



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

UNIDAD DE FORMACIÓN ACADÉMICA
Y
PROFESIONALIZACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TÍTULO:

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO DE LA LECTO
ESCRITURA, DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO GRADO, DEL CENTRO
EDUCATIVO COMUNITARIO YOLANDA MARÍA BORJA DE LA
COMUNIDAD SAN JOSÉ DE TIPÍN, PARROQUIA PALMIRA, CANTÓN
GUAMOTE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO DURANTE EL PERÍODO
2015-2016.

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciadas en
Ciencias Educación Profesora de Educación Básica

AUTORES

María Aurora Copa Inguillay

Miriam Rocío Pagalo Jiménez

TUTORA

MsC. Dolores Gavilanes Capelo

Riobamba

2016



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

UNIDAD DE FORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONALIZACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TÍTULO:

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO DE LA LECTO ESCRITURA, DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO GRADO, DEL CENTRO EDUCATIVO COMUNITARIO YOLANDA MARÍA BORJA DE LA COMUNIDAD SAN JOSÉ DE TIPIN, PARROQUIA PALMIRA, CANTÓN GUAMOTE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO DURANTE EL PERÍODO 2015-2016.

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL
Ms.c. Félix Rosero

Firma

MIEMBRO DEL TRIBUNAL
Dr. Byron Mora

Firma

MIEMBRO DEL TRIBUNAL
Ms.C Tatiana Fonseca

Firma

TUTORA DE TESIS
MsC Dolores Gavilanes

Firma

NOTA FINAL

9.90

CERTIFICACIÓN

Riobamba, 01 de Noviembre del 2016

Magister.

Carlos Loza

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

Presente

De mi Consideración.

CERTIFICO que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Licenciadas en Educación Básica Cuyo tema es.

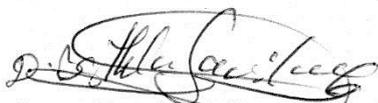
HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO DE LA LECTO ESCRITURA, DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO GRADO, DEL CENTRO EDUCATIVO COMUNITARIO YOLANDA MARÍA BORJA DE LA COMUNIDAD SAN JOSÉ DE TIPÍN, PARROQUIA PALMIRA, CANTÓN GUAMOTE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, DURANTE EL PERÍODO 2015-2016

“De autoría de la Señoras: María Aurora Copa Inguillay con número de Cédula 060294461-3 y la Señorita Miriam Rocío Pagalo Jiménez con número de Cédula 060442604-9.

Debo informar que se ha trabajado de la manera coordinada con las egresadas, habiendo culminado el 22 de octubre con el 100% de Trabajo de Investigación, por tal motivo se encuentran aptas para su defensa pública

Es todo lo que puedo Certificar en Honor a la verdad.

Atentamente



Mgs: Dolores Berthila Gavilanes Capelo

TUTORA

DERECHOS DE AUTORÍA

El trabajo de investigación presentado como proyecto de grado previo a la obtención del Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Profesora de Educación Básica, es original y basado en procesos de investigación, previamente establecidos por la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Nosotras, María Aurora Copa Inguillay con cédula de identidad N° 0602944613 Miriam Rocío Pagalo Jiménez; con cédula de identidad N° 0604426049 informamos que los resultados de la investigación, los criterios, análisis, conclusiones, así como los lineamientos y propósitos expuestos en la presente tesis, son de exclusiva responsabilidad de las autoras y, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



María Aurora Copa Inguillay

C.I.0602944613



Miriam Rocío Pagalo Jiménez

C.I. 0604426049

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedicamos a Dios, quien es la razón de nuestras vidas, el tesoro más grande que la vida nos ha concedido, el motivo de nuestro existir; quien nos anima para llegar a cumplir con nuestros objetivos.

A nuestros padres, que nos educaron para continuar luchando para vencer los obstáculos, lograr las metas propuestas, a pesar de los tropiezos y dificultades que se han presentado en el difícil sendero de nuestras vidas.

Gracias por haber fomentado en nosotros el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida.

Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles.

A todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

María Aurora Copa Inguillay

C.I.0602944613

Miriam Rocío Pagalo Jiménez

C.I. 0604426049

AGRADECIMIENTO

A Dios por ofrecernos la capacidad intelectual para alcanzar nuevos retos en nuestras vidas, de manera especial a las autoridades, docentes y a todos en general a la Universidad Nacional de Chimborazo que han facilitado el proceso del trabajo investigado; a los docentes por su apoyo y confianza incondicional durante la presente formación alcanzada.

A la Unidad de Formación Académica y Profesionalización “UFAP” por permitirnos realizar nuestros estudios en la modalidad semi-presencial brindándonos conocimientos de calidad con docentes de calidad.

A nuestros padres, a mis seres queridos que han sido nuestro pilar fundamental e incondicional de lucha constante y dedicación fuente de inspiración, de alegrías y tristezas durante los años de estudio.

Es grato agradecerles a los niños del Centro Comunitario Yolanda María Borja que nos brindaron el espacio y la oportunidad de llevar a cabo el desarrollo de nuestra investigación.

Finalmente, una gratitud inmensa a nuestra tutora Ms. Dolores Gavilanes Capelo, quién ha sido una guía y orientador permanente, apoyándonos con sus sabios consejos y conocimientos profesionales en procura de llenar las expectativas requeridas.

María Aurora Copa Inguillay
C.I.0602944613

Miriam Rocío Pagalo Jiménez
C.I. 0604426049

ÍNDICE DE CONTENIDO

CALIFICACIÓN DE MIEMBROS DEL TRIBUNAL	i
CERTIFICACIÓN	ii
DERECHOS DE AUTORÍA	xv
DEDICATORIA	xvii
ÍNDICE DE CONTENIDO	xix
RESUMEN	xxiv
SUMMARY	xxv
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPITULO I	16
1. MARCO REFERENCIAL	16
1.1. El problema de investigación	16
1.2. Planteamiento del problema	16
1.3. Formulación del problema	18
1.4. Preguntas directrices o problemas derivados	18
1.5.1. Objetivo general	19
1.5.2. Objetivos específicos	19
1.6. Justificación	20
CAPITULO II	21
2. MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes de investigaciones realizadas con respecto al problema	21
2.2. Fundamentación teórica	22
2.2.2 Alimentos	24
2.2.3 Hábitos alimenticios	28
2.2.4 Importancia de los hábitos alimenticios	29
2.2.5 Tipos de hábitos:	32
2.2.7 Alimentos recomendados para niños de 6 a 7 años.	37
2.2.8 Fomentar hábitos alimenticios saludables.	41
2.2.9 Características de los niños de 6 a 7 años	41

2.2.10	Desarrollo de hábitos alimenticios necesarios para niños de 6 a 7 años	42
2.3	Lecto-escritura	43
2.3.1.2	La pre-lectura y la pre-escritura	46
2.3.1.3	En la lecto-escritura	47
2.3.2	Métodos para la enseñanza de la lectoescritura:	47
2.3.2.1	Método Global Analítico:	48
2.3.2.1.1	Métodos del Método Global o Analítico:	48
2.3.2.1.2	Etapas del Método Global:	49
2.3.3	Método alfabético o deletreo:	49
2.3.4	Método fonético o fónico:	50
2.3.1	Ventajas del método Fonético o fónico:	51
2.3.5	Método Silábico:	51
2.3.5.1	Proceso del método silábico:	51
2.3.5.2	Ventajas del método silábico:	52
2.3.6	Método de palabras normales:	52
2.3.6.1	Ventajas del método de palabras normales:	53
2.3.7	Método electico:	54
2.3.7.1	Proceso del método electico:	54
2.3.7.1.1.	Facilidades del método electico:	55
2.3.8	¿Cómo evaluar la lecto-escritura?	55
2.3.9	¿Cómo se aplica a la lecto-escritura?	56
2.3.10	Indicadores que usamos para evaluar la lecto - escritura	57
2.3.11	Beneficios que nos aporta la lectoescritura	57
2.3.12	Desarrollo de la lectoescritura para niños de Segundo Grado	58
2.3.13	Relación de los Hábitos alimenticios y la lectoescritura	60
2.4.	Definiciones de términos básicos	61
2.5	VARIABLES	63
2.5.1.	Variable Dependiente	63
2.5.2	Variable Independiente	63
2.6.	CUADRO DE VARIABLES	64
2.6.2.	Variable Dependiente Hábitos Alimenticios	65
2.6.2.	Variable Independiente Desarrollo de la lecto- escritura	65

CAPITULO III	66
3. MARCO METODOLÓGICO	66
3.1 Método científico	66
3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	66
3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN	66
3.4. NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN	67
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA	67
3.5.1 Población:	67
3.5.1 Muestra:	68
3.6. TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	68
3.6.1 TECNICAS	68
3.6.2 INSTRUMENTOS	68
3.6.3 TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO DE DATOS	68
CAPÍTULO IV	69
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	69
CAPÍTULO V	80
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	80
5.1 Conclusiones	80
5.2 Recomendaciones.	81
Bibliografía	82

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1	
Menú niños/as de 6 a 8 años	27
Cuadro 2	
Tabla de raciones alimentaria por edad	35
Cuadro 3	
Ventajas y desventajas de los hábitos alimenticios	37
Cuadro 4	
Hábitos alimenticios para niños/as de seis años	38
Cuadro 5	
Variable dependiente	64
Cuadro 6	
Variable independiente	65
Cuadro 7	
Práctican acciones para fomentar hábitos alimenticios	69
Cuadro 8	
Se nutre de forma adecuada	70
Cuadro 9	
Evitan comer dulces ya que son perjudiciales para su salud	71
Cuadro 10.	
Conocen los beneficios de una buena alimentación	72
Cuadro 11	
Han disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria.	73
Cuadro 12	
Lee textos articulando correctamente las palabras	74
Cuadro 13	
Leen y escriben su nombre, el de su maestra y del grupo	75
Cuadro 14	
Crean y escriben oraciones de manera autónoma.	76
Cuadro 15	
Utiliza el código alfabético en la escritura de palabras y oraciones	77

Cuadro 16	
Arman palabras con letras móviles y las copian en el cuaderno.	78

Cuadro 17	
Resultados de la observación a los niños y niñas	79

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	
Alimentos	25

Gráfico 2	
Hábitos alimenticios correctos	28

Gráfico 3	
Práctican acciones para fomentar hábitos alimenticios	69

Gráfico 4	
Se nutre de forma adecuada	70

Gráfico 5	
Evitan comer dulces, papas fritas, chitos perjudiciales para su salud	71

Gráfico 6	
Conocen los beneficios de una buena alimentación	72

Gráfico 7	
Ha disminuído el consumo de golosinas en su dieta diaria	73

Gráfico 8	
Lee textos articulando correctamente las palabras	74

Gráfico 9	
Leen y escriben su nombre, el de su maestra y del grupo	75

Gráfico 10	
Crean y escriben oraciones de manera autónoma	76

Gráfico 11	
Utiliza el código alfabético en la escritura de palabras y oraciones	77

Gráfico 12	
Arman palabras con letras móviles y las copian en el cuaderno.	78



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

RESUMEN

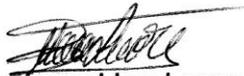
Para la realización de la investigación fue necesario realizar una exhausta recopilación de la información sobre el tema: **HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO DE LA LECTO ESCRITURA, DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO GRADO, DEL CENTRO EDUCATIVO COMUNITARIO YOLANDA MARÍA BORJA DE LA COMUNIDAD SAN JOSÉ DE TIPIN, PARROQUIA PALMIRA, CANTÓN GUAMOTE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO DURANTE EL PERÍODO 2015-2016**”, es un aporte importante a la solución de la problemática detectada en los niños/as, debido a la falta de conocimiento de los padres de familia sobre costumbres alimentarias adecuadas. Se inició el trabajo con el planteamiento del problema, objetivos, variable y determinando instrumentos para la recolección de la información; la cual fue tabulada, procesada y analizada por el método científico, en el Marco Teórico se obtuvo información necesaria sobre alimentación nutritiva y saludable que ayuda al óptimo desarrollo y crecimiento de los niños y niñas de edad escolar; además de cómo a través de estrategias y una metodología adecuada para un correcto desarrollo de la Lecto-escritura que es fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje. Dentro de la Metodología utilizada para la realización de la investigación se consideró el Método Deductivo, Inductivo, la determinación de variables independiente y dependiente. La Población de este estudio está conformada por 20 niños/as del segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja Chimborazo, el tema se enfrentó a través de una ficha de observación elaborada previamente se diagnosticó el problema por medio de un análisis situacional. Los resultados permitieron plantear las conclusiones y recomendaciones mediante enmiendas efectivos para la solución del problema.



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

ABSTRACT

To develop this research it was necessary realize an exhausted compilation of information about: **“EATING HABITS IN DEVELOPING READING AND WRITING, IN THE KIDS OF SECOND GRADE, OF EDUCATIONAL COMMUNITY CENTER YOLANDA MARÍA BORJA IN SAN JOSÉ DE TIPIN, PALMIRA PARISH, GUAMOTE TOWN, CHIMBORAZO PROVINCE DURING THE PERIOD 2015 – 2016”**, It's an important contribution to solve the problem detected in the kids, because of the lack knowledge of the parents about proper eating costumes. Work began with the problem statement, objectives, variables and determine instruments to collect information; which was tabulated, processed and analyzed by the scientific method, in the Theoretical Framework it was obtained necessary information about feeding nutritious and healthy food to help optimum development and growth of kids school age; As well as how the strategies and a right methodology to the correct development to the reading and writing skill that is essential in the process teaching learning process. Within the Methodology used for research it was considered the deductive and inductive method, to determine the independent and dependent variables. The population of this study is made up by 20 kids of the second grade of the Community Educational Center Yolanda María Borja Chimborazo, the theme was dealt with through an observation sheet pre elaborated it was diagnosed the problem by means of an situational analysis. The results allowed raising the conclusions and recommendations through amendments effective to solve the problem.


Reviewed by: Larrea Maritza
Language Center Teacher



INTRODUCCIÓN

La presente investigación ha permitido evidenciar la relación que existe entre hábitos alimenticios y el desarrollo de la lecto escritura. Una vez que se ha aplicado las diversas fases de este estudio se ha podido comprobar que una mala alimentación incide en el proceso de aprendizaje siendo la causa directa para que haya bajo rendimiento en el aula.

Los hábitos alimenticios son un incorporado de costumbres que las personas tienen para alimentarse y que se consiguen por las enseñanzas que adoptan de la familia, y el entorno que les rodea, de tal manera que no son más que el producto de la educación que adoptan a partir del nacimiento. Muchas veces los infantes imitan de sus padres o de los de los cuidan.

Es importante la tarea que cumplen los progenitores, puesto que ellos son los primeros educadores, formadores de hábitos y aprendizajes por tal motivo es de gran responsabilidad el infundir hábitos alimentarios sanos en sus hijos, para que cuando crezcan puedan alimentarse de forma sana y equilibrada, con el fin de tener una mejor la calidad de vida.

