



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO**

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

TEMA:

**LA NUTRICION COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA EL
APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN ESTUDIANTES DE QUINTO
AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.**

Trabajo de investigación previo a la obtención del grado de Magister en
Educación

Autor

Bryan Marcelo Meza Lema

Tutora Lcda. María Fernanda Granda, M. Sc.

QUITO – ECUADOR

2024

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

Yo, Bryan Marcelo Meza Lema, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre “La nutrición como elemento fundamental para el aprendizaje significativo en estudiantes de quinto año de educación general básica”, como requisito para optar al grado de Magister en Educación y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UI).

Los usuarios del RDI-UI 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 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 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, a los 6 días del mes de abril de 2024, firmo conforme:

Autor: Bryan Marcelo Meza Lema

Firma: 

Número de Cédula: 1751271485

Dirección: Pichincha, Quito, Cotacollao, San Carlos.

Correo Electrónico: autolive2009@hotmail.com

Teléfono: 0989496842

APROBACION DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “LA NUTRICIÓN COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA” presentado por Bryan Marcelo Meza Lema para optar el Título Magister en Educación.

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, 6 de abril 2024

.....
Lcda. María Fernanda Granda, M. Sc.

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 Título de Educación y Pedagogía, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 6 de abril 2024



.....
Bryan Marcelo Meza Lema

1751271485

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: LA NUTRICIÓN COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, previo a la obtención del Título de Magister en Educación reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 6 de abril 2024

.....
Dr. José Monge Padilla, M. Sc.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....
Lcda. Cristina Velásquez Flores, M. Sc.
EXAMINADORA

.....
Lcda. María Granda Dávila, M. Sc.
DIRECTOR TUTOR

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a Dios por darme la oportunidad de continuar con mis estudios, por guiar mis pasos y por darme la fuerza y valor para cumplir con este sueño. También lo dedico a mi familia que es mi ejemplo, apoyo, motor, porque han fomentado en mí el deseo de superación y triunfo.

Marcelo

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a mi tutora por su dedicación, paciencia y correcciones precisas. A la Universidad Indoamérica, a sus docentes, porque gracias a su motivación y conocimiento me han permitido desarrollarme como profesional.

Marcelo

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
TEMA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL	v
INTRODUCCIÓN	1
Importancia y actualidad	1
Justificación	5
Planteamiento del problema	9
Análisis Crítico	10
Delimitación de la investigación.....	12
Formulación del problema.....	12
Interrogantes de investigación	12
Destinatarios del proyecto	13
Objetivos.....	13
CAPÍTULO I.....	14
Antecedes de la investigación.....	14
Desarrollo teórico del objeto y campo	20
Desarrollo fundamental de la categoría variable independiente	20
Salud.....	20
Bienestar	21
Nutrición.....	22
Definición	22
Etapas	23

Importancia	23
Tipos	24
Elementos	24
Guías alimentarias	26
Lonchera escolar	32
Efectos de la desnutrición.....	33
Desarrollo fundamental de la categoría variable dependiente	34
Aprendizaje.....	34
Conocimientos	36
Aprendizaje significativo.....	37
Definición	37
Requerimientos	38
Características	39
Importancia	40
Ventajas.....	40
Tipos	41
Principios	42
Fases	43
Condiciones	44
CAPÍTULO II.....	45
Enfoque y diseño de la investigación.....	45
Paradigma de investigación	45
Nivel de la Investigación	45
Modalidad de investigación	46
Tipo de investigación.....	46
Nivel o Alcance de la investigación	47

Descripción de la muestra y contexto de la investigación.....	47
Población y muestra	48
Proceso de recolección de datos	49
Operacionalización de variables	50
Técnicas e instrumentos de investigación	52
Confiabilidad de los instrumentos.....	52
Proceso de recolección de los datos	54
Procesamiento de la información.....	54
Análisis e interpretación de resultados.....	56
Ficha de observación a estudiantes	59
CAPÍTULO III.....	66
Producto	66
Nombre de la propuesta.....	66
Definición del tipo de producto	66
Objetivos generales	66
Objetivos específicos.....	66
Estructura de la propuesta	67
Modelo operativo	67
Propuesta dirigida a estudiantes.....	68
Propuesta dirigida a padres.....	78
CONCLUSIONES	89
RECOMENDACIONES	91
BIBLIOGRAFÍA	93
ANEXOS.....	100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población y muestra.....	48
Tabla 2 Género de los estudiantes.....	48
Tabla 3 Variable independiente: nutrición.....	50
Tabla 4 Variable dependiente: aprendizaje significativo	51
Tabla 5 Escala de valores alfa de Cronbach	53
Tabla 6 Recolección de información.....	55
Tabla 7 Entrevista dirigida a docente	56
Tabla 8 Espacio determinado para servirse alimentos	59
Tabla 9 Dinero para comprar refrigerio.....	60
Tabla 10 Porción alimenticia inadecuada de acuerdo a su edad.....	61
Tabla 11 Alimentos no saludables en el lunch.....	62
Tabla 12 Bebidas azucaradas	63
Tabla 13 Ingiere golosinas antes o durante clases	64
Tabla 14 Plan de acción de la propuesta	86

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Prevalencia y variación de la desnutrición	6
Figura 2 Árbol de problemas	10
Figura 3 Categorías fundamentales.....	17
Figura 4 Constelación de ideas: variable independiente	18
Figura 5 Constelación de ideas: variable dependiente	19
Figura 6 Pirámide alimenticia presentada por la SENC.....	28
Figura 7 Aspectos alimentarios Guía Ministerios Ecuador	30
Figura 8 Principios del aprendizaje.....	35
Figura 9 Fases del aprendizaje de Ausubel	44
Figura 10 Género de los estudiantes	49
Figura 11 Alfa de Cronbach.....	53
Figura 12 Gráfico de pastel espacio determinado para servirse alimentos	59
Figura 13 Gráfico de pastel dinero para comprar refrigerio	60
Figura 14 Gráfico de pastel porción alimenticia inadecuada	61
Figura 15 Gráfico de pastel alimentos no saludables.....	62
Figura 16 Gráfico de pastel bebidas azucaradas.....	63
Figura 17 Gráfico de pastel ingiere golosinas antes o durante clases	64
Figura 18 Cuento nutrición y aprendizaje, amigos inseparables	68
Figura 19 Guía de alimentación, herramienta para padres.....	78

**UNIVERSIDAD INDOAMERICA
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

TEMA: LA NUTRICION COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.

AUTOR: Bryan Marcelo Meza Lema

TUTORA: Lcda. María Fernanda Granda, M. Sc.

RESUMEN EJECUTIVO

A nivel mundial y según datos de UNICEF (2019) al menos uno de cada tres niños está desnutrido o tiene sobrepeso, factores como retraso en el crecimiento, malnutrición, sobrepeso, obesidad, hambre oculta amenazan al crecimiento y el desarrollo de los niños y niñas, lo que condiciona su capacidad de aprendizaje, atención, retención, razonamiento y adaptación. El contexto del Ecuador muestra ambos escenarios, la tasa de desnutrición crónica infantil es una de las más altas de la región y al otro extremo la mala alimentación causa grandes problemas de sobrepeso y obesidad. A pesar que el aprendizaje ha mejorado con el trascurso de los años, en el contexto ecuatoriano existen contrastes marcados y desafíos en lo que respecta a calidad y equidad en educación; en el largo plazo ambos temas se convierten es un problema para el desarrollo de las economías, lo ideal sería sanear los problemas de nutrición y superar las brechas en educación logrando un aprendizaje significativo, por ello la presente investigación tiene como objetivo analizar la incidencia de la nutrición como un elemento fundamental para el aprendizaje significativo en estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba” para el año lectivo 2023-2024. Al tener un planteamiento metodológico mixto se aplicaron dos instrumentos una ficha de observación para los estudiantes y una entrevista con la docente, lo que evidenció que los estudiantes no tienen buenos hábitos alimenticios, no consumen todos los grupos de alimentos necesarios y como consecuencia no tienen un buen nivel de atención y rendimiento académico, estos hábitos ya están afectando a su salud y estado de ánimo. Como resultado de la investigación se diseñaron dos herramientas para que de manera creativa se llegue a los estudiantes y a los padres de familia a concientizar sobre este tema.

DESCRIPTORES: Alimentación, aprendizaje significativo, educación, nutrición.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
Master's Degree in Education

AUTHOR:MEZA LEMA BRYAN MARCELO

TUTOR:MSc. GRANDA DAVILA MARIA FERNANDA

ABSTRACT

**NUTRITION AS A FUNDAMENTAL ELEMENT FOR MEANINGFUL
LEARNING IN FIFTH-YEAR STUDENTS OF GENERAL BASIC
EDUCATION.**

According to UNICEF (2019), at the global level, at least one out of every three children is malnourished or overweight., the growth and development of children are threatened by factors such as stunting, malnutrition, overweight, obesity, and hidden hunger, which affect their ability to learn, care, retain knowledge, reason, and adapt. The context of Ecuador shows both scenarios. The rate of chronic child malnutrition is one of the highest in the region, while at the other extreme, a poor diet causes major problems of overweight and obesity. Learning has improved over the years, but there are marked contrasts and challenges in terms of quality and equity in education in the Ecuadorian context. Both issues can pose a long-term threat to economic development. To achieve significant learning, it is important to address nutrition problems and education gaps. Thus, the present research aims to examine the impact of nutrition as a fundamental factor for meaningful learning, in fifth-year students of “Sagrados Corazón de Rumipamba” school in the 2023-2024 school year. The application of two instruments was done through a mixed methodological approach: an observation sheet for the students and an interview with the teacher. The evidence indicated that students lack good eating habits and do not consume all the necessary food groups, resulting in a poor level of attention and academic performance. their health and mood have already been impacted by these habits. Two tools were developed to creatively reach students and parents to raise awareness on this issue based on the research.

KEYWORDS: Food, education, meaningful learning, nutrition.



INTRODUCCIÓN

Importancia y actualidad

La presente investigación al tener un enfoque en pedagogía se encuentra dentro de la línea de investigación de la praxis pedagógica y toma a la nutrición como eje fundamental dentro de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Esta línea permitirá partir de los conceptos básicos y fundamentales que abarcan a la nutrición y al aprendizaje significativo, así como identificar los hábitos nutricionales de los estudiantes y relacionar el nivel de aprendizaje significativo respecto a estos hábitos, para finalmente proponer una estrategia que promueva la concientización de la nutrición y mejora de sus hábitos nutricionales.

Para ello es importante conocer la coyuntura actual, según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC,2023) el Ecuador es el cuarto país en la región con mayor índice de Desnutrición Crónica Infantil (DCI), el 20.1% de niños en el país padecen de DCI después de Honduras (19.9%), Haití (20.4%) y Guatemala (42.8%). Por otro lado, el sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes aumentó entre el año 2000 y 2016, pues la proporción de niños y adolescentes entre 5 y 19 años con sobrepeso incrementó de un 10% a casi el 20% (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [UNICEF], 2019). Según el INEC (2018) en Ecuador 35 de cada 100 niños en edad de 5 a 11 años tienen sobrepeso y obesidad, concentrándose este sobrepeso y obesidad en la zona urbana por sobre la rural. Es evidente que en el país no hay equidad, las cifras muestran un extremo y otro, ambos grandes problemas de salud pública que deben ser intervenidos.

A lo largo de los años la educación ecuatoriana ha atravesado cambios y desafíos, respecto al desempeño de los estudiantes en Ecuador, aunque los datos del Tercer Estudio Regional Comparativo y Explicativo (TERCE) mostraron una mejora del puntaje de los estudiantes ecuatorianos respecto al promedio regional, según el reporte de resultados educativos presentado por el Instituto Nacional de Educación Educativa [INEVAL] (2022) hay una reducción de promedios en ciertas asignaturas y dominios respecto al año lectivo previo, existen niveles con bajos puntajes en resultados académicos especialmente en lo que respecta a educación general básica (EGB), el nivel de insuficiente concentró al menos al 50% de estudiantes en el 2018 para 4º, 7º y 10º y una diferencia significativa por dominios

en las distintas asignaturas, por último existen diferencias marcadas con respecto a los puntajes académicos entre áreas urbanas y rurales, instituciones públicas y privadas; todos estos contrastes muestran un sistema educativo que enfrenta desafíos en términos de calidad y equidad (INEVAL, 2019).

La nutrición es un factor importante para el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y social de los niños y niñas en edad escolar, tiene un impacto significativo en el rendimiento escolar, en los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes. Una alimentación adecuada, equilibrada y variada mejora la salud y previene enfermedades, además contribuye significativamente a los componentes clave de un aprendizaje significativo ya que mejora la concentración, la memoria y estado de alerta de los estudiantes (Bajaña et al, 2017).

Por otro lado, según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2018) llevar una alimentación deficiente, insuficiente de nutrientes o excesiva provoca desnutrición, obesidad, anemia, déficit de atención, problemas de aprendizaje y un bajo rendimiento escolar. De esta manera, dentro del desarrollo integral de los niños, la nutrición y educación son inseparables, bajo esta perspectiva y considerando la importancia de esta relación se pretende dar un aporte significativo para comprender los factores nutricionales y como estos aportan en el proceso educativo.

El aprendizaje significativo es un proceso en el que la nueva información adquirida por los estudiantes se integra a sus conocimientos de una forma lógica e importante, provocando así una mayor comprensión, verdadero aprendizaje y retención en el largo plazo. Se da a partir de experiencias previas, intereses y necesidades e implica una participación activa, reflectiva y crítica de los estudiantes dentro de su propio proceso educativo, así como una correcta interacción entre compañeros, docentes y entorno (Soria et al., 2007).

La educación está comprometida con la nutrición ya que esta influye en la salud, prevención de enfermedades, desarrollo mental y físico, todos estos factores son requeridos en las aulas de clase para un rendimiento académico óptimo, es así que los padres de familia y docentes deben fomentar hábitos alimenticios desde una temprana edad para evitar que el estudiante tenga contratiempos a corto, mediano y largo plazo. La nutrición se refiere a los alimentos de origen animal o vegetal que

ingresan al organismo y los nutrientes son absorbidos, distribuidos y transformados en energía, manteniendo las funciones vitales y ayudando a mantener el equilibrio en el organismo. Una buena nutrición implica ingerir todos los grupos de alimentos en proporciones adecuadas, esto puede hacer una gran diferencia el momento de aprender y retener información (Gilces y Villacis, 2020).

De esta manera, se puede evidenciar que los factores que afectan el rendimiento académico son externos o internos, de hecho, son varios, unos con mayor impacto que otros y la nutrición es uno muy evidente. Para Bajaña (2017) una mala nutrición provoca déficit de atención, distracción, problemas de aprendizaje, razonamiento e incapacidad de adaptarse a nuevos entornos y personas. Se puede comprender que, es fundamental conocer la importancia que tiene una alimentación balanceada y adecuada, especialmente dentro de la etapa escolar, ya que se lograría mejorar la salud diaria, condición física y mental, estado de ánimo, desempeño académico y lograr así un aprendizaje significativo en los niños, niñas y adolescentes.

Para la elaboración de la investigación se revisó bibliografía, investigaciones previas tanto dentro del repositorio de la Universidad Indoamérica e investigaciones aplicadas a la población de estudio, el presente trabajo de titulación es pertinente porque además se revisó normativas, reglamentos y leyes establecidas que amparan, apoyan y respaldan el tema a estudiarse, esto es de fundamental importancia ya que además de que una investigación se desarrolla en torno a un problema real, este debe estar sustentado bajo normas y leyes aplicadas, para lo cual la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 1959 según el aporte de (Suárez et al., 2019) planteó que:

“los niños y niñas son agentes sociales y titulares activos de la primera infancia, dando reconocimiento a la atención, educación y protección de los mismos, como mecanismo que contribuye a la supervivencia, el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje de los niños, incluidas la salud, la nutrición y la higiene”

Dentro del ámbito educativo los principales actores son los niños y niñas que tienen el derecho a estudiar, otorgándoles y garantizando la igualdad de

oportunidades y las mejores condiciones para su desarrollo integral, así como una adecuada alimentación y nutrición que garantice un desempeño óptimo dentro en el proceso educativo y en general dentro el desarrollo de los estudiantes.

La Constitución del Ecuador en el Art. 46 detalla que “El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes: Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos” (p. 22). Se habla de las obligaciones que tiene el Estado con los niños, niñas y adolescentes del Ecuador garantizando sus derechos y bienestar para una vida digna con una alimentación y nutrición correcta desde la primera infancia.

Dentro del Código de la Niñez y Adolescencia también se habla de la nutrición, especialmente en el Art. 28 denominado “Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la salud. Son obligaciones del Estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud” (p. 6). Varias son las obligaciones y deberes que tiene el gobierno de cada país sobre su población, su responsabilidad implica proteger y velar por los derechos de sus ciudadanos, especialmente sobre la salud, alimentación, educación y nutrición de los niños y adolescentes que son el futuro de país, para ello es importante la asignación de un ente especializado de control, en este caso el Ministerio de Salud que se encarga de velar y responder de la cobertura de salud, calidad de vida, prevención y control de enfermedades, así como acceso a medicamentos, otro de los organismos fundamentales e importantes que apoyan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en lo que respecta a materia de educación es el Ministerio de Educación, encargado de garantizar la calidad de la educación, su acceso y una formación integral e inclusiva Por otra parte, el Art 29 indica que:

“Como obligación de los progenitores. Corresponde a los progenitores y demás personas encargadas del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, brindar la atención de salud que esté a su alcance y asegurar el cumplimiento de las prescripciones, controles y disposiciones médicas y de salubridad” (p. 7).

Todo lo planteado por cada gobierno, organismo y ente regulador no sería posible lograrlo sin una participación activa de los padres de familia y personas encargadas del cuidado de niños, niñas y adolescentes. El Estado tiene muchas obligaciones sobre sus ciudadanos, pero es responsabilidad de los progenitores velar, cumplir y hacer cumplir los derechos de los más pequeños, siempre apoyando su desarrollo, educación, salud y bienestar.

A lo largo de la historia se han creado organismos de control, entes reguladores, organizaciones, normas y leyes que permiten una vida más ordenada y organizada, bajo ciertos parámetros que se deben cumplir y respetar para lograr una mejor calidad de vida y convivencia. Los niños son el futuro y eje fundamental dentro de la sociedad, para lograr su desarrollo integral, gozo de sus derechos, ejercicio de sus deberes y responsabilidades se han creado normas, códigos y organismos de control que permitan al estado, sociedad y familia garantizar una protección integral de las niñas, niños y adolescentes.

Justificación

Macro

La nutrición influye en el desarrollo integral de las personas, una nutrición adecuada desde una edad temprana garantiza una mejor salud y un desarrollo físico adecuado. Por esta razón, la nutrición es clave para asegurar una buena calidad de vida, crecimiento y desarrollo. El desarrollo integral de los niños es el tipo de nutrición y cuidados que recibe durante los primeros años de vida. (Figuroa, 2023). Por otro lado, para Álvarez (2019) el consumo de comida chatarra o rápida en comparación con el consumo de comida nutritiva conducirá a la desnutrición, falta de energías, enfermedades, etc., por otro lado, consumir cantidades elevadas de alimentos conduce a la obesidad y problemas de salud a temprana edad.

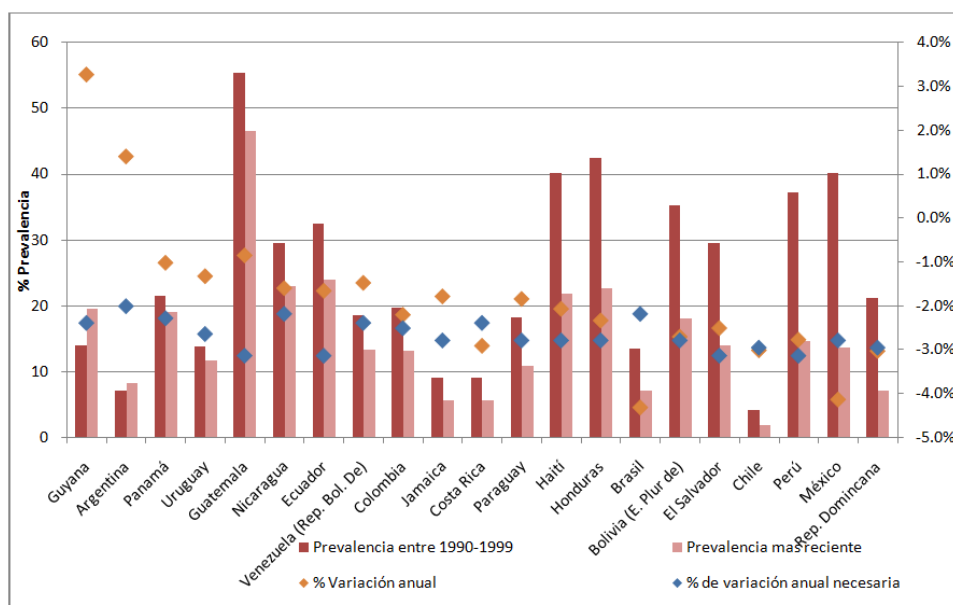
Una nutrición adecuada contribuye de manera fundamental a la realización del derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental de niños y niñas. (Comisión Económica para América Latina [CEPAL], 2018). Una nutrición correcta para niños y niñas es esencial, debido que es una etapa en donde necesitan todos los nutrientes buenos para un buen desarrollo físico y para mantener una buena salud y bienestar, esto incluye comer una variedad de alimentos nutritivos

que proporcionen nutrientes esenciales para que el cuerpo crezca, se desarrolle y funcione de manera óptima. Por otra parte, la malnutrición en todas sus formas afecta al desarrollo humano, teniendo entre sus efectos un impacto en el progreso social y económico de los países (CEPAL, 2018).

La desnutrición en niños y niñas es un grave problema, ya que el infante no puede obtener los nutrientes necesarios para mantener una salud equilibrada y esto afecta directamente a su desarrollo y calidad de vida, de esta manera esto es importante comprender porque la vitalidad, salud y bienestar dependerá de los buenos alimentos que se ingiera. Luchar contra la malnutrición requiere de cooperación de todos, implementando asistencias tales como, charlas de educación nutricional, accesos a alimentos saludables y nutritivos, plan de dieta.

