



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS**

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Título

**LA ALIMENTACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PREPARATORIA**

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

Autora:

Magerly Jamara Jácome Páez.

Tutora:

Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales

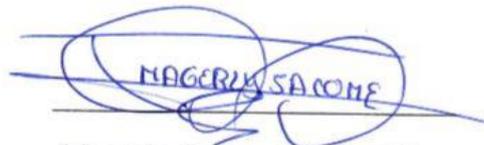
Riobamba, Ecuador 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Magerly Jamara Jácome Páez, con cédula de ciudadanía 05045339191, autora del trabajo de investigación titulado: **“LA ALIMENTACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PREPARATORIA”**, 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, 01 de julio de 2024.



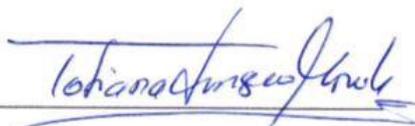
Magerly Jamara Jácome Páez

C.I: 0504533191

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“LA ALIMENTACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PREPARATORIA”**, bajo la autoría de Magerly Jamara Jácome Páez; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, al 01 día del mes de julio del año 2024.



Mgs. Ruth Tatiana Fonseca Morales

C.I: 00801439910

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación, “**LA ALIMENTACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PREPARATORIA**”, presentado por Magerly Jamara Jácome Páez, con cédula de identidad número **0504533191**, bajo la tutoría de 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 01 de julio de 2024.

PhD. Manuel Machado

Presidente del Tribunal de Grado



Firma

MsC. Paulina Parra

Miembro del Tribunal de Grado



Firma

MsC Aída Quishpe

Miembro del Tribunal de Grado

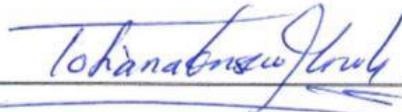


Firma

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

Que, **JÁCOME PÁEZ MAGERLY JAMARA** con CC: **0504533191**, 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 PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PREPARATORIA”**, cumple con el 9%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITING. Originality Check**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 07 de junio de 2024



MsC. Tatiana Fonseca

TUTORA

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a las personas más importantes de mi vida y a quienes amo y admiro:

A mis padres Bayardo Jácome y Sonia Páez, quienes me han demostrado su apoyo incondicional, amor, paciencia y sacrificio para poder cumplir con esta meta anhelada, gracias por inculcarme buenos valores como la honradez, valentía y sobre todo responsabilidad, también agradezco por enseñarme a luchar contra las adversidades que se me presenten en la vida y no darme nunca por vencida.

A mi hermano Omar Bayardo Jácome Páez mi compañero de la infancia, gracias por tu cariño, amor, paciencia y por caminar conmigo en todo momento. Gracias a toda mi familia quienes pusieron su granito de arena para que lograra esta meta importante en mi vida profesional.

Magerly Jamara Jácome Páez

AGRADECIMIENTO

Quiero empezar agradeciendo a Dios por permitirme lograr cumplir con este propósito a mis padres, familiares y amigos.

Un agradecimiento especial a todas las autoridades y personal docente que conforman la Universidad Nacional de Chimborazo, por la confianza brindada, abrirme las puertas y permitir realizar mi formación de pregrado en la carrera de Educación Básica.

A cada uno de mis docentes quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día tanto en lo personal como en lo profesional y de ese modo poder formar juventudes exitosas dentro de la sociedad.

De la misma manera, mi agradecimiento a quienes conforman la “Unidad Educativa Cicalpa” por permitirme realizar esta investigación que fue de gran aporte ya que se pudo identificar algunas problemáticas que conlleva una mala alimentación y como afecta de manera significativa en el desarrollo del aprendizaje.

Finalmente quiero expresar mi más sincero agradecimiento mi tutor de tesis, la Mgs Ruth Tatiana Fonseca Morales quien ha sido mi principal colaborador durante este proceso, que con sus enseñanzas, conocimiento, orientación y entrega total se ha desarrollado un buen trabajo investigativo, donde se puede evidenciar el logro de los resultados de estudio.

Magerly Jamara Jácome Páez

ÍNDICE GENERAL

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
CAPÍTULO I.....	15
INTRODUCCIÓN.....	15
1.1. Antecedentes.....	16
1.2 Planteamiento del problema.....	19
1.2.1 Formulación del problema.....	21
1.3 Justificación.....	21
1.4 Objetivos.....	22
1.4.1 General.....	22
1.4.2 Específicos.....	22
CAPÍTULO II.....	23
MARCO TEÓRICO.....	23
2.1 Estado del Arte.....	23
2.1.1 Importancia de la Alimentación en el desarrollo cognitivo.....	23
2.1.2 Impacto de la Malnutrición en el Rendimiento Académico.....	23
2.2 Fundamentación Teórica.....	24
2.2.1 ALIMENTACIÓN.....	24
2.2.1.1 Importancia de la alimentación.....	25
2.2.1.2 Factores de riesgo.....	25
2.2.1.3 Factores protectores.....	25
2.2.1.4 Los niveles alimenticios.....	26
2.2.1.5 Beneficios de la alimentación.....	28
2.2.1.6 Consecuencias de una mala alimentación.....	28

2.2.1.7 Requerimientos nutricionales en niños de edad escolar.	29
2.2.2 APRENDIZAJE.....	30
2.2.2.1 Importancia del aprendizaje.....	30
2.2.2.2 Teorías del Aprendizaje	30
2.2.2.3 Desarrollo del aprendizaje en la primera infancia	32
2.2.2.4 Factores que influyen en el aprendizaje de los niños.....	32
2.2.2.5. Elementos que facilitan el aprendizaje.	33
2.2.2.6 Acciones para lograr un buen aprendizaje	34
2.2.3 Guía de alimentación saludable para el fortalecimiento del desarrollo cognitivo de los niños de Educación Básica General	34
CAPÍTULO III	36
METODOLOGÍA.....	36
3.1 Enfoque de investigación.....	36
3.1.1 Enfoque Mixto	36
3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	36
3.3.1 Diseño no experimental	36
3.3 TIPOS DE INVESTIGACIÓN	36
3.3.1 POR NIVEL O ALCANCE.....	36
3.4 POR EL LUGAR	37
3.5 POR EL OBJETIVO.....	38
3.6 TIPO DE ESTUDIO	38
3.6.1 Transversal.....	38
3.7 UNIDAD DE ANÁLISIS	38
3.7.1 Población de estudio	38
3.7.2 MUESTRA	38
3.8 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	39
3.8.1 Encuesta	39
3.8.2 Entrevista	39
3.8.3 Observación	39
3.9 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	39
3.9.1 Cuestionario	39
3.9.2 Ficha de observación.....	40
3.10 TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN-ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	40

CAPÍTULO IV	41
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	41
4.1 Tabulación de los datos de la encuesta aplicada a los padres de familia de los niños de básica Preparatoria de la “Unidad Educativa Cicalpa”	41
4.2 Entrevista aplicada a la docente de básica preparatoria	51
CAPITULO V	66
CONCLUSIONES	66
RECOMENDACIONES	67
CAPITULO VI	68
PROPUESTA	68
6.1 Tema	68
6.2 Introducción	68
6.3 Justificación	68
6.4 Objetivos	69
6.4.1 Objetivo General	69
6.4.2 Objetivos Específicos.....	69
6.5 Desarrollo de la propuesta	69
Referencias.	99
ANEXOS.	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Requerimientos nutricionales de los niños en edad escolar.....	29
Tabla 2. Población del estudio	38
Tabla 3 Alimentación adecuada	41
Tabla 4 Alimentos de mayor consumo.....	42
Tabla 5 Consumo de alimentos procesados	43
Tabla 6 Consumo de bebidas azucaradas.....	44
Tabla 7 Frecuencia de consumo de agua	45
Tabla 8 Problemas de concentración	46
Tabla 9 Problemas de aprendizaje	47
Tabla 10 Problemas de sueño.....	48
Tabla 11 Alimentación y rendimiento	49
Tabla 12 Información sobre alimentación desde la escuela.....	50
Tabla 13 Atención y participación	54
Tabla 14 Problemas de concentración	55
Tabla 15 Le cuesta seguir instrucciones	56
Tabla 16 Información sobre alimentación desde la escuela.....	57
Tabla 17 Somnolencia en clases	58
Tabla 18 Cambios de humor e irritabilidad	59
Tabla 19 Presencia de dolor de cabeza o estómago	60
Tabla 20 Actividad física.	61
Tabla 21 Consumo de alimentos saludables	62
Tabla 22 Consumo de bebidas azucaradas.....	63
Tabla 23 Consumo de agua frecuente	64
Tabla 24 Sensación de hambre y sed	65
Tabla 25 Ingesta diaria de calcio.....	76

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 : Categorías fundamentales de las variables de estudio	24
Figura 2 Pirámide alimenticia	26
Figura 3 Alimentación adecuada	41
Figura 4 Alimentos de mayor consumo	42
Figura 5 Consumo de alimentos procesados	43
Figura 6 Consumo de bebidas azucaradas	44
Figura 7 Frecuencia de consumo de agua.....	45
Figura 8 Problemas de concentración.....	46
Figura 9 Problemas de aprendizaje.....	47
Figura 10 Problemas de sueño.....	48
Figura 11 Alimentación y rendimiento	49
Figura 12 Información sobre alimentación desde la escuela.....	50
Figura 13 Atención y participación	54
Figura 14 Problemas de concentración.....	55
Figura 15 Le cuesta seguir instrucciones.....	56
Figura 16 Información sobre alimentación desde la escuela.....	57
Figura 17 Somnolencia en clases	58
Figura 18 Cambios de humor e irritabilidad.....	59
Figura 19 Presencia de dolor de cabeza o estómago	60
Figura 20 Información sobre alimentación desde la escuela.....	61
Figura 21 Consumo de alimentos saludables	62
Figura 22 Consumo de bebidas azucaradas	63
Figura 23 Consumo de agua frecuente	64
Figura 24 Sensación de hambre y sed	65



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

Tema

“LA ALIMENTACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PREPARATORIA”

RESUMEN

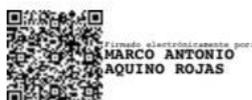
El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal, determinar la importancia de la alimentación para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica preparatoria, de la Unidad Educativa “CICALPA” para ello se utiliza dentro de la metodología, un enfoque de tipo mixto, debido a que se utilizaron técnicas e instrumentos cualitativos (Entrevista y Ficha de observación) y cuantitativos (Cuestionario de encuesta), el diseño es de tipo no experimental, debido a que no se realiza manipulación de variables, descriptiva, porque se describe la problemática y soluciones al problema, asimismo se desarrolla una investigación de campo, esto porque la investigación y la recolección de información se la realizó en la unidad educativa en mención. Los métodos de análisis de información utilizados fueron principalmente el método deductivo y analítico de manera que toda la información recolectada, adicional se aplica el método estadístico para la presentación de los resultados en tablas de frecuencia y pasteles con los porcentajes respectivos. Los principales resultados de la entrevista se tuvieron que la entrevistada considera que la alimentación es indispensable para el desarrollo académico de los estudiantes, a la vez afirma que una dieta equilibrada y adecuada mejora la concentración, el bienestar y el rendimiento académico de los educandos en el aprendizaje escolar. Se concluye que, la importancia de la alimentación en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes es innegable, ya que existe una clara relación entre la nutrición adecuada y el rendimiento cognitivo, lo que demuestra que los hábitos alimenticios impactan directamente en la capacidad de concentración, la memoria y el procesamiento de información de los estudiantes. Se recomienda implementar programas educativos que sensibilicen a padres, educadores y estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada, se pueden realizar talleres, charlas informativas y material educativo

Palabras claves: La alimentación, desarrollo del aprendizaje, educación, rendimiento académico, hábitos saludables

ABSTRACT

The main objective of this research work was to determine the importance of food for the development of the learning of students of the Preparatory General Basic Education, of the Educational Unit "CICALPA" for this purpose, within the methodology, a mixed type approach is used, due to the use of qualitative techniques and instruments (Interview and Observation Form) and quantitative (Survey Questionnaire), the design is of non-experimental type, due to the fact that there is no manipulation of variables, descriptive, because it describes the problem and solutions to the problem. Field research is also being carried out, because the research and the collection of information was carried out in the educational unit mentioned. The methods of information analysis used were mainly the deductive and analytical method so that all the information collected, additionally the statistical method is applied for the presentation of the results in tables of frequency and cakes with the respective percentages. The main results of the interview were that the interviewee considers that nutrition is indispensable for the academic development of the students, at the same time affirms that a balanced and appropriate diet improves the concentration, well-being and academic performance of the students in school learning. It is concluded that the importance of nutrition in the development of students' learning is undeniable, since there is a clear relationship between proper nutrition and cognitive performance, which shows that eating habits directly impact on the students' ability to concentrate, memory and information processing. It is recommended that educational programmers be implemented to sensitize parents, educators and students to the importance of a balanced diet. Workshops, informative talks and educational materials may be held.

Keywords: Nutrition, learning development, education, academic performance, healthy habits.



Reviewed by:
Marco Antonio Aquino
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 1753456134

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

En la actualidad, existe una creciente preocupación por la calidad de la alimentación y su impacto en la salud y el bienestar de las personas, en particular, en el ámbito educativo, se reconoce la importancia de una alimentación adecuada para el desarrollo del aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación General Básica, en donde la alimentación desempeña un papel fundamental en el desarrollo y bienestar de los estudiantes.

Una adecuada nutrición no solo es importante para el crecimiento físico, sino también para el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico, el consumo de alimentos nutritivos y equilibrados proporciona a los niños y jóvenes los nutrientes necesarios para mantener un óptimo funcionamiento del cerebro y facilitar el proceso de enseñanza. La alimentación influye en diversos aspectos que afectan directamente al aprendizaje, como la concentración, la memoria, la atención y la capacidad de procesamiento de la información, cuando los estudiantes reciben una alimentación adecuada, tienen mayor energía y vitalidad, lo que les permite participar activamente en las actividades escolares, prestar atención en clase y retener la información de manera más eficiente.

El objetivo principal de este estudio fue explorar el impacto de la alimentación en el aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica. Se analizaron los beneficios de una dieta equilibrada y nutritiva, así como la función que cumplen los alimentos orgánicos y de origen vegetal en el fortalecimiento del sistema cognitivo, la concentración, el rendimiento escolar y el estado físico de los educandos.

Además, se abordaron aspectos relacionados con la educación alimentaria, fomentando hábitos saludables desde temprana edad y promoviendo la participación activa de los estudiantes, docentes y padres en la elección y preparación de los alimentos. Asimismo, se discutirán estrategias para impulsar la producción y consumo local, reducir el uso de envases desechables y minimizar el impacto ambiental de la alimentación escolar.

A través de este estudio, se buscó concienciar sobre la importancia de una alimentación sustentable en el contexto educativo y proporcionar recomendaciones prácticas para su implementación a futuro en otras instituciones. Los resultados obtenidos contribuirán a mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo hábitos alimentarios saludables y sostenibles que perduren a lo largo de su vida.

Para una mejor comprensión del trabajo de investigación, está dividido en capítulos de la siguiente manera:

Capítulo I, comprende la problemática, el contexto en el que se da el problema, la justificación que describe el motivo de la investigación, se definen los objetivos generales y específicos que se pretenden cumplir con el desarrollo de la investigación.

Capítulo II, conformado por el marco teórico, donde se abordó las variables de estudio, alimentación y desarrollo cognitivo, fundamentándose en fuentes bibliográficas actuales obtenidas de bibliotecas digitales y bases de datos, así como revistas científicas y artículos publicados en la mismas.

Capítulo III, aborda la metodología, la cual consiste en los métodos y técnicas que se van a utilizar para el correcto desarrollo de la investigación, así como los instrumentos para la recolección de información, se describe la unidad de análisis a quienes se aplicó la encuesta, entrevista y una prueba de conocimientos a los estudiantes que permita conocer el nivel de aprendizaje que presentan.

Capítulo IV, analiza los resultados recogidos mediante la aplicación de los instrumentos, estos datos fueron presentados en tablas y gráficos con su respectivo análisis e interpretación obteniendo así las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo V, describe las conclusiones y las recomendaciones que se obtuvieron en este proyecto de investigación aportando como base para futuras investigaciones.

Capítulo VI, describe la propuesta del tema la cual consiste en la presentación de la guía de alimentación saludable. Finalmente, el trabajo concluye con la presentación de las referencias bibliográficas que son todas las fuentes de donde se obtuvo la información teórica.

1.1. Antecedentes

1.1.1 Antecedentes Internacionales

En Chile, un estudio realizado por Mora et al. (2019), denominado Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile, tuvo por objetivo 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. La muestra fue de 2.116 estudiantes (60,8% mujeres y 39,2% hombres). Se determinaron los hábitos por medio de un recordatorio de 24 horas y se consideraron los promedios escolares generales, de matemática y lenguaje, además de pruebas estandarizadas. Para el análisis de datos se utilizaron estadísticos descriptivos e inferenciales. Los resultados indicaron que un 59,1% de los estudiantes desayunan; un 71,4% realiza tres o cuatro comidas al día; y que los educandos que realizan dichas acciones tienen medias de rendimiento superiores a quienes no se alimentan adecuadamente. Concluyeron que los docentes presentan correctos hábitos alimentarios y evidencian un mejor rendimiento escolar, realzando la importancia de promover hábitos de vida saludable entre la comunidad escolar.

En Perú, un estudio realizado por Aguilar (2019), que tuvo por objetivo general establecer la importancia del consumo de alimentos nutricionales en los niveles de rendimiento académico de los estudiantes, corroborándose al enriquecimiento del conocimiento científico sobre los hábitos alimenticios y niveles de rendimiento académico; cuyo diseño es descriptivo explicativo. Se ha trabajado con 185 estudiantes, aplicándoles

una encuesta que permitió establecer la relación entre las dos variables; al mismo tiempo, se ha utilizado una ficha de análisis documental para establecer los niveles de rendimiento académico. Entre los resultados se aprecia que hay un porcentaje muy importante de estudiantes que tienen rendimiento regular (37%). Si bien no se encontró evidencia suficiente de asociación entre los hábitos alimentarios con el rendimiento académico, se observó que tanto las alteraciones del estado nutricional como los hábitos alimentarios de los estudiantes de las instituciones educativas de las zonas urbano – marginales, son un problema vigente en la ciudad, debido a que la gran mayoría tiene hábitos alimentarios inadecuados, así como la presencia de hábitos sedentarios como factores de riesgo, por lo que sugiere implementar programas de intervención que permitan su planificación y aplicación en las instituciones educativas.

1.1.2 Antecedentes Nacionales

En la ciudad de Ambato, Chamorro (2022), en su estudio sobre la incidencia de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de una unidad educativa, tuvo por finalidad estudiar la incidencia de la nutrición en el rendimiento académico de los niños, es decir tomar conciencia de que una adecuada alimentación ayudará a tener la energía necesaria para cumplir las diferentes actividades del aula, partiendo de la hipótesis que si los niños no están bien alimentados su rendimiento académico será bajo, con la elaboración y aplicación de encuestas dirigidas a estudiantes y docentes se pudo realizar un análisis cualitativo y cuantitativo de los datos obtenidos, y formular conclusiones y recomendaciones. Después de haber analizado los resultados de las encuestas se procede a plantear la propuesta de solución; un manual sobre una adecuada alimentación para mejorar el rendimiento académico de los niños, abarcando temas como: necesidades nutricionales, tipos de nutrientes, qué alimentos debe contener nuestras tres comidas diarias, cuáles son los grupos de alimentos en la pirámide alimenticia y por qué es importante realizar actividad física. Como padres se debe dar el ejemplo creando buenos hábitos alimenticios para gozar de una buena salud.

En la ciudad de Milagro, Núñez et al. (2020), realizan un estudio que tuvo por finalidad conocer, a través de revisiones bibliográficas, la importancia que tiene una alimentación adecuada, equilibrada e integral en los estudiantes de las instituciones educativas en Ecuador ya que, se lograría mejorar sus condiciones físicas, su razonamiento analítico, la comunicación con los demás, y sobre todo el desempeño académico. El estudio se realiza por que en el país, la problemática de la alimentación es preocupante, la metodología utilizada es de tipo descriptivo documental, en la cual se revisan varios estudios anteriores en los cuales se trata la influencia de la alimentación en el rendimiento académico, entre los resultados se aprecia que la inadecuada alimentación ocasiona problemas de concentración, y disminuye el desempeño académico, así mismo se destaca que los padres no tienen la conciencia adecuada para alimentar a su hijos y no les proporcionan los nutrientes necesarios que requiere para que su ritmo de aprendizaje sea mejor al esperado. Estos resultados obtenidos ayudan a sensibilizar a los educadores y los padres de familia sobre la importancia de una adecuada nutrición que garantice el desarrollo corporal e intelectual de los niños, quienes representan el presente y futuro del país.

1.1.3 Antecedentes Locales

En la ciudad de Riobamba, Bonilla (2019), en su investigación que se originó a partir de la identificación de un problema en el segundo grado paralelo "B" de la Unidad Educativa Juan de Velasco, donde se evidencia una alimentación deficiente y falta de conocimiento acerca de las propiedades nutritivas de los alimentos por parte de los estudiantes. El propósito fundamental fue analizar la relevancia de la alimentación en la progresión del aprendizaje de niños y niñas en este rango de edad escolar. Los fundamentos teóricos presentados en el respaldo de este estudio se centran en dos variables esenciales: el desarrollo del aprendizaje y la alimentación, consideradas ambas como dependientes e independientes. Este proyecto se enmarca dentro de una investigación no experimental, lo que posibilita la observación de los sujetos en su entorno natural para su posterior análisis. La obtención de información se llevó a cabo mediante técnicas de observación, utilizando como instrumento la ficha de observación. Este recurso fue aplicado a 11 niños y 19 niñas del segundo grado "B" de la Unidad Educativa Juan de Velasco, con el objetivo de examinar ciertos parámetros relacionados con las variables establecidas. Los resultados obtenidos condujeron a la conclusión de que existe una correlación positiva entre la alimentación y el desarrollo del aprendizaje. Por ende, se recomienda a los padres de familia incentivar una alimentación nutritiva, ya que, en la niñez, una buena alimentación incide tanto en el crecimiento físico como en el desarrollo mental de los niños.

Otro estudio realizado por Gavilánez et al. (2020), en la comunidad de San Luis, en la provincia de Chimborazo, esta investigación buscó destacar la relevancia de una alimentación saludable en el progreso del aprendizaje de niños en la etapa de educación inicial. Se resalta que las variables analizadas se apoyaron en la recopilación de información proveniente de diversas fuentes, como libros, revistas, sitios web, la biblioteca virtual y redes sociales, además de la observación directa en el entorno donde se desarrollaron los hechos planteados. Los objetivos de la investigación se relacionaron con el tema de la alimentación saludable y su influencia en el aprendizaje de los niños en la etapa inicial, lo que condujo a la utilización de métodos inductivos para comprender la situación actual de esta población. El enfoque analítico permitió examinar el fenómeno educativo en los niños, siendo descriptivo al presentar los eventos tal y como ocurrieron en el entorno estudiado. Los objetivos propuestos llevaron a evaluar el uso de alimentos saludables en el proceso de aprendizaje de los niños en la etapa inicial. El diseño de la investigación fue experimental, ya que se llevó a cabo la observación directa en el lugar de los hechos, permitiendo la recopilación de muestras relacionadas con la desnutrición infantil, tomando en consideración la participación de docentes, padres de familia, el Ministerio de Salud y el entorno que rodea al niño. Este estudio involucró a 35 niños de la etapa inicial, llegando a la conclusión de que los malos hábitos alimenticios han sido causantes de la desnutrición infantil, por lo que se sugiere la realización de campañas de concienciación dirigidas a padres de familia y la sociedad en general.

