



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

La alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado de la Unidad Educativa "Simón Rodríguez " del Cantón Riobamba, año lectivo 2022-2023.

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Educación  
Básica

**Autora:**

Orozco Valencia, Mireya Jazmín

**Tutora:**

Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales

Riobamba, Ecuador. 2023

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Mireya Jazmín Orozco Valencia, con cédula de ciudadanía 0605375260, autora del trabajo de investigación titulado: LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE 2DO GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SIMÓN RODRÍGUEZ " DEL CANTÓN RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2022-2023, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 11 de diciembre del 2023.



---

Mireya Jazmín Orozco Valencia  
C.I: 0605375260



## ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 29 días del mes de mayo de 2023, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por el estudiante **OROZCO VALENCIA MIREYA JAZMIN** con CC: **0605375260**, de la carrera **EDUCACIÓN BÁSICA** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado **"LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE 2DO GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SIMÓN RODRÍGUEZ " DEL CANTÓN RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2022-2023"**, por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.



Firmado electrónicamente por:  
RUTH TATIANA  
FONSECA MORALES

---

Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales  
**TUTORA**

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE 2DO GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SIMÓN RODRÍGUEZ " DEL CANTÓN RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2022-2023.**, presentado por Mireya Jazmín Orozco Valencia, con cédula de identidad número 0605375260, bajo la tutoría de la Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales.; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba el 11 de noviembre del 2023.

Dr. Edgar Montoya

**Presidenta del tribunal**



Firma

Mgs. Virginia Barragán

**Miembro del tribunal**



Firma

Mgs. Patricia Vera Rubio

**Miembro del tribunal**



Firma

# CERTIFICADO ANTIPLAGIO



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.15  
VERSIÓN 01: 06-09-2021

## CERTIFICACIÓN

Que, **Orozco Valencia Mireya Jazmín** con CC: **0605375260**, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN BÁSICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE 2DO GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SIMÓN RODRÍGUEZ" DEL CANTÓN RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2022-2023**, cumple con el 10%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 12 de octubre de 2023



Firmado electrónicamente por:  
RUTH TATIANA  
FONSECA MORALES

Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales  
**TUTOR (A)**

## **DEDICATORIA**

*El presente trabajo investigativo se lo dedico primero a Dios por haberme dado la salud y la vida quien me permitió culminar mis estudios con grandes éxitos, a mi madre Grima Valencia quien con su amor paciencia y esfuerzo me apoyo en todo momento, gracias por inculcar valores y ser una la pieza fundamental de mi vida, mis estudios y por confiar siempre en mí. A mis hermanos Juan, Jenny, Cristhian, Cecilia Orozco Valencia, por brindarme su apoyo en todo momento, durante este proceso. Gracias a toda mi familia porque con su amor, consejos, palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona, firme y responsable.*

***Mireya Jazmín Orozco Valencia***

## **AGRADECIMIENTO**

*Principalmente a Dios porque me dio el don maravilloso de la perseverancia para poder así haber alcanzado todas mis metas*

*A la Universidad Nacional de Chimborazo, por confiar en mí, abrirme las puertas y permitir realizar mi formación profesional en Educación Básica. De igual manera, mi agradecimiento a la Facultad de Educación Humanas y Tecnologías, a mis profesores, secretarias, personal administrativo y trabajadores, quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación y apoyo incondicional.*

*Gracias infinitas a las Unidades Educativas “Carlos Cisneros”, “San Felipe Neri, “Pensionado Americano” y a la casa caridad Penipe, por abrirme sus puertas y permitirme realizar mis prácticas, en las mismas que fui adquiriendo nuevas estrategias, conocimientos, metodologías las cuales me sirvieron de mucho, a cada uno de los tutores representantes de cada institución, gracias por compartirme sus conocimientos y ser esa guía incondicional en cada una de las actividades realizadas.*

*Finalmente, quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento a mi tutorade tesis, a la Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales, por ser una guía durante todo este proceso, quien, con su amabilidad, atención, conocimiento, enseñanza, consejos, y apoyo, permitió el desarrollo de este trabajo investigativo y evidenciar el logro de los resultados.*

***Mireya Jazmín Orozco Valencia***

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA.

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

ÍNDICE DE ANEXOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I..... 15

INTRODUCCIÓN..... 15

1.1 Planteamiento del problema..... 17

1.2 Justificación ..... 18

1.3 Objetivos..... 20

1.3.1 Objetivo general ..... 20

1.3.2 Objetivos específicos ..... 20

CAPÍTULO II..... 21

2. 2. MARCO TEÓRICO ..... 21

2.1 Antecedentes de investigaciones anteriores..... 21

2.2.1. Alimentación equilibrada ..... 22

2.2.1.1 Importancia de la alimentación equilibrada..... 23

2.2.1.2 Dieta equilibrada en la infancia ..... 23



2.1.3	Hábitos alimenticios en los niños .....	24
2.1.6.	Beneficios de una dieta equilibrada.....	25
2.1.7.	Características de una dieta equilibrada .....	25
2.1.9.	Consecuencias de una mala alimentación .....	27
2.1.10.	Plato del buen comer .....	28
2.2.	PROCESO DE APRENDIZAJE .....	28
2.2.1.	Importancia del aprendizaje .....	29
2.2.2.	Inicio del aprendizaje.....	29
2.2.3.	Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje.....	29
2.2.4.	Tipos de aprendizaje.....	30
2.2.5.	Problemas del aprendizaje .....	30
CAPÍTULO III .....		32
3.	METODOLOGÍA.....	32
3.1.	Enfoque de la investigación .....	32
3.2.	Diseño de la investigación .....	32
3.3.	Tipo de investigación.....	33
3.3.1.	Por los objetivos .....	33
3.3.2.	Por el lugar .....	33
3.3.3.	Por el tiempo.....	33
3.4.	Nivel o alcance de la investigación.....	33
3.5.	Unidad de análisis .....	33
3.5.1.	Población .....	33
3.5.2.	Muestra .....	34
3.6.	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos .....	34
3.6.1.	Técnica: .....	34
3.6.2.	Instrumento:.....	34
3.7.	Técnicas para procesamiento- análisis e interpretación de datos.....	34

CAPÍTULO IV .....	35
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	35
4.1. Resultados de los datos recogidos de la ENCUESTA – Cuestionario en escala de Likert sobre las variables: la alimentación equilibrada y proceso de aprendizaje .....	35
CAPÍTULO V .....	45
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	45
5.1. Conclusiones .....	45
5.2. RECOMENDACIONES .....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	80

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Población .....	33
<b>Tabla 2</b>	¿Usted cree que una buena alimentación favorece el proceso de aprendizaje?....	35
<b>Tabla 3</b>	¿En el bar de la institución venden alimentos saludables?.....	36
<b>Tabla 4</b>	¿En su familia cuentan con recursos para obtener una buena alimentación? .....	37
<b>Tabla 5</b>	¿Es bueno comer poca sal y azúcar en las comidas?.....	38
<b>Tabla 6</b>	¿En su casa usted recibe una buena alimentación? .....	39
<b>Tabla 7</b>	¿El docente habla sobre los hábitos alimenticios que usted debe tener?.....	40
<b>Tabla 8</b>	¿Su rendimiento académico es satisfactorio? .....	41
<b>Tabla 9</b>	¿Su estado de ánimo durante las horas clase es activa? .....	42
<b>Tabla 10</b>	¿Considera que su docente utiliza estrategias para dar a conocer que una dieta equilibrada es muy importante para su vida? .....	43
<b>Tabla 11</b>	¿Usted es interactivo en el aula de clase?.....	44

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b>	¿Usted cree que una buena alimentación favorece el proceso de aprendizaje? .	35
<b>Gráfico 2</b>	¿En el bar de la institución venden alimentos saludables?.....	36
<b>Gráfico 3</b>	¿En su familia cuentan con recursos para obtener una buena alimentación?....	37
<b>Gráfico 4</b>	¿Es bueno comer poca sal y azúcar en las comidas?.....	38
<b>Gráfico 5</b>	¿En su casa usted recibe una buena alimentación? .....	39
<b>Gráfico 6</b>	¿El docente habla sobre los hábitos alimenticios que usted debe tener?.....	40
<b>Gráfico 7</b>	¿Su rendimiento académico es satisfactorio?.....	41
<b>Gráfico 8</b>	¿Su estado de ánimo durante las horas clase es activa? .....	42
<b>Gráfico 9</b>	¿Considera que su docente utiliza estrategias para dar a conocer que una dieta equilibrada es muy importante para su vida? .....	43
<b>Gráfico 10</b>	¿Usted es interactivo en el aula de clase?.....	44

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1</b> Fotografías del trabajo de campo.....	55
<b>Anexo 2</b> Resolución administrativa .....	56
<b>Anexo 3</b> Aprobación del perfil.....	61
<b>Anexo 4</b> Encuesta estrategias de aprendizaje: escala de Likert .....	62
<b>Anexo 5</b> Matriz de consistencia .....	75
<b>Anexo 6</b> Matriz de operacionalización de variables .....	76



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**TEMA:** LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE 2DO GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SIMÓN RODRÍGUEZ " DEL CANTÓN RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2022-2023.

**RESUMEN**

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad determinar la relación que existe entre la alimentación equilibrada y el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado de la Unidad Educativa "Simón Rodríguez" del cantón Riobamba, un estudio realizado mediante el planteamiento del problema a través del cual se logró plantear los objetivos, esta investigación se basó metodológica mente en artículos científicos, documentos., revistas, sitios web entre otros, tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental puesto que no se manipuló las variables, una investigación de campo y bibliográfico de nivel descriptivo, fue de tipo no probabilístico por que fue tomado a criterio del investigador, de esta manera se diseñó una encuesta con 10 ítems en la escala del Likert dirigida a los estudiantes, la misma que nos ayudó a evidencia que los estudiantes de segundo años no cuentan con una correcta alimentación y la cual afecta a su proceso de aprendizaje con un bajo rendimiento académico, los resultados obtenidos se representaron con sus respectivas tablas, gráficos, análisis e interpretación, la cual nos ayuda a diseñar un manual alimenticio qué beneficio a los estudiantes y familias permitiéndoles conocer cómo y cuanto porciones es necesario para los niños comer para que así cuenten con una vida sana y un buen rendimiento académico.

**Palabras claves:** Alimentación, nutrición, rendimiento académico, hábitos alimenticios.

## **ABSTRACT**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**TOPIC:** BALANCED NUTRITION IN THE LEARNING PROCESS OF SECOND GRADE CHILDREN OF THE EDUCATIONAL UNIT "SIMÓN RODRÍGUEZ" OF RIOBAMBA COUNTY, SCHOOL YEAR 2022-2023.

## **ABSTRACT**

The purpose of this research work was to determine the relationship between balanced nutrition and the learning process of children in 2nd grade of the Educational Unit "Simon Rodriguez" of the canton Riobamba, a study conducted through the problem statement through which the objectives were achieved, this research was methodologically based on scientific articles, documents, magazines, websites, among others, It had a qualitative approach, with a non-experimental design since the variables were not manipulated, a field and bibliographic research of descriptive level, it was of non-probabilistic type because it was taken at the discretion of the researcher, in this way a survey was designed with 10 items on the Likert scale directed to the students, the same one that helped us to evidence that we did not manipulate the variables, The results obtained were represented with their respective tables, graphs, analysis and interpretation, which enables us to design a food manual that benefits students and families allowing them to know how and how much portions it is necessary for children to eat so they can have a healthy life and good academic performance.

**Keywords:** Food, nutrition, academic performance, eating habits.



Reviewed by:  
Mgs. Maria Fernanda Ponce  
**ENGLISH PROFESSOR**  
C.C. 0603818188

# **CAPÍTULO I**

## **INTRODUCCIÓN**

Esta investigación sobre la alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños es de gran interés, una alimentación adecuada es primordial en la formación del ser humano, ya que favorece el crecimiento, el desarrollo cognitivo, el rendimiento escolar y la productividad futura de los niños dentro del proceso académico. Una correcta alimentación consiste en comer variedades de alimentos, la cual permitirá el crecimiento normal. Si el niño come una gran variedad de alimentos básicos en forma regular, estará bien nutrido y preparado para afrontar la educación.

El propósito de este trabajo de investigación fue determinar cómo la alimentación equilibrada influye en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado, debido a que en la unidad educativa no se imparte una materia relacionada al tema de investigación, donde los estudiantes puedan tener más conocimiento acerca de lo que deben y no deben comer.

Tomando en cuenta que los factores primordiales son economía, entorno y cultura. Se dio a conocer la importancia de una alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje del niño. Por tal motivo, se planteó como objetivo de la investigación verificar los hábitos de alimentación que los niños tienen al momento del recreo, con el fin de proponer estrategias que promuevan una educación en cómo ayudar a los niños a tener una alimentación equilibrada para un mejor rendimiento en el proceso académico.

Partiendo de este trabajo, las variables de esta investigación están relacionadas con el rendimiento académico del niño dentro del salón de clases, puesto que el tema permite que el estudiante conozca cuáles son los beneficios o ventajas que es llevar una alimentación equilibrada o correcta, es necesario tener en cuenta cuáles son los factores que afectan o conllevan al niño a tener una mala alimentación algunos de estos sería: una alimentación insuficiente o de mala calidad, no saber identificar lo bueno y lo malo, la economía, falta de conocimiento e irresponsabilidad de los padres.

También fue factible porque se contó con el apoyo de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”, para así mejorar los hábitos alimenticios y lograr su buen desarrollo evolutivo en los niños. Esta investigación tuvo como fin conocer los factores que producen los malos hábitos alimenticios en las familias y dentro de la institución. También permitió conocer cuáles son los beneficios que tiene la alimentación equilibrada y cuál es la importancia de aplicar desde la primera infancia, por ello hay que tener en cuenta que los niños para que tengan un buen rendimiento académico deben conocer cuáles son los productos alimenticios que deben consumir para poder mantener una buena salud, se trabajó con los niños, niñas, padres y docente. Para poder llevar un control sobre la alimentación y así darles a conocer la gran variedad de productos comestibles que nos rodea y que nos producen cada uno de ellos a nuestro organismo.



Esta investigación se realizó en cinco capítulos los mismos que se manifestara en cada uno de ellos los factores claves, detallados de la investigación con sustento teórico científico, experiencia y criterio de la investigadora y la muestra.

En el **Capítulo I** Introducción este hace referencia a los antecedentes, planteamiento del problema, trabajos y estudios desde el contexto macro, meso y micro mediante el cual se pudo determinar la formulación del problema a través del marco referencial con el objetivo general, objetivos específicos, la justificación, donde se comprobó factores como: relación del investigador con el problema, originalidad, viabilidad, utilidad teórico-práctico, impacto social y este permitió detallar la importancia y la pertinencia de la investigación con la delimitación del proyecto.

En el **capítulo II** Marco teórico se abordó el impacto de una alimentación adecuada, partiendo de fuentes de información de alto impacto, antecedentes de trabajos anteriores, diseño y elaboración de la matriz de operacionalización y la relación de la investigadora con el tema delimitado, esta investigación se realizó a partir de las variables de estudio: la alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños.

