarrollo humano, físico, emocional, intelectual y social del niño y del adulto*. Boletín interno de Divulgación.
- Delors, J. (2013). Los cuatro pilares de la educación. *Galileo*, (23).
- Donamaría, R. A. (13 de Septiembre de 2014). *Periodista digital*. Recuperado el 17 de Noviembre de 2021, de periodista digital: <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2014/09/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->
- Espinoza, J. (2018) *Experiencias Vivenciales como Estrategia Metodológica y su impacto en el Desarrollo de Capacidades en Biocomercio de estudiantes Universitarios de Negocios Internacionales*. Universidad San Martín de Porres.
- FAO. (2011). La importancia de la Educación Nutricional.
- Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. New York: Basic Books.
- Gema, M. (16 de Julio de 2015). *Guía del niño*. Recuperado el 23 de Octubre de 2021, de Obesidad o sobrepeso: <http://www.guiadelnino.com/salud/talla-y-peso-en-ninos/como-saber-si-tu-hijo-es-obeso-o-solo-tiene-sobrepeso>
- Gessell, A. (20 de Mayo de 2014). *Psicopedagogía*. Recuperado el 20 de Octubre de 2021, de Definición de puericultura: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/puricultura>
- Gobierno de Mendoza. (s/f). *Alimentación Nutrición Saludable*. Mendoza: Maletín Educativo de Salud.

- Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. (08 de Octubre de 2021). *Red de Nutrición Basada en la Evidencia*. Obtenido de academianutricionydietetica: <https://www.academianutricionydietetica.org/>
- Guzmán, C. P. (10 de Diciembre de 2012). *Educa Peques*. Recuperado el 23 de Octubre de 2021, de La educación infantil: <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/escuela-de-padres-la-mala-alimentacion-en-los-ninos-un-asunto-de-costumbres.html>
- Guzmán, M. (18 de Junio de 2021). *Factores que influyen en el aprendizaje*. Obtenido de educacion.editorialaces: <http://educacion.editorialaces.com/factores-influyen-aprendizaje/>
- Hernandez Cabrial, M., Echevarria Gutierrez , F. J., & Iglesias Barcia, J. R. (2012). *La leche en la alimentación escolar*. CAPSA.
- Iglesias Rosado , C. (2012). *La nutrición y el comedor: su importancia*. Madrid: Universidad Alfonso X el Sabio.
- Marina , F. P. (2007). *La dieta equilibrada*. Nutricion.
- Martínez, C. (11 de Junio de 2019). *Obtenido de Investigaciones descriptivas*,. Obtenido de <http://lifeder.com/investigación-descriptiva/>: <http://lifeder.com/investigación-descriptiva/>
- Mary L. Gavin, M. (25 de Mayo de 2014). *Kids Health*. Recuperado el 23 de Agosto de 2016, de Una alimentación saludable: <https://kidshealth.org/es/parents/habits-esp.html#>
- Mejia, M. (15 de Junio de 2021). *La pirámide alimenticia*. Obtenido de <https://steviox.com/la-piramides-alimenticia/>: <https://steviox.com/la-piramides-alimenticia/>
- Monje Alvarez, C. (2014). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa*. Colombia: Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.
- Montagud Rubio. (2021). *Las 9 teorías del aprendizaje más importantes*. Obtenido de Psicología educativo: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teorias-aprendizaje>
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y agricultura . (2021). *Educación Alimentaria y Nutricional*. FAO.
- Padilla , S. (2020 de Agosto de 2020). *Desarrollo humano*. Obtenido de econo,ipedia: <https://economipedia.com/definiciones/desarrollo-humano.html>