Durante la niñez los infantes, adquieren costumbres nutritivas y de higiene, que ayudan a alcanzar una vida saludable, sin duda crear prácticas alimentarias durante su infancia tiene un beneficio especial por su influencia tanto en el estado de salud de los niños/as como del futuro adulto, el conocimiento de las necesidades nutritivas infantiles es la base para establecer la alimentación sana y equilibrada, Una alimentación equilibrada es esencial para que los niños/as obtengan toda la energía que necesitan cuando el aporte de nutrientes es equitativo, fortaleciendo el desarrollo tanto físico como mental, garantizando un buen rendimiento y desenvolvimiento al momento de iniciar con el proceso de enseñanza aprendizaje de la lectoescritura

Para que un niño tenga una evolución recomendable en la enseñanza y principalmente de la lectoescritura, es necesario que esté bien alimentado, cuando

los niños/a están saludables aumenta su potencial para aprender, sus habilidades de concentración, su comportamiento y rendimiento en clases será el óptimo.

El aprendizaje de la lectoescritura es primordial en los niños/as ya que permite satisfacer sus necesidades de comunicarse con los demás; la meta del desarrollo de la lectoescritura es lograr adquirir las competencias comunicativas.

Los especialistas en la lectoescritura indican que el aprendizaje de la lectura y la escritura van de la mano, ya que algunos niños empiezan primero a escribir antes que leer o viceversa; por lo que es esencial que el niño tenga facilidad para comunicarse y logre más riqueza en su vocabulario y fluidez, por lo que es necesario hablar sobre procesos de aprendizaje antes que métodos para la enseñanza.

El presente proyecto está conformado por cinco capítulos:

CAPÍTULO I, PROBLEMA: Se encuentra el Planteamiento del Problema, Formulación del Problema, Preguntas directrices, Objetivo General, Objetivos Específicos y Justificación.

CAPÍTULO II, MARCO TEÓRICO: Aborda Antecedentes del Problema, Fundamentación Teórica, Definición de términos básicos, variables.

CAPÍTULO III, METODOLOGÍA: Se refiere al Diseño de la Investigación, Población y Muestra, Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos, Técnicas para el Procesamiento y Análisis de Resultados.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS: Consta de la Presentación de Resultados, Análisis e Interpretación de Resultados,

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: Encontramos las Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y Anexos

CAPÍTULO I

1. MARCO REFERENCIAL

1.1. El problema de investigación

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL DESARROLLO DE LA LECTO ESCRITURA, DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO GRADO, DEL CENTRO EDUCATIVO COMUNITARIO YOLANDA MARÍA BORJA DE LA COMUNIDAD SAN JOSÉ DE TIPIN, PARROQUIA PALMIRA, CANTÓN GUAMOTE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO DURANTE EL PERÍODO 2015-2016.

1.2. Planteamiento del problema

Existe a nivel mundial, una conciencia progresiva en torno a la similitud que tiene una buena alimentación y el desarrollo durante la niñez, lo que señala que la carencia nutricional los primeros años de vida lleva irremediablemente a menor desarrollo humano, lo cual afecta negativamente la fortaleza física y la habilidad cognitiva del individuo en la edad adulta. Países como México, India, China, Rusia, entre otros en la actualidad, afrontan grandes problemas debido a la malnutrición de sus habitantes. En el Caribe y América Latina, los problemas derivados por esta causa alcanzan una gran magnitud, cerca del 6.9 millones de infantes. Y el 3.8 millones de niños y niñas menores de cinco años de edad que presentan obesidad. ([FAO]), 2013).

En el contexto nacional al sistematizar esta problemática, puede considerarse que el acrecentamiento de la morbilidad y mortalidad secundarias a la desnutrición, al sobre peso y la obesidad en el Ecuador, no obedece a la falta de disponibilidad de alimentos, sino a la inequidad en el acceso a una alimentación adecuada, causada por factores educativos y económicos. Al respecto, según reportes ofrecidos por el Ministerio de Salud Pública (MSP), en el país se observa una tendencia al incremento en el número de:

a) Individuos que padecen malnutrición por exceso o por defecto.

b) Niños y niñas con retraso en el crecimiento y/o deficiencia de micronutrientes acompañados de elevadas tasas de sobrepeso y obesidad en un mismo hogar, e incluso en un mismo individuo.

Perfil epidemiológico nutricional del que pudieran generarse impactos negativos sobre la economía familiar y nacional, debido a un aumento de los costos de Salud por esta causa y a la disminución de la productividad de la población en edad laboral. ([MSP], 2013)

En la provincia de Chimborazo, de acuerdo a los Registros antropométricos realizados por el Ministerio de Educación en niños y niñas de primero y segundo de educación básica, puede apreciarse que la desnutrición en esta etapa de la vida afecta al 44% de sus habitantes.

De la misma manera en provincias de la Sierra como (Cotopaxi, Tungurahua y Bolívar) el peso bajo en la población infantil alcanza valores promedio de hasta un 50%. (UNACH, 2011).

En la Comunidad San José de Tipin, parroquia Palmira, del Cantón Guamote, con una densidad de población mayoritariamente infantil, el principal problema de Salud lo constituye la desnutrición por alimentación inadecuada; debido, entre otras causas, a una dieta predominante a base de carbohidratos y escaso consumo de proteínas de origen animal. En este territorio, a pesar de existir cereales y leguminosas de muy buena calidad, los mismos son consumidos en pequeña escala y los alimentos proteínicos como huevos, carnes y leche son en su mayor parte comercializados; y, con el producto de la venta se adquiere hidratos de carbono (fideos y arroz), con un alto consumo de enlatados (atún y sardinas) y bebidas tipo gaseosas. (Delli , Yuquilema, Martinez , & Benavides , 2009)

Una vez conocidas las características que a nivel nacional, provincial y local tiene el mismo problema en los hábitos alimentarios de los niños y las niñas, realidad igualmente presente en los infantes del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja de la Comunidad San José de Tipín, se realizó la presente investigación, con el propósito de indagar sobre el comportamiento de una mala situación nutricional en este plantel y observar como incide en de la Lecto-Escritura de niños de segundo grado de educación básica; ya que los maestros de esta institución parecen concordar con la opinión de gran parte del resto de docentes, quienes se encuentran dirigiendo niños/as de 6 a 7 años, los que al comenzar con el proceso de lectoescritura no perciben lo que leen y menos están capacitados de reproducir sus ideas en forma escrita. Las dificultades llegan incluso a la limitada capacidad de comunicarse oralmente y muchas de las veces debido a una mala nutrición ya que los niños/as no tiene buenos hábitos alimenticios; esto se observa en sus loncheras ya que son poco saludables con productos que encontramos en la tienda de la esquina, dando facilidad a los padres de familia pero causando serias dificultades alimenticias en los niños y niñas lo que repercute en su proceso de enseñanza aprendizaje e impide lograr aprendizajes significativos.

1.3. Formulación del problema

¿Cómo incide los hábitos alimenticios en el desarrollo de la lecto escritura de los niños de segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja de la comunidad San José de Tipin, Parroquia Palmira, Cantón Guamote, Provincia de Chimborazo 2015-2016?

1.4. Preguntas directrices o problemas derivados

¿Cómo afecta la falta de buenos hábitos alimenticios en el desarrollo de la lecto escritura de los niños de segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja?

¿Qué tipos de alimentos consumen los niños de segundo grado Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja?

¿Cómo es el desarrollo de la lecto escritura de los niños de segundo grado de del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja?

¿De qué manera ayudaría a una buena alimentación en el desarrollo de la lecto escritura a los niños de segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja?

1.5. Objetivos:

1.5.1. Objetivo general

Determinar los hábitos alimenticios y cómo influye en el desarrollo de la lectoescritura de los niños de segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja de la comunidad san José de Tipin, parroquia Palmira, cantón Guamote, provincia de Chimborazo 2015-2016.

1.5.2. Objetivos específicos

Diagnosticar el nivel de desarrollo de la lecto-escritura en los niños/as, de segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja Guamote Chimborazo año lectivo 2015-2016

Indagar la importancia que tienen los hábitos alimenticios en los niños/as, de segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja Guamote Chimborazo año lectivo 2015-2016.

Proponer una alternativa para realizar buenos hábitos alimenticios, en los niños/as, de segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja Guamote Chimborazo año lectivo 2015-2016.

1.6. Justificación

Es trascendental realizar esta investigación ya que los hábitos alimenticios son de gran beneficio y tiene una estrecha relación con el aprendizaje y principalmente en el desarrollo del lector escritura, ya que cierto grupo de alimentos contiene nutrientes, vitaminas minerales que ofrecen los nutrientes necesarios para el cerebro humano logrando que los estudiantes obtengan una mejor atención en el aula, actitud positiva, mejor captación, además el goce de una excelente salud.

Ésta investigación tendrá un impacto positivo ya que algunos docentes no conocen exactamente la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo de la lecto escritura además los problemas de aprendizajes percibidos en los estudiantes.

La investigación será útil para que los involucrados en la educación de los niños tengan una visión más amplia sobre las prácticas alimenticias en el desarrollo de la lecto escritura y a la vez buscar acciones que permitan superar este problema.

Será factible ya que se cuenta con el apoyo de la comunidad educativa, además de los recursos humanos, tecnológicos y metodológicos para cumplir con el objetivo y lograr una mejor calidad de vida de los niños/as.

Los beneficiarios directos en ésta investigación serán 20 niños/as del C.E.C Yolanda María Borja.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigaciones realizadas con respecto al problema

Una vez que se ha revisado los archivos de la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológicas de la Universidad Nacional de Chimborazo se encontró Tesis con temas iguales o similares al que se va realizar.

Tema: INCIDENCIA DE LOS MÉTODOS DE APRENDIZAJE EN LA LECTO-ESCRITURA DE LOS NIÑOS DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA JUAN DE VELASCO, PERÍODO 2010-2011

Autor: Cristian Paredes

Tutor: MsC. Vicente Ureña

Al hablar de los métodos de aprendizaje utilizados en la lecto-escritura son incorrectos porque en los niños de cuarto año de básica no estimulan el interés por la lectura y la escritura, se encuentra de mejorada su creatividad ya que una vez aplicados los instrumentos de observación se determinó que hay un desarrollo parcial de destrezas en la lectura y escritura por lo que es necesario mejorar esta habilidad.

En la actualidad se utilizan métodos útiles para la aplicación de la lecto-escritura en el cuarto año de Educación Básica para desarrollar las estrategias lectoras como: pronunciación, caligrafía, ortografía, y redacción.

La propuesta ayudará al docente a tener un conocimiento claro de la utilización de métodos de aprendizaje en la lectura y la escritura mediante una guía de métodos eficaces en la lecto-escritura.

Tema: INCIDENCIAS DE LOS HÁBITOS DE LECTURA EN LA EXPRESIÓN ORAL DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA NIDIA JARAMILLO, DURANTE EL PERÍODO LECTIVO 2010-2011

Autora: Quinata Torres Rosa

Tutora: MsC. Amparo Cazorla

Al investigar sobre este tema se pudo estar al tanto de la gran ayuda que prestan los hábitos de la lectura, para que el proceso enseñanza-aprendizaje sea más fluyente, tanto en los niños como en los maestros, de modo que si no se desarrolla de manera adecuada el lenguaje en los primeros años de vida de los infantes, en lo posterior presentarían inconvenientes en el aprendizaje y su rendimiento bajaría, también se pudo conocer las estrategias y procesos metodológicos que utilizaron para que la instrucción sea adecuada y correcta, así mismo nos sirvió de mucho para la ejecución de nuestra tesis.

Tema: INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE EN EL ÁREA DE LENGUA Y LITERATURA DE LOS NIÑOS DE CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA GENERAL JUAN LAVALLE, PARROQUIA LIZARZABURU, CANTÓN RIOBAMBA, DUANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013

Autor: Gadvay Moyota Mayra Elizabeth y Maurizaca Sanaguaray Rosa Elvira

Tutor: MsC. José Feliz Rosero

La investigación nos permite nos permite examinar la incidencia de los hábitos de lectura en la expresión oral de los estudiantes; aquí se observó las diversas estrategias y metodologías que manejaban los docentes para enseñar a sus estudiantes a que logren el hábito lector y que su desarrollo sea más fluyente, en el momento de dar una lección oral o realizar una exposición, el tema de investigación fue de gran ayuda, ya que sirvió como guía para la realización del trabajo investigativo.

2.2. Fundamentación teórica

2.2.1 Hábitos

Se conoce cómo hábito a toda conducta que se frecuenta en el tiempo de modo sistemático, debe estar claro que un hábito no es una mera conducta aplicada, sino que

debe ser de un grado de regularidad que se relacione con la vida de la persona que lo exterioriza. (Eduardo Garcia Gaspar, 2015)

La mayoría de las personas poseen una serie de costumbres que son de notable dominio en sus vidas, hasta el punto de saber determinar lo importante de los triunfos y los fracasos en diversas actividades. Por ello es mucho valor establecer la atención en las conductas repetidas que se han incorporado. Ya que estas son totalmente instintivas, por lo que es necesario algún grado de introspección para equilibrarla.

2.2.2 Cuando empiezan los hábitos alimenticios: Los hábitos alimenticios se inician con la primera ingesta de la leche materna o preparada que toma el bebé. La madre procura acostumbrarle a su toma en unas horas determinadas, siguiendo un criterio propio o del pediatra. A medida que el niño va creciendo, estos hábitos adquieren una base más sólida.

2.2.3. Educación de los hábitos alimenticios: Es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la educación del entorno es fundamental. Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada.

Está comprobado que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos. Es muy importante recordar que una buena alimentación es necesaria para un buen crecimiento y también que una buena alimentación es la primera medicina preventiva.

2.2.3 Los principales errores alimenticios Algunos errores alimenticios son propios de los países desarrollados, como dar al niño un exceso de proteína animal o de grasa, también de procedencia animal, y por el contrario darle muy pocas legumbres.

Esto se opone a la base de la dieta recomendada por los pediatras. Sabemos que es preciso controlar las grasas saturadas (de procedencia animal), pero a menudo se le da al niño un exceso de carne, que también contiene grasas saturadas en su composición.

Algunas carnes llevan más que otras, pero aunque se saque toda la grasa visible de un bistec, siempre queda una parte. Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogurt, el queso o los postres lácteos.

Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.

2.2.4 Dieta Sana: Es la ingesta de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que el cuerpo necesita para conservar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que 25 determinan una buena o mala alimentación bajo las condicionantes de una buena nutrición.

Para conseguir una alimentación sana que cubra adecuadamente nuestras necesidades, se deben combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen

2.5 Alimentos

Gráfico 1 Alimentos



FUENTE: <https://www.google.com.ec/search?q=alimentos+sanos>
ELABORADO POR: María Aurora Copa I y Miriam Rocío Pagalo J

Los alimentos son indispensables para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, optimiza el ritmo de vida y proporcionan al cuerpo energía, vitalidad y sustancias químicas primordiales para formar, desarrollar y restaurar los tejidos.