A continuación, se detallará la prevalencia y variación de la desnutrición en América Latina:

Figura 1
Prevalencia y variación de la desnutrición



Nota. La imagen la realizó la CEPAL con datos de 21 países que conforman América Latina, estos datos fueron recopilados para el año 2018, pero muestra la prevalencia de desnutrición desde 1990 hasta 1999, así como el porcentaje de variación anual.

Es evidente que la desnutrición es un problema bastante marcado y fuerte en los países de América Latina, en ciertas zonas más evidentes que en otras y con una prevalencia entre 1990 y 1999 bastante potente, aunque si se destaca una mejora bastante significativa con el transcurso de los años en todos los países a excepción de Guyana y Argentina que registran cifras de desnutrición más altas en años recientes a comparación de la época de los noventas y con una variación porcentual anual bastante marcada si se las compara con las demás naciones. Los países de América Latina con prevalencia de desnutrición en la década de los noventas fueron Guatemala encabezando la lista, seguido por Honduras, Haití y México, en la actualidad sigue encabezando la lista Guatemala, seguido por Ecuador, Nicaragua, Haití y Honduras (CEPAL, 2018).

Es impresionante como Ecuador en los años noventa se encontraba séptimo en la lista como país de América Latina con mayor desnutrición y en la actualidad es segundo y tiene un porcentaje de variación anual bastante amplio, pese a los años transcurridos, desarrollo, globalización, apoyo a la agricultura, dolarización y cambio de régimen. Aunque la desnutrición actual es menor a la de años anteriores es evidente que otras naciones han sabido sobrellevar de mejor manera este problema, pues la prevalencia más reciente es mucho menor que la de años previos.

Meso

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019) informa que “Una buena nutrición brinda oportunidades para crecer, jugar, aprender y participar en sus comunidades”. Una nutrición adecuada es la base para el desarrollo de los niños y niñas porque los alimentos proporcionan nutrientes esenciales para su crecimiento y una salud plena, sin embargo, hoy en día muchos niños y niñas no reciben la cantidad de alimentos que necesitan para llevar una nutrición adecuada, especialmente las comunidades pobres y vulnerables carecen de alimentos nutritivos, esto se debe a una serie de factores, entre ellos, la falta de recursos, educación nutricional, plan de alimentación y el acceso limitado a alimentos nutritivos (CEPAL, 2018).

El sobrepeso en los niños está aumentando en todas las regiones del mundo, especialmente en los países de ingresos medios, debido a los cambios en los

sistemas alimentarios y al consumo de alimentos procesados con cantidades excesivas de grasas, azúcar y sal. También pueden ocurrir formas menos visibles de desnutrición, como el hambre oculta, cuando los niños carecen de vitaminas (OMS, 2021).

Según datos de la UNICEF (2019) la falta de micronutrientes afecta a niños y niñas menores de 5 años en todo el mundo, provocando un crecimiento lento, falla del sistema inmunológico y dificultades en el desarrollo, también se caracteriza por la falta de vitaminas y minerales, y puede tener consecuencias significativas para el crecimiento y el desarrollo de los niños.

La pandemia de Covid-19 fue una crisis de malnutrición, amenazó los medios de vida de las familias, fuentes de empleo, alterando el suministro y la disponibilidad de alimentos saludables, incrementando los índices de pobreza, afectando a las condiciones de vida y la seguridad alimentaria. La pandemia fue responsable de un significativo aumento del hambre que no se había percibido en décadas, especialmente en países de ingresos bajos y medios, gran parte del impacto se lo llevaron los niños y niñas, afectando su crecimiento, educación y seguridad, además, otro aspecto de la malnutrición se potenció, siendo la obesidad una de ellas, con el confinamiento, la falta de actividad física lo que llevó al despunte de otras enfermedades (Rodríguez et al. 2022).

Micro

La Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” es una Institución de Educación Regular situada en la provincia de Pichincha, cantón de Quito en la parroquia de Rumipamba, es un centro educativo de sostenimiento Particular Religioso, con jurisdicción hispana, se encuentra ubicada en la Av. Atahualpa OE1-20 y Av. Diez de Agosto, su planta cuenta con 95 docentes, 40 administrativos, y 1401 estudiantes en el nivel Educativo General Básico y Bachillerato General Unificado (Infoescuelas, 2024).

Los estudiantes de la Unidad Educativa no cuentan con un programa de alimentación que les permita un crecimiento integral, de hecho, dentro del bar institucional se venden alimentos de todo tipo, siendo los alimentos rápidos y procesados los más demandados por los estudiantes, durante un sondeo se pudo

constatar que pocos son los padres que envían lunch a los alumnos desde casa, por lo que los estudiantes optan por alimentos de fácil acceso, en su mayoría comida chatarra, rápida, golosinas y en menor proporción alimentos menos procesados y nutritivos.

Planteamiento del problema

El contexto actual es el siguiente, por un lado, la tasa de desnutrición crónica infantil del país es una de las más altas de la región y por el otro extremo la mala alimentación de los niños y niñas causa problemas de sobrepeso, obesidad y diabetes, es así que los niños del país se encuentran en un tránsito entre desnutrición y sobrepeso. Ya sea cualquiera de los dos extremos se evidencia que la malnutrición perjudica grandemente al crecimiento y desarrollo de los niños lo que genera retrasos en su proceso de aprendizaje. Es importante superar y cubrir la malnutrición en todas las etapas de la vida del niño, por lo que el estado, hogares y unidades educativas tienen una gran responsabilidad de otorgar, difundir e incentivar una buena alimentación con entornos saludables para la alimentación escolar.

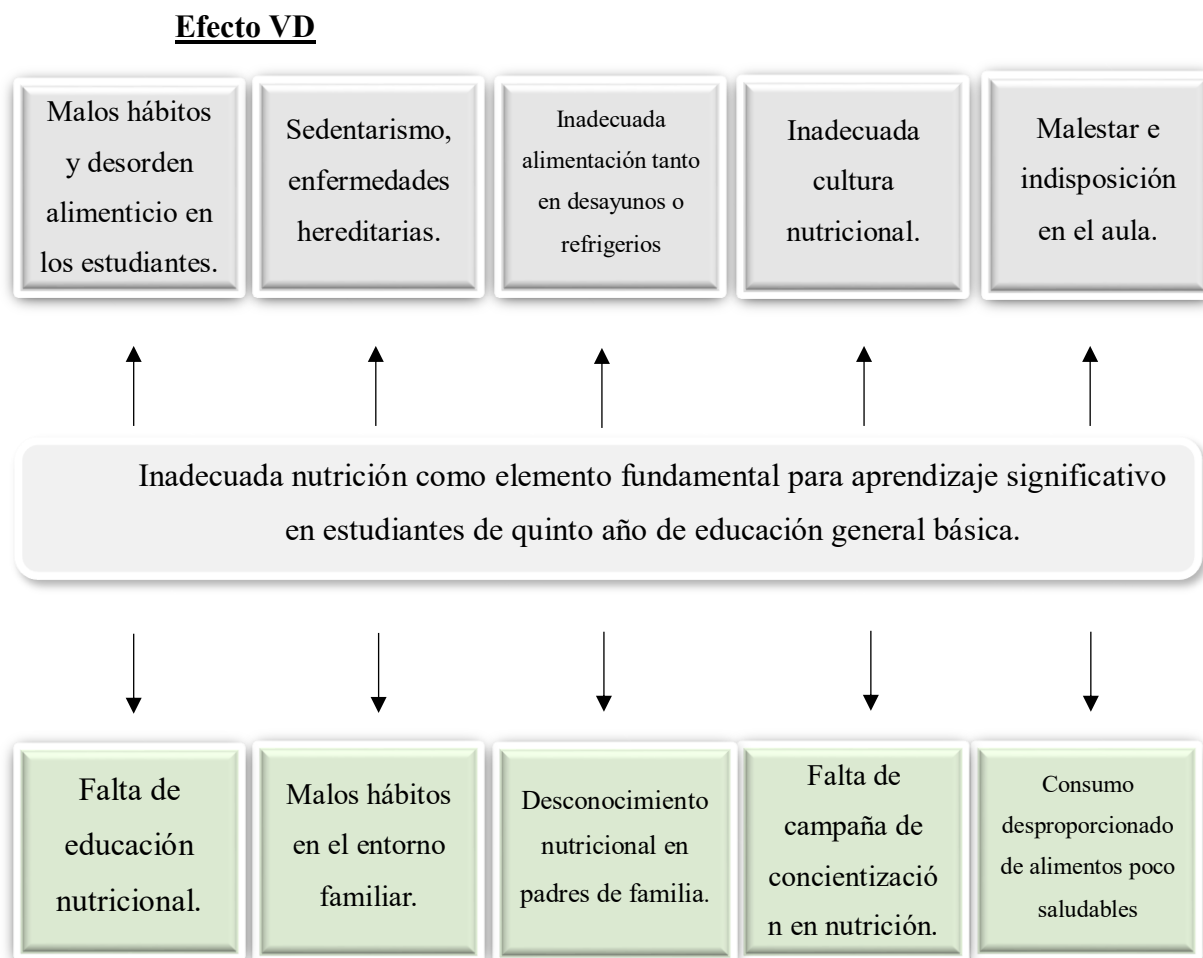
Es evidente que una mala alimentación influye en el rendimiento escolar, ya que al no absorber todos los nutrientes necesarios el niño no tiene energía suficiente para realizar con normalidad sus actividades, por ende, disminuye su atención, provoca distracción, dificultad para razonar analíticamente, comunicarse e incluso adaptarse a distintos ambientes y personas (Bajaña et al, 2017).

Por lo tanto, surge la siguiente pregunta para la investigación ¿Cuál es la relación entre la nutrición y el aprendizaje significativo de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”?

Tomando en cuenta todo lo mencionado se presenta un árbol de problemas, mismo que permiten identificar las causas y efectos que agudizan la problemática evidenciada.

Figura 2

Árbol de problemas



Causa VI

Nota. El gráfico muestra las causas y efectos de la inadecuada nutrición como elemento fundamental para el aprendizaje significativo en los estudiantes de quinto año de educación general básica.

Análisis Crítico

La educación nutricional y el tener hábitos alimentarios forma parte de la cultura alimentaria que la persona adquiere a lo largo de su vida. Uno de los problemas de la inadecuada nutrición de los estudiantes es causado por la falta de educación; los padres de familia no conocen o consideran la importancia de una alimentación saludable, no han inculcado buenos hábitos alimenticios o ejercicios

diarios dentro de las jornadas de los niños, esto genera malos hábitos y desorden alimenticio en los estudiantes (Bajaña et al 2017). De igual manera y debido a que no se inculca desde casa una buena alimentación y buenos hábitos alimentarios, los niños no tomarán este tema como prioridad e incluso lo desconocerán.

El entorno familiar repercute directamente en el desarrollo de los niños y niñas, lo que se aprende en casa se refleja en la escuela, de hecho, los hábitos, costumbres y tradiciones adquiridos en el hogar acompañarán a la persona durante el resto de su vida, siendo estos bastante arraigados y de difícil cambio, dentro de estos hábitos también se encuentran las prácticas de alimentación. Los malos hábitos alimentarios dentro del hogar incrementan el problema de la inadecuada nutrición de los estudiantes.

En la actualidad se tiene un nivel de vida bastante agitado, es muy común que en los hogares sea normal saltarse el desayuno, consumir comida rápida, refrescos, alimentos bastante procesados, azucarados, comida en la calle, etc. Estos mismos hábitos adquieren los niños pensando que está bien y que es normal, todo lo mencionado provoca que desde la propia familia exista un desequilibrio y como consecuencia enfermedades hereditarias y sedentarismo (UNICEF, 2019).

Uno de los problemas de la inadecuada nutrición dentro de las unidades educativas es que no se han desarrollado campañas de concientización de la nutrición, se han priorizado otros temas de mayor coyuntura como el bullying, acoso, embarazo adolescente, consumo de drogas, entre otros, por lo que se ha dejado el tema de la nutrición de lado, esto provoca una inadecuada cultura nutricional.

Existe una transición nutricional, se están dejando atrás las prácticas de alimentación tradicionales que eran más saludables y se las está cambiando por una alimentación más moderna, el problema con este nuevo tipo de alimentación es que se ha dado prioridad a alimentos de fácil acceso, con mayor número de calorías, harinas o azúcares y este es un problema más de la inadecuada nutrición en las aulas de clase; el consumo desproporcionado de alimentos poco saludables causa indisposición de los estudiantes para llevar a cabo sus tareas en el día a día, debido a que priorizan ciertos alimentos no existe una alimentación completa con todos los nutrientes necesarios para un correcto desempeño (UNICEF, 2019).

Delimitación de la investigación

Campo: Educativo

Área: Nutrición

Aspecto: Conocer la relación entre la nutrición y el aprendizaje significativo en estudiantes de quinto año de educación general básica.

Delimitación Espacial: Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”.

Delimitación Temporal: 2023 - 2024

Unidades de Observación: 31 niños y niñas del quinto de básica, paralelo A.

Formulación del problema

¿Cuál es la incidencia entre la nutrición y el aprendizaje significativo de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” ubicada en el Distrito Metropolitano de Quito para el año lectivo 2023-2024?

Interrogantes de investigación

¿Cuáles son los hábitos nutricionales de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”?

¿Cómo se relaciona el nivel de aprendizaje significativo respecto a los hábitos nutricionales de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”?

¿Qué estrategias educativas se pueden proponer para promover una alimentación más saludable y un aprendizaje significativo en los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”?

Destinatarios del proyecto

Autoridades de la Institución

Padres de familia del quinto año de educación general básica

Docentes del quinto año de educación general básica paralelo A

Niños y niñas de quinto año de educación general básica paralelo A: 31 niños y niñas

Objetivos

General

Analizar la incidencia de la nutrición como un elemento fundamental para el aprendizaje significativo en estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” ubicada en el Distrito Metropolitano de Quito para el año lectivo 2023-2024.

Específicos

Identificar los hábitos nutricionales de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”.

Relacionar el nivel de aprendizaje significativo respecto a los hábitos nutricionales de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”.

Proponer una estrategia educativa que promueva concientización sobre la nutrición como un elemento fundamental para el aprendizaje significativo en los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”.

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO

Antecedes de la investigación

Para el desarrollo del presente trabajo se revisó artículos relacionados al tema de investigación planteado con el fin de conocer los antecedentes investigativos, artículos publicados que sirvan de guía para la presente investigación, así como los distintos hallazgos que se han obtenido considerando la relación entre nutrición y aprendizaje significativo, así como las metodologías planteadas en cada estudio, mismos que se describen a continuación:

En el 2023 se realizó en la Universidad Indoamérica, en la Unidad de Postgrados de la Facultad Ciencias de la Educación la investigación titulada “Estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica, nivel medio”. Este trabajo de investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Sixto Durán Ballén del cantón Quito en el año lectivo 2022-2023 y se aplicaron encuestas a estudiantes, padres de familia y docentes respecto a hábitos alimenticios dentro y fuera de la institución, actividad física y estado de salud.

Con los resultados obtenidos se realizó un análisis cuantitativo y cualitativo, que se resume en que los estudiantes no cuentan con buenos hábitos alimenticios dentro y fuera de la institución, además, padres de familia desconocen sobre este tema o no tienen interés y docentes no profundizan estos temas con sus alumnos, finalmente se presenta una guía didáctica con estrategias para una adecuada nutrición donde se incluyó los tipos de nutrientes, tipos de alimentos y su división en la pirámide alimenticia, alimentos primarios que no deben faltar en las tres comidas diarias e incluso recomendaciones de actividad física (Polanco, 2023).

Lema (2022) elaboró un en la Universidad Técnica del Cotopaxi denominado “La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial”, en su investigación se entrevistó y encuestó a un docente, veintiún padres de familia y veintiún niños de la Unidad Educativa del Milenio Sigchos donde en primera instancia se evidenció las deficiencias en educación alimentaria y los malos hábitos alimenticios de las familias, procedió a la elaboración de un folleto interactivo de educación alimentaria, donde se planteó recursos y actividades que ayuden a las familias a empaparse del tema, para finalmente tener una retroalimentación mediante encuestas donde se mostró que el folleto permitió a las familias mejorar sus prácticas alimenticias.

En la investigación con el tema “La nutrición saludable en el desarrollo integral en los estudiantes de tercer grado de educación básica en la Unidad Educativa Aurelio Bayas de la Provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia Quitumbe, año lectivo 2020-2021” de la dirección de postgrados de la Universidad Indoamérica se realizó una encuesta y lista de cotejo a padres de familia, estudiantes y docentes de la institución, por medio del análisis de respuesta se llegó a la conclusión de que no existe una preocupación ni de docentes, ni padres de familia, ni estudiantes por los hábitos nutritivos, por lo que finalmente elaboró una guía de alimentación para mejorar el desarrollo de los estudiantes del tercero de bachillerato, su calidad de vida y rendimiento académico (Perdomo, 2020).

Se realizó en la Universidad de Cuenca una investigación que trata a la nutrición y el aprendizaje en la primera infancia bajo la perspectiva de padres de familia y cuidadores, para obtener la información de análisis se planteó entrevistas semi estructuradas. En primer lugar, se abordó el tema y todo lo relacionado a la nutrición y aprendizaje para proceder a identificar la relación de ambos conceptos con la primera infancia bajo la perspectiva de padres, madres y cuidadores para finalmente concluir que los padres de familia y cuidadores del grupo de estudio si tienen conocimiento de la importancia de nutrición, pero no siempre ponen en práctica al momento de alimentar a los niños, principalmente a lo que se refiere a dieta balanceada (Bueno y Dumaguala, 2022).

Todos estos trabajos tienen una amplia relación con los objetivos previamente establecidos, es así que se considerarán las recomendaciones planteadas para el desarrollo de la presente investigación, así como las observaciones y sugerencias el momento de aplicar la metodología, cabe destacar que ninguno de los trabajos descritos trata propiamente y en específico al aprendizaje significativo y que no se ha hecho un estudio similar en la Unidad Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba”, es por ello la importancia de la presente investigación.