El **capítulo III** el marco metodológico de la investigación tuvo un enfoque cuantitativo porque es una investigación de carácter social y no se manipuló las variables, se aplicó la técnica de la encuesta con su respectivo instrumento cuestionario, Este trabajo se fundamentó en el tipo de investigación Diagnóstica – Exploratoria que permitió ordenar el resultado de las observaciones en la institución educativa de las conductas de los sujetos, características, factores, procedimientos y variables de que se estudió. El diseño fue un estudio no experimental, puesto que en esta investigación se pretende analizar al objeto de estudio en su ambiente natural, y no se experimentará o manipulará sobre ellos; lo que también permitirá realizar una búsqueda de la información y datos en referencia a las variables de estudio; por lo que, se hacen inferencias sobre la relación de las variables, se tomó la información de varias fuentes o referencias bibliográficas en contextos macro, meso y micro de alto impacto y confiables.

En el **capítulo IV** se describen los resultados de la investigación, se utilizó Excel para procesar la información de la encuesta y poder representar los resultados acompañados del análisis e interpretación de datos.

El **capítulo V** aquí se detallan las conclusiones y recomendaciones que se obtuvieron después de realizar la investigación de campo enmarcado en los objetivos de la investigación tanto general como específicos, con la finalidad de comprobar lo que se encontró durante el proceso del estudio.

El **capítulo VI** se da a conocer la propuesta planteada para dar respuesta a la problemática planteada en la investigación, donde se muestra un manual alimenticio que cuenta con los beneficios e importancia de la alimentación y nutrición, además, se dan a conocer las porciones correctas de alimentos para los niños en edad educativa.

## 1.1 Planteamiento del problema

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (CMA) de 1996, la seguridad alimentaria, a nivel individual, familiar, nacional y mundial, se logra cuando todas las personas, en todo momento, reciben acceso físico y económico a alimentos suficientes y nutritivos para satisfacer sus necesidades y preferencias para que puedan llevar una vida activa, en la Declaración de Roma sobre la alimentación.

Jefes de estado y de gobierno de 185 países y la Comunidad Europea reafirmaron: que debe existir el derecho a una alimentación adecuada y fundamental para que la sociedad no padezca de hambre donde cada uno de ellos puedan acceder a una correcta alimentación sin importar religión, etnia o costumbre donde todo esto sea equitativo.

Según el Plan intersectorial de alimentación y nutrición Ecuador (2018) “Dice que la alimentación y nutrición equilibrada son un derecho humano, comprometiendo al Estado y a su vez garantizando excelentes condiciones estructurales, subyacentes y básicas que favorezcan que el niño tenga una buena condición de vida el cual favorezca el proceso de aprendizaje del estudiante durante su periodo académico y a lo largo de su vida”

A nivel Nacional, la organización mundial de la salud nos da a conocer que varios niños están con una mala alimentación, lo que se convierte en un problema para ello las autoridades desarrollar estrategias que puedan combatir y curar la desnutrición en nuestros niños y así poder contar con personas fuertes y sanas las cuales puedan desarrollar sus actividades con facilidad.

Según UNICEF, “La desnutrición impide el desarrollo o crecimiento correcto de los niños el mismo que inhabilita alcanzar su pleno potencial. Este es un gran desafío el cual solo se puede frenar abordando la desnutrición en todas las etapas de la vida de un niño y dando prioridad a las necesidades nutricionales específicas.” Como el derecho a un Sistemas alimentarios, salud, agua, saneamiento, educación sistemas de protección social” (Unicef, 2019).

Hoy en día la desnutrición infantil es un gran problema a nivel mundial, tomando en cuenta que todos los niños tienen un derecho a la alimentación, pero aquí viene el problema primordial es el que varias familias no cuentan con los recursos necesarios para cubrir una alimentación equilibrada. La mala alimentación en nuestros niños a corto y largo plazo nos causa grandes problemas en el proceso de aprendizaje y a lo largo de su vida.

Se ha demostrado que la alimentación es un factor importante que influye en la vida del ser humano, en especial en los niños de 2do grado de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez ” poniendo en consideración que una alimentación equilibrada les permite tener un buen proceso de aprendizaje. Es fundamental tener en cuenta que en la actualidad se

evidencian varias enfermedades a muy temprana edad y retraso académico por los malos hábitos alimenticios, en las etapas evolutivas de los niños.

Este problema de la mala desnutrición atraer dificultades de aprendizaje en la etapa escolar como el sobrepeso, causado por comer porciones inadecuadas, obesidad, y enfermedades, unos de los problemas más presentes en la actualidad causado por la falta de conocimiento que deben tener los padres de familia y el desinterés de las autoridades de la institución que no brindan información correcta de lo malo que es el consumo inadecuado de las comidas, afectando les así un bajo nivel de rendimiento académico y también la despreocupación que tiene los padres con los niños, esto debería ser un tema del pasado pero no hoy en la actualidad hay muchos casos relacionados al tema investigado donde la mayoría de los niños no cuentan con una correcta alimentación los padres de familia y los docentes deberían saber y dar a conocer a los niños cuales son los beneficios que trae consigo tener una dieta equilibrada como aporta mayor energía y activa el cerebro, control adecuado del peso, sano crecimiento en su desarrollo escolar, un mayor rendimiento en la institución, menor riesgo de atraer enfermedades y lo más importante tener niños felices y así buscar la mejora especialmente para los niños de 2do grado de la Unidad Educativa, "Simón Rodríguez" del cantón Riobamba Parroquia Lican, ya que no están libres de esta problemática ya que afecta a su desarrollo cognitivo ya que no permite a que estén aptos para enfrentar los problemas educativos.

## **1.2 Justificación**

El presente trabajo de investigación tuvo como propósito determinar cómo influye la mala alimentación en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado, La configuración del problema investigado se basó en la relación directa del investigador con el problema propuesto. Uno de los aspectos más importantes del conocimiento teórico brindado en cada una de las materias aprendidas durante la formación y las prácticas preprofesionales, fueron las principales fuentes de estudio, permitieron reconocer los problemas que surgen en el entorno educativo. para poder así determinar cuáles son esos aspectos negativos que impiden que el estudiante tenga un buen rendimiento académico.

Esta investigación es de gran importancia, ya que gracias a esto se pudo identificar cuáles son los factores que impiden que el niño tenga una alimentación equilibrada, dentro de estos factores no favorables se encuentran los siguientes: Economía, entorno, cultura y falta de conocimiento es por eso que daremos a conocer la importancia de una a alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje del niño y niña. Por tal motivo, se planteó como objetivo de la investigación verificar los hábitos de alimentación con la que cuenta cada niño en el momento de receso, con el fin de proponer estrategias que promuevan que el alumno considere y sepa la importancia de tener una buena alimentación y lo útil que es para su proceso académico.

El presente estudio benefició a la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” con resultados basados en la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, con lo que se logró tener información real de cuantos niños se alimentan correctamente y cuál es su rendimiento académico, para que así las autoridades incorporen espacios donde el estudiante se informe cuál es la manera correcta de alimentarse y qué beneficios traerá a su vida. Este estudio puede ser tomado como base para futuras investigaciones, propuestas de mejora o como referencia bibliográfica.

Si bien es cierto que ha habido diversas contribuciones relacionadas con este tema en contextos internacionales, nacionales y regionales, este estudio en particular es único y sin precedentes porque se realizó en un momento favorable para dicha institución. Los países pueden hacer una contribución importante a partir de este trabajo, para la comparación de comer y alimentarse, para que así se pueda analizar cada una de estas palabras y buscar cuál es su importancia y objetivo.

La utilidad de este trabajo de investigación es generar nuevos aportes, conocimientos, resultados válidos y confiables, se dio un enfoque cuantitativo, no se vio implicado la subjetividad del investigador ni la manipulación de las variables, el mismo que permitió analizar datos confiables los cuales fueron recogidos a través de los instrumentos de evaluación que se aplicaron a los niños fue un proceso de carácter social, en la cual se analizó como es la alimentación y su proceso de aprendizaje.

El valor teórico de esta investigación es de interés, ya que se utilizaron datos científicos de alto impacto de fuentes primarias acreditadas de otros autores o estudios comparables previos y actualizados, y debido a que el investigador contribuyó personalmente en este estudio y así se pueda conocer en mayor medida el comportamiento de las variables y como estas tienen relación y sirva de apoyo para poder generar nuevas hipótesis o crear propuestas teóricas de solución para abordar la problemática, a la vez sugiere como estudiar a la población y qué técnicas se puede usar para obtener resultados apegados a la realidad y confiables y conocer el comportamiento de las variables y cómo se relacionan entre sí en mayor medida.

Esta investigación fue factible ya que se contó con el apoyo de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”, para así mejorar los hábitos alimenticios y lograr su buen desarrollo evolutivo en los niños y niñas, al momento de plantear esta investigación tuvo como objetivo conocer cuáles son los factores que producen los malos hábitos alimenticios en las familias y así darles a conocer los problemas que se genera en nuestros niños y niñas en su desarrollo físico e intelectual para así poder garantizar un rendimiento adecuado. Conoceremos también los beneficios que tiene la alimentación equilibrada y la importancia de aplicar desde la primera infancia, por eso debemos tomar en cuenta que los niños para que tengan un buen rendimiento académico deben conocer cuáles son los productos alimenticios que deben consumir para poder mantener una buena salud, pero esto es un trabajo conjunto que se debe trabajar con los niños, niñas, padres y docente. Para poder llevar un control y dar a

conocer la variedad de productos comestibles que nos rodea, las ventajas y desventajas que nos producen cada uno de ellos a nuestro organismo.

### **1.3 Objetivos**

#### ***1.3.1 Objetivo general***

- Establecer la incidencia que existe entre la alimentación equilibrada y el proceso de aprendizaje en los niños de 2do grado de la Unidad Educativa "Simón Rodríguez " del cantón Riobamba, año lectivo 2022-2023.

#### ***1.3.2 Objetivos específicos***

- Analizar la alimentación equilibrada en los estudiantes de segundo grado.
- Describir el proceso del aprendizaje de los niños de 2do grado.
- Estructurar un manual alimenticio para promover la alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes de investigaciones anteriores**

Previo al inicio de este proyecto de investigación, se realizó una búsqueda y selección en fuentes confiables con alto grado de validez de estudios previos y afines que tienen relación con el presente estudio, enfocándose en los contextos macro, meso y micro, detallando los aspectos relevantes y se refiere a lo siguiente:

El estudio fue realizado en España titulado “Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes” elaborado por Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Llovera C (2020) el objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre rendimiento académico y los hábitos alimentarios de una población escolar adolescente de Chile. El estudio fue de tipo descriptivo y de corte transversal, permitió orientar respecto de la urgencia de mejorar los hábitos nutricionales de los estudiantes, sobre todo asegurar el consumo de desayuno que es tan bajo en nuestra población. Además, educar en la importancia de una dieta equilibrada, que se ajuste a las recomendaciones del Ministerio de Salud y que cubra los requerimientos mínimos de escolares en periodo de crecimiento. Lo que a su vez disminuirá los riesgos de enfermedades asociadas a malnutrición por exceso. Estos programas deben ser transversales para la comunidad, contextualizados, amigables y con un importante enfoque de sexo entre los estudiantes, facilitando la adherencia de ellos a un estilo de alimentación saludable.

En Perú se encontró una investigación titulada “ Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa” investigado por Sofía Mariluz Morales Quispe Rolando Hernán Flores Trujillo ( 2019) el objetivo de esta tesis fue determinar la Relación entre la Calidad de la Alimentación con el Rendimiento Escolar por áreas educativas en estudiantes del nivel secundario que realizan Jornada Escolar Completa periodo 2018.se dio mediante un estudio no experimenta cuantitativo de corte transversal y correlacional. Los resultados mostraron que la calidad de alimentación de los estudiantes presenta relación estadística significativa con el rendimiento escolar en tres de las cuatro áreas evaluadas. Los resultados obtenidos, podrán servir de sustrato para otras investigaciones, además se buscó promover políticas gubernamentales y no gubernamentales que permitan realizar otros proyectos de investigación en los jóvenes que realizan jornada escolar completa, así mejorar la calidad de la alimentación en los escolares, para que el rendimiento académico sea el deseado con la implementación de la jornada escolar completa.

Esta Investigación fue realizado por (Gissela Carranza, 2020) titulado “Alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje de los niños de educación inicial1, del cnh “pequeños pupilos” del, mies, de la comunidad, Hualcanga san Luis, cantón quero, provincia de Tungurahua, año lectivo 2018”. En la Universidad Nacional de Chimborazo, tiene como

objetivo dar a conocer la importancia que tiene la alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje de los niños de educación inicial, del CNH “Pequeños Pupilos” del. MIES de la comunidad, Hualcanga San Luis, cantón Quero, Provincia de Tungurahua, Año Lectivo 2018. Es importante determinar que las variables se sustentaron en la recopilación de información por medios de libros, revistas, sitios web, biblioteca virtual y redes sociales, además del lugar mismo de los hechos planteados, objetivos relacionados con el tema de la alimentación saludable en el desarrollo del aprendizaje en los niños del Inicial I lo que permitió utilizar los métodos inductivo porque partimos del problema para llegar a conocer la situación actual de esta población. Analítico ya que nos permitió analizar el hecho educativo de los niños y descriptivo porque se puede describir todos los acontecimientos desde el lugar de los hechos. Los objetivos planteados nos llevaron a determinar el uso de los alimentos saludables en el desarrollo del aprendizaje en los niños de educación inicial I.

El diseño de la investigación es experimental ya que se realizó la observación en el lugar de los hechos la misma que nos permitió tomar las muestras necesarias para la desnutrición infantil tomando en cuenta la participación de la docente ,padres de familia ,Ministerio de Salud y el medio que rodea al niño, siendo 35 niños/as de inicial I los que fueron a estas pruebas, llegando a las conclusiones de que por los malos hábitos alimenticios de los niños/as han sido causas de la desnutrición infantil, por lo que es importante que se realice campañas de concientización con los padres de familia y sociedad general.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Alimentación equilibrada**

Una alimentación equilibrada, llamada también dieta equilibrada, es una dieta que incluye todos los grupos de alimentos en la proporción adecuada, con el fin de suplir correctamente las necesidades del cuerpo humano. Esta dieta debe estar orientada a las necesidades de cada etapa de la vida del ser humano, con el fin de establecer un estado de salud que permita cumplir con las actividades diarias. (Mariño y Cedeño, 2022)

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse la misma que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Es importante recordar que no se puede vivir una vida saludable comiendo solo unos pocos alimentos. La variedad es ideal desde el punto de vista del bienestar, para que también podamos disfrutar de la riqueza de diferentes sabores, olores y aromas. De hecho, comer y beber es parte de la alegría de vivir y por supuesto la gastronomía no contradice las recomendaciones nutricionales ni una alimentación saludable. (Aured y Pinilla, 2007)

### **2.1.1 Importancia de la alimentación equilibrada.**

Según la (Federación de enseñanza Andalucía, 2011) Nos dice que la alimentación sana y equilibrada es importante para la salud y el proceso de aprendizaje del niño. Es por ello por lo que debemos concienciar al alumnado de alimentarse correctamente para que este proceso de desarrollo y crecimiento se produzca de manera satisfactoria y adecuada.

