



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

Título

Desayuno saludable en el rendimiento académico de los niños de nivel inicial
II de la Unidad Educativa Fe y Alegría. ciudad de Riobamba

**Trabajo de Titulación para optar al título de
Educación Inicial**

Autor:

Tenesaca Shigla Jennifer Daniela

Tutor:

Mgs. Virgina Barragán Erazo

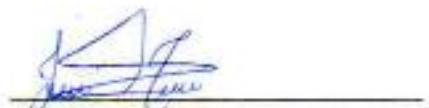
Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **JENNIFER DANIELA TENESACA SHIGLA**, con cédula de ciudadanía **1805390513**, autora del trabajo de investigación titulado: **DESAYUNO SALUDABLE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE NIVEL INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRIA. CIUDAD DE RIOBAMBA**, 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 autora de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 07 de noviembre de 2025



Jennifer Daniela Tenesaca Shigla
C.I: 1805390513

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Virginia Barragán Erazo 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: DESAYUNO SALUDABLE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE NIVEL INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA, CIUDAD DE RIOBAMBA, bajo la autoría de Jennifer Daniela Tenesaca Shigla; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 07 días del mes de noviembre de 2025



Mgs. Virginia Barragán Erazo

C.I: 0603045550

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

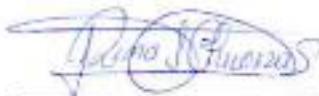
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación DESAYUNO SALUDABLE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE NIVEL INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRIA. CIUDAD DE RIOBAMBA presentado por Jennifer Daniela Tenesaca Shigla, con cédula de identidad número 1805390513, bajo la tutoría de Mgs. Virgina Barragán Erazo; 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 a los 26 días del mes de noviembre de 2025

Presidente del Tribunal de Grado
Mgs. Jimmy Vinicio Román Proaño



Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Dina Lucia Chicaiza Sinchi



Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Paulina Susana Cáceres Ruiz





CERTIFICACIÓN

Que, **TENESACA SHIGLA JENNIFER DANIELA** con CC: **1805390513**, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN INICIAL**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "DESAYUNO SALUDBLE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE NIVEL INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRIA. CIUDAD DE RIOBAMBA", cumple con el 8 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILETIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 06 de noviembre de 2025

Mgs. Virginia Borrágan Erazo
TUTORA

DEDICATORIA

Primeramente, agradezco con infinito amor a Dios, por ser mi guía en cada etapa de mi vida, por darme fuerzas cuando más lo necesite, por acompañarme en silencio en cada paso de este camino y por permitirme llegar hasta aquí ya que sin el nada de esto hubiera sido posible.

Con todo mi amor y gratitud, dedico este trabajo a mis queridos padres, Luis y Alicia, gracias por su amor incondicional, por sus consejos, su apoyo en todo momento y por enseñarme con su ejemplo a no rendirme nunca. Gracias por que siempre confiaron en mi han sido el motor que me impulsa a seguir adelante.

A mis adorados abuelitos, Luis y María, por su inmenso amor hacia a mí, por sus palabras llenas de sabiduría y por enseñarme desde el corazón a valorar el esfuerzo y la humildad.

A mis hermanos Sebastián, Adriana, Alex y Gisela, por acompañarme con amor, por estar siempre a mi lado, por sus palabras de ánimo, sus sonrisas, su paciencia y su inmenso cariño me han motivado a seguir adelante, incluso en los momentos más duros.

Finalmente, dedico esta tesis a mi querido gatito Negrito que, aunque ya no esté aquí siempre vivirá en mi corazón. Su compañía fue un consuelo silencioso en los días más difíciles y su amor sincero me dio paz y ternura cuando más lo necesitaba. Gracias por haber sido parte de mi vida.

A cada uno de ustedes, gracias por haber sido parte de este grandioso logro. Esta meta alcanzada lleva un pedacito de cada uno de ustedes, los amo.

Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios, fuente de sabiduría, fortaleza y esperanza. Su guía constante me acompaña en cada etapa de este proceso, dándome la fuerza necesaria para seguir adelante incluso en los días más difíciles. A la Universidad Nacional de Chimborazo, así mismo a mis docentes por compartir su conocimiento y fomentar en mí el deseo de aprender y superarme día a día. A la Mgs. Virginia Barragán en su condición de tutor, quién me brindo su ayuda y apoyo en la elaboración de este trabajo de investigación.

Y a mi querida amiga Jheimy, por ser mi compañera incondicional en este proceso, por sus palabras de ánimo, su escucha sincera y su apoyo emocional en los momentos más duros, Tu presencia fue que este camino sea más divertido y llevadero.

Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

INDICE DE ANEXOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN 16

1.1	Antecedentes	17
1.2	Planteamiento del Problema.....	17
1.3	Justificación	18
1.4	Objetivos	19
1.4.1	Objetivo General	19
1.4.2	Objetivos Específicos.....	19

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO..... 20

2.1	Desayuno Saludable.....	20
2.2	Importancia de un Buen Desayuno Saludable	21
2.3	Componentes de un Desayuno Saludable	22
2.4	Recomendaciones para la alimentación del escolar.....	23
2.5	Malnutrición infantil	23
2.6	Necesidades Nutricionales	24
2.7	Grupos de alimentos.....	24
2.7.1	Carbohidratos.....	25
2.7.2	Grasas.....	25
2.7.3	Proteínas.....	25
2.7.4	Vitaminas	26
2.7.5	Minerales.....	26
2.8	Rendimiento Académico.....	26
2.8.1	Definición.....	26

2.8.2	Niveles de rendimiento	26
2.8.3	Características del rendimiento académico	27
2.8.4	Factores que Influyen en el Rendimiento Académico	27
2.8.4.1	Factor Económico	27
2.8.4.2	Factor afectivo.....	28
2.8.4.3	Factor sueño	28
2.8.4.4	Factor alimentación.....	28
2.8.4.5	Factor cultural	28
2.8.4.6	Factor espiritual.....	29
2.9	Como lograr alto rendimiento escolar.....	29
2.10	Niveles de rendimiento	29
2.11	Aprovechamiento de las clases	30
2.12	Motivación en el aprendizaje	31
2.13	Propuesta.....	32
2.13.1	Descripción de la Propuesta	32
2.13.2	Desarrollo de la Actividad	33
CAPÍTULO III METODOLOGIA		35
3.1	Enfoque de la investigación.	35
3.2	Diseño de la investigación.	35
3.2.1	No experimental.....	35
3.3	Tipo de investigación.	35
3.3.1	Documental.	35
3.3.2	Transversal.....	35
3.3.3	De campo.	35
3.4	Población y muestra.....	36
3.4.1	Población.....	36
3.4.2	Muestra.....	36
3.5	Técnicas e Instrumentos.....	36
3.5.1	Técnicas utilizadas:	36
3.5.2	Instrumentos de recolección de datos:	37
3.5.3	Aplicación de los instrumentos:	37
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN		38
4.1	Análisis e interpretación de datos de la encuesta realizada a los padres de familia.	
	38

4.2	Análisis e interpretación de Datos de la Encuesta Realizada a la Docente.....	47
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		53
5.1	Conclusiones	53
5.2	Recomendaciones.....	54
BIBLIOGRÁFIA		55
ANEXOS.....		58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Desarrollo de la actividad	33
Tabla 2 Población	36
Tabla 3 ¿Consumo todo el desayuno el niño (a) antes de ir a la escuela?	38
Tabla 4 ¿El niño (a) tiene apetito al despertar y desayuna adecuadamente?	39
Tabla 5 ¿Qué tipos de alimentos incluye en el desayuno del niño(a)?	40
Tabla 6 ¿Considera que el desayuno que le brinda al niño(a) es nutritivo y equilibrado?	41
Tabla 7 ¿Piensa usted que el inculcar el hábito del desayuno saludable desde la niñez beneficia al éxito académico futuro?	42
Tabla 8 ¿Cree usted que su situación económica influye en la calidad o variedad del desayuno que le ofrece al niño (a)?	43
Tabla 9 En su opinión ¿Qué factores dificultan que el niño(a) tenga un desayuno saludable a diario?	44
Tabla 10 ¿Ha recibido usted orientación por parte de la escuela sobre la importancia de un buen desayuno en el rendimiento escolar?	45
Tabla 11 ¿Estaría dispuesto a recibir información sobre alimentación saludable para mejorar el desayuno del niño(a)?	46
Tabla 12 ¿Cree que fomentar el desayuno saludable desde el hogar ayuda a mejorar el rendimiento escolar en el aula?	47
Tabla 13 ¿En su salón de clases hay niños que presentan sueño o cansancio en la jornada escolar?	48
Tabla 14 ¿Considera que el desayuno influye en el estado de ánimo de los niños(as) durante la jornada escolar?	49
Tabla 15 ¿Cuáles de las siguientes señales han presentado los niños (as) en el aula de clase?	50
Tabla 16 Señale según su experiencia, ¿Qué hábitos alimenticios observa en los niños(as), y qué tipo de alimentos ingieren frecuentemente, tanto traídos desde casa como adquiridos en el bar escolar?	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Representación estadística de la tabla N°3	38
Figura 2 Representación estadística de la tabla N°4	39
Figura 3 Representación estadística de la tabla N°5	40
Figura 4 Representación estadística de la tabla N°6	41
Figura 5 Representación estadística de la tabla N°7	42
Figura 6 Representación estadística de la tabla N°8	43
Figura 7 Representación estadística de la tabla N°9	44
Figura 8 Representación estadística de la tabla N°10	45
Figura 9 Representación estadística de la tabla N°11	46
Figura 10 Representación estadística de la tabla N°12	47
Figura 11 Representación estadística de la tabla N°13	48
Figura 12 Representación estadística de la tabla N°14	49
Figura 13 Representación estadística de la tabla N°15	50
Figura 14 Representación estadística de la tabla N°16	52

INDICE DE ANEXOS

ANEXO A: Ficha 1 de Validación del Instrumento	58
ANEXO B: Ficha 2 de Validación del Instrumento	59
ANEXO C: Ficha 3 de Validación del Instrumento	60
ANEXO D: Ficha 4 de Validación del Instrumento	61
ANEXO E: Ficha 5 de Validación del Instrumento	62
ANEXO F: Encuesta 1.....	63
ANEXO G: Encuesta 2.....	66

RESUMEN

El presente trabajo de investigación, titulado “Desayuno saludable en el rendimiento académico de los niños de nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría, ciudad de Riobamba”, tuvo como objetivo principal determinar la influencia del desayuno saludable en el rendimiento académico de los niños de 5 años pertenecientes a dicha institución. La metodología aplicada se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, no experimental y de tipo transversal. La población de estudio estuvo conformada por 20 padres de familia y 1 docente del subnivel II. Como técnica de recolección de información se empleó la encuesta, la cual permitió obtener datos relevantes sobre los hábitos alimenticios de los niños antes de asistir a clases. Los resultados evidenciaron que, aunque la mayoría de los niños consume algún tipo de desayuno, este no siempre cumple con los criterios de una alimentación completa y equilibrada. Asimismo, se identificó que los niños que no desayunan adecuadamente presentan signos de somnolencia, irritabilidad y menor desempeño escolar, según lo manifestado por la docente. Con base en estos hallazgos, se elaboró una propuesta de menú semanal con desayunos saludables, nutritivos, económicos y de fácil preparación, empleando alimentos locales como papa, choclo, habas y mellocos. Esta propuesta se presentó mediante un folleto educativo dirigido a los padres de familia, con el propósito de fomentar hábitos alimenticios saludables en el hogar y, de este modo, contribuir al mejoramiento del rendimiento académico de los niños.

Palabras claves: Desayuno saludable, rendimiento académico, niños, alimentación, padres de familia.