Figura 3
Categorías fundamentales

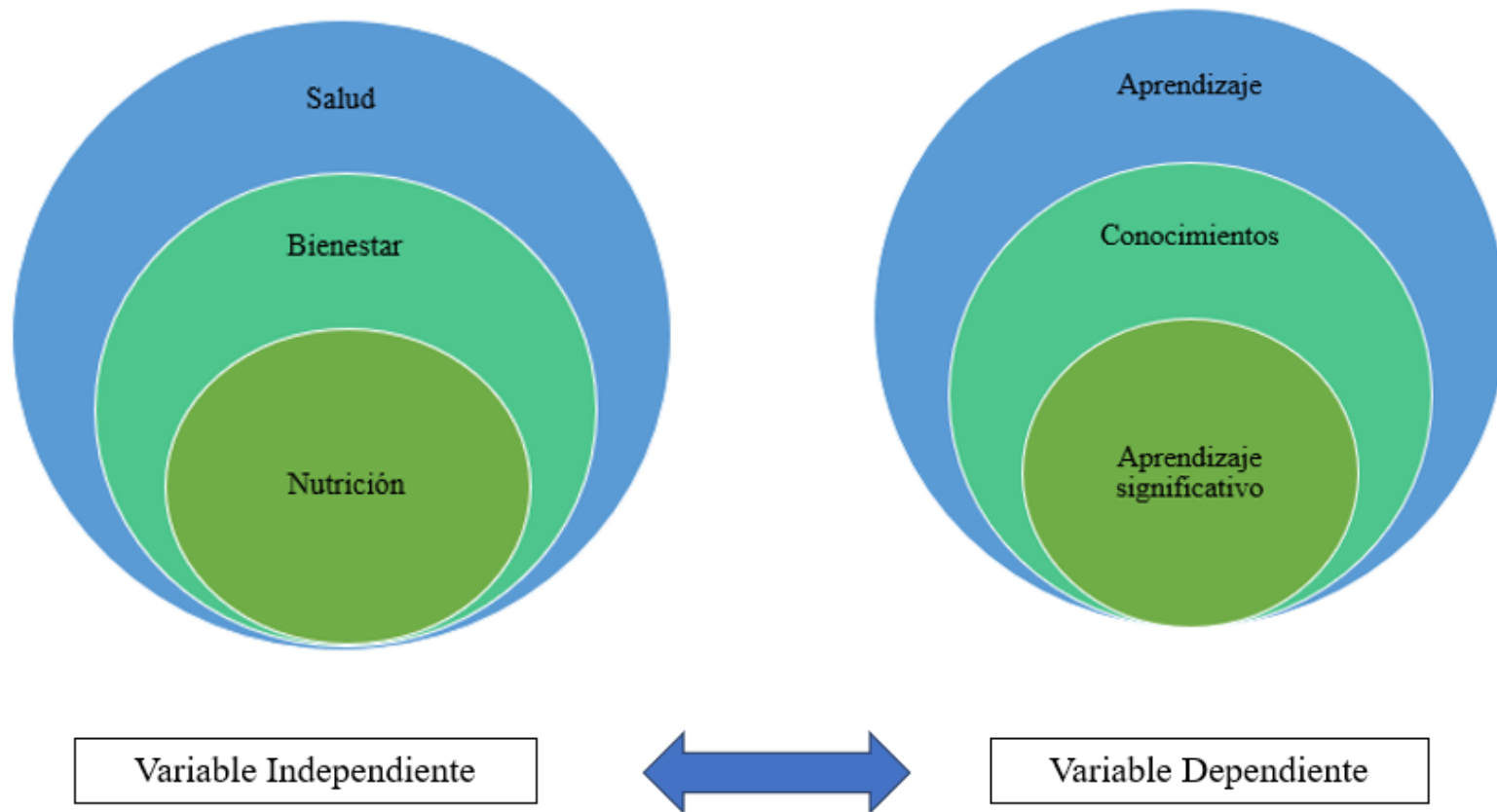


Figura 4

Constelación de ideas: Variable Independiente

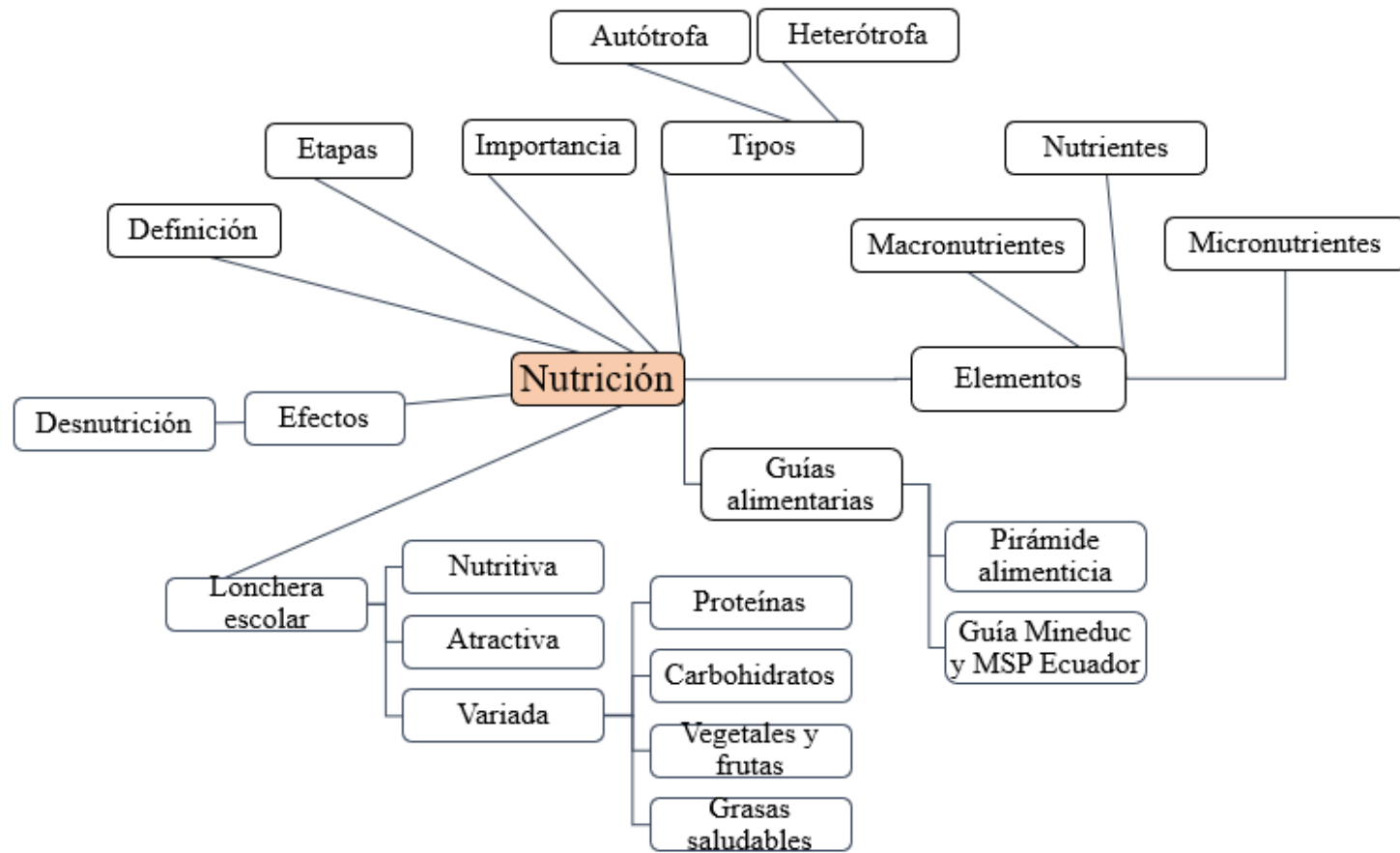
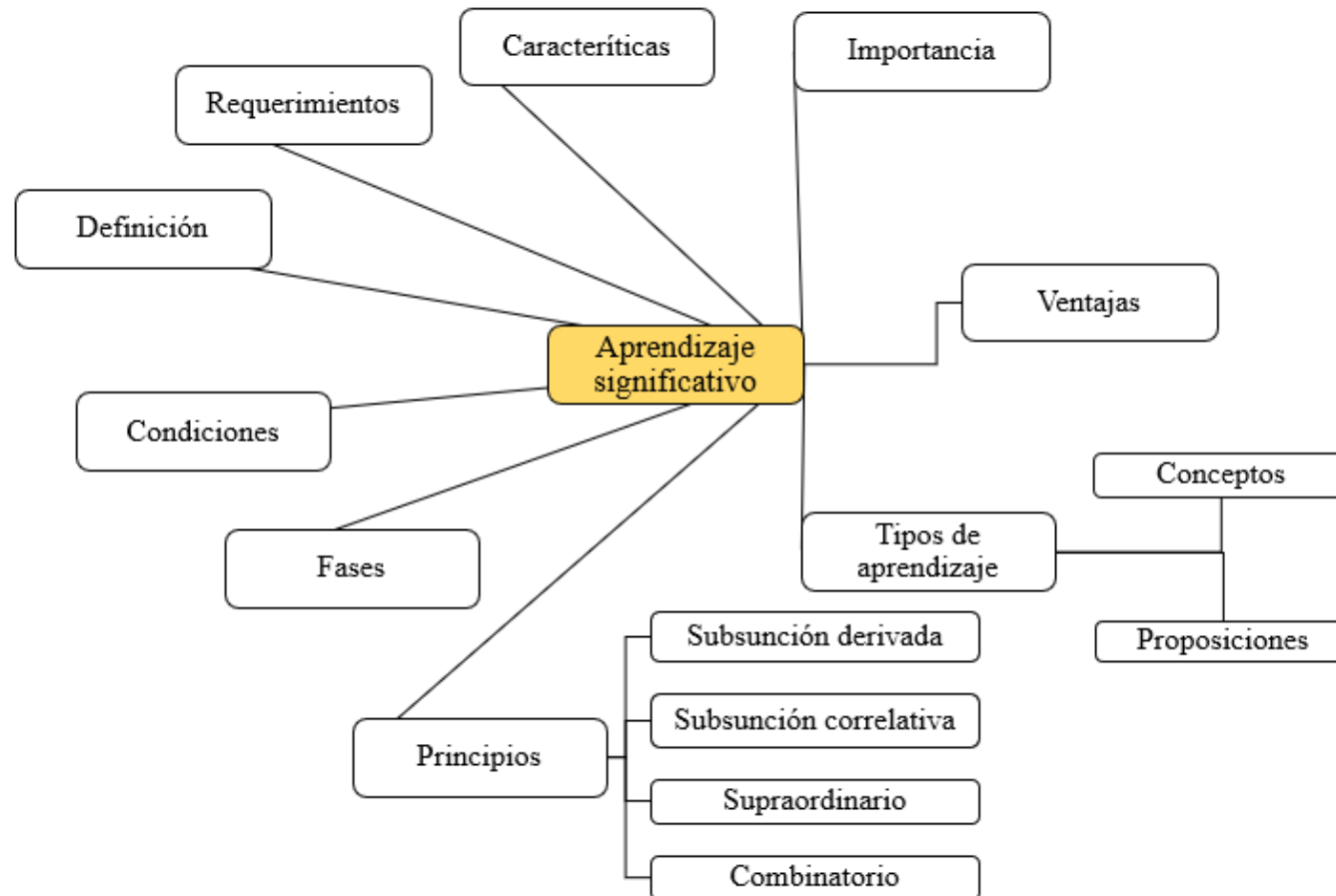


Figura 5

Constelación de ideas: Variable dependiente



Desarrollo teórico del objeto y campo

Desarrollo fundamental de la categoría variable independiente

Salud

Definición

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) salud no implica únicamente estar libre de enfermedades, es un estado de completo bienestar tanto físico, psicológico como mental y su significado fue definido desde 1946 en la Constitución de la OMS y no se la ha cambiado. La salud implica también cubrir las necesidades de: alimentación, trabajo, vivienda y todas aquellas condiciones que permitan erradicar una enfermedad y gozar de salud. El ciclo de la vida implica, nacer, crecer, reproducirse y morir, sin una buena salud infantil no se garantiza que se cumpla el ciclo de vida y por ende la supervivencia de la especie, no obstante, a la salud infantil no siempre se le ha puesto como prioridad.

Salud infantil

Según la OMS, el riesgo de muerte de un niño es más alto durante el primer mes de vida, donde los cuidados neonatales son muy importantes y muchas veces no se los prioriza, en la siguiente etapa de la niñez desde el primer mes de vida hasta los cinco años, las principales causas de muerte infantil son: pulmonía, malaria, diarrea, sarampión, VIH, además la mal nutrición forma parte de la mitad de las muertes infantiles (Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires, 2020).

Según datos de la UNICEF (2019) aproximadamente veinte millones de niños menores de cinco años están subalimentados lo que los hace más propensos a enfermedades y muertes prematuras. En el artículo “Nuevas amenazas para la salud de los niños y los adolescentes” se detallan algunos problemas que suponen una amenaza continua ante la salud de los niños (OMS, 2020) mismos que se describen a continuación:

Deterioro de la calidad del ambiente. Como consecuencia de la contaminación hay aumento de la incidencia de ciertas enfermedades como el asma y el cáncer, además la exposición de los niños a ciertos contaminantes provoca un menor desarrollo de sus habilidades físicas, cognitivas y sensoriales, así como dificultad para hablar e incluso de aprendizaje.

Salud mental. Aunque es un tema de coyuntura, la salud mental es muy importante, los niños que están mentalmente sanos tienen una mayor calidad de vida, lo que provoca que su desempeño sea el correcto tanto en hogar, escuela y en general en la comunidad, todo lo contrario, si tienen una deficiencia de este tipo.

Obesidad. En los últimos años la obesidad ha ido incrementando, convirtiéndose en un tema de política pública, es muy común que los niños hoy en día consuman gran cantidad de alimentos procesados, con colorantes y azúcares que no tienen ningún valor nutricional.

Estilos de vida. La mayoría de problemas de salud persisten o se agravan por los patrones y formas de vivir que se acostumbra y que son impulsados desde las familias. Actualmente es menos el común las actividades de esparcimiento al aire libre y se realiza deporte con menos frecuencia, el fácil acceso a tecnologías provoca que los niños prefieran estar frente a teléfonos o computadores, incrementándose de esta manera el sedentarismo y dificultar para socializar.

Bienestar

Definición

Un estado de bienestar implica gozar de salud, felicidad y prosperidad, todos estos factores permiten que el individuo se sienta bien, este en un estado óptimo tanto en el ámbito físico, psicológico, social, de sentido, propósito y académico-ocupacional, cada uno de los tipos de bienestar se detallan a continuación (Parodi, 2022):

Bienestar psicológico o emocional. Involucra la percepción de la conciencia misma, por medio de la autoconciencia se evalúa la capacidad de respuesta, los sentimientos y manejo emocional, implica tener optimismo, autoestima y aceptación.

Bienestar físico. Está asociado al funcionamiento corporal, incluye el cuidado del cuerpo, así como una buena higiene, alimentación equilibrada, descanso, horas de sueño, ejercicio y en general tener una vida equilibrada, armoniosa y llena de salud.

Bienestar social. Tiene como objetivo formar y nutrir relaciones sociales que sean importantes y de apoyo con otros individuos, comunidades y grupos, el

bienestar social fomenta el respeto, comunicación, confianza y gestión de conflictos.

Bienestar académico u ocupacional. Implica la importancia del crecimiento, logros, metas y en general a la satisfacción en los estudios o trabajo, está asociado a la inspiración y satisfacción personal en ambos ámbitos, una actitud positiva y placer en estudio y trabajo.

Bienestar sentido y propósito. Implica bienestar espiritual y con ello sintonía interna, propósito, significado y sentido en la vida, con un espíritu saludable se logra resiliencia y preparación ante los designios de la vida.

Bienestar intelectual. Promueve el desarrollo de actividades que estimulen la mente y la creatividad, para su desarrollo es importante el aprendizaje y curiosidad. Las actividades académicas, culturales, participación comunitaria incentivan el bienestar intelectual.

Bienestar ambiental. Relacionado al bienestar individual, bienestar en comunidad y con el medio ambiente, este tipo de bienestar se basa en el respeto a las especies y al habitat.

Nutrición

Definición

Nutrición se define como acción y efecto de nutrir, es un proceso biológico que se encarga de proporcionar toda la energía necesaria para que las funciones vitales del organismo se cumplan, una vez ingeridos los alimentos, por medio de la nutrición el cuerpo asimila los nutrientes (Clavijo, 2011). En ocasiones nutrición y alimentación son términos utilizados como sinónimos, aunque están ligados la nutrición no es lo mismo que alimentación.

La alimentación es un acto voluntario y consciente que consiste en elegir, preparar e ingerir alimentos y por otro, la nutrición es involuntaria y se refiere al provecho por parte del organismo de los nutrientes consumidos, de esta manera una buena nutrición es fundamental para tener una buena salud, fortificar el sistema inmune, prevenir enfermedades y alcanzar un pleno bienestar (Centro Europeo de Posgrado [CEUPE], 2022).

Etapas

La nutrición es un proceso complejo y completo que está compuesto por etapas, según el CEUPE (2022) el proceso inicia con el consumo de alimentos, en esta etapa se digieren de los alimentos en boca, por medio de la masticación para pasar al estómago, una vez llegan los alimentos al estómago estos se descomponen en nutrientes para finalmente desplazar estos nutrientes, por medio del torrente sanguíneo se distribuyen y transportan los nutrientes a todas las zonas del cuerpo para que este cumpla con todas sus funciones.

Que el organismo cuente con la energía necesaria para llevar a cabo cada una de sus funciones vitales del cuerpo se logra únicamente mediante la nutrición, es por ello que es necesario llevar a cabo una nutrición adecuada y saludable con una correcta elección de alimentos y en las porciones adecuadas, solo de esta manera se logrará una nutrición completa, incluyendo dentro de las comidas los grupos esenciales de alimentos como son alimentos de origen animal, cereales, tubérculos, frutas, verduras y leguminosas, además de una nutrición equilibrada, suficiente, variada y adecuada (Carbajal, 2018).

Importancia

Llevar una buena nutrición es sumamente importante para tener una buena salud, con ello un mejor estado de ánimo, mejor rendimiento físico y mental, así también para contrarrestar ciertas enfermedades e infecciones como sobrepeso, obesidad y fortalecer del sistema inmune. Según la Palao (2020) se ha demostrado que en todas las edades una buena alimentación y por ende una adecuada absorción de todos los nutrientes permite tener una mejor calidad de vida, se previene enfermedades como obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemia, osteoporosis e incluso algunos tipos de cáncer.

La nutrición infantil es muy importante ya que es una pieza fundamental en el desarrollo cognitivo de los niños y su crecimiento físico. El funcionamiento adecuado del cerebro viene condicionado por lo nutrientes que son ingeridos por medio de los alimentos, las vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables son fundamentales y no deben faltar en una dieta equilibrada y balanceada, esto generará que los niños no pierdan la concentración en clases, estén atentos, tengan una buena memoria y una correcta capacidad de aprendizaje, además, una nutrición

adecuada proporciona los nutrientes necesarios para un correcto desarrollo de órganos, músculos y huesos de los niños (Figueroa, 2023).

Tipos

La vida de las células y los organismos es imposible sino hay energía, la energía permite sintetizar las sustancias orgánicas y el proceso de la vida, toda esta energía proviene de distintas fuentes como compuestos químicos, orgánicos y luz. No todos los seres vivos se alimentan de la misma forma, por lo que especialistas sostienen que hay dos tipos de nutrición, la autótrofa correspondiente a los seres vivos que son capaces de sintetizar sustancias a partir de sustancias inorgánicas y los organismos heterótrofos que necesitan alimentarse de sustancias orgánicas sintetizadas por otros organismos (Pérez et al, 2017).

Nutrición autótrofa. O también llamados productores primarios, los seres vivos autótrofos sintetizan las sustancias necesarias para su metabolismo a partir de sustancias inorgánicas por lo que no dependen de otros seres para su nutrición, todo esto lo realizan por medio de la fotosíntesis.

Nutrición heterótrofa. Son seres vivos que para obtener la energía suficiente para subsistir se nutren de otros seres vivos sean estos autótrofos o heterótrofos, dentro de su proceso de nutrición incluyen sustancias y las convierten en moléculas orgánicas simples, los organismos heterótrofos pueden ser de dos tipos consumidores y descomponedores. Estos últimos se encuentran en el último escalón de la cadena alimenticia pero también al principio, ya que al descomponer la materia orgánica en inorgánica la cadena alimenticia vuelve a iniciar generando vida (Cardona, 2022).

Elementos

Nutrimientos o nutrientes son elementos presentes en los alimentos que son importantes para el crecimiento, reparación y mantenimiento del cuerpo, existen tipos de nutrientes divididos en energéticos o macronutrientes que incluyen carbohidratos proteínas, grasas y no energéticos o micronutrientes como agua, vitaminas y minerales. Los nutrientes esenciales son aquellos que a pesar de que son indispensables para el cuerpo, el organismo no puede crearlos por su cuenta (CEUPE, 2023).

Macronutrientes. Este tipo de nutrientes brindan gran cantidad de energía al organismo, son básicamente carbohidratos, grasas y proteínas que normalmente se consumen en grandes cantidades.

Micronutrientes. Corresponde a las vitaminas y minerales necesarios para las funciones orgánicas y normalmente se ingieren en pequeñas cantidades día a día.

Según el Centro Europeo de Postgrado (2023) existen seis tipos de nutrientes, tres de ellos las proteínas, carbohidratos y grasas son los principales que tienen alimentos y bebidas, su clasificación se muestra a continuación:

Proteínas. Estos nutrientes son muy importantes ya que desempeñan un rol fundamental en las células de los seres vivos, forman parte de la base de las estructuras del organismo como uñas, piel y cabello, tienen incluso función metabólica (digestiva) y reguladora (endocrina e inmunitaria), la vida no sería posible sin las proteínas. Algunos de los alimentos más ricos en proteínas son los productos de origen animal como carnes rojas, pechuga de pollo, carne de cerdo, pescado, productos lácteos y huevos, aunque las proteínas vegetales se consideran incompletas debido a la falta de aminoácidos esenciales en la cantidad requerida, estos alimentos si contienen proteínas de alto valor sin tanto colesterol y se las puede encontrar en lentejas y almendras. Sino se llegará a ingerir suficientes proteínas en la dieta se tendrá síntomas de debilidad, fatiga, cansancio, pérdida de masa muscular, bajas defensas, así como problemas en la piel y cabello, por el otro extremo consumir demasiadas proteínas genera una sobrecarga a los riñones y el hígado (Abete et al., 2010).

Carbohidratos. También llamados hidratos de carbono, los constituyen moléculas de azúcar que, al momento de descomponerse por el cuerpo se transforman en glucosa, se dividen en azúcares, fibras y almidones y se encuentran normalmente en cereales y sus derivados, así como en legumbres, verduras y frutas. Según la Asociación Mexicana de Diabetes los carbohidratos no son buenos ni malos como se cree regularmente, lo que si se debe entender es que hay carbohidratos más completos, con más nutrientes más saludables y de lenta absorción (2021).

Grasas. Corresponden a los macronutrientes y su característica fundamental es que tienen un gran aporte calórico y con ello la principal reserva energética para el organismo, no obstante, hay grasas más saludables que otras, por ejemplo, el omega 3, las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son saludables para el corazón y se encuentran en alimentos como el pescado, nueces, aguacate, aceite de oliva, maní por nombrar algunos, mientras que hay grasas que debe evitarse su consumo como son las grasas saturadas y trans que normalmente en alimentos provenientes de animales como carnes y lácteos pero también en fritos, es así que es importante no solo considerar la cantidad de grasas que se consumen a diario, sino la calidad de la grasa (Cancer y Moreno, s.f).

Vitaminas. Pertenecientes al grupo de micronutrientes, son importantes para el desarrollo y crecimiento, de hecho, cada tipo de vitamina tiene una función específica en el cuerpo y tienen una clasificación bastante amplia en trece tipos.

Agua. Componente indispensable en la mayoría de alimentos, si ella no se podría realizar reacciones bioquímicas, cumple varias funciones, como transporte de nutrientes, facilita el proceso de digestión, evita el roce de las articulaciones, entre otros, además, los alimentos que mayor cantidad de agua tienen son sandía, lechuga, naranja, tomate, etc.

Sales minerales. Las más importantes en el cuerpo son sodio, potasio, calcio, hierro, magnesio y fósforo, son fundamentales en cantidades adecuadas para mantener el equilibrio de electrolitos en el cuerpo, mismo que es importante para la función celular, regulación de la presión arterial y para mantener el cerebro, corazón y huesos en correcto funcionamiento, algunos de los alimentos que tienen sales minerales son pescado, leche, legumbres, frutos secos, verduras, frutas, sal yodada entre otros (Carnero, 2023).

Guías alimentarias

Pirámide alimenticia

Países, organismos, instituciones nacionales e internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), entre otros han optado por presentar guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) en base a prácticas culturales y problemas locales. Estas guías facilitan a las personas la elección de alimentos

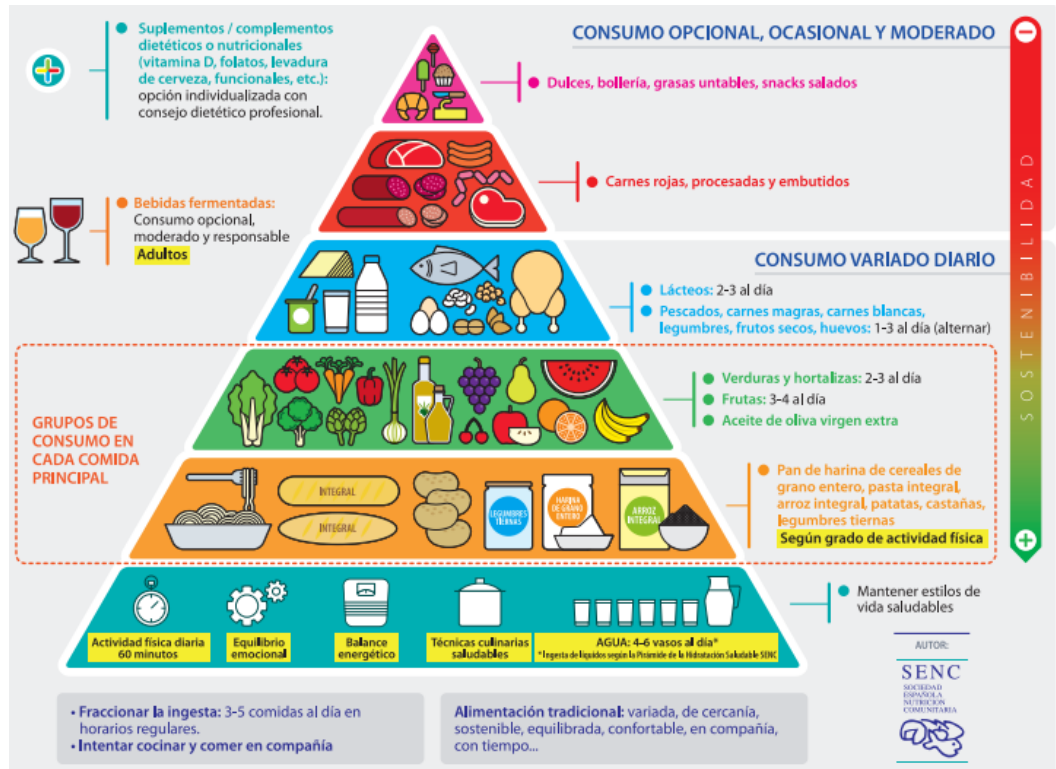
adecuados, su combinación y cantidad de consumo, todo ello basado en evidencia científica e incluyendo representaciones visuales para una guía más interactiva y mejor comprensión, la guía de alimentación más conocida es la Pirámide Alimenticia (Roper, 2015).