Es importante enseñar a los alumnos desde tempranas edades lo importancia de la alimentación en la salud, los docentes, desempeñamos un papel fundamental en este sentido, es por ello por lo que los hábitos alimentarios adquiridos durante estas etapas de la educación infantil determinan el comportamiento alimentario en la edad adulta, que a su vez puede influir en el comportamiento de los niños.

Por lo tanto, la educación debe ser vista como una herramienta indispensable para la prevención de los trastornos alimentarios.

Orellana y Méndez, (2014) nos dan a conocer cuál es la diferencia entre alimento y nutriente.

- **Alimento:** Es toda sustancia de origen animal o vegetal que ingresa por la boca y que tiene características organolépticas, es decir, que intervienen en los 5 sentidos para identificarlo. El hombre necesita alimentarse. Pero puede estar bien o mal alimentado, porque el hecho de que los alimentos ingresen por la boca no significa necesariamente que la alimentación sea la adecuada, por ello debe existir una dieta equilibrada y balanceada de nutrientes en la alimentación.
- **Nutriente:** Es una sustancia química que no se puede ver ni tocar, pero se encuentra en los alimentos y cumple una determinada función en el organismo.

#### **2.1.1.2 Nutrición infantil**

Es todo alimento que el niño come y bebe adecuadamente, la misma que lleva durante los primeros años de vida, es una importante disciplina que cuida del desarrollo mental y físico de los niños y será esencial para su salud estable en su futuro, se basa en los mismos principios que la nutrición para adultos, necesitando nutrientes como vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas, pero se hace gran hincapié en esta temprana etapa debido a que es donde un individuo llega a crear hábitos de consumo de alimentos. Sin dejar de lado a los padres quienes son la encargada de crear hábitos en las edades tempranas del niño.

### **2.1.2 Dieta equilibrada en la infancia**

Una dieta equilibrada es fundamental para poder mantener el equilibrio y fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico y en especial de los niños y niñas, del mismo modo, nos ayuda a mantener nuestras defensas altas, proporciona a los niños y niñas todos los nutrientes esenciales, necesarios para el crecimiento adecuado de los huesos y



también de sus músculos, así se desarrollarán más fuertes y podrán prevenir enfermedades comunes en su edad y también esto puede prevenir el riesgo de las enfermedades cardiovasculares y aportara también para el proceso de aprendizaje y así podrán tener un buen rendimiento académico.

### **2.1.3 Hábitos alimenticios en los niños**

El ser humano como adulto juega un rol muy importante en la vida del niño y en la formación de los hábitos de alimentación y bebida de los niños. Es por ello que a continuación se da a conocer varios hábitos que el ser humano debe dar a conocer a los niños.

- **Dé buen ejemplo.** Usted, como padre o cuidador, también influye en la actividad física de los niños.
- **Hable sobre mantenerse sano.** Tómese tiempo para hablar con los niños sobre cómo un determinado alimento o actividad física podría ayudarles.
- **Déjeles saber cuándo escojan opciones poco saludables.** Diríjalos hacia opciones más saludables o dígalos: "Puedes comer un poco de eso, pero no demasiado". Hábleles sobre por qué una merienda demasiado salada o azucarada no es la mejor opción. Evite hacerlos sentir culpables por sus elecciones de alimentos o bebidas.
- **Asegúrese de que los niños duerman bien.** Dormir bien puede mejorar la salud mental, emocional y física de los niños. El no dormir bien podría causar muchos problemas de salud, incluso obesidad.
- **Crea en el poder de cambiar.** Sepa que comer sano y moverse más son las bases fundamentales para una mejor salud.
- **Promueva la buena salud más allá de su familia.** Otros adultos podrían también desempeñar un papel en la vida de los niños. Puede compartir ideas sobre hábitos saludables con ellos.
- **Considere otras influencias.** Al igual que lo hacen con usted, los amigos de los niños y los medios de comunicación pueden también afectar las elecciones saludables.

### **2.1.4. Diferencias entre alimentación, nutrición y dietética**

Para estas tres palabras tienen diferentes significados por más parecidos que tenga ya que a veces se usan de formas distintas y mucha gente lo confunde es por ello que Los términos alimentación, nutrición y dietética, a veces se usan de forma indistinta, pero debes saber que no son lo mismo:

**La alimentación,** - se hace referencia a todo el proceso por el cual adquirimos a nuestro organismo alimentos, este es fundamental para que las personas tengan una excelente energía.

**La nutrición.** - se hace referencia donde se convierte los alimentos adquiridos, dan nutrientes necesarios al cuerpo.

**La dieta.** - donde el ser humano estudia cada alimento para que así pueda contar con una excelente calidad de vida.

### ***2.1.5. Tipos de Desnutrición Infantil***

Para Villa (2020) la técnica para identificar la desnutrición en los niños es a través de la observación de manera directa, para identificar a los niños con bajo peso, bajo talla y conociendo la edad del niño. La desnutrición se identifica:

#### **Desnutrición Crónica**

Se observa al niño con déficit de desarrollo en el niño. Se calcula la altura del niño y con la edad y la curva de los patrones de crecimiento infantil. Esto se da a la falta de crecimiento por falta de nutrientes esenciales en la alimentación.

#### **Desnutrición aguda moderada**

Se observa en la mala nutrición, el peso de los niños es menor para su altura. Para identificar es a través de la medición del perímetro del brazo, el resultado puede estar por debajo del estándar fijado. Si se actúa rápidamente podemos prevenir complicaciones en el niño.

#### **Desnutrición aguda grave o severa**

Este tipo es el más severo, observa el peso del niño es mucho menor de los modelos que dañan a la salud del niño. Sin embargo, acrecienta el número de portabilidad.

### ***2.1.6. Beneficios de una dieta equilibrada***

Para Areli (2019) una buena nutrición es un elemento fundamental para una buena salud a continuación nos da algunos beneficios que tiene alimentarse correctamente.

- Aporta mayor energía y activa a la mente
- Control del peso
- Presión arterial controlada
- Dientes sanos
- Sano crecimiento y su desarrollo escolar
- Mayor productividad y enfoque en la escuela
- Menor riesgo a contraer enfermedades
- Ser niños más felices

### ***2.1.7. Características de una dieta equilibrada***

Para Tabuenca (2020) una dieta equilibrada es saber alimentarse correctamente, la misma que será beneficiosa para la vida futura del ser humano para ello hay que conocer cuáles son esas características o bases esenciales que ayudara a disfrutar de un menú saludable para el cuerpo.

- **Reparte bien los nutrientes durante el día:** tener en cuenta que nuestro cuerpo no necesita de la misma energía por la mañana que por la noche, esto quiere decir que, al inicio del día, necesitamos más nutrientes para poder pasar la jornada de forma

activa y energética. Por la noche, en cambio, las necesidades biológicas son más bajas porque nuestro cuerpo se prepara para el descanso

- **Los nutrientes ideales para cada momento:** los grupos alimenticios no deben ser los mismos.

**Desayuno rico en hidratos.** Frutas, verduras y proteínas.

**Media mañana.** Frutas.

**Comida rica en proteínas.** Vegetales y pocos hidratos.

**Merienda.** frutas.

**Cena vegetal.** Vegetales acompañados de proteínas.

- **Grasas saludables, imprescindibles:** grasas insaturadas y las encontramos en alimentos como el aguacate, aceite de oliva, pescados azules, entre otros estos nos ayudarán a mantener nuestro sistema cardiaco nutrido y en condiciones óptimas
- **La cantidad de consumo de alimentos por personas:** hay algunos alimentos que, por su parte nutritiva, tienen que tomarse diariamente y otros no.

**Lácteos:** 2 o 3 porciones al día.

**Carnes:** 4 o 5 veces a la semana.

**Pescados:** 3 o 4 veces a la semana.

**Huevos:** 3 o 4 veces a la semana

**Legumbres y frutos secos:** 1 o 2 porciones al día.

**Vegetales:** 3 o 5 porciones al día.

**Frutas:** 2 o 5 porciones al día

**Cereales:** 3 o 8 porciones al día.

### ***2.1.8. FACTORES DETERMINANTES EN LA ELECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS***

Para Callisaya (2016) uno de los factores más íntimamente relacionados con la salud, se produzca un cambio alimenticio en la población estudiantil, resulta necesario comprender mejor, qué factores precisos afectan a la elección de alimentos.

#### **Factores biológicos**

La elección de los alimentos es un asunto complejo. Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos. Los seres humanos siempre necesitarán energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de apetencia (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta).

#### **Factores económicos**

El nivel de ingresos en los hogares, el precio de los alimentos, la forma y lugar de compra y la frecuencia de consumir frutas y verduras, mucho dependerán de la situación económica en la que se encuentre cada familia si sus ingresos son bajos comprarán alimentos

que puedan satisfacer su paladar y tendrán una alimentación monótona. Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada y, en particular, ingieren poca fruta y pocas verduras. No obstante, el hecho de tener acceso a mayores

### **Factores físicos**

La educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados, es importante transmitir mensajes exactos y coherentes a través de los diversos medios de comunicación (la televisión, la radio e internet), en el etiquetado de los alimentos y por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud. La educación un fenómeno social que está presente en todo momento en el cual los escenarios educativos como la familia, sociedad y la universidad son de vital importancia para un proceso educativo.

### **Factores sociales**

Los factores sociales sobre la ingesta de alimentos se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente (compras de alimentos) o indirectamente (aprendizaje a partir de la conducta de otros), y ya se trate de una influencia consciente (transferencia de creencias) o subconsciente. Incluso cuando comemos solos, nuestra elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas.

#### ***2.1.9. Consecuencias de una mala alimentación***

Uno de los grandes problemas por el cual se da la mala desnutrición en los niños es por falta de conocimiento, la misma que debilita el sistema inmunológico y esto expone a los niños al riesgo de contraer enfermedad y su bajo rendimiento en el ámbito educativo. Muchas de las veces también los padres se preocupan de que los niños coman suficiente pero no lo adecuado. (KITCHENACADEMY, 2021)

### **Debilidad muscular**

Se caracteriza por tonicidad muscular, es decir, músculos flácidos o contraídos, aunque estén en reposo y pueda ser consecuencia de una mala alimentación. Hiponía por falta de proteínas esto afectando al crecimiento y formación de los músculos ocasionando rendimiento físico y mental.

### **Anemia**

Aparece cuando hay deficiente nutrición cuando no se incluye en la dieta de los niños alimentos que aporten hierro mineral que transporta el oxígeno por todo el organismo y el

responsable de la producción de glóbulos rojos, por ello se debe incluir e los menús carnes rojas, semillas de calabaza, legumbres, brócoli, coles, espinacas entre otros.

Tiene efectos irreversibles en el crecimiento del aprendizaje del niño, pues afecta su desarrollo intelectual, reduciendo su capacidad de comprensión.

### **Bajo rendimiento escolar**

Una mala alimentación puede afectar la función cerebral y la función cognitiva. Esto puede causar problemas de concentración y memoria. A su vez, estos problemas pueden afectar el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

#### ***2.1.10. Plato del buen comer***

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva, ilustra cada uno de los alimentos adecuados, con el fin de mostrar gran variedad de grupos que existen y que ningún nutriente es más importante que el otro, sino que debe haya una combinación de alimentos para que la dieta diaria sea correcta y balanceada. (Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera , 2019)

Divide a los alimentos en tres grupos:

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

## **2.2. PROCESO DE APRENDIZAJE**

El proceso de aprendizaje se da dentro y fuera del entorno educativo, en este se asimila varias temáticas que el niño va adquiriendo y la manera en la que comprende para posteriormente ponerlo en práctica, esto depende mucho del ambiente que exista dentro del salón de clase y de la interacción y relación que exista entre estos 2 personajes principales dentro del aula, además de que se traslade con claridad el tema que se está exponiendo a los alumnos. Para esto el docente debe crear un ambiente adecuado donde el estudiante pueda participar, preguntar y resolver sus dudas siendo así favorable. Peiró (Peiro, 2020).

Todo esto nos ayuda a adquirir nuevos conocimientos, pero también eliminar otros porque se cambia de percepción o idea tras conocer nuevas informaciones, o se estructuran a nivel interno para al final formar una nueva idea sobre una experiencia, tema o hecho concreto. El proceso de aprendizaje se da en diferentes contextos ya que el niño aprende de su entorno de la gente que les rodea, es por ello que la ciudadanía debe estar preparado y bien informado para formar al niño de la mejor manera.

### ***2.2.1. Importancia del aprendizaje***

Según Ramires (2021) Dice que el aprendizaje es muy importante para el ser humano ya que este brinda grandes oportunidades y experiencias o actividades que nos acerca a nuevas oportunidades, además, es fundamental ya que ayuda a fortalecer el bienestar interior, moldeando nuestro comportamiento y perspectiva. Aunque algunos de nuestros atributos son innatos, tenemos que aprender y adquirir herramientas adecuadas a medida que transcurre el tiempo. Todos adquirimos conocimientos desde el momento de nuestro nacimiento. Con el tiempo, entendemos las fortalezas del carácter y los buenos hábitos, así como las formas de interactuar con las personas que están cerca de nuestro entorno.

### ***2.2.2. Inicio del aprendizaje***

En la antigüedad cuando el ser humano empezó su proceso de aprendizaje lo hizo de manera espontánea y natural con el propósito de adaptarse al medio ambiente. El mismo que tuvo que estudiar los alrededores de su vivienda, distinguir las plantas y los animales de los cuales se podía dar alimento y abrigo, explorar las áreas donde conseguir agua y orientarse para lograr volver a su vivienda. En un sentido más resumido, los humanos no tenían la preocupación del estudio. Al traspaso del tiempo surge la enseñanza intencional. Surgió la organización y se comenzaron a dibujar los conocimientos en asignaturas, estas cada vez en aumento. Hubo entonces la necesidad de agruparlas y combinarlas en sistemas de concentración y correlación. En suma, la humanidad se volvió hacia el estudio de la geografía, química y otros elementos de la naturaleza mediante el sistema de asignaturas que se había ido modificando y reestructurando con el tiempo. Los estudios e investigaciones sobre la naturaleza contribuyeron al análisis de dichas materias. (Bouguereau, 2019)

### ***2.2.3. Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje***

Aprender es un proceso complejo de pensamiento y de comportamiento en el que la persona está involucrada y requiere de la participación de múltiples factores para realizarlo con éxito. Son pocas las manifestaciones innatas que traemos como base de nuestro despertar en la vida. El aprendizaje se da de acuerdo con determinados procesos y procedimientos tales como las operaciones del pensamiento, el funcionamiento de los hemisferios cerebrales, la capacidad de concentración y memoria y las técnicas y estrategias adecuadas. También influyen y son muy importantes la actitud, la motivación, la voluntad, las relaciones personales y la organización. (García Huidobro, 1999)

Por lo tanto, son tres grandes factores que influyen en el aprendizaje: El factor cognitivo, el afectivo-social y el ambiental y de organización de estudio.