1.2 Planteamiento del problema

Los datos nacionales disponibles al nivel macro no solamente permiten apreciar la evolución de ciertas características sociales, económicas y demográficas, sino también la evolución de las condiciones de salud y de los entornos en los que viven las familias, uno de ellos es el cambio en los patrones alimentarios, en la actividad física, además de las consecuencias por el surgimiento en forma acelerada del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas, como uno de los problemas de salud pública más relevantes en los últimos tiempos. Estos problemas acompañan a aquellos que aún persisten, como la desnutrición en las edades tempranas de la vida. (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2022)

Entre 2019 y 2021, el incremento de la pobreza en 11%, que se traduce que 1,1 millones de personas cayeron en la pobreza extrema y 2,0 millones se encuentran en situación de inseguridad alimentaria y la doble carga de la malnutrición, es decir uno de cada cuatro niños sufre malnutrición crónica, mientras que seis de cada 10 personas tienen sobrepeso o son obesas, estos datos sitúan al Ecuador en la primera línea de una serie de desafíos multidimensionales. (World Food Programme , 2023)

Según la Estrategia Nacional Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil en la lucha contra la desnutrición crónica infantil (2021), ha logrado avances significativos en la lucha contra la desnutrición crónica infantil en el país, así el Ministerio de Salud Pública (2023) destaca una reducción de la prevalencia de desnutrición crónica infantil, 1.6 puntos porcentuales en la prevalencia de la desnutrición crónica infantil a nivel nacional; En las zonas rurales, la reducción ha sido de 2.4 puntos porcentuales, mientras que en las zonas urbanas ha sido de 1.1 puntos porcentuales; además, una disminución de la tasa de mortalidad infantil por desnutrición, así como capacitación al personal de salud en la atención integral de la desnutrición crónica infantil, también se han realizado campañas de educación nutricional dirigidas a madres, padres y cuidadores de niños, fomentado la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y la lactancia materna continuada hasta los 2 años de edad.

A pesar de estos avances, la desnutrición crónica infantil sigue siendo un problema de salud pública en Ecuador, según la última encuesta, la prevalencia de la desnutrición crónica infantil a nivel nacional es del 23.7%. Es importante destacar que la desnutrición crónica infantil no es un problema homogéneo en todo el país, las tasas varían según la región, la zona de residencia, el nivel socioeconómico y la etnia, siendo así las poblaciones más afectadas los niños indígenas, afrodescendientes y familias que viven en situación de pobreza.

En la actualidad, se observa una creciente preocupación por los hábitos alimentarios poco saludables en los estudiantes de educación básica. El consumo excesivo de alimentos ultra procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares y aditivos, así como la falta de ingesta de frutas, verduras y alimentos nutritivos, pueden afectar negativamente al aprendizaje y al desarrollo integral de los estudiantes. (Clavio, 2018)

La nutrición a lo largo del ciclo de la vida es uno de los principales determinantes de la buena salud, del desempeño físico y mental, dado que es fundamental para el desarrollo individual y depende del etilo de alimentación, determinando el estado físico y mental durante el desarrollo de los mismos.

La malnutrición que resulta de la ingesta alimenticia deficiente y/o enfermedades infecciosas conduce a la desnutrición que durante la infancia y la edad preescolar tiene efectos adversos en el crecimiento, en la salud y en el desarrollo cognitivo, limitando al niño la capacidad de poder socializarse en su comunidad. Por otro lado, la malnutrición que resulta del consumo excesivo de alimentos conduce al sobrepeso y la obesidad siendo así el principal factor de riesgo modificable para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. (Erazo, 2018)

A nivel de la provincia de Chimborazo, se considera que la alimentación es muy baja debido al tipo de alimentos que son ingeridos; es decir que una malnutrición resulta de una alimentación deficiente en niños menores de 5 años, o a la vez de una alimentación excesiva dando como resultado el sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 11 años; entonces si un niño no ingiere la suficiente alimentación o consume excesivamente no va a poseer en su organismo los nutrientes necesarios para el desarrollo físico y mental. (Chamorro, 2022)

Según Viteri (2022), la malnutrición se encuentra entre las diez principales causas de mortalidad en la población menor a 5 años, estos niños, se exponen a mayores riesgos de muerte durante la infancia y desnutrición durante todo el ciclo de vida, limitando su desarrollo físico e intelectual, restringiendo su capacidad de aprender y trabajar en la adultez, restringiendo las oportunidades de desarrollo profesional y económico, lo que contribuye a perpetuar el ciclo de pobreza (p.6)

En la parroquia Sicalpa, perteneciente al cantón Colta, donde se encuentra la “Unidad Educativa Cicalpa” en la cual se desarrolla el estudio, donde la mayor parte de la población es de descendencia indígena, por otra parte, muchos de los miembros de las familias han migrado hacia las grandes ciudades en busca de un futuro mejor. Además la parroquia Sicalpa es un sector productor donde los principales productos que sobresalen son las papas, cebolla colorada, cebada, chochos, habas, alverja, choclo, y variedad de hortalizas cultivadas por los moradores de la comunidad, los cuales son exportados a nivel cantonal y provincial, caracterizándose por contribuir a la sociedad con alimentos saludables a gran escala, por esta situación la comunidad no consume estos productos debido a que los mismos son enviados a otras ciudades y las personas estos sectores agrícolas al ir a los mercados y vender los productos traen otros alimentos que no son de la comunidad, como el arroz, pasta, fideo, atún, harina, snacks y otros productos elaborados lo que ocasiona que la alimentación de los niños no sea adecuada ocasionando problemas de malnutrición y desnutrición.

Muchos estudiantes de Educación General Básica de la “Unidad Educativa Cicalpa” enfrentan dificultades para acceder a una alimentación nutritiva y sustentable, en primera instancia debido a las limitaciones económicas, falta de disponibilidad de alimentos frescos y saludables en su entorno, debido a que, la mayoría son enviados para el comercio a otros cantones y provincias, lo que origina el desabastecimiento en los hogares, puesto que, el

nivel de educación de la población la cual mayoritariamente solo ha concluido la primaria, desconocen la importancia de una alimentación adecuada; a esto se suma que los padres de estos pequeños salen a trabajar a tempranas horas de la madrugada y no brindan un desayuno adecuado a los niños quienes en ocasiones acuden a la unidad educativa sin una comida, lo que genera problemas a la hora de atender en sus clases y por ello influye de manera directa en su aprendizaje.

1.2.1 Formulación del problema

- ¿De qué manera la alimentación influye para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación Básica preparatoria?

1.3 Justificación

La investigación se realiza por el interés que suscita conocer la influencia que tiene una adecuada alimentación sobre el aprendizaje de los estudiantes, teniendo por finalidad la elaboración de guías que contribuyan a la mejora de los hábitos alimenticios. La importancia radica en que los padres de familia deben conocer los beneficios que brinda una buena alimentación en el desarrollo tanto físico como cognitivo de sus hijos y por ende en el aprendizaje de nuevos conocimientos en las aulas de clases.

Es una investigación interesante debido a que se realiza un guía de alimentación saludable que será entregada a los padres de familia para que preparen los productos y alimenten a sus hijos adecuadamente todos los días, lo que les permitirá gozar de una apropiada nutrición, buena salud, de manera que, permitirá mejorar su rendimiento y concentración en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Es imprescindible abordar la relación entre la alimentación y el aprendizaje en el contexto de la educación básica, el estudio se enfoca en investigar cómo la alimentación influye en el rendimiento académico y el desarrollo cognitivo de los estudiantes, con el objetivo de promover prácticas alimentarias saludables y generar conciencia sobre la importancia de una nutrición propicia en el ámbito educativo, por medio de este análisis, se pretende proporcionar información valiosa que contribuya a mejorar la calidad de vida y el éxito académico de los estudiantes de educación básica.

Es factible y viable la realización de esta investigación debido a que se cuenta con los recursos técnicos, económicos, bibliográficos y tecnológicos que permiten cumplir con los objetivos planteados, además se cuenta con el apoyo de los directivos y docentes de la “Unidad Educativa Cicalpa” , así como la autorización de los padres de familia para llevar a cabo el estudio, en beneficio de los estudiantes, quienes podrán recibir una buena alimentación por parte de sus padres una vez que se proponga el recetario con los principales alimentos que se deben incluir en la dieta diaria nutritiva de los estudiantes para contribuir a un buen desarrollo cognitivo y por consiguiente mejorar su aprendizaje.

Los principales beneficiarios serán los niños quienes una vez que los padres de familia pongan en práctica los hábitos de alimentación saludable, tendrán un mejor

desarrollo cognitivo lo que contribuye a una mayor atención, mejora de los procesos cognoscentes y un avance en cuanto a su rendimiento académico y aprendizaje.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Determinar la importancia de la alimentación para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica preparatoria.

1.4.2 Específicos

- Describir los factores de riesgos y protectores en la alimentación para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica preparatoria.
- Identificar los niveles alimenticios para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica preparatoria.
- Proponer una guía de alimentación saludable para el fortalecimiento del desarrollo cognitivo de los niños de Educación General Básica preparatoria.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Estado del Arte

2.1.1 Importancia de la Alimentación en el desarrollo cognitivo.

Un estudio realizado por Roberts, et al. (2022) , sobre la importancia de la alimentación en el desarrollo cognitivo, entre sus principales resultados manifiesta que las intervenciones nutricionales mejoran significativamente el desarrollo cognitivo de los niños en edad escolar, siendo así que niños que presentaban problemas nutricionales como anemia, bulimia, anorexia, entre otros, al ser intervenidos con aportes nutricionales y micronutrientes, pueden procesar la información de manera mucho más rápida. El estudio concluye que los niños bien alimentados muestran mayor velocidad en el procesamiento de información, capacidad de concentración y participación, mejorando el desarrollo cognitivo, así como los hallazgos que revelan la importancia de una nutrición adecuada durante los años preescolares, de modo que, juega un papel crucial la adecuada nutrición para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de edad escolar.

2.1.2 Impacto de la Malnutrición en el Rendimiento Académico

La desnutrición, especialmente la carencia de nutrientes específicos, ha sido vinculada a problemas de atención y concentración en el aula, los estudiantes malnutridos pueden experimentar fatiga, irritabilidad y dificultades para mantenerse enfocados en las tareas académicas. Estudios sugieren que la malnutrición puede contribuir al desarrollo de trastornos del aprendizaje, como la dislexia y la discalculia, al afectar la formación de conexiones neuronales y la función sináptica. (Aguilar, 2019)

Un estudio realizado en México por Torres (2019), menciona que la alimentación representa una necesidad fundamental para la existencia humana, provee datos sobre el índice de pobreza que alcanza el 43.6% de la población total y aproximadamente uno de cada dos niños carece de acceso adecuado a la alimentación. La desnutrición crónica, evidenciada por el 13.6% de los niños con baja talla, tiene efectos perjudiciales a largo plazo en el crecimiento, desarrollo y salud, afectando el rendimiento escolar, las capacidades intelectuales y el desempeño laboral, la cual impacta el nivel intelectual al reducir el número y función de las neuronas, generando alteraciones en la sinaptogénesis y defectos en la mielinización. Los dicentes desnutridos pueden mostrar síntomas que alertan a los docentes, como dificultades de concentración, falta de interés, ausentismo, rezago académico, bajo peso, debilidad y problemas de salud en general.

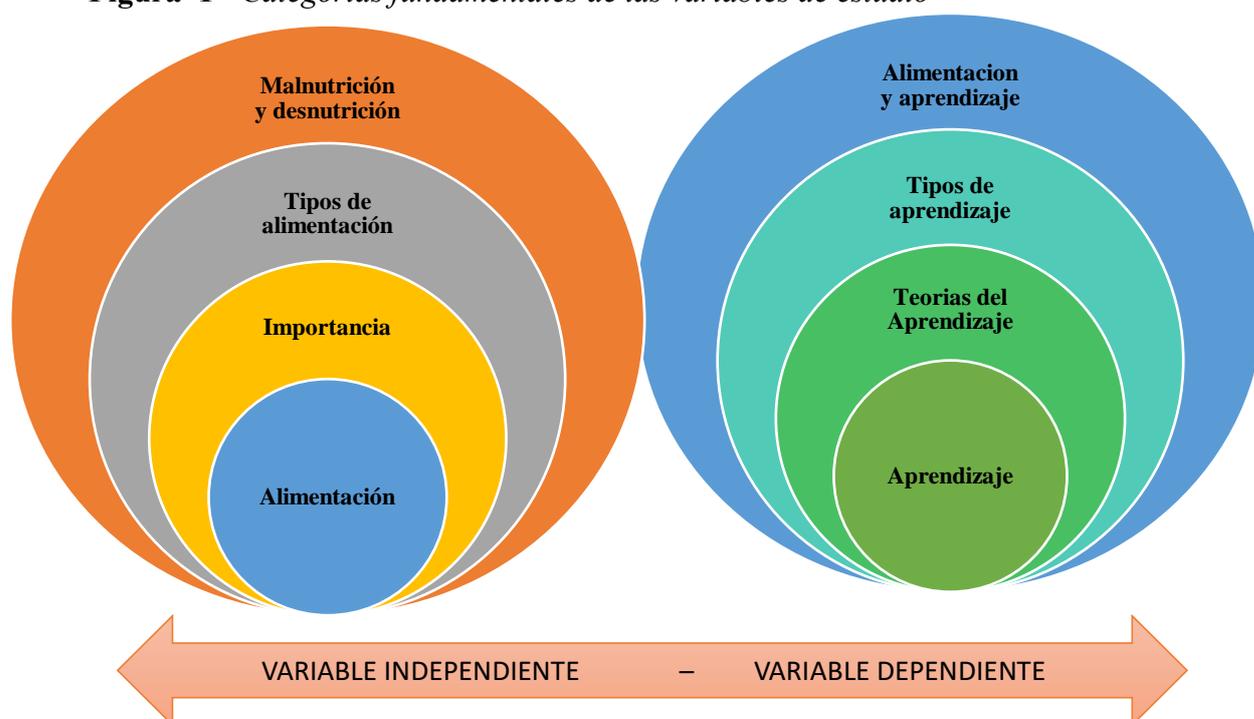
Otros estudios como el realizado por Mendoza (2019), indican que la malnutrición está estrechamente relacionada con déficits en la inteligencia cognitiva, habilidades lógico-matemáticas, kinestésicas-espaciales e interpersonales, según evaluaciones antropométricas e indicadores de inteligencia múltiples. Aunque no se ha establecido una relación clara entre el aumento de peso y el rendimiento escolar, diversas teorías médicas y psicológicas sugieren posibles correlaciones, tanto positivas como negativas.

Este estado del arte resalta la relevancia de abordar la alimentación para mejorar el desarrollo del aprendizaje en estudiantes de Educación General Básica preparatoria. A pesar de avances significativos, existen áreas sin explorar y desafíos en la implementación de programas nutricionales, por tal razón el presente estudio busca contribuir y cerrar estas brechas proporcionando recomendaciones prácticas para mejorar la alimentación, por ende, el rendimiento académico en este grupo de estudiantes.

2.2 Fundamentación Teórica

A continuación, se describen los temas que se aborda en cada una de las variables de estudio.

Figura 1 *Categorías fundamentales de las variables de estudio*



Nota: Categorías Fundamentales de las Variables de estudio. Fuente: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

2.2.1 ALIMENTACIÓN

La alimentación se refiere a la ingesta de alimentos por parte de los seres vivos, con el propósito de obtener los nutrientes necesarios, para mantener la salud y cumplir con las funciones vitales del organismo, este proceso es voluntario y consciente, comprendiendo diversas etapas como la selección y preparación de los alimentos; una alimentación considerada saludable es aquella que satisface adecuadamente las necesidades básicas y funcionales del organismo, siendo suficiente, completa y equilibrada. (Clavio, 2018)

Para la alimentación se refiere al proceso mediante el cual los seres vivos obtienen y consumen los alimentos necesarios para su nutrición y supervivencia. Es un proceso fundamental para el funcionamiento adecuado del organismo, ya que los alimentos proporcionan los nutrientes esenciales, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y

minerales, que son requeridos para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud. (España, 2021)

La alimentación es esencial para el mantenimiento de la salud y el bienestar de las personas, así mismo los alimentos proporcionan los nutrientes necesarios para el funcionamiento adecuado del cuerpo. Esta variable puede ser evaluada y analizada desde diferentes perspectivas, como la calidad de los alimentos consumidos, la variedad de la dieta, la frecuencia de las comidas, entre otros aspectos. (Dehollain, 2021)

2.2.1.1 Importancia de la alimentación

La importancia de una alimentación adecuada radica en el impacto directo que tiene sobre la salud y el bienestar de los individuos. Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo óptimo, fortaleciendo el sistema inmunológico, mejorando la capacidad cognitiva y manteniendo un peso saludable, reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. (Izquierdo, 2021)

Además de los beneficios individuales, la alimentación también tiene implicaciones a nivel social y ambiental, una alimentación sostenible y consciente puede contribuir a la preservación de los recursos naturales, la reducción del impacto ambiental y el fomento de prácticas agrícolas y ganaderas responsables. (Bonilla & Veloz, 2019)

2.2.1.2 Factores de riesgo

Los factores de riesgos, según Mármol (2019), son aquellas condiciones ya sean estas, personas o del entorno que aumentan la probabilidad de desarrollar un problema de salud, como es el caso de los trastornos de la conducta alimentaria. Al hablar de (TCA), nos referimos al conjunto de trastornos mentales que se caracterizan por cambios en la forma en que una persona se relaciona con la comida y por pensamientos distorsionados sobre la dieta, el peso y la apariencia corporal.

En el mismo ámbito, los factores de riesgos pueden incluir predisposición genética que aumenta la vulnerabilidad, problemas psicológicos como baja autoestima y distorsión de la imagen corporal, presión social y cultural que promueve la delgadez extrema, y experiencias traumáticas como el abuso. (Erazo, 2018)

2.2.1.3 Factores protectores.

A diferencia de los factores de riesgos, los factores protectores son influencias, condiciones o recursos que mejoran o eliminan la repuesta de una persona frente a un peligro en torno a su salud. Resulta necesario establecer la relación a los TCA, dado que Londoño, et al.(2020), manifiesta que entre los factores protectores está el apoyo social, emocional y práctico para el desarrollo de una autoestima saludable y una residencia para resistir la presión social y cultural, el mismo autor menciona que este tipo de factores suelen actuar en forma de escudo

frente a los factores de riesgos con la intención de promover una relación saludable entre la alimentación y el individuo (p.12)

2.2.1.4 Los niveles alimenticios

Los niveles alimenticios se conceptualizan como categorías que representan diferentes grupos de alimentos con características y propiedades nutricionales similares, estos niveles se organizan jerárquicamente en la pirámide para reflejar la frecuencia y la cantidad recomendada de consumo de cada grupo de alimentos. (Ramírez, 2021)

Son representados mediante la pirámide de alimentación y en la cual cada nivel alimenticio tiene su importancia y proporciona nutrientes esenciales para una alimentación equilibrada. Resulta conveniente mencionar que las diferencias entre la pirámide de alimentación de un adulto con la de un niño son las cantidades de ingesta de comida dado que el consumo de algunos alimentos no adecuados en edades tempranas. (Rodríguez, 2023)

Figura 2 Pirámide alimenticia



Nota: Por Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). Fuente: Pirámide de alimentación saludable. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

- **Nivel 1.** Alimentos a base de cereales y granos (sin azúcares añadidos)

Se compone de alimentos a base de cereales y granos sin azúcares añadidos. Estos alimentos son necesarios porque proporcionan los carbohidratos ineludibles para obtener energía y

llevar a cabo las funciones diarias, dado que, al momento de consumir estos carbohidratos, el sistema digestivo los convierte en glucosa, que es utilizada por nuestro cuerpo para abastecer de energía a nuestras células, tejidos y órganos. (Clavio, 2018)

De igual manera, Chamorro (2022), recomienda elegir alimentos integrales o con alto contenido de fibra en este grupo, de tal manera que contribuyen a regulación de los niveles de azúcar y colesterol en la sangre, además de ayudar a reducir problemas como el estreñimiento o las hemorroides. Algunos ejemplos de alimentos que pueden ser incorporados en la dieta incluyen arroz integral o blanco, cebada, harinas de avena, maíz, y pastas de trigo u otros cereales.

- **Nivel 2.** Frutas y verduras

Este nivel incluye frutas y verduras frescas, dado que son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, dado que desempeñan un papel fundamental en la prevención de enfermedades crónicas. En donde, según un informe de la Organización Mundial de la Salud (2021), la ingesta insuficiente de frutas y verduras ha sido asociada con un aumento en la incidencia de enfermedades graves como cáncer gastrointestinal, cardiopatías isquémicas y accidentes cerebrovasculares.

Además, consumir frutas y verduras tiene otros beneficios para la salud, como la aportación de diversas vitaminas (como A, B, C y K) y minerales (como potasio), un alto contenido de fibra que ayuda a regular el tránsito digestivo y proporciona saciedad, asimismo su capacidad para hidratar el cuerpo debido a su alto contenido de agua. (Bonilla & Veloz, 2019)

- **Nivel 3.** Lácteos

El nivel 3 de la pirámide de alimentación corresponde a los lácteos. Los lácteos son alimentos completos que contienen diferentes componentes como proteínas, grasas, azúcares y vitaminas como la A, B y D. Sin embargo, su característica más destacada es su contenido de calcio, que desempeña un papel indispensable en la formación y protección de los dientes y la estructura ósea. Algunos ejemplos de alimentos lácteos son la leche, queso y yogur, a más de eso, es importante tener en cuenta que algunas personas pueden tener intolerancia a la lactosa o preferir opciones lácteas no lácteas debido a diferentes razones. (OMS, 2021)

- **Nivel 4.** Carnes, pescados, huevos y legumbres

El nivel 4 se caracteriza al incluir alimentos ricos en proteínas, como es el caso de carnes, pescados, huevos y legumbres, desempeñando un papel fundamental en la formación y mantenimiento de los músculos, huesos, piel, cabello y uñas. Es decir, proporcionan nutrientes como fósforo, hierro, zinc y potasio, además de aminoácidos esenciales para la síntesis de proteínas en el organismo. (Cortez, 2021)

- **Nivel 5.** Grasas, aceites y azúcares

Este nivel corresponde al último nivel de la pirámide nutricional incluye grasas, aceites y azúcares, aunque estos alimentos deben ser consumidos con moderación, del mismo modo proporcionan beneficios importantes, como el desarrollo del cerebro, la protección interna de los órganos, la absorción y transporte de vitaminas. (Izquierdo, 2021)

Es crucial recordar que ningún grupo de alimentos debe estar prohibido en nuestra alimentación, simplemente debemos ser conscientes de las cantidades adecuadas, algunos ejemplos de alimentos grasos saludables que se recomienda incluir en la alimentación son el aguacate, las semillas de chía, el coco, las nueces y los aceites vegetales como el aceite de oliva, de coco y de aguacate. Además, es importante consumir grasas saludables para una función cerebral óptima y una salud cardiovascular adecuada, por otro lado, los azúcares deben ser limitados debido a su impacto en la salud. (Rodríguez, 2023)

2.2.1.5 Beneficios de la alimentación

La alimentación adecuada durante la infancia es crucial debido al crecimiento y desarrollo del organismo en esta etapa, que lo hace más vulnerable a problemas nutricionales, en donde una dieta saludable y equilibrada es fundamental para la salud de los niños, promoviendo un buen crecimiento, desarrollo psicomotor, capacidad de aprendizaje, socialización y adaptación (Chamorro, 2022). Además, una alimentación adecuada contribuye a prevenir trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, como también ayuda a prevenir enfermedades crónicas en la edad adulta, así mismo enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer. (Aguilar, 2019)

Es importante tener en cuenta que el peso no debe ser el único indicador de una alimentación saludable en los niños, ya que un niño puede tener un peso normal para su estatura y edad, pero si no consume los grupos de alimentos necesarios, puede haber un desequilibrio en su alimentación, lo que puede tener consecuencias a largo plazo. Por lo tanto, es fundamental realizar un seguimiento adecuado de la alimentación infantil y corregir hábitos alimentarios desde temprana edad. (Tisalema, 2023)

2.2.1.6 Consecuencias de una mala alimentación

La alimentación se refiere a la ingesta de alimentos por parte de los seres vivos con el propósito de obtener los nutrientes necesarios para mantener la salud y cumplir con las funciones vitales del organismo, este proceso implica la selección, preparación e ingestión de los alimentos de manera consciente y voluntaria. (Calderón & Tigre, 2022)

Una alimentación considerada saludable es aquella que satisface adecuadamente las necesidades básicas y funcionales del organismo, siendo suficiente, completa y equilibrada. Por otro lado, al referirnos a una mala alimentación, estamos haciendo alusión a las carencias, excesos y desequilibrios de la ingesta calórica de una persona. (Cortez, 2021)

Existen riesgos asociados a una mala alimentación, y en los niños puede tener consecuencias significativas en su salud y desarrollo. Una dieta deficiente en nutrientes esenciales puede afectar el crecimiento y desarrollo adecuado, debilitar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Asimismo, una ingesta de alimentos inadecuada puede tener impactos negativos en el rendimiento académico y la capacidad de aprendizaje de los niños. (Londoño, et al. 2020)

Por otro lado, los hábitos alimentarios formados en la infancia tienden a persistir en la edad adulta, lo que subraya la importancia de establecer una base sólida de alimentación saludable desde temprana edad (Tisalema, 2023). Es fundamental proporcionar a los niños una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, de modo que permita limitar la ingesta de alimentos procesados y azúcares añadidos.