Es una representación de manera piramidal e ilustrativa de la clasificación de los alimentos. Según Ruiz (2020) desde su creación en los años setentas la pirámide se ha venido transformando, inició como una forma para mostrar la importancia de los alimentos básicos debido a la crisis económica y petrolera que se estaba atravesando en Suecia, hasta educar a las personas sobre la inclusión de los alimentos para llevar una buena calidad de vida y hábitos saludables.

Lo que en un inicio se diseñó bajo una distribución de alimentos en la que los más asequibles y abundantes como papas y cereales estaban en la base y lo más costosos como la carne y pescado en la parte más alta de la pirámide concordó con el equilibrio nutricional y se lo adoptó para estos fines. Actualmente la pirámide que se utiliza normalmente tiene su origen en Estados Unidos y la de mayor aceptación corresponde a la de cinco divisiones (Ruiz, 2020).

Figura 6

Pirámide alimenticia presentada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria



Nota. El gráfico muestra a la última pirámide alimenticia desarrollada por la Sociedad Española De Nutrición (SENC), sus divisiones, componentes y recomendaciones.

Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes necesarios para el cuerpo y sus funciones, es por ello que la FAO (2013) destaca que una buena alimentación necesita de la inclusión de distintos alimentos durante el día, para cubrir la necesidades individuales, energía y nutrientes es importante la cantidad y calidad de los alimentos, es por ello la importancia de la inclusión de la pirámide alimenticia, su interpretación es de abajo hacia arriba, en la base se encuentran los alimentos que se deben consumir en mayor cantidad, mientras que en la cúspide están los alimentos que se los recomienda consumir, pero con menor frecuencia y menor cantidad. Según Febles, los niveles de alimentos de la pirámide alimenticia se distribuyen de la siguiente manera (2023):

Nivel 1 Carbohidratos. La recomendación de consumo de este tipo de alimentos es de cuatro a seis raciones diarias ya que aportan energía para el rendimiento con las actividades diarias, constituyen carbohidratos complejos como cereales, pan, arroz, papa, harinas y legumbres frescas.

Nivel 2 Frutas y verduras. Alimentos con bajo contenido de grasa, pero con una gran cantidad de nutrientes, minerales, vitaminas y fibra, en el caso de las frutas se aconseja consumir entre tres y cuatro porciones al día, mientras que hortalizas entre dos y tres raciones.

Nivel 3 Lácteos, huevos y pescados. El primer escalón que presenta alimentos de origen animal, fuente importante de proteínas y nutrientes. El consumo de lácteos se recomienda que sea entre dos a tres veces al día y de preferencia semi o completamente descremados, por otro lado, los huevos y pescados se deben consumir entre dos y tres veces por semana.

Nivel 4 Carnes. De preferencia evitar el consumo de carnes rojas y optar por carne magra de pollo o pavo, se recomienda sean consumidas

Nivel 5 Dulces, botanas y snacks. Al final de la pirámide se encuentran los alimentos cuyo consumo es opcional o esporádico, y se caracterizan por tener un alto nivel de azúcar o sal, conservantes, colorantes artificiales y grasas saturadas.

Sin una variedad adecuada de alimentos y aunque en primera instancia se estén cubriendo las necesidades de calorías necesarias no se logra adquirir todos los nutrientes necesarios, seguir las recomendaciones de la pirámide nutricional, balance, raciones, porciones y consumo en general promueve el crecimiento y desarrollo de los niños, un buen estado de salud y evita el desarrollo de enfermedades o problemas de salud. Además, es importante decir que no existe una alimentación ideal para todos, las necesidades nutricionales dependen de cada individuo, edad, actividades y gustos, pero si es importante balance y variedad en las comidas (FAO, 2013).

Guía de alimentación y nutrición MINEDUC y MSP del Ecuador

La mayoría de guías alimentarias como la Pirámide de alimentos son para toda la población, no obstante, gobiernos de ciertos países han optado por desarrollar guías para los distintos grupos poblacionales como niños, mujeres

embarazadas, adultos mayores e incluso personas con obesidad y sobrepeso (FAO, 2013). En el caso de Ecuador el Ministerio de Salud, junto con el Ministerio de Educación elaboraron una Guía de Alimentación y Nutrición en el 2017 dirigida para que los padres de familia pongan en práctica en sus hogares, donde se habló de los grupos de alimentos, planificación, métodos de cocción, distribución de alimentos e incluso actividad física para los infantes, algunas recomendaciones presentadas en la Guía de alimentación se presentan a continuación (Ministerio de Salud Pública del Ecuador [MSP] y Ministerio de Educación [MINEDUC], 2017).

Figura 7

Aspectos alimentarios de la Guía de alimentación Ministerios del Ecuador



Nota. El gráfico cuenta con los aspectos alimentarios que se deben considerar según la última guía de alimentación presentada en el 2017 por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación del Ecuador, pese a que la guía no es tan antigua se debe destacar el avance que hay en este sentido del gobierno de Perú o Colombia que pese a que tienen similares características con Ecuador están mucho más avanzados en este sentido ya que sus guías, apoyo e información se encuentra mucho más actualizadas.

Siguiendo la línea de la última Guía de Alimentación para padres de familia presentado por el Ministerio de Salud y Educación (2017) la alimentación diaria que deben seguir los niños debe cumplirse bajo los siguientes parámetros.

Desayuno. El desayuno es la primera comida del día y por lo tanto es el motor para arrancar de la mejor manera con las actividades del día, después de la 10 o 12 horas de ayuno, los niños necesitan energía y nutrientes, la ausencia de desayuno provoca fatiga, pérdida de energía y bajo nivel de concentración. Ingerir un desayuno balanceado tiene grandes beneficios para los niños como la mejora y aumenta el rendimiento físico y escolar, mantiene el peso corporal dentro de los estándares y garantiza el crecimiento y desarrollo adecuado.

Refrigerios. Los refrigerios de media mañana y tarde proporcionan la energía que se pierde durante las actividades físicas y escolares, permitiendo a los niños mantener el nivel de atención y rendimiento físico necesario hasta la siguiente comida, es importante que los niños se involucren en su alimentación y elijan refrigerios saludables. Son de gran importancia para el rendimiento de los infantes, una lonchera al igual que las demás comidas debe ser equilibrada, no reemplaza al desayuno ni almuerzo y es un refrigerio que se consume en el receso durante el periodo de clases (MINEDUC, 2019).

Almuerzo y merienda. El almuerzo es la comida del día que mayor cantidad de energía y nutrientes aporta durante el día y la merienda a pesar de ser la última comida del día, es bastante importante ya que es la comida antes de que los niños pasen por un periodo largo de ayuno, debe ser liviana y de fácil digestión (MSP y MINEDUC, 2017).

Se deben tomar en cuenta ciertas consideraciones el momento de ingerir alimentos, la clasificación por semaforización de alimentos procesados, impulsada en Ecuador desde el 2014 es una de ellas, su objetivo es orientar al consumidor sobre la cantidad de azúcar, sal y grasa que tienen los alimentos y está basada en las recomendaciones de consumo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), es así que se debe optar por productos cuya etiqueta sea verde, amarilla o que mejor los productos libres de azúcares, grasas o sal (Díaz et al., 2017).

Para Díaz et al. la semaforización es una estrategia agradable, de fácil entendimiento y uso al momento de elegir que alimento es más beneficioso, que

otro, facilita la comparación de productos y marcas, es una estrategia altamente beneficiosa para el uso de los hogares ecuatorianos. Resulta interesante como desde la implementación de esta estrategia los hogares se dieron cuenta de la alta cantidad de azúcares en lácteos que estaban enviando a sus hijos para sus refrigerios por lo que optaron cambiar el consumo de leches y yogures por otras bebidas más saludables (2017).

Otra de las estrategias es tener conocimientos sobre la correcta clasificación de los alimentos, preferir alimentos naturales que se obtienen directamente de plantas o animales, que luego de una cocción casera se los pueden consumir y no tienen sustancias añadidas como colorantes o saborizantes, se debe evitar alimentos procesados o ultra procesados que generalmente son elaborados con ingredientes industriales alto contenido de sal, azúcares y grasas (MSP, Cooperación Internacional de Corea [KOICA] y OMS, 2018).

Lonchera escolar

Según la UNICEF (2023) una lonchera saludable debe contener, alimentos de origen animal, carbohidratos, cereales o tubérculos, vegetales, grasas saludables y líquidos preparados en casa y siempre tomando en consideración los gustos y edad de cada niño. Algunas consideraciones que se debe tomar en cuenta el momento de elaborar una lonchera es elegir agua antes que refrescos o jugos, si se llegaron a incluir bebidas envasadas se debe optar por opciones más naturales evitando gaseosas con altas cantidades de azúcar, además, es preferible evitar el consumo de alimentos procesados como galletas, frituras o botanas, más bien se debe optar por el consumo de alimentos naturales sin aditivos o saborizantes.

Es importante que una lonchera escolar cumpla con ciertas características, se requiere que sea nutritiva y que incluya alimentos naturales como frutas y verduras y que estos sean enviados desde el hogar, se debe evitar enviar alimentos procesados, además la lonchera escolar debe ser variada, esto quiere decir que se deben incluir diferentes grupos de alimentos tanto frutas y verduras como cereales de preferencia integrales, carnes, huevos y lácteos, estos últimos intentando que tengan la menor cantidad de azúcares añadidas (Cadena, 2022). Es importante que los alimentos que se incluyan en las loncheras escolares tengan diferentes colores,

texturas y sabores, esto genera curiosidad en los niños y un atractivo el momento de ingerir sus alimentos.

Efectos de la desnutrición

La desnutrición se da principalmente por determinantes sociales, económicos y por políticas de salud deficientes y de bajo impacto, entre las principales causas de desnutrición se encuentra la dieta inadecuada, inequidad y poca disponibilidad y acceso a alimentos tanto en cantidad como en calidad, falta de acceso a servicios básicos, de salud, poca información y educación (Cueva et al., 2021).

La desnutrición provoca efectos en el cuerpo a lo largo del tiempo del individuo que sufre desnutrición y estos pueden durar el resto de la vida, el corazón de un niño mal nutrido se reduce, por lo que debe esforzarse mucho más irrigar la sangre al cuerpo, los órganos vitales como hígado y riñones se llenan de toxinas y el sistema inmunológico debe luchar contra una serie de enfermedades, por lo que el sistema inmune colapsa con peligro de adquirir enfermedades mortales, además los huesos y piel también se afectan, se es más propenso a contraer infecciones y los huesos dejan de crecer.

Según datos de la UNICEF para el 2023 el 20.1% de los niños menores de dos años tuvieron desnutrición crónica infantil, este es un problema de salud pública que tiene repercusión a largo plazo, a parte de una repercusión directa en la vida de las personas, afecta al desarrollo y productividad del país. Los niños con desnutrición crónica infantil además de tener presentar problemas de salud y retraso en el crecimiento, así como enfermedades como hipertensión o diabetes en la adultez, también pueden llegar a tener problemas de aprendizaje, capacidad laboral, mayor predisposición a enfermedades, muerte prematura sin contar con los costos y pérdidas económicas tanto de la familia como para la sociedad (2023).

Desarrollo fundamental de la categoría variable dependiente

Aprendizaje

Definición

Antes de empezar con el concepto de aprendizaje es prudente iniciar con una breve descripción de enseñanza, la enseñanza es la forma en la que se transmite el conocimiento, puede darse de forma consciente e inconsciente y es el acto inherente a la adquisición de conocimiento, por lo que es fundamental en la formación del individuo como un ser social, lo que contribuye al proceso de transformación y evolución de la conciencia humana (Ochoa, 2022)

Por otro lado, el aprendizaje es la manera en que se asimilan e interpretan los conocimientos que se transmiten por medio de la enseñanza, sea esta enseñanza, formal, consciente, estructurada o no. Según Ochoa (2022) la capacidad de aprender es una facultad cognitiva y corresponde a una condición innata, que permite a las personas ordenar, observar, razonar, analizar, retener, deducir e interpretar cierta información, por medio del aprendizaje se modifican y adquieren habilidades, destrezas y conocimientos, como resultado del proceso de estudio.

Hay distintas formas de aprendizaje, es el docente que luego de realizar un diagnóstico, análisis y seguimiento, logra identificar las capacidades y habilidades de cada uno de sus estudiantes y con ello una estructura de enseñanza que le permita llegar a cada uno de sus estudiantes logrando así el aprendizaje.

El aprendizaje trasciende cuando es permanente, sus principios se muestran en el siguiente gráfico:

Figura 8

Principios del aprendizaje



Nota. El gráfico lo presenta Aguilar en el 2018 y muestra los principios del aprendizaje basados en el saber, poder y querer.

Como interpretación del gráfico anterior, se puede decir que para que el proceso de aprendizaje se realice con éxito en un inicio se debe tener acceso a información ya sea esta por medio de la enseñanza, el estudio o la experiencia, esta información debe ser procesada por medio de las capacidades y aptitudes cognitivas propias. Para Aguilar (2018) el triángulo del conocimiento es importante dentro del proceso de aprendizaje, está basado en tres factores que se relacionan y logran que los estudiantes alcancen el objetivo educativo, estos son: poder, querer y saber.

La base del aprendizaje es el poder que corresponde a una capacidad inherente y al conjunto de aptitudes y destrezas propias que logran alcanzar un verdadero aprendizaje, el poder incluye factores como conocimientos previos, memoria, capacidad de atención, inteligencia y nivel de procesamiento de información, además, es importante auto conocerse, saber que capacidades y

destrezas predominan antes que otras, como utilizarlas a favor y en beneficio propio, como auto regularlas y dominar el propio estilo de aprendizaje.

El saber está relacionado a las experiencias, vivencias y aprendizaje alcanzado. El nuevo aprendizaje se va construyendo y fundamentando en el aprendizaje previamente adquirido, para ello es necesario conseguir buenos hábitos y técnicas de estudio, técnicas de comprensión, repetitivas, elaborativas, exploratorias, etc., todo aquello que permita al educando mejorar sus habilidades de estudio, análisis, gestión de información, almacenamiento de nueva información y capacidad de aprender a partir de la buena gestión de recursos internos y externos.

Querer corresponde a la motivación e incentivo, depende de factores internos como gustos, personalidad, metas, deseos, valores y de factores externos como influencia familiar y social, contexto en el que se desarrolla, docentes, horario y ambiente de estudio. Querer aprender se basa fundamentalmente en el interés y motivación de la persona, si el estudiante se cree incapaz de realizar cierta tarea, no tiene atracción por explorarla o realizarla, no tiene expectativas respecto al resultado, ni una reacción emocional el momento de hacerla, el querer aprender no se cumplirá y por ende el aprendizaje no se logrará (Aguilar, 2018).

Conocimientos

Definición

El conocimiento es la capacidad de saber sobre un tema en específico o de manera general, sea esto por medio de experiencias, información, datos, estudio, educación o comprensión teórica o práctica. El conocimiento es propio del ser humano, ya que es el único ser racional por excelencia, capaz de entender, comprender, razonar y juzgar acerca de la información que recibe. Aunque en ocasiones se utiliza los términos conocer y saber como sinónimos, estos no significan lo mismo (Martínez, 2023). Conocer es un término más trascendente, pues se refiere a algo que se ha experimentado, palpado, un recuerdo de algo ya vivido o pasado, por otro lado, el saber es algo más profundo que el conocer, ya que no solo se lo experimentó en cierto punto, sino que además se puede explicarlo, dar detalle, información más profunda e incluso vincularlo con conocimientos previos (Espínola, 2023).

El humano comprende su propia realidad y nuevas experiencias por medio del proceso de adquisición de conocimiento, según Martínez (2023) este proceso inicia en la niñez de manera involuntaria desde lo micro, conceptos simples y mediante el desarrollo se va construyendo y reconstruyendo en conceptos más amplios, mejor formados y más sustentados hacia una macroestructura. El proceso del conocimiento puede ser estimulado por medio de la creación de espacios que promuevan el conocimiento de forma más interactiva y participativa, juegos educativos, motivación, recompensas, promover y apoyarse en la curiosidad, cuestionamiento, experimentación y comprobación de la información que se consume diariamente.

Aprendizaje significativo

Definición

Ocurre con frecuencia que lo aprendido es momentáneo, el régimen educativo en la mayoría de casos las planificaciones, cronogramas y evaluaciones están elaboradas para que únicamente los estudiantes rindan un examen que permita pasar al siguiente nivel de estudios. Sin embargo, se debe recordar que el proceso de aprendizaje viene involucrado por docentes y alumnos, de hecho, estos últimos son responsables directos de su propio aprendizaje, el empeño e involucramiento responsable de ambos actores permitirá un aprendizaje duradero (Gómez et al, 2018).

El aprendizaje significativo es un aprendizaje real, activo, participativo y auténtico, mediante el aprendizaje significativo no se olvida y se mantiene en las capacidades del estudiante. La metodología del aprendizaje significativo es fundamental dentro de los procesos de aprendizaje y enseñanza, consiste en conectar un nuevo aprendizaje con una idea o conocimiento preexistente en la estructura cognitiva, para ello es fundamental que la base, considerado como las ideas y conceptos estén bastante claros (UNIR, 2022).

Para su objetivo el docente debe ser un facilitador entre el contenido, conocimientos y los estudiantes y ello puede ser logrado únicamente por medio de actividades bien planificadas y organizadas. El aprendizaje significativo se lo logra en el largo plazo, mediante la deconstrucción del aprendizaje llegando a un

equilibrio entre conocimientos y estructura cognitiva en base a la nueva información misma que puede llegar a modificarse o transformarse (Ballester, 2002 como se citó en Garcés et al, 2018)

Según Garcés et al (2018) para la deconstrucción de lo aprendido es necesario formar redes de conocimiento que permitan ir edificando poco a poco los conocimientos de forma armónica y coherente en base a conceptos sólidos, alcanzar un discernimiento de comprensión, correcta interpretación de la realidad y que el resultado como tal sea que los conocimientos nuevos se integren a los preexistentes y que esto perdure en el tiempo.

Esta forma de aprendizaje se puede lograr siempre y cuando los conceptos e ideas iniciales estén bastante claras, se establezcan relaciones con conceptos e ideas preexistentes y que estas funcionen como un punto de anclaje, las ideas deben estar relacionadas simbólicamente, no es un aprendizaje que se da de memoria o al pie de la letra (Garcés et al 2018).

Requerimientos

Según el artículo “El aprendizaje significativo y su relación con los estilos de aprendizaje” (Garcés et al., 2018) algunos de los requerimientos para lograr un aprendizaje significativo son:

- Fundamentarse en los cuatro pilares de la educación: aprender a conocer o aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a vivir juntos o convivir y aprender a ser. A pesar de que estos pilares son interdependientes forman un único aprendizaje que permite la construcción del conocimiento, evolución de habilidades, capacidad para discernir y actuar de una manera más amplia, además, de lograr una sociedad más desarrollada fundamentada en el poder de transformación que tiene la educación (Blanco, Z. 2021).
- Motivación, la motivación permite al educando apropiarse de los conocimientos adquiridos, partiendo del desarrollo de habilidades y hábitos de estudio mediante el correcto estímulo, organización y planificación de actividades y tareas por parte del docente.

- Bajo la línea anterior, es importante el material de estudios impartido por los docentes, este debe ser útil, tener una buena presentación y organización, bajo una secuencia lógica y ordenada.
- La predisposición es otro de los requisitos, los estudiantes deben tener ese carisma, curiosidad e inclinación a cumplir con las actividades de estudio, teniendo una actitud favorable tanto dentro como fuera de las aulas.

Características

La esencia del aprendizaje significativo parte del hecho de que hay una relación estrecha entre la nueva información y los conocimientos previos de los estudiantes y para que esta relación se produzca es necesario que el alumno tenga una predisposición para adquirir nuevos conocimientos y para relacionar el material de aprendizaje disponible con su estructura cognitiva y no adquirir el nuevo conocimiento de memoria y el conocimiento está influenciado por las experiencias previas y las situaciones presentes.

Es fundamental que el alumnado utilice todos aquellos recursos, ideas y conceptos adquiridos a lo largo de su vida e ir relacionándolo y vinculándolo con el nuevo material de estudio, es así que los conocimientos previos condicionan al nuevo, por ende, el conocimiento no se transmite sino se va construyendo y reconstruyendo (Roa, 2021).

Para que ocurra una construcción correcta de nuevos conocimientos es importante el rol del docente y los recursos a utilizarse, para Roa (2021) el material a utilizarse debe ser lógicamente significativo, con ejemplos de la vida real, una relación lógica y un buen uso del lenguaje, es importante que el docente explique más de una vez el nuevo contenido con un uso correcto de varios ejemplos, relaciones y sinónimos, solo de esta manera se logrará llamar la atención del alumnado, su interés, evitando a toda costa caer en el modelo de aprendizaje de memoria, mecánico e intrascendente.