ABSTRACT

The main objective of this research project, entitled “Desayuno saludable en el rendimiento académico de los niños de nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría, en la ciudad de Riobamba” was to determine the influence of a healthy breakfast on the academic performance of 5-year-old children attending that institution. The methodology applied was developed using a quantitative approach, with a descriptive, non-experimental, cross-sectional design. The study population consisted of 20 parents and one teacher from sublevel II. A survey was used as the data collection technique, which allowed for the collection of relevant data on the children's eating habits before attending classes. The results showed that, although most children eat some type of breakfast, it does not always meet the criteria for a complete and balanced diet. Likewise, it was identified that children who do not eat breakfast adequately show signs of drowsiness, irritability, and lower school performance, as reported by the teacher. Based on these findings, a weekly menu proposal was developed with healthy, nutritious, inexpensive, and easy-to-prepare breakfasts, using local foods such as potatoes, corn, beans, and mellokos. This proposal was presented in an educational brochure aimed at parents, with the purpose of promoting healthy eating habits at home and, in this way, contributing to the improvement of children's academic performance.

Keywords: Healthy breakfast, academic performance, children, nutrition, parents.



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

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Una alimentación equilibrada en las primeras horas del día debe incluir alimentos que aporten carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales, los cuales favorecen el desarrollo físico y cognitivo, especialmente en la etapa infantil. El desayuno, constituye una de las comidas más importantes del día, ya que proporciona la energía y los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo, lo que esencial para prevenir deficiencias nutricionales y promover un crecimiento óptimo desde la formación de hábitos alimenticios saludables (Arellano, 2021).

El rendimiento académico está influenciado por diversos factores, entre ellos la motivación, el entorno familiar, las estrategias pedagógicas y, de manera significativa, la alimentación, reflejado en su desempeño escolar y en la adquisición de conocimientos, habilidades y competencias, afectando el proceso de enseñanza-aprendizaje. En el caso de los niños en edad preescolar, influye directamente al desarrollo de la memoria, la concentración y la participación activa en el aula. Por ello, el desayuno saludable no solo cumple una función fisiológica, sino también educativa, al favorecer un mejor desempeño escolar y potenciar las capacidades cognitivas y emocionales de los estudiantes. Los niños que desayunan de forma equilibrada presentan mayores niveles de energía, atención y disposición para el aprendizaje, mientras que aquellos que omiten o ingieren desayunos poco nutritivos suelen mostrar fatiga, irritabilidad y dificultades para concentrarse.

La presente investigación se estructura en cuatro capítulos, el primer capítulo, trata de argumentar acerca del problema de la investigación, al igual que la justificación y de los objetivos propuestos al realizarla; el capítulo II abarca sobre el fundamento teórico en el que se basa la investigación, analizando distintos conceptos importantes para la misma, el tercer capítulo describe la metodología aplicada, al igual que la población de estudio y las distintas técnicas e instrumentos de recolección de datos, por último, el capítulo IV, realiza el análisis de los resultados obtenidos, realizando una propuesta de menú saludable, enfocado a realizarse de manera semanal, al igual que las conclusiones y recomendaciones de la investigación hacia los hábitos alimenticios de los niños del nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría.

1.1 Antecedentes

Con respecto a los antecedentes históricos de la presente investigación, se encuentra el estudio realizado por Chacha en el 2024, titulado “La alimentación en el ámbito cognitivo del infante de 4 años en la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez, Cantón Penipe”, el cual realizó el análisis de como la alimentación saludable influye de manera directa sobre el desarrollo cognitivo de los niños, demostrando que una dieta equilibrada ayuda a mejorar los niveles de atención y habilidades para la resolución de problemas, obteniendo resultados positivos con respecto al funcionamiento cerebral de los niños.

Así mismo, en el estudio realizado por Ganchozo y Zambrano, evidenciaron en el 2016, que aquellos estudiantes que desayunaban regularmente, demostraban un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de concentración durante las clases, concluyendo en que existe una relación entre la calidad de la alimentación y el desempeño escolar.

Por último, el estudio realizado por Rodas en el 2014, titulado “Desayuno nutritivo y rendimiento escolar en el aula”, realizada en el Colegio Teresa Martín del municipio de Quetzaltenango, investigó acerca de la relación existente entre el desayuno regular y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato, evidenciando que aquellos estudiantes que desayunaban diariamente, obtenían un mejor rendimiento académico al lograr una mayor concentración en el aula, evidenciando que el desayuno completo con los cuatro grupos alimenticios, da un incremento de aproximadamente el 30% de la energía diaria necesaria.

1.2 Planteamiento del Problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta que una nutrición adecuada durante los primeros años de vida es crucial para el desarrollo cognitivo y físico de los niños, lo que tiene un impacto directo en su rendimiento académico. El retraso del crecimiento infantil, definido como una talla baja para la edad, es una consecuencia de la desnutrición crónica durante los primeros 1,000 días de vida, un período fundamental para el desarrollo humano, esto no solo afecta el desarrollo físico y cognitivo, sino que también reduce la capacidad productiva a largo plazo y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes. La OMS promueve intervenciones nutricionales desde la infancia como estrategias para combatir estos desafíos globales, enfatizando la necesidad de alimentos saludables y accesibles en las escuelas y comunidades para reducir las desigualdades en el desarrollo infantil. (OMS, 2014).

En Latinoamérica, una serie de estudios han evidenciado que el poco o nulos conocimientos de los beneficios de una alimentación saludable, se considera como un problema común entre la población, afectando directamente el desarrollo integral de los niños, por ende, se relaciona con la baja en el rendimiento escolar. En Perú, el ministerio de salud (MINSA, 2022), evidencia que existe un porcentaje preocupante de niños y niñas que no desayunan antes de ir a la escuela, lo cual trae problemas de atención y por lo tanto de desempeño académico, sumado a otros factores como la falta de tiempo y el bajo nivel económico, el desconocimiento de la alimentación balanceada, es un problema recurrente en distintos países, demostrando que existe la urgente necesidad de promover políticas públicas y un rediseño en los programas educativos, con el fin de establecer una cultura alimenticia eficaz que permita mejorar el rendimiento académico de los niños, influenciado directamente en el proceso de enseñanza aprendizaje.

En Ecuador los datos del Ministerio de Salud Pública y otros organismos en Ecuador muestran que la desnutrición afecta a un porcentaje significativo de la población infantil, lo que afecta su rendimiento en la escuela, aunque se están implementando programas de alimentación escolar para mejorar esta situación todavía existen grandes desafíos. Por ejemplo, muchos padres de familia y en general las familias no tienen suficiente educación sobre nutrición y no siempre pueden ofrecer desayunos saludables a sus hijos, lo que dificulta que los niños tengan un buen rendimiento académico. (MPS, 2023)

En la Escuela Fe y Alegría de Riobamba, se ha observado problemas relacionados con la concentración y el rendimiento académico en algunos alumnos de nivel inicial, esto se debe a que los niños no tienen una alimentación adecuada sobre todo por no consumir desayunos saludables. Para poder solucionar esto es necesario informar a los padres y a los estudiantes sobre la gran importancia de tener una buena nutrición y promover hábitos alimenticios saludables que ayuden a mejorar en su rendimiento académico.

1.3 Justificación

El rendimiento académico de los niños de nivel inicial es importante para su desarrollo a futuro y uno de los que más destacan es la alimentación, el desayuno saludable es importante para que los niños tengan la energía que se necesita para poder realizar actividades en la escuela. Varios niños no desayunan de manera correcta o simplemente no lo realizan, ya sea por falta de recursos o por que los padres desconocen sobre los menús saludables que se deben

proporcionar, el no llevar una buena alimentación o en este caso un desayuno nutritivo afecta negativamente en su concentración, atención y sobre todo al momento de aprender.

El tema de esta investigación es significativo debido a que aborda una problemática que afecta a muchos niños en preescolar ya muchos de ellos inician su jornada escolar con un desayuno poco nutritivo o sin haber comido. El conocimiento sobre la importancia de un desayuno saludable busca crear conciencia sobre los numerosos beneficios que existen para obtener mejoras en su aprendizaje y bienestar mediante estrategias que contribuyan a crear hábitos alimenticios saludables, esta investigación podría favorecer a un impacto positivo en desarrollo académico.

Los principales beneficiarios de esta investigación serán los niños de nivel inicial quienes mejorarán su concentración, atención y rendimiento académico, además se beneficiarán los padres de familia al adquirir conocimientos y herramientas para proporcionar una alimentación mas nutritiva, de igual manera los docentes que tendrán estudiantes más activos y receptivos en las clases, por ultimo la institución educativa que fortalecerá la calidad de su enseñanza mediante la promoción de hábitos saludables en su comunidad educativa.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Determinar la importancia de un desayuno saludable para mejorar académicamente en los niños de nivel Inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el impacto que tiene el consumo de un desayuno saludable en el rendimiento académico.
- Identificar las razones por las que algunos niños no desayunan adecuadamente.
- Desarrollar una propuesta con desayunos saludables, nutritivos y equilibrados, adaptados a las necesidades y recursos económicos de las familias.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1 Desayuno Saludable

El desayuno nutritivo es aquel que incluye alimentos variados, que ofrecen al organismo equilibrio en los nutrientes necesarios para aportar el porcentaje de energía que la persona requiere en la alimentación diaria y contribuir así a un bienestar integral de manera saludable. (Ramírez Centeno y Sánchez Countiño, 2020)

El desayuno saludable debe ser variado, completo, equilibrado y satisfactorio. No existe un desayuno “ideal” sino que hay multitud de combinaciones que tienen que adecuarse a las necesidades y circunstancias personales (y también geográficas y culturales). La inclusión de alimentos de grupos diferentes es importante nutricionalmente, porque se complementan y ayudan a que esa comida sea más apetecible. (Moreno-Aznar et al., 2021)

El aporte energético que proporciona el desayuno es de gran importancia, ya que les permitirá conseguir un adecuado rendimiento a lo largo del día, tanto físico como intelectual, en las tareas escolares. Un desayuno completo debe consistir en la tríada de lácteos, frutas y cereales. (Ramírez et al, 2020)

El desayuno es la comida más importante del día de cada niño, porque con ello tienen la energía necesaria para poder realizar las actividades diarias, tanto en la escuela como en la casa, además, es fundamental para una buena alimentación y no debe saltarse y más aún en la infancia porque así se asegura que los niños tengan suficiente energía para un buen rendimiento mental y físico.

Metabólicamente, no desayunar implica:

- Un periodo de ayuno de más de doce horas durante las cuales el organismo no tiene una fuente exógena de energía.
- No contar en ese tiempo con el aporte dietético de proteínas y aminoácidos necesarios para la síntesis de neurotransmisores.
- La deficiencia de niveles adecuados de vitaminas y minerales, que en algunos casos puede ser un factor limitante en la producción de los neurotransmisores.
- Disminución de la glucemia, lo que provoca fatiga, apatía y sueño.

- En cuanto a la velocidad de procesamiento cerebral, generalmente disminuye en los niños en condiciones de ayuno.

2.2 Importancia de un Buen Desayuno Saludable

La literatura científica ha considerado que el desayuno puede ser la comida más importante del día, especialmente para niños en edad escolar, ya que un desayuno óptimo se relaciona con una mejor calidad de la dieta, un mejor control del peso corporal, mejores indicadores de riesgo cardio metabólicos, menores probabilidades de experimentar trastornos de salud mental y comportamiento violento, mejoras en la atención y en la función cognitiva en todos los grupos de edad, aunque son muy heterogéneos y es necesario investigar más en esta línea tanto en niños como en adultos.

Según Medina (2021). La nutrición es de suma importancia para todos los individuos; una dieta nutritiva mejora notablemente la salud; por el contrario, sino no se tiene una buena nutrición nuestra salud, se puede ver afectada de manera negativa, y dependiendo de las diferentes etapas de la vida en las que se encuentra el ser humano van cambiando los requerimientos nutricionales; además de ello, existen otros factores que intervienen en los requerimientos nutricionales como: la edad, el sexo, la talla, las actividades que realicen, el lugar donde viven, etc.