- Plazaz, K. (2019). Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el Desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural el convento del municipio de trinidad.
- Random. (15 de Octubre de 2021). *Nutrición*. Obtenido de <https://concepto.de/nutricion/>: <https://concepto.de/nutricion/>
- Redrobán Chamorro, G. N. (2014). *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*. Ambato: Universidad Tecnica de Ambato.
- Rodríguez, M. (14 de Abril de 2015). *Importancia de*. Recuperado el 18 de Febrero de 2016, de Importancia de una buena alimentación: <http://importancia.de/buena-alimentacion/>
- Romina, B.-N., María-Fernanda, Q.-Z., Miguel, S.-A., Lissett, V.-M., & Juan, C.-C. (2018). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador*. Milagro: Universidad Estatal de Milagro.
- Rougier, P. I. (2018). *Educación Alimentaria nutricional*. Argentina: Universidad Favaloro.
- Sepulcre, V. (2018). *Modelos de aprendizaje*. Obtenido de Aprendizaje: <https://www.aprendizaje.wiki/modelos-de-aprendizaje.htm>
- Sociedad Española de Nutrición comunitaria. (2004). *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: Sociedad Española de Nutrición comunitaria.
- Strauss, R. S. (2000). *Childhood obesity and self-esteem*. Pediatrics.
- Suarez Lucero, M. L. (2015). *La alimentación que reciben los estudiantes incide en el desarrollo físico e intelectual de los niños de tercer año de básica en la escuela "Atacames"*. Quito: Universidad Tecnológico Equinoccial.
- Torres Ruiz, A. (2016). *Comida chatarra: qué es y cómo perjudica gravemente tu salud*. Recuperado el 20 de Octubre de 2021, de nutrición: <https://medicoplus.com/nutricion/comida-chatarra>
- Treviño, E., Villalobos, C. y Baeza, A. (2016). Políticas Educativas en América Educativa en base al TERCE, publicado por UNESCO.
- Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación* 33(1), 155-165. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

Ward, S., et al. (2018). Promoting physical activity, healthy eating and gross motor skills development among preschoolers attending childcare centers: Process evaluation of the Healthy Start-Départ Santé intervention using the RE-AIM framework. *Evaluation and Program Planning*, 68, 90-98.
<https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2018.02.005>

Zárate, J. (2002). El arte de la relación maestro alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje. México, D.F.: México. Recuperado de <http://docplayer.es/871653-Elarte-de-la-relacion-maestro-alumno-en-el-proceso-ensenanza-aprendiz>.



ANEXO 1

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
MAESTRIA EN EDUCACIÓN MENCION INNOVACIÓN Y LIDERAZGO
EDUCATIVO
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES EDUCACIÓN BÁSICA, NIVEL MEDIO
DE LA “UNIDAD EDUCATIVA SIXTO DURAN BALLÉN”**

| CUESTIONARIO DIRIGIDO A DOCENTES | | | | | |
|--|--|------------------------------|---|---|---|
| OBJETIVO: Analizar la manera se puede realizar una estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio de la Unidad Educativa Sixto Duran Ballén, durante el año lectivo 2022-2023. | | | | | |
| INSTRUCCIONES: | | | | | |
| Lea detenidamente el siguiente cuestionario. | | | | | |
| Marque con una x de acuerdo con lo solicitado dentro del recuadro correspondiente a los ítems generales. | | | | | |
| En el recuadro de las opciones de respuesta marque con una x de acuerdo con sus expectativas e intereses. S=siempre /F=Frecuente/AV= a veces / N= nunca | | | | | |
| En donde 4 es Siempre, 3 Frecuentemente 2 es A veces y 1 es Nunca | | | | | |
| OPCIONES DE RESPUESTA | | | | | |
| N° | ÍTEMS ESPECÍFICOS | OPCIONES DE RESPUESTA | | | |
| | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 01 | ¿Le gusta realizar actividades que incluyan estrategias vivenciales para un aprendizaje más significativo? | | | | |
| 02 | ¿Considera usted que desarrolla buenas costumbres y hábitos mediante la utilización de estrategias vivenciales? | | | | |
| 03 | ¿Piensa usted que el desarrollo de aprendizajes para la vida ha sido consolidado bajo el enfoque de la aplicación de estrategias vivenciales? | | | | |
| 04 | ¿Considera en su planificación, el desarrollo de estrategias vivenciales de varios temas de forma transversal para trabajar en las actividades de manera integral? | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 05 | ¿Cree usted que los factores ambientales y contextos son determinantes al momento de aplicar estrategias vivenciales para el aprendizaje de los niños? | | | | |
| 06 | ¿Considera que un buen hábito alimenticio es consumir cantidades adecuadas de alimento considerando la edad, peso y talla? | | | | |
| 07 | ¿Cree que una correcta alimentación depende de las costumbres y forma de vida de una familia que luego influye en la persona al momento de alimentarse? | | | | |
| 08 | ¿Considera que adicional a un hábito alimenticio es necesario que las personas realicen ejercicio de forma continua para mantener una buena salud? | | | | |
| 09 | ¿Cree usted que la obesidad es un problema muy común en los niños y que depende del trabajo articulado entre la familia y la escuela? | | | | |
| 10 | ¿Considera que la lonchera que regularmente se envía a los niños a las escuelas, contiene comida chatarra por el desconocimiento de todos los miembros de la Comunidad Educativa? | | | | |