Algunos recursos que se pueden fomentar desde las aulas para gestionar y organizar el conocimiento y en sí alcanzar el aprendizaje significativo son el uso de mapas conceptuales, esquemas, resúmenes, red de preguntas y glosarios. Además, es importante que el material de estudio esté bien organizado con una secuencia

lógica y diferenciación progresiva, se recomienda presentar en primer lugar el contenido de una forma más general, indicando los puntos más relevantes que permitan partir hacia los puntos más detallados, más conceptuales y complejos, de igual manera se recomienda, explicar los temas de una manera lógica, ordenada y secuencial (Roa, 2021).

Importancia

Para Baque y Portilla (2021) poner en práctica el aprendizaje significativo es de gran importancia pues se están formando generaciones con un aprendizaje real y duradero, mediante el aprendizaje significativo se genera la curiosidad e investigación dentro y fuera de las aulas esto hace que el alumno quiera continuar explorando y aprendiendo incluso por cuenta propia convirtiéndose todo este aprendizaje en valioso e importante con gran significado e impacto ya que el estudiante está formando parte de su proceso.

Es importante aplicar el aprendizaje significativo ya que solo de esta manera cada uno de los estudiantes hará una asociación y una relación instantánea de lo previamente aprendido con la nueva información adquirida y los nuevos conceptos. La aplicación de aprendizaje significativo por parte de los docentes y aplicación por parte de los estudiantes generará un nuevo modelo pedagógico en las escuelas, lo que permite salirse de la educación tradicional para adaptarse a un nuevo cambio, a un nuevo modelo con nuevos paradigmas y nuevos desafíos que enfrentar (Roa, 2021).

Ventajas

Sin lugar a dudas, el aprendizaje significativo trae consigo grandes ventajas y beneficios para el proceso de aprendizaje continuo y conocimiento de los estudiantes, de hecho, estas son amplias, Garcés et al detallan las ventajas como las siguientes (2018):

- La nueva información se vincula a la estructura cognitiva de la persona, evitando un aprendizaje de memoria y alcanzando un aprendizaje real, duradero y continuo.

- Los nuevos conocimientos adquiridos facilitan la retención de la nueva información en el largo plazo.
- Al ser este un proceso de enseñanza más activo y personal, motiva al individuo al apropiarse de los conocimientos, además palpan los resultados lo que los motiva a continuar con empeño.
- Mayor calidad en el sistema educativo y mejores resultados académicos.
- Menos tensión en las aulas, un mejor ambiente y mayor trabajo en equipo (UNIR, 2022).
- Mayor implicación y participación de los alumnos, lo que crea alumnos más participativos y democráticos (UNIR, 2022).
- Mejor relación entre el profesor y el alumno, el maestro enseña a aprender a los alumnos (UNIR, 2022).

Es importante en este punto mencionar que, si bien lograr de alcanzar un aprendizaje significativo es mérito y esfuerzo propio del alumnado, este no se lograría sin el empeño, esfuerzo y dedicación de los docentes, se debe considerar que para ellos es un desafío ya que deben conocer los estilos de aprendizaje y las preferencias individuales de cada uno de sus estudiantes.

Tipos

La teoría del aprendizaje educativo la desarrolló el psicólogo y pedagogo estadounidense David Ausubel en los años ochenta, considerándose esta una de las aportaciones más importantes en pedagogía constructivista, sus ideas han trascendido de propuestas pedagógicas a una aplicación en los sistemas educativos actuales y diseños curriculares, en su teoría define tres como los tipos de aprendizajes significativos, mismos que se describen a continuación:

Aprendizaje de representaciones: Corresponde al tipo de aprendizaje que se adquiere cuando se otorga determinados significados a símbolos que se toman como referencia, es muy común este tipo de aprendizaje en los niños ya que suelen relacionar la palabra con el elemento, mediante una representación del objeto real con el significado que se está percibiendo en ese momento (Garcés et al., 2018).

Aprendizaje de conceptos: Para Ausubel, D. (1983) este tipo de aprendizaje se da por medio de dos procesos denominados como formación y asimilación, en

primera instancia se forma un concepto por medio de la experiencia, se aprende más de los atributos y se va asimilando con la ampliación de vocabulario, las distintas palabras que pueden usar en distintos conceptos y conceptos abstractos.

Aprendizaje de proposiciones: Se basa en combinar y relacionar varias palabras y conceptos de manera que la idea resultante va más allá de una suma de significados, produciéndose un nuevo significado denominado como estructura cognoscitiva (Baque y Portilla, 2021).

Principios

La teoría de subsunción de Ausubel se basa en que la estructura cognitiva de cada persona, es decir su conocimiento es un factor principal y preponderante el momento de retener y adquirir nuevo aprendizaje, cuando una nueva información se subsume a la estructura cognitiva ya que se relaciona una idea nueva con una preexistente, dando lugar a un nuevo concepto, modificando la idea preexistente, ampliándolo e incluso dándole un mayor sentido (Garcés et al., 2018). Todo el nuevo conocimiento adquirido puede ser subsumido de dos maneras como se describe a continuación:

Subsunción derivada: El nuevo material de estudio puede partir de estructuras ya existentes, la nueva información complementará, acomodará jerárquicamente o se conectará con otra información y otros conceptos, lo que si toma en cuenta la subsunción derivada que no cambia los atributos de lo conocido. Caldeiro propone ejemplos para un mayor entendimiento, partiendo de una idea pre establecida en la que las aves vuelan, se puede llegar a la conclusión que como una paloma vuela y un águila vuela pues un colibrí también va a volar (2020).

Subsunción correlativa: Se da cuando el nuevo concepto aprendido modifica o amplía el conocimiento preexistente, siguiendo el ejemplo de la subsunción derivada, se puede decir que las aves si vuelan, pero hay excepciones, en este caso un pingüino es un ave, pero no vuela, esta información ampliaría un conocimiento preexistente (Caldeiro, 2020).

Aprendizaje supra ordinario: De las ideas nuevas y nuevo conocimiento adquirido va haber una que se destaque y sea más importante, a estas se las denomina como supra ordinarias, se las clasifica, jerarquiza y ordena, por ejemplo,

si se aprende que las aves son animales que tienen plumas y que algunas están adaptadas para volar y otras para nadar, se puede concluir que la paloma está adaptada al vuelo, igual el águila y el colibrí, pero un pingüino se desplaza por agua (Caldeiro, 2020).

Aprendizaje combinatorio: El nuevo conocimiento se incorpora al preexistente, según el criterio de cada persona esta idea se la puede calificar por los atributos que tiene en común de las preexistentes, por ejemplo, si se tiene una idea nueva respecto a que algunas aves tienen las condiciones y están adaptadas para volar y otras para nadar, esta idea podría adaptarse a la idea preexistente que algunos ovíparos están adaptados para volar y otros para nadar (Caldeiro, 2020).

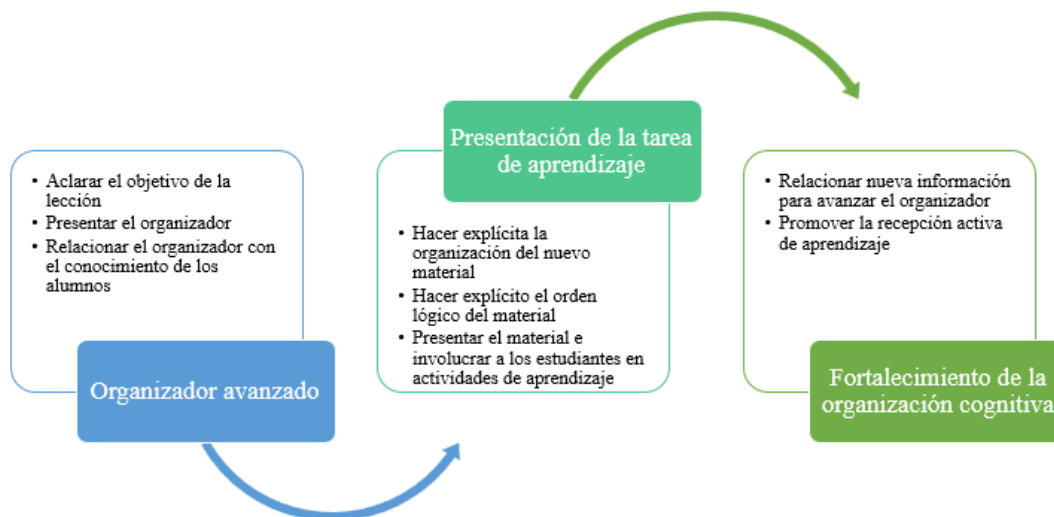
Fases

Hay distintos tipos y formas de aprendizaje, así como fases en el que este se da, es importante un reconocimiento inicial por parte del educando antes de impartir una clase o ponencia, pues de esto dependerá el nivel de entendimiento por parte de los estudiantes, ya que el alumnado puede estar en una etapa inicial en donde no tiene las bases, conocimiento o experiencia relacionada al tema de estudio, así como puede haber grupos que tienen ligera noción del tema a desempeñarse, es importante un breve sondeo y saber si se tiene bases o fundamentos antes de iniciar con un nuevo tema de estudio.

Ausubel en su teoría muestra las fases que se debe seguir para alcanzar un aprendizaje significativo y esto únicamente se puede lograr con la aplicación de una herramienta que la denomina organizador avanzado, cuyo objetivo es mejorar los resultados de aprendizaje, mayor retención de lo aprendido y sirve de apoyo para los docentes (Moreno, 2021). Se presentan antes que el material de aprendizaje para que de esta manera el alumno se involucre, sepa claramente los elementos de los materiales de aprendizaje, siendo general e inclusivo, las fases se resumen de la siguiente manera:

Figura 9

Fases del aprendizaje de Ausubel



Nota. Se presenta un gráfico elaborado por el autor donde se muestran las fases del aprendizaje según la teoría del autor David Ausubel basándose en la información presentada por Moreno en el año 2021.

Condiciones

Se requieren una serie de factores para que se produzca el aprendizaje significativo, la primera hace referencia a establecer una relación no arbitraria y sustancial de lo aprendido, ya que el aprendizaje significativo no es un aprendizaje de memoria, lo que se adquiere del nuevo aprendizaje es básicamente las nuevas ideas y esto no debe ser memorizado al pie de la letra como tal. Debe haber un significado lógico en el material de estudio, debe ser coherente y bien organizado, además debe tener un significado psicológico para el estudiante, pues este debe reconocer que es un tema nuevo, importante y debe convertirlo en un conocimiento nuevo y por último la motivación, el estudiante debe mostrar interés, curiosidad por el material de estudio, solo de esta manera el alumno incorporará y relacionará el nuevo conocimiento con el ya adquirido, mejorando la retención en el largo plazo y estímulo para el estudio y la investigación autónoma (Soria et al., 2007).

CAPÍTULO II DISEÑO METODOLÓGICO

Enfoque y diseño de la investigación

Paradigma de investigación

El trabajo de investigación tiene un enfoque descriptivo y utilizará técnicas de investigación cuantitativas y cualitativas, por lo tanto, tiene un planteamiento metodológico mixto. Es cuantitativa ya que para identificar los hábitos nutricionales de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” y para relacionar el nivel de aprendizaje significativo respecto a estos hábitos nutricionales se empleó una ficha de observación a estudiantes con la finalidad de analizar los resultados y formar conclusiones en torno a nociones lógico matemáticas y tratamiento estadístico e interpretación de los datos obtenidos.

También, la investigación es de carácter cualitativo, según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) una investigación de este tipo recolecta y analiza ciertos datos con el fin de obtener respuestas a preguntas de investigación planteadas o a su vez mediante su interpretación y análisis llegar a nuevas interrogantes, la tesis planteada utiliza también esta técnica de investigación ya que como objetivo general propone una estrategia educativa que promueva concientización sobre la nutrición como un elemento fundamental para el aprendizaje significativo en los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”.

Nivel de la Investigación

La presente investigación es de carácter básica, pues este tipo de investigación se caracteriza por partir desde el planteamiento de un marco teórico, manteniéndose dentro de los límites de la fundamentación teórica, probando,

apoyando, aportando y ampliando las bases científicas mediante el desarrollo de cada investigación y la aplicación de instrumentos que lo comprueben (Ortega, 2017).

Modalidad de investigación

Aplicada

Se considera que la modalidad dentro de la investigación es de propiedad aplicada ya que se busca indagar sobre un fenómeno que ocurre dentro de un grupo en específico para llegar a una solución o conclusión y se parte desde una investigación básica. Mediante el desarrollo de la presente investigación se busca responder ¿Cuál es la incidencia entre la nutrición y el aprendizaje significativo de los estudiantes de la Unidad Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba”? Y también proponer una estrategia educativa que promueva concientización sobre la nutrición como un elemento fundamental para el aprendizaje.

Tipo de investigación

Bibliográfico-Documental

Para el desarrollo de la investigación, se indagó en varias fuentes bibliográficas como libros, investigaciones, artículos científicos y de coyuntura, revistas, manuales y códigos para la formulación del marco teórico, desarrollo de la pertinencia y elaboración de los demás elementos como la ficha de observación, cuestionario de preguntas abiertas, propuesta, conclusiones y recomendaciones. Toda esta base teórica es fundamental ya que como se mencionó se parte de los conceptos hacia una formulación más amplia y detallada que permite generar resultados y conclusiones. Una investigación bibliográfica permite defender la información obtenida, comprobándola y corroborándola como veraz y oportuna basándose en doctrinas ya establecidas (UNIR, 2022).

Investigación de campo

Para Escárcega (2023) una investigación de campo se desarrolla en un lugar determinado y bien definido, tiene como objetivo elaborar un estudio profundo de cierto problema, fenómeno o acontecimiento, para ello es necesario recopilar datos,

observar características y realizar un análisis que permita arrojar datos respecto a los objetivos planteados.

Respecto a la investigación planteada busca realizar un análisis más detallado de lo que ocurre dentro de una institución educativa particular de la ciudad de Quito con respecto a la nutrición de los estudiantes de quinto año y su incidencia en el aprendizaje significativo, la investigación se llevará a cabo en la Unidad Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba” en el año lectivo 2023-2024, además de analizar el comportamiento de los estudiantes respecto a sus hábitos alimenticios también se indagará sobre la opinión de los docentes respecto al desempeño de sus alumnos.

Nivel o Alcance de la investigación

Descriptiva

Para el desarrollo de la investigación según los objetivos planteados es necesario recopilar datos sobre el comportamiento de los estudiantes en torno a sus hábitos nutricionales y su desempeño académico son estas dos dimensiones y aspectos que permitirán validar la incidencia de la nutrición en el aprendizaje significativo, los resultados obtenidos permitirán responder a la pregunta de investigación y cuyo fin es el de tomar decisiones correctivas dentro de la institución educativa de estudio mediante la propuesta de estrategias que promuevan la concientización sobre la nutrición como un elemento fundamental para el aprendizaje significativo, todas estas características son propias de una investigación descriptiva (Nicomedes, 2018).

Descripción de la muestra y contexto de la investigación

Procesamiento para la búsqueda y procesamiento de datos

Para llevar a cabo el tratamiento de la información según los objetivos planteados se definió y determinó la población de estudio, para proceder a aplicar la encuesta y recopilar los datos que permitan realizar el procesamiento de datos y análisis de resultados, para finalmente llegar a conclusiones respecto a la población de estudio.

Población y muestra

La investigación se desarrolla en torno al comportamiento de 31 de los estudiantes de quinto año de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” y el tipo de muestreo a emplearse es no probabilístico que es una técnica de muestreo en la cual no se calcula mediante la probabilidad, por lo tanto no es necesario operaciones estadísticas y en este caso el investigador selecciona la muestra de análisis basado en un criterio y juicio subjetivo (Hernández, 2021) la muestra a analizarse se distribuye de la siguiente manera:

Tabla 1

Población y muestra

Unidades de observación	Cantidad	Porcentaje
Docente	1	3%
Estudiantes	31	97%
Total general	32	100%

Nota. Esta tabla muestra a las unidades de observación del presente estudio, mismo que se tomó en base a la información del registro institucional del año lectivo actual.

Tabla 2

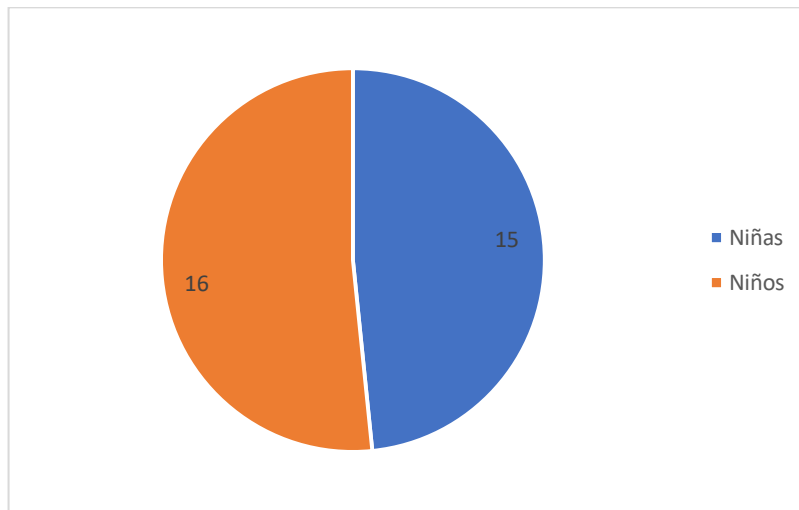
Género de los estudiantes

Categoría	Cantidad	Porcentaje
Niñas	15	48%
Niños	16	52%
Total general	31	100%

Nota. En la tabla se muestra el género de estudiantes a estudiarse, esta información se tomó en base a la información del registro instituciones del presente año lectivo.

Figura 10

Género de los estudiantes



Nota. En el gráfico de pastel se muestra el género de los estudiantes correspondiente al grupo de estudio en base al registro institucional.

Proceso de recolección de datos

Todos los elementos necesarios para el desarrollo de la presente investigación como son la determinación de dimensiones e indicadores, elección de las técnicas y herramientas instrumentos a plantarse fueron desarrollados de forma en que se logren alcanzar y cubrir los objetivos ya establecidos, toda esta información se la describe a continuación:

Operacionalización de variables

Tabla 3

Variable Independiente Nutrición

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
<p>La nutrición es un proceso biológico encargado de otorgar la energía para que las funciones biológicas vitales se desarrollen, es así que el organismo debe transformar, utilizar e incorporar los nutrientes adquiridos por medio de los alimentos para cada una de sus funciones, a todo ese proceso complejo se lo conoce como nutrición y depende directamente del tipo de alimentación que se ingiere para que esta contribuya a la salud y bienestar, por ello es fundamental tener conocimientos de la importancia de la nutrición y su impacto en la salud (Clavijo, 2011).</p>	Tipo de alimentación	Hábitos alimenticios Lonchera escolar	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Conoce si sus estudiantes vienen diariamente desayunando de manera adecuada? • ¿Considera usted que los estudiantes que traen colación desde casa se encuentran más nutridos que los que adquieren alimentos en la Institución? • ¿Qué aspectos cree usted que ocasiona los problemas de una mala alimentación en sus estudiantes? • ¿Usted habla sobre alimentación saludable a sus estudiantes? ¿Con qué frecuencia lo hace? • ¿Considera importante que los padres asistan a talleres sobre nutrición? • ¿Cree usted que la institución debe contar con un manual de apoyo para fomentar la nutrición escolar? 	<p>Técnica: Entrevista Instrumento: Formulario de preguntas abiertas</p>
	Salud y bienestar	Estado nutricional		
	Conocimiento	Educación en nutrición		
	Tipo de alimentación	Hábitos alimenticios Lonchera escolar	<ul style="list-style-type: none"> • Se sirve sus alimentos con tranquilidad en un espacio y tiempo determinado • El lunch que consume contiene alimentos saludables • La porción alimenticia es adecuada de acuerdo a su edad • Para su refrigerio le envían dinero • Consume bebidas muy azucaradas • Ingiere golosinas antes o durante las clases 	<p>Técnica: Observación Instrumento: Ficha de observación a estudiantes</p>
	Salud y bienestar	Estado nutricional		

Tabla 4

Variable Dependiente Aprendizaje significativo

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
<p>Por medio del aprendizaje significativo además de tener un buen rendimiento y aprovechamiento escolar, se construyen conocimientos sólidos y trascendencia en el conocimiento obtenido ya que permite adquisición e integración de nuevos aprendizajes, alcanzar el aprendizaje significativo no es tarea fácil, requiere un gran trabajo por parte de los docentes pero sobre todo esfuerzo de los estudiantes, por medio del aprendizaje significativo se construyen hábitos de estudio permanentes y una vez alcanzado se generan juicios de valor (Garcés et al, 2018).</p>	<p>Rendimiento y aprovechamiento escolar</p>	<p>Desarrollo de clases</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo influye la primera comida a la jornada diaria de clases de sus estudiantes? • ¿Considera que el alto o bajo rendimiento de sus estudiantes se debe sus hábitos alimenticios? ¿Por qué? • ¿Cuál es el nivel de atención y aprendizaje de los estudiantes durante clases? 	<p>Técnica: Entrevista Instrumento: Formulario de preguntas abiertas</p>
		<p>Promedio académico y hábitos</p>		
	<p>Adquisición e integración del aprendizaje</p>	<p>Atención</p>		

Técnicas e instrumentos de investigación

Para el desarrollo de la presente investigación y recolección de datos se utilizaron dos instrumentos, en primer lugar, se realizó una entrevista a la docente de matemáticas y ciencias sociales del grupo de estudio y también por medio de la observación se aplicó una ficha a los estudiantes para determinar cómo son sus hábitos alimenticios dentro de su institución educativa.