El desayuno se considera una de las ingestas alimentarias más importantes del día y ha despertado gran interés investigador por su implicación en posibles mejoras de distintos aspectos relacionados con el estilo de vida saludable (como la calidad de la dieta, el estado ponderal (EP), etc.), ya que el tipo y la cantidad de alimentos que se ingieren guarda relación con una peor o mejor elección de los alimentos a lo largo del día. Quienes realizan esta ingesta adecuadamente suelen tener mejores datos de índice de masa corporal (IMC) relativos a una menor prevalencia del sobrepeso o la obesidad, así como una mejor calidad de la dieta diaria. (Manzanera, Juánez, & Vega, 2021)

El desayuno es muy importante, especialmente en los niños porque tiene varios beneficios. Ayuda a mejorar la calidad de alimentación, controlar el peso, mantener una buena salud mental y física y sobre todo aumentar la concentración, comer de manera saludable es fundamental no solo en la infancia si no en todas las etapas de la vida. Un desayuno saludable ayuda a tener mucha energía para empezar el día y realizar con facilidad las actividades programadas.

2.3 Componentes de un Desayuno Saludable

- Los cereales integrales y sus derivados, juntos con otros alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, conforman la base de una alimentación apropiada. Se enfatiza la preferencia por los cereales y derivados integrales o elaborados con harinas de grano completo.
- Las frutas, en general, y las de temporada, en particular, desempeña un papel crucial para el mantenimiento y la promoción de salud. Se destaca la recomendación de incluir tres o más proporciones o piezas de frutas variadas al día, con un lavado previo y consumo en todas las edades.
- Las verduras y hortalizas de temporada contribuyen un fuerte esencial de nutrientes y compuestas no nutritivas para mejorar el estado de salud. Se aconseja incorporar al menos dos porciones de verduras y hortalizas diariamente.
- El aceite de oliva se posiciona como la mejor opción grasa para acompañar diversos alimentos, ya sea en preparación culinarias o para su consumo en crudo. Se recomienda el uso de aceite de oliva virgen extra.
- Las carnes magras, aves, pescado, huevos y opciones de origen vegetal como legumbres, frutos secos y semillas son elementos fundamentales en la dieta tradicional, las carnes blancas de alta calidad se presentan como una excelente elección para obtener proteínas y otros nutrientes esenciales, destacando por su bajo contenido de grasas añadidas y su típico acompañamiento de verduras o ensaladas.
- Los pescados y mariscos constituyen fuentes ricas en proteína, minerales y vitaminas, con un perfil graso destacando por sus ácidos grasos polisaturados. La sugerencia es consumir pescado al menos dos o tres veces por semana.
- Los frutos secos y las semillas son considerados en el contexto de la dieta opciones naturales o mínimamente procesadas, sin añadir sal o azúcares.
- Los huevos, como fuente excelente de nutrientes, se recomienda consumirlos con frecuencia, asimismo se sugiere el consumo de lácteos de calidad de 2 a 3 raciones diarias, priorizando preparaciones bajas en grasa y sin azúcares añadidos. (Mera, 2024).

2.4 Recomendaciones para la alimentación del escolar

- Las comidas deben ser variadas e incluir todos los grupos de alimentos, como cereales, tubérculos, legumbres, frutas, verduras, lácteos, carnes, pescados, vísceras, huevos, grasas y azúcares.
- Ingerir alimentos con alto contenido de proteínas, especialmente de origen animal, como vísceras, carnes, huevos, pescados, aves y lácteos, ya que proporcionan la energía necesaria para el crecimiento y desarrollo.
- Promover el hábito de comer todas las porciones servidas, incluyendo desayuno, almuerzo, cena y refrigerios.
- Evitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares, sal y grasas, así como bebidas gaseosas, jugos envasados y golosinas en general.

2.5 Malnutrición infantil

Los niños constituyen uno de los grupos más vulnerables a las deficiencias nutricionales y a menudo se los utiliza como indicadores de la situación nutricional y de salud de una comunidad. Los menores de cinco años de edad se afectan por la falta de alimentos adecuados mucho más rápido que a edades superiores por las demandas del crecimiento, por lo que sus requerimientos nutricionales son relativamente más altos. Los factores ambientales, incluyendo las enfermedades infecciosas, una dieta inadecuada o insegura y las consecuencias de la pobreza, son más importantes que la predisposición genética a la hora de producirse desviaciones de los valores de referencia del crecimiento. (Gloria Echagüe, 2016)

La malnutrición en los niños ya sea por el exceso de algunos nutrientes puede afectar directamente a su desarrollo físico y mental. En la etapa inicial en donde los niños están en su desarrollo, crecimiento y aprendizaje, una alimentación mala puede provocar la falta de concentración, cansancio y bajo rendimiento en la escuela, por eso es muy importante que el desayuno sea completo y equilibrado debido a que esta es la principal fuente de energía que reciben a lo largo del día y este tiene un impacto directo en el aula.

2.6 Necesidades Nutricionales

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables. (Serafín, 2012).

Los niños de nivel inicial están en una etapa donde crecen y aprenden muy rápido, donde su cuerpo y mente se van desarrollando contantemente, es por eso que las necesidades nutricionales son aún mayores para ellos en comparación con otras etapas de la vida. Es muy importante que reciban una buena alimentación que sea variada y equilibrada que le proporcione todos los nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, todos estos nutrientes no solo ayudarán a fortalecer su sistema inmunológico y a mantener su energía durante el día si no que esto también ayudara en su desarrollo cognitivo y emocional.

Cuando los niños no reciben una buena alimentación para sus necesidades pueden sentirse cansados con falta de concentración y bajo rendimiento escolar e incluso pueden afectarle con problemas de crecimiento por eso es muy importante cuidar lo que comen desde casa y en la escuela, especialmente en el desayuno ya que este es el alimento más importante del día por que les da las energías para poder realizar sus actividades con mucha energía y atención. Atender todas estas necesidades nutricionales es una base clave para apoyar su desarrollo integral.

2.7 Grupos de alimentos

Desayunar algunos alimentos puede influir en aumentar/dismuir el consumo de otros o proporcionar combinaciones con mayor/menor valor nutricional. Por ejemplo, desayunando cereales generalmente se toman más leche y azúcar y menos panes y grasas untadas y otras bebidas. Por otra parte, la combinación de yogur y fruta es muy saludable. A las propiedades nutricionales de la fruta (bajo contenido calórico, alto contenido en antioxidantes, fibra prebiótica, polifenoles, vitamina C y carotenoides) y del yogur (alto contenido en proteína, calcio, magnesio, B12 y bacterias con efecto probiótico), cuando se

toman juntos se les suma un efecto potencialmente sinérgico (prebiótico y probiótico) porque aumenta la supervivencia de los probióticos en el tracto digestivo, se aportan sustratos selectivos que facilitan la proliferación de los probióticos y se facilita la modulación de la microbiota. (Moreno-Aznar et al., 2021)

Los grupos de alimentos son categorías donde se agrupan alimentos con características y nutrientes similares lo que ayuda a facilitar una alimentación balanceada y saludable. Cada uno de estos grupos nos aporta diferentes nutrientes que son esenciales para el crecimiento, desarrollo y al mantenimiento del cuerpo, como proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas. Cuando conocemos y consumimos correctamente los distintos grupos de alimentos ayudamos a cubrir las necesidades nutricionales y a prevenir problemas de salud.

2.7.1 Carbohidratos

Los carbohidratos son nutrientes esenciales que proporciona la principal fuente de energía para nuestro cuerpo y se encuentran en una variedad de alimentos tanto como de origen animal como vegetal

2.7.2 Grasas

Las grasas son nutrientes que brindan energía al cuerpo y ayudan a absorber ciertas vitaminas como la A,D,E,K, estas deben ser ingeridas con moderación y preferiblemente grasas saludables que las podemos encontrar en el aguacate, frutos secos, semillas y aceites vegetales.

2.7.3 Proteínas

Las proteínas son muy importantes para la reparación y el crecimiento de los tejidos del cuerpo, también ayuda a formar los músculos, cabello y piel, son esenciales para el crecimiento y desarrollo especialmente en niños, jóvenes y mujeres embarazadas. A las proteínas las encontramos en alimentos como: carnes, huevos, pescado, productos lácteos, legumbres (garbanzos, frijoles, lentejas), frutos secos y semillas.

2.7.4 Vitaminas

Las vitaminas son sustancias que nuestro cuerpo necesita en pequeñas cantidades para que pueda funcionar de forma correcta, estas nos ayudan principalmente a nuestro sistema inmunológico y ayuda al crecimiento, las encontramos especialmente en frutas, verduras, lácteos y granos.

2.7.5 Minerales

Los minerales son elementos que nos ayuda en el desarrollo del sistema nervioso, a mantener nuestros huesos y dientes fuertes, además equilibra los líquidos del cuerpo. Los encontramos en alimentos como son las frutas, verduras, lácteos, leguminosas, cereales y productos de origen animal.

2.8 Rendimiento Académico

2.8.1 Definición

El rendimiento académico es el nivel del logro que se alcanza por parte de un estudiante en relación con los objetivos establecidos, esto es medido mediante evaluaciones, exámenes o proyectos que evidencian su comprensión, habilidades y competencias en un área específica del conocimiento. El rendimiento académico no solo se refiere a las calificaciones o notas sino también a la habilidad del estudiante para usar lo que se ha aprendido en situaciones reales y para pensar de manera crítica y reflexiva.

Pizarro (2000) define el rendimiento como una medida de las capacidades indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Definiendo el rendimiento académico como la capacidad que da respuesta a estímulos educativos y que es susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos preestablecidos (Ariza, Rueda, & Blanch, 2018)

2.8.2 Niveles de rendimiento

Los niveles son establecidos, de acuerdo a las habilidades logradas por los educandos, por lo que se realizan diversas clasificaciones. Los discentes que logran conocimientos y destrezas que les permiten la participación y superación en relación al grado académico correspondiente y no muestran separación en los saberes y las destrezas

requeridas, se ubican en el nivel de estudiante sobresaliente. Los educandos que alcanzan el nivel de competente son aquellos que tienen una brecha leve en los conocimientos y las destrezas que es posible solucionar en las actividades que se realizan en el aula. Los estudiantes que posiblemente requieren de ayuda adicional para lograr lo que se espera de acuerdo con el grado en el que se ubica, están en el nivel parcialmente competente y por último los educandos cuyo apoyo extra es necesario debido a la excesiva separación entre los conocimientos y destrezas, están en el nivel sustancialmente debajo de competente. (RODAS, 2014)

2.8.3 Características del rendimiento académico

- Se considera como un aspecto dinámico que da respuesta asertiva a los procesos de aprendizaje, guarda relación sobre la capacidad, nivel y esfuerzo de los estudiantes en la adquisición de un determinado conocimiento.
- Expresa las ideas mediante el proceso de aprendizaje adquiridos en un determinado tiempo, los cuales produce un aspecto positivo respecto a la conducta de la persona.
- Está asociado con estándares de eficacia conocimientos adquiridos. respecto a los
- Es el medio por el cual se obtienen nuevos conocimientos y ayudan a la persona a entender mejor determinados temas de estudio.
- Está asociado a las conductas y modelos sociales debido que su importancia radica en la relación del entorno de compartir conocimientos. (Huiza & Mamani, 2020).

2.8.4 Factores que Influyen en el Rendimiento Académico

2.8.4.1 Factor Económico

La falta de recursos económicos afecta el rendimiento académico porque limita el acceso a cosas básicas como comida saludable, útiles escolares y tecnología, que son muy necesarias para aprender, además, vivir en condiciones difíciles, como casas pequeñas o sin servicios, hace que sea complicado tener un lugar tranquilo para estudiar o descansar, muchos estudiantes de familias con pocos recursos deben trabajar para ayudar en casa lo que les deja menos tiempo para estudiar o ir a la escuela. También, la falta de dinero dificulta el

acceso a una educación de mejor calidad, como escuelas privadas o clases adicionales, lo que reduce sus oportunidades de aprender más.