- **El Factor cognitivo:** En este rubro las operaciones de pensamiento son determinantes para el aprendizaje y son procesos bien definidos y complejos como:

percibir, observar, analizar, interpretar, asociar, clasificar, comparar, expresar, retener, sintetizar, deducir, generalizar y evaluar.

- **Factores afectivo-sociales:** Son factores que tienen relación con los sentimientos, las relaciones interpersonales y la comunicación que se debe establecer para el logro eficaz del proceso de aprendizaje escolar, es por ello que la actitud, la motivación, la voluntad y las habilidades sociales juegan un papel importantísimo.
- **Factores ambientales y de Organización del estudio:** Son elementos externos del medio ambiente que inciden positiva o negativamente en la calidad del estudio realizado por el alumno dentro de estas están organizar el lugar, la mente y el tiempo.

#### *2.2.4. Tipos de aprendizaje*

El Ministerio de Educación (2019) nos da a conocer una lista de los tipos de aprendizaje más comunes citados por la literatura de pedagogía:

- **La literatura de pedagogía:** Aprendizaje receptivo: Es el tipo de aprendizaje en el que el sujeto solo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.
- **Aprendizaje por descubrimiento:** el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.
- **Aprendizaje repetitivo:** se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos estudiados.
- **Aprendizaje significativo:** es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.
- **Aprendizaje observacional:** tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo.
- **Aprendizaje latente:** aprendizaje en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo.
- **Aprendizaje por ensayo-error:** aprendizaje por medio de modelos conductistas por el que se busca la respuesta al problema.
- **Aprendizaje dialógico:** El aprendizaje dialógico es el resultado del diálogo igualitario; en otras palabras, es la consecuencia de un diálogo en el que diferentes personas dan argumentos basados en pretensiones de validez y no de poder. El aprendizaje dialógico se puede dar en cualquier situación del ámbito educativo y conlleva un importante potencial de transformación social.

#### *2.2.5. Problemas del aprendizaje*

Los problemas de aprendizaje se definen como desórdenes que puedan afectar la habilidad de una persona para adquirir, entender, almacenar o usar información oral y no

oral. Un niño con problemas específicos de aprendizaje no puede hacer lo mismo que otros con el mismo nivel de inteligencia. Detectar si el niño tiene problemas no es una tarea difícil, sí los padres y también los profesores están atentos. (Guerrero, 2013)

- El niño presenta dificultad para entender y seguir tareas o instrucciones.
- Tiene dificultad para recordar lo que alguien le acaba de decir y evidencia problemas con la lectura, deletreo, escritura y matemáticas.
- Presenta dificultad para distinguir entre la derecha y la izquierda.
- No identifica palabras y tiene tendencia a escribir las letras, palabra o números al revés.
- Falta de coordinación en actividades sencillas como agarrar (tomar) un lápiz o amarrarse las trenzas (cordones) de los zapatos.
- Presenta facilidad para perder o extraviar su material escolar.
- Tiene dificultad para entender el concepto de tiempo, confundiendo el ayer con el hoy/ o mañana.
- Manifiesta irritación o excitación con facilidad

#### ***2.2.6. Ventajas del aprendizaje***

En la educación actual, los estudiantes se enfocan en aprender habilidades y adquirir conocimientos que tienen una aplicación que trasciende el ámbito académico y también sirve para la vida, aunque el conocimiento teórico es fundamental, el aprendizaje práctico es la clave para que los alumnos puedan adaptarse mejor a cualquier entorno durante sus años formativos y al concluirlos. (CHIMALISTAC, 2022)

#### **Promueve el autoaprendizaje**

El desarrollo cognitivo de los niños evoluciona rápidamente desde preescolar y a lo largo de los años de primaria, por eso la semilla del aprendizaje para la vida debe sembrarse a partir de entonces.

El enfoque práctico en la educación transforma el modo en que los estudiantes entienden y absorben la información, además de que aumenta sus niveles de confianza.

#### **Es una herramienta de memoria**

El aprendizaje para la vida es una poderosa herramienta de memoria. Se ha demostrado en numerosas ocasiones que los alumnos recuerdan mejor algo cuando lo hacen por cuenta propia. A raíz de la práctica y la experiencia, su memoria se fortalece gradualmente.

#### **Fomenta una comprensión más profunda**

Dentro de la educación meramente teórica los estudiantes adquieren el conocimiento de una forma más pasiva y lenta, muchos no logran memorizar el contenido de las materias y, a menudo, terminan copiando apuntes.



## **Mejora el conjunto de habilidades**

Las dinámicas escolares basadas en libros de texto no siempre aportan a los alumnos las habilidades que necesitan para realizar trabajos de calidad. Resulta crucial que puedan pulir el total de sus habilidades y repasen conceptos básicos que utilizarán en la escuela y en el mundo real, este enfoque impulsa a la vez la capacidad analítica de los alumnos en cuanto obtienen más recursos que les permiten entender y analizar mejor los temas vistos en clase.

### **Contribuye a resolver problemas reales**

El lema principal del aprendizaje para la vida es “convertirse en la mejor versión de uno mismo”. Cuando los alumnos se vuelven lo suficientemente capaces de manejar y resolver problemas de la vida real y lidiar con situaciones inmediatas, se preparan también para desempeñarse como líderes.

### **Aumenta el interés por aprender**

Es mayor el entusiasmo por aprender cuando hacerlo es interesante y divertido y no se remite únicamente a los resultados en las calificaciones y el cumplimiento de objetivos, es indispensable crear un ambiente de aprendizaje donde los estudiantes puedan comprender de una forma más tangible lo que han escuchado en clase, aspecto promovido por esta visión educativa.

### **Incluye métodos interactivos**

La educación que reúne elementos prácticos y teórico lo cual tiene una gran relevancia en el aula, ya que cuando los estudiantes piensan y entienden por sí mismos, les surgen muchas dudas.

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque de la investigación**

La presente investigación se realizó con un enfoque cualitativo, porque trata de un estudio de carácter social, su conocimiento es las ciencias de la educación y se considera humanística, el mismo que pretende recolectar y analizar datos confiables los cuales serán recogidos a través de los instrumentos de evaluación que se aplican a los niños de la unidad educativa “Simón Rodríguez”. Para responder a las preguntas de investigación y revelar los resultados e impactos en el proceso de interpretación.

#### **3.2. Diseño de la investigación**

Esta investigación tiene un diseño no experimental, puesto que no se manipulo las variables, ya que se realizó a través solo de la observación del fenómeno observado por el investigador en la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” especialmente en los niños de 2do grado.

### 3.3. Tipo de investigación.

#### 3.3.1. *Por los objetivos*

Aplicada. - Puesto que se generó una propuesta a través de la guía nutricional especialmente dirigida a los estudiantes de 2do grado lo que ayudo a que los niños conozcan más del tema y sepan lo importante que es y el beneficio que aporta para que el cerebro pueda maduran y funcione correctamente a favor del proceso educativo.

#### 3.3.2. *Por el lugar*

**Bibliográfica.** - Para esta investigación se apoyó de diversas fuentes de información, la misma que se recopiló, organizó, valorizó y se criticó se obtuvo una amplia bibliografía como: libros, artículos científicos, revistas y documentos; todo esto con el propósito de recolectar información y profundizar en el tema de investigación a partir de fuentes seguras como Redalyc, Scielo, Repositorios, Dialnet, entre otros.

**De Campo.** - Se recolectó la información a través de encuestas dirigida directamente a los actores involucrados en el problema investigado, en ese caso fue a los niños de 2do grado de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”.

#### 3.3.3. *Por el tiempo*

**Transversal.** - ya que se realizará en un cierto periodo de tiempo determinado, obteniendo consigo toda la información y los datos necesarios para realizar la investigación de forma eficaz y precisa.

### 3.4. Nivel o alcance de la investigación

Descriptivo, puesto que se detalló los elementos involucrados en las variables del problema identificado a través de la recaudación de información, para así dar paso a una propuesta de mejora, en concordancia con el conocimiento científico actual.

### 3.5. Unidad de análisis

#### 3.5.1. *Población*

La población en la que se trabajó fue con los estudiantes de 2do grado de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” cantón Riobamba, periodo 2022-2023.

**Tabla 1**

*Población*

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Estudiantes de segundo grado del año lectivo 2022-2023.	20	100%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Nota:* Datos proporcionados por la tutora de segundo grado de la UE Simón Rodríguez.

### 3.5.2. *Muestra*

Debido a que la población con la que contamos no es extensa se trabajó con toda la población, por tanto, no será necesario aplicarle una forma estadística.

## 3.6. **Técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

La técnica e instrumento que se utilizó en la presente investigación fueron los siguientes:

### 3.6.1. *Técnica:*

**Encuesta.** - Esta técnica fue cualitativa permitió descubrir los motivos del problema, e identificar, interpretar de la manera más metódica posible, un conjunto de testimonios que puedan cumplir con el propósito establecido. Como técnica se utilizó la encuesta en el que constan 10 preguntas dirigidas a los estudiantes de 2do grado de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”, relacionadas a las dos variables.

### 3.6.2. *Instrumento:*

**Cuestionario Escala de Likert.** - Para los instrumentos se contó con un cuestionario que consto de 10 preguntas 5 de cada variable se buscó establecer la incidencia que existe entre la alimentación equilibrada y el proceso de aprendizaje en los niños de 2do grado de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez ” del cantón Riobamba.

## 3.7. **Técnicas para procesamiento- análisis e interpretación de datos**

Para el análisis de la investigación se tomó en cuenta lo que dice Hernández; Fernández y Baptista son datos de distintas formas o manera de obtener información: se utilizó las técnicas que sugiere las estadísticas en el procesamiento de datos de información obtenida. Aquí se elabora y se registra con representaciones graficas como son: cuadros y pasteles a partir del análisis e interpretación de datos:

- Diseño, elaboración de instrumentos de recolección de datos.
- Aplicación de los instrumentos de recolección de datos definitivos.
- Tabulación y representación gráfica de los resultados.
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.
- Finalmente se establecieron las conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Resultados de los datos recogidos de la ENCUESTA – Cuestionario en escala de Likert sobre las variables: la alimentación equilibrada y proceso de aprendizaje

**Tabla 2**

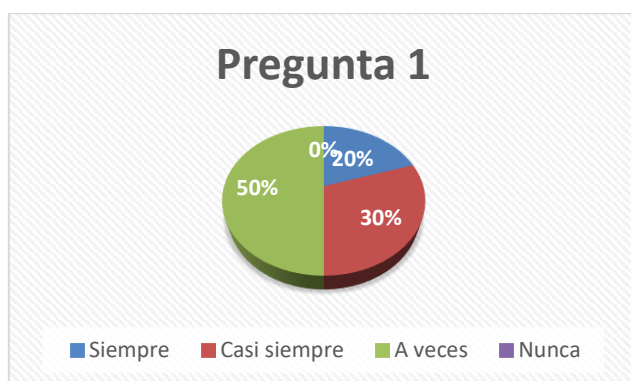
*¿Usted cree que una buena alimentación favorece el proceso de aprendizaje?*

ESCALA ALTERNATIVAS	FRECUENCIA DOCENTES	PORCENTAJE
Siempre	4	20%
Casi siempre	6	30%
A veces	10	50%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Estudiantes de segundo de básica.

**Gráfico 1**

*¿Usted cree que una buena alimentación favorece el proceso de aprendizaje?*



*Nota.* Resultados obtenidos de los 20 estudiantes de la Unidad Educativa "Simón Rodríguez"

**Análisis:** De los 20 estudiantes encuestados, 10 que equivale al 50% manifiestan que una buena alimentación a veces favorece el proceso de aprendizaje, mientras que 6 estudiantes que se corresponden al 30% mencionan que casi siempre y 4 estudiantes que corresponde al 20% manifiestan que siempre

**Interpretación:** Se evidencia en los resultados que los estudiantes encuestados en su mayoría consideran que la alimentación equilibrada no favorece su formación académica, esto llevándonos a deducir que dentro de las aulas de clase no hablan acerca de este tema y lo importante que es que ellos adquieran conocimiento de esto ya que así tendrán una mejor forma de vida y un buen rendimiento académico.

**Tabla 3**

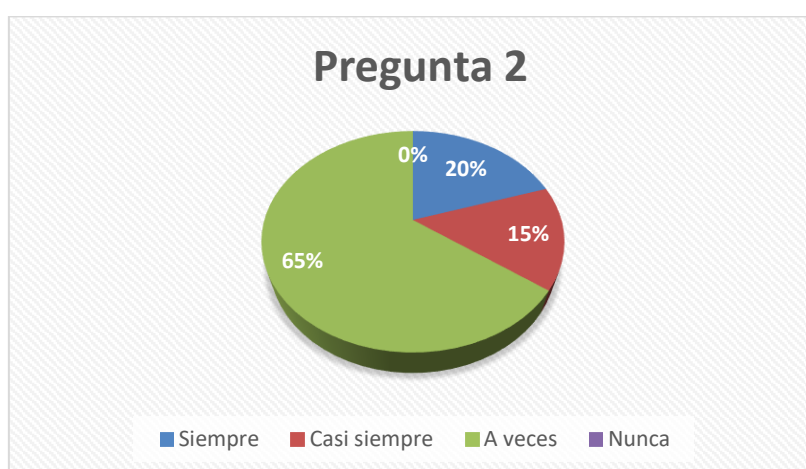
*¿En el bar de la institución venden alimentos saludables?*

ESCALA ALTERNATIVAS	FRECUENCIA DOCENTES	PORCENTAJE
Siempre	4	20%
Casi siempre	3	15%
A veces	13	65%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Estudiantes de segundo de básica.

**Gráfico 2**

*¿En el bar de la institución venden alimentos saludables?*



*Nota.* Resultados obtenidos de los 20 estudiantes de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”

**Análisis:** De los 20 estudiantes encuestados, 13 que representan al 65% 3 estudiantes que corresponde al 15% dicen que casi siempre, por otro lado 4 estudiantes que corresponden al 20% exponen que siempre.

**Interpretación:** La gran mayoría de estudiantes mencionaron que en el bar de la institución a veces venden alimentos saludables lo cual es muy lamentable ya que las autoridades de la institución deberían tomar más control en ese aspecto y analizar que los niños requieren de una alimentación equilibrada para que así puedan tener un buen rendimiento académico y también velar por el bien de cada uno de los niños y así puedan gozar de una vida saludable y sana.