Es necesario tener claro que los términos: alimento, nutriente, alimentación y nutrición son juicios diferentes. (http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/nutricion_saludable/)

Una alimentación balanceada y adecuada es muy importante en niños de 4 a 6 años para tener una vida sana. Durante los años anteriores a empezar su formación, los niños/as deberían consumir los mismos alimentos que el resto de la familia, especialmente aquellos con valor nutricional.

Un alimentación sana y provechosa debería contener verduras y frutas frescas, productos lácteos (leche, yogur, quesos) bajas en contenido de grasa, carnes magras (pollo, pavo, pescado), además cereales integrales y pan.

El consumo de alimentos nutritivos en los niños a esta edad varía, por eso, es mejor tratar de mantener una combinación de comidas y evitar darle muchas comidas chatarras.

Los siguientes productos se puede elegir en cada uno de los grupos de alimentos:

Granos: verduras y cereales: tortillas a base de maíz, arroz integral o blanco, , yuca papas, camote, boniato, malanga, panes, cereales, pasta, fideos, lenteja, frijoles, quinua, maíz, plátanos verdes, pozole.

Vegetales: Como el tomate, zanahorias, calabacitas, brócoli, espinaca, lechuga, pepinos, cebollas, cebollines, vegetales amarillos, verdes, rojos. Todos los vegetales que la familia consume debe ser fresco o cocinado y en tozos pequeños.

Frutas: Tenemos la manzana, pera, plátano, melón, sandía, naranja, kiwi, mango, papaya, carambola, granadilla, higos, guayaba. Cualquier fruta soportada, debe ser fresca lavada o cocinada y en trozos pequeños.

Lácteos Debemos tener en cuenta que para niños de 5 a 7 años: leche de 2 por ciento, 1 por ciento o sin crema, yogur, queso de origen natural, otro tipo de queso, helado frutas y de leche, pudín.

Carnes rojas: Aquí debemos consumir pescados y huevos, carnes rojas de res, cerdo, pollo, mariscos y pescado.

Grasas: Debemos utilizar para cocinar grasas saludables como aceites de oliva o semillas.

Ejemplo de menú diario para niños/as de 6 a 8 años

Cuadro 1 Menú niños/as de 6 a 8 años

Grupo	Cantidad	Alimento
Desayuno	Lácteo	
	Granos/cereales	1 unidad
	Frutas	½ unidad
	Grasas	1 cucharada
Media mañana	Cereales /granos	½ taza
	Frutas	½ taza
Almuerzo	Vegetal	½ taza
	Pescados/Carnes magras	3 onzas
	Grasa	½ cucharadita
	Grano	½ unidad
Merienda	Lácteo	1 taza
	Fruta	½ taza
	Lácteo	8 trozos de queso del volumen de un dado
Cena	Vegetales	1 taza
	Pescados/Carnes magras	2 onzas (2 trocitos del tamaño de 2 pilas de 9V)
	Granos/legumbres	1 unidad (como una pastilla de jabón de manos)
	Fruta	½ taza
	Lácteo	½ taza

FUENTE: <https://www.google.com.ec/search?q=alimentos+sanos>

ELABORADO POR: María Aurora Copa I y Miriam Rocío Pagalo J

2.2.6 Hábitos alimenticios

Gráfico 2 Hábitos alimenticios correctos



FUENTE: <https://www.google.com.ec/search?q=alimentos+sanos>

ELABORADO POR: María Aurora Copa I y Miriam Rocío Pagalo J

La formación de prácticas alimenticias en los niños/as, se establece en la construcción de rutinas, las prácticas alimenticias se logran por la acción de reproducciones continuas, es decir son un conjunto de rutinas que la gente tiene para nutrirse; podemos definir como una práctica alcanzada a lo largo de la vida.

Los costumbres alimenticias son el incorporado de prácticas que fijan el comportamiento del ser humano y que contienen la manera de selección, preparación, forma de consumo, y horarios (Vázquez & López, 2010)

En la sociedad se logra tener éxito en éstos hábitos alimenticios por la cultura acumulada de su padres, hermanos, familiares, vecinos, maestros y del ambiente mismo, es así que no son que el fruto de los conocimientos y educación nutricional que reciben desde el nacimiento.

Los niños adquieren hábitos alimenticios desde la primera ingesta de leche materna, en el que la madre procura preparar al bebe a la toma a horas establecidas, a medida que los infantes van desarrollarse esto va tomando una consolidación.

Las prácticas alimenticias se logran en el entorno familiar. Los padres son los que forman buenas o malas conductas alimenticias en sus hijos, para que cuando crezcan puedan alimentarse de forma equilibra, es por ésta razón que la educación del entorno familiar es primordial. Los efectos positivos o negativos de los hábitos alimenticios tendrán repercusión, en su salud.

Las rutinas alimenticias se logran en el entorno familiar y empiezan a establecer en los primeros años de vida, en razón de un fenómeno de imitación de los costumbres alimentarias de sus padres.” (Frontera & Cabezuelo, 1999)

La actitud que tienen los padres frente a los alimentos es trascendental, es así que lo que los padres y los adultos se sirvan a diario constituirá parte de la dieta alimentaria que los niños/as aprenderán progresivamente por imitación.

Los hábitos alimenticios tiene que ver con el número de comidas diarias, los horarios, la reserva y manejo de los alimentos, las técnicas y los tipos de preparación gastronómica, cómo se sirven los alimentos, los víveres apropiados para las comidas frecuentes y para las festividades” (García & Pardo, 2006)

En el entorno familiar, las prácticas alimentarias, se dan por la cimentación social y cultural que es acordada implícitamente por los miembros de la familia, donde pueden existir ciertas limitaciones como lo económico; a la vez se busca una correspondencia entre la calidad, cantidad y sabores, y así satisfacer las necesidades y preferencias de los niños/as.

2.2.7 Importancia de los hábitos alimenticios

Para que el cuerpo este sano, es indispensable contar con una alimentación equilibrada en (fibra, Fe, Ca, K, Ni y proteínas variadas y suficientes), también practicando actividades físicas, todo esto es la fórmula perfecta para estar sanos.

Para que una alimentación sea variada debe contener un grupo de alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir las insuficiencias

energéticas y nutritivas que los niños requieren para realizar sus actividades de rutina.

Para que el cuerpo se encuentre sano es necesario llevar una alimentación adecuada, no sólo en la cantidad de comestible que consumimos sino en la calidad, el consumo de alimentos de forma des-balanceada, tiene secuelas que pueden ser peligrosos; por un lado si faltan algunas sustancias en el organismo, puede causar baja defensas, desnutrición, anemia que es muy grave, y por ende si se consume grandes cantidades sin medirse, se puede desarrollar obesidad, diabetes y otras enfermedades.

Cuando tenemos buenas rutinas alimentarias, estaremos en capacidad de prevenir enfermedades y promover la salud en la población. Para conseguir un estado nutricional adecuado, es indispensable incorporar una variedad de alimentos a nuestra dieta diaria. (O.M.S, 2015).

Para esto se debe considerar:

Organización.- Es necesario, tener un lugar para servirse los alimentos y respetar horarios establecidos, evitar comer entre comidas.

Completa.- Cuando el aumento de peso y talla es la correcta no se preocupe; en caso contrario es necesario estar atentos y respetar las necesidades alimentarias de los niños/as en cada momento.

Tener en cuenta que no se debe adoptar una actitud exigente y tratar que efectúen una ingesta regular en las comidas, por parte de los padres, madres o cuidadores ya que conduce a una actitud de rechazo. La alimentación debe ser apropiada, suficiente, completa, variada y equilibrada.

Las necesidades calóricas en niños con un estilo de vida activo son de 1.200 kilocalorías en niñas y hasta 1.400 en niños, en esta etapa de la vida el niño o niña se acostumbrará al consumo de snacks y comida chatarra; hoy en día casi

inevitables en época escolar, éste consumo debe ser limitado y al contrario se los debe reemplazar con alimentos de buena calidad y con nutrientes equilibrados, como pueden ser los cereales, frutos secos, fruta, zumos naturales, etc.

Por otro lado es importante tener en cuenta y conocer qué alimentos y cantidades son las adecuadas para tener una asimilación adecuada, y también es importante saber cómo se crean las prácticas alimentarias para corregir posibles malos hábitos y advertir las conductas inadecuadas que pueden conducir a riesgos para la salud.

Por lo que es necesario tener en cuenta lo siguiente:

Equilibrada.- Al servirnos cada comida debe contener alimentos variados como: frutas, verduras, legumbres, carnes, huevos, pescado, cereales, pan, azúcares y minerales, lácteos, agua.

Higiénica.- Ya que ayuda a para prevenir enfermedades endémicas se debe tener mucho cuidado la manipulación, la calidad, frescura y la manera de preparar los alimentos.

Por lo que es necesario el lavado de manos antes de preparar e ingerir, éste hábito debe fomentarse en los niños, niñas desde muy pequeños.

Apetitosa. – Es muy significativa, ya que a los niños/as les gustan las comidas visualmente atractivas tomando en cuenta algunos aspectos como: la presentación debe ser colorida, intentar armonizar los colores de los alimentos conlleva a que las comidas resulten más atractivas, lo que facilita su aprobación; el sabor que no resulten fuertes al paladar, sin mucho dulce o sal; el olor que sea atractivo con el fin de que los pequeños disfruten de lo que consumen.

Tamaño de las raciones.- Se debe considerar que al servir las porciones deben ser apropiadas según el sexo y la edad de los niños/as.

2.2.8 Tipos de hábitos:

Hábitos de higiene: Se refiere a la repetición, de acciones concretas que tienen que ver con la higiene, tanto personal como del entorno en donde vive. Estos hábitos suelen ser enseñados y practicados desde que son niños y están referidos a acciones como el mantenimiento de limpieza general diaria del cuerpo, limpieza de dientes, bañarse, lavado de manos antes y mantener la limpieza de las prendas y la vestimenta a utilizar, además del mantenimiento de los diversos espacios en donde se encuentra, habitación, cocina, baño, etc.

Los niños consiguen hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es importante dentro de la institución, realizar acciones de Educación para la salud, sobre todo con los más chicos

La práctica de hábitos de higiene juega un papel fundamental, el niño hace todo aquello que ve, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga instaurada una cantidad de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si en su casa no lo practican. (ALDECOA.Josefina, 2004, págs. 1-5)

Es necesario que el niño disponga de todos los útiles de aseo necesarios: jabón, papel higiénico, cepillo para dientes, peinilla, toalla y se sienta la responsabilidad de su aseo y cuidado. Además debemos tener en cuenta el resto de hábitos, permite una buena educación: bañarse a diario, una buena limpieza oral y un correcto control de esfínteres (aprender a ir al baño).

Es de suma importancia “preparar” a los niños/as para la etapa del control de esfínteres cuando el infante esté maduro a partir de los 2 años, se puede comenzar este aprendizaje: “soy un niño grande”, “tengo mejor control de mi cuerpo”, “voy al baño solo y pido lo que necesito”. El control de esfínteres es un aprendizaje de gran valor para los niños/as y sus padres; por ello, todo aprendizaje, está sujeto a “errores” que no se deben reprender. Castigar o forzar a los niños y niñas puede tener consecuencias emocionales negativas.

Hay que iniciar con este aprendizaje cuando “todos” estén listos para acompañar al niño en este aprendizaje. Iniciar con el control matutino, cuando el niño está despierto además que tenga control sobre sus acciones. Luego, con el control en la noche, este proceso puede llevar varios meses.

Hábitos de Alimentación: Son aquellos adquiridos y puestos en práctica a lo largo de la vida. Así por ejemplo la habituación o la práctica repetida de alimentarse, por ejemplo, solo de un determinado tipo de comidas.

Hay personas que solo se alimentan con comida rápida, o al contrario personas, sociedades o familias que prefieren solo la comida casera. Estas prácticas están condicionadas no por los alimentos en sí, sino por diversas cuestiones, como los horarios de comidas, diferentes rituales a la hora de comer o por el factor económico.

Una dieta debe ser equilibrada, variada y suficiente, además debemos tener en cuenta que la práctica de ejercicio físico es lo esencial para estar en buenas condiciones. Una comida equilibrada y saludable, debe ser nutritiva además de contener cantidades suficientes de proteínas para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Por lo tanto es necesario conocer cómo nos favorece cada alimento, para así elegir un plato o menú saludable. Debemos tener en cuenta que las comidas familiares sean relajadas y lo más tranquilas posible, para esto es necesario tener en cuenta algunas reglas en cuanto a los alimentos, a la conducta y al horario que se debe mantener en la mesa.

Los hábitos alimenticios, conocido también como dieta o régimen alimentario, es el conjunto de sustancias alimentarias que se comen formando prácticas o comportamientos nutricionales de los seres humanos, procede del término griego *diáita* que significa "modo de vida", en definitiva, todo ser vivo tiene su régimen alimenticio.

Al referirnos a nutrición, podemos decir que es la suma de comidas que se sirve un sujeto u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conceden el patrón de alimentación que sigue a diario. Aunque las personas en general comen de todo es decir son omnívoros, cada cultura mantiene sus preferencias y mitos sobre algunos alimentos.(CARPENTER.Ruth, 2015, pág. 1)

Se debe tomar en cuenta que los hábitos alimenticios, estilos de vida saludables e higiene están relacionados y se acomodan de acuerdo a la personalidad, en los inicios de nuestra vida, consolidándose en la edad adulta; entonces es importante orientar de forma oportuna y adecuada a las familias, docentes y otros adultos responsables del cuidado y de la atención de los niños, en que es lo que se debe hacer para lograr la enseñanza y/o aprendizaje de costumbres saludables y considerarlos como herramientas que contribuyan a cuidar y proteger la salud.

Es indispensable educar a los niños con buenas prácticas de alimentarias; lo trascendental como padres formar a los hijos con el ejemplo ya que, son modelos a seguir.

Debemos tener claro como docentes la forma de instruirles acerca de la importancia y ventajas de la oportuna y constante práctica, de parte de la familia y los(as) niños(as).

Otros ejemplos de hábitos saludables son practicar el cepillado, usando el hilo dental, bañarse a diario y lavarse las manos antes de ir a comer y después de salir del baño, además debemos tener una alimentación saludable (lactancia materna, consumir alimentos diversos y equilibrados en calidad y cantidad apropiada, a partir del embarazo y en las periódicas etapas de desarrollo de los niños). (MURILLO.Carolain, 2014, págs. 1-3).

