



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

UNIDAD DE FORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONALIZACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TÍTULO DEL PROYECTO DE TESIS:

“LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO GRADO PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, AÑO LECTIVO 2015 – 2016.”

Trabajo de investigación previo a la obtención de la Licenciatura de Educación Básica.

AUTORA:

Angélica María Bonilla Veloz

TUTORA:

Msc. Zoila Román

Riobamba - Ecuador

2016

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Riobamba, 11 de Agosto del 2016

Máster Carlos Loza C.

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

Presente

De mi Consideración:

El suscrito tutor del presente trabajo de investigación, previo la obtención del Grado de licenciatura en Educación Básica, realizado por la señora estudiante ANGELICA MARIA BONILLA VELOZ, con cédula de Identidad 0603364795, modalidad semipresencial, con el tema: “LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO GRADO PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, AÑO LECTIVO 2015 – 2016.”. Ha sido elaborado, revisado y analizado en un 100% con el asesoramiento permanente de mi persona, por lo tanto ha concluido el mismo y encuentra apta para presentarse a la Defensa respectiva del ates mencionado trabajo.

Es todo cuanto puedo informar a usted.

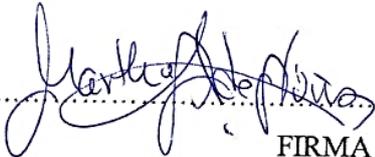
Atentamente,

**Ms. Miguel Guadalupe
TUTOR**

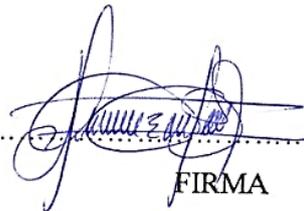
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

El Tribunal de Tesis Certifica que: El trabajo de investigación: “LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGÚNDO GRADO PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, AÑO LECTIVO 2015 – 2016.”De responsabilidad de la señora Angélica María Bonilla Veloz, ha sido revisada por los Miembros del Tribunal de Tesis, quedando autorizada su presentación.

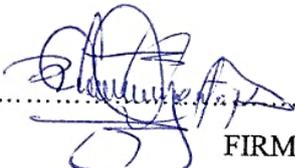
MsC. Martha Avalos
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL


.....
FIRMA

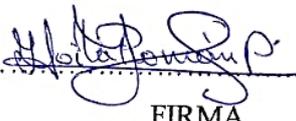
MsC Luz Moreno
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


.....
FIRMA

MsC. Edgar Montoya
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


.....
FIRMA

MsC. Zoila Román
TUTORA


.....
FIRMA

NOTA: 9.77

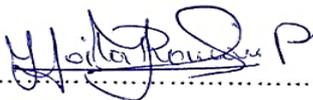
AUTORÍA

La responsabilidad del contenido de esta Investigación de Graduación, corresponde exclusivamente a:

Angélica María Bonilla Veloz

TUTORA: MsC. Zoila Román

Soy responsable de las ideas, expresiones, pensamientos, conceptos que se han tomado de varios autores como también del material de internet ubicado con la respectiva autoría para enriquecer el marco teórico. En tal virtud los resultados, conclusiones y recomendaciones realizadas en la presente investigación titulada: **“LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGÚNDO GRADO PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, AÑO LECTIVO 2015 – 2016.”** Son de exclusividad de la autora y del patrimonio intelectual de la Universidad Nacional de Chimborazo.



MsC. Zoila Román

TUTORA



Angélica María Bonilla Veloz

060336479-5

AUTORA

DEDICATORIA

El presente proyecto le dedico a Dios, por brindarme salud, fuerza y la fortaleza para superar las adversidades para cumplir mi sueño tan anhelado.

A mis hijas María José y Doménica Sarahi, que son mi inspiración en todo momento convirtiéndome así en su súper mamá.

A mi esposo, por ser el soporte absoluto en todo momento, con sus consejos, motivación, y por su apoyo en la culminación de esta meta, brindándome siempre su amor incondicional.