**Tabla 4**

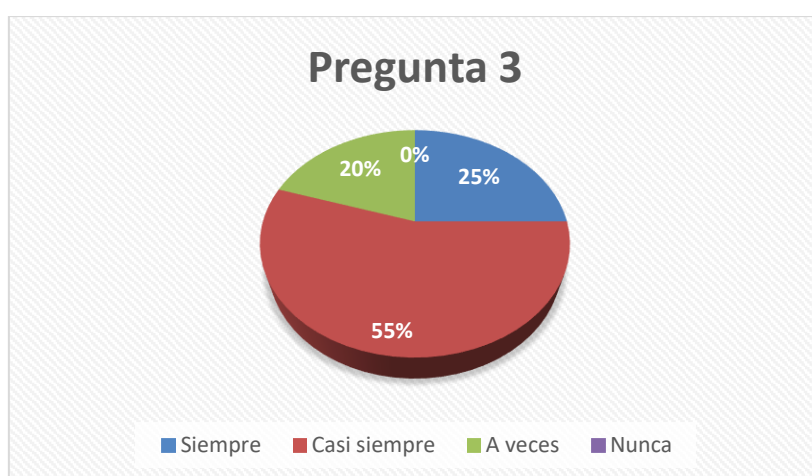
*¿En su familia cuentan con recursos para obtener una buena alimentación?*

ESCALA ALTERNATIVAS	FRECUENCIA DOCENTES	PORCENTAJE
Siempre	5	25%
Casi siempre	11	55%
A veces	4	20%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Estudiantes de segundo de básica.

**Gráfico 3**

*¿En su familia cuentan con recursos para obtener una buena alimentación?*



*Nota.* Resultados obtenidos de los 20 estudiantes de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”

**Análisis:** Del total de los 20 estudiantes encuestados, 11 que equivale al 55% manifestaron que sus familiares casi siempre cuentan con los recursos necesarios para que puedan tener una buena alimentación, mientras que 5 estudiantes que representa al 25% dicen que siempre y por otro lado 4 estudiantes que corresponden al 20% exponen que a veces.

**Interpretación:** Mediante los resultados obtenidos la gran parte de los estudiantes encuestados mencionaron que sus familiares casi siempre cuentan con los recursos necesarios para brindarles una alimentación adecuada y correcta, ya que esto puede ser impedido por varios factores como desempleo, falta de conocimiento o vivir en lugares lejanos entre otros, pero el más importante es el que la mayoría de las familias hoy en día están desempleadas el cual impide que estos adquieran los alimentos necesarios para dar una correcta alimentación a sus hijos o por que el número de integrantes de la familia que en ocasiones es extensa.

**Tabla 5**

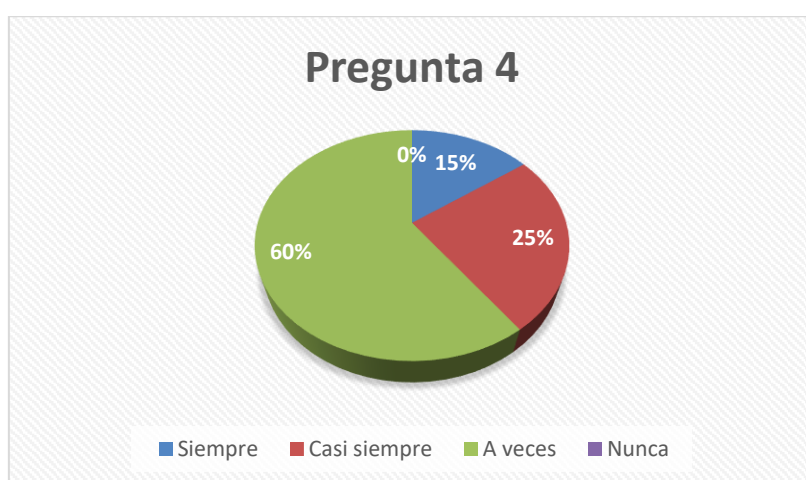
*¿Es bueno comer poca sal y azúcar en las comidas?*

ESCALA ALTERNATIVAS	FRECUENCIA DOCENTES	PORCENTAJE
Siempre	3	15%
Casi siempre	5	25%
A veces	12	60%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Estudiantes de segundo de básica.

**Gráfico 4**

*¿Es bueno comer poca sal y azúcar en las comidas?*



*Nota.* Resultados obtenidos de los 20 estudiantes de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”

**Análisis:** De los 20 estudiantes encuestados 12 que equivale al 60% manifiestan que a veces es bueno comer poca sal y poca azúcar en las comidas, mientras que 5 que equivale al 25% dicen que casi siempre y 3 estudiantes que corresponde al 15% mencionaron siempre.

**Interpretación:** A través de los resultados obtenidos, varios estudiantes mencionaron que comer poca sal y poca azúcar en las comidas a veces es bueno esto quiere decir que conocen muy poco sobre el tema abordado y en lo cual los docentes deben poner énfasis en enseñar que es bueno y malo para su salud. También se desconoce cuál es el beneficio que brinda esto, ya que en muchas de las veces esto no se lo toma en serio si no que más bien hoy en día es un tema sin importancia por parte de las personas que rodean al niño o simplemente por falta de conocimiento que se le debería dar a los padres de familia para que siempre actúen por el bien del niño.

**Tabla 6**

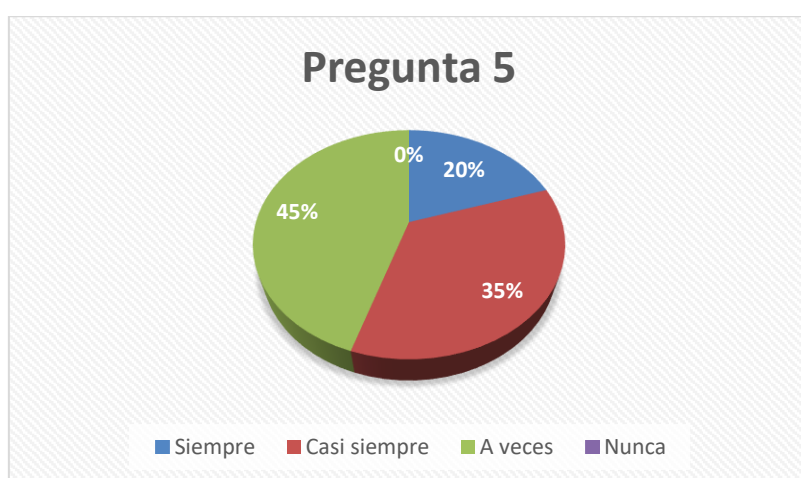
*¿En su casa usted recibe una buena alimentación?*

ESCALA ALTERNATIVAS	FRECUENCIA DOCENTES	PORCENTAJE
Siempre	4	20%
Casi siempre	7	35%
A veces	9	45%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Estudiantes de segundo de básica.

**Gráfico 5**

*¿En su casa usted recibe una buena alimentación?*



*Nota.* Resultados obtenidos de los 20 estudiantes de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”

**Análisis:** Del total de los estudiantes encuestados 9 que corresponde al 45% manifestaron que a veces reciben una buena alimentación en su casa, mientras que 7 estudiantes que equivale al 35% mencionaron que casa casi siempre y 4 que corresponde al 20% dijeron que siempre.

**Interpretación:** De los 20 estudiantes encuestados varios mencionaron que en su casa a veces reciben una buena alimentación, esto causando a que el niño no conlleve una vida sana y adecuada para poder resolver sus actividades académicas o esto se da porque en su mayoría pasan con su hermano y no saben diferenciar lo bueno y lo malo de cada alimento. Pero deberían tener en cuenta que una buena alimentación es muy necesario en los primeros años de vida de los niños ya que les permitirá tener una excelente calidad académica.



**Tabla 7**

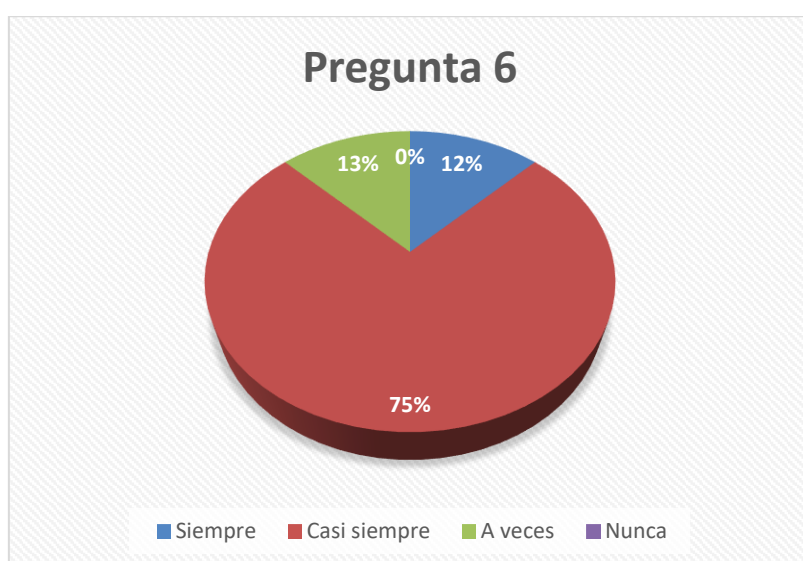
*¿El docente habla sobre los hábitos alimenticios que usted debe tener?*

ESCALA ALTERNATIVAS	FRECUENCIA DOCENTES	PORCENTAJE
Siempre	2	10%
Casi siempre	16	80%
A veces	2	10%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Estudiantes de segundo de básica.

**Gráfico 6**

*¿El docente habla sobre los hábitos alimenticios que usted debe tener?*



*Nota.* Resultados obtenidos de los 20 estudiantes de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”

**Análisis:** A través de los datos obtenidos 16 estudiantes que representa al 80% mencionaron que el docente casi siempre habla de los hábitos alimenticios, 2 estudiantes que representa al 10% mencionaron que a veces y 2 que equivale al 10% mencionan que siempre.

**Interpretación:** A través de la encuesta realizada la mayoría de estudiantes mencionaron que la docente casi siempre habla sobre los hábitos que deben tener los niños, siendo esto muy importante ya que así ellos se vuelven selectivos al momento de alimentarse y dando como resultado a que los niños impartan ese tipo de conocimiento a las personas que los rodean y siendo muy útil para su vida académico esto permitirá a que el niño tenga una vida saludable, algunos de estos hábitos son ofrecer pequeñas cantidades de comida frecuentemente que sean sencillas y saludables, crear una gran variedad de comidas y alimentos entre otros.

**Tabla 8**

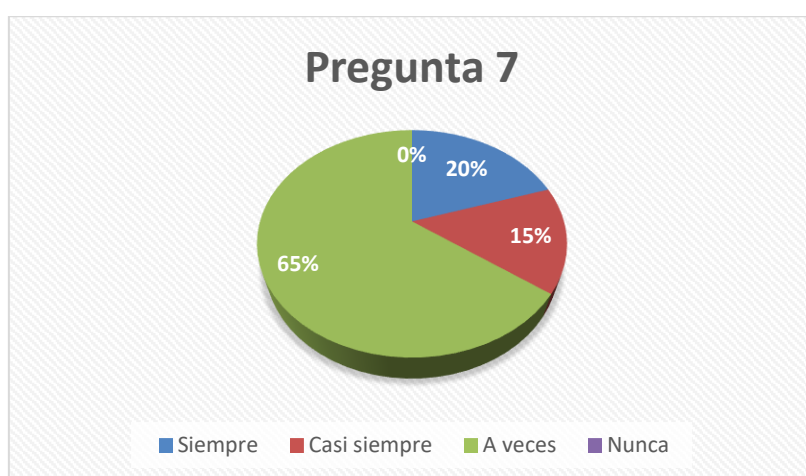
*¿Su rendimiento académico es satisfactorio?*

ESCALA ALTERNATIVAS	FRECUENCIA DOCENTES	PORCENTAJE
Siempre	4	20%
Casi siempre	3	15%
A veces	13	65%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Estudiantes de segundo de básica.

**Gráfico 7**

*¿Su rendimiento académico es satisfactorio?*



*Nota.* Resultados obtenidos de los 20 estudiantes de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”

**Análisis:** De los 20 estudiantes encuestados, 13 que equivale al 65% manifestaron que su rendimiento académico a veces es excelente, mientras que 4 estudiantes que se corresponden al 20% mencionan que siempre y finalmente 3 que corresponde al 15% manifiestas que casi siempre.

**Interpretación:** Mediante los resultados obtenidos la gran mayoría de los estudiantes mencionaron que su rendimiento académico no es tan bueno esto quiere decir que el niño no se está alimentando de la manera adecuada esto se estaría dando por falta de conocimiento que tienen los padres hacer del tema y también por falta de controles de las autoridades en el bar de la institución.

**Tabla 9**

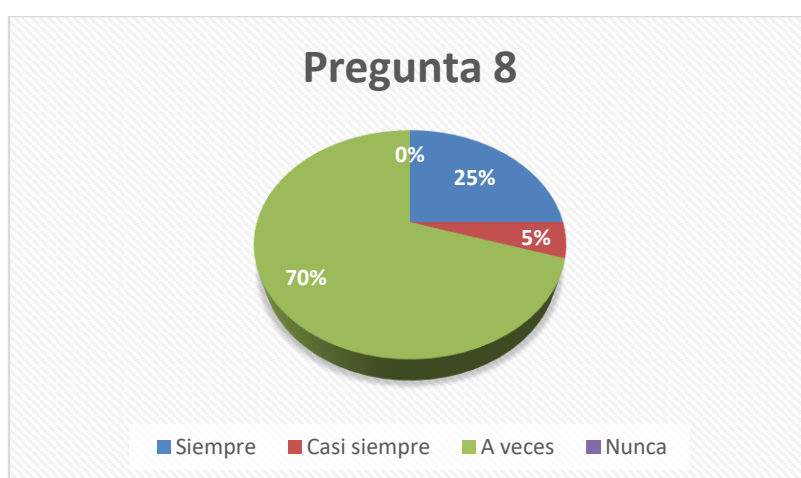
*¿Su estado de ánimo durante las horas clase es activa?*

ESCALA ALTERNATIVAS	FRECUENCIA DOCENTES	PORCENTAJE
Siempre	5	25%
Casi siempre	1	5%
A veces	14	70%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Estudiantes de segundo de básica.

**Gráfico 8**

*¿Su estado de ánimo durante las horas clase es activa?*



*Nota.* Resultados obtenidos de los 20 estudiantes de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”

**Análisis:** De los 20 estudiantes encuestados 14 que equivale al 70% manifiestan que a veces tienen un buen rendimiento académico, mientras que 5 estudiantes que se corresponden al 25% mencionan que siempre y finalmente 1 estudiante que corresponde al 5% manifiestas que casi siempre.

**Interpretación:** A través de los resultados la mayoría de los estudiantes encuestados, mencionaron que, a veces tienen un buen estado de ánimo durante las horas clases, esto quiere decir que no están siendo alimentados con los nutrientes adecuados o correctamente por parte de sus padres y no están siendo preparados mentalmente y físicamente para que puedan tener un buen rendimiento académico y conllevando a que sus estudios se vean perjudicados y se mira la irresponsabilidad de los padres al momento de alimentar a sus hijos.