Cuadro 2 Tabla de raciones alimentaria por edad

COMIDA	COMPONENTES	EDAD 1 a 2 Años	EDAD 3 a 5 Años	EDAD 6 a 12 Años
Desayuno	Leche fluida	½ taza	¾ taza	1 taza
	Jugo o fruta o verdura	¼ taza	½ taza	½ taza
	Granos/Panes Cereal seco y frío	½ porción ¼ taza o ⅓	½ porción ⅓ taza o ½	1 porción ¾ taza o 1
Suplemento (Elija dos componentes diferentes)	Leche fluida	½ taza	½ taza	1 taza
	Jugo o fruta o verdura	½ taza	½ taza	¾ taza
	Carne o sustituto de carne o pollo o pescado o Productos proteicos alternativos, Queso, Huevo (grande), Frijoles guisantes secos cocidos, Crema de maní o también crema de nueces o semillas. Yogurt – natural o endulzado/ Saborizado	½ onza	½ onza	1 onza
		½ onza	½ onza	1 onza
		½ onza	½ onza	1 onza
½ onza		½ onza	1 onza	
	⅛ taza	¼ taza	½ taza	
	Granos/Panes Cereal	½ porción onza	½ porción ⅓ taza o ½ onza	1 porción ¾ taza o 1 onza

Almuerzo Cena	Leche fluida	½ taza	¾ taza	1 taza
	Carne o Sustituto de Carne o pollo o pescado o Productos proteicos alternativos	1 onza	1½ onza	2 onzas
	Queso, o Huevo (grande), o Frejoles secos cocinados o granos secos.	1 onza	1½ onza	2 onzas
	Yogurt saborizado o natural	¼ de taza	⅜ taza	1½ taza
	Frutas y verduras	¼ taza en total	½ taza en total	¾ taza en total
	Granos/Panes Cereal seco y frío	½ porción ¼ taza o ⅓ onza	½ porción ⅓ taza o ½ onza	1 porción ¾ taza o 1 onza

FUENTE: Tomado de: Nutrición Programa de Capacitación Laboral para Madres de Familia. Centros Sociales Quito. SOS Aldeas de Niños Ecuador. Primera Edición. (Septiembre 2001) página 49)

ELABORADO POR: María Aurora Copa I y Miriam Rocío Pagalo J

2.2.9 Ventajas y desventajas de los hábitos alimenticios

Cuadro 3 Ventajas y desventajas de los hábitos alimenticios

Ventajas	Desventajas
Si comes sanamente tienes mayor energía en el día.	Si tienes malos hábitos de alimentación tienes más posibilidades de enfermarte.
Otra ventaja es que si tienes una alimentación sana puedes evitar enfermedades de todo tipo.	Hay productos que por su publicidad influyen mucho en tu alimentación y te orillan a probar alimentos no saludables (comida chatarra)
Con una alimentación sana puedes vivir más años.	Si consumes alimentos con alto porcentaje de grasa: causa altos porcentajes de colesterol
Si tienes una dieta balanceada puedes, obtener tu peso ideal.	Las personas se dejan llevar por los mitos alimenticios.
Obviamente una persona con alimentación sana es más saludable.	Abusar de los productos light

FUENTE: Tomado de: Programa de Nutrición Ministerio de Salud. (Septiembre 2012) página 65

ELABORADO POR: María Aurora Copa I y Miriam Rocío Pagalo J

2.2.7 Alimentos recomendados para niños de 6 a 7 años.

Es recomendable que los niños y niñas de 6 a 7 años absorban un promedio de 70 calorías diarias por kilogramo, además de 28 gramos de proteínas al día. Debemos tener claro que las necesidades de energía varían de acuerdo al propio ritmo de crecimiento, la actividad física que realice y tamaño corporal. (Programa de Nutrición Ministerio de Salud, 2012)

Las raciones se pueden aumentar, según las necesidades energéticas, teniendo en cuenta que es indispensable que todos los grupos de alimentos estén presentes en la alimentación diaria.

Por ejemplo los niños/as de seis a siete años necesitan:

Cuadro 4 Hábitos alimenticios para niños/as de seis años

Grupo de alimentos	Número de porciones	Calorías	Proteínas	Grasa	Carbohidratos
Lácteos: Leche ,yogurt Queso	1 porción= 1 taza	150 Kcal	8g	8 g	
Vegetales: Acelga, espinaca, brócoli, coliflor, mellocos, pepinillos, tomate, vainita, nabo, zanahoria, apio, cebolla, rábano, pimiento.	1 porción ½ taza cocinado o 1 taza cruda	25 Kcal	2g	5g	

<p>Frutas:</p> <p>Frutilla, papaya ,pera , naranja, mora, piña plátano, zapote, guayaba ,mango, manzana, granadilla, mandarina</p> <p>Uvas</p>	<p>1 porción = 1 unidad o 3 onzas variadas</p> <p>15 pequeñas o 7 grandes 1 unidad</p>	<p>60 Kcal</p>			<p>15g</p>
<p>Panes y cereales:</p> <p>Pan de agua o centeno, Galletas, avena, pan cortado blanco o integral.</p> <p>Fréjol, arveja, lenteja; choclo; papa, yuca, zanahoria blanca puré; arroz, fideo, tallarín, papa</p>	<p>1 porción</p> <p>½ unidad</p> <p>6 unidades, 1 rebanada</p> <p>2 cucharadas</p> <p>1/3 de taza cocinada</p> <p>½ taza cocinada</p> <p>1 taza pequeña</p>	<p>80 Kcal</p>	<p>3g</p>	<p>1g</p>	<p>15g</p>

Carnes Conejo, cordero, pescado, pato, pollo, hígado, huevos, jamón, pavo, queso, ternera, langostinos camarones, salchicha	1 porción=1 onza o rodaja 3 unidades 5 unidades 1 unidad y 2 pequeñas	75Kcal	7g	5g	
Grasas Mayonesa, mantequilla, aceite vegetal, omega, margarina, nata, queso o crema, tocino.	1porción=1 cucharadita	45 Kcal	5g	10g	

FUENTE: Tomado de: Nutrición Programa de Capacitación Laboral para Madres de Familia. Centros Sociales Quito. SOS Aldeas de Niños Ecuador. Primera Edición. (Septiembre 2001) página 49)

ELABORADO POR: María Aurora Copa I y Miriam Rocío Pagalo J

2.2.10 Fomentar hábitos alimenticios saludables.

Los hábitos alimenticios bien consolidados, además de una vida sana contribuyen a:

Prevenir a desde los primeros años de vida, a que surjan problemas como la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con una mal nutrición que se pueden afectar a corto plazo, en la edad escolar, luego en la adolescencia e incluso en la edad adulta.

Lo esencial es lograr que los padres y docentes estén preparados en materias de salud y nutrición, ayudándoles a adquirir rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimule las actividades de los infantes. (Vázquez C & López Carlos, 2013)

2.2.11 Características de los niños de 6 a 7 años

Desde los 6 a 7 años los niños/as están por finalizar la etapa cognitiva que Piaget la conocía como preoperatoria, para dar inicio a la fase de las operaciones o etapa operatoria, el niño/a realizará operaciones más complejas y su pensamiento e inteligencia tendrán un mayor nivel de abstracción, en relación a la fase previa del desarrollo.

Adquirirá la capacidad de completar mayores elementos de su contexto y simplificar en grupos o conjuntos de ideas o conceptos. En lo que tiene que ver a su vida social va a ser más amplia ya que al asistir a la escuela no solamente su inteligencia va a ser estimulada sino que además, y como parte de la inteligencia también, sus experiencias sociales se pondrán en marcha.

En esta etapa también la lectura tiene que comenzar a ser adaptada así como la escritura lo que le va a dar a su aprendizaje mayores niveles de perfeccionamiento que lo encaminarán a los siguientes niveles así por ejemplo, la etapa que comienza a partir de los 11 o 12 años, la que conocemos como de las operaciones formales.

Este distintivo en los niños/as de 6 y 7 años hace que sea una fase muy importante y esencial para incluirlos en cursos de idiomas o en un colegio bilingüe, a la computación y también en música o gimnasia. Así se estará estimulando las potencialidades

del niño/as y proporcionándole más opciones, para que en el futuro opte por la que más le gusta, en base al hábito. (Innatía, 2011)

2.2.12 Desarrollo de hábitos alimenticios necesarios para niños de 6 a 7 años

Los niños de 6 a 7 años deben tener una dieta equilibrada, y enseñarles que todos los alimentos son necesarios, además deben evitar las comidas chatarras y dulces. Una mala nutrición, puede provocar desnutrición y un pobre crecimiento del niño/a.

El papel como padres es ayudar a los educadores, para la adquisición de hábitos alimenticios saludables.

A partir de los 6-7, los niños deben, sin vacilación alguna, comer de todo. Teniendo en cuenta que hay ciertos alimentos que no son necesarios ni adecuados por los niños/as.

Además deben tener claro que su dieta no debe ser igual a la de los mayores, debemos disminuir la cantidad, ya que una alimentación exagerada, puede tener secuelas negativas en el mantenimiento de un estado de salud adecuado previniendo futuras enfermedades relacionadas con la nutrición como hipertensión, obesidad, osteoporosis, hipercolesterolemia, etc.

Comer evitando ver la televisión.

Al momento del desayuno debe ser lo más completo posible, ya que es la primera comida que toma el niño y esta le permitirá dar inicio a una jornada de estudio y de actividad.

Es fundamental el consumo de líquidos, fundamentalmente de agua.

El consumo de dulces debe ser ocasional, por tal motivo es conveniente establecer unas pautas de moderación.

Buscar formas atractivas a los diferentes alimentos y enseñar a probar todos los alimentos en un ambiente relajado, sin presiones ni castigos. (Peña Quitana , 2002)

2.3 Lecto-escritura

La lectoescritura se refiere a la capacidad y habilidad de leer y escribir convenientemente, que constituye un continuo aprendizaje en el cual los docentes pondrán especial atención durante la educación inicial planteando a los niños diferentes tareas relacionadas con la lectoescritura.

Es esencial incentivar el aprendizaje de la lectoescritura, así como el gusto y el hábito por la lectura desde una edad temprana. Les proveemos de esta forma a los niños/as, acceder a un mundo increíble de conocimientos y experiencias amplias, con variadas posibilidades, que contribuyan al desarrollo en general, principalmente de sus capacidades de pensamiento y de aprendizaje.

Existe una variedad de hipótesis acerca de cómo llevar a buen final el proceso de lectoescritura, por ejemplo, existen docentes que se centran en aspectos más serios y entonces enfocan el proceso de lo particular a lo general, o sea, iniciando con las letras, continuando con las sílabas, siguiendo con las palabras y por último con las frases; y por el contrario, los constructivistas, plantean que la percepción del niño/a comienza siendo una mezcla, entendiendo la total, sin pararse en los detalles, parten de lo general y muestran al niño palabras completas con sus respectivos significados.

El uso de cualquiera de los métodos, dependerá de un conocimiento en profundidad de los infantes, para después adoptar estrategias adecuadas.

De su designación se desprende, lectoescritura admite la unión de dos procesos íntimamente vinculados, como es el caso de la lectura y de la escritura; leer y escribir son acciones complejas de las cuales la persona aprenderá durante toda su vida.

Cuando existe dominio satisfactorio, de la escritura y de la lectura, no solamente nos permite cimentar significados para tener conocimientos más amplios sino que permite también la apertura de nuevas vías de comunicación entre los estudiantes y el entorno social en el que se desarrolla.

Cabe indicar que, escribir y leer, deben ser implantados al niño/a de modo motivante, vinculando con algún objeto de interés, por ejemplo, enseñándoles a los niños la escritura de su propio nombre y el de sus compañeros es un comienzo favorable.

La lecto escritura debe estar a la par de acciones interesantes que ayuden a desarrollar la coordinación viso motora y la motricidad fina, como por ejemplo: trabajar con plastilina, el picado, o el uso de pincel y pintura para crear obras originales que resulten de la creatividad y la imaginación del estudiante.

<http://www.definicionabc.com/comunicacion/lectoescritura.php>

Los docentes deben tratar de conocer todas las teorías y metodologías de lectoescritura con la intención de aplicar aquellas que sean más eficaces durante al proceso de enseñanza aprendizaje.

Los mentores e investigadores están de acuerdo en que el objetivo primordial de la enseñanza aprendizaje de la lectura es entender lo que se lee, difieren respecto a la aprobación de las teorías que explican el proceso de lectura, al igual que sobre los métodos que propician la comprensión de la lectura. (SMITH, 1990, págs. 2-3)

La relación con niños/as pequeños en edad preescolar nos ha indicado que los aprendizajes no pueden ser inadecuados ni aislados de la realidad del niño. Por el contrario, deben acoplarse a las necesidades, inquietudes e intereses para que tengan sentido y un verdadero significado para él.

Lo primero es los nombres de los niños, por medio de su nombre, el niño/a es identificado, es reconocido y se diferencia. Se espera que el niño se adapte a su nombre y el de sus compañeros, descubra semejanzas, diferencias y comience a asemejar los sonidos de las letras del alfabeto. Así se fortifica la conciencia fonológica.

También aplicamos las rutinas diarias, en las que se incluyen carteles con la fecha, nombres de los niños, canciones, rimas, poemas, y otros géneros literarios. Éstos carteles son necesarios para que los niños incorporen las palabras dentro de un

argumento y creen otros juegos con ellas, como buscar palabras largas, cortas, con iguales sonidos, que rimen, etc.

Los cuentos también ayudan a acomodar conductas y afianzar valores. Para contarlos se utilizan diferentes maniobras, de manera que los niños colaboren participando activamente, creando y contribuyendo. Es muy significativo respetar las etapas de escritura diferentes por las que atraviesan cada niño.

Por medio de un cuento la docente ejecuta diferentes ejercicios que ayudan a desarrollar la motricidad y a prepararlos para que adquieran mando de sus movimientos finos, de manera que consigan luego escribir con pericia. Es motivante ésta forma de trabajo.

Es significativo indicar que la motivación juega un papel concluyente en este proceso, las tareas tienen un diferente sentido, sirven para enseñar a los niños/as a ser responsables, para que coopere la familia, los compañeros y la profesora; de esa manera, todos se dignifican.

La enseñanza de la escritura y la lectura es un proceso dinámico en el cual la creatividad es muy trascendental. Se ejecutan ejercicios que incitan el desarrollo del pensamiento divergente, para que los niños averigüen diferentes alternativas ante una situación dada.

Estas actividades aportan a revelar el sentido de la lengua escrita y entender que por medio de ella se pueden comunicar, y lo más importante: expresarse. Esto facilita que en un futuro sean óptimos lectores y escritores.

Los docentes debemos ser conscientes de que el proceso de aprendizaje, fundamentalmente en los primeros años, deja en el niño una marca que dura toda su vida. Por lo tanto, este proceso debe ser una práctica agradable, con significado y sentido, donde no se generen mortificaciones cuando se equivoque, sino que éstas sirvan para mejorar el aprendizaje.