2.8.4.2 Factor afectivo

El estado emocional y el psicológico influye de manera directa en su rendimiento académico ya que una autoestima alta, una buena relación familiar y escolar, y una motivación adecuada son muy esenciales para que los alumnos se sientan muy seguros y comprometidos con su aprendizaje. Sin embargo, los problemas emocionales como la ansiedad, la falta de apoyo o el estrés pueden ser un factor principal para dificultar su capacidad para concentrarse y alcanzar sus metas académicas.

2.8.4.3 Factor sueño

El descanso en los niños es fundamental para tener un buen rendimiento académico, dormir de 8 a 10 horas es necesario para tener un buen sueño de calidad y de esta forma mejorar la concentración, la memoria y la capacidad de resolver problemas. En cambio cuando no se descansa adecuadamente, esto puede causar fatiga, dificultades para prestar atención en clases y un bajo rendimiento en las actividades escolares.

2.8.4.4 Factor alimentación

Tener una alimentación nutritiva sobre todo en el desayuno es esencial para obtener un buen rendimiento académico. Los nutrientes como las vitaminas, proteínas y carbohidratos son lo que brindan la energía necesaria que se necesita para afrontar la jornada escolar obteniendo así suficiente concentración y atención. Muchos padres no proporcionan un buen desayuno a sus hijos debido a la falta de conocimiento, tiempo o falta de recursos y los llevan con el estómago vacío o mal alimentados lo que puede afectar de manera negativa el desarrollo cognitivo e integral de los niños.

2.8.4.5 Factor cultural

La cultura, valores y tradiciones de una comunidad o familia puede influir en el rendimiento académico, algunas familias motivan a los niños a estudiar y aprender, pero en otros casos, si no se valora la educación o se priorizan otras actividades los niños pueden perder el interés en la escuela, además, si su cultura es diferente a la que predomina en la

escuela pueden sentirse fuera de lugar o tener dificultades para poder adaptarse lo que afecta su aprendizaje y desempeño.

2.8.4.6 Factor espiritual

Practicar una religión puede causar conflicto en el entorno escolar y esto afecta principalmente en su rendimiento académico, debido a la burla o discriminación que sufren por parte de otros compañeros causando estrés, les quitan su confianza y dificultan su concentración en clases, esto hace que los niños participen menos, sean más tímidos y desarrollen inseguridades. Es importante que las docentes y padres fomenten un ambiente de respeto y tolerancia para que los niños puedan sentirse seguros y enfocados en su aprendizaje.

2.9 Como lograr alto rendimiento escolar

Criterios que definen un ambiente hogareño propicio para el desempeño escolar del niño y su consiguiente éxito personal y social.

- Armonización de estándares entre padres.
- Solidez fundamental y autoridad ejercida por igual entre padre y madre.
- Respetar los horarios familiares moderadamente flexibles.
- Mantenga los deberes y responsabilidades de su hijo en consonancia con la edad y el desarrollo.
- Expresiones cálidas de respeto y aprecio por los niños.
- Ayude y anime a su hijo a lograr sus propios términos.
- Trabaje con el maestro de su hijo.
- Diálogo padre-hijo. (Romero Villarreal & Peña Caurino, 2023)

2.10 Niveles de rendimiento

Según Rodas (2014) los niveles son establecidos, de acuerdo a las habilidades logradas por los educandos, por lo que se realizan diversas clasificaciones. Los discentes que logran conocimientos y destrezas que les permiten la participación y superación en relación

al grado académico correspondiente y no muestran separación en los saberes y las destrezas requeridas, se ubican en el nivel de estudiante sobresaliente. Los educandos que alcanzan el nivel de competente son aquellos que tienen una brecha leve en los conocimientos y las destrezas que es posible solucionar en las actividades que se realizan en el aula. Los estudiantes que posiblemente requieren de ayuda adicional para lograr lo que se espera de acuerdo con el grado en el que se ubica, están en el nivel parcialmente competente y por último los educandos cuyo apoyo extra es necesario debido a la excesiva separación entre los conocimientos y destrezas, están en el nivel sustancialmente debajo de competente. (pág. 19)

En el aula podemos notar que cada niño aprende a su ritmo y tiempo, algunos logran desarrollar sus habilidades con mayor facilidad, participan de forma activa y comprenden lo que se está trabajando, así mismo hay otros niños que presentan mayor dificultad en ciertas áreas, pero esto se puede mejorar con práctica y un buen acompañamiento del docente. También hay niños que requieren un poco más de apoyo para alcanzar lo que se espera y en otros casos hay pequeños que necesitan de una ayuda constante ya que se les dificulta mucho lograr el aprendizaje. Estas diferencias nos permiten identificar cómo va el proceso de cada uno y así poder brindar ayuda o apoyo para que cada uno pueda seguir avanzando.

El docente cumple un papel muy fundamental en el acompañamiento del aprendizaje de los niños, es quien debe observar con atención como va cada uno para de esta forma saber que necesita y como ayudarlo, adaptando las actividades según sus ritmos y estilos de aprendizaje. Es muy importante que el docente cree un ambiente seguro, motivador y lleno de cariño donde los pequeños se sientan con ganas de participar sin tener ningún miedo a equivocarse, usando juegos, canciones, estrategias didácticas variadas y reforzándolos con palabras motivadoras y positivas con cada avance. De esta forma el docente no solo impulsa el desarrollo de habilidades, sino que también ayuda a fortalecer la autoestima, hace que aprendan con alegría, pero siempre respetando su ritmo.

2.11 Aprovechamiento de las clases

Según Ganchozo & Zambrano (2016) El rendimiento de cualquier actividad intelectual como el desarrollo de una clase, está influenciado por diversos factores, algunos de ellos son: lo específico del curso que se ofrece, las características del docente, la

capacidad del estudiante y la actividad que el educando lleva a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje. (pág.23)

En educación inicial el aprovechamiento de las clases va a depender de un ambiente organizado, dinámico y afectivo donde los niños se sientan muy motivados para participar, cuando las actividades son lúdicas y adecuadas para su edad los niños se involucran con más interés, aprenden mejor y disfrutan lo que hacen.

2.12 Motivación en el aprendizaje

Según Carrillo et al.(2009) La motivación es aquella actitud interna y positiva frente al nuevo aprendizaje, es lo que mueve al sujeto a aprender, es por tanto un proceso endógeno. Es indudable que en este proceso en que el cerebro humano adquiere nuevos aprendizajes, la motivación juega un papel fundamental. (pág.24)

La motivación no es un proceso netamente afectivo, sino que implica cierto grado de actividad cognoscitiva dado que el ser humano desarrolla nociones de lo que necesita y quiere saber, planea actividades y acciones para el logro y satisfacción que le permite alcanzar sus metas. Anteriormente ha existido separación entre los aspectos cognitivos y los afectivo-motivacionales en el aprendizaje. Ya que en el momento de aprender se olvidaba casi en totalidad de la parte afectiva dado que se centraba en el aspecto cognitivo, el estudiante era visto como un cerebro pero ahora se reconoce al alumnado como un ser integral tratando de precisar y clarificar qué elementos o constructos se engloban dentro de este amplio y complejo proceso que etiquetamos como aprendizaje, por lo cual al desarrollarse el conocimiento este debe ser realizado de una forma en la cual sea tomada en cuenta la parte emocional de los individuos. (Sellán Naula, 2017)

En educación inicial es muy importante la motivación ya que es el motor que impulsa a los niños a explorar, preguntar y descubrir el mundo que los rodea, un niño motivado no solo aprende más si no que puede llegar a aprender con alegría y entusiasmo. Un docente que utiliza el juego, la música y las palabras de aliento puede transformar el aula de clases en un espacio ameno y mágico para los pequeños donde aprender se convierte en algo natural, divertido y significativo.

2.13 Propuesta

La propuesta del presente estudio, se realiza mediante un diseño enfocado exclusivamente hacia el fortalecimiento de los deficientes hábitos alimenticios identificados en los niños del nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría, ciudad de Riobamba, misma que tiene como objetivo principal impulsar la cultura de la alimentación saludable y equilibrada, mediante la promoción del uso producto local.

2.13.1 Descripción de la Propuesta

La propuesta consiste en la elaboración de un menú semanal de desayunos saludables, acompañado de una guía educativa dirigida a los padres de familia, que facilite la preparación de alimentos nutritivos, económicos y fáciles de elaborar. El menú incluye combinaciones de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, evitando el exceso de azúcares y grasas saturadas, cumpliendo con el aporte calórico recomendado según la edad escolar. Esta metodología lúdica permite reforzar los aprendizajes de manera significativa, fortaleciendo la relación entre la teoría y la práctica a través del juego y la reflexión colectiva.

Así mismo, se priorizan ingredientes locales como la papa, el choclo, las habas, los mellokos, la avena, las frutas de temporada y los huevos, los cuales aportan energía y nutrientes esenciales para el desarrollo infantil, buscando mejorar la atención, concentración y rendimiento académico de los niños.

Actividad didáctica: El desafío del desayuno saludable

Propósito: Fomentar en los niños de nivel inicial el reconocimiento y la elección de alimentos saludables a través de una dinámica divertida con ruleta, dado y fichas interactivas.

Materiales didácticos:

- Ruleta de los alimentos: dividida en secciones con imágenes coloridas
- Dado gigante: con números del 1 al 6, forrado y adaptado con figuras llamativas.
- Tarjetas de los días de la semana: cada una con un color distinto y llamativo.
- Fichas de energía: representadas por estrellitas.

- “Platos mágicos”: uno por cada niño, donde colocarán los alimentos que consigan durante el juego.

2.13.2 Desarrollo de la Actividad

Tabla 1

Desarrollo de la actividad

Fase	Descripción de la actividad	Rol del docente	Rol del estudiante	Recursos
Inicio	Se motiva a los niños con la presentación del juego “El Desafío del Desayuno Saludable”. El docente explica las reglas y entrega los materiales.	Anima, guía e introduce la dinámica con entusiasmo.	Escuchan, se ubican en círculo y reciben sus platos mágicos y fichas de energía.	Ruleta, dado, fichas, platos mágicos.
Turno de juego	Cada niño lanza el dado y avanza según el número hacia la tarjeta del día de la semana. Luego gira la ruleta para descubrir un alimento.	Supervisa los turnos, formula preguntas y fomenta la participación activa.	Lanza el dado, gira la ruleta e identifica si el alimento es saludable o no.	Dado, ruleta, tarjetas de días, fichas.
Decisión	El niño expresa si el alimento obtenido es saludable o no. Si acierta, gana una ficha de energía. Si no, el grupo reflexiona colectivamente sobre alternativas más sanas.	Facilita la reflexión grupal y refuerza las respuestas correctas con mensajes positivos.	Opinan, reflexionan y aprenden a distinguir alimentos saludables.	Fichas, imágenes de alimentos.
Desafío final del desayuno	Los niños muestran sus “platos mágicos” con los alimentos recolectados y	Motiva la exposición de los niños y refuerza el aprendizaje de manera positiva.	Muestran sus platos, exponen y celebran los logros de sus compañeros.	Platos mágicos, fichas de energía.

comparten sus aprendizajes.

El docente concluye Escuchan,

destacando la responden y Diplomas,

importancia del Resume lo reciben sus estrellas,

Cierre desayuno saludable y aprendido y diplomas o ruleta.

entrega un felicita al grupo. estrellas

reconocimiento brillantes.

simbólico.

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Cierre del juego: “¡Todos ganamos! Porque aprendimos que un desayuno saludable nos da energía para pensar, aprender, correr y sonreír cada día.”

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1 Enfoque de la investigación.

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, ya que se basa en la recopilación de datos numéricos que permiten analizar la relación entre el desayuno saludable y el rendimiento académico de los niños y niñas del Nivel Inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría, en la ciudad de Riobamba. Para el estudio se emplearon encuestas dirigidas a padres de familia, con el objetivo de conocer los hábitos alimenticios matutinos, además, se encuestó a la docente del nivel con el fin de obtener una perspectiva profesional sobre cómo influye el desayuno en el rendimiento académico de los estudiantes en el aula.