!!!MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!



ANEXO 2

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
MAESTRIA EN EDUCACIÓN MENCION INNOVACIÓN Y LIDERAZGO
EDUCATIVO
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**ENCUESTA DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA DE EDUCACIÓN BÁSICA,
NIVEL MEDIO DE LA “UNIDAD EDUCATIVA SIXTO DURAN BALLÉN”**

CUESTIONARIO DIRIGIDO A DOCENTES

OBJETIVO: Analizar la manera se puede realizar una estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio de la Unidad Educativa Sixto Duran Ballén, durante el año lectivo 2022-2023.

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente el siguiente cuestionario.

Marque con una x de acuerdo con lo solicitado dentro del recuadro correspondiente a los ítems generales.

En el recuadro de las opciones de respuesta marque con una x de acuerdo con sus expectativas e intereses. S=siempre /F=Frecuente/AV= a veces / N= nunca

En donde 4 es Siempre, 3 Frecuentemente 2 es A veces y 1 es Nunca

| N° | ÍTEMES ESPECÍFICOS | OPCIONES DE RESPUESTA | | | |
|----|--|-----------------------|---|---|---|
| | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 01 | ¿Fomenta en su familia el desarrollo de estrategias vivenciales que incentiven la implementación de buenos hábitos alimenticios? | | | | |
| 02 | ¿Es importante desarrollar estrategias vivenciales que coadyuven en buen funcionamiento de su entorno? | | | | |
| 03 | ¿Considera usted que lo aprendido por medio de la experiencia, ha influido en los hábitos y costumbres alimenticios de su núcleo familiar? | | | | |
| 04 | ¿Considera que las estrategias vivenciales desarrolladas por sus niños en sus hogares influyen en su entorno escolar? | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 05 | ¿Considera usted que alimentar de forma sana y adecuada garantiza el desarrollo integral de los niños y niñas? | | | | |
| 06 | ¿Considera que la buena alimentación es una necesidad básica para la supervivencia? | | | | |
| 07 | ¿Considera usted que implementa una alimentación saludable y equilibrada en la dieta diaria de sus niños? | | | | |
| 08 | ¿Cree que el sedentarismo y la mala alimentación es un problema que afecta la salud de los niños y niñas? | | | | |
| 09 | ¿Considera que el incremento de peso en niños ha aumentado debido a la falta de conocimiento en el tema de alimentación saludable? | | | | |
| 10 | ¿Considera que envía en la lonchera de sus hijos comida saludable que aporte vitaminas y nutrientes necesarios para su correcto crecimiento? | | | | |

!!!MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
MAESTRIA EN EDUCACIÓN MENCION INNOVACIÓN Y LIDERAZGO
EDUCATIVO
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA, NIVEL
MEDIO DE LA “UNIDAD EDUCATIVA SIXTO DURAN BALLÉN”

| | |
|----------------------|-----------------|
| Año: | Sección: |
| Nombre/Alias: | Fecha: |

OBJETIVO:

Analizar la manera se puede realizar una estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio de la Unidad Educativa Sixto Duran Ballén, durante el año lectivo 2022-2023.