**Tabla 10**

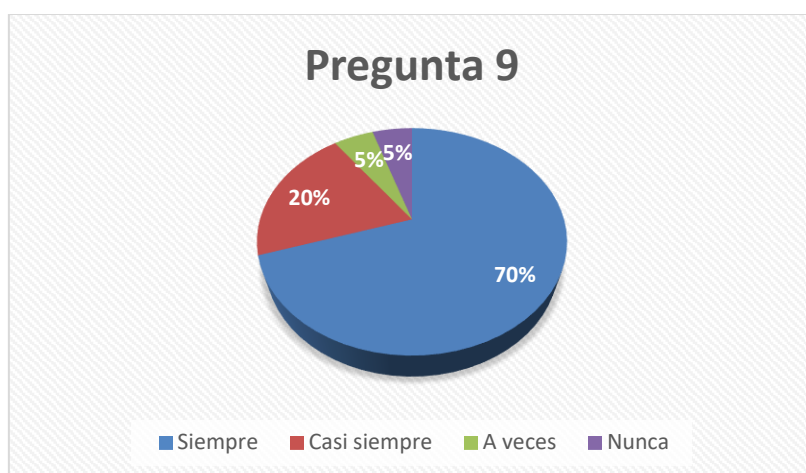
*¿Considera que su docente utiliza estrategias para dar a conocer que una dieta equilibrada es muy importante para su vida?*

ESCALA ALTERNATIVAS	FRECUENCIA DOCENTES	PORCENTAJE
Siempre	14	70%
Casi siempre	4	20%
A veces	2	10%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Estudiantes de segundo de básica.

**Gráfico 9**

*¿Considera que su docente utiliza estrategias para dar a conocer que una dieta equilibrada es muy importante para su vida?*



*Nota.* Resultados obtenidos de los 20 estudiantes de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”

**Análisis:** A través de los datos obtenidos, 14 estudiantes que corresponden al 70% manifiestan que la docente hace uso correcto de implementar estrategias para dar a conocer que una dieta equilibrada es importante en la vida del niño, por otro lado, 4 que equivale al 20% mencionaron que la docente casi siempre utiliza estrategias para dar a conocer sobre lo importante que es tener una buena dieta y finalmente 2 que representa al 10% dan a conocer que a veces el docente utiliza estrategias.

**Interpretación:** De todos los estudiantes encuestados la mayoría manifiesta que su docente si utiliza estrategias para dar a conocer lo importante que es tener una alimentación equilibrada ya que gracias a estas estrategias implementadas en el salón de clase los estudiantes tienen más interés en aprender del tema y así conocer cuáles son los alimentos que deben consumir y favorecerán el desarrollo académico y personal para tener una vida fructífera, por ello es importante que los docentes conozcan que tan beneficioso es incorporar estrategias lúdicas para llamar más la atención del niño,

**Tabla 11**

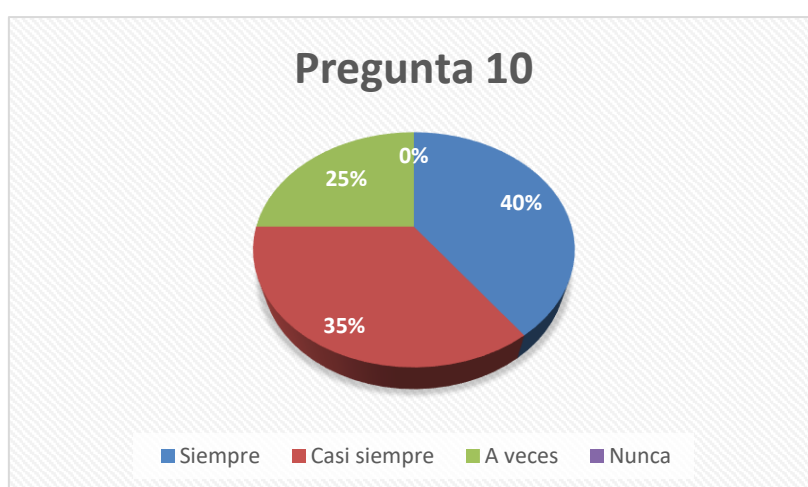
*¿Usted es interactivo en el aula de clase?*

ESCALA ALTERNATIVAS	FRECUENCIA DOCENTES	PORCENTAJE
Siempre	8	40%
Casi siempre	7	35%
A veces	5	25%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Estudiantes de segundo de básica.

**Gráfico 10**

*¿Usted es interactivo en el aula de clase?*



*Nota.* Resultados obtenidos de los 20 estudiantes de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez”

**Análisis:** A través de los resultados obtenidos, 8 estudiantes que corresponden al 40% dijeron que son interactivos en el salón de clase, por otro lado 7 que equivale al 35% mencionaron que casi siempre son interactivos y finalmente, 5 que representan el 25% respondieron que a veces son interactivos por varias circunstancias.

**Interpretación:** La mayoría de los estudiantes encuestados manifestaron que si son muy interactivos en el salón de clase en la cual participan, dan ideas, preguntan esto quiere decir que el niño está siendo muy bien alimentado la cual favorece que adquiera nuevos conocimientos, tenga un rendimiento académico adecuado y en un futuro tenga grandes oportunidades.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

- Los estudiantes de segundo grado no cuentan con una buena alimentación por falta de conocimiento de los padres quienes son los encargados de alimentar bien a sus hijos lo cual afecta al rendimiento académico.
- Los niños no cuentan con un buen rendimiento académico esto debido a la mala alimentación que reciben en sus hogares y en el bar de la institución.
- El manual alimenticio realizado sirvió de gran ayuda ya que a través de ello los niños tuvieron más conocimiento de lo importante que es tener una buena alimentación y lo fundamental que es para su entorno académico.

#### **5.2. RECOMENDACIONES**

- Implementar charlas y talleres a padres de familia mediante los cuales se de a conocer la importancia de que sus hijos lleven una alimentación equilibrada.
- Las autoridades de la Unidad Educativa deberían dar seguimiento a los niños que tienen un bajo rendimiento académico en sus estudios.
- Los docentes de la institución socialicen el manual alimenticio con cada uno de sus alumnos y por qué no con los padres de familia, donde esto sea muy beneficioso para su mejor rendimiento académico.

# **MANUAL ALIMENTICIO**



*“Dime lo que comes y te diré quién eres”  
Anthelme Brillat-Savarín*

**NOMBRE:** Mireya Orozco

**PERIODO:** 2023



# INTRODUCCIÓN

Este Manual tiene como principal objetivo establecer menús adecuados y saludables para que los estudiantes tengan una alimentación equilibrada y beneficie su proceso de aprendizaje, buscando de esta manera informar a docentes y padres de familia lo que permitirá que los niños sepan que nutrientes deben adquirir y cuales son saludables para que lleven una vida sana.

Este trabajo es el resultado del análisis del proyecto de investigación sobre la alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado, aplicado en la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” la misma que nos permitió recabar mucha información para así poder elaborar distintos menús para que el niño lleve una vida sana y la cual sea beneficiosa para su rendimiento académico.

El Manual ofrece mucha información de cómo llevar una dieta saludable, además, ofrece recetas muy sencillas que se pueden elaborar con ayuda de los niños y de fácil preparación e incluso podrán llevar de refrigerio a su escuela para que coman en momento de receso y será muy beneficiosa para que él niño tenga un buen rendimiento escolar.





*La primera riqueza es la salud. -Ralph Waldo Emerson*

### **Objetivo del manual**

Promover una alimentación equilibrada en los niños para un buen proceso de aprendizaje

### **Público dirigido**

Niños de 6 a 12 años.

#### **¿Qué es la alimentación?**

Es la acción que realiza el ser humano día a día al momento de ingerir los alimentos para así poder conseguir los nutrientes y energía necesaria para poder vivir.



#### **¿Qué es la nutrición?**

Es el proceso biológico en el que los organismos vivos absorben los nutrientes necesarios para la vida a partir de materia orgánica o inorgánica.

# CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

*El niño debe tener una alimentación equilibrada o variada, esta le permitirá crecer de una manera adecuada y desarrollar sus actividades físicas y académicas de la mejor manera.*

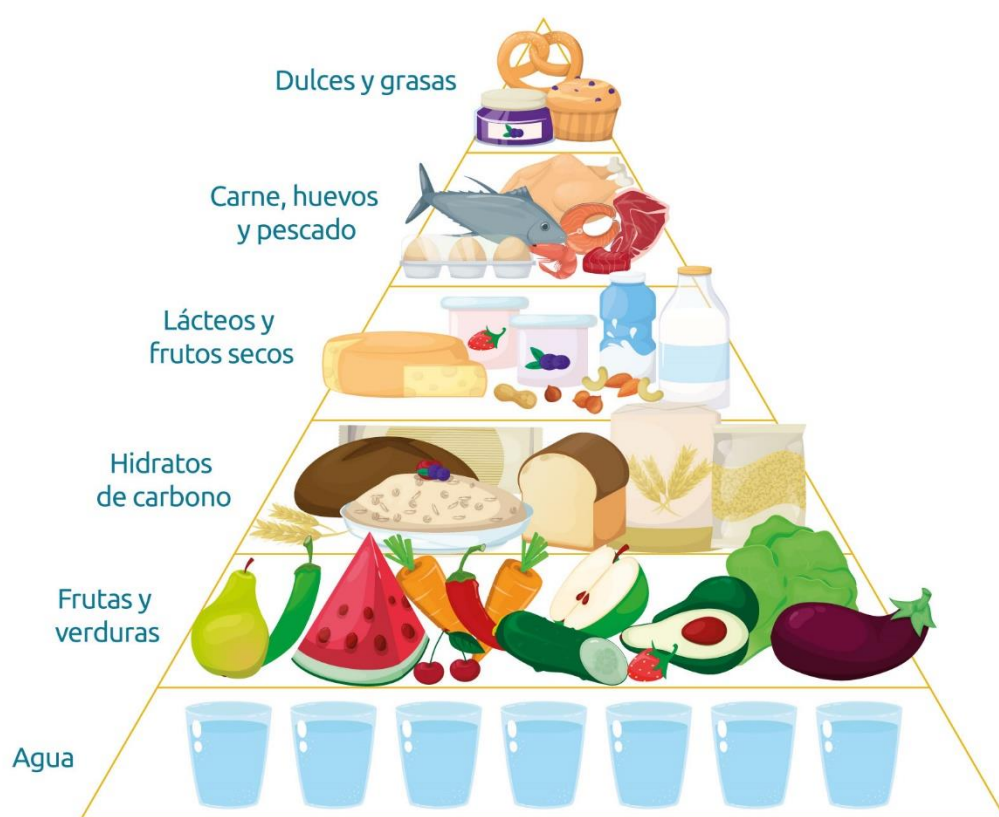


## CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA

- 1** La comida del niño debe ser equilibrada y variada en platos, forma, textura, colores y sabores para así preparar al niño a que coma de
- 2** Si al niño se le va a dar alimentos nuevos, tratar de dar al principio de cada comida ahí es cuando tiene más apetito.
- 3** Dedicar el tiempo necesario para que el niño disfrute de cada comida sin apuros.
- 4** Orientar a que el niño deguste de distintos platos sin preferencia de ninguno.
- 5** Evitar a que el niño coma tan seguido los dulces o alimentos que no le nutren.
- 6** Tener en cuenta que el desayuno es lo más importante en el día es por esto que se debe incorporar lácteos, cereales y frutas.
- 7** Darles el almuerzo y la merienda a través de bocadillos realizados en casa, frutas y lácteos.

# PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La pirámide nos ayuda a reconocer la cantidad de alimentos que tenemos para poder ingerir y la medida que nos permitirá llevar una dieta equilibrada y así no abusar de los mismos alimentos si no variarlos y nos permite mejorar nuestro hábito alimenticio y llevar así una vida sana y fructífera.



Todo ser humano necesita alimentarse para poder sobrevivir y más aún para desarrollarnos y crecer de la manera correcta y aun mejor de estos alimentos para así poder extraer los nutrientes necesarios que nuestro cuerpo necesita para llevar una vida sana.



## EXISTEN 9 GRUPOS DE ALIMENTOS

Cada uno de estos alimentos aportan nutrientes adecuados.

Productos	Una ración (r) es	Raciones/día
Lácteos	1 taza de leche  1 cuajada 2 yogures 4 porciones pequeñas de queso.	3-4
Carne, Pescado, Huevos	80-100 g de carne  100-120 g de pescado 1-2 huevos medianos 30-40 g de jamón, fiambre, embutido o similares	2
Cereales Legumbres Papas y	Plato de arroz, pasta o legumbre (60-80 g en crudo) Rebanada de pan (4 dedos grosor) Patata como plato (200 g) y como guarnición (100 g)	3-6
Verduras	Plato (200 g)	2
Frutas	1 fruta mediana (120-150 g) 2-3 pequeñas 1 vasito de zumo	3
Frutos secos	Un puñado (20-30 g)	3-7 a la semana
Azúcares	1 cuchara	2-3
Aceite y grasas	En especial aceite de oliva. <b>Sin abusar de otras grasas</b> (mantequilla, margarina, nata...)	
Agua	Cada día unos 6-8 vasos	Es muy importante.

# FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Estos alimentos deben ser alternados no tan seguidos.

Frutas, verduras, ensaladas, lácteos y pan	<b>Cada día</b>
Legumbres	2-4 veces por semana
Arroz, pasta, patatas	2-4 veces por semana.
Pescados y carnes	3-4 veces por semana.
Huevos	Hasta 4 unidades a la semana
Fritos, refrescos, golosinas, etc.	Sin abusar.



# PLATO DEL BIEN COMER

La alimentación adecuada es de gran ayuda para el sano crecimiento del niño tanto en su salud como en lo académico.

## El plato del bien comer:

Se clasifica en 3 grandes grupos, pero muy importantes cada uno estos nos permitirán estar sanos.



Grupo verde	Grupo amarillo	Grupo rojo
Verduras y frutas: manzana, naranja, plátano, papaya, lechuga, jitomate, brócoli, zanahoria, etc.	Cereales: pan, tortilla, galletas, fideos, arroz, choclo, papa, etc.	Frijoles, habas, lentejas, garbanzos, pescado, pollo, res, huevo, lácteos, etc.
Beneficio: nos dan vitaminas, minerales, agua y fibra.	Beneficio: nos dan energía, proporcionan hidrato de carbono, vitaminas y minerales.	Beneficio: nos dan proteínas, vitaminas y minerales, pero debemos comer muy poco los huevos y carnes rojas

La finalidad de este plato es que las personas lleven una alimentación sana y adecuada para que así puedan desarrollar sus actividades de la mejor manera.



# ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física da muchos beneficios a los niños como:

- Crecimiento
- Buen desarrollo del sistema cardiorrespiratorios
- Prevención de enfermedades cardiovasculares



El niño debe estar bien alimentado y hidratado al momento de hacer actividad física

- Las actividades que puede realizar el niño son las siguientes: caminar, correr, trotar, montar bicicleta, nadar, jugar fútbol, saltar, bailar, siempre y cuando con compañía de un adulto.