3.2 Diseño de la investigación.

3.2.1 No experimental.

Esta investigación es de tipo no experimental ya que no se manipula ninguna variable, si no que se observó la realidad tal como ocurre en el contexto educativo de la Unidad Educativa Fe y Alegría, en la ciudad de Riobamba.

3.3 Tipo de investigación.

3.3.1 Documental.

La investigación dentro del presente proyecto es de tipo documental, ya que se recopila y organiza información proveniente de libros, ensayos, revistas, artículos e investigaciones anteriores para construir el marco teórico del estudio.

3.3.2 Transversal.

Tiene un enfoque transversal, porque los datos se obtuvieron en un solo momento específico del periodo escolar.

3.3.3 De campo.

Esta investigación es de tipo de campo, ya que la información fue recolectada directamente de la Unidad Educativa Fe y Alegría, ciudad de Riobamba, mediante la aplicación de encuestas dirigida a los padres y docente.

3.4 Población y muestra.

3.4.1 Población.

La población objeto del presente proyecto de investigación consta de 25 niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa Fe y Alegría, de la ciudad de Riobamba, en el periodo 2024 – 2025.

Tabla 2

Población

Extracto	Frecuencias
Padres de familia	20
Docente	1
TOTAL	21

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

3.4.2 Muestra.

No se extrae ninguna muestra se trabaja con toda la población de los 25 niños del nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría, de la ciudad de Riobamba.

3.5 Técnicas e Instrumentos.

Para el desarrollo de la presente investigación se emplearon técnicas e instrumentos adecuados al enfoque cuantitativo del estudio, con el propósito de recopilar información relevante sobre los hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento académico de los niños del nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría.

3.5.1 Técnicas utilizadas:

La técnica principal utilizada fue la encuesta, por ser un medio eficaz para obtener datos de manera directa, rápida y estructurada. Esta técnica permitió conocer los hábitos de desayuno de los niños a través de las percepciones y prácticas alimentarias de los padres de familia, así como la opinión de la docente sobre el desempeño académico de los estudiantes en función de su alimentación. Asimismo, se empleó la observación directa como técnica complementaria, la cual permitió registrar comportamientos y actitudes de los niños durante la jornada escolar, especialmente en lo referente a su nivel de energía, atención y participación en las actividades.

3.5.2 Instrumentos de recolección de datos:

El principal instrumento de investigación fue el cuestionario estructurado, aplicado mediante la técnica de encuesta. Este instrumento se elaboró en base a los objetivos del estudio y se organizó en dos versiones:

- Cuestionario dirigido a los padres de familia
- Cuestionario dirigido a la docente

3.5.3 Aplicación de los instrumentos:

Una vez validados los cuestionarios, se procedió a su aplicación durante el período planificado. La recolección de la información se realizó en un ambiente de respeto y confidencialidad, asegurando la participación voluntaria y consciente de los padres de familia y de la docente. Los datos obtenidos fueron registrados y organizados sistemáticamente para su posterior análisis e interpretación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis e interpretación de datos de la encuesta realizada a los padres de familia.

Tabla 3

¿Consume todo el desayuno el niño (a) antes de ir a la escuela?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Siempre	11	55%
Casi siempre	8	40%
A veces	1	5%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Figura 1

Representación estadística de la tabla N°2



Fuente: Tabla N°1

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e Interpretación de Datos

Los resultados muestran que, del total de 20 encuestados, el 55% siempre consume todo el desayuno, el 40% casi siempre y el 5% a veces.

Estos resultados reflejan que una mayoría de niños si consume todo el desayuno antes de asistir a clases lo cual es positivo respecto a los hábitos alimenticios familiares. Sin

embargo, como alguno lo hacen a veces y no todos lo hacen siempre se puede manifestar que aún hay

aspectos que mejorar en el hogar respecto a los hábitos alimenticios. El desayuno fundamental para que los niños puedan iniciar el día llenos de energía y con disposición de aprender y atender a las clases por ende es importante seguir trabajando con las familias para difundir la importancia y beneficios de un desayuno saludable.

Tabla 4

¿El niño (a) tiene apetito al despertar y desayuna adecuadamente?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Siempre	6	30%
Casi siempre	11	55%
A veces	3	15%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	20	100%

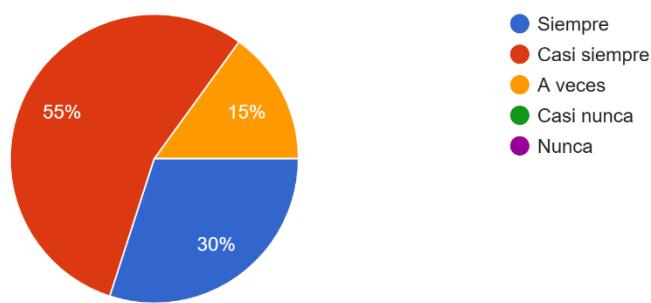
Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Figura 2

Representación estadística de la tabla N°3

¿El niño (a) tiene apetito al despertar y desayuna adecuadamente?
20 respuestas



Fuente: Tabla N°2

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

De las 20 respuestas obtenidas, el 30% indicó que los niños tienen apetito al despertar y desayunan adecuadamente, mientras que el 55% señalo esto ocurre casi siempre y el 15% a veces.

La mayoría de los encuestados señala que sus hijos casi siempre despiertan con apetito y desayunan adecuadamente, aunque esto es positivo también se puede evidenciar que no todos los niños lo hacen siempre, el hecho de que algunos niños lo hagan a veces se podría dar debido a rutinas inadecuadas, horarios irregulares o incluso el tipo de alimentos ofrecidos. Es importante inculcar hábitos alimenticios saludables desde casa.

Tabla 5

¿Qué tipos de alimentos incluye en el desayuno del niño(a)?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Frutas y verduras	11	55%
Leche y productos lácteos	14	70%
Cereales integrales	3	15%
Carne y legumbres	10	50%
Grasas y aceites	2	10%
No desayuna	0	0%
TOTAL	20	200%

Fuente: Encuesta

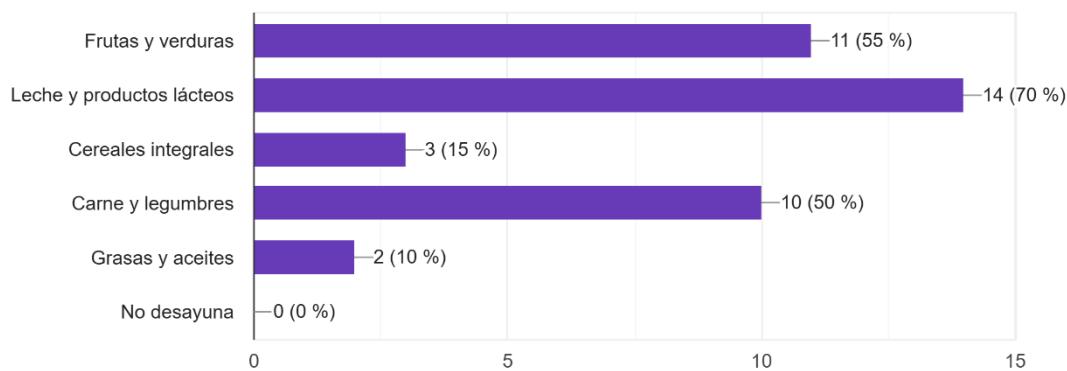
Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Figura 3

Representación estadística de la tabla N°4

¿Qué tipos de alimentos incluye en el desayuno del niño(a)? (Seleccione más de una opción)

20 respuestas



Fuente: Tabla N°2

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

De acuerdo con las 20 respuestas obtenidas, los productos más consumidos en el desayuno por los niños fueron: leche y productos lácteos con el 70%, seguido de las frutas y verduras con el 55%, carne y legumbre con 50%, cereales integrales con el 15% y en menor medida las grasas y aceites con un 10%.

Los resultados reflejan que los padres brindan alimentos nutritivos en los desayunos de los niños, principalmente productos lácteos y frutas los cuales son muy beneficiosos ya que brindan calcio, vitaminas y fibra. Además, el bajo consumo de cereales integrales y grasas y aceites muestra que su alimentación no es muy variada pero el hecho de que se incluya carne y legumbres es positivo ya que estas brindan proteínas muy importantes para su crecimiento. Con estos resultados podemos mostrar a los padres que es necesario ofrecer desayunos mas completos y balanceados.

Tabla 6

¿Considera que el desayuno que le brinda al niño(a) es nutritivo y equilibrado?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Siempre	3	15%
Casi siempre	16	80%
A veces	1	5%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta

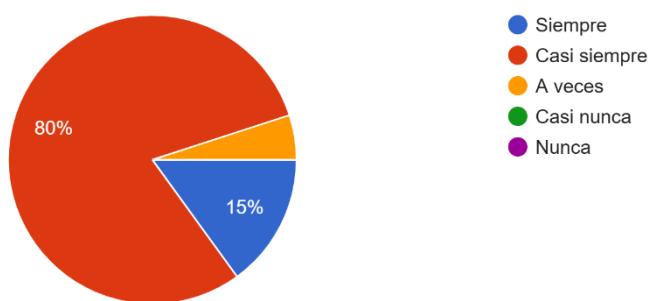
Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Figura 4

Representación estadística de la tabla N°5

¿Considera que el desayuno que le brinda al niño(a) es nutritivo y equilibrado?

20 respuestas



Fuente: Tabla N°4

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

De las 20 personas encuestadas, el 80% manifiesta que casi siempre brinda al niño un desayuno nutritivo y equilibrado, un 15% indicó que “siempre”, mientras que solo un 5% señalo que “a veces”.

La mayoría de los encuestados considera que ofrecen desayunos saludables a sus hijos de forma habitual, pero existe una pequeña parte que afirma “siempre” y menos de una persona que lo hace solo “a veces” resaltando que todavía existen aspectos por mejorar. Es muy importante que los desayunos no solo sean frecuentes, si no también deben ser equilibrados y nutritivos que contengan, proteína, carbohidratos, vitaminas y grasas saludables para que de esta forma los niños puedan iniciar el día llenos de energía y vitalidad.

Tabla 7

¿Piensa usted que el inculcar el hábito del desayuno saludable desde la niñez beneficia al éxito académico futuro?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Siempre	18	90%
Casi siempre	2	10%
A veces	0	0%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta

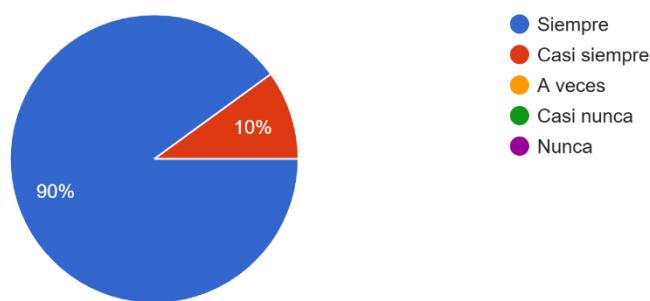
Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Figura 5

Representación estadística de la tabla N°6

¿Piensa usted que el inculcar el hábito del desayuno saludable desde la niñez beneficia al éxito académico futuro?

20 respuestas



Fuente: Tabla N°5

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

De un total de 20 personas encuestadas el 90% indicó que “siempre” considera inculcar el hábito del desayuno saludable desde la niñez beneficia al éxito académico futuro, mientras el 10% “casi siempre”.

Esta respuesta nos muestra un aspecto positivo de parte de los padres de familia ya que refleja una clara conciencia sobre los beneficios que tiene una buena nutrición en el proceso escolar y el desarrollo integral del niño. El desayuno al ser la primera comida del día influye directamente en el nivel de energía, atención y rendimiento académico, por ende, no solo beneficia en el presente académico de los niños, si no también crea bases sólidas para un exitoso futuro educativo.