2.2.1.7 Requerimientos nutricionales en niños de edad escolar.

Los requerimientos nutricionales en niños de edad escolar son esenciales para su crecimiento, desarrollo físico y mental, así como para mantener un sistema inmunológico saludable, los nutrientes necesarios incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Tabla 1 Requerimientos nutricionales de los niños en edad escolar

Proteínas	Esenciales para el crecimiento y desarrollo muscular. Se incluye carne magra, aves, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres y nueces.
Carbohidratos	Fuente principal de energía para el cuerpo y el cerebro Deben provenir de fuentes saludables como cereales integrales, frutas, verduras y legumbres.
Grasas	Importantes para el desarrollo del cerebro y la absorción de vitaminas liposolubles. Fuentes saludables incluyen aceites vegetales, aguacates, nueces y pescado graso.
Vitaminas	Vitamina A: Crucial para la salud ocular y el sistema inmunológico. Se encuentra en zanahorias, camote, espinacas, y productos lácteos. Vitamina C: Importante para la salud de la piel y el sistema inmunológico. Presente en cítricos, fresas, pimientos y brócoli. Vitamina D: Esencial para la absorción de calcio y el desarrollo óseo. La exposición al sol y alimentos como pescado graso y productos enriquecidos son fuentes. Vitamina E: Actúa como antioxidante y se encuentra en aceites vegetales, nueces y semillas. Vitamina K: Necesaria para la coagulación sanguínea y presente en vegetales de hojas verdes.

Minerales	<p>Calcio: Esencial para el desarrollo de huesos y dientes fuertes. Fuentes incluyen productos lácteos, brócoli, almendras y pescado.</p> <p>Hierro: Importante para la formación de hemoglobina. Carnes magras, legumbres, espinacas y cereales fortificados son buenas fuentes.</p> <p>Zinc: Contribuye al crecimiento y desarrollo. Se encuentra en carne, nueces y productos lácteos.</p>
Fibra	Fundamental para la salud digestiva. Se encuentra en granos enteros, frutas, verduras y legumbres.
Agua	Esencial para mantener la hidratación y apoyar diversas funciones corporales. El agua es la mejor opción de bebida.

Nota: Adaptado de la OMS. Fuente: Magerly Jácome (2024)

2.2.2 APRENDIZAJE

El aprendizaje es un proceso mediante el cual adquirimos conocimientos, habilidades, actitudes o destrezas a través de la experiencia, la instrucción o el estudio. Implica la incorporación de nueva información, la modificación de conductas existentes o el desarrollo de habilidades cognitivas y prácticas; el aprendizaje puede ocurrir de diversas formas, incluyendo la observación, la práctica, la interacción social y la reflexión. (Nuñez, et al. 2020)

2.2.2.1 Importancia del aprendizaje

El aprendizaje en niños de educación inicial es fundamental, ya que sienta las bases para su desarrollo cognitivo, emocional y social. En esta etapa temprana, los niños adquieren habilidades fundamentales, desarrollan su capacidad de comunicación, estimulan su creatividad y establecen los cimientos para un aprendizaje continuo a lo largo de su vida. (Zavaleta, 2020)

Según Arellano (2019), establece que el aprendizaje es un proceso a través del cual se adquiere o se modifica destrezas, habilidades, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, el razonamiento y la observación, y su importancia radica en que durante esta etapa es crucial para el desarrollo integral de los niños.

2.2.2.2 Teorías del Aprendizaje

Las teorías del aprendizaje son marcos conceptuales que intentan explicar cómo adquirimos conocimientos y habilidades; son aquellas que realizan la descripción de un proceso que permite que una persona o un animal aprendan algo y pretenden entender, anticipar y regular la conducta a través del diseño de estrategias que faciliten el acceso al conocimiento, hay diversas teorías, cada una con enfoques diferentes sobre los procesos de aprendizaje. (Escorza y Aradillas, 2020)

Existen diferentes teorías del aprendizaje de las cuales se hace mención las siguientes:

a) Teoría Conductista

La teoría conductista, también conocida como conductismo, es una corriente de la psicología que se centra en el estudio de la conducta observable como resultado de la interacción entre el entorno y el individuo, esta teoría se centra en el estudio de comportamientos observables y mensurables, propuesta por Watson, Skinner y Pávlov, el conductismo sostiene que el aprendizaje es el resultado de la relación entre estímulos y respuestas, se enfoca en el condicionamiento, donde comportamientos pueden ser reforzados para ser aprendidos o eliminados. (Schunk, 2019)

b) Teoría Cognitiva

Se enfoca en los procesos internos de la mente, como la memoria, la atención y la resolución de problemas, esta teoría sugiere que el aprendizaje es la construcción activa de conocimiento a través de la asimilación y acomodación, dentro de la aplicación práctica se tiene las estrategias de enseñanza centradas en la resolución de problemas, el razonamiento y la comprensión profunda. (Lefrançois, 2021)

Según Piaget, los niños nacen con un mapa mental muy básico y extremadamente sencillo, conforme van creciendo van ampliando ese mapa mientras conocen el mundo que les rodea y el suyo personal, por tal razón este autor manifiesta a favor de que los niños exploren y conozcan lo que existe a su alrededor para favorecer el aprendizaje, que deben observar y explorar hará que ese mapa mental vaya cambiando y creciendo también en la etapa adulta. (Goldstein, 2020)

c) Teoría constructivista

Se basa en la idea de que el conocimiento no es simplemente recibido, sino construido activamente por el estudiante, Lev Vygotsky es un representante destacado, enfatiza el papel del entorno social y la interacción en el aprendizaje. El aprendizaje social es una parte integral del desarrollo cognitivo y es la cultura, no la etapa de desarrollo, la que subyace en el desarrollo cognitivo. (Delval, 2019)

Para Piaget, el pensamiento impulsa el lenguaje, pero para Vygotsky, el lenguaje y el pensamiento se entrelazan aproximadamente a los 3 años y se convierten en una especie de diálogo interno para comprender el mundo y aquí las funciones mentales elementales, con lo que se refiere a los procesos cognitivos básicos de atención, sensación, percepción y memoria, las aplicaciones prácticas de esta teoría se da por medio del aprendizaje basado en proyectos, discusiones grupales y la facilitación del aprendizaje a través de la interacción social. (Woolfolk, 2022)

d) Teoría del aprendizaje Social

Propuesta por Albert Bandura, esta teoría destaca la importancia de la observación y la imitación en el aprendizaje, la adquisición de nuevas conductas puede ocurrir a través de modelos a seguir, dentro de la aplicación práctica de esta teoría está el uso de modelos positivos en la enseñanza, aprendizaje mediante la observación de comportamientos y sus consecuencias. (Elboj, 2020)

Además, una de las teorías cognitivas y conductistas manifestando que la observación y la imitación son fundamentales a la hora de aprender, la teoría del aprendizaje social propone que el aprendizaje es un proceso cognitivo que tiene lugar en un contexto social, demostró que el aprendizaje es social porque involucra a la comunidad. (Tapia, 2019)

e) Teoría del Aprendizaje Significativo

Propuesta por David Ausubel, este psicólogo estaba muy influenciado por Piaget, esta teoría destaca la importancia de relacionar nueva información con el conocimiento previo del estudiante para que sea significativa y fácilmente asimilada, la aplicación práctica se da por el uso de organizadores previos, vinculación de nuevo conocimiento con experiencias previas y actividades que fomenten la conexión de conceptos. (Kolb, 2021)

Centra su teoría en el hecho de que si alguien quiere aprender algo es necesario saber si tiene ciertos conocimientos previos relacionados, Ausubel manifestaba en su teoría del aprendizaje que es importante tener conocimientos previos sobre conceptos relacionados. Caracterizó el aprendizaje significativo como el proceso según el cual se relaciona un nuevo conocimiento o una nueva información con la estructura cognitiva de la persona que aprende de forma no arbitraria y sustantiva o no literal; para él, el aprendizaje significativo se caracteriza por edificar los conocimientos de forma armónica y coherente, por lo que es un aprendizaje que se construye a partir de conceptos sólidos. (Schunk, 2019)

2.2.2.3 Desarrollo del aprendizaje en la primera infancia

El desarrollo en la primera infancia es un proceso dinámico y variable que implica cambios en todas sus áreas, se experimentan avances y retrocesos, momentos de progreso y dificultades, e incluso pueden existir obstáculos temporales que se superan a medida que se avanza en el desarrollo integral y las emociones, sensaciones y pensamientos juegan un papel fundamental en este proceso de crecimiento. (Zavaleta, 2020)

2.2.2.4 Factores que influyen en el aprendizaje de los niños.

El aprendizaje de un niño puede ser influenciado por una variedad de factores, según Valenzuela et al.(2019), consideran que estos factores son:

- a) **Factores cognitivos:** Estos incluyen las capacidades cognitivas individuales del niño, como la memoria, la atención, el razonamiento y la resolución de problemas. Estos componentes pueden afectar la forma en que el niño procesa, retiene y utiliza la información.
- b) **Factores emocionales:** Las emociones desempeñan un papel importante en el aprendizaje. El estado emocional del niño, su motivación, confianza en sí mismo y su nivel de interés en el tema pueden influir en su disposición para aprender y su capacidad para retener y aplicar conocimientos.
- c) **Factores sociales:** El entorno social en el que se encuentra el niño de la misma manera tiene un impacto en su aprendizaje. Las interacciones con padres, cuidadores,

maestros y compañeros pueden influir en su motivación, interés por el aprendizaje y su capacidad para colaborar y aprender en grupo.

- d) **Factores ambientales:** El entorno físico en el que el niño vive y aprende también puede influir en su aprendizaje. Esto incluye aspectos como la disponibilidad de recursos educativos, el acceso a tecnología, la calidad del entorno escolar y el apoyo familiar.
- e) **Factores culturales:** La cultura en la que el niño está inmerso puede tener un impacto significativo en su aprendizaje. Las normas culturales, las creencias y los valores pueden influir en la forma en que el niño se acerca al aprendizaje, así como en los contenidos y métodos de enseñanza que se consideran relevantes y significativos. (Valenzuela, et al. 2019, pág. 25-26)

2.2.2.5. Elementos que facilitan el aprendizaje.

Existen varios elementos que pueden facilitar el aprendizaje de un niño, estos elementos contribuyen a que el niño logre de manera adecuada un aprendizaje significativo en el cual, es el centro de su desarrollo cognitivo, entre ellos Armenteros (2020) destaca los siguientes:

- a) **Motivación:** La motivación es un elemento clave para el aprendizaje. Cuando un niño está motivado, se siente más comprometido y dispuesto a participar activamente en el proceso de aprendizaje, puede ser intrínseca (producida por intereses personales y satisfacción interna) o extrínseca (producida por recompensas externas).
- b) **Ambiente de apoyo:** Un ambiente de apoyo incluye tanto el entorno familiar como el entorno escolar. Un hogar que fomenta el aprendizaje, proporcionando recursos educativos, estableciendo rutinas de estudio y brindando apoyo emocional, puede tener un impacto positivo en el aprendizaje del niño, del mismo modo, una escuela que proporcione un entorno seguro, estimulante y acogedor, con docentes comprometidos y recursos adecuados, puede facilitar el aprendizaje.
- c) **Metodología adecuada:** La utilización de métodos y enfoques pedagógicos apropiados al nivel de desarrollo del niño puede facilitar su aprendizaje. Esto implica utilizar estrategias didácticas efectivas, adaptadas a las necesidades individuales de cada estudiante, fomentando la participación, el pensamiento crítico y el trabajo colaborativo.
- d) **Recursos educativos:** Contar con materiales y recursos educativos adecuados es fundamental para facilitar el aprendizaje. Estos recursos pueden incluir libros, materiales manipulativos, tecnología educativa, juegos didácticos, entre otros. Los recursos bien seleccionados y utilizados de manera creativa pueden enriquecer la experiencia de aprendizaje y hacerla más significativa para el niño.
- e) **Interacción social:** La interacción con otros niños y adultos es esencial para el aprendizaje. A través de la interacción, los niños pueden compartir ideas, resolver problemas juntos, recibir retroalimentación y aprender de las experiencias de los demás, lo que promueve un aprendizaje más profundo y significativo.

- f) **Autonomía y autoconfianza:** Fomentar la autonomía y la autoconfianza en el niño es importante para facilitar su aprendizaje, cuando un niño se siente capaz y seguro de sí mismo, está más dispuesto a asumir desafíos y a explorar nuevas ideas. Promover la toma de decisiones, la resolución de problemas independiente y el reconocimiento de los logros individuales contribuye a fortalecer la autonomía y la autoconfianza. (Armenteros, 2020, pág. 17)

2.2.2.6 Acciones para lograr un buen aprendizaje

Lograr un buen aprendizaje en estudiantes de educación básica implica considerar diversas estrategias pedagógicas y enfoques que estimulen su interés, participación y comprensión, por parte del educador, entre ellas se destacan el empleo de una variedad de métodos pedagógicos, como la enseñanza basada en proyectos, la resolución de problemas, el aprendizaje cooperativo y el juego educativo, aquí puede ser la integración de las tecnologías educativas para hacer las lecciones más interactivas y atractivas. (Arellano, 2019)

Otra acción es la adaptación al estilo de aprendizaje individual, aquí se debe tener en cuenta los diferentes estilos de aprendizaje de los estudiantes, puesto que, no todos los estudiantes aprenden de la misma manera, ni a la misma velocidad, una vez que se identifiquen estos tipos de aprendizaje se pueden realizar personalización de la enseñanza, así como brindar oportunidades para que los estudiantes exploren y descubran sus propios métodos de estudio efectivos. (Armenteros, 2020)

Por otro lado, se tiene la contextualización de contenidos, aquí se deben relacionar los conceptos y lecciones con situaciones de la vida cotidiana de los estudiantes para que encuentren relevancia en lo que están aprendiendo, aquí también se puede utilizar ejemplos locales y experiencias para hacer los temas más accesibles y comprensibles, de igual forma se debe incentivar la participación en clase a través de preguntas, discusiones, y actividades que involucren a los estudiantes, además se debe proporcionar oportunidades para que los estudiantes presenten proyectos, compartan sus opiniones y se involucren en debates. (Valenzuela, et al. 2019)

2.2.3 Guía de alimentación saludable para el fortalecimiento del desarrollo cognitivo de los niños de Educación Básica General

Una alimentación saludable es fundamental para el fortalecimiento del desarrollo cognitivo de los niños en la Educación General Básica, a continuación, se presenta una guía de alimentación que permitirá promover y fortalecer un desarrollo cognitivo óptimo en los niños, además, Calderón et al. (2022), brinda las pautas necesarias para la correcta elaboración de una guía de alimentación enfocada en la mejoría del desarrollo cognitivo.

- a) **Incluir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3:** Los ácidos grasos omega-3 son esenciales para el desarrollo del cerebro y la función cognitiva. Se pueden encontrar en alimentos como el pescado (salmón, sardinas), las nueces, las semillas de chía y

las semillas de lino. Se recomienda incluir estas fuentes de omega-3 en la dieta regularmente.

- a) **Consumir frutas y verduras:** Las frutas y verduras son fuentes de vitaminas, minerales y antioxidantes que contribuyen al desarrollo cerebral. Por lo tanto, se deben incluir variedades de frutas y verduras de diferentes colores para obtener una amplia gama de nutrientes. Además, se pueden ofrecer en forma de jugos naturales, ensaladas, batidos o como acompañamiento de otros platos.
- b) **Asegurar un adecuado consumo de proteínas:** Las proteínas son esenciales para el crecimiento y desarrollo del cerebro. De tal manera se pueden obtener de alimentos como carnes magras, aves, pescado, huevos, legumbres y lácteos. Es importante integrar una fuente de proteína en cada comida para garantizar un suministro adecuado de este nutriente.
- c) **Incluir alimentos ricos en hierro:** El hierro es necesario para el transporte de oxígeno al cerebro y para el funcionamiento adecuado de las células cerebrales. Algunas fuentes de hierro incluyen carnes rojas, hígado, pescado, espinacas, lentejas y cereales fortificados. Se recomienda combinar alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en vitamina C, ya que esta vitamina mejora la absorción de hierro.
- d) **Limitar el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos:** Los alimentos procesados y azúcares añadidos suelen ser bajos en nutrientes y altos en calorías vacías. Estos alimentos no contribuyen de manera positiva al desarrollo cognitivo. Se sugiere limitar el consumo de alimentos como galletas, pasteles, refrescos y comidas rápidas, y optar por opciones más saludables y naturales.
- e) **Fomentar la hidratación adecuada:** La hidratación es fundamental para el buen funcionamiento del cerebro. Se debe fomentar el consumo de agua durante todo el día y restringir el consumo de bebidas azucaradas. Los niños deben llevar consigo una botella de agua y ser alentados a beber regularmente.
- f) **Promover un desayuno saludable:** El desayuno es la comida más importante del día y proporciona la energía necesaria para el funcionamiento cognitivo. Se debe fomentar un desayuno equilibrado que incluya alimentos como cereales integrales, frutas, lácteos bajos en grasa y proteínas magras.
- g) **Establecer rutinas de comida regulares:** Es importante establecer horarios regulares de comida para que los niños tengan una alimentación equilibrada a lo largo del día. Evitar saltarse comidas y fomentar la ingesta de alimentos saludables en reuniones familiares. (Calderón et al. 2022)

Es fundamental recordar que cada niño es único y puede tener diferentes necesidades alimentarias, por ende, es vital consultar con un profesional de la salud, como un nutricionista, de modo que puede brindar pautas más específicas y personalizadas para promover una alimentación saludable y un desarrollo cognitivo óptimo en los niños de Educación General Básica. (Bonilla & Veloz, 2019)

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de investigación

3.1.1 Enfoque Mixto

En enfoque mixto, se caracteriza por combinar técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa para abordar un mismo problema de investigación de manera más integral y completa, complementando los datos entre sí, para comprender de una manera más profunda el tema de estudio, así como aumentar la confiabilidad de mismo. (Silva, 2018)

Es un enfoque cuantitativo porque se utilizó encuestas para la recolección de datos, con el propósito de medir cada una de las variables con sus respectivos porcentajes y frecuencias absolutas, así como determinar relación entre la alimentación y el desarrollo cognitivo de los estudiantes de Educación General Básica Preparatoria de la “Unidad Educativa Cicalpa”.

Se utilizó el enfoque cualitativo porque la recolección de datos se proporcionó por medio de una entrevista, que fue aplicada a la docente con la finalidad de obtener una comprensión del tema de estudio, de manera directa desde la apreciación de la educadora, además se aplicó una ficha de observación para la recolección de datos relacionados con la conducta y el comportamiento de los estudiantes en el aula de clase.

3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1 Diseño no experimental

Se lleva a cabo la presente investigación sin intervenir de manera deliberada en las variables, y la cual consiste en la observación de fenómenos tal como ocurren en su entorno natural con la finalidad de analizarlos posteriormente. (Hernandez, Fernandez, & Batipsta, 2018)

El presente trabajo investigativo es de diseño no experimental, dado que no se manipuló las variables, por el contrario, solo se realizó la recolección de los datos cualitativos y cuantitativos, que se sometieron a análisis mediante el uso de los métodos y técnicas sin influir en los resultados ni en el estudio.

3.3 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

3.3.1 POR NIVEL O ALCANCE

- **Diagnóstica**

La investigación diagnóstica se centra en la identificación y análisis de situaciones, problemas o fenómenos específicos con el objetivo de comprender su naturaleza y proporcionar información que pueda utilizarse para tomar decisiones informadas, este tipo

de investigación se utiliza comúnmente en diversos campos, incluyendo la educación. (Álvarez y Sierra, 2019)

La investigación diagnóstica se utilizó porque se centró en la identificación y análisis de situaciones y problemas, en el caso específico para la realización de un diagnóstico de la situación problemática que existe en la “Unidad Educativa Cicalpa”, que es los problemas asociados a los hábitos alimenticios y el aprendizaje de los estudiantes, permitiendo comprender cuales son las principales causas que ocasionan esta problemática, con la finalidad de tener una comprensión de las variables de estudio.

- **Descriptiva**

La investigación descriptiva consiste en identificar y detallar las propiedades, características y perfiles de diferentes elementos, como individuos, grupos, comunidades, procesos u objetos, con la finalidad de analizarlos. Este enfoque permite mostrar de manera precisa los diversos aspectos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación. (Hernández, et al. 2018)

La investigación fue descriptiva porque se identificó y detalló las principales características de la problemática en el fruto de estudio, en este caso relacionado con las variables alimentación y desarrollo del aprendizaje, además de las propiedades, características y perfiles relacionados con la alimentación en los niños de EGB en la “Unidad Educativa Cicalpa”. Simultáneamente, este estudio buscó describir la relación que existe entre la alimentación y el desarrollo cognitivo de los infantes.

3.4 POR EL LUGAR

- **De campo**

Según Sampieri et al. (2018), la investigación de campo consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural.

La investigación fue de campo porque se realizó en el sitio en que ocurre la investigación y en donde se ejecutó la toma de los datos, en este caso en la Unidad Educativa Cicalpa, la misma que está conformada por una muestra a la cual se aplican los instrumentos de investigación para obtener los datos que posteriormente serán analizados y presentados en tablas y gráficos.

- **Bibliográfica**

Autores como Guevara, et al. (2020), afirma que se entiende por investigación bibliográfica a la etapa de la investigación científica donde se explora la producción de la comunidad académica sobre un tema determinado. Supone un conjunto de actividades encaminadas a localizar documentos relacionados con un tema o un autor concretos.

La investigación fue de tipo documental puesto que se recolectó todo el sustento teórico mediante el uso de fuentes bibliográficas secundarias, presentes en libros, revistas,

textos académicos, repositorios que contienen todos los conceptos sobre las variables de estudio, como lo es la alimentación y el aprendizaje.