La ventaja de la escritura y la lectura son experiencias que dejan huellas en la vida del niño; por eso es importante de que puedan tener acceso ellas de una manera tranquila y natural. Escribir y leer deben ser actividades interactivas placenteras y divertidas, en las que el niño disfrute de sus beneficios y aprenda de sus errores.

2.3.1 Fases del Aprendizaje

2.3.1.1.- Iniciación

Aquí se distingue tres etapas:

- La percepción global: El alumno mira algo escrito.
- Análisis: Descifrará figuras, formas, espacios y convertirá signos gráficos en sonidos.

Esta fase requiere:

- Reconocimiento perceptible de signos gráficos además de sonidos.
- Grabarse en la memoria para identificar las figuras, los sonidos y los movimientos fonéticos fundamentales.
- Capacidad de asociar para vincular en el aspecto psicofisiológico los tres factores: movimientos fonatorios, imagen sonora y percepción gráfica.
- Síntesis: No bastará con acrecentar el campo de percepción conseguido por adiestramiento visual; es necesario una gran amplitud para descifrar el sentido, relacionando lo leído con lo de antes y después.

2.3.1.2 La pre-lectura y la pre-escritura

Acomodan al niño/a para el correcto desenvolvimiento de los procesos descritos. Pero es indispensable grabar los procesos en el mismo aprendizaje. Sin los recursos previos el proceso postrero será muy lento.

2.3.1.3 En la lecto-escritura

Están comprendidas las capacidades generales de descubrir los datos de la mitad y ubicarse adecuadamente en el tiempo y en el espacio, también tener intuición del esquema corporal. Sin olvidarnos que las grafías b / d, p / q, q / b, p / d, u / n, w / m, necesitan tener un dominio de la relación derecha / izquierda, arriba / abajo.

Además el carácter obligado, en cuanto correspondencia entre significante / significado requiere la capacidad de abstracción para entender el valor simbólico del signo lingüístico, que se va adquiriendo poco a poco, alcanzando hacia los 9 años un nivel aceptable.

Esta madurez progresiva tiene que ver con los siguientes aspectos que enumeramos a continuación:

- a. La percepción. Definición: Destreza para explorar los estímulos procedentes del mundo exterior e interior.
- b. Organización (Leyes): Se observa antes el TODO que las PARTES. Se descubre antes la FIGURA que el FONDO.

En la apreciación influyen la personalidad, las actitudes sociales y otros factores de la personalidad del sujeto. Es dispar, según las experiencias previas.

2.3.2 Métodos para la enseñanza de la lectoescritura:

La sistemática de lectoescritura es el camino que vamos a seguir para enseñar las destrezas de lectoescritura a los niños, existen varios tipos de métodos para la enseñanza de estas experiencias, todas las metodologías de la lectoescritura están esencialmente diseñadas para enseñarle al niño o niña a leer y a escribir de una manera ordenada y precisa.

Las técnicas de lectoescritura son concretamente diseñados para enseñarle a escribir y a leer al niño, no existe solo un método de lectoescritura, existen varios como:

2.3.2.1 Método Global Analítico: Es de instrucción concreta se basa en el interés del niño para aprender a escribir y leer y son transcendentales cuando se usan los juegos educativos, como la memoria a modo de complemento para el aprendizaje de la lectura y escritura.

Este método es el que mejor vislumbra las características del pensamiento del niño que ingresa en primer grado, porque:

Descubre antes, mejor y más rápido las desigualdades de formas que las similitudes.

Descubre antes y con más facilidad los colores que las desigualdades de formas.

No es necesario analizar las partes de un todo, si no es orientado a realizar mentalmente esta operación.

Cuando siente curiosidad y está motivado por un interés vital, busca por sí sólo y si es necesario pedir ayuda para descomponer el todo que descubrió sincréticamente.

Los niños/as son intuitivos a los 5 y 6 años no tienen una percepción de forma global; por esta razón primero descubre las diferencias que las semejanzas.

2.3.2.1.1 Métodos del Método Global o Analítico: Los métodos analíticos o globales, se caracterizan por que desde el inicio se le muestran al niño/a unidades con un significado completo, tales como:

Métodos Léxicos: Se exhiben palabras con significado corto, y se forman frases con las palabras asimiladas visualmente.

Aquí no se pueden componer frases u oraciones utilizando palabras desconocidas ya que el niño no puede interpretar las palabras por sí solo, y se prorrogaría demasiado el aprendizaje.

Métodos Fraseológicos: este es a partir de un diálogo con los alumnos, el docente escribe una frase en la pizarra y dentro de esa frase el niño ira examinando las palabras,

este método se acostumbrara a leer inteligentemente, además, estimula la curiosidad y el placer del niño.

Métodos Contextuales: Para la utilización de este método se manejan frases consideradas en clase, su ventaja es el interés del texto para los niños /as.

Los niños leen y tratan de que coincida su lectura con lo que ellos consideran que expresa el texto.

2.3.2.1.2 Etapas del Método Global:

Comprensión: En esta etapa es saber distinguir y entender cada una de las diferentes cosas que existe en el entorno que nos rodea.

Imitación: Reproducción de frase u oraciones que ya pueden leer y que el docente le facilita en tiras de cartulina, o escritas en la pizarra, ejemplo: Cierro la puerta

Elaboración: Reconocer las palabras por tener sílabas idénticas

2.3.3 Método alfabético o deletreo: Este método, tomó este nombre por continuar el orden del alfabeto. Cuando empezamos a leer, ante todo asimilamos los nombres de las letras, posteriormente su forma y por último de esto las palabras y sus propiedades, cuando conocemos esto, abordamos finalmente a leer y escribir sílabas por sílaba al principio". (Halicarnaso, 1998)

Para aplicar este método se deben seguir estos pasos:

Se continúa el orden alfabético para su aprendizaje

Cada letra del alfabeto se estudia articulando su nombre: a; be, ce; de; e; efe; etc.

La escritura y la lectura de las letras se van forjando simultáneamente.

Asimilando el alfabeto se prepara la combinación de consonantes con vocales, lo que facilita formar sílabas., la composición se realiza primero usando sílabas directas, ejemplo: be, a: ba; be. e; be, etc.

Luego con sílabas inversas ejemplo: a, be: ab, e, be: ed, i, be: ib, o be: ob, u be: ub y al final con sílabas mixtas. Ejemplo: be, a, ele, de, e: de, e: balde.

Con estas combinaciones se facilitan crear palabras y luego oraciones.

Posteriormente se aprenden los diptongos y triptongos; las mayúsculas, la puntuación y la acentuación.

Este método pone interés en la lectura mecánica y posteriormente a la precisa (que atiende los signos de acentuación, pausas y entonación) y por último se interesa por la comprensión

2.3.4 Método fonético o fónico: Este método, se encarga de la pronunciación del niño solo las vocales y los diptongos y no las consonantes, que no se les debe hacer pronunciar si no en varias combinaciones que poseen con las propias vocales o diptongos en la sílaba o en la palabra. Este método muestra un abecedario ilustrado que contiene dibujos de personas y animales produciendo sonidos imitando los sonidos de las letras.

Procedimiento que requiere aplicar el método fónico o fonético:

Se empieza enseñando las letras, vocales a través de su sonido usando hojas con figuras que empiecen con las letras estudiadas.

La escritura se va atendiendo paralelamente con la lectura.

Luego se enseña cada consonante por su sonido, utilizando la imagen de un animal, objeto, fruta, etc. Cuyo nombre empiece con la letra a enseñar. Cada una de las

consonantes que se han aprendido se combinan con todas las vocales, creando sílabas directas; ma, me, mi, mo, mu, etc.

Inmediatamente se ajustan las sílabas conocidas para construir palabras: ejemplo: mamá, ama memo, etc.

Al contar con varias palabras, se construyen oraciones ejemplo: Mi mamá me mima.

2.3.1 Ventajas del método Fonético o fónico:

Más racional y fácil que el método alfabético, tratando de evitar el deletreo.

Se acomoda con facilidad al idioma castellano por ser éste un dialecto fonético, la pronunciación y la escritura son equivalentes, se lee igual como se escribe.

Como la unión de los sonidos es más factible y rápido, el niño lee con gran facilidad.

Se amplía el tiempo disponible para alinear a la comprensión de lo leído.

2.3.5 Método Silábico: Es el proceso por medio del cual se prepara al niño/a para la enseñanza de la lectoescritura y fundamenta en la enseñanza de las vocales. Posteriormente la instrucción de las consonantes se va cambiando con las vocales, constituyendo sílaba y posteriormente palabras.

2.3.5.1 Proceso del método silábico:

Aquí se enseñan las vocales destacando en la escritura y la lectura.

Las consonantes se ilustran respetando su fácil pronunciación, posteriormente se pasa al planteamiento de palabras, para estimular el aprendizaje.

Se realiza combinaciones de cada consonante con todas las vocales en sílabas directas así: ma, me, mi, mo, mu, etc.

Cuando ya se tiene varias sílabas se crean palabras y luego se constituyen oraciones.

Luego se continúa de las sílabas mixtas, a los diptongos, triptongos y por último a las de cuatro letras denominadas complejas.

Con el silabeo se continúa fácilmente a la lectura mecánica, la expresiva y la comprensiva.

2.3.5.2 Ventajas del método silábico:

Excluye el deletreo del método alfabético y pronunciar los sonidos de las letras de manera separada, como lo plantea el método.

Continúa un orden lógico en su enseñanza y en la organización de los ejercicios.

Las sílabas son unidas sonoras que los sentidos captan con facilidad.

Se acomoda al idioma castellano, por ser una lengua fonética.

Es factible de aplicar y unos alumnos lo pueden enseñar a otros.

2.3.6 Método de palabras normales: Se fundamenta en: comenzar a partir de la palabra nombrada, la cual se ha visto antes, luego se muestra una figura que posea la palabra generadora, la palabra creadora se escribe en el pizarrón y los alumnos en los cuadernos. Inmediatamente es leída para observar sus particularidades y posteriormente en sílabas y letras que se nombran por su sonido. Se reformula la palabra con la letra nueva se forman sílabas nuevas

Proceso que adopta el método de palabras normales:

Motivación, Conversación o utilización de literatura infantil que trate de palabra normal.

Copiar y leer la palabra

Se muestra la palabra normal manuscrita y se expresa correctamente.

Se pide descubrir entre varias palabras, la palabra que se aprendió.

Se debe descomponer la palabra en sílabas.

Al análisis sigue la síntesis: con sonidos conocidos se forman nuevas palabras y frases.

Se lee continuamente lo escrito y las posibles combinaciones que se pueden formar.

2.3.6.1 Ventajas del método de palabras normales:

Lo primordial del método es que se fundamenta en la capacidad concentrada o globalizadora del niño de tal modo continúa el proceso normal del aprendizaje.

Consiente cumplir con las leyes del aprendizaje:

- a) del efecto,
- b) del ejercicio,
- c) de la asociación
- d) de la motivación.

Provoca desde el principio del aprendizaje la comprensión de la lectura, provocando una cualidad inteligente y un gran interés por la lectura tomada como fuente de información, conocimiento y placer.

Es módico, al enseñar únicamente utilizando del pizarrón, yeso, papel y lápiz e imágenes.

Resulta fácil leer y a escribir paralelamente con mucha rapidez.

Combinando la escritura y la lectura con la práctica del dibujo contribuye a retener el aprendizaje.

Al admitir la escritura simultánea a la lectura, intervienen el oído, vista, la motricidad y el tacto.

2.3.7 Método ecléctico: El método electico permite lograr objetivos más extensos en el proceso de enseñanza de la lectoescritura que los métodos anteriormente descritos. Por tanto, la disposición ecléctica que muestra una tentativa para imponerse sobre las limitaciones de los métodos especialistas genera muchas esperanzas, para lograr grandes niveles de lectura escritura.

Este método se fundamenta tomando lo más significativo e importante del método global, de palabras normales y de los demás métodos con la finalidad de que resulte más fácil aprender a leer y escribir. El eclecticismo se basa en utilizar los mejores elementos de diferentes métodos y formar un nuevo; pero incorporados a una idea definida.

2.3.7.1 Proceso del método ecléctico: Basándose en el método de palabras normales, el docente puede tomar de cada uno varios elementos como:

Método alfabético: El orden de las letras, para enseñar fácilmente la pronunciación.

Método Silábico: Los diferentes ejercicios y el orden de su enseñanza.

Método fonético: Utilizar ilustraciones con palabras claves.

Método de palabras normales: El análisis y la síntesis de palabras.

Método global: Las tarjetas con sus nombres de muebles y las partes del aula.

Características del método ecléctico: Este método se enseñan juntamente con la lectura y la escritura. Entre los motivos que podemos anotar para esta simultaneidad figuran:

Beneficiar la fijación de la imagen de la letra, palabra, etc., por la repetición causada en la enseñanza varias actividades.

Beneficiar el recuerdo de los signos gráficos por la asociación.

Se intensifican las imágenes mentales del lenguaje hablando y escrito, simultáneamente los complejos musculares motores, a través la actividad paralela de las impresiones auditivas, visuales y motoras.

Se recomienda que se enseñen paralelamente la letra mayúscula y minúscula, impresa y manuscrita,.

2.3.7.1.1. Facilidades del método ecléctico:

Este método se torna natural ya que el estudiante aprende siguiendo las leyes del aprendizaje.

Facilita realizar el análisis, la síntesis y la comparación de la letra, con la finalidad de que el estudiante memorice el detalle de las letras.

Como este proceso de aprendizaje es natural y agradable al alumno, se esfuerza y logra aprender con su propio auto actividad.

Admite la correlación de lo que contienen otros materiales.

Al emplear materiales y temas del ambiente contribuye a la socialización del educando. La enseñanza se puede realizar individualizada o colectiva.

La enseñanza individual induce a dar atención preferencial a las diferencias individuales.

Dado que el niño debe leer a partir de la primera clase, se tiene la impresión de que el niño lee desde el comienzo de la enseñanza, lo cual representa un factor importante que provoca el aprendizaje.

Comparando con otros métodos, el método ecléctico no posee desventajas por tanto es considerado adecuado para enseñar a escribir y leer. (Ordóñez Molina, 2010)

2.3.8 ¿Cómo evaluar la lecto-escritura?

La Propuesta Pedagógica contiene la evaluación de los aprendizajes. La lecto-escritura se adapta cabalmente a esta idea.