A mis amigas, hermanos y docentes, por su apoyo y confianza en todo lo necesario para cumplir mis objetivos como persona y estudiante. Mi gratitud eterna para Msc. Edgar Montoya.

Angélica María Veloz Bonilla

AGRADECIMIENTO

Manifiesto mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo, a sus autoridades, a nuestros docentes, tutora, y a los facilitadores de los diversos seminarios por sus enseñanzas, sugerencias y aportes para nuestra vida académica y personal.

De manera especial a Msc. Edgar Montoya, quien con su experiencia, conocimiento y paciencia ha orientado la realización de este proyecto de manera exitosa; y a mis distinguidos docentes por impartir sus conocimientos y experiencias lo que contribuyó a mi formación profesional.

Angélica María Bonilla Veloz

ÍNDICE GENERAL

	Págs.
CERTIFICACIÓN	ii
DERECHOS DE AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE CUADROS	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN	x
SUMARY	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I	1
MARCO REFERENCIAL	1
1.1. El Problema de la Investigación	1
1.2. Planteamiento del problema	1
1.3. Formulación del problema	3
1.4. Preguntas directrices o problemas derivados	3
1.5. Objetivos	4
1.5.1. Objetivo General	4
1.5.2. Objetivos específicos	4
1.6. Justificación	5
CAPÍTULO II	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes de la investigación	6
2.2. Fundamentación Teórica	6
2.2.1. Niñez y Edad Escolar	6
2.2.2. Definición de alimentación	9
2.2.3. La importancia de la alimentación	10
2.2.4. ¿Alimentación o nutrición?	13
2.2.5. ¿Cómo debe alimentarse un niño?	14
2.2.6. Alimentación en la Edad Escolar:	16
2.2.7. Requerimientos Nutricionales	17
2.2.7.1. Macronutrientes	21
2.2.7.1.1. Hidratos de Carbono	21
2.2.7.1.2. Proteínas	22
2.2.7.1.3. Lípidos o grasas	22
2.2.7.2. Micronutrientes	22
2.2.8. El Aprendizaje	24

2.2.8.1.	Definición	24
2.2.8.2.	Importancia del Aprendizaje	25
2.2.8.3	Proceso de aprendizaje	26
2.2.8.4.	Tipos de aprendizaje	30
2.2.8.5.	Estilo de aprendizaje	31
2.2.8.5.1.	Clasificación de los estilos de aprendizaje	32
2.2.8.6.	Teorías de aprendizaje	35
2.2.9.	Desarrollo del Aprendizaje	39
2.3.	Definiciones de Términos Básicos	41
2.4.	Variables	43
2.5.	Operacionalización de las variables	44
2.5.1.	Variable independiente: Actividades Grupales	44
2.5.2.	Variable dependiente: desarrollo de identidad y autonomía	45
CAPÍTULO III		46
MARCO METODOLÓGICO		46
3.1.	Diseño de la investigación	46
3.2.	Tipo de la investigación	46
3.3.	Nivel de investigación	46
3.4.	Población y muestra	47
3.4.1.	Población	47
3.4.2.	Muestra	47
3.5.	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	47
3.5.1.	Técnicas	47
3.5.2.	Instrumentos	47
CAPÍTULO IV		48
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		48
4.1.	Lista de cotejo de Ficha de Observación a los niños y niñas de segundo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa Juan de Velasco	48
CAPÍTULO V		58
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		58
5.1.	Conclusiones	58
5.2.	Recomendaciones	59
	Bibliografía	60
ANEXOS		63
	Fichas de Observación	
	Fotografías	

ÍNDICE DE CUADROS

	Págs.
CUADRO 1	
El niño desayuna todos los días	48
CUADRO 2	
Manifiesta agrado cuando ingiere los alimentos	49
CUADRO 3	
Describe los alimentos que le ayudan a crecer fuertes	50
CUADRO 4	
Reconoce alimentos que causan daño en la salud	51
CUADRO 5	
Identifica los alimentos que le ayudan a crecer sanos y fuertes	52
CUADRO 6	
Los alimentos que consume en la institución educativa tienen valor nutricional	53
CUADRO 7	
Se observa el consumo de frutas y verduras	54
CUADRO 8	
Prefiere tomar agua para mitigar la sed	55
CUADRO 9	
Considera que el aprendizaje significativo ayuda al desarrollo integral del niño	56
CUADRO 10	
En el proceso de enseñanza aprendizaje se debe tomar en cuenta los conocimientos previos que tiene el niño	57