3.5 POR EL OBJETIVO

3.5.1 Básica

También conocida como investigación fundamental, la investigación básica se centra en la adquisición de conocimientos teóricos y la comprensión de principios fundamentales, necesarios para la aplicación práctica inmediatamente. (Alvarez & Sierra, 2019)

Este tipo de investigación se utilizó para la recolección de información teórica que contribuyó al aumento del conocimiento científico sobre el tema de estudio.

3.6 TIPO DE ESTUDIO

3.6.1 Transversal

Los estudios transversales son útiles para proporcionar una información instantánea de la prevalencia de enfermedades, comportamientos de salud o características específicas en una población en un momento dado, sin embargo, no pueden establecer relaciones causales ni evaluar cambios en el tiempo. (Guevara, et al. 2020)

Es un estudio de tipo transversal puesto que se realizó la toma de los datos en una sola ocasión, sin influir en las variables ni en el grupo de estudio.

3.7 UNIDAD DE ANÁLISIS

3.7.1 Población de estudio

Tabla 2. Población del estudio

Docentes	Padres de familia	Estudiantes 1ro Básica Preparatoria	Total.
1	9	9	19

Nota: Datos obtenidos de la “Unidad Educativa Cicalpa” Elaborado por: Magerly Jácome (2024)

3.7.2 MUESTRA

- **No probabilística**

Esta muestra es no probabilística dado que el investigador empleó su conocimiento y experiencia para seleccionar los elementos que deben ser incluidos en la muestra sin ningún procedimiento matemático, se trabajó con la docente de preparatoria, y nueve (9) alumnos que están en el nivel de Básica Preparatoria de la “Unidad Educativa Cicalpa”, con sus respectivos padres de familia.

3.8 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.8.1 Encuesta

Una encuesta es una técnica de recolección de datos que implica la formulación de preguntas estandarizadas a un grupo de personas con el fin de obtener información específica sobre un tema o fenómeno. (Hernández, et al. 2018)

Mediante la utilización de esta técnica se logró la recolección de datos cuantitativos y sistematizados sobre los hábitos alimentarios, las percepciones y los factores relacionados con la alimentación de los estudiantes de Educación General Básica Preparatoria. La encuesta fue aplicada a los padres de familia para conocer los principales hábitos alimenticios de los estudiantes y determinar los niveles de alimentación que presentan, de esta manera poder relacionarlos con el desarrollo de su aprendizaje.

3.8.2 Entrevista

La entrevista es una técnica de recolección de datos cualitativos que implica la interacción directa entre el entrevistador y el entrevistado, con el objetivo de obtener información detallada y profundizando sobre un tema específico. (Martín, 2018)

El uso de esta técnica de investigación permitió obtener información cualitativa enriquecedora sobre las perspectivas, experiencias y percepciones de los participantes relacionados con la alimentación y el aprendizaje. La información cualitativa sirvió para complementar con los datos cuantitativos obtenidos a través de otras técnicas de investigación, en este caso la encuesta y proporcionar una comprensión más completa y contextualizada del tema en estudio, la entrevista se aplicó a la docente encargada de Educación General Básica Preparatoria.

3.8.3 Observación

La observación es una técnica que implica una atención cuidadosa hacia un fenómeno, hecho o caso, con el fin de recopilar información y registrarla para su análisis posterior, siendo un componente esencial en cualquier proceso de investigación, ya que proporciona al investigador una gran cantidad de datos. (Hernández, et al. 2018)

Su aplicación en el proyecto se dio mediante la observación directa y detallada de la conducta de los estudiantes y su alimentación, utilizando un protocolo establecido, con el fin de recopilar datos que posteriormente fueron analizados e interpretados para obtener información relevante sobre la relación entre la alimentación y el desarrollo del aprendizaje.

3.9 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

3.9.1 Cuestionario

Un cuestionario es un instrumento de recolección de datos que consiste en una serie de preguntas diseñadas para obtener información de los participantes en un formato estructurado. En lo particular, suelen contener preguntas cerradas, de opción múltiple o de

respuesta breve, y se administran de manera uniforme a todos los participantes. (Alvarez & Sierra, 2019)

Para la presente investigación se utilizaron dos cuestionarios, el primero corresponde a una encuesta que consistió en una lista de preguntas de opción múltiple en la cual se preguntó a los padres de familia todo lo relevante sobre la alimentación de sus hijos, la frecuencia de consumo de alimentos nutritivos, comida chatarra, cuántas comidas al día, entre otras, así como los niveles de aprendizaje de los mismos cuestionando sobre la dificultad de las tareas para la casa y si las realiza o no el estudiante. Para la entrevista se estableció un segundo cuestionario, que consta de preguntas abiertas para obtener información relevante sobre el nivel de rendimiento académico que presentan los estudiantes y fue aplicado a la maestra de Educación General Básica Preparatoria.

3.9.2 Ficha de observación

Es un instrumento utilizado para verificar la presencia o ausencia de elementos o cumplimiento de criterios específicos en un proceso o situación determinada. Consiste en una lista de ítems con la intención de llevar un control evidenciando si cada uno de estos ítems se cumplen o no. (Martín, 2018)

La misma fue realizada por la investigadora conjuntamente con la ayuda de la docente en las horas de clases, de esta manera permitió identificar quiénes son los estudiantes más activos y poder relacionarlos con sus hábitos alimenticios, así como el nivel de aprendizaje que tiene cada uno y se observaron conductas, hábitos, cansancio, estado de ánimo, sueño, entre otros.

3.10 TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN-ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Se utilizaron las técnicas que sugieren la estadística en el procesamiento de los datos de información obtenida, de tal modo que se complementó con la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y pasteles, a partir del análisis y cumplimiento de actividades.

Se utilizó el programa Microsoft Excel 2010, para la tabulación de los datos obtenidos de manera cuantitativa mediante la encuesta y la lista de observación, por otra parte, en un documento de Word, se transcribió los resultados de la entrevista aplicada a la docente de la institución educativa, los datos cuantitativos fueron presentados en gráficos y tablas con sus respectivos análisis e interpretaciones.

Asimismo, se realizó el cumplimiento de actividades como:

- Diseño y elaboración de instrumentos para la recolección de datos como el cuestionario de preguntas.
- Revisión y aprobación por parte del tutor y expertos.
- Aplicación de los instrumentos.
- Tabulación y representación gráfica de los resultados.
- Análisis e interpretación de los resultados.

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Tabulación de los datos de la encuesta aplicada a los padres de familia de los niños de básica Preparatoria de la “Unidad Educativa Cicalpa”

1. ¿Considera que la alimentación de su hijo/a es adecuada para su desarrollo académico?

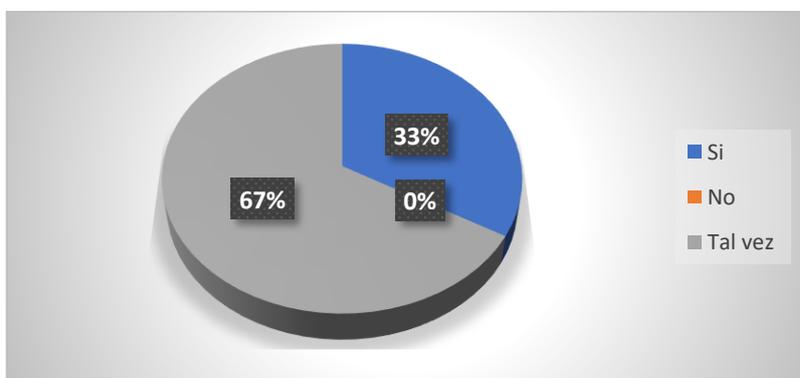
Tabla 3 Alimentación adecuada

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	3	33
No	0	0
Tal vez	6	67
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 3 Alimentación adecuada



Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Al consultar a los padres de familia si consideran que la alimentación que brindan a su hijo es la adecuada, un 33% consideran de manera afirmativa, mientras que un 67% se mostraron inseguros que los productos que consumen no son apropiados para sus hijos en edad escolar.

Interpretación

Se aprecia que muchos de los padres de familia, se muestran un poco inseguros sobre la correcta alimentación de sus hijos, datos similares obtuvo Aguilar (2019), en su trabajo sobre la incidencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje, de modo que es indispensable una buena alimentación para el desarrollo cognitivo. Por otro lado, la tercera parte de los padres de familia consideran que sus hijos llevan una correcta alimentación, afirmando que la ingesta de productos nutritivos influye en el desarrollo físico y mental de los educandos.

2. ¿Qué alimentos consume su hijo con mayor frecuencia?

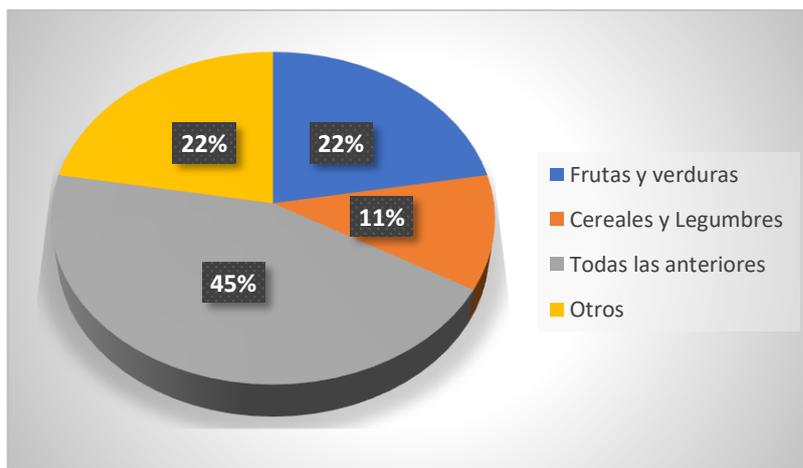
Tabla 4 Alimentos de mayor consumo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Frutas y verduras	2	22
Cereales y Legumbres	1	11
Todas las anteriores	4	45
Otros	2	22
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 4 Alimentos de mayor consumo



Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Sobre los alimentos de mayor consumo por parte de los estudiantes de EGB preparatoria, se tiene que un 22% consumen frutas y verduras, un 11% cereales y legumbres, mientras que un 45% consume ambas cosas, en cambio un 22% consume otro tipo de alimentos, se presume que alimentos ya procesados o de preparación rápida.

Interpretación

Se considera que el mayor consumo de alimentos está dado por las frutas, verduras, así como cereales y legumbres, delimitándose al consumo de carnes y mariscos que no se aprecia de manera notable, lo que se deduce una carencia de proteínas necesarios para los dicentes, datos similares Bonilla (2019), quien, en su estudio, menciona que los estudiantes con mejor rendimiento académico son aquellos que consumen más frutas, verduras y cereales en su dieta diaria, es por ello la importancia de una dieta equilibrada para el desarrollo físico y mental.

3. ¿Su hijo consume alimentos procesados con frecuencia?

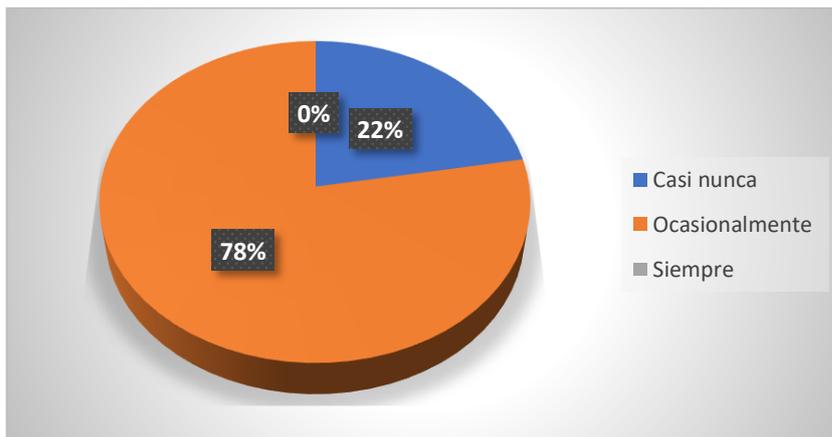
Tabla 5 Consumo de alimentos procesados

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	2	22
Ocasionalmente	7	78
Siempre	0	0
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 5 Consumo de alimentos procesados



Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Al preguntar a los padres de familia, sobre la frecuencia de consumo de alimentos procesados por parte de sus hijos, el 22% manifestó que casi nunca consumen este tipo de alimentos, mientras que un 78% manifestó que lo realizan de manera ocasional para cuidar su salud.

Interpretación

Se aprecia el consumo de alimentos procesados de manera frecuente por parte de los alumnos de la unidad educativa, lo que permite deducir que su alimentación no es adecuada, puesto que en base a la pirámide de alimentos este tipo de productos se deben consumir solo de manera ocasional, tal como lo manifiesta Clavio (2018), en su estudio señalando que los embutidos y alimentos procesados pueden contener sustancias que afectan la neurogénesis, por consiguiente es importante recomendar que la ingesta de estos productos debe ser en menor cantidad dado que pueden generar algún otro tipo de enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad.

4. ¿Su hijo consume bebidas azucaradas con frecuencia?

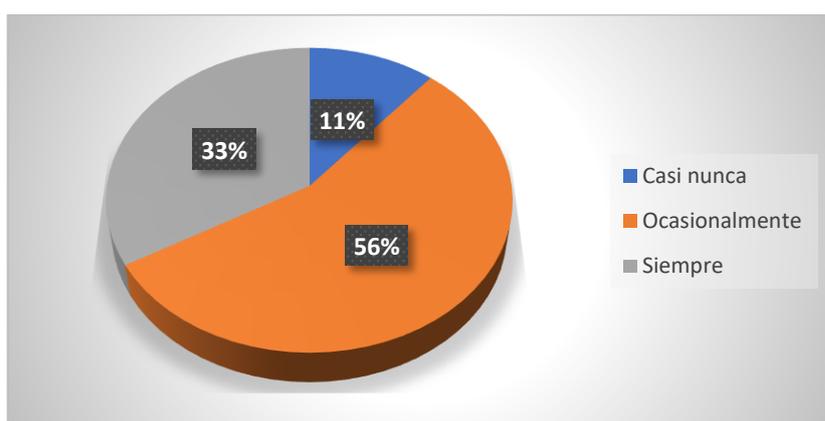
Tabla 6 Consumo de bebidas azucaradas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	1	11
Ocasionalmente	5	56
Siempre	3	33
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 6 Consumo de bebidas azucaradas



Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis e interpretación

Se preguntó a los padres de familia, sobre el consumo de bebidas azucaradas por parte de sus hijos, el 11% manifestó que casi nunca lo hacen, por otra parte, un alto porcentaje manifiesta que lo realizan de manera ocasional representando el 56% mientras que un 33% lo realiza siempre, con mayor frecuencia el consumo de gaseosas lo cual afecta de manera significativa a la salud.

Interpretación

Se estima una tendencia alta de consumo de bebidas azucaradas, principalmente las gaseosas por parte de los estudiantes de la unidad educativa, siendo un indicativo de que la alimentación de los mismos no es la más adecuada, así Gavilanes et al. (2020), recomiendan que no se deben consumir bebidas azucaradas en exceso ya que pueden causar enfermedades crónicas como la diabetes, además de ello es imprescindible incentivar a consumir otros productos con menos índices de azúcar como el agua para llevar una vida sana.

5. Su hijo toma agua con frecuencia.

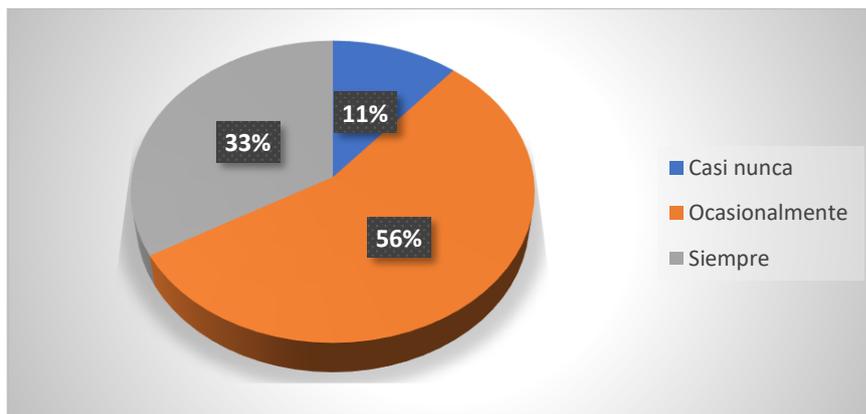
Tabla 7 Frecuencia de consumo de agua

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Casi nunca	1	11
Ocasionalmente	5	56
Siempre	3	33
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 7 Frecuencia de consumo de agua



Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

De los 9 padres de familia encuestados sobre la frecuencia del consumo de agua de sus hijos, el 56% manifestó que lo realizan ocasionalmente, seguido de un 33% que menciona que casi siempre consumen agua de manera seguida manteniendo así su cuerpo hidratado, mientras que un 11% menciona que casi nunca consumen agua siendo una posible causa para generar una cadena de enfermedades.

Interpretación

Se evidencia un consumo frecuente de agua por parte de los niños, aproximadamente más de la mitad de los padres de familia ocasionalmente consumen agua afectando significativamente a la salud. Por otro lado, la tercera parte de los encuestados afirma que siempre consumen agua y en un porcentaje menor no hidrata su cuerpo adecuadamente. Asimismo, autores como Gavilanes et al. (2020), mencionan que el consumo de agua diariamente es indispensable para evitar deshidratación y mantener en óptimas condiciones el cuerpo permitiendo mejorar la concentración y condición física.

6. ¿Su hijo tiene problemas de concentración o atención?

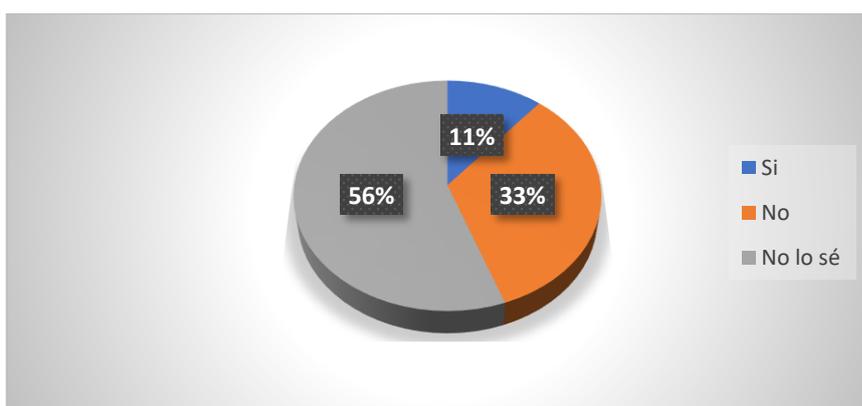
Tabla 8 Problemas de concentración

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	11
No	3	33
No lo sé	5	56
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 8 Problemas de concentración



Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Al preguntar a los padres de familia, por los problemas de concentración de sus hijos, un 11% menciona que sí, que su hijo presenta problemas de concentración, un 33% menciona que no, que no ha visto inconvenientes en sus hijos, mientras que el 56% menciona no saberlo, o no haberse dado cuenta si su hijo presenta alguna dificultad dentro del proceso de aprendizaje.

Interpretación

Se deduce que de manera general existe un descuido por parte de los padres sobre sus hijos, debido a que la mayoría desconoce si su niño tiene o no problemas relacionados a la concentración, atención y memoria, tal como lo menciona Arellano (2019), quien aborda el pensamiento como parte importante del desarrollo cognitivo, por esta razón es indispensable que los padres de familia estén pendientes del aprendizaje de los discentes de modo que puedan mejorar su concentración dentro de las aulas de clase.

7. ¿Su hijo tiene problemas con el aprendizaje?

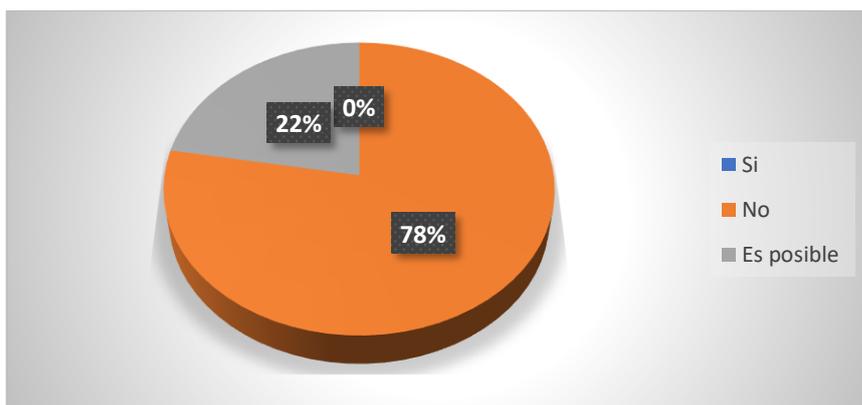
Tabla 9 Problemas de aprendizaje

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0
No	7	78
Es posible	2	22
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 9 Problemas de aprendizaje



Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Con respecto a los problemas de aprendizaje se determina que el 78% de los padres de familia afirman sobre el aprendizaje sin dificultad de sus hijos, mientras que para el 22% es posible que sus hijos tengan algún tipo de problema.

Interpretación

Se considera que la mayoría de los padres asumen que el nivel académico que presenta su hijo es óptimo, sin embargo, un porcentaje representativo considera que es posible que su hijo tenga inconvenientes relacionados con su aprendizaje. Al respecto, para Gavilanes et al. (2020), una buena alimentación es sinónimo de aprendizaje y se puede añadir que la alimentación es indispensable para que el niño pueda mejorar su aprendizaje.

8. ¿Su hijo tiene problemas de sueño?

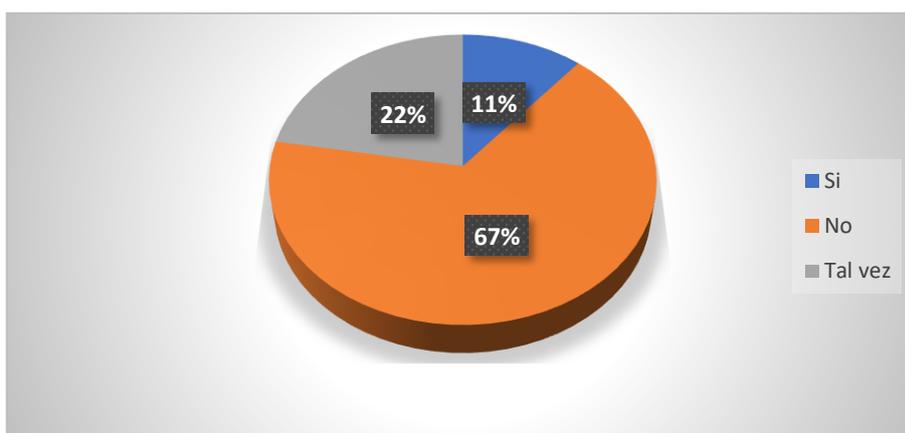
Tabla 10 Problemas de sueño

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	11
No	6	66
Tal vez	2	23
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 10 Problemas de sueño



Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Al preguntar a los padres de familia si sus hijos tienen problemas a la hora de dormir, o problemas relacionados con el sueño, el 11% menciona que sí, seguido del 66%, que considera que no, mientras que un 23% considera que existe la posibilidad de que sus hijos tengan alteraciones del sueño perjudicando su aprendizaje, dado que algunos de ellos no se han percatado de este factor, por lo que hay que tener mayor cuidado.