Tabla 8

¿Cree usted que su situación económica influye en la calidad o variedad del desayuno que le ofrece al niño (a)?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Siempre	9	45%
Casi siempre	5	25%
A veces	5	25%
Casi nunca	1	5%
Nunca	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta

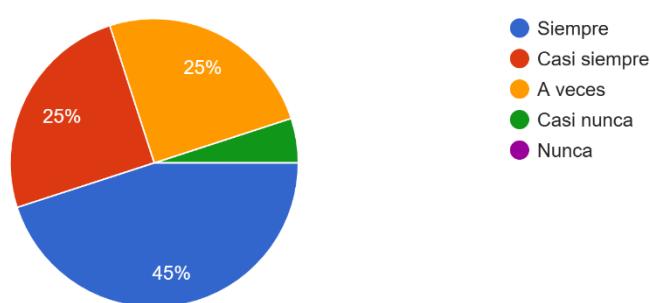
Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Figura 6

Representación estadística de la tabla N°7

¿Cree usted que su situación económica influye en la calidad o variedad del desayuno que le ofrece al niño (a)?

20 respuestas



Fuente: Tabla N°6

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

De acuerdo con las 20 respuestas obtenidas, el 45% señalo que “siempre” su situación económica influye en la calidad o variedad del desayuno que les brindan a sus hijos, el 25% indicó que esto ocurre “casi siempre”, otro 25% respondió “a veces” y solo un 5% expresó que “casi nunca”.

La mayoría de respuestas evidencian que su situación económica influye mucho con la calidad del desayuno que ofrecen a sus hijos. Casi la mitad considera que siempre influye, lo que muestra factores como el ingreso familiar, el acceso a los alimentos y el costo de estos productos limitan en muchos casos la variedad y calidad del desayuno. Esto puede impactar de manera negativa en la nutrición de los niños y en como se desempeñan en su jornada escolar, por eso es importante que se promuevan apoyos y orientación a las familias para que aun con pocos recursos se pueda ofrecer desayunos nutritivos a sus hijos.

Tabla 9

En su opinión ¿Qué factores dificultan que el niño(a) tenga un desayuno saludable a diario?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Falta de tiempo	3	15%
Falta de conocimiento sobre nutrición	14	70%
Problemas económicos	2	10%
Preferencias alimenticias del niño	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta

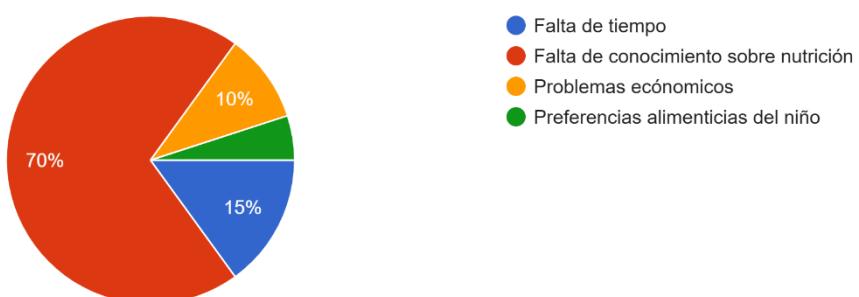
Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Figura 7

Representación estadística de la tabla N°8

En su opinión ¿Qué factores dificultan que el niño(a) tenga un desayuno saludable a diario?

20 respuestas



Fuente: Tabla N°7

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

Según las respuestas de los 20 encuestados, el 70% considera que la falta de conocimiento sobre nutrición considera que es el principal factor para que el niño tenga un buen desayuno todos los días. El 15% mencionó que la falta de tiempo, mientras el 10% problemas económicos y el 5% preferencias alimenticias del niño.

Estos resultados revelan que la mayoría de los padres carecen de conocimientos sobre nutrición y esta es la principal barrera para ofrecer un desayuno saludable a diario. Esto indica que más allá de factores económicos o tiempo, muchas familias podrían mejorar la calidad de alimentación hacia sus hijos si contaran con más información y orientación sobre cómo preparar desayunos nutritivos y accesibles.

Tabla 10

¿Ha recibido usted orientación por parte de la escuela sobre la importancia de un buen desayuno en el rendimiento escolar?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	3	15%
A veces	12	60%
Casi nunca	3	15%
Nunca	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta

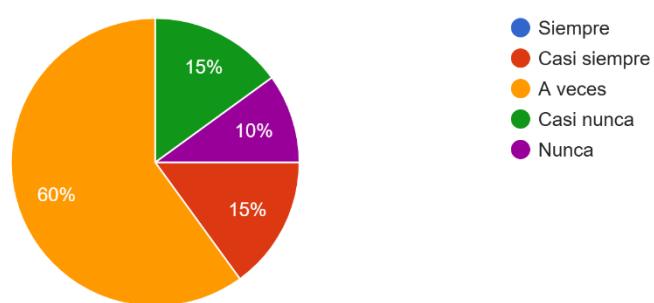
Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Figura 8

Representación estadística de la tabla N°9

¿Ha recibido usted orientación por parte de la escuela sobre la importancia de un buen desayuno en el rendimiento escolar?

20 respuestas



Fuente: Tabla N°8

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

De los 20 padres encuestados, el 60% respondió que “a veces” han recibido orientación por parte de la escuela sobre la importancia de un buen desayuno en el rendimiento escolar, el 15% señalo “casi siempre”, mientras el otro 15% casi nunca y el 10% por ciento manifestó que “nunca”.

Los resultados evidencian que la mayoría de padres ha recibido ocasionalmente información sobre la importancia de un desayuno saludable en el rendimiento académico, pero no ha sido de manera constante ni suficiente. Ningún parente respondió que siempre ha recibido esta orientación e incluso algunos padres dijeron que nunca la han recibido. Esto no muestra que la escuela podría hacer mas para difundir y enseñar los beneficios sobre como un buen desayuno ayuda en el aprendizaje de los niños.

Tabla 1

¿Estaría dispuesto a recibir información sobre alimentación saludable para mejorar el desayuno del niño(a)?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Siempre	19	95%
Casi siempre	1	5%
A veces	0	0%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	20	100%

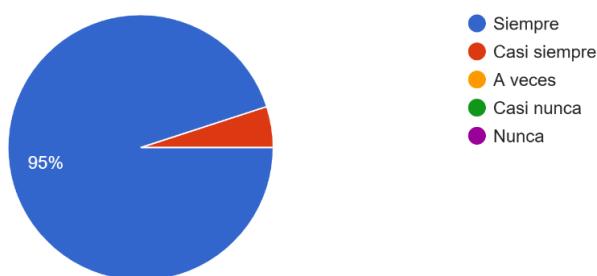
Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Figura 9

Representación estadística de la tabla N°10

¿Estaría dispuesto a recibir información sobre alimentación saludable para mejorar el desayuno del niño(a)?
20 respuestas



Fuente: Tabla N°9

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

De las 20 personas encuestadas, el 95% respondió que “siempre” estaría dispuesto a recibir información sobre alimentación saludable para mejorar el desayuno de sus hijos, mientras que el 5% indicó que “casi siempre”.

Los resultados muestran que existe mucha disposición por parte de los padres para recibir información sobre hábitos alimenticios saludables. La mayoría están dispuesto para adquirir conocimientos que les permitan mejorar la calidad del desayuno que ofrecen a sus hijos, por ende, este dato representa una oportunidad para que la escuela brinde charlas, talleres o guías, el interés mostrado por parte de los padres sugiere que con la información adecuada las familias adoptarían mejores prácticas alimenticias que beneficien al rendimiento académico y desarrollo integral de sus hijos.

4.2 Análisis e interpretación de Datos de la Encuesta Realizada a la Docente

Tabla 2

¿Cree que fomentar el desayuno saludable desde el hogar ayuda a mejorar el rendimiento escolar en el aula?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	100 %
Casi Siempre	0	0 %
A veces	0	0 %
Casi Nunca	0	0 %
Nunca	0	0 %
Total	1	100 %

Fuente: Encuesta

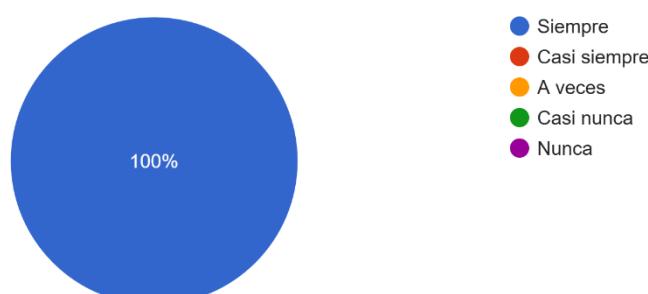
Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Figura 1

Representación estadística de la tabla N°11

¿Cree que fomentar el desayuno saludable desde el hogar ayuda a mejorar el rendimiento escolar en el aula?

1 respuesta



Análisis e interpretación de datos

Al analizar los datos obtenidos de la encuesta realizada a la docente sobre el desayuno saludable en el rendimiento académico de los niños de inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría. Ciudad de Riobamba, se evidencia que el 100% de la respuesta indica que fomentar el desayuno saludable desde el hogar contribuye significativamente a mejorar el rendimiento escolar en el aula. Este resultado evidencia la percepción de que una alimentación adecuada en las primeras horas del día influye de manera positiva en el desempeño de los niños.

Este resultado permite interpretar que la docente reconoce el valor del desayuno como un factor muy importante en el proceso de aprendizaje. Se considera que una buena alimentación al iniciar el día no solo beneficia a que los niños participen y estén más concentrados en clases, sino que también mejora su estado de ánimo, comportamiento y su disposición para aprender.

Tabla 3

¿En su salón de clases hay niños que presentan sueño o cansancio en la jornada escolar?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
A veces	1	100%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	1	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Tenesaca

Figura 2

Representación estadística de la tabla N°12

¿En su salón de clases hay niños que presentan sueño o cansancio en la jornada escolar?

1 respuesta



Fuente: Tabla N°2

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

De acuerdo con los datos obtenidos de la docente, se evidencio que el 100% siempre existen niños con cansancio o sueño en la jornada escolar.

Estos resultados reflejan que la docente a identificado a niños con cansancio y sueño a la hora de recibir clases, lo cual podría estar relacionado con malos hábitos alimenticios, en especial con la omisión del desayuno o por la ingesta de comida poco nutritiva. La presencia de sueño y cansancio puede afectar de manera negativa en la participación, atención y rendimiento académico. Esta información destaca la necesidad de fomentar desde el hogar hábitos alimenticios saludables.

Tabla 4

¿Considera que el desayuno influye en el estado de ánimo de los niños(as) durante la jornada escolar?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Siempre	1	100%
Casi siempre	0	0%
A veces	0	0%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	1	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Tenesaca

Figura 3

Representación estadística de la tabla N°13

¿Considera que el desayuno influye en el estado de ánimo de los niños(as) durante la jornada escolar?

1 respuesta



Fuente: Tabla N°3

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

Según los datos obtenidos, se evidenció que el 100% de la respuesta indicó que siempre el desayuno influye en el estado de ánimo de los niños(as) durante la jornada escolar.

Estos resultados indican que, desde la percepción de la docente, el desayuno solo cumple una función nutricional, sino que también está vinculada con el estado de ánimo de los niños. Consumir un desayuno saludable proporciona la vitalidad suficiente para afrontar una jornada de clases con mayor vitalidad y con una actitud positiva.

Tabla 5

¿Cuáles de las siguientes señales han presentado los niños (as) en el aula de clase?