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Págs.
GRÁFICO 1	
El niño desayuna todos los días	48
GRÁFICO 2	
Manifiesta agrado cuando ingiere los alimentos	49
GRÁFICO 3	
Describe los alimentos que le ayudan a crecer fuertes	50
GRÁFICO 4	
Reconoce los alimentos que causan daño a la salud	51
GRÁFICO 5	
Identifica los alimentos que le ayudan a crecer sanos y fuertes	52
GRÁFICO 6	
Los alimentos que consume en la institución educativa tienen valor nutricional	53
GRÁFICO 7	
Se observa el consumo de frutas y verduras	54
GRÁFICO 8	
Prefiere tomar agua para mitigar la sed	55
GRÁFICO 9	
Considera que el aprendizaje significativo ayuda al desarrollo integral del niño	56
GRÁFICO 10	
En el proceso de enseñanza aprendizaje se debe tener en cuenta los conocimientos previos que tiene el niño	57

ÍNDICE DE TABLAS

	Págs
TABLA 1	.
Requerimiento energético para niños y niñas según gasto energético total y peso	18
TABLA 2	
Recomendaciones proteicas según sexo edad (g/kg/día/ y g/día)	18
TABLA 3	
Requerimientos de vitaminas hidrosolubles según edad y sexo (g/día)	19
TABLA 4	
Requerimientos de vitaminas liposolubles según edad y sexo (g/día)	20
TABLA 5	
Requerimientos de minerales según edad y sexo mg/día)	20
T TABLA 6	
R Variable Independiente: La Alimentación	44
TABLA 7	
Variable Dependiente: Desarrollo del Aprendizaje	45
TABLA 8	
Población	47



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS
TECNOLOGÍAS
UNIDAD DE FORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONALIZACIÓN
“UFAP”
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

RESUMEN

“LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO GRADO PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, AÑO LECTIVO 2015 – 2016.”

La presente investigación surge del problema detectado en el segundo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa Juan de Velasco en la cual una mala alimentación y el desconocimiento de las propiedades nutritivas de los alimentos por parte de los, el propósito fue determinar la importancia que tiene la alimentación en el desarrollo del aprendizaje en los niños y niñas en esta edad escolar. Los aspectos teóricos desarrollados como sustento de la investigación van enmarcadas en las variables tanto dependiente como independiente tales como desarrollo del aprendizaje y la alimentación. Este proyecto se basa en la investigación no experimental ya que nos permite observar a los sujetos en su ambiente natural para analizarlos con posterioridad. Para la recolección de la información se utilizaron las técnicas de observación y como instrumento la ficha de observación la misma que fue aplicada a 11 niños y 19 niñas del segundo “B” de la Unidad Educativa Juan de Velasco, a fin de observar algunos parámetros relacionados con las variables. Lo que permitió llegar a la conclusión que la alimentación se relaciona de manera positiva en el desarrollo del aprendizaje, por lo que se recomienda a los padres de familia que fomenten una alimentación nutritiva, pues en la etapa de la niñez, la buena alimentación determina su crecimiento tanto físico como mental.

Abstract

"FOOD IN THE DEVELOPMENT OF LEARNING IN CHILDREN FROM AN EDUCATIONAL INSTITUTION CALLED "JUAN DE VELASCO", ROOM "B", LOCATED IN RIOBAMBA CITY, PROVINCE OF CHIMBORAZO, SCHOOL YEAR 2015 - 2016."