*Mantener el cuerpo sano es nuestro deber. De lo contrario, no podremos preservar nuestra mente fuerte y clara. (Buddha)*

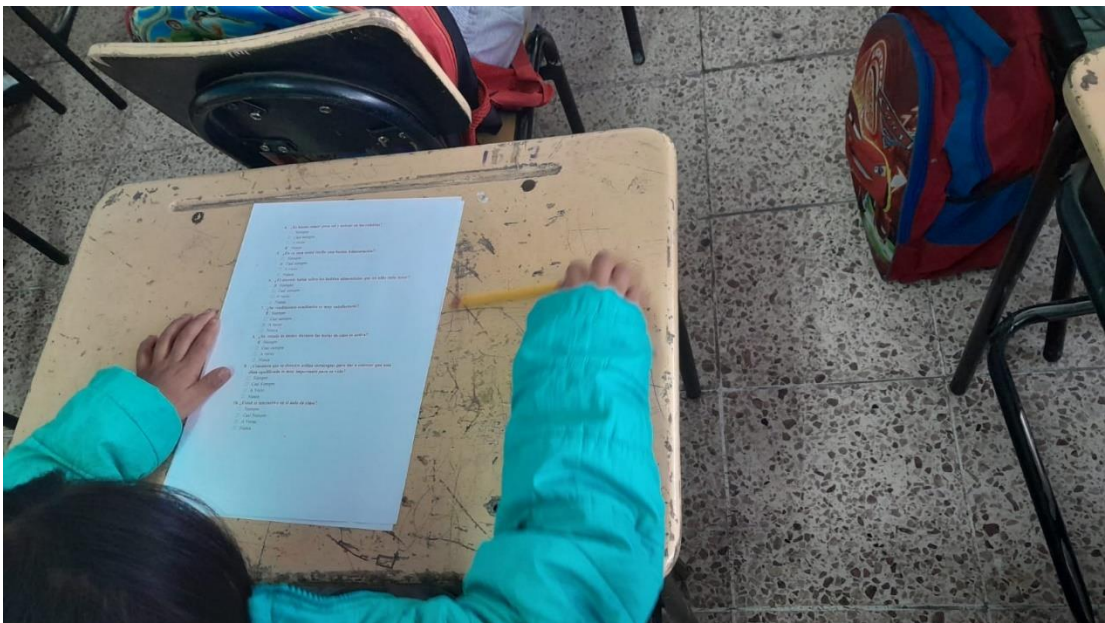
**Anexo 1** Fotografías del trabajo de campo

**Fotografía 1.** *Ejecución de la encuesta: escala de Likert*



*Fuente: Unidad Educativa “Simón Rodríguez”  
Elaborado por: Orozco Valencia Mireya Jazmín  
Fecha: del 07 al 09 de marzo del 2023*

**Fotografía 2.** *Ejecución de la encuesta: escala de Likert*



*Fuente: Unidad Educativa “Simón Rodríguez”  
Elaborado por: Orozco Valencia Mireya Jazmín  
Fecha: del 07 al 09 de marzo del 2023*



**Fotografía 3. Ejecución de la encuesta: escala de Likert**



*Fuente: Unidad Educativa “Simón Rodríguez”  
Elaborado por: Orozco Valencia Mireya Jazmín  
Fecha: del 07 al 09 de marzo del 2023*

**Fotografía 3. Ejecución de la encuesta: escala de Likert**



*Fuente: Unidad Educativa “Simón Rodríguez”  
Elaborado por: Orozco Valencia Mireya Jazmín  
Fecha: del 07 al 09 de marzo del 2023*

**Anexo 2 Resolución administrativa**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

**RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 0280- DFCEHT-UNACH-2022**

**Dra. Amparo Cazorla Basantes**  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

**CONSIDERANDO:**

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 144, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 146, numeral 16, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía";

Que, el Reglamento de Titulación Especial de la Universidad Nacional de Chimborazo, aprobado por el Consejo Universitario, en sesión de fecha 29 de junio del 2021, en su Art. 20, literal b), párrafos 3 y 4, determina: "La Dirección de Carrera remitirá al Decanato la propuesta de asignación de tutores para su aprobación, en un término de hasta dos días a partir de haber elaborado la propuesta de asignación de tutores."; **Una vez aprobada la propuesta de designación de tutores, el Decanato notificará, a través de la correspondiente resolución, la designación de tutor al estudiante y al profesor tutor, en un término de hasta tres días a partir de haber recibido la propuesta de asignación de tutores. El formato de subrayado y negrita, me corresponde;**

Que, mediante Oficio No. 175-CEB-UNACH-2022, el Dr. Manuel Machado, Director de la Carrera de Educación Básica, en la parte pertinente de la comunicación expresa: "Reciba un cordial saludo, por medio del presente me permito informar que de acuerdo al Art. 20 literal b del reglamento de titulación, la comisión de carrera se reunió con la finalidad de asignar profesor tutor a cada estudiante según el componente de investigación para la consecución del trabajo de investigación de los estudiantes de séptimo semestre periodo 2022-1S. Por lo que me permito remitir el listado de la propuesta de asignación de tutores para su aprobación.";

Que, revisado el trámite correspondiente, el proceso cumple con las exigencias pertinentes;

En ejercicio de las atribuciones que le confiere la normativa legal correspondiente:

**RESUELVE:**

1. Aprobar la propuesta de designación de tutores de los Proyectos de Investigación, de los estudiantes de séptimo semestre de la Carrera de Educación Básica del período académico 2022 - 1 S, en base al listado remitido por el Señor Director de Carrera, mediante Oficio N° 175-CEB-UNACH-2022, conforme el siguiente detalle:

No	APELLIDOS Y NOMBRES	TEMAS	TUTOR /TUTORA
----	---------------------	-------	---------------



		GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "CARLOS CISNEROS, CANTÓN RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2022-2023	
17	MOROCHO PICHAZACA MARIA DORALISA	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE DEL IDIOMA KICHWA PARA LA COMPETENCIA COMUNICATIVA, EN EL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ADOLFO KOLPING, DEL CANTÓN RIOBAMBA, EN EL AÑO LECTIVO 2022-2023.	MGS. AIDA QUISHPE
18	NARANJO COBA ALEX HERIBERTO	LA LECTURA UNA ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE, EN LOS NIÑOS DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "JESÚS INFANTE", CANTÓN RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2022-2023	MGS. FÉLIX ROSERO
19	NUNEZ CANDO IVAN JAVIER	LA METODOLOGIA DEL DOCENTE EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES MIGRANTES EN EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "JESÚS INFANTE", CANTÓN RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2022-2023	MGS. PACO JANETA
20	OROZCO VALENCIA MIREYA JAZMIN	LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SIMÓN RODRÍGUEZ " DEL CANTÓN RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2022-2023	MGS. TATIANA FONSECA
21	PADILLA AJO JENIFFER KARINA VALLEJO OÑATE WILMO EFREN	EDUCACIÓN AMBIENTAL Y ACTITUDES FRENTE A LA NATURALEZA, EN LOS NIÑOS/AS DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA "FE Y ALEGRÍA", DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2022-2023	DR. EDGAR MARTÍNEZ





22	PEÑAFIEL PICO ALISSON LISSETH	EL DOCENTE COMO PROMOTOR DEL DESARROLLO DE DESTREZAS BLANDAS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PROYECTO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SICALPA, CANTÓN COLTA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2022-2023.	MGS. CAMPOS	HUGO
23	PROCEL GUACHO MAYRA JACQUELINE	DESARROLLO DE DESTREZAS BLANDAS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PROYECTO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SICALPA, CANTÓN COLTA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2022-2023.	MGS. BONILLA	GLADYS
24	SAIGUA CUBI GEONATAN STALYN	DESARROLLO DE DESTREZAS BLANDAS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PROYECTO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA SICALPA, CANTÓN COLTA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2022-2023.	MGS. BONILLA	GLADYS
25	SAULA AGUALSACA PATRICIA ALEXANDRA	DIAGNOSTICO DEL DESARROLLO SOCIOEDUCATIVO ASOCIADO AL PROYECTO DE VIDA, EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA SICALPA, CANTÓN COLTA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2022-2023.	MGS. VERA	PATRICIA
26	SIGCHA POAQUIZA ERIKA MISHEL	DIAGNOSTICO DEL DESARROLLO SOCIOEDUCATIVO ASOCIADO AL PROYECTO DE VIDA, EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ELEMENTAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA SICALPA, CANTÓN COLTA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2022-2023.	MGS. VERA	PATRICIA
27	SUPE PALATE JESSICA SILVANA	LA FAMILIA COMO PROMOTORA DEL DESARROLLO DE DESTREZAS BLANDAS PARA EL	MGS. QUISHPE	AIDA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

**DECANATO**



		DEL CANTÓN RIOBAMBA, AÑO LECTIVO 2022-2023	
--	--	---	--

2. Remitir a través de correo electrónico, la presente resolución al señor Director carrera de Educación Básica, para su conocimiento y aplicación correspondiente.
3. Comunicar por medio de correo electrónico a los señores tutores y estudiantes, para su conocimiento y cumplimiento.

Dada en la ciudad de Riobamba, a los 20 días del mes de junio 2022.



AMPARO LILIAN  
CAZORLA  
BASANTES

Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.  
**DECANA**

Riobamba: Mgs. Zuleta Álvarez

## Anexo 3 Aprobación del perfil




Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.06  
VERSIÓN 01: 06-09-2021

### ACTA DE APROBACIÓN PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los **21 días del mes de diciembre del 2022** se reúnen los miembros de la Comisión de Carrera, quienes luego de haber revisado y analizado la petición presentada por la estudiante **Mireya Jazmín Orozco Valencia**, con CC: **0605375260**, de la carrera **EDUCACIÓN BÁSICA** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, emiten el **Acta de aprobación del perfil del proyecto de investigación** titulado **La alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado de la Unidad Educativa "Simón Rodríguez" del cantón Riobamba, año lectivo 2022-2023**, que corresponde al **dominio científico** Desarrollo socioeconómico y educativo para el fortalecimiento de la institucionalidad democrática y ciudadana y alineado a la **línea de investigación Ciencias de la Educación y Formación profesional/no profesional**".

  
PhD. Manuel Joaquín Machado Sotomayor  
**DIRECTOR CARRERA**

  
PhD. Edgar Alberto Martínez Acosta  
**MIEMBRO COMISIÓN DE CARRERA**

  
Mgs. José Félix Rosero López  
**MIEMBRO COMISIÓN DE CARRERA**

  
Mgs. Patricia Elizabeth Vera Rubio  
**MIEMBRO COMISIÓN DE CARRERA**

  
Srta. Dayana Nicole Berrones Carrasco  
**REPRESENTANTE ESTUDIANTEL**

## Anexo 4 Encuesta estrategias de aprendizaje: escala de Likert



### UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**TEMA:** La alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado.

#### CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

**Objetivo:** Conocer los beneficios de la alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado de la Unidad Educativa "Simón Rodríguez" del cantón Riobamba, año lectivo 2022-2023.

**Indicaciones:** El siguiente cuestionario tiene como finalidad recabar información de la importancia de una alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado.

Marque con una X en el casillero que considere pertinente, según su opinión, la información que proporcione es confidencial y solo será utilizada con fines académicos.

La valoración de cada opción es la siguiente:

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca
- 

**1. ¿Usted cree que una buena alimentación favorece el proceso de aprendizaje?**

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

**2. ¿En el bar de la institución venden alimentos saludables?**

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

**3. ¿En su familia cuentan con recursos para obtener una buena alimentación?**

- Siempre
- Casi siempre

- A veces
  - Nunca
- 4. ¿Es bueno comer poca sal y azúcar en las comidas?**
- Siempre
  - Casi siempre
  - A veces
  - Nunca
- 5. ¿En su casa usted recibe una buena Alimentación?**
- Siempre
  - Casi siempre
  - A veces
  - Nunca
- 6. ¿El docente habla sobre los hábitos alimenticios que un niño debe tener?**
- Siempre
  - Casi siempre
  - A veces
  - Nunca
- 7. ¿Su rendimiento académico es muy satisfactorio?**
- Siempre
  - Casi siempre
  - A veces
  - Nunca
- 8. ¿Su estado de ánimo durante horas clases es activa?**
- Siempre
  - Casi siempre
  - A veces
  - Nunca
- 9. ¿Considera que su docente utiliza estrategias para dar a conocer que una dieta equilibrada es muy importante para su vida?**
- Siempre
  - Casi Siempre
  - A Veces
  - Nunca
- 10. ¿Usted es interactivos en el aula de clase?**
- Siempre
  - Casi Siempre
  - A Veces
  - Nunca



## Anexo 5 Matriz de consistencia

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGIAS**  
**CARRERA: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**TÍTULO – TEMA:** La alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado de la Unidad Educativa "Simón Rodríguez " del cantón Riobamba, año lectivo 2022-2023

**AUTOR/A:** Mireya Orozco

**TUTOR:** Tatiana Fonseca

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	3. HIPÓTESIS	4. MARCO TEÓRICO	5. METODOLOGÍA	6. TÉCNICAS E IRD – INSTR-RECOLEC-DATOS
<b>1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo incide la alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado de la Unidad Educativa " Simón Rodríguez" durante el año lectivo 2022-2023?</li> </ul>	<b>2.1 OBJETIVO GENERAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado de la Unidad Educativa "Simón Rodríguez" del cantón Riobamba, año lectivo 2022-2023.</li> </ul>	<b>3.1 HIPÓTESIS GENERAL</b> <p><b>Hi:</b> Una buena alimentación equilibrada influye positivamente en el proceso de aprendizaje de los niños.</p>	<b>4.1 Variable independiente: LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>La alimentación equilibrada</li> <li>Importancia de la alimentación equilibrada</li> <li>Dieta equilibrada en la infancia</li> </ul>	<b>5.1 Enfoque</b> Cualitativo <b>5.2 Diseño</b> No experimental <b>5.3 Tipo de investigación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Por el nivel o alcance Descriptivo</li> <li>Por el objetivo Básica</li> <li>Por el tiempo Transversal</li> <li>Por el lugar De campo Bibliográfico</li> </ul>	<b>6.1 Variable independiente: LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA</b> Técnica: Ficha de observación. Instrumento: Lista de preguntas. <i>Descripción general</i> Esta ficha de observación se lo realizara a los niños de 2do.
<b>1.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo se da la alimentación en los niños?</li> </ul>	<b>2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar la importancia de la alimentación en el proceso de aprendizaje.</li> </ul>	<b>3.2 HIPÓTESIS DE TRABAJO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>H1:</b> Una buena alimentación favorece el aprendizaje de los niños.</li> </ul>	<b>4.2 Variable dependiente: PROCESO DE APRENDIZAJE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proceso de enseñanza aprendizaje</li> <li>Técnicas de enseñanza aprendizaje</li> <li>Ventajas del proceso de enseñanza aprendizaje en los niños.</li> </ul>	<b>5.4 Unidad de análisis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Población de estudio</li> <li>Tamaño de Muestra No probabilístico</li> </ul>	<b>6.2 Variable dependiente: PROCESO DE APRENDIZAJE</b> Técnica: Entrevista Instrumento: Guion de preguntas. <i>Descripción general</i> Esta entrevista se desarrollará a la docente del 2do grado.
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuáles son las ventajas que favorecen el proceso de aprendizaje de los niños?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizar las ventajas de una alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>H2:</b> Existen ventajas en la alimentación equilibrada.</li> </ul>		<b>5.5 Técnicas e IRD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué alternativas se podría desarrollar para que él niño tenga una alimentación equilibrada?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preponer un manual alimenticio para los niños en su alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>H3:</b> Un manual alimentación motiva al niño a alimentarse de una manera correcta para fortalecer su proceso de aprendizaje.</li> </ul>		<b>5.6 Técnicas de Análisis e Interpretación de la información.</b>	

Anexo 6 Matriz de operacionalización de variables

**MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: INDEPENDIENTE**

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES SUBESCALA	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<b>Variable Independiente:</b> <b>ALIMENTACION EQUILIBRADA:</b> Una alimentación equilibrada asegura una salud humana óptima, la misma que le permite al ser humano realizar con normalidad sus actividades diarias. Para ello, necesita proporcionar	BIENESTAR	FISICO	Tiene que ver con hacer lo que puedas para fortalecer y cuidar tu cuerpo.	¿Usted cree que una buena alimentación favorece el proceso de aprendizaje?	<b>TECNICA Encuesta Descripción general:</b> La encuesta será aplicada a los estudiantes de Segundo grado de educación general básica de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” <b>INTRUMENTO Cuestionario Descripción general:</b>
		EMOCIONAL	Se refiere a tus sentimientos: cómo reconocerlos, expresarlos, y cómo encararlos de manera que contribuyan a tu tratamiento y recuperación.	¿Cree que en el bar de la institución venden alimentos saludables?	
		DE ACTIVIDADES	Fomenta la productividad y la motivación mientras mejora constantemente el ambiente de estudio.		
	SALUD	MENTAL	Incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.	¿Usted cuenta con una buena alimentación?	