Confiabilidad de los instrumentos

Para verificar la confiabilidad de los datos se utilizó Alfa de Cronbach que es un coeficiente de precisión que permite verificar la confiabilidad de los datos obtenidos durante la observación, esta confiabilidad disminuye los errores de medición en el instrumento, generando datos más certeros y confiables. El coeficiente lo que hace es calcular la correlación de los resultados obtenidos lo que permite verificar si están relacionados entre sí y si los datos son homogéneos, mientras los datos sean más homogéneos entre sí, se tiene mayor consistencia en los resultados y conclusiones (Quero, 2010). La fórmula de Alfa de Cronbach se muestra a continuación:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde:

α = Es el coeficiente de confiabilidad de la herramienta

k= Número de ítems del instrumento

$\sum S_i$ = Sumatoria de las varianzas de los ítems

S_t =Varianza total del instrumento

El coeficiente Alfa de Cronbach va de 0 a 1, cuando el valor es cercano a cero los datos tienen menor fiabilidad y menor consistencia ya que su correlación es baja, por lo que no tienen ningún tipo de relación entre ellos, mientras que más cercano a uno los datos tienen mayor confianza debido a que tienen una mayor correlación, la escala de valores del coeficiente se muestra a continuación (Chaves y Rodríguez, 2018):

Tabla 5

Escala de valores alfa de Cronbach

Rango	Confiabilidad
0 a 0.5	Confiabilidad nula
0.5 a 0.6	Confiabilidad baja
0.6 a 0.7	Confiable
0.7 a 0.8	Muy confiable
0.8 a 0.9	Excelente confiabilidad
0.9 a 1	Confiabilidad perfecta

Nota. La tabla presenta la escala de valores de Alfa de Cronbach según los autores Chaves y Rodríguez en el 2018.

Para el cálculo del coeficiente se utilizó el paquete estadístico SPSS, en donde se cargó la base de datos y se realizó un análisis de fiabilidad, mediante el análisis estadístico se obtuvo un coeficiente de Cronbach ($\alpha=0.0808$) si se analiza bajo los estándares de la escala de Cronbach se llega a la conclusión de que se tiene una excelente confiabilidad de los datos obtenidos ya que se demuestra que las variables tienen una relación entre ella, generándose datos fiables.

Figura 11

Alfa de Cronbach Spss

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,808	,820	5

Nota. En la figura se muestra el valor de Alfa de Cronbach obtenido en el programa estadístico Spss para los datos obtenidos en la ficha de observación a estudiantes.

Por otro lado, para la entrevista aplicada a la docente no se aplicó ninguna herramienta estadística debido a que son preguntas abiertas que permiten obtener

resultados cualitativos conociendo así a mayor profundidad lo que ocurre dentro de la institución educativa, basándose en su conocimiento y experiencia.

Proceso de recolección de los datos

Primero se elaboró las herramientas a aplicarse basándose en la revisión bibliográfica relacionada al tema de investigación y en investigaciones ya aplicadas, con la asesoría de la tutora se logró plantear preguntas e ítems que permitan indagar sobre el tema de estudio cumpliéndose y abarcando los objetivos planteados, por lo que finalmente se elaboró una ficha de observación y una entrevista a la docente.

La ficha de observación se la llenó en tres días, en los cuales se acudió con autorización de la rectora a la Institución Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba” y se observó a los estudiantes del quinto año de básica durante sus clases, en su receso de diez de la mañana a diez y treinta, así como al momento de la salida hacia sus hogares, se evidenció patrones repetitivos en cuanto a su nutrición, todo ello con el fin de obtener datos certeros que permitan cumplir con los objetivos planteados. En el cuarto día se realizó la entrevista a la docente, lo que permitió indagar más sobre la nutrición y aprendizaje de sus alumnos.

Procesamiento de la información

Para la recolección de los datos de la ficha de observación, así como para la elaboración de tablas y gráficos de los resultados obtenidos se utilizó el programa Excel, en donde se creó la ficha de observación y se la llenó según la información de cada estudiante para finalmente generar conclusiones de cada pregunta planteada.

Tabla 6*Recolección de información*

Preguntas	Explicación
¿Para qué?	Para cumplir con los objetivos de investigación.
¿A qué personas está dirigido?	Niños y niñas de quinto año de educación básica
¿Cuáles son los aspectos a tratar?	Nutrición Aprendizaje significativo
¿Quién es el investigador?	Marcelo Meza
¿Cuándo?	Año Lectivo 2023-2024
Lugar de recolección de la información para el desarrollo de la investigación	Unidad Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba” Una vez
¿Cuántas veces se lo va a realizar?	Ficha de observación y entrevista
¿Qué técnicas de recolección se va a utilizar?	

Análisis e interpretación de resultados

Tabla 7

Entrevista dirigida a docente

Pregunta	Respuesta	Análisis
¿Qué aspectos cree usted que ocasiona los problemas de una mala alimentación en sus estudiantes?	No contar con el conocimiento adecuado de que alimentos saludables deben ingerir y cuales son beneficiosos para su salud, siendo el horario de trabajo de los padres lo que no les permite estar pendiente de la alimentación de sus hijos y optan por comida rápida y poco saludables.	<p>Al terminar la entrevista se pudo concluir que los estudiantes no tienen buenos hábitos alimenticios, la mayoría no viene desayunando desde casa lo cual influye en su nivel de atención y ánimo al momento de participar en clases y a pesar de que los alumnos traen colación desde sus hogares estos en su mayoría son comida rápida, procesada y poco saludable, todos estos factores afectan al desarrollo de sus aprendizajes.</p> <p>Las consecuencias de la mala alimentación no afectan solo al rendimiento académico y nivel de atención de los niños, también afecta a su salud y estado de ánimo, por lo que los alumnos tienen que acudir al departamento médico y pierden clases. Todo esto es</p>
¿Usted habla sobre alimentación saludable a sus estudiantes? ¿Con qué frecuencia lo hace?	En pocas ocasiones sobre todo cuando el rendimiento académico de los estudiantes se ve afectado por la mala alimentación.	
¿Conoce si sus estudiantes vienen diariamente desayunando de manera adecuada?	Algunos de los estudiantes sí, porque se encuentran más activos, despiertos, con más ánimos para trabajar.	

<p>¿Cómo influye la primera comida a la jornada diaria de clases de sus estudiantes?</p>	<p>Influye positivamente porque les proporciona energía, mantienen un estado de ánimo más equilibrado, presentan mayor capacidad de atención, participación y concentración en clases.</p>	<p>causado en parte porque los padres al dedicarse a trabajar no tienen tiempo para estar pendientes de la alimentación de sus hijos y controlar sus comidas todo el tiempo, además tienen falta de información y porque en pocas ocasiones se habla a los estudiantes sobre los beneficios de una alimentación saludables.</p>
<p>¿Considera usted que los estudiantes que traen colación desde casa se encuentran más nutridos que los que adquieren alimentos en la Institución?</p>	<p>Depende del lunch que les mandan los padres de familia porque algunos envían comida no saludable.</p>	<p>Estos resultados sugieren que la institución debe contar con un manual de apoyo para fomentar la nutrición escolar de sus estudiantes, así como es importante desarrollar talleres escolares para padres acerca de la importancia de la nutrición, así como sugerencias de colaciones ya que ellos son los que juegan un papel fundamental en los hábitos alimenticios de los niños y niñas.</p>
<p>¿Cuál es el nivel de atención y aprendizaje de los estudiantes durante clases?</p>	<p>Es satisfactorio, la mayoría de estudiantes no alcanzan a desayunar en casa debido a que viven lejos o los padres se atrasan al dejarlos en la escuela y poder llegar a su trabajo a tiempo y por ese motivo los estudiantes llegan cansados y sin ánimos para trabajar.</p>	
<p>¿Considera que el alto o bajo rendimiento de sus estudiantes se debe sus</p>	<p>Una parte del bajo rendimiento de los estudiantes se debe a no tener una alimentación adecuada presentan síntomas como dolor de cabeza, barriga, vomito, mareos, por lo que se le manda al departamento médico para que los evalúe,</p>	

<p>hábitos alimenticios? ¿Por qué?</p>	<p>por tal motivo pierden clase, se atrasan en las materias impidiendo su presencia y participación activa en clase.</p> <p>Por otra parte, los estudiantes que su alimentación es saludable rinden de mejor manera en clase, tienen mayor concentración, más activos, siendo así su rendimiento académico mejor.</p>	
<p>¿Cree usted que la institución debe contar con un manual de apoyo para fomentar la nutrición escolar? ¿Por qué?</p>	<p>Sería beneficioso porque se proporcionaría recomendaciones y pautas sobre la importación de una alimentación saludable y de esa manera influenciar positivamente en padres y estudiantes sobre los hábitos alimenticios para la buena salud y el rendimiento escolar.</p>	
<p>¿Considera importante que los padres asistan a talleres sobre nutrición? ¿Por qué?</p>	<p>Sería importante que se dicte talleres a los padres de familia sobre nutrición porque ellos desempeñan un papel fundamental en la formación de hábitos alimenticios en sus hijos.</p>	

Nota. En la tabla se muestran los resultados obtenidos de la entrevista realizada a la docente de la Unidad Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba”.

Ficha de observación a estudiantes

1. Se sirve sus alimentos con tranquilidad en un espacio y tiempo determinado.

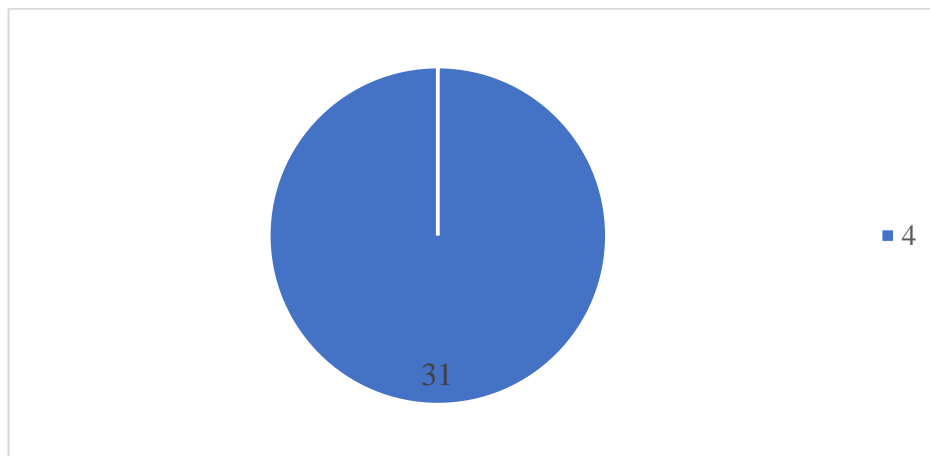
Tabla 8

Espacio determinando para servirse alimentos

Rango de observación	Número de estudiantes	Porcentaje
4	31	100,00%
Total general	31	100,00%

Figura 12

Gráfico de pastel espacio determinado para servirse alimentos



Nota. Rango de observación: número y porcentaje de estudiantes que se sirven sus alimentos con tranquilidad en un espacio y tiempo determinado.

En una escala de 0 a 4 donde cero es nada y cuatro es mucho, se pudo observar que los estudiantes si tienen un espacio determinado, bien definido y un lugar asignado para servirse sus alimentos, de esta manera se puntuó con 4 a los 31 estudiantes.

Se sabe que su horario de receso está muy bien establecido de 10 a 10:30 de la mañana, tiempo en el que los niños pueden servirse sus alimentos, ir al baño, compartir y sociabilizar con sus compañeros.

2. Para su refrigerio le envían dinero.

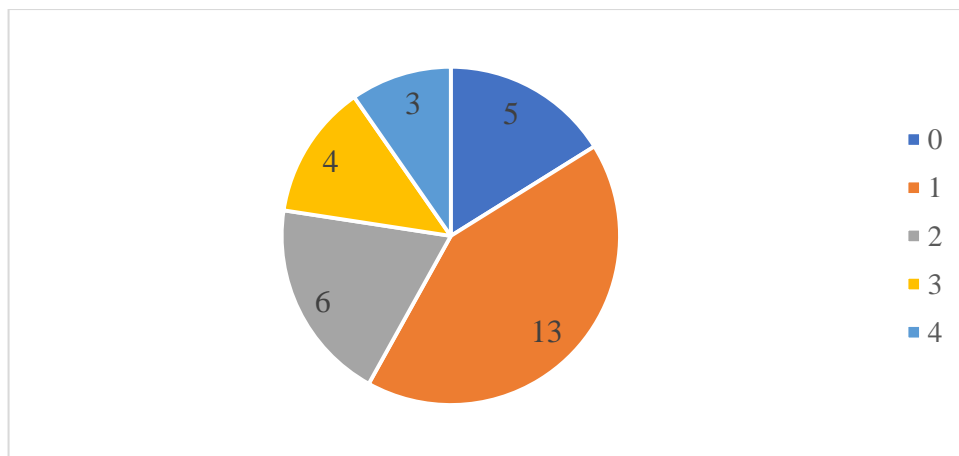
Tabla 9

Dinero para comprar refrigerio

Rango de observación	Número de estudiantes	Porcentaje
0	5	16%
1	13	42%
2	6	19%
3	4	13%
4	3	10%
Total general	31	100%

Figura 13

Gráfico de pastel dinero para comprar refrigerio



Nota. Rango de observación: número y porcentaje de estudiantes que llevan dinero para comprar refrigerio en la institución.

En una escala de 0 a 4 donde cero es nada y cuatro mucho, el 42% de los estudiantes están en un rango de observación de 1, el 19% y 16% en una escala de 2 y 0 respectivamente y el 13% y 10% en una escala de 3 y 4, por lo que existe una mayor concentración de estudiantes en la escala de 1 ya que para el refrigerio no les envían dinero.

Se pudo observar que a pesar de que llevan colación desde casa los estudiantes adquieren dulces y snacks al terminar las clases.

4. El lunch que consume contiene alimentos no saludables.

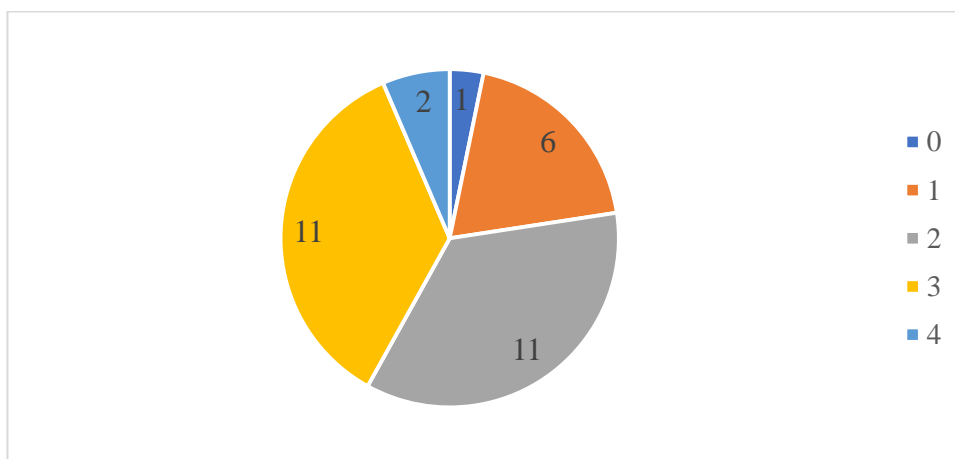
Tabla 11

Alimentos no saludables en el lunch

Rango de observación	Estudiante	Porcentaje
0	1	0%
1	6	9%
2	11	32%
3	11	48%
4	2	12%
Total general	31	100%

Figura 15

Gráfico de pastel alimentos no saludables en el lunch



Nota. Rango de observación: número y porcentaje de estudiantes que tienen una porción alimenticia inadecuada de acuerdo a su edad.

Pocos son los estudiantes que traen alimentos saludables, con un 11% y 2% de estudiantes en el rango 3 y 4; la mayoría de estudiantes se concentran en el rango 2 y 3 con el 32% y 48% en cada posición y 2 de los estudiantes del grupo de estudio no consumen ningún alimento saludable durante el receso.

Se llega a la conclusión que la mayoría de estudiantes no consumen alimentos saludables en su refrigerio pese a que estos son enviados desde casa, los alimentos predominantes son los procesados.

5. Consume bebidas muy azucaradas.

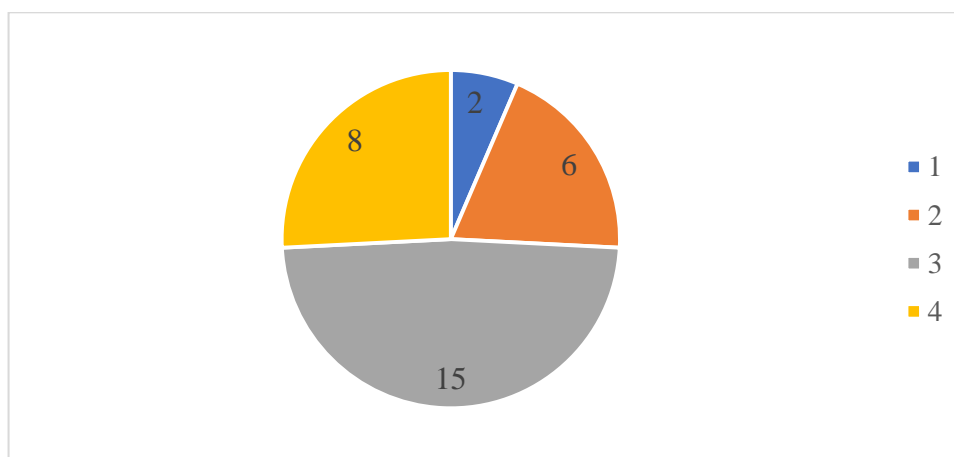
Tabla 12

Bebidas azucaradas

Rango de observación	Número de estudiantes	Porcentaje
1	2	6%
2	6	19%
3	15	48%
4	8	26%
Total general	31	100%

Figura 16

Gráfico de pastel bebidas azucaradas



Nota. Rango de observación: número y porcentaje de estudiantes que consumen bebidas muy azucaradas.

El agua no es su bebida principal, a quince estudiantes se los posicionó en la escala de observación 3, el 26% de estudiantes en la escala 4, ambas altas y con mayor nivel de azúcar, pocos son los estudiantes que se encuentran en los rangos más bajos, con el 6% y 19% en las escalas 1 y 2, por otro lado, a ningún estudiante se lo posicionó en la escala 0 ya que ninguno consumía bebidas sin azúcar.

Se sabe que el grupo de estudio consume bebidas azucaradas y con conservantes como jugos embotellados, yogures o gaseosas.

6. Ingiere golosinas antes o durante las clases

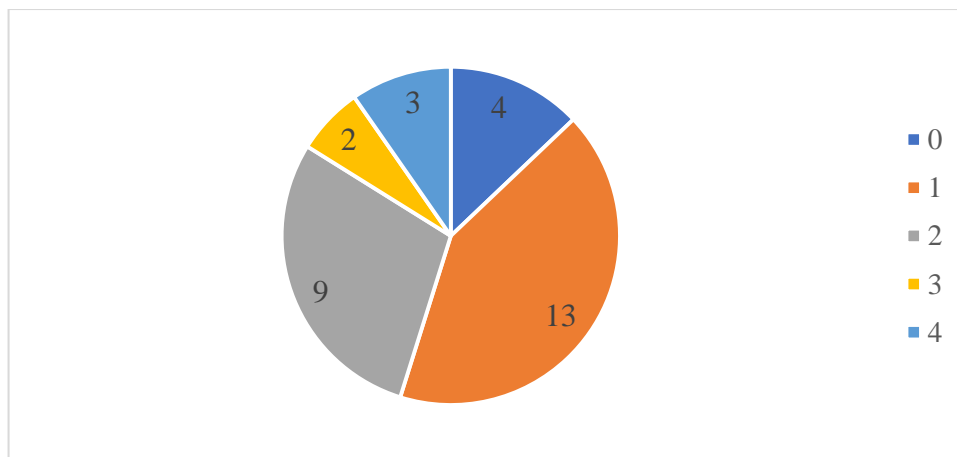
Tabla 13

Ingiere golosinas antes o durante las clases

Rango de observación	Número de estudiantes	Porcentaje
0	4	13%
1	13	42%
2	9	29%
3	2	6%
4	3	10%
Total general	31	100%

Figura 17

Gráfico de pastel ingiere golosinas antes o durante clases



Nota. Rango de observación: número y porcentaje de estudiantes que ingiere golosinas antes o durante las clases.

La mayoría de estudiantes no consume golosinas antes o durante clases, cuatro de los estudiantes se los posicionó en la escala 0, a 13 en la escala 1, 9 en la escala 2, la minoría de estudiantes están en los rangos superiores. La mayoría de estudiantes se concentran en el rango 1.

Por medio de la ficha de observación se concluye que pocos son los estudiantes que ingieren golosinas antes o durante las clases.

Mediante la aplicación de la ficha de observación a los estudiantes de quinto año de la Unidad Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba” se constató que los estudiantes si tienen un lugar determinado y espacio definido para servirse sus alimentos, los estudiantes respetan este espacio y tiempo ya que la mayoría no consumen alimentos antes o durante clases y pese a que sus padres no les envían dinero para comprar su refrigerio en el horario de 10 a 10:30 de la mañana, algunos de los estudiantes si compran dulces, golosinas y snacks a la salida de la institución.

A pesar que la mayoría de estudiantes llevan la colación desde sus hogares esta no cuenta con alimentos saludables, ni la porción adecuada y de acuerdo a su edad, los alimentos predominantes son los procesados, azucarados con conservantes y saborizantes. Además, como bebida principal en las loncheras no se encuentra el agua, predominan bebidas azucaradas, jugos embotellados, yogures y gaseosas.

CAPÍTULO III

Producto

Nombre de la propuesta

Cuento para niños “Alimentación y aprendizaje, amigos inseparables” y guía alimenticia dirigida para padres de familia.

Definición del tipo de producto

La propuesta es un cuento con un mensaje sobre la nutrición y el aprendizaje que permita a los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” concientizar sobre la importancia de la nutrición y cómo influye en su aprendizaje significativo. De igual manera se presenta una guía de alimentación para que los padres utilicen este recurso en la alimentación de sus hijos y que comprendan la importancia de los alimentos en el desarrollo de los niños, el impacto del desayuno y refrigerio de la mañana.

Objetivos generales

Elaborar un cuento que promueva la concientización sobre la nutrición como elemento fundamental para el aprendizaje significativo de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” en el año lectivo 2023-2024.

Elaborar una guía de alimentación que les permita a los padres de familia de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” implementar buenos hábitos alimenticios en sus hogares y transmitirlos dentro de la institución.

Objetivos específicos

Crear una historia en la que se explique la importancia de la nutrición y su relación con el aprendizaje de una forma didáctica y entretenida por medio de ejemplos cotidianos.

Dar un mensaje claro sobre la importancia e influencia de la nutrición en el aprendizaje significativo.

Diseñar una guía de la alimentación que contenga información precisa y que sirva como herramienta a los padres de familia para la elaboración de desayunos y colaciones, considerando la importancia de las vitaminas, minerales y actividad física.