Señales observadas	Respuesta docente
Somnolencia	x
Bajo rendimiento	x
Irritabilidad	x
Ninguna de las anteriores	

Fuente: Encuesta

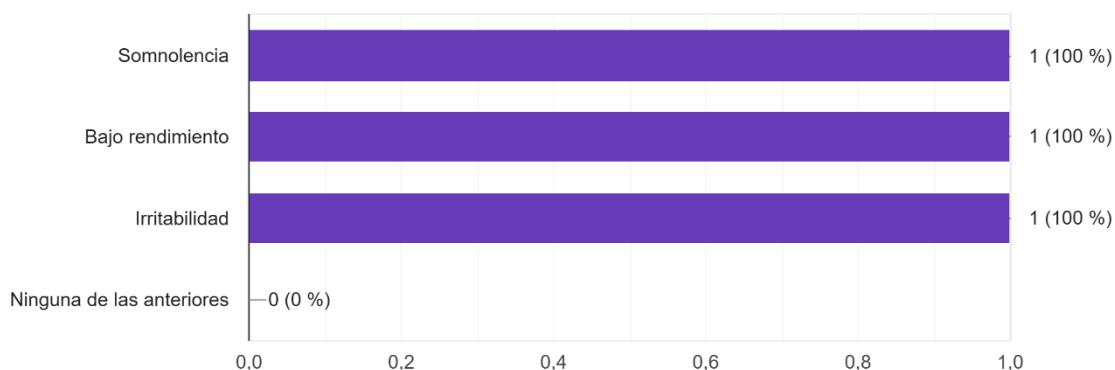
Elaborado por: Daniela Tenesaca

Figura 4

Representación estadística de la tabla N°14

¿Cuáles de las siguientes señales han presentado los niños (as) en el aula de clase? (Seleccione más de una opción)

1 respuesta



Fuente: Tabla N°4

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

La docente encuestada señaló tres opciones observadas en el aula de clases, somnolencia, bajo rendimiento e irritabilidad lo cual confirma que si ha identificado estos

comportamientos en el aula, que pueden estar relacionados con una mala nutrición debido a un consumo de un mal desayuno por no desayunar.

Estas respuestas evidencian que la docente observado señales en aula que pueden estar relacionadas con una alimentación inadecuada especialmente con la omisión o mala calidad del desayuno. La somnolencia puede reflejar falta de energía, la irritabilidad puede estar vinculada con el estado emocional causada por desequilibrios nutricionales y el bajo rendimiento académico puede ser consecuencia por estos dos factores, esta información es importante ya que muestra como el no desayunar de forma sana puede influenciar en lo físico, cognitivo y emocional de los niños.

Tabla 6

Señale según su experiencia, ¿Qué hábitos alimenticios observa en los niños(as), y qué tipo de alimentos ingieren frecuentemente, tanto traídos desde casa como adquiridos en el bar escolar?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Consumen mayormente alimentos saludables (frutas, jugos naturales, cereales, etc.)	0	0%
Combinan alimentos saludables con productos procesados (frutas, snacks, etc.)	0	0%
Consumen mayormente productos poco saludables (golosinas, frituras, bebidas azucaradas, etc.)	1	100%
No suelen traer refrigerio ni consumir alimentos del bar	0	0%
TOTAL	1	100%

Fuente: Encuesta

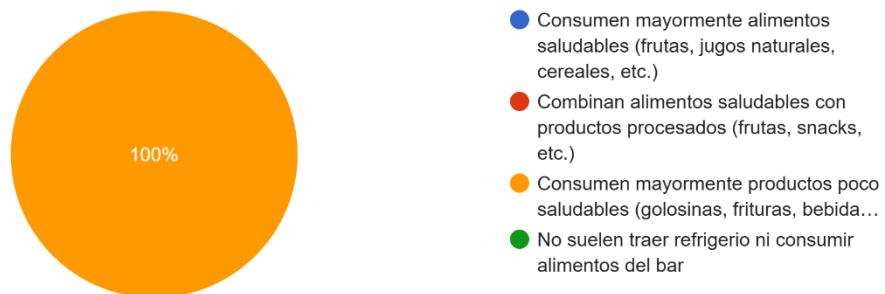
Elaborado por: Daniela Tenesaca

Figura 5

Representación estadística de la tabla N°15

Señale según su experiencia, ¿Qué hábitos alimenticios observa en los niños(as), y qué tipo de alimentos ingieren frecuentemente, tanto traídos desde casa como adquiridos en el bar escolar?

1 respuesta



Fuente: Tabla N°5

Elaborado por: Jennifer Daniela Tenesaca Shigla

Análisis e interpretación de datos

De los resultados obtenidos la docente manifestó que los niños consumen mayormente productos pocos saludables como golosinas, frituras, bebidas azucaradas, etc. o que representa el 100% de las respuestas.

Este resultado muestra una preocupación importante en torno a los hábitos alimenticios de los niños y niñas en la escuela. Según la observación de la docente resalta el consumo de productos ultra procesados y con un bajo nivel nutricional, tanto como alimentos traídos desde casa como los adquiridos en el bar escolar. Esta situación puede traer consecuencias negativas en la salud de los niños así también en su comportamiento y rendimiento académico, el consumo regular de estos alimentos puede traer enfermedades como la obesidad infantil, dificultades de atención, fatiga entre otros. Estos datos refuerzan la importancia de implementar estrategias educativas entorno a una alimentación saludable en el ámbito escolar y familiar.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Se logró evidenciar que el desayuno saludable cumple un papel muy importante en el rendimiento académico de los niños de Nivel Inicial II. Una alimentación adecuada al iniciar el día permite que los niños se mantengan atentos, activos y participativos durante las clases, pero por el contrario cuando no se consumen alimentos nutritivos en la mañana se presentan signos con mayor frecuencia como la somnolencia, desinterés, cansancio o irritabilidad lo cual dificulta su proceso de aprendizaje. El desayuno al ser la primera fuente de energía del día es determinante para el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales en la etapa escolar inicial.

La falta de un desayuno nutritivo y equilibrado en muchos hogares afecta negativamente en el comportamiento y disposición para aprender de los niños, cuando en el desayuno no se incluye variedad del grupo de alimentos importantes como frutas, lácteos, cereales, proteínas se presencia con frecuencia síntomas de fatiga, irritabilidad y bajo rendimiento tal como menciono la docente en el aula. Una alimentación poco adecuada al iniciar el día puede disminuir la capacidad de concentración de los niños y afectar su estado de ánimo lo que complica el desarrollo de habilidades importantes como la lectura, escritura y la resolución de problemas, por esta razón es importante que tanto en el hogar como en la escuela se impulsen prácticas que aseguren un desayuno completo y nutritivo para cada niño.

Contar con un recurso práctico como el folleto de desayunos saludables diseñado con productos locales, promueve cambios positivos en los hábitos alimenticios familiares y contribuye al desarrollo integral de los alumnos. La propuesta de menú semanal, accesible en términos de costo y sencilla de preparar facilita la implementación de desayunos nutritivos en el hogar. Al incluir instrucciones claras, beneficios de los alimentos y las estimaciones económicas este folleto se convierte en una herramienta de apoyo para padres y docentes, impulsando la cultura del desayuno saludable.

5.2 Recomendaciones

Es recomendable que las familias adopten el desayuno como un hábito diario fundamental, procurando que este sea nutritivo y equilibrado, para lograrlo se debe incluir diferentes grupos de alimentos, como son las frutas, cereales, lácteos y proteínas que contribuyan al buen funcionamiento del cuerpo y la mente de los niños. Comenzar el día con una alimentación adecuada mejora su atención, concentración, participación y aporta energía en las actividades escolares, fortaleciendo así su proceso de aprendizaje desde temprana edad.

Desde la institución educativa se sugiere implementar más programas dirigidos a padres y madres de familia en los que se ofrezca información clara y precisa sobre la relación entre una buena alimentación y el rendimiento académico mediante reuniones, talleres o campañas informativas, se puede sensibilizar a las familias sobre la importancia del desayuno compartiendo ejemplos prácticos y resolver dudas sobre cómo preparar comidas saludables con ingredientes accesibles. De esta manera se refuerza el trabajo comunitario entre la escuela y el hogar para el bienestar de los niños.

Finalmente se recomienda la implementación y difusión del folleto con desayunos saludables elaborado como parte de esta investigación, este material puede ser distribuido en reuniones escolares o enviado a los padres de familia como guía práctica para preparar desayunos saludables y mejorar la alimentación infantil. Al estar diseñado con productos locales, económicos y fáciles de conseguir el folleto se adapta a la realidad de muchas familias y representa una herramienta útil para apoyar el desarrollo integral y rendimiento académico de los estudiantes.

BIBLIOGRÁFIA

Arellano Arellano, R. (16 de Junio de 2021). El desayuno en los niños como hábito saludable. Obtenido de Vitamex: <https://www.vitamexdeoccidente.com/eldesayuno-en-los-ninos-como-habito-saludable/>

Ariza, C. P., Rueda, L. Á. T., & Blanchard, J. S. (2018, 1 julio). El rendimiento académico: una problemática compleja. Recuperado de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/527>

Belloso, G., & Lizardo, A. (2023). El proceso de investigación científica en las ciencias políticas: enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto: The Scientific Research Process in Political Sciences: Qualitative, Quantitative and Mixed Approach. *revistas.unicaedu.com*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10059973>

Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T., & Villagómez, M. (2009). *La motivación y el aprendizaje*. Repositorio digital. Obtenido de [file:///C:/Users/HP/Downloads/paper_195445%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/paper_195445%20(1).pdf)

Carrillo-López, P. J., Andrés, R. G., Eliseo, G. C., Carrillo-López, P. J., Andrés, R. G., & Eliseo, G. C. (s. f.). Nivel de ansiedad según el tipo de desayuno en escolares durante el estado de alarma por la COVID-19 en España. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002021000200004&script=sci_arttext

Chacha, C. M. E. (2024). *La alimentación en el ámbito cognitivo del infante de 4 años* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Institucional. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14207>

Ganchozo Delgado, A. V., & Zambrano Cedeño, C. L. (2016). *El desayuno en el rendimiento escolar de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano* [Tesis de licenciatura, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone]. <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/1632>

Gloria Echagüe, L. S. (2016). Malnutrición en niños menores de 5 años indígenas y no indígenas de zonas rurales, Paraguay. *MEMORIAS DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIONES EN CIENCIAS DE LA SALUD*, 14(2), 25-34.

Huiza, M. M., & Mamani, A. L. (2022). Educación inclusiva y el rendimiento académico de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N°408 Santísima Trinidad en el distrito de Ciudad Nueva de Tacna 2020. Recuperado de https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/1595?utm_source=chatgpt.com

Jofré, J. M., Jofré, M. J., Arenas, M. C., Azpiroz, R., & Ángel, D. B. M. (s. f.). IMPORTANCIA DEL DESAYUNO EN EL ESTADO NUTRICIONAL y EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN EN ESCOLARES1. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672007000200015&script=sci_arttext

Manzanera, J. M. E., Juánez, J. C., & Vega, M. R. (2021). Influence of breakfast on adherence to the Mediterranean diet and weight status among student teachers in Madrid. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03476>

Medina, A. y. M. (2021). Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de un protocolo de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero. *Dilemas Contemporáneos Educación Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i2.2519>

Mera, G. (2024b, abril 1). La alimentación saludable y la memoria en los niños de inicial 1 en la Unidad Educativa José María Román de la ciudad de Riobamba. Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12633>

MPS. (2023). *Encuesta Especializada sobre Desnutrición Infantil (ENDI) 2022-2023*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/>

Moreno-Aznar, L. A., Del Carmen Vidal Carou, M., Sobaler, A. M. L., Varela-Moreiras, G., & Villares, J. M. M. (2021). Role of breakfast and its quality in the health of children and adolescents in Spain. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03398>

OMS. (2014). *Metas mundiales de nutrición 2025: Documento normativo sobre retraso del crecimiento*. Obtenido de <https://iris.who.int/handle/10665/44361>

Perez, M. (2015). Alimentación y nutrición infantil. *repositorio digital(65)*, 181-246. Obtenido de chrome extension://efaidnbmnnibpcajpcgclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/235860798.pdf

Ramirez Zenteno, Y, G., Sanchez Coutiño, J, R (2020, 1 septiembre). Importancia del desayuno en el rendimiento de los escolares de la primaria «Club de Leones». Recuperado de <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/2007>

Rodas. (2014). *"DESAYUNO NUTRITIVO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL AULA (Estudio realizado en el grado de cuarto bachillerato en Ciencias de la salud del Colegio Teresa Martín del municipio de Quetzaltenango)". [Tesis de grado, UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR]*. Repositorio institucional UNIVERSIDAD

RAFAEL LANDÍVAR. <http://186.151.197.48/tesiseortiz/2014/05/09/Rodas-Lurvelina.pdf>

Romero Villarreal, M. X., & Peña Caurino, F. S. (2023). *Loncheras saludables y su relación con el rendimiento escolar en niños del nivel inicial de la institución educativa integrada N° 15 - 20347 – Santa María – Huaura [Tesis de grado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]*. Repositorio UNFSCn. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.14067/7863>

Sellán Naula, M. (2017). IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN EN EL APRENDIZAJE. *Sinergias Educativas*, 2(1), 13-19. doi:<https://doi.org/10.37954/se.v2i1.20>

ANEXOS

ANEXO A: Ficha 1 de Validación del Instrumento



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO EDUCACIÓN INICIAL FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DATOS INFORMATIVOS

I.