The present investigation arises from the problem detected in students from an educational institution called "Juan de Velasco", room "B" where a poor diet and the lack of knowledge of the nutritional properties are established, the purpose was to determine the importance of nourishment in the development of learning in boys and girls at this school. The theoretical aspects developed are framed in the dependent and independent variables such as: the development of learning and nutrition. This project is based on non-experimental research since it allows us to observe the subjects in their natural environment to be analyzed. For the collection of information, observation techniques were used and as an instrument the observation sheet was applied to 11 boys and 19 girls in second grade, room "B" at the Juan de Velasco School in order to observe some related parameters with the variables. This led us to conclude that food is positively related to the development of learning, so parents are recommended to promote a nutritious diet, due to at the stage of childhood, good nutrition determines their development both physical and mental.



Reviewed by: Barriga, Luis
Language Center Teacher



INTRODUCCIÓN

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales. En el aprendizaje intervienen diversos factores que van desde el medio en el que el ser humano se desenvuelve así como los valores y principios que se aprenden en la familia. En ella se establecen los principios del aprendizaje de todo individuo y se afianza el conocimiento recibido que llega a formar después la base para aprendizajes posteriores.

Investigadores del campo pedagógico, psicológico, sociológico y todas las ramas relacionadas con la educación han planteado el significado teórico de lo que es el aprendizaje y lo que debe involucrar el proceso de enseñanza-aprendizaje, para ello han propuesto diferentes métodos de enseñanza que el docente puede aplicar en el desarrollo de las clases, para mejorar el aprendizaje de los estudiantes y por ende mejorar el nivel de rendimiento académico, sin embargo, a pesar de existir estos aportes teóricos se sigue observando un incremento de estudiantes que no pueden lograr un nivel académico aceptable, evidenciándose que existió algún problema que dificultó el aprendizaje educativo, mismos que han sido generados por factores tan diversos que giran alrededor de varias circunstancias entre ellos una deficiente alimentación.

Alimentarse es consumir diferentes alimentos a fin de obtener los nutrientes necesarios para vivir. Estos nutrientes se convierten en energía y proveen los elementos necesarios para que nuestro organismo funcione correctamente. La

alimentación necesita de nuestra voluntad, es decir que depende de nosotros comer, pero siempre será ante una necesidad biológica de nuestro cuerpo.

Sin embargo el elemento más negativo es la falta de alimentación nutritiva, que los niños y niñas tienen en la edad escolar, producto de que los padres no tienen los conocimientos nutricionales suficientes que les permita preparar alimentos nutritivos para la salud mental y física de sus hijos, adicionalmente a esto se suma que dentro de los hogares no se cuenta con los suficientes medios económicos para adquirir los productos necesarios y básicos que le permita tener al niño y niña una alimentación balanceada.

La mala alimentación de los niños y niñas en edad escolar ha sido la razón fundamental en el desarrollo del aprendizaje que se ve limitado por la falta del estímulo y la alimentación adecuada convirtiéndose en la causa principal que ahonda la deficiencia en los estudios, a esto se suma que el nivel cultural de las padres de familia evidencian el desconocimiento total de cómo se debe preparar alimentos nutritivos y balanceados, por lo que la preparación de las comidas se limitan a una reproducción de alimentos que no tienen un grado de nutrición aceptable, lo que influyó directamente en el rendimiento académico de los estudiantes

No se ha puesto tanto interés y sobre todo no se le ha dado mucha importancia a la alimentación nutritiva de los niños y niñas y por ende no realizaron una buena selección de alimentos lo que trajo como consecuencia una desnutrición alimenticia principalmente en los niños y niñas de edad escolar, quienes por su desarrollo y desgaste físico diario, requieren obligatoriamente una reposición de las energías desgastadas, por lo que es importante que la preparación de las

comidas diarias sea con la utilización de alimentos nutritivos, para ello es indispensable que la familia sea educada en el conocimiento de propiedades y características de cada uno de los alimentos y la forma correcta de prepararlos, pues ello contribuirá a que los estudiantes tengan un desarrollo adecuado intelectual y físico, que le permitirá una mejor participación académica del estudiante dentro del aula.

El presente trabajo de investigación está estructurado de la siguiente manera:

EL CAPÍTULO I Marco Referencial, hace referencia al problema, que después de haber ubicado el mismo en un contexto, se procede a buscar las posibles causas y consecuencias con miras a la resolución de este problema, planteando objetivos claros y concretos.