Las características primordiales de la evaluación, en esta propuesta deben ser:

- a) **Formativa**, porque le importa al docente, durante el proceso evaluatorio, registrar todos los datos que contribuyan a dar seguimiento al proceso de aprendizaje. Toda la información que recoge está consignada, principalmente, a hacer seguimiento del aprendizaje para readaptar lo que sea necesario, con el objetivo de lograr que sus estudiantes aprendan. Los datos aportan a conocer en qué estado se halla cada uno, qué cosas le falta, que ya ha conseguido, cómo ha evolucionado y de esta manera saber cómo poder brindarle ayuda.
- b) **Interpretativa**, aquí no se considera más importante las calificaciones sino más bien lo que ellas representan. No es tan significativo conocer cuántos aprobaron o desaprobaron una evaluación, qué «nota» posee cada uno, sino lo que esa «nota» simboliza. Además, en este método, los resultados de las diferentes comprobaciones, que el docente ejecuta, no se realizan promedios; se analizan afinadamente y se realiza la evaluación para conocer si hay progreso. El reporte final, para informar a los estudiantes y a sus padres, el resultado de los últimos desempeños, luego de dar un seguimiento a todo el proceso de avance.
- c) **Criterialidad** Se interpreta de acuerdo a criterios e indicadores para calificar los resultados. Estos criterios, se basan en las habilidades que se procuran alcanzar y los indicadores se elaboran en base a criterios de desempeños específicamente de esa habilidad (sub-habilidades) concernidos con los conceptos que se están manejando.

2.3.9 ¿Cómo se aplica a la lecto escritura?

La formación es primordial en este proceso, ya que aprender a leer y escribir demanda mucho seguimiento personalizado, y se va a conseguir excelentes resultados siempre y cuando el profesor conozca con certeza cómo evolucionan sus estudiantes. Si cumplimos lo que establece el programa e introducimos nuevas grafías, sin conocer si los estudiantes están en condiciones continuar con la siguiente, surgirán retrasos y

vacíos en el aprendizaje que posteriormente se convertirán en auténticos obstáculos para proseguir.

Se ha indicado que cada niño posee su propio ritmo de aprender y es importante respetarlo. La lectura-escritura es posiblemente el aprendizaje más característico que debe efectuarse en la escuela. Por tanto, el seguimiento se debe hacer de forma individual más que colectiva. Esto demanda tener un registro de evaluación detallado, que facilite medir la evolución de cada estudiante.

Lo más natural será que al iniciar con una nueva grafía el estudiante se desempeñe de forma primitiva que irá mejorando a medida que vaya practicando, Culminando el proceso el niño habrá conseguido el desempeño esperado, este resultado es el que verdaderamente vale. No hay sentido colocar una calificación intermedia, si ya consiguió el aprendizaje.

Respecto a la particularidad criterial el aprendizaje de la lectura-escritura es necesario que el docente identifique los criterios e indicadores más oportunos a ser evaluados, es decir, las habilidades y sub-habilidades correspondientes.

2.3.10 Indicadores que se usa para evaluar la lecto escritura

Esta propuesta Pedagógica toma en cuenta los indicadores mismos que se deriva de las sub-habilidades, una vez identificadas las habilidades correspondientes a la lectura-escritura.

Estas habilidades tienen sus respectivas sub-habilidades y «sub-sub». Mismas que se describen en el área de comunicación específicamente las que están relacionadas con la lecto escritura, existen algunas que aparentemente no son tan importantes y no quiere decir que los docentes no tengan que trabajarlas. (GOODMAN, 1991, págs. 45-47).

2.3.11 Beneficios que aporta la lecto-escritura

Los beneficios que aporta el aprendizaje, dominio y desarrollo del proceso de lecto – escritura, son de gran importancia tanto para las niñas/os como para los adultos.

- Adelanto del pensamiento y del aprendizaje.
- Progreso de la habilidad de escuchar y la empatía.
- Mejora de la expresión y del lenguaje.
- Mejora la reflexión y la concentración.
- Promueve el ordenamiento y la estructuración de ideas acerca de algún tema.

La lectura induce a los más chiquillos y a los adultos en mundos fantásticos, llenos de eventos, leemos un libro pero realmente es la imaginación la que forman las imágenes de la historia en la mente.

La escritura consiente crear situaciones reales o imaginarias, pero procesadas en nuestra mente y colocadas con nuestras propias palabras, siendo un elemento relajante y entretenido. Tanto la escritura como la lectura, son actividades entretenidas y al mismo tiempo de relajamiento, ayudan a reducir el malestar emocional y el estrés, ya que centramos la mente en el texto que leemos y no pensamos en cosas diferentes.

Aporta a perfeccionar la ortografía. Leyendo observamos las palabras escritas inconscientemente y sin esforzarnos la mente recoge la información de cómo se escribe correctamente las palabras, permite conocer sobre varios temas del mundo que nos rodea. (SANCHEZ, 2014, págs. 1-2)

2.3.12 Desarrollo de la lecto escritura para niños de Segundo Grado

Para lograr una lectoescritura eficaz, es necesario poner énfasis especialmente en el primer ciclo de la educación primaria; los maestros tienen desarrollar destrezas básicas, para que después cuando tenga tareas resulte más fácil realizar actividades que desarrollen capacidades fundamentales para un desenvolvimiento correcto.

Existen variados métodos y teorías para la lectoescritura, algunos se centralizan en aspectos formales del aprendizaje y enfocan el proceso desde lo más sencillo a lo más complicado hacia el todo, o sea, empezando en las letras, siguiendo las sílabas, subsiguientemente las palabras y por último las frases. En cambio algunos métodos son constructivistas porque se basan en teorías de la percepción del alumno que empieza formando una expresión en una sola forma de varias sílabas, captando su totalidad y sin

adentrarse en los detalles, se parte del todo y se presenta al estudiante palabras completas con su significado. Los docentes están conscientes de la necesidad de saber los diversos métodos e identificar a sus alumnos para elegir las estrategias más idóneas de la enseñanza aprendizaje de la lecto escritura.

Se detalla varias actividades necesarias tanto para padres como docentes, para estimular y conseguir un desarrollo de la lecto escritura en los niños de 6 a 7 años:

Descubra con los niños/as, formas de leer, escribir y de contar cuentos. ¡Siempre elogie al lector y escritor!

Busque maneras divertidas para ayuden a los niños/as a sentirse lectores seguros y contentos.

Pruebe consejos diferentes cada semana y observe cuales funcionan mejor: Narre historias de la familia, a los niños/as; les fascina escuchar historias, relate anécdotas divertidas que le hayan ocurrido en su juventud.

Para la escritura elabore una caja especial

Complete una caja con materiales para dibujar y escribir. Encuentre los momentos para que los niños/as hijo escriban listas para el supermercado, o tarjetas para cumpleaños.

Para los padres sean los admiradores 1 de su hijos/as

Pídale a los niños/as que lean a viva voz lo que escribió en la escuela, escuche con entusiasmo.

Cuando los niños/as lean una palabra nueva felicítelo y pídale que lea nuevamente.

La mayor parte del tiempo los niños se preocupan más de entender las palabras que pierden la noción de lo que leen.

Motívelo no lo obligue a ir todos los días si es necesario al rincón de lectura.

Incentívelos a escribir una pequeña historieta. A veces los niños piensan que no son bastante inteligentes si no escriben en el primer intento; siga intentándolo las veces que fueran necesarias

Hagan un libro de poesías, rimas, trabalenguas, etc. juntos.

Hacer un libro con hojas de papel dobladas por la mitad y sujetadas con grapas. Solicite que escriba títulos en cada página y que dibuje sus propias ilustraciones.

Rotule los diferentes objetos del aula

Realice lecturas comprensivas con los niños/as.

2.3.13 Relación de los Hábitos alimenticios y la lecto escritura

La relación entre hábitos alimenticios y la lecto escritura es significativa para las personas que tratan con niñas y niños, es un término que cubre la percepción humana sobre pensar y aprender. Los hábitos alimentarios, genética y el ambiente son los factores principales que impactan en el desarrollo cognoscitivo. La alimentación se vincula al desempeño cognitivo puesto que las niñas y niños bien nutridos, se desempeñan mejor en una prueba de habilidades verbales y en otras mediciones cognoscitivas a diferencia de las niñas y niños que sufren de una desnutrición leve o moderada, ya que influye de manera esencial en el desarrollo cognoscitivo haciendo que la niña o el niño se vuelva desalentado y sin ganas de conocer cosas nuevas. De una u otra manera queda a la vista de todos que cuando no existen hábitos alimenticios adecuados los niños/as tienden a tener dificultades físicas, sociales y cognitivas. La relación entre la nutrición y la lectoescritura (el aprendizaje) es importante para los docentes.

Debido a este factor que influye en el aprendizaje, los científicos no pueden decir, que la inteligencia varía en cada niño/a solo por la manera en que se alimenta. Sin embargo, el papel de una buena alimentación en el desarrollo infantil y aprendizaje, está basado desde los primeros años de vida de un niño y luego se verá los resultados en los años posteriores. Muchos estudios se concentran en las relaciones entre el desayuno y aprendizaje en las niñas y niños; otros investigadores identificaron la importancia de la

alimentación en edades más tempranas. El efecto de la nutrición en el desarrollo del cerebro comienza antes de nacer con la alimentación de la madre durante todo su embarazo. La desnutrición y los efectos negativos resultantes en el cerebro durante el embarazo y los primeros dos años de vida pueden ser permanentes e irreversibles e impedirán un óptimo desarrollo cognoscitivo.

2.4. Definiciones de términos básicos

Actitud. La actitud es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las labores.

Actividades. Es el conjunto de acciones que se llevan a cabo para cumplir las metas de un programa o subprograma de operación, que consiste en la ejecución de ciertos procesos.

Alimentos Los alimentos son los encargados de aportar al organismo toda la energía que necesita para llevar a cabo sus funciones vitales.

Aprendizaje: Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones, se construyen nuevas representaciones mentales, significativas y funcionales, que se puede aplicar en situaciones diferentes a las que se aprendieron.

Atención Es la capacidad que tiene alguien para entender las cosas o un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración.

Capacidad. Se refiere a los recursos y actitudes que tiene un individuo, entidad o institución, para desempeñar una determinada tarea o cometido.

Cerebro. La función del cerebro como órgano, es ejercer un control centralizado sobre los demás órganos del cuerpo. El cerebro actúa sobre el resto del organismo por la generación de patrones de actividad muscular o por la producción y secreción de sustancias químicas llamadas hormonas.

Desarrollo. Desarrollo significa crecimiento, progreso, evolución, mejoría. Como tal, designa la acción y efecto de desarrollar o desarrollarse.

Estimulo .Es una señal externa o interna capaz de provocar una reacción en una célula u organismo.

Estrategia. Es el conjunto de acciones que se implementaran en contexto determinado con el objetivo de lograr el fin propuesto.

Habilidad. La habilidad supone una aptitud por parte del individuo para ejecutar una tarea, actividad o acción específica .

Habito de vida. El estilo de vida, hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.

Hábito. Es el comportamiento de una persona, repetido regularmente

Inteligencia .Es la capacidad de pensar, entender, asimilar, elaborar información y emplear el uso de la lógica, de acuerdo con los especialistas no existe una definición universalmente aceptada de que es inteligencia .

Lectura. La lectura es una actividad que consiste en interpretar y descifrar, mediante la vista, el valor fónico de una serie de signos escritos, ya sea mentalmente (en silencio) o en voz alta (oral).

Memoria La memoria es la función del cerebro que permite al organismo codificar, almacenar y recuperar la información del pasado Surge como resultado de las conexiones sinápticas repetitivas entre las neuronas .

Nutrientes.Es el producto químico procedente del exterior de la célula y esta necesita para realizar sus funciones vitales.

Observar. Es dar una dirección intencional a nuestra percepción e implica subhabilidades como atender, fijarse, identificar, buscar y encontrar datos, elementos u objetos.

Organizar Preparar una cosa pensando detenidamente en todos los detalles necesarios para su buen desarrollo.

Prevención. Prevención es la acción de preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, proveer un daño, avisar a alguien de algo.

Seguridad Alimentaria: a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas en todo momento tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana.

Vulnerabilidad: Presencia de factores por lo que las personas corren el riesgo de sufrir inseguridad

2.5 VARIABLES

2.5.1. Variable Dependiente

Hábitos alimenticios

2.5.2 Variable Independiente

Desarrollo de la lecto- escritura

2.6. CUADRO DE VARIABLES

2.6.1 Variable Dependiente. Hábitos alimenticios

Cuadro 5 Variable dependiente

CONCEPTOS	CATEGORÍAS	INDICADORES	TECNICAS E INSTRUMENTO
Los hábitos alimenticios, constituyen serie de actitudes y conductas que posee una persona cuando se alimenta, en este proceso debe tener los requerimientos básicos de nutrientes que contribuyen al cuerpo la suficiente energía para desarrollar las actividades diarias.	Hábitos Actitud Actividades	Practica acciones de cuidado hábitos alimenticios adecuados. Relata sus experiencias en la escuela explicando lo aprendido y lo que compartió con sus compañeros /as Exterioriza acciones que puede hacer para cuidar los animales y las plantas de su sector. Identifica hábitos alimenticios dentro de la familia. Manifiesta los beneficios de alimentarse bien.	TECNICAS Observación INSTRUMENTO Ficha de observación

2.6.2. Variable Independiente Desarrollo de la lecto- escritura

Cuadro 6 Variable independiente

CONCEPTOS	CATEGORÍAS	INDICADORES	TECNICAS INSTRUMENTO
<p>La lectura - escritura es la habilidad y la capacidad de escribir y leer correctamente, además lectoescritura forma un proceso de aprendizaje en el que los docentes pondrán mayor énfasis en la etapa de educación inicial planteando a los niños varias tareas que implican actividades relacionadas con la lectoescritura.</p>	<p>Lectura</p> <p>Escritura</p> <p>Capacidad</p> <p>Habilidad</p>	<p>Lee textos enlazando adecuadamente las palabras.</p> <p>Crea y escribe oraciones de forma autónoma</p> <p>Usa el código alfabético escribiendo palabras y oraciones.</p> <p>Distingue palabras fonéticas similares en conversaciones sencillas.</p>	<p>TECNICAS</p> <p>Observación</p> <p>INSTRUMENTO</p> <p>Ficha de observación</p>

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Método científico

Para la realización de la investigación se utilizó el método científico, porque es un proceso racional y lógico sistemático, iniciando por la definición y delimitación del problema, precisando objetivos claros, concretos, recolectando información confiable y pertinente; misma que es organizada, analizada e interpretada y con los resultados de esta se realizó una inferencia adecuada; este método permite mostrar el conocimiento científico alcanzado.

Además los métodos Deductivo e Inductivo, porque se pretende conocer la realidad y aplicar los conceptos teóricos en el problema investigado.

Inductivo: análisis de las variables en forma general en los estudiantes a lo particular determinando su incidencia.

Deductivo: determinando su incidencia de las dos variables para el análisis en general de las dos variables.

3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación corresponde a no experimental de tipo descriptivo, donde se describirá la realidad de la institución educativa, la forma como los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo de la lecto escritura

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La transversalidad conecta y articula los saberes de los distintos sectores de aprendizaje, y dota de sentido a los aprendizajes disciplinarios, estableciendo conexiones entre lo instructivo y lo formativo, busca mirar toda la experiencia escolar como la oportunidad para que los aprendizajes se integren en sus dimensiones.