Interpretación

Se valora que la mayoría de los padres afirman que sus hijos duermen bien durante la noche, sin embargo, un porcentaje considerable consideran que nunca han tomado en cuenta si tiene alteraciones del sueño, datos similares encontró Núñez et al. (2020), quien menciona que es vital conocer los hábitos del sueño puesto que los mismos si puede influir en el rendimiento académico, de modo que es primordial que los padres de familia tengan en cuenta este factor que puede afectar significativamente su desarrollo cognitivo.

9. ¿Cree que la alimentación de su hijo puede influir en el rendimiento académico?

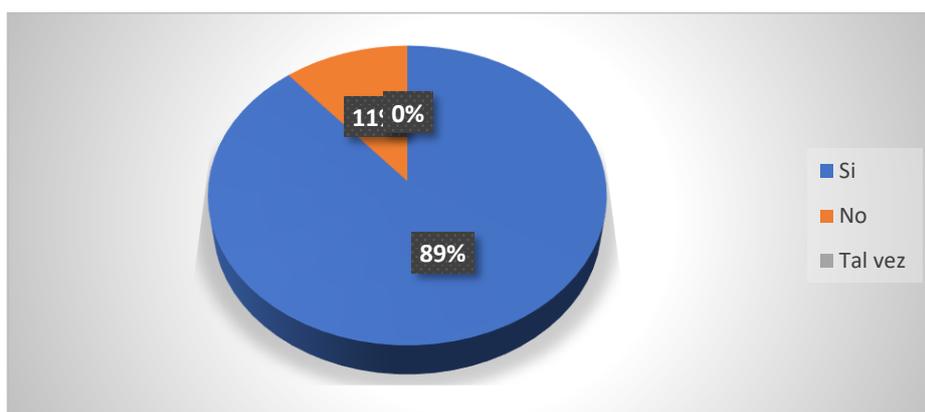
Tabla 11 Alimentación y rendimiento

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	89
No	1	11
Tal vez	0	0
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 11 Alimentación y rendimiento



Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Al consultar a los padres de familia, sobre la influencia que tiene la alimentación en el rendimiento académico de los alumnos el 89% mencionan que sí, que consideran que la alimentación está relacionada con el aprendizaje adquirido, mientras que un 11% consideran que no existe influencia por parte de la alimentación con el rendimiento académico de sus hijos.

Interpretación

En cuanto a la influencia de la alimentación sobre el rendimiento académico, se aprecia que la mayoría de los padres si creen que influye en él, por tal razón, Aguilar (2019), menciona que se debe procurar alimentar bien a sus hijos, aunque en ocasiones adopten otros hábitos alimenticios en la escuela, porque depende en gran medida para su aprendizaje, por lo que los padres deben incentivar para una alimentación saludable enviando productos nutritivos en su lonchera escolar. En un menor porcentaje mencionan que la alimentación no influye en el rendimiento académico provocando una desequilibrio físico y mental.

10. ¿Considera que la escuela brinda a su hijo la información necesaria sobre la alimentación para el desarrollo académico?

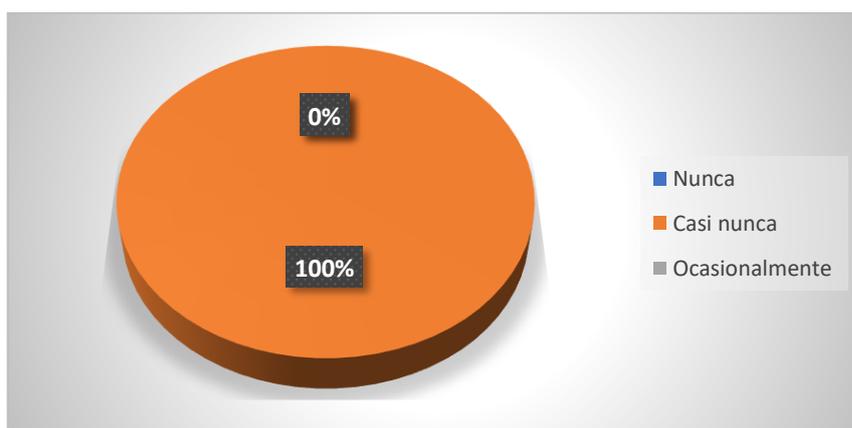
Tabla 12 Información sobre alimentación desde la escuela

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Casi nunca	9	100
Ocasionalmente	0	0
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 12 Información sobre alimentación desde la escuela



Nota: Datos obtenidos de la Encuesta aplicada a los padres de familia.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Al consultar a los padres de familia el 100% consideraron que la escuela no brinda la información adecuada acerca de la importancia que tiene la alimentación en el rendimiento académico, los cuales manifestaron que casi nunca la institución educativa fomenta o brinda información sobre este tema que es relevante.

Interpretación

Se aprecia que los padres consideran que la institución educativa no brinda la información necesaria sobre la importancia de la alimentación para el rendimiento académico, datos similares menciona Bonilla (2019), que considera que la escuela debe ser un espacio que brinde información para la adopción de hábitos alimenticios saludables, permitiendo generar un conocimiento nuevo en los padres de familia y educandos.

4.2 Entrevista aplicada a la docente de básica preparatoria.

N	PREGUNTA	RESPUESTA
1	<p>¿Considera que la alimentación es importante para el desarrollo académico de los estudiantes?</p>	<p>Si considero que la alimentación es indispensable para los estudiantes, porque la alimentación con una dieta equilibrada y adecuada que permitirá a los niños y niñas obtener nutrientes necesarios que aporten energía y mejoren su concentración y bienestar como estudiante, haciendo que tenga así un buen rendimiento académico.</p>
2	<p>¿Qué alimentos considera que son más importantes para el rendimiento académico?</p>	<p>Existen muchos productos que se cultivan en la zona como es el trigo, la cebada, el maíz, las papas, la lechuga, las coles, el chocho, la zanahoria, el nabo, habas, melloco, cebolla entre otros productos que pueden aportar energía al niño, además de productos de materia prima como la carne de diferentes animales, la leche, los huevos lo cual aporta nutrientes al cuerpo del estudiante para que pueda desarrollar su aprendizaje.</p>
3	<p>¿Cree que los estudiantes de Educación General Básica preparatoria consumen los alimentos necesarios para su desarrollo académico?</p>	<p>No, porque los estudiantes vienen de algunos hogares en lo que los padres tienen cierto desconocimiento de una buena alimentación dado que en la escuela se hace casa abierta sobre alimentos saludables de vez en cuando lo cual no alcanza el nivel concientización para que los padres preparen comidas nutritivas con productos de la zona, a pesar de ser Sicalpa un sector productor muchas de las veces los papitos venden sus productos como huevos, gallinas, hortalizas para comprar productos embutidos o ya procesados es por ello que no se alimentan adecuadamente, también en el bar de la escuela como podemos observar existe mucha comida que no beneficia al estudiante ya que según el ministerio de educación el bar escolar debería tener una alimentación nutritiva.</p>
4	<p>¿Ha observado alguna relación entre la alimentación y el rendimiento académico de sus estudiantes?</p>	<p>Si por supuesto que tiene una relación ya que la alimentación juega un papel fundamental en el aprendizaje del niño, puesto que no solo proporciona nutrientes al cerebro, si no que ayuda a que su estado físico mejore y así se pueda prevenir enfermedades.</p>

5	¿Qué acciones realiza en su aula de clases para promover una alimentación saludable?	Para promover una alimentación saludables acudimos al bar para comprar alimentos saludables y mediante charlas y talleres fomentamos a que los niños se alimenten adecuadamente y en la institución hay reglas que están establecidas que el bar debe vender alimentos nutritivos para los estudiantes , sin embargo un 50% si y un 50% no ya que por una parte venden ensaladas de frutas, ensaladas pero el otro 50 % es comida chatarra es por ello que muchas de la veces las Sras. del bar prefieren vender alimentos que los estudiantes van a consumir que alimentos que no van a consumir ya que saldrían perdiendo.
6	¿Considera que la escuela brinda información sobre la importancia de la alimentación para el desarrollo académico?	Si, lo hicieron de manera general mediante un trabajo mancomunado con el gobierno estudiantil y la autoridad de la institución donde se hicieron charlas para concientizar una alimentación saludable en los estudiantes.
7	¿Considera que el gobierno debería brindar más apoyo a las escuelas para promover una alimentación saludable?	Si consideramos ya que como puede observar la alimentación escolar que el gobierno nos envía son las galletas, leches, jugos lo cual podemos decir que son alimentos ya procesados quizás con un cierto grado de nutrición, pero si sería, bueno que la alimentación sea varia, ya sea frutas entre otros alimentos nutritivos.
8	¿Tiene alguna sugerencia adicional sobre la alimentación para el desarrollo académico de los estudiantes de Educación General Básica preparatoria?	Yo recomendaría a mis niños y padres de familia que tratemos de alimentar de la mejor manera a nuestros hijos con productos de la zona como frutas verduras ya que no hace falta quizás tener un sustento económico para alimentarnos bien es por ello que les invito a conocer un poco más de las cantidades nutricionales de los alimentos producidos en nuestro sector para asa tener un mejor desarrollo de los niños y una educación buena.
9	¿Qué alimentos cree usted, que los estudiantes de Educación General Básica preparatoria más consumen?	Lo que he podido visualizar que algunos niños traen sus frutitas de la casa como guineos, uvas, manzanas, pero, pero algunos niños en la hora del receso se dirigen al bar a comprar su arroz con puré chocolates, y otros dulces que afectan a su organismo además de las papitas fritas.

10	¿Qué alimentos cree usted, que los estudiantes de Educación General Básica preparatoria menos consumen?	Es evidente que los niños no consumen ensaladas, ni siquiera los productos que encuentra en la zona quizá un choclo con queso, habitas, ya que ellos prefieren las comidas procesadas o azucaradas
11	¿Cree que los estudiantes de Educación General Básica preparatoria tienen acceso a alimentos saludables?	Si tienen, pero son muy pocos los alimentos que podemos encontrar en el bar quizás algunos papitos se preocupan por la alimentación de sus hijos o quizás piensan que lo están alimentando de la mejor manera, pero el punto aquí no es llenar se si no nutrirse de la mejor manera.
12	¿Cree que los estudiantes tienen suficiente tiempo para comer en la escuela?	Si tienen ya que ellos salen 10 minutos antes que los demás cursos para que puedan comer su colación

Nota: Datos obtenidos de la entrevista aplicada al docente.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Conclusiones de la entrevista aplicada a la docente.

La entrevistada considera que la alimentación es indispensable para el desarrollo académico de los estudiantes, a la vez afirma que una dieta equilibrada y adecuada mejora la concentración, el bienestar y el rendimiento académico de los educandos en el aprendizaje escolar. La docente manifiesta que hay productos de la zona como: trigo, cebada, maíz, papas, lechuga, coles, chocho, zanahoria, nabo, habas, melloco, cebolla entre otros, sin embargo, considera ,que los estudiantes no consumen alimentos necesarios para su desarrollo académico, razones como el desconocimiento, la falta de concienciación por parte de los docentes y padres de familia ,sobre la importancia de estos alimentos , la oferta de productos de comida chatarra en el bar de la escuela y cercanos a afectado en el desarrollo nutricional de los niños. Se ha demostrado que hay una relación entre la alimentación y el rendimiento académico, porque mejora el estado físico y mental.

Además, afirma que la escuela ha brindado la información necesaria a los padres de familia sobre la importancia de la alimentación para el buen desarrollo de la enseñanza aprendizaje de los alumnos y previene enfermedades, lo que a su vez beneficia el aprendizaje afirma que una buena alimentación mejora el estado físico y previene enfermedades, lo que a su vez beneficia el aprendizaje. También considera que el gobierno debería brindar más apoyo a las escuelas para promover una alimentación saludable, es necesario que el estado brinde más apoyo a las escuelas rurales brindando capacitaciones acerca de temas que le permitan a los padres de familia utilizar sus propios alimentos que son ricos y variados en proteínas como: frutas ,verduras, legumbres, donde el niños aprenderá alimentarse sanamente y por ende mejorara todos los aspectos , tanto cognitivos, psicológicos, motriz social y cultural.

4.3 Análisis de la ficha de observación aplicada a los estudiantes.

1. El niño se muestra atento y participativo en clase

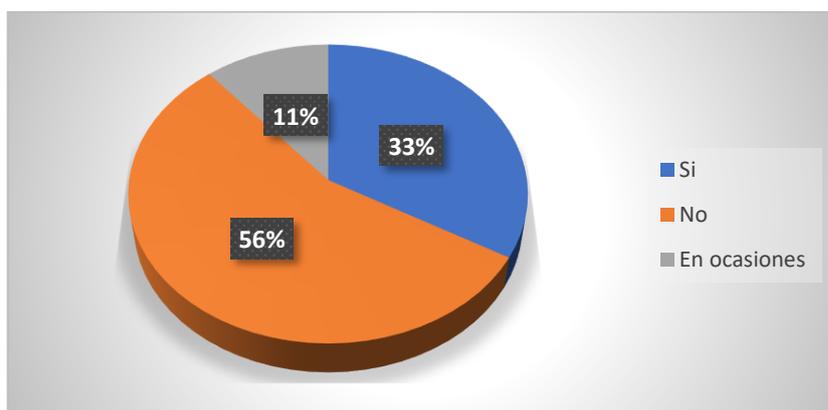
Tabla 13 Atención y participación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	33%
No	5	56%
En ocasiones	1	11%
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 13 Atención y participación



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

En la observación se puede apreciar que el 56% de los alumnos no se muestran atentos y participativos en clases, seguido del 33% que sí, por otra parte, se observa que el 11% de estudiantes, solo en ocasiones atienden a las clases lo que ocasiona que su aprendizaje sea bajo.

Interpretación

La participación y la intervención en clases de los docentes, es preocupante dado que la mayoría de los alumnos no muestran colaboración ni participación en las horas de clase, por el contrario, se muestran distraídos, así como lo afirma Londoño (2020), quien considera en su estudio que la mayor parte de la población estudiantil no tiene una participación en actividades de clases aceptable, por lo que es indispensable para generar el desarrollo de un buen aprendizaje.

2. El niño tiene problemas para concentrarse o prestar atención

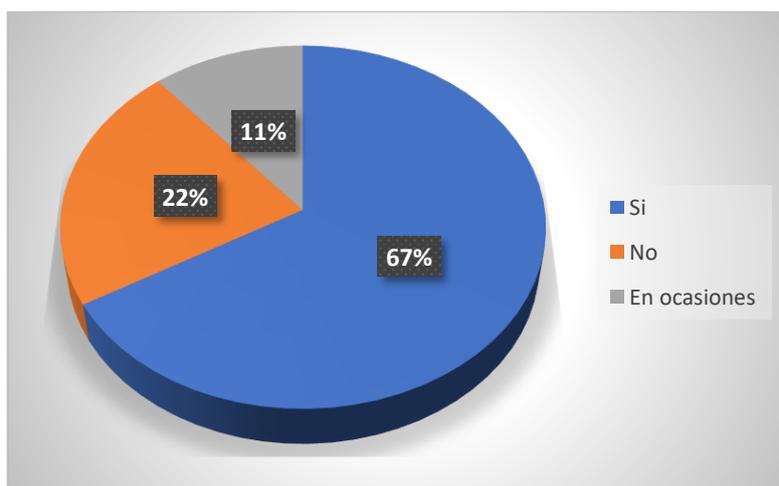
Tabla 14 Problemas de concentración

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	67%
No	2	22%
En ocasiones	1	11%
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 14 Problemas de concentración



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

En cuanto a la observación se aprecia que el 67% de los estudiantes del aula de clases, tienen problemas de concentración, seguido del 22% que consideran que No, por otra parte, el 11% se aprecia que de vez en cuando se desconcentran en la clase generando un aprendizaje poco aceptable para una adecuada comprensión.

Interpretación

Las conductas sobre problemas de concentración, la mayoría de los estudiantes si tienen este tipo de inconvenientes, ya que según las conductas observadas se aprecia a los estudiantes que no se concentran en las clases su aprendizaje es bajo, lo cual es recomendable que se utilice diferentes estrategias metodológicas.

3. El niño tiene problemas para seguir las instrucciones

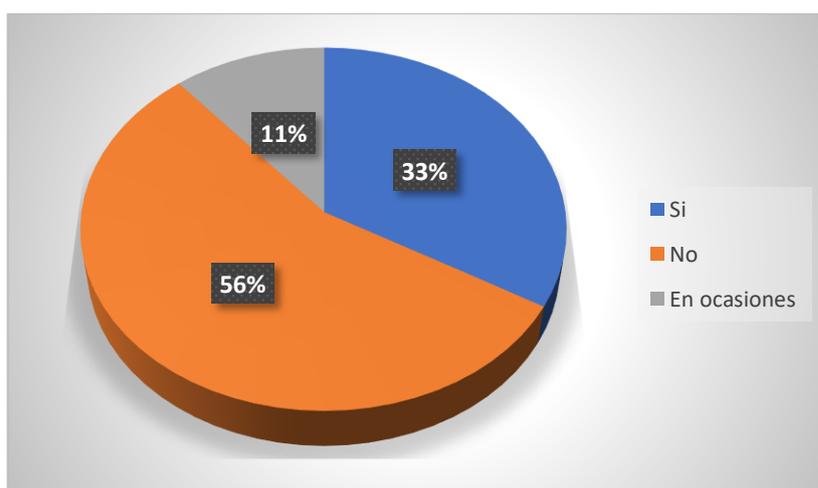
Tabla 15 Le cuesta seguir instrucciones

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	33%
No	5	56%
En ocasiones	1	11%
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 15 Le cuesta seguir instrucciones



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

En cuanto al indicador le cuesta seguir instrucciones, se aprecia que los niños en un 33% presentan problemas al momento de cumplir una actividad, por otra parte, un 56% sigue las ordenes al pie de la letra, mientras que el restante 11% solo lo hace en ocasiones, ocasionado conductas indeseadas.

Interpretación

Se observa conductas sobre el seguimiento de las ordenes e instrucciones de su docente, los niños si obedecen, en su mayoría, sin embargo, no hacen caso en un porcentaje considerable, lo que denota la falta de predisposición de los niños para realizar las actividades de modo que no les permiten desarrollar actividades y habilidades motrices.

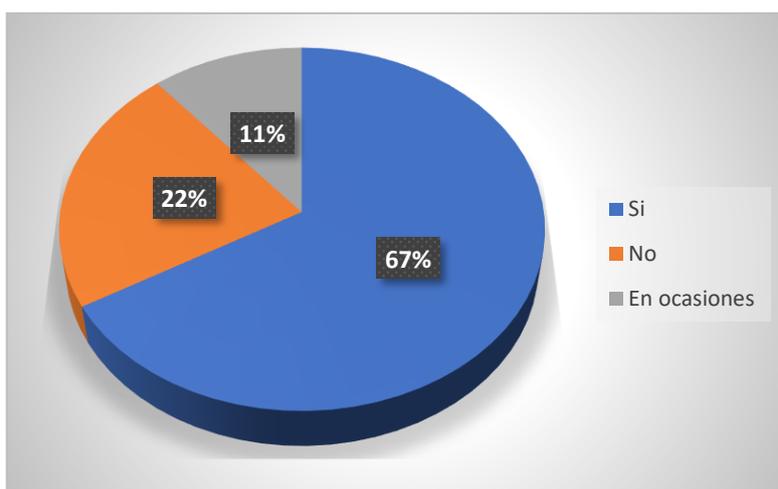
4. El niño se distrae con facilidad

Tabla 16 Información sobre alimentación desde la escuela

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	67%
No	2	22%
En ocasiones	1	11%
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.
Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 16 Información sobre alimentación desde la escuela



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.
Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

En relación al indicador el niño se distrae con facilidad se puede apreciar que, el 67% de los niños del aula de clases se distraen con facilidad, por otra parte, solo un 22% no lo hacen mientras que el restante 11% se distrae ocasionalmente generando un bajo aprendizaje en los discentes.

Interpretación

Se aprecia de manera general que los niños del aula de clases se distraen fácilmente lo que puede ocasionar también que el proceso de enseñanza no sea el adecuado y por ende no estén logrando un aprendizaje significativo dentro de las aulas de clases, además es indispensable buscar estrategias para generar un ambiente de aula de tal manera que puedan organizar su propio aprendizaje.

5. El niño presenta características de sueño

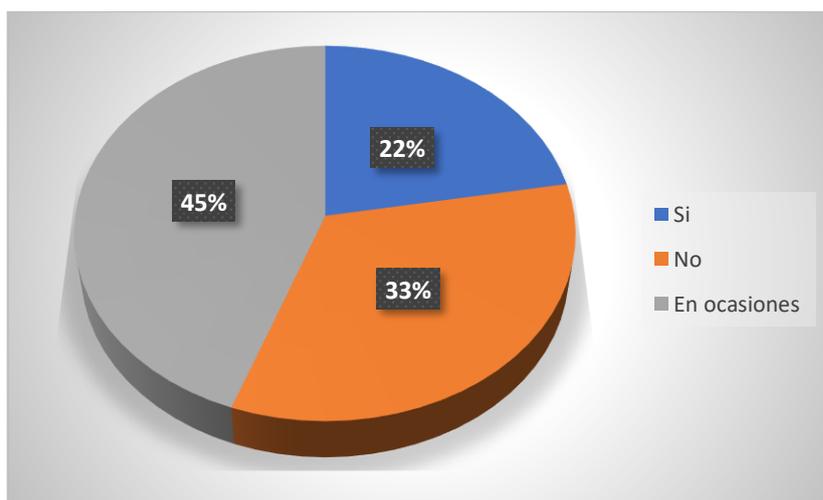
Tabla 17 Somnolencia en clases

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	22%
No	3	33%
En ocasiones	4	44%
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 17 Somnolencia en clases



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Mediante la aplicación de una ficha de observación se evidenció que las conductas relacionadas con el sueño en el aula de clases, el 45% de los estudiantes en ocasiones presentan sueño, seguido de un 33% que siempre se mantiene despierto, mientras que un 22% presentan somnolencia en clases.

Interpretación

Se aprecia que la mayoría de estudiantes presentan somnolencias en clases, e inclusive algunos hasta llegan a dormirse en el aula, esto quizás debido a la debilidad cerebral por no tener una buena alimentación o quizás no tuvieron un buen descanso la noche anterior, por lo que se recomienda mantener hábitos de sueño y una alimentación adecuada.

6. El niño presenta cambios de humor o irritabilidad

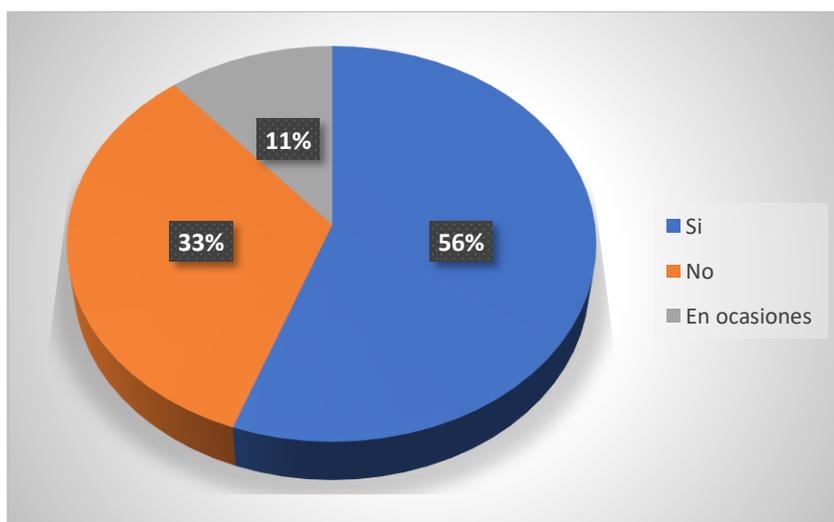
Tabla 18 Cambios de humor e irritabilidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	56%
No	3	33%
En ocasiones	1	11%
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 18 Cambios de humor e irritabilidad



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

En base a la aplicación de la ficha de observación, se evidenció que el 56% de los estudiantes presentan cambios de humor, un 33% no presente estos patrones, mientras que el restante 11% lo hace solo en ocasiones presenta estos cambios que son factores de riesgo.