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente los aspectos de la presente esta encuesta y marque con una (X) de acuerdo con su criterio

| PREGUNTAS | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|----------|----------|----------|----------|
| ¿Consideran que los docentes incluyen estrategias vivenciales en sus aulas para fomentar un aprendizaje más significativo? | | | | |
| ¿Considera usted que ha adquirido buenas costumbres y hábitos alimenticios a través de estrategias vivenciales? | | | | |
| ¿Cree usted que se puede aprender a través de las experiencias que ha tenido, es decir, a través de estrategias vivenciales? | | | | |
| ¿Considera que ha desarrollado técnicas de estrategia vivencial en sus horas de clases que han sido utilizadas para trabajar en sus actividades escolares? | | | | |
| ¿Ha aprendido los factores nutricionales que se deben tener en | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| cuenta para verificar la calidad nutricional de los alimentos? | | | | |
| ¿Considera usted que tiene derecho a contar con una adecuada educación nutricional centrada en buenos hábitos alimenticios? | | | | |
| ¿Cree que la familia juega un rol muy importante en la nutrición y aprendizaje de los hábitos de alimentación? | | | | |
| ¿Considera que es necesario realizar actividad física para mantener una buena salud conjuntamente con una adecuada alimentación? | | | | |
| ¿Considera usted la mala alimentación puede causar obesidad en los niños? | | | | |
| ¿Considera que la comida que lleva en su lonchera es buena para su salud y lo mantiene sano? | | | | |

Para cada pregunta escriba una X en la columna de la derecha donde mejor exprese su actitud

| | |
|-----------|---|
| Siempre | 1 |
| Frecuente | 2 |
| A Veces | 3 |
| Nuca | 4 |

!!!MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!



**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
ESTRATEGIA VIVENCIAL PARA LA ENSEÑANZA DE HÁBITOS
ALIMENTICIOS SALUDABLES PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN
BÁSICA, NIVEL MEDIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIXTO DURÁN
BALLÉN**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO
EDUCATIVO**

Autora: POLANCO MONTEROS ERIKA PATRICIA

FICHA PARA VALIDACION DEL INSTRUMENTO: Cuestionario dirigido a DOCENTES, destinado a analizar la manera se puede realizar una estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio


Nombre del validador /a: Lic. Martha Torres Arguello, M.Sc
CI: 1801325497

Fecha: 15 de marzo de 2023

Objetivo: El presente instrumento tiene como objetivo medir los resultados del conocimiento y aplicación la manera se puede realizar una estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de Educación Básica, nivel medio

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento el instrumento encuesta con escala de Likert. Llene la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.

| Ítem | CRITERIOS A EVALUAR | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|----|-----------------------------|----|---------------------------------|----|-----------------------------------|----|-----------------------------|----|--|----|
| | Claridad en la redacción | | Presenta coherencia interna | | Libre de inducción a respuestas | | Lenguaje culturalmente pertinente | | Mide la variable de estudio | | Se recomienda eliminar o modificar el ítem | |
| | SI | NO | SI | NO | SI | NO | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 1 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| 2 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| 3 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--------------|-----------------|------------|--|---------------|--|-----------|-----------|----------------------|
| 4 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| 5 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| 6 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| 7 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| 8 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| 9 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| 10 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| 11 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| 12 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| 13 | X | | X | | X | | X | | X | | | X |
| Criterios generales | | | | | | | | | | SI | NO | Observaciones |
| 1. El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado | | | | | | | | | | X | | |
| 2. La escala propuesta para medición es clara y pertinente | | | | | | | | | | X | | |
| 3. Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación | | | | | | | | | | X | | |
| 4. Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial | | | | | | | | | | X | | |
| 5. El número de ítems es suficiente para la investigación | | | | | | | | | | X | | |
| Validez (marque con una X en el casillero correspondiente a su criterio) | | | | | | | | | | | | |
| Aplicable | | | X | No aplicable | | | Aplicable atendiendo a las observaciones | | | | | |
| Validad o por | Lic. Martha Torres Arguello, M.Sc | | | | Cédula | 1801325497 | | Fecha | 15 de marzo de 2023 | | | |
| Firma |  | | | | Teléfono | 0998685888 | | Correo | marthatorresdelara@hotmail.com | | | |