<p>al organismo la energía que necesita para funcionar correctamente y llevar a cabo la vida diaria sin problemas.</p> <p>Una dieta sana y equilibrada debe contener todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades y mantener el equilibrio del organismo según la edad y las condiciones de vida.</p>		COGNITIVA	La capacidad de pensar, aprender y recordar con claridad.		<p>Es una herramienta de investigación que presenta una serie de preguntas se utilizan para recopilar información el mismo que consto de 5 preguntas con diferentes ítems según la variable.</p>
	RENDIMIENTO	ACADEMICO	La capacidad de pensar, aprender y recordar con claridad	¿Usted cuenta con una buena alimentación?	
		SOCIAL	La traslación efectiva de la misión de una institución a la práctica en coincidencia con los valores sociales adecuados	¿Es bueno comer poca sal y azúcar en las comidas?	

**TÍTULO – TEMA:** La alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez ” del cantón Riobamba, año lectivo 2022-2023

**AUTOR/A:** Orozco Valencia Mireya Jazmín (2023)

## MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: INDEPENDIENTE

**TÍTULO – TEMA:** La alimentación equilibrada en el **proceso de aprendizaje** de los niños de 2do grado de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez ” del cantón Riobamba, año lectivo 2022-2023

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES SUBESCALA	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<b>Variable dependiente:</b> <b>PROCESO DE APRENDIZAJE:</b> El proceso de aprendizaje se refiere al proceso de adquirir un conjunto de conocimientos y habilidades después de experimentar u observar experiencias previas.	CONOCIMIENTOS	FPROFESIONAL	Habilidades y recursos que todos tenemos y ponemos en juego en las áreas donde nos movemos.	¿El docente habla sobre los hábitos alimenticios que un niño debe tener?	<b>TECNICA Encuesta</b> <b>Descripción general:</b> La encuesta será aplicada a la docente de Segundo grado de educación general básica de la Unidad Educativa “Simón Rodríguez” <b>INTRUMENTO Cuestionario</b> <b>Descripción general:</b> Es una herramienta de
		PREVIOS	Adquisición de nuevos aprendizajes.		
		EMPIRICO	Aquel que proviene de una experiencia personal o la propia observación,	¿Su rendimiento académico es muy satisfactorio?	
	METODOLOGIAS	PERCEPCION	Capacidad para captar, procesar y dar sentido de forma activa a la información que alcanza nuestros sentidos.		
		RECURSOS	Son todos los medios que nos ayudan para lograr los objetivos que se tengan.	¿Dentro de su familia les dan a conocer la importancia que	

un mecanismo por el cual se adquieren diversos conocimientos y habilidades a lo largo de la vida.				es tener una buena alimentación?	investigación que presenta una serie de preguntas que se utilizan para recopilar información útil d los encuestados el mismo que consto de 5 preguntas con diferentes ítems según la variable.
		METODOS	Forma organizada y sistemática de poder alcanzar un determinado objetivo	¿Considera que su docente utiliza estrategias para dar a conocer que una dieta equilibrada es muy importante para su vida?	
	COMPETENCIAS SOCIALES	HABILIDADES SOCIALES	Conjunto de conductas emitidas por las personas en contextos sociales	¿Usted es interactivos en el aula de clase?	
		COMUNICACIÓN	Proceso dinámico intencional con objetivos claros, mediada por acciones didácticas e interacciones entre docentes y estudiantes en un contexto escolar.		

**AUTOR/A:** Orozco Valencia Mireya Jazmín (2023)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M. (2018). *El pensamiento crítico y las creencias religiosas*. Sophia: Colección de la Filosofía de la Educación.
- Areli. (03 de 09 de 2019). *BODYBALANCES*. Beneficios de una buena alimentacion en niños. : <https://bodybalances.mx/10-beneficios-de-una-buena-alimentacion-en-niños-en-edad-escolar/>
- Aured, L. d., & Pinilla, M. F. (2007). Dieta equilibrada. En L. d. Aured, & M. F. Pinilla, *La dieta equilibrada* (pág. 4). <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo2069.pdf>
- Bouguereau, W. (2019). HISTORIA DEL APRENDIZAJE : [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/4713/acb1de1.pdf&sa=U&ei=0qhaULTdCYm80QX\\_3IHQBA&ved=0CCQQFjAE&usg=AFQjCNF2yncgnYe52QfKglK6Cu1MM9KT5Q?sequence=1](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/4713/acb1de1.pdf&sa=U&ei=0qhaULTdCYm80QX_3IHQBA&ved=0CCQQFjAE&usg=AFQjCNF2yncgnYe52QfKglK6Cu1MM9KT5Q?sequence=1)
- Callisaya, L. (2016). *HÁBITOS ALIMENTARIOS DE RIESGO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO*. La Paz. <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Camargo, A. (22 de Septiembre de 2005). ¿Qué es el pensamiento crítico?: <http://avita1706.blogspot.com/2005/09/qu-es-el-pensamiento-crtico.html>
- CHIMALISTAC. (19 de 12 de 2022). *ventajas del aprendizaje para la vida en la escuela*. <https://blog.ecagrupoeeducativo.mx/chimalistac/7-ventajas-del-aprendizaje-para-la-vida-en-la-escuela>
- Condori, T. (2016). Enseñanza y desarrollo personal. *Revista de Investigación Psicológica*(16), 75-86. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322016000200005](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000200005)
- De la Mora Ledesma. (2003). *Psicología del aprendizaje*. México D.F.: Progreso S.A.
- Díaz-Barriga, F. (2011). Habilidades del pensamiento crítico sobre contenidos historicos en alumnos de bachillerato. *Revista Mexicana de investigación educativa*, 6(13), 525-554.

- Diez, A. (2000). Descripción y clasificación de los estilos de aprendizaje. Retrieved 15 de Febrero de 2023, from <http://www.auladiez.com/didactica/estilos-aprendizaje-01.html>: <http://www.auladiez.com>
- Federacion de enseñanza Andalucía. (2011). La importancia de la alimentación en los niños y niñas de infantil. *feandalucia*, (págs. 1–6). Andalucía. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7889.pdf>
- Fenstermacher. (21 de Mayo de 2011). *Concepto enseñanza aprendizaje*. <http://pizarrasypizarrones.blogspot.com/2011/05/concepto-enseñanzaaprendizaje.html>.
- Fernández Pino, J. (2019). *Modulo de la Investigación: Diseño de Proyectos de Tesis de Grado*. Riobamba : Universidad Nacional de Chimborazo .
- Fingermann, H. (11 de 04 de 2011). *LA GUIA* . Características del aprendizaje : <https://educacion.laguia2000.com/aprendizaje/caracteristicas-del-aprendizaje#:~:text=Podemos%20reconocer%20en%20el%20aprendizaje,2>.
- García Huidobro, B. G. (1999). *DGOCERVER*. FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE: <https://www.dgocerver.unam.mx/Moodle/Aprender/SalondeContenido/htmls/textos/texto1.pdf>
- González Ornelas, V. (2003). *Estrategias de enseñanza-aprendizaje*. México: Pax-México.
- Groff, J. (19 de Abril de 2019). *Necesitamos preparar a los niños con habilidades más amplias y profundas en un mundo tan complejo*. elige Educar <https://eligeeducar.cl/acerca-del-aprendizaje/necesitamos-preparar-a-los-ninos-con-habilidades-mas-amplias-y-profundas-en-un-mundo-tan-complejo/>
- Guerrero, M. (2013). *REPOSITORIOUTA* . RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6804/1/FCHE-EP-507.pdf>
- INEE. (2021). *Procesos de enseñanza aprendizaje*. Inee.org <https://inee.org/es/eie-glossary/procesos-de-ensenanza-y-aprendizaje#:~:text=Los%20procesos%20de%20ense%C3%B1anza%20y,la%20capacidad%20de%20los%20docentes>
- KITCHENACADEMY. (11 de 06 de 2021). *KITCHENACADEMY*. Consecuencias de una mala alimentación equilibrada: <https://kitchenacademy.es/afecta-la-mala-alimentacion-los-niños/#:~:text=Una%20mala%20alimentaci%C3%B3n%20en%20los%20ni%C3%B1os>

OS%20puede%20producir%20inapetencia%2C%20fatiga,las  
%20actividades%20f%C3%ADsicas%20y%20mentales.

López, G. (2012). *Pensamiento crítico en el aula*. Universidad Autónoma del Estado de Morelos, Docencia e Investigación, Cuernavaca.

Luis Miguel, C. C. (s.f.).

Mariño, E. A., & Cedeño, B. E. (2022). INFLUENCIA DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA ELEMENTAL. *Repositorio*, (pág. 25). Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/60282/1/CD%20117-%20SERRANO%20MARI%c3%91O%2c%20AMELIA%20ESTEFANIA%3b%20VILLAGOMEZ%20CEDE%c3%91O%2c%20ESTEFANIA%20BEATRIZ.pdf>

Mero, J., & Pazmiño, M. &. (2020). *El flipped classroom como herramienta innovadora para el desarrollo del aprendizaje significativo*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7389086>

MINEDUC. (26 de 08 de 2019). *APRENDIZAJE. TIPOS DE APRENDIZAJE :* <https://www.mineduc.gob.gt/DIGECADE/documents/Telesecundaria/Recursos%20Digitales/3o%20Recursos%20Digitales%20TS%20BY-SA%203.0/PROYECTOS%20INTEGRADOS/U12%20proyecto%2012%20aprendizaje.pdf>

Mostrador. (6 de Febrero de 2021). Chile y el pensamiento crítico: <https://www.elmostrador.cl/noticias/opinion/2021/02/06/chile-y-el-pensamiento-critico/>

Navarro Jiménez, M. (s.f.). *Cómo diagnosticar y mejorar los estilos de aprendizaje*. Almería: Asociación Procompal.

ORELLANA, M. M., & MÉNDEZ, K. A. (2014). *Incidencia de la mal nutrición en preescolares*. Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/9061/1/TESIS%20MARCIA.pdf>

Paul, R. & Elder, L. (2003). La mini-guía para el pensamiento crítico, conceptos y herramientas. En *Fundación para el pensamiento crítico*. Californi.

Peiro, R. (02 de 11 de 2020). *ECONOMIPEDIA*. Proceso de aprendizaje : [eumed.net/libros-gratis/2013/1241/el-proceso-de-aprendizaje.html#:~:text=Matos%20\(1998\)%2C%20afirma%20que,actitudes%20y%20destrezas%20en%20sentido](http://eumed.net/libros-gratis/2013/1241/el-proceso-de-aprendizaje.html#:~:text=Matos%20(1998)%2C%20afirma%20que,actitudes%20y%20destrezas%20en%20sentido)



- Pérez, R. (18 de Enero de 2016). *Enseñanza aprendizaje*.  
<http://es.slideshare.net/kestor2364/concepto-de-aprendizaje-57163308>.
- Petress, K. (2004). *Critical thinjing: An extended definition*. *Education*.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S0718-0705201800010008900028&lng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0718-0705201800010008900028&lng=en)
- Plan intersectorial de alimentacion y nutrición Ecuador. (2018). Buena nutrición. *Salud*.  
<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
- Ramires, R. (17 de 05 de 2021). *LINKEDIN*. Cuál es la importancia del aprendizaje en cualquier etapa de la vida: <https://es.linkedin.com/pulse/cu%C3%A1l-es-la-importancia-del-aprendizaje-en-cualquier-etapa-ram%C3%ADrez#:~:text=La%20importancia%20del%20aprendizaje%20es,moldeando%20nuestro%20comportamiento%20y%20perspectiva>.
- Saiz, Carlos & Rivas ,Silvia. (2008). *Evaluación en el pensamiento crítico: una propuesta para diferenciar formas de pensar*. ERGO. de ERGO, Nueva Época:  
<https://bit.ly/2QrWAlu/>
- Santander Silva , M., & Tapia Bruna , Y. (2012). *Modelos de lecto-escritura: "Implicancias en la conformación del tipo de lector escolar mediante el uso de un determinado modelo de lecto-escritura*. Santiago de Chile: Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Sociales.
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera . (10 de 04 de 2019). *gobierno de mexico*. Plato del bien comer : <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer#:~:text=El%20plato%20del%20bien%20comer%20es%20una%20gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,fin%20de%20mostrar%20a%20la>
- Suniaga, A. (2019). Metodologías activas: Herramientas para el empoderamiento de docente. *Revista Tecnológica Educativa Docentes*, 7(1), 1-16.  
<https://doi.org/https://orcid.org/0000-0002-8652-773X>
- Tabuenca, E. (17 de 02 de 2020). *UNCOMO*. Principales características de una dieta equilibrada:  
<https://www.google.com/amp/s/www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/principales-caracteristicas-de-una-dieta-equilibrada-17181.html%3famp=1>

- Ulexion. (12 de Abril de 2020). *Pensamiento crítico: características, fases, elementos y ejemplos*. [https://ulexion.com/blog/que-es-el-pensamiento-critico-ejemplos-caracteristicas/#Fases\\_del\\_pensamiento\\_critico](https://ulexion.com/blog/que-es-el-pensamiento-critico-ejemplos-caracteristicas/#Fases_del_pensamiento_critico)
- Unicef. (2019). *Niños, alimentos y nutrición*. Chuquibamba. <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen->
- Vanesa, V. (2020). *HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS NIÑOS*. Chincha. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf>
- Vírgula. (9 de Noviembre de 2021). *El proceso de enseñanza-aprendizaje*. Virtugulablog.es <https://virgulablog.es/programacion-didactica/elementos-de-la-programacion-didactica/metodologia/el-proceso-de-ensenanza-aprendizaje>