Interpretación

Se evidencia que la gran mayoría de estudiantes observados, presentan problemas de cambios de humor e irritabilidad dentro del aula de clases, esto se atribuye quizás a que algunos son hijos únicos y reciben sobreprotección en su hogar, lo que provoca que no presten atención al docente y se comporten de esta manera agresiva con sus compañeros.

7. El niño se queja de dolor de cabeza o estómago

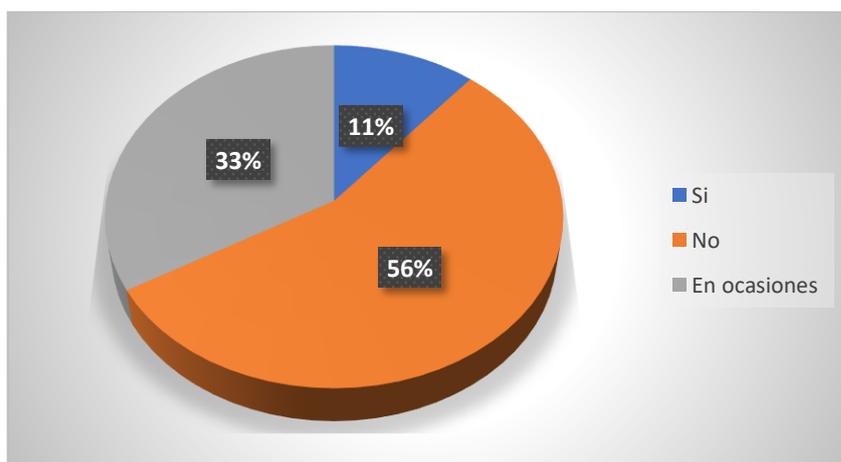
Tabla 19 Presencia de dolor de cabeza o estómago

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	11%
No	5	56%
En ocasiones	3	33%
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 19 Presencia de dolor de cabeza o estómago



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

En relación a este indicador, se observa que un 56% no presenta ningún tipo de dolor de cabeza o de estómago en las clases, un 33% menciona que, en ocasiones cuando no tiene una alimentación adecuada, mientras que el 11% manifiesta que sí, presentan estos síntomas.

Interpretación

Sobre la presencia de dolor de estómago o dolor de cabeza en los alumnos observados, se destaca que la mayoría no han padecido de los mismos, sin embargo, una gran cantidad de alumnos en ocasiones han tenido problemas de dolor de cabeza, debido a problemas visuales y de dolor de estómago debido al poco consumo de alimentos nutritivos en el desayuno y problemas de migrañas.

8. El niño le gusta realizar actividad física

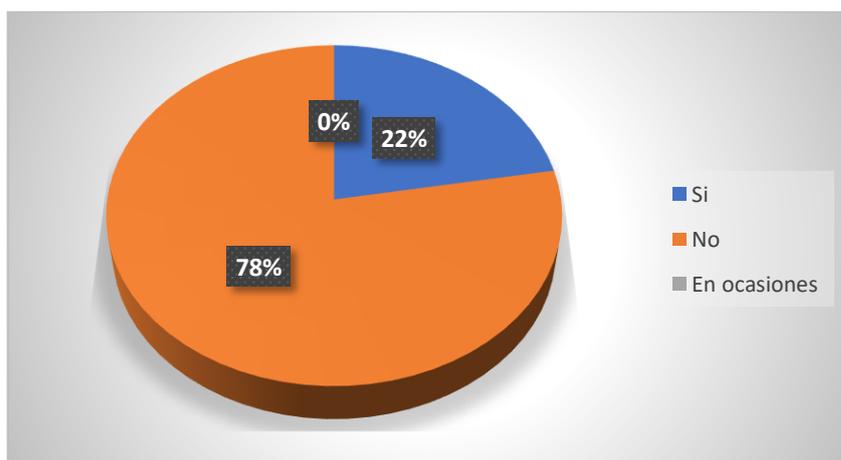
Tabla 20 Actividad física.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	22%
No	7	78%
En ocasiones	0	0%
Total	9	100%

Fuente: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada al aula de clase

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez

Figura 20 Información sobre alimentación desde la escuela



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Mediante esta ficha de observación se observó actitudes de los estudiantes en cuanto a la actividad física, donde se apreció que el 78% de alumnos no lo realiza, mientras que un 22% si hacen ejercicio en la hora de educación física.

Interpretación

En cuanto a la observación de realizada respecto a la actividad física, la mayoría de estudiantes no la realiza, esto debido a que se sienten un poco débiles y cansados, quizás por falta de una buena alimentación y no tienen energía para realizar actividad física.

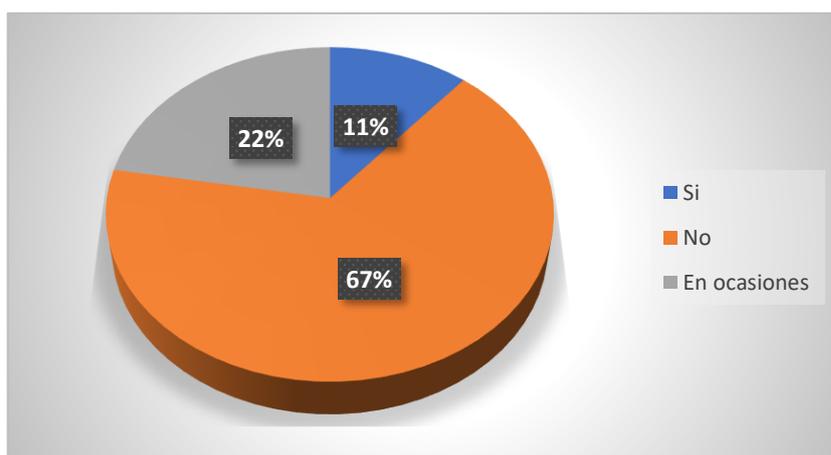
9. El niño consume alimentos saludables en la escuela

Tabla 21 Consumo de alimentos saludables

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	11%
No	6	67%
En ocasiones	2	22%
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.
Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 21 Consumo de alimentos saludables



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.
Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

En cuanto a la observación se aprecia que el 22% de los estudiantes consume alimentos saludables en ocasiones, un 67% no lo hace generando así una mala alimentación, mientras solo un 11% ingiere productos saludables en la institución

Interpretación

Podemos apreciar conductas sobre el consumo de alimentos saludables en la institución educativa durante las horas de receso, se estima que la mayoría consume otro tipo de alimentos que no son tan saludables, esto quizás porque en los bares de la escuela aún no se vende totalmente alimentos nutritivos, sino que existe una variedad de productos los cuales muchos de ellos son pocos saludables, además es importante mencionar que los educandos no tienen hábitos saludables inclinándose más por la comida chatarra, por lo que se recomienda a los padres motivar a llevar una dieta equilibrada.

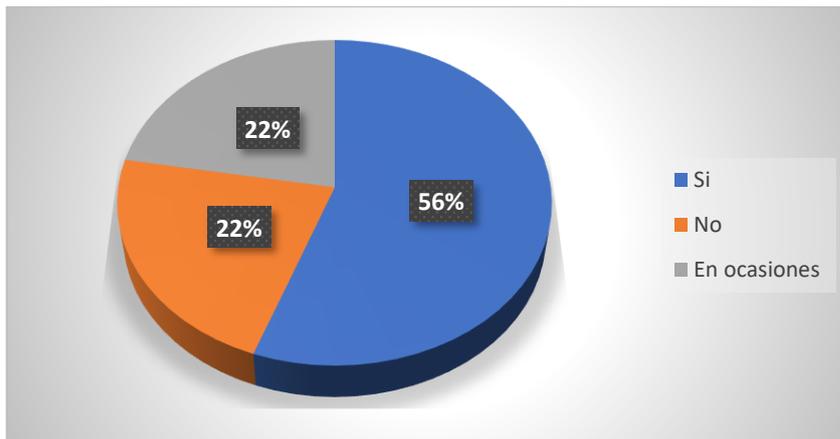
10. El niño come alimentos procesados o bebidas azucaradas en el recreo.

Tabla 22 Consumo de bebidas azucaradas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	56%
No	2	22%
En ocasiones	2	22%
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.
Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 22 Consumo de bebidas azucaradas



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.
Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Según el indicador, el 56% de los estudiantes consumen con frecuencia bebidas azucaradas y alimentos procesados, por otra parte, un 22% lo hace en ocasiones, mientras que el restante 22% no consume alimentos procesados los cuales son perjudiciales para la salud.

Interpretación

Mediante la observación se aprecia que existen una alta predisposición de los estudiantes por el consumo de alimentos procesados, así como bebidas azucaradas en las horas de recreo, además se observa que un mínimo de alumnos si consumen cosas saludables, frutas principalmente lo cual es indispensable para una buena alimentación.

11. El niño toma agua con frecuencia

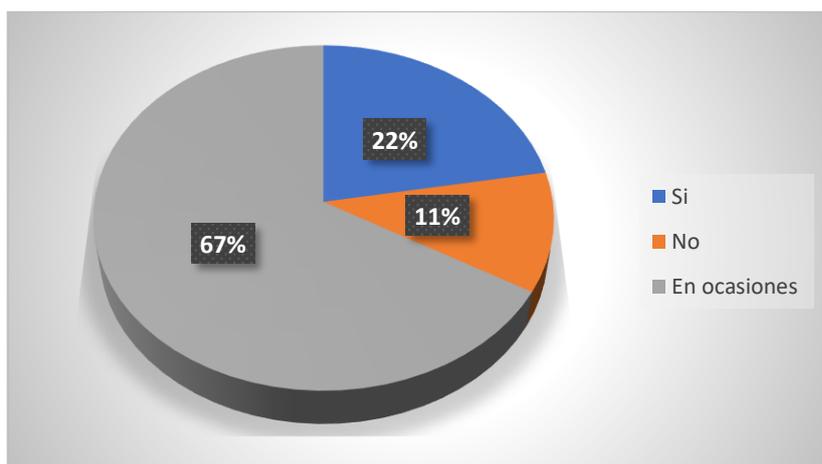
Tabla 23 Consumo de agua frecuente

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	22%
No	1	11%
En ocasiones	6	67%
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 23 Consumo de agua frecuente



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

En cuanto a la observación se aprecia que el 67% de los estudiantes tienen un consumo de agua de manera ocasional, seguido de un 22% que siempre consume agua, mientras que el restante 11% no se observa que consuma agua dentro en la escuela.

Interpretación

Se puede visualizar un consumo frecuente de líquidos, lo cual es muy bueno en la mayoría de los estudiantes, puesto que en base a las guías de alimentación saludable es recomendable la ingesta a menos 6 vasos de agua por día, para mantener el cuerpo hidratado y todas las funciones vitales incluyendo la función cognitiva.

13. El niño siempre presenta sensación de hambre o sed

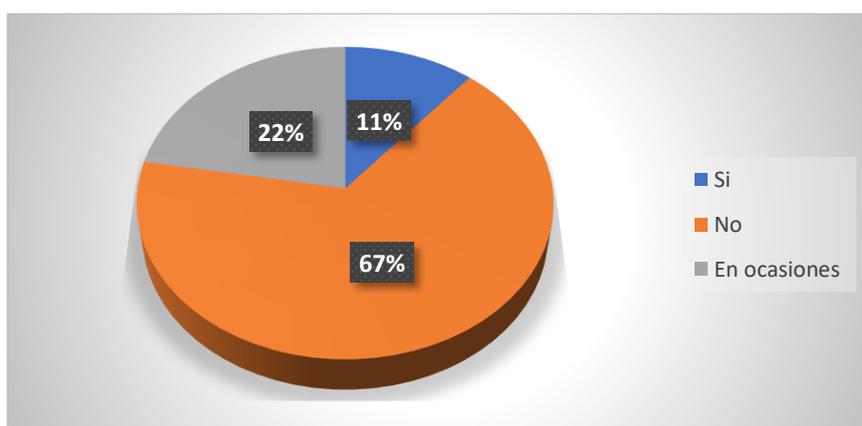
Tabla 24 Sensación de hambre y sed

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	11%
No	6	67%
En ocasiones	2	22%
Total	9	100%

Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Figura 24 Sensación de hambre y sed



Nota: Datos obtenidos de la ficha de observación aplicada en el aula de clase.

Elaborado por: Magerly Jamara Jácome Páez (2024)

Análisis

Mediante la ficha de observación se aprecia que el 67% de los estudiantes no presentan actitudes que indiquen que siempre tienen hambre o sed, seguido de un 22% que se aprecia en ocasiones, por su parte un 11% si presenta sensación de hambre y sed en el aula de clases.

Interpretación

Se observa que los niños no presentan conductas que indiquen que requieren el consumo de alimentos y agua de manera demasiado frecuente, si se presenta en ocasiones lo que puede ser indicativo de que no vinieron bien alimentados desde el hogar o que sus requerimientos de agua incrementan debido al consumo de bebidas azucaradas que por lo general ocasionan la sensación de sed.

CAPITULO V

CONCLUSIONES

La importancia de la alimentación en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica preparatoria es innegable, ya que existe una clara relación entre la nutrición adecuada y el rendimiento cognitivo, lo que demuestra que los hábitos alimenticios impactan directamente en la capacidad de concentración, la memoria y el procesamiento de información de los estudiantes.

La identificación de factores de riesgo y protectores en la alimentación es esencial para comprender las variables que influyen en el aprendizaje de los estudiantes, siendo así que factores como la falta de nutrientes esenciales, el consumo excesivo de alimentos procesados, el exceso de consumo de bebidas azucaradas y la irregularidad en las comidas pueden representar riesgos, adicional entre otros factores que inciden en el rendimiento se aprecia que son, niños que proceden de hogares disfuncionales, presentan inconvenientes en su aprendizaje y rendimiento académico, mientras que una dieta equilibrada y rica en nutrientes actúa como un factor protector para el desarrollo cognitivo sin embargo en base a los datos obtenidos de la encuesta ,entrevista y ficha de observación son pocos los niños de la unidad educativa cumplen con estas conductas de alimentación saludable, de modo que los dicentes que no se alimentan correctamente estarían perjudicando su desarrollo intelectual y físico, ya que ingesta de alimentos no es la adecuada.

En base a la revisión teórica realizada, el reconocimiento de los niveles alimenticios necesarios para el desarrollo del aprendizaje destaca la importancia de una dieta balanceada y variada, por tal razón es esencial la inclusión de alimentos que proporcionen los nutrientes sean esenciales para el cerebro, como ácidos grasos, omega-3, vitaminas y minerales, de manera que contribuyan significativamente al mejoramiento de las funciones cognitivas y al rendimiento académico.

La propuesta de una guía de alimentación saludable se presenta como una herramienta práctica y educativa para promover el fortalecimiento del desarrollo cognitivo en los niños de EGB preparatoria, en la guía se incluye las recomendaciones específicas sobre tipos de alimentos, porciones adecuadas y pautas para fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana, lo que contribuirá a un aprendizaje más efectivo y sostenible en el tiempo.

RECOMENDACIONES

Implementar programas educativos que sensibilicen a padres, educadores y estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada, se pueden realizar talleres prácticos, charlas informativas con material educativo que destaque cómo ciertos alimentos que favorezcan al desarrollo cerebral y, por ende, el aprendizaje.

Se sugiere realizar evaluaciones periódicas de los hábitos alimenticios a los estudiantes, identificando factores de riesgo y protectores, estas evaluaciones podrían llevarse a cabo mediante cuestionarios nutricionales y la colaboración estrecha con nutricionistas, de esta manera abordar los riesgos identificados en la investigación.

Implementar programas de educación nutricional dentro del currículo escolar que enseñen a los estudiantes sobre la importancia de los nutrientes específicos para el cerebro.

Desarrollar y distribuir una guía de alimentación saludable adaptada a la edad de los estudiantes, involucrando a nutricionistas y educadores en su creación.

CAPITULO VI PROPUESTA

6.1 Tema

Guía de alimentación saludable para el fortalecimiento del desarrollo cognitivo de los niños de Educación General Básica preparatoria.

6.2 Introducción

Los patrones alimentarios y las conductas asociadas se establecen desde edades tempranas, y en colaboración con los padres y cuidadores, los entornos escolares en los primeros años y las etapas iniciales contribuyen a moldear las percepciones de los niños sobre la alimentación. La investigación en ciencias del comportamiento ha demostrado que la "arquitectura de elección" de los niños puede ser moldeada por lo que está más visible y accesible; incluso pequeñas modificaciones en el entorno escolar y la disponibilidad de alimentos durante las comidas pueden tener un impacto significativo en sus elecciones dietéticas y comportamientos alimenticios.

Por lo tanto, la institución escolar se presenta como un canal de participación nutricional de suma importancia, ya que cumple la función de educar a los niños durante una etapa crucial en la formación de hábitos alimentarios y de salud, además, al tener contacto directo con las familias, la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) reconoce la relevancia de priorizar a los escolares en las intervenciones nutricionales, es decisivo destacar que, en muchas comunidades, las escuelas pueden constituir el único entorno donde los niños adquieran habilidades fundamentales para la vida, por tal razón, es necesario fomentar la nutrición a través de los centros educativos, puesto que permitirá generar beneficios que trascienden las aulas y áreas de recreo, contribuyendo a mejorar la salud y el bienestar nutricional no solo de los estudiantes, sino también de sus hogares y comunidades.

En la travesía del crecimiento y aprendizaje, la niñez representa una etapa fundamental en la formación del individuo, en este camino, el papel de la alimentación adquiere un protagonismo fundamental, influenciando no solo el desarrollo físico, sino también el cognitivo, por tal razón y con el propósito de fomentar el bienestar integral de los niños de EGB preparatoria, se da la propuesta para el diseño de una "Guía de Alimentación Saludable".

Esta guía no solo es un compendio de recomendaciones nutricionales, sino un faro que ilumina el camino hacia el fortalecimiento del desarrollo cognitivo, brindando a los pequeños las herramientas necesarias para alcanzar su máximo potencial académico y personal.

6.3 Justificación

La niñez, como fase crítica del desarrollo humano, representa el periodo durante el cual se establecen las bases para la salud física, mental y emocional a lo largo de la vida, en este contexto, la alimentación desempeña un papel fundamental y más específicamente, su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños de Educación General Básica preparatoria, dado que es de suma importancia y relevancia en términos de salud física, sino también por

la profunda conexión que tiene con el rendimiento académico, el bienestar emocional y el establecimiento de hábitos de vida saludables.

La relación entre la nutrición y el desarrollo cognitivo ha sido objeto de numerosos estudios científicos que han confirmado la conexión directa entre una dieta equilibrada y el funcionamiento óptimo del cerebro. Los niños experimentan un rápido crecimiento y desarrollo, lo que demanda un suministro constante de nutrientes esenciales para satisfacer las necesidades en constante cambio de sus cuerpos y cerebros en desarrollo. La guía propuesta se vuelve relevante al abordar específicamente las demandas nutricionales de esta etapa crítica, asegurando que cada niño tenga acceso a la información y las herramientas necesarias para potenciar su desarrollo cognitivo.

La alimentación adecuada juega un papel vital en el desarrollo de funciones cognitivas clave, como la memoria, la concentración y el razonamiento. Nutrientes específicos, como ácidos grasos omega-3, vitaminas y minerales, han sido identificados como fundamentales para el crecimiento de las células cerebrales y la mejora de la plasticidad neuronal. Una dieta equilibrada no solo proporciona energía para el aprendizaje, sino que también optimiza la capacidad del cerebro para procesar y retener información, por tal razón la guía propuesta se convierte en una herramienta esencial para garantizar que los niños tengan acceso a una alimentación que favorezca no solo su salud física, sino también su desarrollo cognitivo integral.

En resumen, la creación de la "Guía de Alimentación Saludable para el Desarrollo Cognitivo en Niños de Educación General Básica preparatoria" se justifica por su relevancia inmediata en la salud y bienestar de los niños, su importancia crucial en el desarrollo cognitivo y su utilidad práctica y potencial impacto a largo plazo en la formación de hábitos de vida saludables.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Diseñar una Guía de Alimentación Saludable destinada a fortalecer de manera integral el desarrollo cognitivo de los niños de Educación General Básica preparatoria, promoviendo hábitos nutricionales adecuados y contribuyendo a su bienestar físico y mental.

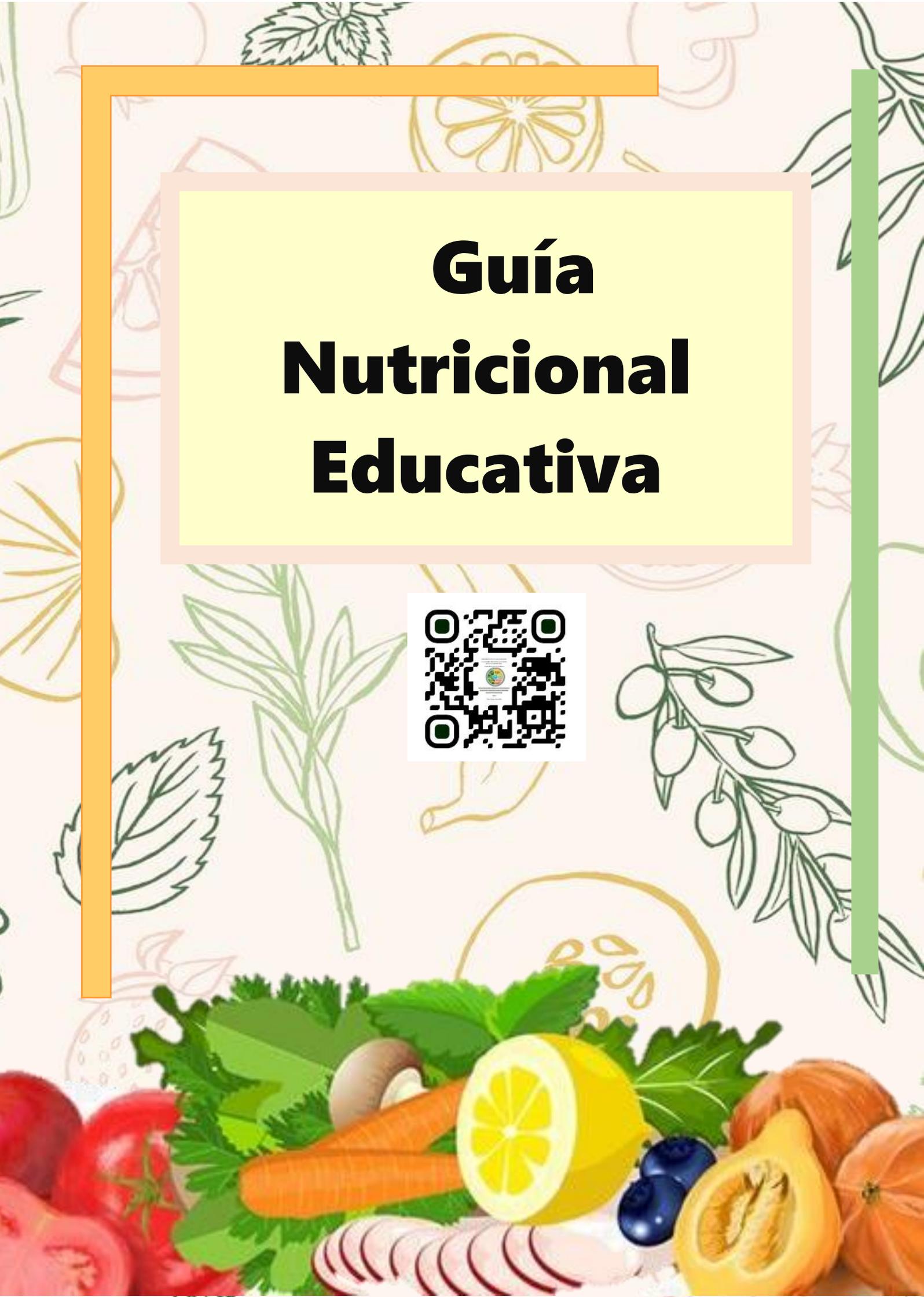
6.4.2 Objetivos Específicos

- Investigar y recopilar información científica actualizada sobre los requerimientos nutricionales específicos para el desarrollo cognitivo en niños
- Crear materiales educativos visuales y accesibles que expliquen la conexión entre la alimentación saludable y el desarrollo cognitivo.
- Difundir la guía, involucrando a padres, educadores y líderes comunitarios en la promoción de una alimentación saludable para el desarrollo cognitivo.