3.4. NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

Este trabajo corresponde a un tipo de investigación diagnóstica, exploratoria. Al pretender analizar y describir un hecho social en una circunstancia temporal y geográfica determinada, con la aplicación de instrumentos para referir información cuantitativa y cualitativa para definir parámetros y conocer al detalle el problema de los hábitos alimenticios en el desarrollo de la lecto escritura ya que existe en los hogares de la comunidad indígena; y, de esta manera explicar en qué medida inicio el aprendizaje de los estudiantes del periodo académico durante el período 2015.

Exploratoria.- En vista de que a nivel comunitario la población indígena tiene un problema sobre los hábitos alimenticios en el desarrollo de la lecto-escritura.

Se exploran áreas problemáticas de carácter socio educativo sobre los hábitos alimenticios y su influencia en el desarrollo de la lecto escritura de los estudiantes de la comunidad involucrada en el estudio.

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1 Población: La población corresponde a 20 niños/as de Segundo Grado, paralelo del C.E C Yolanda María Borja.

PARALELOS	NIÑOS/AS	TOTAL
A	20	20
TOTAL	20	20

Fuente. Registro de Matricula de la escuela” Yolanda María Borja “

Elaborado por: María Aurora Copa Inguillay Miriam Rocío Pagalo Jiménez

3.5.1 Muestra: Se trabajó con toda la población.

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Para recolectar la información de la población objeto de estudio se utilizó los siguientes instrumentos de investigación.

3.6.1 TECNICAS

La observación. Además para la recolección de la información el instrumento que se aplicara será la ficha de observación

3.6.2 INSTRUMENTOS

Ficha de observación Se aplicó a los niños con la finalidad de conocer el problema mencionado.

3.6.3 TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Los datos recogidos se transformaron través del siguiente procedimiento.

Revisión crítica es decir limpieza de la información.

Elaboración de la matriz de las variables.

Estudio cualitativo para la presentación de resultados.

Se realizó una tabla, y también gráficamente pastel o barras.

Representación gráfica de resultados.

Por cada ítem se efectuó el análisis de resultados cualitativos.

Interpretación de resultados.

Análisis de resultados cualitativos de acuerdo con objetivos de la matriz de variables.

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados de la observación realizada a los a los niños/as del C.E.C “Yolanda María Borja”

1. Los niños/as, practican acciones para fomentar hábitos alimenticios adecuados.

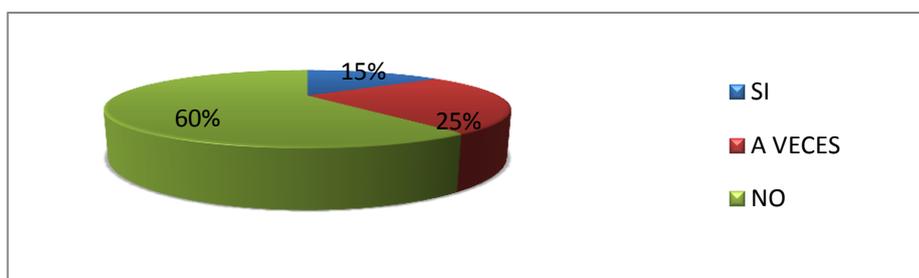
Cuadro 7 Practican acciones para fomentar hábitos alimenticios

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	15%
A VECES	5	25%
NO	12	60%
TOTAL	20	100%

Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA”

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

Gráfico 3 Practican acciones para fomentar hábitos alimenticios



Fuente: Niños/as, del CEC “YOLANDA MARÍA BORJA”

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

- a) **Análisis.-** De los resultados obtenidos se observó que el 60% no practican acciones para fomentar hábitos alimenticios, el 25 % a veces y el 15% siempre practican acciones para fomentar hábitos alimenticios.
- b) **Interpretación.-** Los resultados indican que la mayoría de los niños/as no practican acciones para fomentar hábitos alimenticios adecuados; esto hace pensar que el niño no tiene hábitos alimenticios saludables y para lograrlos es necesario la intervención de los maestros y padres de familia para fortalecer buenos hábitos alimenticios; y así conseguir buenos resultados en el proceso de enseñanza aprendizajes de la lectoescritura.

2. El niño/a, se nutre de forma adecuada

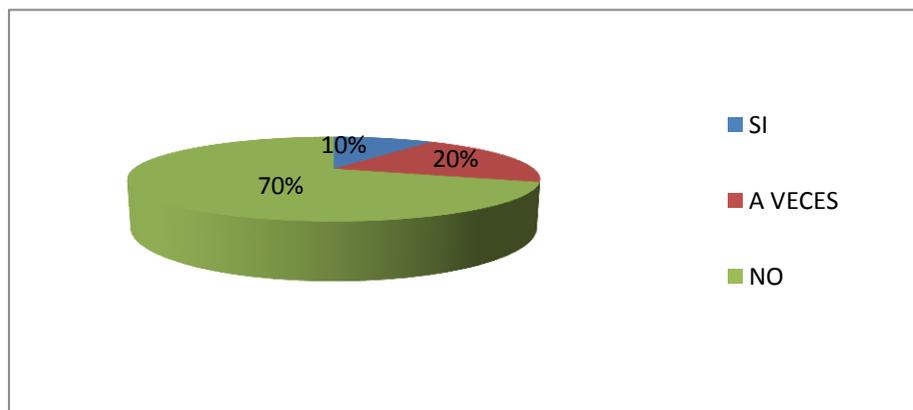
Cuadro 8 Se nutre de forma adecuada

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	10%
A VECES	4	20%
NO	14	70%
TOTAL	20	100%

Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA”

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

Gráfico 4 Se nutre de forma adecuada



Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA”

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

- a) **Análisis.-** Luego de aplicar la ficha de observación se pudo conocer que el 70% los niños/as no se nutren de forma adecuada, el 20% a veces y el 10 % si se nutren los niños/as de forma adecuada.
- b) **Interpretación.-** Los resultados demuestran que en la mayoría de los niños/as no se nutren de forma adecuada; por lo que es necesario trabajar en conjunto padres de familia y docentes en el cambio de actitud de los alumnos frente a una alimentación saludable esencial para lograr el desarrollo de la lecto escritura mejorando la calidad de la educación.

3. **Los niños/as, evita comer dulces, papas fritas, chitos ya que son perjudiciales para su salud**

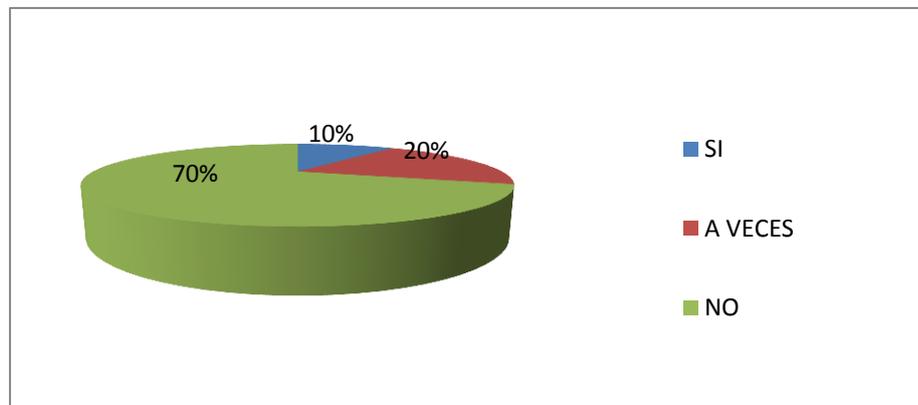
Cuadro 9 Evitan comer dulces ya que son perjudiciales para su salud

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	15%
A VECES	4	25%
NO	14	60%
TOTAL	20	100%

Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA”

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

Gráfico 5 Evitan comer dulces, papas fritas, chitos ya que son perjudiciales para su salud



Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA”

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

- a) **Análisis.-** Se observa que el 60% no evitan consumir comida chatarra ya que es perjudiciales para la salud, el 25% a veces y el 15 % si evitan comer comida chatarra.
- b) **Interpretación.-** Los resultados demuestran que la mayoría de los niños/as no evitan comer dulces, papas fritas, chitos y una minoría si evitan comer estos alimentos; ya que son perjudiciales para la salud; esto hace pensar que la docente debe motivar a sus estudiantes a crear hábitos alimenticios; ya que una nutrición adecuada ayudará al niños/as a tener éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje y alcanzar una educación de calidad.

4. Los niños/as conocen los beneficios de una buena alimentación

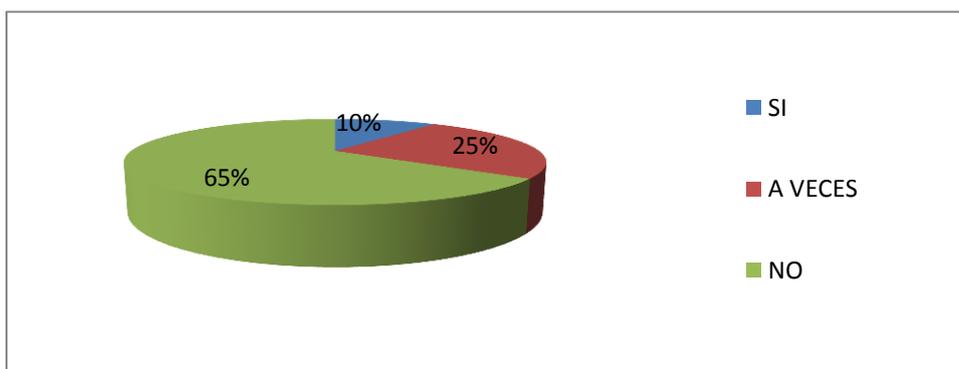
Cuadro 10. Conocen los beneficios de una buena alimentación

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	10%
A VECES	5	25%
NO	13	65%
TOTAL	20	100%

Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA”

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J

Gráfico 6 Conocen los beneficios de una buena alimentación



Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA”

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J

- a) **Análisis.-** Se observa que el 65% no conocen los beneficios de una buena alimentación, el 25% a veces y el 10% de los niños/as si conocen los beneficios de una buena alimentación.
- b) **Interpretación.-** Los resultados muestran que la mayoría de los niños/as no conocen los beneficios de una buena alimentación y una minoría sí; esto hace pensar que la docente y padres de familia debe trabajar en equipo para lograr un cambio de actitud hacia una alimentación sana indispensable en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

5. Los niños/as han disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria

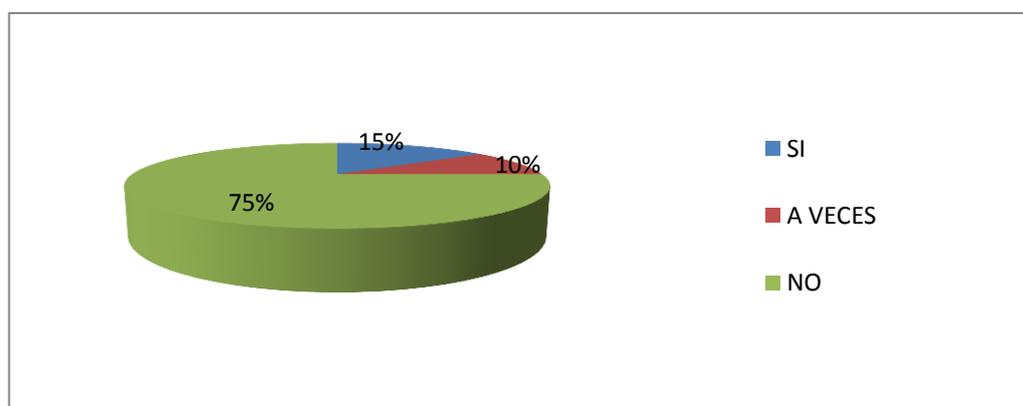
Cuadro 11 Han disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria.

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	15%
A VECES	2	10%
NO	15	75%
TOTAL	20	100%

Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

Gráfico 7 Ha disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria



Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

- a) **Análisis.-** Se observa que el 75% no han disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria, el 10% a veces y el 15 % los niños/as si han disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria.
- b) **Interpretación.-** Los resultados demuestran que en la mayor parte de los niños/as no han disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria; esto hace pensar que la docente debe preocuparse por su salud nutricional; ya que está impidiendo el desarrollo de sus capacidades intelectuales importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje y así conseguir aprendizajes significativos.

6. Lee textos articulando correctamente las palabras

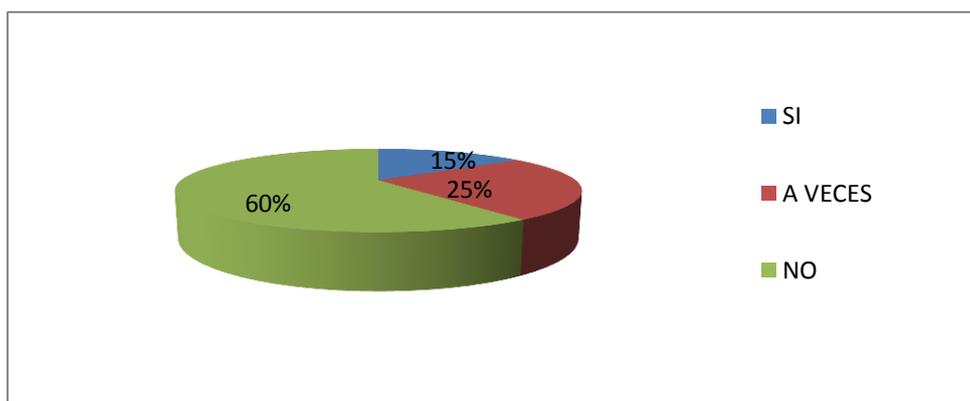
Cuadro 12 Lee textos articulando correctamente las palabras

Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	15%
A VECES	5	25%
NO	12	60%
TOTAL	20	100%

Gráfico 8 Lee textos articulando correctamente las palabras



Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

- a) **Análisis.-** Se observa que el 60% no leen textos articulando correctamente las palabras, el 25% a veces y 15% los niños/as si lo hacen.
- b) **Interpretación.-** Los resultados demuestran que en la mayor parte de los niños/as no leen textos articulando correctamente las palabras; esto hace pensar que la docente debe poner más atención en la salud nutricional de los estudiantes, la misma que es necesaria en el proceso de enseñanza aprendizaje.