EL CAPÍTULO II Marco Teórico, Enmarca toda la teoría que va a fundamentar el problema de Investigación, en base al planteamiento del problema. Así como definiciones, clasificaciones, tipos, elementos de las variables:

La alimentación en el desarrollo del aprendizaje. Al mismo tiempo se plantean la hipótesis, se definen las variables y la operacionalización de las mismas, y se define los términos básicos del proyecto de investigación.

EL CAPÍTULO III Marco Metodológico, está enmarcado en, las técnicas e instrumentos de investigación y recolección de datos utilizados para el proceso de la información.

EN EL CAPÍTULO IV Análisis e Interpretación de Resultados, Se realiza un análisis concreto y específico de la investigación ya elaborada, y la interpretación de los resultados que se obtuvieron durante todo el proceso y aplicación de los distintos instrumentos utilizados en la recolección de datos.

EL CAPÍTULO V Conclusiones y Recomendaciones, Las conclusiones y recomendaciones pertinentes en base a este proyecto, son de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación lo cual servirá como referencia para comprender mejor el tema y valorar los beneficios de aplicarlo como una estrategia de aprendizaje.

Finalmente se encuentra la bibliografía y los anexos relacionados al trabajo de investigación.

CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1. El Problema de la Investigación

LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEGUNDO GRADO PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, AÑO LECTIVO 2015 – 2016.

1.2. Planteamiento del Problema

Al nivel mundial las personas están acostumbrados a una mala alimentación, en los niños puede generar problemas de déficit de atención, ansiedad, frustración y falta de comunicación en los pequeños. Estos inconvenientes sin contar los daños que las altas cantidades de azúcares, aditivos y grasas contenidos en las denominadas comidas ‘basura’ pueden originar directamente en el sistema coronario de quienes los consumen en cantidades considerables.

De acuerdo con datos suministrados por la Organización Mundial de la Salud, OMS, productos como las hamburguesas, los cereales comerciales de marca y la mayoría de las golosinas representan una ingesta superior de alimento a la establecida como máxima para resultar saludable, lo que se ha reflejado en los últimos años en un incremento sustancial de la obesidad infantil, la diabetes, las caries dentales e incluso algunos cánceres.

Es conveniente rectificar la falsa creencia que unos kilos de más es signo de buena salud porque detrás del sobrepeso puede haber una mala alimentación. Y también hay que mencionar las diferencias entre las pautas de alimentación para bebés, niños o adolescentes. Durante los seis primeros meses de vida, la leche materna es el alimento ideal para el bebé ya que le aporta las cantidades suficientes de todos los nutrientes necesarios, lo que también le ayudará a evitar el sobrepeso.

De acuerdo a las últimas investigaciones en el Ecuador se lucha con el grave problema de alimentación como lo es la obesidad ya que esta no sola afecta a personas adultas sino que ahora ha afectado ya en gran medida a niños y niñas. Por otra parte tenemos también la desnutrición la cual perturba directamente el bajo rendimiento físico, mental principalmente escolar. Estos son provocados por los malos hábitos alimenticios que día con día las familias han ido adoptando.

En la Provincia de Chimborazo en los Cantones de Guamote, Colta, Alausí son los lugares donde el índice de desnutrición es mayor, A nivel de la Provincia de Chimborazo, el 1% de niños y niñas se encuentran con Obesidad; el 6% Sobrepeso; 88% Normal, 4% Emaciado y el 1% Severamente Emaciado.

El 5% de niños/as conforme el indicador presentan desnutrición aguda. Un ejemplo de esto sería, que en gran parte de las familias prefieren consumir comida rápida con la finalidad de ahorrarse tiempo. Nuestro cerebro y todos nuestros órganos utilizan como energía la glucosa, al no desayunar no obtenemos la glucosa (energía) necesaria para empezar el día por lo que nuestro cuerpo empieza

procesos para recompensar esa falta de energía y con eso empiezan síntomas que muchos de nosotros hemos experimentado como el dolor de cabeza, cansancio, puede presentarse mal humor, esto se debe a que el nivel de glucosa en nuestra sangre disminuye aún más si el niño esta tanto tiempo en ayuno.