6.5 Desarrollo de la propuesta

Guía de alimentación saludable para el fortalecimiento del desarrollo cognitivo de los niños de Educación Básica General preparatoria.

Guía Nutricional Educativa



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



**Guía de alimentación saludable para el fortalecimiento del
desarrollo cognitivo de los niños de Educación General Básica
preparatoria**

Autora:

Magerly Jamara Jácome Páez

Presentación.

La alimentación adecuada juega un papel crucial en el desarrollo cognitivo y bienestar general de los docentes de educación básica. Esta guía está diseñada para ayudar a los padres de familia a tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos, proporcionando información y consejos prácticos para favorecer un rendimiento académico óptimo y una salud integral.

Ilustración 1 Alimentación



Nota: Por (Bayer, 2022) El importante rol de la agricultura en la alimentación saludable.
<https://www.conosur.bayer.com/es/el-importante-rol-de-la-agricultura>

**La instauración de hábitos alimentarios saludables se presenta como una efectiva herramienta para prevenir enfermedades y fomentar el bienestar en la sociedad.
(Organización Mundial de la Salud)**

La alimentación es importante porque cada alimento contribuye de manera única a la nutrición, y cada nutriente desempeña funciones específicas en nuestro organismo. Mantener una buena salud requiere que el cuerpo reciba todos estos nutrientes en cantidades adecuadas.

“La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta y hacer lo que preferirías no hacer” Mark Twain

Grupos de alimentos

Frutas

Las frutas y los jugos de frutas constituyen una fuente valiosa de agua, azúcares, así como vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales tales como potasio, selenio; y fibra. (Higuerela, 2019)

Ilustración 2 Frutas



Nota: Por (Higuerela, 2019) las 10 mejores frutas para los deportistas. <https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/g26775896/frutas-deportistas/>

Se recomienda consumir frutas enteras de manera frecuente, ya que los jugos proporcionan principalmente vitaminas y minerales, pero carecen en su mayoría de la fibra que se encuentra en la fruta entera.

Las frutas desecadas, como ciruelas, castañas, pasas y dátiles, se caracterizan principalmente por tener un contenido de agua menor, aunque concentran el resto de los nutrientes y, al mismo tiempo, aumentan la aportación calórica. (Izquierdo, 2021)

Ilustración 3 Frutas desecadas



Nota. Salud y Nutrición (2021) Beneficios de las frutas deshidratadas. <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/frutas-deshidratadas>

Verduras y Hortalizas

Las verduras y hortalizas constituyen una fuente fundamental de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que se aconseja incluirlas en la dieta diaria, aprovechando la diversidad que nos ofrece el entorno mediterráneo. La manera más efectiva de obtener todos sus nutrientes es consumirlas en estado crudo, ya sea solas o en ensaladas, otra opción deliciosa es prepararlas al horno o a la plancha, se recomienda utilizar el agua resultante para la elaboración de sopas o purés, ya que contiene muchos de los minerales presentes en las verduras. (Bazurto, 2024)

Ilustración 4 Verduras y Hortalizas



Nota: Agencia EFE (2019). Verduras y hortalizas beneficios y consejos.

<https://quepasamedia.com/noticias/vida-y-estilo/salud-y-belleza/verduras-y-hortalizas-cada-dia-beneficios-y-consejos/>

Se aconseja un consumo mínimo de 300 gramos diarios (equivalentes a 2 raciones), aunque lo ideal sería ingerir alrededor de 400 gramos de verduras y hortalizas cada día, dando prioridad a las variedades de temporada.

Es preferible que al menos una de las raciones se consuma en estado crudo, como parte de una ensalada, mientras que la otra puede prepararse cocida, siguiendo las recomendaciones culinarias para minimizar la pérdida de nutrientes.

Ilustración 5 Alimentación saludable



Nota: (Aletennis, 2021). Cómo introducir vegetales en la alimentación de tus hijos. <https://aletennis.com/como-introducir-vegetales-en-la-alimentacion-de-tus-hijos/>

Leche y derivados

Ilustración 6 Leche y derivados



Nota: Higiene Alimentaria (2022). Productos lácteos: cuáles son y características.

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/higiene-alimentaria/productos-lacteos-cuales-son-y-caracteristicas>

Los productos lácteos, como la leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos y natillas, constituyen una valiosa fuente de proteínas de alta calidad, lactosa y vitaminas esenciales (A, D, B2 y B12). Además, destacan como una excelente fuente de calcio, un mineral fundamental para la formación adecuada de huesos y dientes, así como para prevenir la osteoporosis (Higiene Alimentaria, 2022).

En particular, el yogur fresco y otras leches fermentadas son considerados alimentos probióticos. Estos productos exhiben diversos efectos beneficiosos, tales como mejorar la respuesta inmunológica, aliviar las molestias en individuos con mala absorción de la lactosa y proteger el intestino contra microorganismos patógenos, entre otros beneficios.

Es aconsejable ingerir de 2 a 4 porciones de productos lácteos diariamente, ajustando la cantidad según la edad y la situación fisiológica, como el embarazo o la lactancia (Pascual, 2020).

No debemos olvidar:

La leche es muy necesaria en todas las etapas de la vida, especialmente durante la lactancia, el crecimiento y la menopausia, también en la población de edad avanzada (Sociedad Española de Nutrición)

Un niño en edad escolar que beba medio litro de leche al día, consigue por esta vía la mitad de las proteínas y más del 80% del calcio y vitamina B₂ que necesita. Con igual cantidad, un adulto cubre el 30% de sus necesidades diarias de proteínas y el 100% de las de calcio (Sociedad Española de Nutrición)

Ingesta Diaria de calcio según (National Academy of Science, 2023)

Tabla 25 Ingesta diaria d calcio

Edad.	Ingesta Diaria de Calcio
Hasta los 6 meses	210 mg
6-12 meses	270 mg
1-5 años	500 – 800 mg
6-10 años	800 - 1.300 mg
11-24 años	1.300 mg
25-70 años	1.000 mg
Mujeres premenopáusicas	1.000 mg
Menopáusica con THS	1.200 mg
Embarazo y lactancia	1.000 - 1.300 mg
> 70 años	1.200 mg

Nota: Tomado de: National Academy of Science, (2023)

En la población adulta, se recomienda optar por lácteos desnatados, ya que poseen un menor contenido calórico, menos ácidos grasos saturados y colesterol. Esta sugerencia es especialmente relevante en casos de sobrepeso, obesidad y afecciones cardiovasculares. Además, en el mercado existen lácteos enriquecidos que pueden ser beneficiosos en circunstancias particulares.

Carnes y Embutidos

La carne constituye una significativa fuente de proteínas de alto valor biológico, vitamina B₁₂, hierro, potasio, fósforo y zinc. (Fernández, 2018)

Ilustración 6 Carne y Embutidos



Nota: Por Fernández (2018). Alimentación y nutrición. Productos cárnicos.
https://www.elespanol.com/ciencia/20180524/mejores-peores-carnes-puedes-comprar-supermercado/309719687_0.html

Es crucial optar por cortes magros de carne y eliminar la grasa visible antes de cocinar debido a su contenido en grasas saturadas. El hierro presente en la carne se caracteriza por su alta biodisponibilidad y, además, facilita la absorción del hierro presente en cereales o legumbres. Al combinar estos alimentos, se puede lograr un plato más nutritivo y equilibrado.

Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras. Se considera una ración de carne de 100 - 125 g de peso neto. (Fernández, 2018)

Ilustración 7 Carne y Embutidos



Nota: Por Fernández (2018). Alimentación y nutrición. Productos cárnicos.
https://www.lespanol.com/ciencia/20180524/mejores-peores-carnes-puedes-comprar-supermercado/309719687_0.html

Los embutidos grasos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular (Sociedad Española de Nutrición).

Pescados y Mariscos

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules. (Clover, 2021)

Ilustración 8 Pescados y mariscos



Nota: Por Clover (2021). Beneficios de comer pescados y mariscos. <https://aceitesclover.com/beneficios-de-comer-pescados-y-mariscos/>

Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta.

Los encontramos principalmente en el pescado azul (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito) y en algunos alimentos enriquecidos (Alcocer & Flores, 2020).

Estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular.

Ilustración 9 Ácidos grasos y Omegas



Nota: Por Clover (2021). Beneficios de comer pescados y mariscos. <https://aceitesclover.com/beneficios-de-comer-pescados-y-mariscos/>

El consumo de pescados es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, como en la edad infantil. (Alcocer & Flores, 2020)

Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de pescado, los mariscos son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas. (Clover, 2021)

Huevos

Ilustración 10 Huevos



Nota: Por OCU (2022). Huevos: valor nutricional y calorías. <https://ocu.org/alimentacion/carnes-pescados/informe/huevos-beneficios>

Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Los huevos aportan además nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez. El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares. (López y Suárez, 2023)

Legumbres

Las alubias, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad. No sólo debemos consumirlas en invierno. Una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas. (Cruz, 2023)

Ilustración 11 Legumbres



Nota: Por Cruz (2023) Legumbres: todo lo que tienes que saber sobre ellas.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2023/06/08/legumbres-tienes-180580.html>

Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones (60-80g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) por semana de legumbres (Cruz, 2023)

Cereales

Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía.

Ilustración 12 Harinas



Nota: Por Sánchez (2020) Cereales: en la variedad está la salud.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/08/15/cereales-variedad-esta-salud-174370.html>

Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales. Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.

Algunos consejos útiles (Fernández-Gaxiola, 2020):

El pan es recomendable en todas las comidas del día, aunque es preferible el integral, rico en fibra, vitaminas B1 y B6 y magnesio

Consuma pasta de 2 a 3 veces a la semana

El arroz debería incluirse también de 2 a 3 veces a la semana

Prefiera la bollería y la pastelería casera a la industrial, ya que esta última suele ser más rica en grasas saturadas y grasas “trans”

El consumo recomendado es de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, con una presencia importante de preparados integrales (arroz, pasta, pan, papilla de cereales

El germen o embrión tiene alto contenido en proteínas, grasas insaturadas, vitamina B1 y E, y algunos minerales esenciales. Si con la envoltura se quitan el germen y la aleurona, se reduce su contenido en vitamina B1, minerales y fibra vegetal (Guardianelli, 2022).

Frutos secos

La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra. Son una buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal.

Ilustración 13 Frutos secos



Nota: Por GREFUSA (2023) Frutos secos que son fuente de hierro. <https://grefusa.com/5-frutos-secos-hierro/>

Las nueces son ricas en ácido linolénico, que tiene un efecto muy beneficioso para el corazón. Los frutos secos son, además, una fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes.

La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana (una ración son 20-30g de frutos secos, peso neto, sin cáscara) para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

Azúcares, dulces y bebidas azucaradas.

Ilustración 14 Dulces



Nota: Por Alimento (2023) OBESIDAD Y DIABETES 2. La guerra del azúcar: a un paso del abismo; https://www.alimento.elconfidencial.com/nutricion/2018-04-23/azucar-diabetes-obesidad-tabaco-coca-cola-tabaco-bolleria_152579/

Los azúcares de rápida absorción, tales como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por proporcionar energía y mejorar la palatabilidad de los alimentos y bebidas.

Este grupo de alimentos no es esencial y su consumo no es necesario. **Se aconseja limitar el consumo de estos azúcares, ya que un consumo excesivo puede contribuir al aumento de peso y al desarrollo de caries dental (Izquierdo, 2021).**

En consecuencia, se recomienda moderar la ingesta de productos que contengan azúcares simples, sugiriendo un consumo ocasional de alimentos endulzados.

Aceites y grasas

Las grasas desempeñan un papel esencial en el mantenimiento de nuestra salud al participar en la formación de las membranas celulares y las estructuras nucleares. No obstante, es crucial consumir grasas y aceites con moderación debido a su alto contenido calórico. Es más beneficioso optar por grasas de origen vegetal, especialmente el aceite de

oliva virgen, en lugar de grasas de origen animal, por lo tanto, se debe dar preferencia a estas opciones en la alimentación.

Ilustración 15 Aceites y grasas



Nota: Por Gobierno de México (2017) Grasas saludables y dañinas.
<https://www.gob.mx/issste/articulos/grasas-saludables-y-daninas>

Priorizar fuentes de grasas saludables, como aceite de oliva extra virgen, aguacates, frutos secos y pescado graso. Estas grasas contienen ácidos grasos omega-3 y omega-6, que son beneficiosos para el desarrollo cerebral y la salud cardiovascular (Guía de alimentación saludable Sociedad de Nutrición).

En consecuencia, se aconseja restringir la ingesta de grasas saturadas de origen animal presentes en carnes, embutidos, productos de pastelería, bollería y grasas lácteas.

No debemos olvidar:

La ingesta de grasas es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, pero siempre que nuestra dieta las incluya en la cantidad y calidad adecuada

El consumo excesivo de grasas saturadas (carnes, embutidos, bollería industrial) puede aumentar el nivel de colesterol de nuestro organismo y también el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares

Las grasas insaturadas (aceites de origen vegetal, pescado, aceite de oliva virgen) pueden ser eficaces para reducir el nivel de colesterol y de triglicéridos, y son una forma de prevenir enfermedades cardiovasculares (Manual de Nutrición y dietética 2023)

Agua.

El agua es un componente esencial en la alimentación y desempeña un papel fundamental en diversas funciones del cuerpo humano. El agua es crucial para mantener una adecuada hidratación, puesto que contribuye a la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes y la eliminación de desechos a través de la orina y el sudor.

Es necesaria para el proceso de digestión y la absorción de nutrientes en el tracto gastrointestinal. Facilita la descomposición de los alimentos y ayuda en la absorción de nutrientes esenciales.

Ilustración 16 Agua



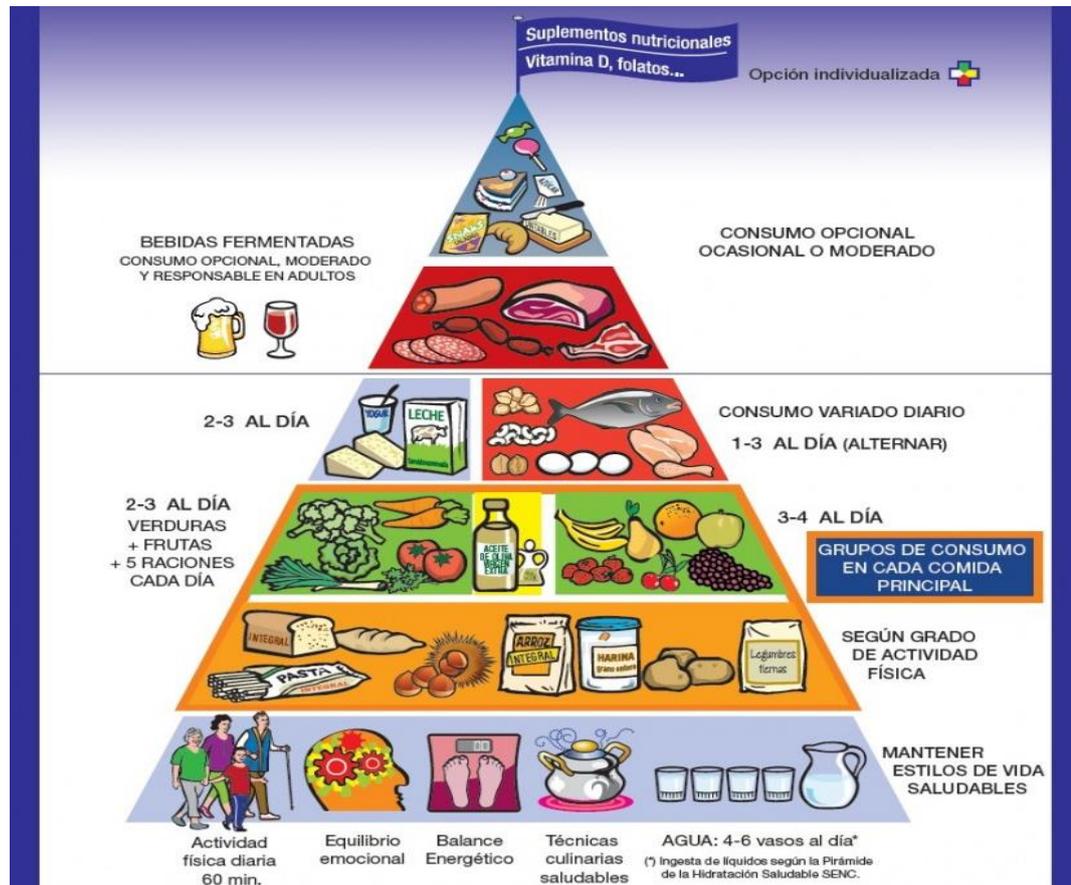
Nota: Diario el Universo (2020). Los 10 grandes beneficios de beber agua para nuestro organismo
<https://www.eluniverso.com/larevista/2020/07/11/beneficios-beber-agua>

La hidratación adecuada está vinculada a un rendimiento cognitivo óptimo. La falta de agua puede afectar la concentración, la memoria y la función cognitiva en general Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

Pirámide de la Alimentación Saludable

La Pirámide de la Alimentación Saludable, nos guiará en la selección de alimentos necesarios para mantener un estado óptimo de salud.

Ilustración 17 Pirámide de alimentación saludable.



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (Nota: Por Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). Pirámide de alimentación saludable.

<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

Los alimentos, agrupados según sus características nutritivas, deben ser consumidos en cantidades específicas a lo largo de la semana para lograr una dieta equilibrada. A través de sus niveles, la pirámide sugiere la proporción adecuada de diferentes grupos de alimentos para promover una nutrición completa.

Base (Nivel Inferior): Alimentos Fundamentales

Este nivel incluye alimentos ricos en carbohidratos complejos y fibra, como granos enteros (arroz integral, quinua, avena) y productos integrales. Representa la principal fuente de energía y proporciona nutrientes esenciales como vitaminas B y minerales.

Ilustración 18 Alimentos fundamentales



Nota: Por Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). Pirámide de alimentación saludable. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

Segundo Nivel: Frutas y Verduras

Este nivel destaca la importancia de consumir una variedad de frutas y verduras diariamente. Proporciona vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para la salud.

Ilustración 19 2do nivel. Frutas y verduras



Nota: Por Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). Pirámide de alimentación saludable. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

Tercer Nivel: Proteínas Magras

Incluye fuentes magras de proteínas como aves, pescado, legumbres, huevos y productos lácteos bajos en grasa. Aporta aminoácidos esenciales para el desarrollo y reparación del tejido muscular.

Ilustración 20 Tercer Nivel



Nota: Por Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). Pirámide de alimentación saludable. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

Cuarto Nivel: Grasas Saludables

Se encuentra en la parte superior de la pirámide e incluye fuentes de grasas saludables como aceite de oliva, aguacates y frutos secos. Estas grasas son esenciales para la función cerebral, la absorción de vitaminas liposolubles y otros procesos corporales.

Ilustración 21 Cuarto nivel. Grasas

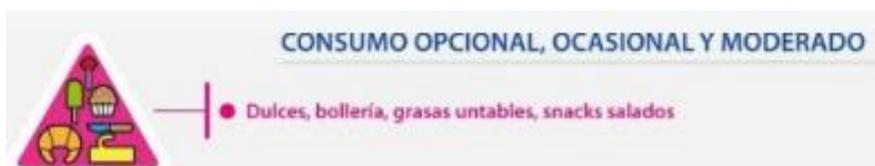


Nota: Por Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). Pirámide de alimentación saludable. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

Cima de la Pirámide: Moderación e Hidratación

La cima representa alimentos que deben consumirse con moderación, como dulces, alimentos procesados y grasas saturadas. Destaca la importancia de la hidratación con agua como bebida principal.

Ilustración 22 Cima de la pirámide



Nota: Por Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). Pirámide de alimentación saludable. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

Características adicionales

La Pirámide de Alimentación Saludable a menudo incorpora líneas o divisiones horizontales para indicar porciones recomendadas de cada grupo de alimentos. Puede incluir mensajes educativos sobre la importancia del ejercicio regular y el equilibrio calórico.

Ilustración 23 Características adicionales



Nota: Por Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). Pirámide de alimentación saludable. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

Ilustración 24 Frutas

CONSUMO OCASIONAL	
	Grasas (margarina, mantequilla)
	Dulces, bollería, caramelos, pasteles
	Bebidas refrescantes, helados
	Carnes grasas, embutidos
CONSUMO DIARIO	
	Pescados y mariscos <i>3-4 raciones semana</i>
	Carnes magras <i>3-4 raciones semana</i>
	Huevos <i>3-4 raciones semana</i>
	Legumbres <i>2-4 raciones semana</i>
	Frutos secos <i>3-7 raciones semana</i>
	Leche, yogur, queso <i>2-4 raciones día</i>
	Aceite de oliva <i>3-6 raciones día</i>
	Verduras y hortalizas <i>≥ 2 raciones día</i>
	Frutas <i>≥ 3 raciones día</i>
	Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas <i>4-6 raciones día</i>
	Agua <i>4-8 raciones día</i>
	Vino/cerveza <i>Consumo opcional y moderado en adultos</i>
Actividad física <i>Diaria (>30 minutos)</i>	

Nota: Por Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). Pirámide de alimentación saludable. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

Es fundamental recordar que estas son pautas generales y las necesidades específicas pueden variar. También es importante fomentar la hidratación adecuada, preferiblemente a través del agua, y limitar el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas. Un enfoque equilibrado y variado es esencial para satisfacer las necesidades nutricionales en el crecimiento y desarrollo de un niño en edad escolar.

Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras.

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración(en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, panintegral y pasta	4-6 raciones al día formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida

			1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	250 ml de leche 250 g de yogur 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada ala semana.	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo 1 conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

Nota: Por Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). Pirámide de alimentación saludable.
<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

Resumiendo

Hay alimentos que deben ser consumidos diariamente, siguiendo la orientación de la Pirámide de la Alimentación Saludable. Entre estos se encuentran los derivados de cereales y patatas, las verduras, hortalizas, frutas, la leche y sus derivados, así como el aceite de oliva.

Otros alimentos, como las legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras, se deben incluir de forma alternativa varias veces a la semana.