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Luis Alvear	UNACH	Enuesta	Daniela Tenesaca
<p>Título: Desayuno Saludable en el rendimiento académico de los niños de nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría, Ciudad de Riobamba.</p>			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					✓
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					✓
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					✓
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la alimentación infantil					✓
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					✓
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					✓
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					✓
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					✓

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: Muy Buena

Lugar y fecha	Cédula de Identidad	Firma del Experto	Teléfono
Riobamba, 16 de Junio de 2025	1713017831		0994524346

Observaciones:

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

ANEXO B: Ficha 2 de Validación del Instrumento



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO EDUCACIÓN INICIAL

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DATOS INFORMATIVOS

I.

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Jimmy Roman	UNACH	Enuesta	Daniela Tenesaca
Título: Resumen saludable en el rendimiento académico de los niños de nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría . Ciudad de Riobamba			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					/
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					/
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					/
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					/
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					/
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la alimentación infantil					/
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					/
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					/
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					/
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					/

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: Muy Buena

Lugar y fecha	Cédula de Identidad	Firma del Experto	Teléfono
Riobamba, 16 de Junio de 2025	060317838-5		0979113471

Observaciones:

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

ANEXO C: Ficha 3 de Validación del Instrumento



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO EDUCACIÓN INICIAL FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DATOS INFORMATIVOS

I.

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Jimmy Román	UNACH	Encuesta	Daniela Tenesaca
<p>Título: Desayuno saludable en el rendimiento académico de los niños de nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría. Ciudad de Riobamba.</p>			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					/
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					/
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					/
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					/
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					/
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la alimentación infantil					/
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					/
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					/
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					/
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					/

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: Muy Buena

Lugar y fecha	Cédula de Identidad	Firma del Experto	Teléfono
Riobamba, 16 de Junio de 2025	0603178285		0979113471

Observaciones:

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

ANEXO D: Ficha 4 de Validación del Instrumento



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO EDUCACIÓN INICIAL FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DATOS INFORMATIVOS

I.

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Susana Tenesaca	Nutricionista	Encuesta	Daniela Tenesaca
Título: Desayuno saludable en el rendimiento académico de los niños de nivel inicial II de la Unidad Educativo Fe y Alegría, Ciudad de Riobamba			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					/
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					/
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					/
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					/
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					/
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la alimentación infantil					/
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					/
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					/
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					/
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					/

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: Muy Buena

Lugar y fecha	Cédula de Identidad	Firma del Experto	Teléfono
Riobamba 20 de junio de 2025	0606132414		093968325250

Observaciones:

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

ANEXO E: Ficha 5 de Validación del Instrumento



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO EDUCACIÓN INICIAL FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DATOS INFORMATIVOS

I.

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Susana Tenesaca	Nutricionista	Encuesta	Daniela Tenesaca
Título: Desayuno saludable en el rendimiento académico de los niños de nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría. Ciudad de Riobamba.			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					/
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					/
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					/
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					/
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					/
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la alimentación infantil					/
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					/
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					/
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					/
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					/

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: Muy Buena

Lugar y fecha	Cédula de Identidad	Firma del Experto	Teléfono
Riobamba, 20 de junio de 2025	0609132414		093968325230

Observaciones:

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

ANEXO F: Encuesta 1

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

Objetivo: Esta encuesta está dirigida a los padres de familia con el fin de determinar la importancia del desayuno saludable en el rendimiento académico de los niños de nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría.

Género:

Edad:

Nivel de instrucción:

Instrucciones: Coloque una “X” en la opción que mejor describa su respuesta. La información será confidencial y utilizada únicamente con fines investigativos.

1. ¿Consumo todo el desayuno el niño (a) antes de ir a la escuela?
 Siempre
 Casi siempre
 A veces
 Casi nunca
 Nunca

2. ¿El niño (a) tiene apetito al despertar y desayuna adecuadamente?
 Siempre
 Casi siempre
 A veces
 Casi nunca
 Nunca

3. ¿Qué tipos de alimentos incluye en el desayuno del niño(a)? (Seleccione más de una opción)

- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Cereales integrales
- Carne y legumbres
- Grasas y aceites
- No desayuna

4. ¿Considera que el desayuno que le brinda al niño(a) es nutritivo y equilibrado?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

5. ¿Piensa usted que el inculcar el hábito del desayuno saludable desde la niñez beneficia al éxito académico futuro?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

6. ¿Cree usted que su situación económica influye en la calidad o variedad del desayuno que le ofrece al niño (a)?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

7. En su opinión ¿Qué factores dificultan que el niño(a) tenga un desayuno saludable a diario?

- Falta de tiempo
- Falta de conocimiento sobre nutrición
- Problemas económicos
- Preferencias alimenticias del niño

Otro: _____

8. ¿Ha recibido usted orientación por parte de la escuela sobre la importancia de un buen desayuno en el rendimiento escolar?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

9. ¿Estaría dispuesto a recibir información sobre alimentación saludable para mejorar el desayuno del niño(a)?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

;Gracias por su colaboración!

ANEXO G: Encuesta 2

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

Objetivo: Esta encuesta está dirigida a los docentes con el fin de determinar la importancia del desayuno saludable en el rendimiento académico de los niños de nivel inicial II de la Unidad Educativa Fe y Alegría.

Instrucciones: Coloque una “X” en la opción que mejor describa su respuesta. La información será confidencial y utilizada únicamente con fines investigativos.

1. ¿En su salón de clases hay niños que presentan sueño o cansancio en la jornada escolar?
 Siempre
 Casi siempre
 A veces
 Casi nunca
 Nunca

2. ¿Cree que fomentar el desayuno saludable desde el hogar ayuda a mejorar el rendimiento escolar en el aula?
 Siempre
 Casi siempre
 A veces
 Casi nunca
 Nunca

3. ¿Considera que el desayuno influye en el estado de ánimo de los niños(as) durante la jornada escolar?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

4. ¿Cuáles de las siguientes señales han presentado los niños (as) en el aula de clase?
(Seleccione más de una opción)

- Somnolencia
- Bajo rendimiento en clase
- Irritabilidad
- Ninguna de las anteriores

5. Señale según su experiencia, ¿qué hábitos alimenticios observa en los niños(as), y qué tipo de alimentos ingieren frecuentemente, tanto traídos desde casa como adquiridos en el bar escolar?

- Consumen mayormente alimentos saludables (frutas, jugos naturales, cereales, etc.)
- Combinan alimentos saludables con productos procesados (frutas, snacks, etc.)
- Consumen mayormente productos poco saludables del bar escolar (golosinas, frituras, bebidas azucaradas, etc.)
- No suelen traer refrigerio ni consumir alimentos del bar

¡Gracias por su colaboración!

ANEXO H: Tríptico de la propuesta

Lunes

Tortilla de papa con huevo y jugo de papaya

Ingredientes:

- ½ taza de papa cocida y triturada (carbohidrato)
- 1 huevo (proteína)
- 1 cucharada de queso rallado (proteína/lácteo)
- 1 vaso de jugo de papaya natural sin azúcar (fruta)

Preparación:

Triturar la papa cocida y mezclarla con el huevo y el queso. Formar una tortilla y cocinarla en sartén con un poco de aceite. Acompañarla con el jugo de papaya.

Beneficios: La papa aporta energía sostenida, el huevo y el queso brindan proteínas y la papaya vitamina A y fibra, que ayudan a la concentración y digestión.

Costo aproximado: \$0.50

Nota para padres: Da energía y concentración desde temprano.



Martes

Machica con leche, huevo y plátano

Ingredientes:

- 2 cucharadas de machica (carbohidrato/hierro)
- 1 taza de leche (lácteo/proteína)
- 1 cucharadita de panela
- 1 huevo (energía natural)
- 1 plátano pequeño (fruta)

Preparación:

Calentar la leche, luego añadir la machica con un poco de panela, mezclar bien hasta espesar. Despues cocer un huevo hasta que quede duro y por último servir todo caliente con rodajas de banana.

Beneficios: La machica aporta hierro y energía, la leche fortalece huesos y la banana mejora el ánimo y la función cerebral.

Costo aproximado: \$0.45

Nota para padres: Da energía y concentración desde temprano.



Miércoles

Habas con queso, pan, té de manzanilla y mandarina

Ingredientes:

- ½ taza de habas cocidas (proteína vegetal/fibra)
- 2 cucharadas de queso fresco (proteína/lácteo)
- 1 rodaja de pan integral (carbohidrato/fibra)
- 1 taza de té de manzanilla (hidratación/suavidad digestiva)
- 1 Mandarina (Fruta)

Preparación:

Cocinar las habas hasta que queden suaves, poner en una olla una taza de agua y hervir luego echar manzanilla y endulzar si es necesario con poco de panela, servir las habas junto con queso y té de manzanilla con pan y una mandarina.

Beneficios: Las habas son fuente de proteínas vegetales, fibra y hierro. Mejoran la concentración y previenen el cansancio.

Costo aproximado: \$0.50

Nota para padres: Da energía y concentración desde temprano.



Jueves



Quinua cocida con leche, manzana y miel

Ingredientes:

- ½ taza de quinua cocida (carbohidrato/proteína vegetal)
- 1 taza de leche (lácteo/proteína)
- 1/4 de manzana picada (fruta/fibra)
- 1 cucharadita de miel (energía natural)

Preparación:

Hervir la leche con la quinua y luego añadir la manzana y la miel, acompañar con galletas integrales o pan y al final servir caliente.

Beneficios: La quinua es rica en proteínas, hierro y magnesio. Junto con la manzana, favorece el aprendizaje y el sistema nervioso.

Costo aproximado: \$0.50

Nota para padres: Da energía y concentración desde temprano.

Viernes

Ensalada tibia de mellokos con huevo duro, avena con leche y fresas

Ingredientes:

- ½ taza de mellokos (carbohidrato/fibra)
- 1 huevo duro (proteína)
- Cebolla paiteña, limón, sal, aceite (Carbohidratos, vitamina C, sodio, grasas)
- 1 taza de leche (lácteo/proteína)
- 2 cucharadas de avena (Carbohidratos)
- 1 porción de fresas (Vitaminas)

Preparación:

Cocinar los mellokos y el huevo, luego mezclarlo junto a la cebolla, sal, limón y aceite y reservar, después cocinar la avena junto con leche y cuando este lista servir y acompañar todo junto a la porción de fresas.

Beneficios: Mejora el rendimiento académico al proporcionar energía, fortalecer el cuerpo, favorecer la concentración y reforzar el sistema inmunológico.

Costo aproximado: \$0.70

Nota para padres: Da energía y concentración desde temprano.



Menú Semanal de Desayunos Saludables



Daniela Tenesaca