En este contexto los estudiantes del segundo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa Juan de Velasco no están libres de esta problemática, ya que si los niños y niñas no reciben una alimentación diaria nutritiva y balanceada presentan un aspecto físico deteriorado, cansancio, desgano y con una evidente antipatía para trabajar en las jornadas escolar y actitudes de desagrado por los estudios, lo que genera en ellos poco interés por aprender, por esta razón se considera que es muy importante que se realice un trabajo de investigación que permita clarificar como la mala alimentación diaria infantil se relaciona en el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas y su importancia directa en el aprendizaje.

1.3. Formulación del Problema

¿Cómo se relaciona la alimentación con el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas del segundo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa “Juan de Velasco”, de la Provincia de Chimborazo, Cantón Riobamba, del año 2015-2016?,

1.4. Preguntas Directrices o Problemas Derivados

- ¿Por qué es importante la alimentación en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas?
- ¿Cómo influye la alimentación en el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas?

- ¿Cómo combinar los distintos alimentos que ayuden a mejorar el estado nutricional de los niños y niñas?

1.5. Objetivos:

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación de la alimentación con el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas del Segundo Grado paralelo “B” de la Unidad Educativa “Juan de Velasco” de la Provincia de Chimborazo, Cantón Riobamba, del año lectivo 2015-2016.

1.5.2. Objetivos específicos

- Analizar la alimentación que tienen los de los niños y niñas del Segundo Grado paralelo “B” de la Unidad Educativa “Juan de Velasco” de la Provincia de Chimborazo, Cantón Riobamba, del año lectivo 2015-2016.
- Identificar las deficiencias que se presentan en el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas del Segundo Grado paralelo “B” de la Unidad Educativa “Juan de Velasco” de la Provincia de Chimborazo, Cantón Riobamba, del año 2015-2016.
- Proponer alternativas de combinación de los alimentos que ayuden a desarrollar la atención en el aprendizaje de los niños y niñas del Segundo Grado paralelo “B” de la Unidad Educativa “Juan de Velasco” de la Provincia de Chimborazo, Cantón Riobamba, del año lectivo 2015-2016.

1.6. Justificación

El trabajo de investigación denominado: La alimentación en el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas del segundo grado paralelo “B” de la Unidad Educativa Juan de Velasco, de la Provincia de Chimborazo, Cantón Riobamba, del año 2015-2016, se realiza con el interés de conocer como influyó la alimentación, la selección de productos nutritivos en la preparación de alimentos, y por ende su influencia directa en el desarrollo del aprendizaje de los niños y las niñas.

Es importante el mejoramiento de la alimentación, los mismos que son factores importantes en el proceso del desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas en su etapa escolar.

El impacto que tiene una buena alimentación es permitir a los niños mejorar su funcionamiento corporal e intelectual, ya que se activan funciones cerebrales que les permiten desarrollar destrezas y habilidades para el estudio.

Es factible por cuanto la investigadora conoce de los problemas que atraviesan los padres de familia para una buena alimentación, se tiene acceso a diferentes medios de consulta como son los libros, revistas, internet y el tiempo suficiente para la investigación

Los beneficiarios de la investigación son los niños y los padres de familia ya que al mejorar la calidad de los alimentos que se sirven los niños, es de gran ayuda para su desarrollo tanto física y cognitivamente.

Las dificultades que se presenten en el proceso investigativo se resolverán con la predisposición de la investigadora que aportará significativamente en la parte financiera como en el proceso administrativo del presente proyecto investigativo.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

En España un estudio de la Universidad Complutense de Madrid titulado.

“SITUACIÓN NUTRICIONAL DE ESCOLARES DE LA COMUNIDAD DE MADRID. CONDICIONANTES FAMILIARES”

Autora: Liliana Guadalupe González Rodríguez

Madrid – España 2010

La presente investigación sirvió como aporte para la variable independiente de la Alimentación.