Estructura de la propuesta

Como resultado de la ficha de observación se concluyó que en parte los niños no estaban alimentándose de la mejor manera por lo que se decidió elaborar una propuesta dinámica, interesante, entretenida en torno este problema, de esta manera mediante la herramienta Canva se diseñó y elaboró un cuento que está estructurado en 19 partes con ilustraciones, personajes e información para que los estudiantes lean, sigan el hilo de la historia, se identifiquen con el escenario propuesto y concienticen sobre la importancia de la nutrición y el impacto que esta tiene en sus vidas, sobre todo en su salud, desempeño y aprendizaje.

De igual manera y como parte de los resultados se concluyó que los malos hábitos alimenticios vienen desde casa, por lo que por medio de la herramienta Canva se elaboró una guía de alimentación que les permita a los padres priorizar la nutrición de sus hijos, la importancia de incluir ciertos alimentos dentro de su dieta, la importancia de las vitaminas y minerales, algunas recomendaciones básicas, opciones de desayunos y colaciones que se pueden implementar dentro de los hogares.

Modelo operativo

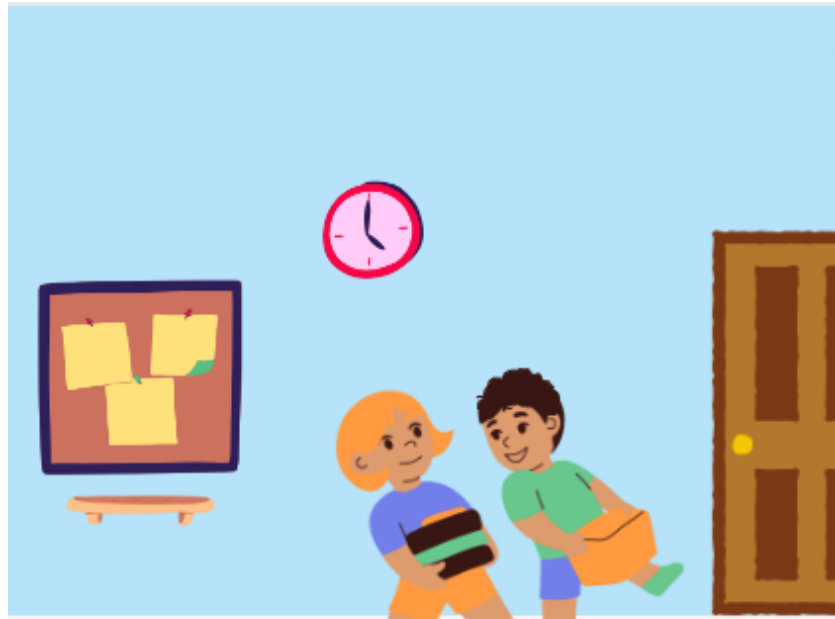
A continuación, se presentan ambas propuestas diseñadas, la primera es el cuento dirigido a los estudiantes para que de manera didáctica reflexionen sobre la importancia de la nutrición y su vínculo con el aprendizaje, también se presenta la guía diseñada para que los padres de familia encuentren información precisa sobre la importancia de la nutrición y la planificación del desayuno y las colaciones de sus hijos.

Propuesta dirigida a estudiantes

Figura 18

Cuento nutrición y aprendizaje, amigos inseparables





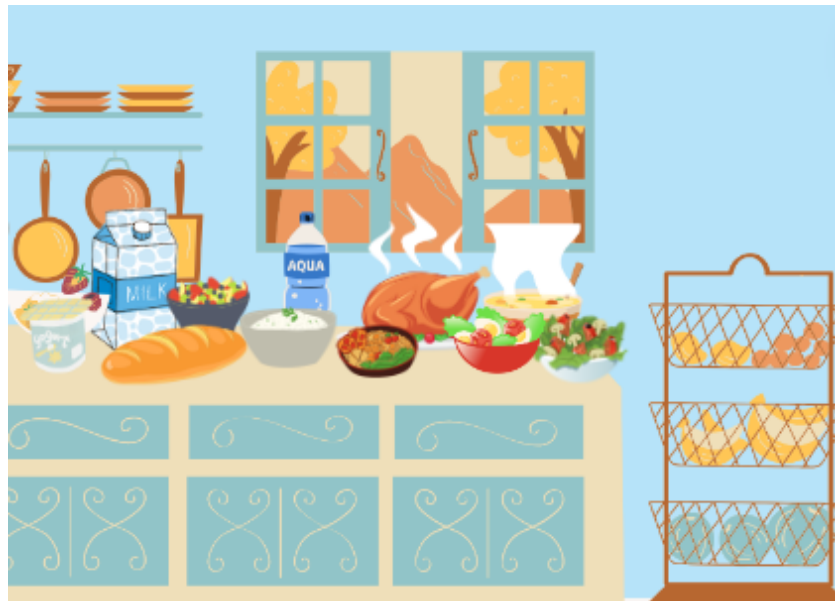
Aunque debo confesar que a la hora del receso sentía algo de envidia de Alexito porque le enviaban unos lunch deliciosos que se nos antojaban a todos



En cambio, a mí me enviaban frutas de todos los sabores y colores, sándwiches con muchas verduras y a veces con suerte me enviaban jugos en vez de agua

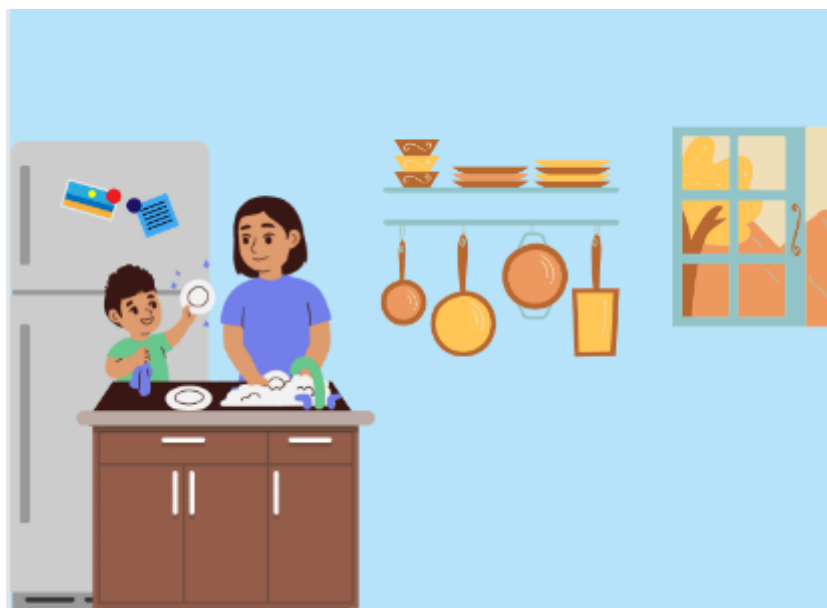


Alexito nos contaba que en su casa no le obligaban a desayunar y en el almuerzo y cena comía lo que quisiera, podía pedir pizzas, hamburguesas, pollo frito, hot dogs, papas fritas y siempre le premiaban con postres



En cambio, en casa mamá y papá me obligan a desayunar avena, granola, fruta, leche o yogurt, ellos dicen que debo ir bien alimentado a la escuela para así tener más energía y poder estudiar. En el almuerzo siempre comemos sopa, muchas verduras, carne o pollo y lo acompañamos con agua pura, comidas que yo las consideraba aburridas. Siempre me pregunté porque mis papás no podían ser como los de Alexito





Hasta que un día después del almuerzo, lavando platos con mamá me animé a contarle de mi amigo Alexito, de cómo sus papás lo consienten con golosinas, dinero para su lunch y de cómo me gustaría que a mí también me envíen papitas, pizza, galletas, dulces y jugos para mi colación



Ella me explicó que la comida rápida ni los dulces eran buenos para mi salud. Que al cuerpo deben entrar alimentos saludables, las vitaminas y proteínas nos alimentan y llenan con energía y entonces seré más fuerte para jugar con mis amigos, explorar, atender a clases y hacer las tareas. En cambio, si solo nos alimentamos con comida chatarra las defensas estarán bajas, me cansaré rápido y enfermaré con más facilidad



Al día siguiente nuestro profesor nos dio una clase increíble en donde nos explicó como la nutrición es importantísima, el organismo transforma los alimentos y el oxígeno en nutrientes que nos permiten estar activos, hacer ejercicio y estudiar, memorizar y atender a clases. Aunque parecería que no se ocupa mucha energía el momento de estudiar, sin los alimentos correctos no podremos tener un aprendizaje significativo



Aunque al principio la explicación de mi profesor sobre la nutrición sonaba muy bonita, lo del aprendizaje no le entendí muy bien. Él nos explicó que aprender no es lo mismo que memorizar, cuando memorizamos olvidamos con facilidad, en cambio cuando aprendemos guardamos todo en nuestra mente, lo recordamos, asociamos y ponemos en práctica, esto nos genera curiosidad y ganas de seguir investigando por nuestra cuenta, a esto se le llama aprendizaje significativo

Cristian podrías explicarme como tenemos que hacer la tarea, me quedé dormido y no atendí al maestro



Después de un tiempo me di cuenta que el rendimiento académico de Alexito había bajado, se olvidaba rápido de lo que estábamos aprendiendo, le costaba atender al maestro y a veces se quedaba dormido en clases. Era muy común que le duela la barriga y se sienta mal, por lo que iba al departamento médico y faltaba a la escuela



Alexito ya no tenía las mismas ganas, motivación y empeño para explorar y experimentar en clase con nosotros como lo hacía antes, así intentáramos convencerle de que participe en las actividades escolares, no siempre tenía ánimos, ahí me di cuenta que Alexito no estaba teniendo un aprendizaje significativo como nosotros



Poco a poco Alexito fue perdiendo su energía, ya no podía jugar ni correr como lo hacía antes, se cansaba con facilidad, corría muy lento, paraba a descansar y en ocasiones estaba de tan mal humor que no quería jugar con nosotros. Eso nos ponía muy tristes a mis amigos y a mí, pues extrañábamos mucho su compañía



Alexito empezó a faltar regularmente a clases, el profesor nos dijo que estaba enfermo por eso no podía acudir a la escuela, nosotros lo extrañábamos muchísimo y esperábamos que se recupere pronto para poder compartir como antes



Los padres de Alexito estaban bastante preocupados por él, el doctor les había indicado que los problemas de salud de su hijo, la predisposición a enfermarse, su falta de atención a clases y su cansancio en la escuela se debía a los malos hábitos alimenticios. Debía cambiar su forma de alimentarse, debía desayunar, consumir más frutas, verduras y evitar los fritos, comida chatarra y dulces



Pasaron los días y Alexito regresó a la escuela, ya estaba mucho mejor de salud y todos estábamos muy alegres por su regreso. Ya se sentía activo y feliz como antes, él nos comentó que extrañaba mucho la escuela y que de ahora en adelante cuidaría su alimentación para crecer sano, fuerte y que estudiaría y aprendería con más ganas para convertirse en doctor. Desde ese día todos nosotros entendimos la importancia de la nutrición y como puede llegar a influir en nuestro aprendizaje



Nota. En las 19 ilustraciones se muestra un cuento diseñado por el investigador en Canva para los niños y niñas del quinto año de educación básica de la Unidad Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba”, para que de manera didáctica sencilla y práctica aprendan sobre la importancia de la nutrición y como esta influye en el aprendizaje.

Enlace: https://www.canva.com/design/DAF7lnj2ACI/zHrRVhaoj_UuS_IRmrlufg/edit

Propuesta dirigida a padres

Figura 19

Guía de alimentación, herramienta para padres



INTRODUCCIÓN

Una buena alimentación permite que las niñas y los niños crezcan y se desarrollen plenamente en todas las etapas de sus vidas, por ello es muy importante que desde pequeños reciban alimentos que les proporcionen todo lo que su cuerpo necesita para gozar de una buena salud.



Beneficios de una buena alimentación:

- Apoya al desarrollo del cerebro
- Permite un crecimiento saludable
- Estimula el sistema inmunológico
- Ayuda al correcto funcionamiento del sistema digestivo
- Fortalece huesos
- Mantiene un peso saludable
- Apoya a los músculos
- Mantiene piel, dientes y vista saludables



RECOMENDACIONES BÁSICAS



CONSUMIR DIARIAMENTE FRUTAS Y VERDURAS



CONSUMIR AGUA COMO BEBIDA PRINCIPAL



SELECCIONAR ALIMENTOS Y BEBIDAS NATURALES ANTES QUE ALIMENTOS PROCESADOS, SI SE LLEGARA A CONSUMIR ALIMENTOS PROCESADOS PROCURAR QUE NO TENGAN TANTA GRASA, AZÚCARES O SAL



ENVIAR UNA LONCHERA SALUDABLE QUE CONTenga FRUTAS, LÁCTEOS SEMIDESCREMADOS, CEREALES Y LEGUMINOSAS



MANTENER UN HORARIO DE PREFERENCIA DE CINCO TIEMPOS DE COMIDAS: DESAYUNO, REFRIGERIO DE MEDIA MAÑANA, ALMUERZO, REFRIGERIO MEDIA TARDE Y MERIENDA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CONSUMIR ALIMENTOS VARIADOS Y NUTRITIVOS

Alimentos de diferentes grupos como frutas y verduras, carnes, legumbres, lácteos como sus derivados, cereales, aceites y grasas.

NUTRIENTES

Cuando se incluyen alimentos variados en la dieta se obtienen todos los nutrientes, vitaminas y minerales, proteínas, fibras y agua.

PORCIONES Y DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS

El plato de los niños no puede ser del mismo tamaño que el de los adultos, debe ser más pequeño y debe incluir frutas y verduras, carnes y legumbres y cereales.

LÁCTEOS Y DERIVADOS



CARNES Y LEGUMBRES



ACEITES Y GRASAS



CEREALES



FRUTAS Y VERDURAS



VITAMINAS Y MINERALES

VITAMINAS

Compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las distintas funciones del cuerpo. Mejoran el sistema inmunológico, promoviendo la protección contra enfermedades. Promueven el desarrollo físico y mental. Aportan energía para las actividades diarias.

VITAMINA A

Es importante para la visión, el sistema inmunitario, el crecimiento óseo, el desarrollo y la función pulmonar.

Se lo encuentra en:

Frutas: Zanahoria, berro, acelga, espinaca, brócoli

Vegetales: Mango, durazno, melón

Proteínas: Hígado, riñón, yema de huevo.

VITAMINA C

Necesaria para el crecimiento y reparación de tejidos, además, que es un antioxidante, el cuerpo no puede producir vitamina C por sí solo, ni tampoco la almacena, por lo que es importante incluir alimentos con esta vitamina en la dieta diaria.

Frutas: Naranja, toronja, kiwi, limón, frutilla, guayaba, piña

Vegetales: Pimiento rojo y verde, tomate, col

VITAMINA E

Es un antioxidante, ayuda a mantener el sistema inmunitario fuerte frente a virus y bacterias, ayuda a formar glóbulos rojos y ensancha los vasos sanguíneos para evitar la coagulación dentro de ellos. Se lo encuentra en:

Vegetales: Germen de trigo, aceites vegetales, frutos secos (nueces), semillas (girasol)

Proteínas: Yema de huevo, nata de leche, trucha

VITAMINA B

Corresponde a un grupo de 8 vitaminas que contribuyen a la disminución del cansancio y la fatiga hasta el funcionamiento normal del sistema nervioso. Se encuentra en:

Frutas: Plátano, naranja, maracuyá, kiwi, papaya

Vegetales: Brócoli, acelga, zanahoria, tomates

Proteínas: Productos lácteos, huevos

MINERALES

Son importantes para el cuerpo y para mantenerse sano, nutrimentos indispensables para diferentes funciones del organismo como la estructura de los tejidos, formación de huesos, dientes y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos.

CALCIO

Es esencia en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes, es el mineral más abundante en el organismo y casi todo el calcio se encuentra almacenado en huesos y dientes, lo que les da estructura y rigidez, se lo encuentra en:

Frutas: Tamarindo, coco, mora, cereza, uva, mandarina y naranja

Vegetales: Legumbres secas, verduras de hojas verdes oscuras

Proteínas: Leche y derivados, yema de huevo y sardina.

HIERRO

Es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo, su deficiencia causa anemia, se encuentra en alimentos como:

Frutas: Coco, uva pasa, fresas y frutos secos

Vegetales: Legumbres secas, verduras de hojas verdes en color oscuro, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida

Proteínas: Carne vacuna, hígado y leche

YODO

Es necesario para el funcionamiento de la glándula tiroides, su deficiencia produce bocio y retraso mental, se encuentra principalmente en la sal yodada y en los alimentos como:

Frutas: Piña, fresas y cítricos

Vegetales: Espinaca, acelga, cebolla, ajo, remolacha, pepinillo

Proteínas: Sardina, atún, bacalao, camarones y otros mariscos

ZINC

Es importante para el crecimiento y las defensas del organismo,

Frutas: Higos, aguacate, guayaba, coco, ciruela

Vegetales: Brócoli, acelga, zanahoria, tomates

Proteínas: Carne vacuna, hígado, pescado, pollo, leche y queso

FIBRA

Son aquellos hidratos de carbono que el cuerpo no puede digerir (o descomponer). Ayuda a prevenir o aliviar el estreñimiento, aumenta la sensación de saciedad y con ello controlar el peso, baja el colesterol. Entre los alimentos ricos en fibra, se incluyen cereales integrales, como el pan de trigo integral al 100%, el arroz y la avena integrales, en legumbres como los guisantes, las habas y lentejas y en frutos secos y semillas.

DISTRIBUCIÓN DEL PLATO



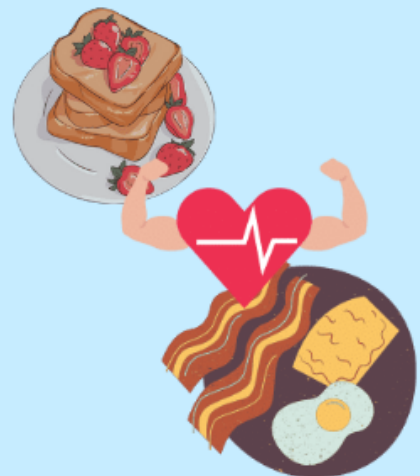
DESAYUNO

LA PRIMERA COMIDA DEL DÍA ES IMPORTANTE

Es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes, es importante que las comidas agraden a las niñas y niños para facilitar que no dejen de comer.

BENEFICIOS

- Mejorar el rendimiento físico y escolar
- Ayudar a mantener un peso corporal normal
- Aumentar el rendimiento escolar
- Garantiza un buen crecimiento y desarrollo



OPCIONES DE DESAYUNO

FRUTAS

LÁCTEOS

- Yogurth
- Leche
- Coladas con leche
- Avenas con leche
- Queso

CEREALES

- Tortilla de maíz,
- trigo, yuca o verde
- Pan
- Tostadas

PROTEÍNA

- Huevo
- Atún
- Jamón de pollo o pavo

QUÉ ENVIAR EN LA LONCHERA

FRUTAS

PROTEÍNAS

VERDURAS

CARBOHIDRATOS

LÁCTEOS

VEGETALES

GRASAS SALUDABLES

AGUA

NUTRITIVA

VARIADA

ATRACTIVA



OPCIONES DE COLACIONES

FRUTAS Y VERDURAS

GRASAS SALUDABLES

- Aguacate
- Aceitunas
- Frutos secos

CEREALES

- Tortilla de maíz,
- trigo, yuca o verde
- Pan
- Galletas
- Barras de granola
- Choclo
- Papa o yuca

PROTEÍNA

- Huevo
- Atún
- Jamón de pollo o pavo
- Pollo
- Menestras

ALIMENTOS DE CONSUMO NO FRECUENTE





CONSECUENCIAS DEL CONSUMO FRECUENTE




A CORTO PLAZO

- Problemas del sueño
- Caries
- Debilidad
- Baja estatura
- Poca concentración
- Falta de aprendizaje
- Baja autoestima
- Cambios de estado de ánimo

A LARGO PLAZO

- Sobrepeso y obesidad
- Hipertensión
- Resistencia a la insulina
- Colesterol alto
- Triglicéridos altos
- Diabetes
- Problemas cardíacos

ACTIVIDAD FÍSICA

MAYOR EXPECTATIVA DE VIDA Y MENOR RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Es importante que los niños y adolescentes realicen 60 minutos de actividad física diaria. La actividad física genera beneficios físicos, psicológicos y sociales, además de:

- Mayor concentración, habilidad y capacidad de reacción
- Mejora el autoestima y la capacidad de aprendizaje
- Ayuda a controlar el estrés
- Mejora la circulación, regulación de pulso y disminución de la presión arterial
- Mejora la capacidad pulmonar
- Desarrollo de la fuerza muscular y ósea
- Ayuda a controlar el peso



ENTRÉGALES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A TUS NIÑOS



Nota. Se presenta una guía dirigida para los padres de familia del quinto año de la Unidad Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba” con ilustraciones e información para poner en práctica en los hogares, especialmente está enfocada en la importancia del desayuno y la lonchera escolar, con consejos que permiten preparar a sus hijos el momento de ir a la escuela, toda la información se la obtuvo principalmente de dos fuentes, la última guía de alimentación y nutrición presentada por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación del Ecuador en el 2017 y del manual de alimentación escolar saludable impulsada por la FAO y la nutricionista Patricia Serafin en el 2012.