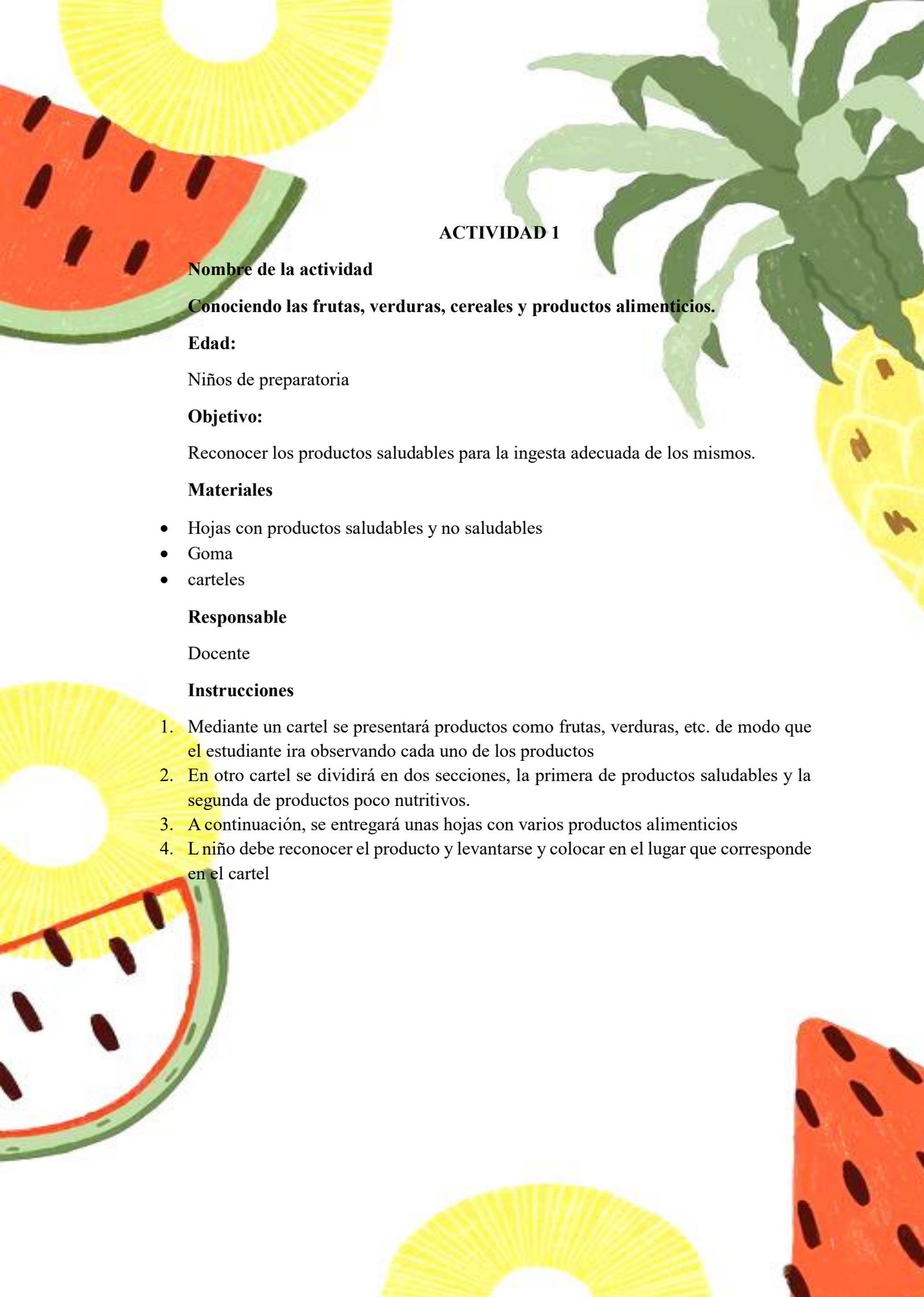
Se aconseja limitar el consumo de carnes grasas, productos de pastelería, bollería, azúcares y bebidas refrescantes.

Es crucial mantener una hidratación adecuada mediante el consumo de agua, infusiones, caldos, etc.

Nota: Por Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). Pirámide de alimentación saludable.
<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>



Actividades prácticas



ACTIVIDAD 1

Nombre de la actividad

Conociendo las frutas, verduras, cereales y productos alimenticios.

Edad:

Niños de preparatoria

Objetivo:

Reconocer los productos saludables para la ingesta adecuada de los mismos.

Materiales

- Hojas con productos saludables y no saludables
- Goma
- carteles

Responsable

Docente

Instrucciones

1. Mediante un cartel se presentará productos como frutas, verduras, etc. de modo que el estudiante ira observando cada uno de los productos
2. En otro cartel se dividirá en dos secciones, la primera de productos saludables y la segunda de productos poco nutritivos.
3. A continuación, se entregará unas hojas con varios productos alimenticios
4. L niño debe reconocer el producto y levantarse y colocar en el lugar que corresponde en el cartel



ACTIVIDAD 2

Nombre de la actividad:

Juego de roles para los estudiantes

Edad:

Niños de preparatoria

Objetivo:

Conocer habilidades en la creación de platillos nutritivos mediante la función de chef.

Responsable:

- Docente

Materiales

- Juguetes interactivos sobre los alimentos
- Gorros de chef.
- Premios simbólicos (Frutas)

Instrucciones:

1. Organizar actividades en la cual los estudiantes asuman el rol de chefs, para la preparación de platos nutricionales mediante el empleo de juguetes de los diferentes productos alimenticios.
2. A cada niño se le asignará un gorrito de chef
3. Posteriormente se les entregará juguetes de alimentos para que reconozcan, palpen y observen cada uno de ellos.
4. A continuación, cada educando elaborará con sus productos un plato nutricional.



ACTIVIDAD 3

Nombre de la actividad

Concurso de padres para el mejor plato saludable.

Objetivo:

Contrastar la información socializada sobre la guía alimentaria mediante la creación de platillos saludables.

Responsable.

- Docente
- Padres de familia.

Materiales:

- Carteles
- Alimentos nutritivos
- Mandiles
- Utensilios de cocina

Instructivo

1. Cada padre de familia debe elaborar un plato saludable basado en los pasos y sugerencias de la guía de alimentación saludable.
2. Realizar la exposición de los platos en el aula de clase, cada padre de familia deberá explicar que contiene cada uno de los platos realizados.
3. Un jurado elegirá el mejor plato de comida saludable el cual recibirá un premio simbólico



Mis recetas

MENU

PAN CASERO

INGREDIENTES

- 3 cucharas de levadura
- 5L de harina de trigo
- 5L de harina integral
- ½ cucharada de sal
- Dulce 2L
- ½ libra de mantequilla
- 1L de manteca de cerdo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 8 huevos



PREPARACIÓN

1. Calentar el agua hasta que este caliente.
2. Deshacer la mantequilla y la levadura en el agua caliente
3. Colocar dos cucharadas de manteca de choncho y los 8 huevos.
4. Batir hasta que todas las sustancias se mezclen bien y añadir la harina sernida para evitarlos grumos.
5. Mezclar hasta tener la consistencia de una masa.
6. Luego de obtener una masa de consistencia no tan seca , dejar reposar 20 minutos cubierta con un tela.
7. Amasar con toda la manteca restante
8. Separar o dividir en pequeñas bolitas para realizar el pan.

MENU

COLADA DE MACHICA

INGREDIENTES

- 2 Litros de leche
- 1taza de agua
- 1libra de machica
- Canela en rama
- Panela



PREPARACIÓN

1. En una taza de agua fría disolver bien la harina de machica
2. Colocar en una olla a fuego lento , sin dejar de mezclar.
3. Conforme va espesando agregar la leche y la canela
4. Cocinar por 15 minutos moviendo constantemente con una cuchara para evitar grumos.
5. Agregar panela al gusto y servirse.

MENU

SOPA DE CHOCLO

INGREDIENTES

- Presas de pollo
- 2 choclos maduros
- Cilantro
- Papas
- Sal
- Cebolla blanca



PREPARACIÓN

1. Realizar un sofrito
2. Poner a hervir agua
3. Colocar las presas de pollo
4. Desgranar el choclo y licuar con un poco de agua hasta que quede bien triturado.
5. Pasar por un sernidero y colocar en la olla.
6. Colocar las papas en trozos y meser para evitar grumos.
7. Colocar el cilantro y servir.

MENU

LOCRO DE PAPA

INGREDIENTES

- 1 rama de cebolla blanca
- 2 pepas de ajo
- Comino
- 2 Cucharaditas de achiote
- 2 Tazas de Papas Peladas y picadas en trozos
- 1 1/2 Litro Agua
- 1 Taza Queso Fresco desmenuzado
- Cilantro
- Sal
- Aguacate



PREPARACIÓN

1. Realizar un sofrito de cebolla, ajo y achiote.
2. Poner agua a hervir.
3. Colocar las papas en trozos medianos
4. Aplastar unos trocitos de papa para que de espesor a la sopa.
5. Colocar queso desmenuzado y cilantro picado.
6. Servirse con un trozo de aguacate.

Referencias.

- Aguilar, G. (2019). *Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas de las zonas marginales. [Master Thesis]*. Juliaca - Perú : Universidad Nestos Cáceres .
- Alcocer - Flores, L. (2020). Los beneficios del consumo de pescado. . *Hospitalidad ESDAI*, (28).
- Alvarez, C., & Sierra, V. (2019). *Metodología de la investigación científica*. Santiago de Cuba.: Universidad de Oriente.
- Arellano, E. (2019). *Relación entre Habilidades de Pensamiento, Aprendizaje autónomo y rendimiento académico en los estudiantes de la IE Públicas del distrito de Paramonga*. Lima - Perú : Universidad Nacional .
- Armenteros, L. (2020). Factores que influyen en el aprendizaje. . *Revista digital enfoques educativos*, 17.
- Bazurto, L. (2024). *BLOG. La importancia de las frutas y verduras para tu salud*. Obtenido de <https://libbys.es/blog/habitos-saludables/la-importancia-de-las-frutas-y-las-verduras/4671>
- Bonilla - Veloz, A. (2019). *La alimentación en el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas del segundo grado paralelo “b” de la unidad educativa “Juan de Velasco” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, año lectivo 2015–2016 (Bachelor's thesis, Rbba, Unach 2019)*. Riobamba - Ecuador : UNACH .
- Calderón, S., & Tigre, F. (2022). *Fortalecimiento de los conocimientos y hábitos alimentarios saludables en el subnivel II de la escuela de EGB Luis Cordero mediante una guía didáctica alimentaria (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Educación*.
- Chamorro, N. (2022). *La Nutrición y su incidencia en el rendimiento Académico. [Tesis de Pregrado UTA]*. Ambato - Ecuador : UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
- Clavio, P. (2018). *Nutricion e influencia en el aprendizaje de los estudiantes de la ciudad de Ambato*. Ambato - Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

- Clover, M. (2021). *Beneficios de comer pescados y mariscos*. . Obtenido de <https://aceitesclover.com/beneficios-de-comer-pescados-y-mariscos/>
- Cortes, A. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. . *Vida Científica Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 4, 9(17), 9-12*.
- Cruz, A. (2023). *Legumbres: todo lo que tienes que saber sobre ellas*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2023/06/08/legumbres-tienes-180580.html>
- Dehollain, P. (2021). Concepto y condicionantes de la seguridad alimentaria en hogares. . *Revista agroalimentaria, 1(1), 4*.
- Delval, J. (2019). *Aprendizaje y Desarrollo Humano*. Editorial Siglo XXI,.
- Elboj, C. (2020). *El Constructivismo en el Aula*. Grao Ediciones .
- Encuesta Nacional de Salud y Nutricion . (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutricion*. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf
- Erazo, E. (2018). *La comida chatarra y su incidencia en el desempeño escolar de los niños de las ciudad de Ambato. [Tesis de pregrado]*. Ambato - Tungurahua : Universidad Tecnica de Ambato .
- Escorza, Y., & Aradillas, A. (2020). *Teorías del aprendizaje en el contexto educativo*. Monterrey - México : Editorial Digital del Tecnológico de Monterrey.
- España, E. (2021). La competencia en alimentación. Un marco de referencia para la educación obligatoria. . *Enseñanza de las ciencias: revista de investigación y experiencias didácticas, 611-629*.
- Estrategia Nacional Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil en la lucha contra la desnutrición crónica infantil. (2021). *Estrategia Nacional Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil en la lucha contra la desnutrición crónica infantil*. Obtenido de <https://www.infancia.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/11/BasePoliticaNov2023V16FINAL.pdf>
- Fernández-Gaxiola, A. (2020). Aumentar el consumo de verduras, frutas, cereales, leguminosas y agua simple. *GUÍAS ALIMENTARIAS*.

- Gavilanes, D., & Carranza, G. (2020). *Alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de educación inicial en la comunidad de San Luis, Canton Quero, provincia del Chimborazo. (Bachelor's thesis, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo)*. Quero - Chimborazo : UNACH.
- Goldstein, B. (2020). *Aprendizaje y Cognición: Teorías Contemporáneas*. Editorial Cengage Learning.
- Guardianelli, L. (2022). *Mejora nutricional de harinas de amaranto y quinoa (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de La Plata)*.
- Guevara, Verdesoto, & Castro. (2020). Metodologías de investigación educativa. *Revista científica mundo de la investigación y el conocimiento*.
- Hernandez - Sampieri, R., Fernandez, C., & Batipsta, L. (2018). *Metodología de la Investigación*. México D. F: Mc Graw Hill.
- Higiene Alimentaria . (2022). *Productos lácteos: cuáles son y características*. . Obtenido de <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/higiene-alimentaria/productos-lacteos-cuales-son-y-caracteristicas>
- Higuerela, G. (2019). *Las 10 mejores frutas para los deportistas*. Obtenido de <https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/g26775896/frutas-deportistas/>
- Izquierdo, A. (2021). Alimentación saludable. . *Revista cubana de enfermería, 20(1), 1-1*.
- Kolb, R. (2021). *Aprendizaje Experiencial: Experiencias de Aprendizaje y Cambio*. Editorial Pearson.
- Lefrançois, G. (2021). *Teorías Psicológicas del Aprendizaje*. Editorial McGraw-Hill.
- Londoño, A., Franco, Á., & Mejía, L. (2020). Factores de riesgo para malnutrición relacionados con conocimientos y prácticas de alimentación en preescolares de estrato bajo en Calarcá. . *Revista Gerencia y Políticas de Salud, 7(15), 77-90*.
- López, L., & Suárez, M. (2023). *Fundamentos de nutrición normal-3ra edición*. Ecoe Ediciones. Ecoe Ediciones.
- Marmo, J. (2019). Estilos parentales y factores de riesgo asociados a la patología alimentaria. . *Avances en psicología, 22(2), 165-178*.

- Martín, J. (2018). *Formacion profesional basica en meetodologia de Investigacion* . Lima - Perú : Editex.
- Mendoza, J. (2019). Efectos de la desnutrición en el rendimiento escolar de los niños en el Perú. . *Pensamiento crítico*, 24(1), 79-102., 79-102. DOI: <https://doi.org/10.15381/pc.v24i1.16560>.
- Ministerio de Salud Pública. (2023). *La desnutrición crónica infantil se reduce en Ecuador en 3.5 %: 20 mil niños están libres de este problema*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/la-desnutricion-cronica-infantil-se-reduce-en-ecuador-en-3-5-20-mil-ninos-estan-libres-de-este-problema/>
- Mora, J., Hernandez, C., & Vall, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* 23(4), 292 - 301.
- Nuñez, B., Zambrano, M., & Alarcón, M. (2020). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. FACSALUD-UNEMI*, 1(1), 34-39. Milagro - Ecuador : UNEMI.
- Organización Mundial de la Salud (OMS. (2021). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de <https://openknowledge.fao.org/bitstreams/a7fbf654-32d4-4f88-bfde-6ec900deb5dc/download>
- Organización Mundial de la Salud (OMS. (2021). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/a7fbf654-32d4-4f88-bfde-6ec900deb5dc/content>
- Pascual, L. (2020). *Los beneficios de tomar leche en el embarazo y la lactancia*. Obtenido de <https://articulos/nutricion/los-beneficios-de-tomar-leche-en-el-embarazo-y-la-lactancia/>
- Ramírez - Sánchez, E. U. (2021). Panorama de la alimentación en los hogares de México. Una aproximación al estudio del hambre. *Inter disciplina*, 9(25), 93-113.
- Roberts, M., Tolar, T., & Reynolds, A. (2022). Los Efectos de las Intervenciones Nutricionales en el Desarrollo Cognitivo de los Niños de Edad Preescolar: Una Revisión Sistemática. *Revista Nutrientes*. Vol. 14. Num. 3 doi: 10.3390/nu14030532, 532. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8839299/>.

- Rodríguez, M. C. (2023). Análisis de la Calidad de las Pirámides Alimentarias: un recurso mejorable para el conocimiento en Alimentación y Nutrición. . *Revista española de nutrición comunitaria= Spanish journal of community nutrition*, 29(4), 145-149.
- Schunk, D. (2019). *Teorías del Aprendizaje*. Editorial Pearson.
- Silva, D. (2018). Paradigma, Modelo, Enfoque Cualitativa, Cuantitativa. *European Scientific Journal*, 10(15)., 15-37. Obtenido de <https://sites.google.com/site/darjelingsilva/home/paradigma-modelo-enfoque>
- Tapia, J. (2019). *Aprendizaje Basado en Problemas*. Trillas Editoria .
- Tisalema, L. (2023). *La mala alimentación influencia en el proceso enseñanza aprendizaje de los niños de 3 y 4 años del centro de desarrollo infantil creciendo felices de la ciudad de ambato durante el año lectivo 2018-2021 (Bachelor's thesis)*. Ambato : Universidad Tecnica de Ambato .
- Torres, J. (2019). Malnutrición y rendimiento escolar en niños de educación primaria. . *Glosa Revista de Divulgación / Universidad del Centro de México / Coordinación de Investigación*.
- Valenzuela, M., Romero, K., & Vidal, C. (2019). Factores que influyen en el aprendizaje del idioma inglés de nivel inicial en una universidad chilena. . *Formación universitaria*, 9(6), 63-72.
- Viteri, C. (2022). *Diagnostico delestado nutricional de la poblacion escolar de la provincia de Chimborazo*. . Riobamba - Ecuador : ESPOCH.
- Woolfolk, A. (2022). *Psicología de la Educación: Desarrollo del Aprendizaje*. Pearson .
- World Food Programme . (2023). *Plan estratégico para el Ecuador (2023-2027)*. Obtenido de https://executiveboard.wfp.org/document_download/WFP-0000143162
- Zavaleta, M. (2020). Aprendizaje y desarrollo en la primera infancia. . *Educación*, 26(1), 63-72.

ANEXOS.

Formato de encuesta aplicada a los padres de familia



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

ENCUESTA

Tema: “La alimentación para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica preparatoria”

Objetivo: Determinar la importancia de la alimentación para el desarrollo del aprendizaje a los estudiantes de Educación General Básica preparatoria.

Dirigida a: Padres de familia

Indicaciones generales: Marque con una x la opción que usted cree que es adecuada.

Preguntas

1. ¿Considera que la alimentación de su hijo/a es adecuada para su desarrollo académico?
 - Sí
 - No
 - Talvez
2. ¿Qué alimentos consume su hijo/a con mayor frecuencia?
 - Frutas y verduras
 - Carnes y pescados
 - Cereales y legumbres
 - Lácteos

- Otros
3. ¿Su hijo/a consume alimentos procesados con frecuencia?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Ocasionalmente
 - Todos los días
4. ¿Su hijo/a consume bebidas azucaradas con frecuencia?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Ocasionalmente
 - Todos los días
5. ¿Su hijo/a toma agua con frecuencia?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Ocasionalmente
 - Todos los días
6. ¿Su hijo/a tiene problemas de concentración o atención?
- Sí
 - No
 - Talvez
7. ¿Su hijo/a tiene problemas de aprendizaje?
- Sí
 - No
 - Talvez
8. ¿Su hijo/a tiene problemas de sueño?
- Sí
 - No
 - Talvez

9. ¿Cree que la alimentación de su hijo/a puede influir en su rendimiento académico?
- Sí
 - No
 - Talvez
10. ¿Considera que la escuela de su hijo/a brinda información sobre la importancia de la alimentación para el desarrollo académico?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Ocasionalmente
 - Todos los días
11. ¿Considera que en la escuela de su hijo/a brindan apoyo a los padres de familia para mejorar la alimentación de sus hijos/as?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Ocasionalmente
 - Todos los días
12. ¿Considera que el gobierno debería brindar más apoyo a las familias para mejorar la alimentación de sus hijos/as?
- Sí
 - No
 - Talvez

Formato de entrevista aplicada a la docente de 1ro de Básica Preparatoria

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

ENTREVISTA

Tema: “La alimentación para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica preparatoria”

Objetivo: Determinar la importancia de la alimentación para el desarrollo del aprendizaje a los estudiantes de Educación General Básica preparatoria.

Dirigida a: Docente encargado

Nombre del estudiante:

Fecha de la Entrevista:

Indicaciones generales: La presente entrevista se realizará de forma presencial en la “Unidad educativa Sicalpa”.

1. ¿Considera que la alimentación es importante para el desarrollo académico de los estudiantes?
2. ¿Qué alimentos considera que son más importantes para el rendimiento académico?
3. ¿Cree que los estudiantes de Educación General Básica preparatoria consumen los alimentos necesarios para su desarrollo académico?
4. ¿Ha observado alguna relación entre la alimentación y el rendimiento académico de sus estudiantes?
5. ¿Qué acciones realiza en su aula de clases para promover una alimentación saludable?
6. ¿Considera que la escuela brinda información sobre la importancia de la alimentación para el desarrollo académico?
7. ¿Considera que el gobierno debería brindar más apoyo a las escuelas para promover una alimentación saludable?

8. ¿Tiene alguna sugerencia adicional sobre la alimentación para el desarrollo académico de los estudiantes de Educación General Básica preparatoria?
9. ¿Qué alimentos cree usted, que los estudiantes de Educación General Básica preparatoria más consumen?
10. ¿Qué alimentos cree usted, que los estudiantes de Educación General Básica preparatoria menos consumen?
11. ¿Cree que los estudiantes de Educación General Básica preparatoria tienen acceso a alimentos saludables?
12. ¿Cree que los estudiantes de Educación General Básica preparatoria tienen suficiente tiempo para comer en la escuela?

Formato de lista de observación aplicada a los estudiantes.



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

FICHA DE OBSERVACIÓN

Tema: “La alimentación para el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de Educación General Básica preparatoria”

Objetivo: Determinar la importancia de la alimentación para el desarrollo del aprendizaje a los estudiantes de Educación General Básica preparatoria.

Dirigida a: estudiantes

Nombre del estudiante:

Indicaciones generales: La presente ficha de observación se realiza con el fin de observar el comportamiento de los estudiantes en el aula de clases para identificar posibles relaciones entre la alimentación y el rendimiento académico.

ASPECTOS		Si	No	A veces	Observación
1	El niño se muestra atento y participativo en clase				
2	El niño tiene problemas para concentrarse o prestar atención				
3	El niño tiene problemas para seguir las instrucciones				
4	El niño se distrae con facilidad				

5	El niño tiene problemas de sueño				
6	El niño presenta cambios de humor o irritabilidad				
7	El niño se queja de dolor de cabeza o estómago				
8	El niño tiene problemas de salud física				
9	El niño come alimentos saludables				
10	El niño come alimentos procesados o bebidas azucaradas				
11	El niño toma agua con frecuencia				
12	El niño aparenta tener hambre o sed				
Observaciones Adicionales					
	Hay algún otro comportamiento que pueda estar relacionado con la alimentación del estudiante				
	Hay algún otro factor que pueda estar influyendo en el rendimiento académico del estudiante				
Sugerencias					
	Si se observan problemas de atención, concentración o aprendizaje, se recomienda hablar con el padre o madre de familia para conocer más sobre la alimentación del estudiante.				
	Si se observan problemas de conducta, se recomienda hablar con el padre o madre de familia para conocer más sobre la alimentación del estudiante y otros factores que puedan estar influyendo en su comportamiento.				

Evidencias