7. Leen y escriben su nombre, el de su maestra y del grupo de trabajo.

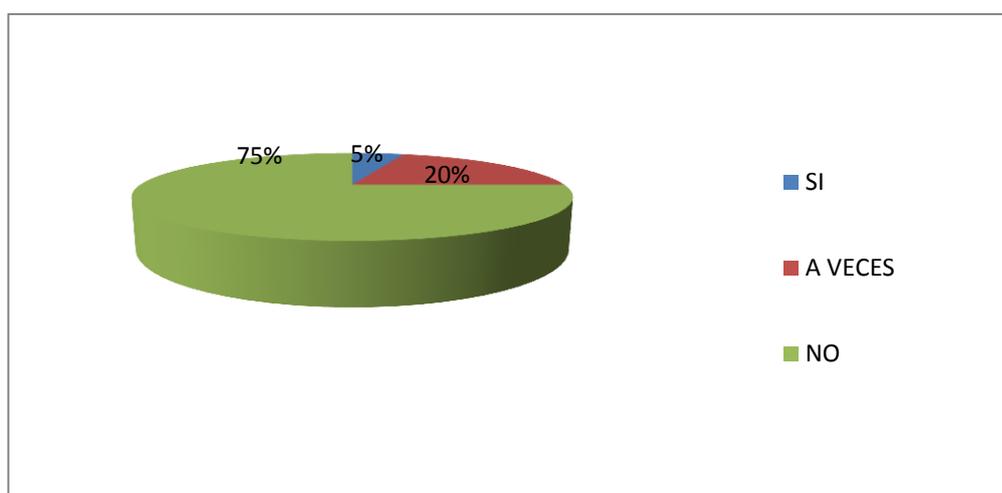
Cuadro 13 Leen y escriben su nombre, el de su maestra y del grupo

Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	5%
A VECES	4	20%
NO	15	75%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

Gráfico 9 Leen y escriben su nombre, el de su maestra y del grupo



Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

- a) **Análisis.-** Se observa que el 75% no leen ni escriben su nombre, el de su maestra ni el del grupo de trabajo, el 20% a veces y el 5% si escriben su nombre, el de su maestra ni el del grupo de trabajo.
- b) **Interpretación.-** Los resultados demuestran que en la mayoría de los niños/as no leen ni escriben su nombre, el de su maestra ni el del grupo de trabajo; esto hace pensar que la docente debe aplicar estrategias para trabajar por el cambio de actitud en los hábitos alimenticios, esenciales en el desarrollo de sus capacidades intelectuales; importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje y así lograr una educación de calidad.

8. Los niños/as, crean y escriben oraciones de manera autónoma

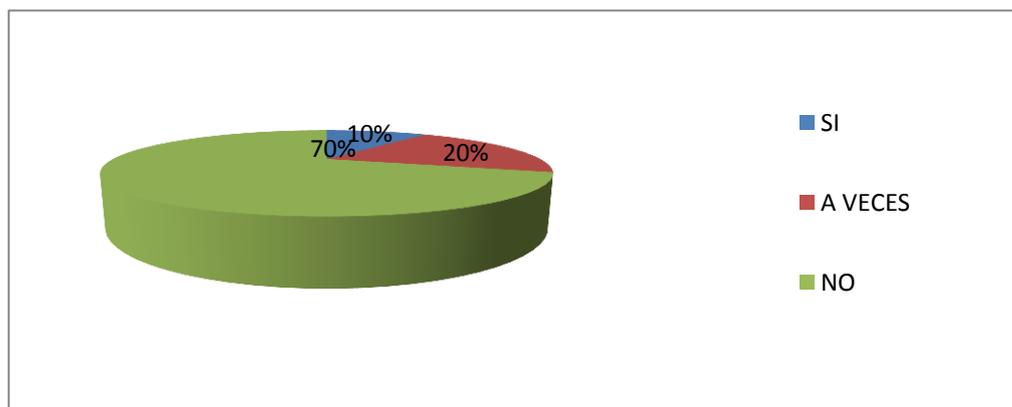
Cuadro 14 Crean y escriben oraciones de manera autónoma.

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	10%
A VECES	4	20%
NO	14	70%
TOTAL	20	100%

Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

Gráfico 10 Crean y escriben oraciones de manera autónoma



Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

- a) **Análisis.-** Se observa que el 70% no crean, ni escriben oraciones de forma autónoma, el 20% a veces y 10% si crean y escriben oraciones de forma autónoma.
- b) **Interpretación.-** Los resultados manifiestan que en la mayoría de los niños/as no crean ni escriben oraciones de forma autónoma; esto hace pensar que la docente debe poner más atención por la salud nutricional de los niños/as ya que ésto impide el normal desarrollo de las actividades dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

9. Utiliza el código alfabético en la escritura de palabras y oraciones

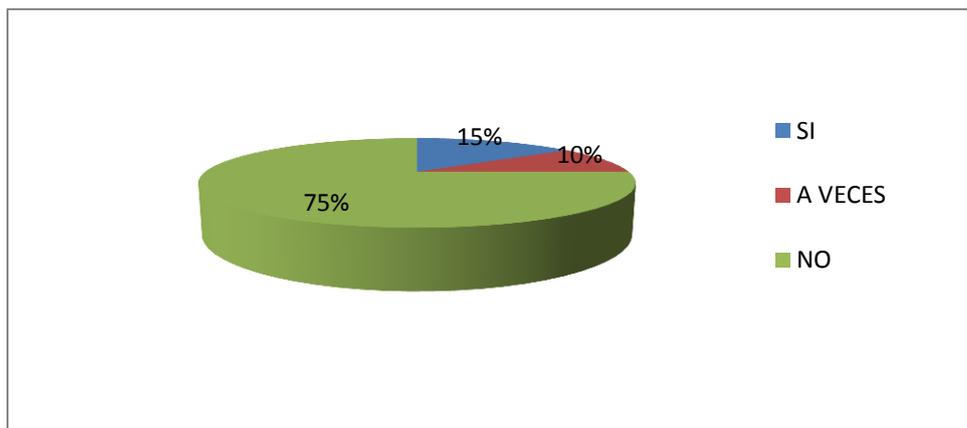
Cuadro 15 Utiliza el código alfabético en la escritura de palabras y oraciones

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	15%
A VECES	2	10%
NO	15	75%
TOTAL	20	100%

Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

Gráfico 11 Utiliza el código alfabético en la escritura de palabras y oraciones



Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

- a) **Análisis.-** Se observa que el 75% no utilizan el código alfabético en la escritura de palabras y oraciones, el 10% a veces y el 15% de los niños/as si utilizan.
- b) **Interpretación.-** Los resultados manifiestan que en la mayoría de los niños/as no utilizan el código alfabético en la escritura de palabras y oraciones y la minoría sí; esto hace pensar que la docente debe preocuparse por la práctica de hábitos alimenticios ya que incurren en el proceso de enseñanza-aprendizaje para lograr aprendizajes significativos.

10. Los niños/as arman palabras con letras móviles y las copian en el cuaderno.

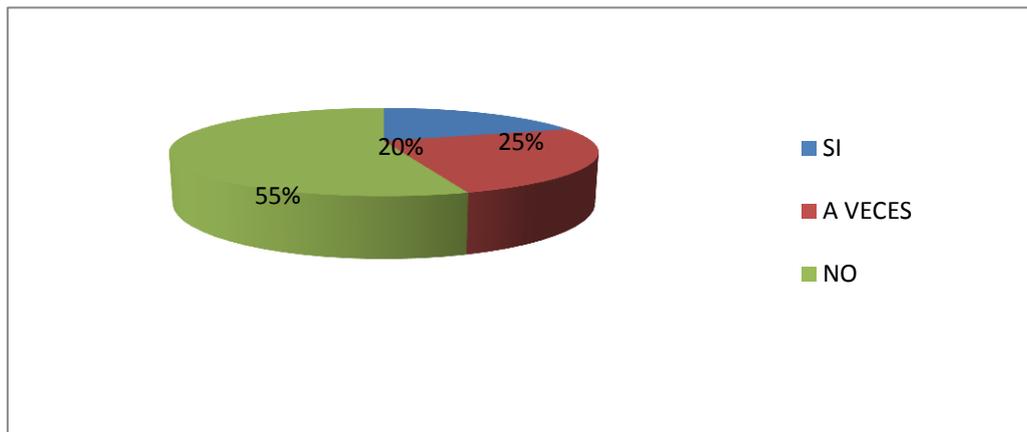
Cuadro 16 Arman palabras con letras móviles y las copian en el cuaderno.

FACTORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	20%
A VECES	5	25%
NO	11	75%
TOTAL	20	100%

Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

Gráfico 12 Arman palabras con letras móviles y las copian en el cuaderno.



Fuente: Niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA

Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

a) **Análisis.-** De lo observado el 75% de niños/as no arman palabras con letras móviles ni las copian en el cuaderno, el 25% a veces y el 20% los niños/as si arman palabras móviles y las copian en el cuaderno.

b) **Interpretación.-** Los resultados manifiestan que en la mayoría de los niños/as no arman palabras con letras móviles y las copian en el cuaderno; esto hace pensar que la docente debe tomar en cuenta que una buena salud nutricional facilita el proceso de enseñanza aprendizaje en el desarrollo de la lectoescritura, y le permite alcanzar aprendizajes significativos.

4.2 Síntesis de resultados de la observación realizada a los niños y niñas del 2° grado del Centro de Educación Comunitaria “Yolanda María Borja” de la provincia de Chimborazo.

Cuadro 17 Resultados de la observación a los niños y niñas

Nº	PREGUNTA	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
1	Los niños/as, practican acciones para fomentar hábitos alimenticios adecuados.	60%	25%	15%
2	El niño/a, se nutre de forma adecuada	70%	20%	10%
3	Los niños/as , evita comer dulces, papas fritas, chitos ya que son perjudiciales para su salud	60%	25%	15%
4	. Los niños/as conocen los beneficios de una buena alimentación	65%	25%	10%
5	Los niños/as han disminuido el consumo de golosinas en su dieta diaria.	75%	10%	15%
6	Lee textos enunciando cabalmente las palabras	60%	25%	15%
7	Leen y escriben su nombre, el de su maestra y del grupo de trabajo	75%	20%	5%
8	Los niños/as, crean y escriben oraciones de manera autónoma.	70%	20%	10%
9	Usa el código alfabético escribiendo palabras y oraciones	75%	10%	15%
10	Asocia palabras con la imagen que le corresponde.	75%	25%	12

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños/as, del C.E.C “YOLANDA MARÍA BORJA”
Elaborado por: María Copa I y Miriam R Pagalo J.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se realizó un diagnóstico y se determinó que no tienen buenos hábitos alimentarios, lo que ha influido en el desarrollo de la lecto escritura de los niños y niñas del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja Guamote Chimborazo año lectivo 2015-2016.

- Los hábitos alimenticios son muy importantes para obtener un desarrollo adecuado de la lecto escritura, en los niños/as del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja Guamote Chimborazo año lectivo 2015-2016.

- Se implantó actividades a través del desayuno escolar destinado a que los niños adquieran hábitos alimenticios adecuados, que proporcionen un aprendizaje beneficioso en la lecto escritura de los niños/as, de segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja Guamote - Chimborazo año lectivo 2015-2016.

5.2 Recomendaciones.

- Recomendar a las autoridades de la Institución Educativa que realicen una evaluación detallada y real para identificar el nivel de hábitos alimenticios en el desarrollo de la lecto escritura de los niños/as, de segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja Guamote - Chimborazo año lectivo 2015-2016.

- Es necesario exhortar a las autoridades que efectúen un análisis para determinar el nivel de desarrollo de la lecto escritura en relación a los hábitos alimenticios, y con esto establecer estrategias que contribuyan a un mejor rendimiento escolar de los niños/as, de segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja Guamote Chimborazo año lectivo 2015-2016.

- A las autoridades del Centro Educativo y a sus docentes se recomienda que implementen actividades orientadas a que los niños desarrollen hábitos alimenticios apropiados, y con ellos proporcionen un aprendizaje privilegiado en la lecto escritura de los niños/as, de segundo grado del Centro Educativo Comunitario Yolanda María Borja Guamote - Chimborazo año lectivo 2015-2016.

Bibliografía

- Aldecoa, Josefina. (2004). La educación de nuestros hijos. 1-5.
- Bazán, H. M. (14 de 11 de 2015). Proyecto Hilda 2 pdf. Obtenido de Proyecto Hilda 2 pdf:
<http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1028/1/proyecto%20HILDA2.pdf>
- Carpenter, Ruth. (2015). Alimentación saludable. 1.
- Eduardo Garcia Gaspar. (2015). Qué son los hábitos.
- Frontera, J., & Cabezuelo, W. (1999). Hábitos de nutrición.
- García, E., & Pardo, E. (2006). Alimentación y salud.
- Goodman, Y. (1991). Los niños construyen su lectoescritura. Argentina: AIQUE.
- Halicarnaso, D. (1998). La composición de las palabras.
<http://educacion.uncomo.com/articulo/como-desarrollar-el-habito-de-la-lectura-19584.html>. (2016). Cómo desarrollar el hábito de la lectura.
(s.f.). http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/nutricion_saludable/.
- <https://es.scribd.com/doc/17801958/habitos-de-lectura>. (2016). Hábitos de la lectura.
- Innatía. (2011). Características de los niños de 6 a 7 años.
- Marina, José. (2004). El Caracter: Hábitos afectivos. Obtenido de
<http://www.movilizacioneducativa.net/capitulo-libro.asp?idLibro=92&idCapitulo=7>
- Marina, José. (2004). El carácter: Hábitos cognoscitivos. Obtenido de
<http://www.movilizacioneducativa.net/capitulo-libro.asp?idLibro=92&idCapitulo=8>
- MEXICO, U. A. (23 de julio de 2012). Dislalia: un problema que afecta al 4% de los niños de preescolar y primaria. Obtenido de Dislalia: un problema que afecta al 4% de los niños de preescolar y primaria:
<http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/07/23/952900/dislalia-problema-afecta-4-ninos-preescolar-primaria.html>
- Murillo, Carolain. (2014). Buenos Hábitos Alimenticios. Venezuela: Colina.
- O.M.S. (2015). Revista alimentación sana.
- Ordóñez Molina, K. (2010). Métodos de la Lectoescritura.

- Peña Quitana , L. (2002). Alimentación del preescolar y escolar. . Madrid.
Salud, O. M. (23 de 01 de 2002)
<http://www.consumer.es/web/es/salud/2002/01/23/36980.php>. 1.
- Sanchez, F. (2014). Beneficios de la lectoescritura.
- Smith, F. (1990). La lectura y su aprendizaje. México: Trillas.
- Vázquez C, & López Carlos. (2013). Alimentación y Nutrición.
- Vázquez, J., & López, S. (2005). Hábitos de nutrición.
- Vázquez, C., & López, J. (2010). Costumbres en la alimentacioón.

ANEXO 2

FOTOGRAFÍAS
NIÑOS Y NIÑAS DE SEGUNDO GRADO, DEL CENTRO EDUCATIVO
COMUNITARIO YOLANDA MARÍA BORJA



Entrada de la Institución



Estableciendo contacto con los niños/as

Creando hábitos alimenticios en los niños y niñas



Integrando a los padre de familia al desayuno escolar





Realizando actividades para desarrollar la Lecto-escritura con los niños/as



Niños/a elaboran collage sobre lectura “Mi mamá cocina delicioso y saludable”



Maestra sirviendo a los niños/as frutas.