Enlace: <https://www.canva.com/design/DAF8iNAbi8s/4Y7-IOsrkpdd0mBcSWfH7Q/edit>

Tabla 14*Plan de acción de la propuesta*

Objetivo general	Objetivos específicos	Actividades	Recursos	Responsables
Elaborar un cuento que promueva la concientización sobre la nutrición como elemento fundamental para el aprendizaje significativo de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” en el año lectivo 2023-2024.	<p>Crear una historia en la que se explique la importancia de la nutrición y su relación con el aprendizaje de una forma didáctica y entretenida por medio de ejemplos cotidianos.</p> <p>Dar un mensaje claro sobre la importancia e influencia de la nutrición en el aprendizaje significativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar personajes y escenarios que permitan armar una historia acorde a la edad del grupo de estudio. - Escoger un lenguaje adecuado y acorde a la edad del grupo de estudio para un correcto entendimiento. - Impulsar la lectura. 	<p>Humanos:</p> <p>Docentes</p> <p>Estudiantes</p> <p>Materiales:</p> <p>Cuento</p> <p>Tiempo y espacio para el desarrollo de la actividad</p>	Investigador

<p>Elaborar una guía de alimentación que les permita a los padres de familia de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” implementar buenos hábitos alimenticios en sus hogares y transmitirlos dentro de la institución.</p>	<p>Diseñar una guía de la alimentación que contenga información precisa y que sirva como herramienta a los padres de familia para la elaboración de desayunos y colaciones.</p> <p>Incluir la importancia de las vitaminas, minerales y actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Planificar un espacio en donde se exponga la guía a los padres de familia. - Motivar a los padres a cambiar los malos hábitos nutricionales desde casa. 	<p>Humanos: Docentes Padres de familia</p> <p>Materiales: Guía Tiempo, espacio y predisposición para la socialización</p>	<p>Investigador</p>
--	---	--	---	---------------------

Nota. En la tabla se describe el plan de acción de ambas propuestas, cada una con sus objetivos generales, específicos, actividades que permitan cumplir con los objetivos, así como los recursos y responsables de su ejecución.

CONCLUSIONES

- La nutrición es un elemento fundamental y de gran incidencia dentro del aprendizaje significativo en los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”. El crecimiento físico, desarrollo cognitivo y social de los niños y niñas en esta edad escolar viene condicionado por su nutrición, pues una alimentación adecuada, equilibrada y variada mejora su salud, previene enfermedades e influye fuertemente en el aprendizaje de los infantes, su proceso de enseñanza, rendimiento, concentración, memoria y estado de alerta, por otro lado, llevar una alimentación deficiente, insuficiente de nutrientes o excesiva provoca desnutrición, obesidad, anemia, déficit de atención, problemas de aprendizaje y un bajo rendimiento escolar.
- Mediante la aplicación de los instrumentos se pudo observar que los estudiantes del quinto año de la Unidad Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba” no tienen buenos hábitos alimenticios, la mayoría no viene desayunando desde casa. A pesar de que cuentan con un espacio y tiempo para servirse sus alimentos y traen colación desde sus hogares, se evidencia que su alimentación en su mayoría es comida rápida, procesada y poco saludable, sin todos los grupos de alimentos, no se prioriza el agua como bebida principal y gran parte compra snacks, dulces y golosinas al salir de clases.
- Existe una amplia relación entre el nivel de aprendizaje significativo y los hábitos nutricionales de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”. La alimentación, el nivel de nutrición de cada estudiante se ve reflejado en el rendimiento académico, nivel de atención y desarrollo de las clases, pero también sus hábitos repercuten en su salud y estado de ánimo, ya que los alumnos tienen que acudir al departamento médico y pierden clases, además en las aulas los estudiantes tienen poco acceso a información sobre nutrición.

- Como resultado de la investigación se diseñaron dos herramientas que promuevan la concientización sobre la nutrición como un elemento fundamental para el aprendizaje significativo en los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”. La primera herramienta es un cuento para que de manera creativa, didáctica y entretenida los niños y niñas sigan el hilo de la historia, se identifiquen con el escenario y concienticen sobre impacto de la nutrición en sus vidas, salud, desempeño y aprendizaje. De igual manera y como los hábitos alimenticios vienen desde casa se elaboró una guía de alimentación que les permita a los padres priorizar la nutrición de sus hijos, la importancia de incluir ciertos alimentos, vitaminas, minerales y algunas recomendaciones, opciones de desayunos y colaciones que se pueden implementar dentro de los hogares.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda impulsar el desarrollo de este tipo de investigaciones que involucren y relacionen temas tan importantes como son la nutrición y el aprendizaje significativo, para que de esta manera se obtengan resultados y conclusiones que permitan promover soluciones a este tipo de problemas. Sería interesante que en futuras investigaciones se aumente la población de estudio del presente trabajo, para determinar si los resultados obtenidos en el quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Sagrados Corazones de Rumipamba” son generales o es un fenómeno propio de la población de este estudio.
- Los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos sugieren que la institución debe contar con un manual de apoyo o guía para fomentar la nutrición escolar de sus estudiantes, es importante desarrollar talleres escolares para padres acerca de la importancia de la nutrición, así como sugerencias de colaciones, ya que ellos son los que juegan un papel fundamental en los hábitos alimenticios de los niños y niñas.
- A lo largo de la investigación se ha hablado de la amplia relación que tiene el aprendizaje respecto a la nutrición, pese a que actualmente se tiene un estilo de vida más agitado, es importante priorizar la alimentación y nutrición de los niños, no saltarse comidas, planificarlas con antelación, tomar en cuenta los gustos y preferencias de cada niño y hacer de las comidas de los niños un tiempo y espacio de disfrute donde se priorice su nutrición y bienestar, solo con ello se alcanzará un aprendizaje significativo. De igual manera es importante la práctica de este tipo de aprendizaje en las aulas, que los estudiantes establezcan conocimientos nuevos de los ya existentes, vinculándolos y relacionándolos.
- Implementar en las planificaciones de clases un espacio para hablar a los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” sobre la importancia de la nutrición y el impacto que esta puede tener dentro de su aprendizaje, se sugiere aplicar herramientas como las desarrolladas en la

presente investigación, que de manera creativa se llegue con un mensaje claro a los estudiantes para que concienticen sobre la importancia de sus hábitos alimenticios y como estos influyen en su aprendizaje. Además, se recomienda capacitar e involucrar a los padres de familia en estos temas tan influyentes en el desarrollo de sus hijos.

BIBLIOGRAFÍA

- Abete, I et al. (2010). *Fundamentos de nutrición*.
https://sennutricion.org/media/Docs_Consenso/3-IDR_Poblaci_n_Espa_ola-FESNAD_2010_C1-Fundamentos_de_nutrici_n.pdf
- ACNUR. (2003). *Código de la Niñez y Adolescencia, publicado por Ley No. 100*.
en Registro Oficial 737.
<https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2014/9503.pdf>
- Aguilar, P. (2018). *El aprendizaje: poder, querer y saber*.
https://www.academia.edu/34540038/El_Aprendizaje_Poder_querer_y_saber
- Álvarez, N. (2019). *Alimentación y salud: la obesidad como factor de riesgo*.
<https://www.npunto.es/revista/17/alimentacion-y-salud-la-obesidad-como-factor-de-riesgo>
- Asociación Mexicana de Diabetes. (2021). *¿Hay carbohidratos buenos y malos?*.
<https://www.amdiabetes.org/post/hay-carbohidratos-buenos-y-malos>
- Ausubel, D. (1983). *Teoría del aprendizaje significativo*. Fascículos de CEIF, 1(1-10), 1-10.
- Bajaña, R et al. (2017). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador*.
<file:///C:/Users/dolor/Downloads/580-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1558-1-10-20171221.pdf>
- Baque, G y Portilla, G. (2021). *El aprendizaje significativo como estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7927035>
- Blanco, Z. (2021). *Educación: un estudio basado en el informe de la UNESCO sobre los cuatro pilares del conocimiento*.
<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/cuatro-pilares>
- Bueno, M y Dumaguala, L. (2022). *Nutrición y aprendizaje en la primera infancia: perspectivas de padres, madres y cuidadores*.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/39762/1/Trabajo-de-Titulaci%C3%B3n.pdf>

- Cadena, E. (2022). *Loncheras saludables para el regreso a clases*.
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Loncheras-saludables-para-el-regreso-a-clases.aspx>
- Caldeiro, G. (2020). *Tipos de aprendizaje significativo*.
<https://ausubel.idoneos.com/320314/>
- Cancer, E y y Moreno, A. (s.f). *Las grasas en nuestra alimentación*.
https://www.seen.es/modulgex/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1086/150420_103627_2463317370.pdf
- Carbajal, A. (2018). *Manual de nutrición y dietética*.
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>
- Cardona, A. (2022). *Cuáles son los seres vivos descomponedores: ejemplos*.
<https://www.ecologiaverde.com/cuales-son-los-seres-vivos-descomponedores-ejemplos-1363.html>
- Carnero, E. (2023). *¿Qué son y para qué sirven las sales minerales?*.
https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2023-09-04/sales-minerales-bebidas-isotonicas_3724943/
- CEPAL. (2018). *Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe*.
<https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
- CEUPE. (2022). *Nutrición: Qué es, características e importancia*.
<https://www.ceupe.com/blog/nutricion.html>
- CEUPE. (2023). *¿Qué son los nutrientes? Concepto, tipos e importancia*.
<https://www.ceupe.com/blog/nutriente.html>
- Chaves, E y Rodríguez, L. (2018). *Análisis de confiabilidad y validez de cuestionario sobre entornos personales de aprendizaje*.
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/view/10645/13202>
- Clavijo, Z. (2011). *Nutrición, dietética y alimentación*.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/697532.pdf>

- Cueva, M et al. (2021). *La desnutrición infantil en Ecuador. Una revisión de literatura.* <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/09/1392385/364-1305-1-pb.pdf>
- Díaz, A et al. (2017). *Etiquetado de alimentos en Ecuador: implementación, resultados y acciones pendientes.* *Revista Panam Salud Publica.* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6612743/>
- Escargega, J. (2023). *Investigación de campo: ¿Qué es y por qué hacerla?* <https://berumen.com.mx/investigacion-de-campo-que-es-y-por-que-hacerla/>
- Espínola, J. (2023). *Conocimiento.* <https://humanidades.com/conocimiento/>
- Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. *El concepto de salud.* <https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2020-03/0000001069cnt-modulo-1-curso-salud-sociedad-2017-pa%C3%ACginas-10-26.pdf>
- FAO. (2013). *Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas.* <https://www.fao.org/3/i3261s/i3261s08.pdf>
- Febles, A. (2023). *Pirámide alimenticia: ¿Qué es y cuáles son sus partes?* <https://ined21.com/piramide-alimenticia/>
- Figuroa, K. (2023). *¿Cuál es la importancia de la nutrición en la primera infancia?* <https://www.unemi.edu.ec/index.php/2023/11/02/importancia-nutricion-primera-infancia/>
- Garcés, L. Montaluisa, A y Salas, E (2018). *El aprendizaje significativo y su relación con los estilos de aprendizaje.* <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/anales/article/download/1871/1769/7213>
- Garcés, L. Montaluisa, A y Salas, E. (2018). *El aprendizaje significativo y su relación con los estilos de aprendizaje.* <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/anales/article/download/1871/1769/7213>

- Gilces, B y Villacis, L. (2020). *Mantener una alimentación sana, a través del consumo de alimentos nutritivos.*
<https://revistas.uleam.edu.ec/documentosbahia/Articulo9.pdf>
- Gómez, L et al. (2018). *El papel del docente para el logro de un aprendizaje significativo apoyado en las TIC.*
<https://www.redalyc.org/journal/4766/476661510011/html/>
- Hernández, O. (2021). *Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existe.*
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002
- Hernández-Sampieri, R y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education.
- INEC. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. ENSANUT.*
https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
- INEC. (2023). *Primera encuesta especializada revela que el 20.1% de los niños en Ecuador padecen de desnutrición crónica infantil.*
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/primera-encuesta-especializada-revela-que-el-20-1-de-los-ninos-en-ecuador-padecen-de-desnutricion-cronica-infantil/>
- INEVAL. (2022). *INEVAL presentó los resultados Ser Estudiante 2022.*
<https://www.evaluacion.gob.ec/ineval-presento-los-resultados-ser-estudiante-2022/>
- INEVAL. (2019). *La educación en Ecuador: logros alcanzados y nuevos desafíos.*
https://www.evaluacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/02/CIE_ResultadosEducativos18_20190109.pdf
- Infoescuelas. (2024). *Unidad Educativa Particular Sagrados Corazones de Rumipamba en Quito.*

- <https://www.infoescuelas.com/ecuador/pichincha/unidad-educativa-particular-sagrados-corazones-de-rumipamba-en-quito/>
- Lema, E. (2022). *La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial*. <https://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/8867/1/MUTC-001187.pdf>
- Martínez, A. (2023). *Definición de conocimiento*. <https://conceptodefinicion.de/conocimiento/>
- Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para padres de familia*. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf>
- Moreno. (2021). *Modelo para el diseño de un organizador avanzado: el encuentro entre aprendizaje significativo y el storytelling*. https://www.icesi.edu.co/revistas/index.php/trans-pasando_fronteras/issue/view/309/Texto%20completo%20PDF
- MSP, KOICA y OMS. (2018). *Loncheras saludables*. <https://www.studocu.com/co/document/corporacion-universitaria-minuto-de-dios/anatomia-y-fisiologia/ecu-loncheras-saludables-koica/35250423>
- Nicomedes, E. (2018). *Tipos de investigación*. <https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>
- OMS. (2020). *Nuevas amenazas para la salud de los niños y los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/children-new-threats-to-health>
- OMS. (2021). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2024). *¿Cómo define la OMS la salud?*. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.
- Ortega, G. (2018). *Cómo se genera una investigación científica que luego sea motivo de*

- publicación. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2072-92942017000200008
- Palao, B. (2020). *Enfermedades relacionadas con la alimentación, ¿Cómo prevenirlas?* <https://www.veritasint.com/blog/es/enfermedades-relacionadas-con-la-alimentacion-como-prevenirlas/>
- Parodi, D. (2022). *Universidad Continental- Siete dimensiones del bienestar.* <https://ucontinental.edu.pe/innovacionpedagogica/estas-equilibrando-las-7-dimensiones-del-bienestar/notas-destacadas/#1648828636928-f274f7ba-b21b>
- Pérez, J. (2017). *Nutrición autótrofa y heterótrofa e influencia de las nuevas tecnologías.* <https://www.universidadviu.com/ec/actualidad/nuestros-expertos/nutricion-autotrofa-y-heterotrofa-e-influencia-de-las-nuevas>
- Polanco, E. (2023). *Estrategia vivencial para la enseñanza de hábitos alimenticios saludables para estudiantes de educación básica, nivel medio.* <https://repositorio.uti.edu.ec//handle/123456789/5641>
- Quero, M. (2010). *Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach.* <https://www.redalyc.org/pdf/993/99315569010.pdf>
- Roa, J. (2021). *Importancia del aprendizaje significativo en la construcción de conocimientos.* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8845397>
- Rodríguez, D. Noles, L y Frias-Toral, E. (2022). *La pandemia por Covid-19: hambre, malnutrición y consecuencias sociales para América Latina y el Caribe.*
- Ropero, A. (2015). *Pirámides y platos.* <https://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/piramides-platos.pdf>
- Ruiz, E. (2020). *La pirámide alimenticia: qué es y cómo entenderla.* <https://mibebeyyo.elmundo.es/ninos/alimentacion/piramide-alimenticia-que-es>
- Serafin, P. (2012). *Manual de alimentación escolar saludable.* <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2015). *Pirámide de Alimentación Saludable.* <file:///C:/Users/dolor/Downloads/Piramide%20Castellano.pdf>

- Soria, M et al.(2007). *El mapa conceptual: Una nueva herramienta de trabajo. Diseño de una práctica para filosofía.*
https://www.unizar.es/eees/innovacion06/COMUNIC_PUBLI/BLOQUE_IV/CAP_IV_5.pdf
- Suárez, M et al. (2019). *Prácticas educativas en salud: eje fundamental en el desarrollo de la primera infancia en centros de desarrollo integral.*
<https://www.redalyc.org/journal/817/81771254017/html/#:~:text=La%20primera%20infancia%20es%20una,de%20la%20persona%201%2C2.>
- UNICEF. (2019). *La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF.* <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>
- UNICEF. (2019). *Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo de transformación.* <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
- UNICEF. (2019). *Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación.* <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
- UNICEF. (2023). *Desnutrición crónica infantil.*
<https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-infantil>
- UNICEF. (2023). *Sanita la lonchera saludable.*
<https://www.unicef.org/peru/media/15296/file/Sanita,%20la%20lonchera%20saludable.pdf>
- UNIR. (2021). *El aprendizaje significativo ¿por qué introducirlo en el aula?.*
<https://ecuador.unir.net/actualidad-unir/aprendizaje-significativo/>
- Unir. (2022). *Investigación bibliográfica.* <https://seciss.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/12/12.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1. Entrevista dirigida a docentes

 UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MODALIDAD SEMIPRESENCIAL ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR “SAGRADOS CORAZONES DE RUMIPAMBA”	
OBJETIVO: La presente entrevista tiene como objetivo recopilar información para identificar los hábitos nutricionales y relacionar el nivel de aprendizaje significativo respecto a estos hábitos en los estudiantes de quinto año de educación general básica. Sus criterios serán utilizados únicamente con fines pedagógicos.	
INSTRUCCIONES:	
Lea detenidamente las preguntas de la presente entrevista y responda de la manera más sincera.	
Nº	PREGUNTAS
1	¿Qué aspectos cree usted que ocasiona los problemas de una mala alimentación en sus estudiantes?
2	¿Usted habla sobre alimentación saludable a sus estudiantes? ¿Con qué frecuencia lo hace?
3	¿Conoce si sus estudiantes vienen diariamente desayunando de manera adecuada?
4	¿Cómo influye la primera comida a la jornada diaria de clases de sus estudiantes?
5	¿Considera usted que los estudiantes que traen colación desde casa se encuentran más nutridos que los que adquieren alimentos en la Institución?

6	¿Cuál es el nivel de atención y aprendizaje de los estudiantes durante clases?
7	¿Considera que el alto o bajo rendimiento de sus estudiantes se debe sus hábitos alimenticios? ¿Por qué?
8	¿Cree usted que la institución debe contar con un manual de apoyo para fomentar la nutrición escolar? ¿Por qué?
9	¿Considera importante que los padres asistan a talleres sobre nutrición? ¿Por qué?

ANEXO 2. Ficha de observación a estudiantes

 <p>UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MODALIDAD SEMIPRESENCIAL</p> <p>FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR “SAGRADOS CORAZONES DE RUMIPAMBA”</p>						
OBJETIVO: Identificar los hábitos nutricionales de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba”						
INSTRUCCIONES:						
Indicar la escala de observación donde 0 es nada y 4 es mucho						
ITEMS						
N°	ITEMS ESPECÍFICOS	OPCIONES DE RESPUESTA				
		0	1	2	3	4
1	Se sirve sus alimentos con tranquilidad en un espacio y tiempo determinado					
2	Para su refrigerio le envían dinero					
3	La porción alimenticia es inadecuada de acuerdo a su edad					

4	El lunch que consume contiene alimentos no saludables					
5	Consume bebidas muy azucaradas					
6	Ingiere golosinas antes o durante las clases					

ANEXO 3. Validación del experto entrevista



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

FICHA PARA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: Entrevista dirigida a docente de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” con relación al tema de investigación: La nutrición como elemento fundamental para el aprendizaje significativo en estudiantes de quinto año de educación general básica.

Nombre del validador/a: Lic. Martha Torres Arguello

Fecha: 24/1/2024

Objetivo: La presente entrevista tiene como objetivo recopilar información para identificar los hábitos nutricionales y relacionar el nivel de aprendizaje significativo respecto a estos hábitos en los estudiantes de quinto año de educación general básica.

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento las preguntas a emplearse en la entrevista, llene la siguiente matriz de acuerdo a su criterio de experto. Su aporte es muy importante para el desarrollo de la presente investigación.

ANEXO 4. Validación del experto ficha de observación




UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

FICHA PARA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: Ficha de observación dirigida a estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” con relación al tema de investigación: La nutrición como elemento fundamental para el aprendizaje significativo en estudiantes de quinto año de educación general básica.

Nombre del validador/a: Lic. Martha Torres Arguello Fecha: 24/01/2024

Objetivo: La presente ficha de observación tiene como objetivo identificar los hábitos nutricionales de los estudiantes de quinto año de educación general básica.

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento los criterios a observarse, llene la siguiente matriz de acuerdo a su criterio de experto. Su aporte es muy importante para el desarrollo de la presente investigación.

Ítem	Criterios a evaluar											
	Marque con una X el casillero según su criterio											
	Redacción clara		Coherencia		Induce a una respuesta		Lenguaje oportuno		Miden las variables de estudio		Recomienda eliminar o modificar	
	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
Criterios generales									SI	NO	Observaciones	
1. La herramienta presenta instrucciones claras y precisas									X			
2. Las preguntas permiten alcanzar los objetivos de investigación									X			
3. Las preguntas presentan un orden lógico y secuencial									X			
4. Las preguntas del instrumento son suficientes para cumplir los objetivos									X			
El instrumento es aplicable			X		El instrumento no es aplicable			Aplicar el instrumento considerando observaciones				
Validado por	Lic. Martha Torres Arguello, M.Sc.				Cédula	1801325497		Fecha	24 de enero de 2024			
Firma					Teléfono	0998685888		Correo	marthatorresdelara@hotmail.com			

ANEXO 4. Validación del experto ficha de observación



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

FICHA PARA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: Ficha de observación dirigida a estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Sagrados Corazones de Rumipamba” con relación al tema de investigación: La nutrición como elemento fundamental para el aprendizaje significativo en estudiantes de quinto año de educación general básica.

Nombre del validador/a: Lic. Martha Torres Arguello Fecha: 24/01/2024

Objetivo: La presente ficha de observación tiene como objetivo identificar los hábitos nutricionales de los estudiantes de quinto año de educación general básica.

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento los criterios a observarse, llene la siguiente matriz de acuerdo a su criterio de experto. Su aporte es muy importante para el desarrollo de la presente investigación.

Ítem	Criterios a evaluar												
	Marque con una X el casillero según su criterio												
	Redacción clara		Coherencia		Induce a una respuesta		Lenguaje oportuno		Miden las variables de estudio		Recomienda eliminar o modificar		
	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	
Criterios generales									SI	NO	Observaciones		
1.	La herramienta presenta instrucciones claras y precisas									X			
2.	Los ítems permiten alcanzar los objetivos de investigación									X			
3.	Los ítems presentan un orden lógico y secuencial									X			
4.	Los ítems del instrumento son suficientes para cumplir los objetivos									X			
El instrumento es aplicable			X		El instrumento no es aplicable			Aplicar el instrumento considerando observaciones					
Validado por	Lic. Martha Torres Arguello, M.Sc.				Cédula	1801325497			Fecha	24 de enero de 2024			
Firma					Teléfono	0998685888			Correo	marthatorresdelara@hotmail.com			