Indagando en los repositorios de la Universidad San Martín de Tarapoto del vecino país del sur Perú, nos encontramos con esta investigación que se cita a continuación:

“RELACION ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 0655 “JOSE ENRIQUE CELIS BARDALES. MAYO – DICIEMBRE. 2011”.

AUTORES: AREVALO FASABI, Janina; CASTILLO ARROYO, Jack Aran

ASESOR: AREVALO FASANANDO, LOLITA

TARAPOTO – PERÚ 2011

La misma nos sirvió como un aporte documental de investigación que tiene que ver con el estado nutricional que tiene relación con la variable independiente que versa sobre la alimentación.

Con estos antecedentes se ha procedido a una revisión exhaustiva en los archivos de la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo, se encontró estas tesis que tienen relación al tema de investigación que se mencionan a continuación y que pueden aportar al presente trabajo investigativo.

“INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA “A” DEL JARDIN DE INFANTES “ANTONIO GRANDA CENTENO”DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2009-2010”

AUTORAS: Guaranga Guamán Paulina Margoth Quishpi Espinel Mariana Pilar

TUTORA: Msc. Tatiana Fonseca

Riobamba -Ecuador 2011

La investigación citada sirvió como aporte para relacionar las variables tanto independientes y dependientes de este proyecto que se realizó en la Unidad Educativa Juan de Velasco de la ciudad de Riobamba.

2.2. Fundamentación Teórica

2.2.1. Niñez y Edad Escolar:

La niñez es un momento biológico especial que se caracteriza por un activo crecimiento de la masa corporal que se produce en forma continua englobando tanto el desarrollo físico como psíquico. Los niños crecen rápidamente durante los dos primeros años de vida. El crecimiento continúa a un ritmo menor durante el

resto de la infancia, antes de comenzar con el empuje puberal. El niño crece de 5 a 6 cm en promedio y aumenta alrededor de 3 kg por año. El perímetro craneano solo crece de 2 a 3 cm en todo el período de la niñez (Guzmán y Téllez, 2007).

La masa muscular y la masa ósea sufren cambios según el sexo.

El sistema nervioso completa la mielinización entre los 6 y 7 años; los órganos genitales presentan un escaso crecimiento hasta la pubertad. El sistema linfático se encuentra en plena actividad con un gran desarrollo de las amígdalas y nódulos linfáticos. La pérdida de la dentadura temporal es uno de los signos característicos de esta etapa; la que es seguida por la aparición de los primeros molares de la dentición definitiva.

Como resultado de los cambios anteriores, los niños tienen mayor fuerza muscular y mejores habilidades motoras, que les permitirán realizar movimientos más complejos, como realizar deportes, arte o música.

En cuanto al desarrollo cognitivo, presentan pensamientos racionales, diferenciando la fantasía de la realidad. Poseen capacidad de concentración y comprensión. El desarrollo social y emocional se produce en el hogar y en la escuela. Las amistades adquieren mayor importancia y se convierten en su principal referente social. Los niños tienen mayor control sobre su conducta, y pueden aparecer actos compulsivos o movimientos motores repetitivos (tics).

La escuela es el escenario de mayor exigencia social para los niños, donde deben demostrar y demostrarse que son capaces de ser aceptados y queridos por sus pares y cumplir con las expectativas de sus padres y maestros.

La edad escolar abarca desde los 6 años hasta los 12 años de edad.

Esmas, (2008) dice que en los primeros 8 años de vida, todo lo relacionado con hábitos, valores personales, actitudes, conductas y habilidades para la vida, es determinante, pues se desarrolla la personalidad, establecen patrones de conducta que permanecerán en la vida adulta y los hábitos higiénicos dietéticos adquiridos, serán los que determinen una vida saludable o no.

En ésta etapa se producen varios cambios en la vida del niño, el cual necesita aprender a alimentarse en condiciones que pueden ser diferentes a los de su familia. Según O'Donnell y Grippo,(2005) dice debido a que los niños tienen más actividades y pasan más tiempo fuera de sus hogares, es más difícil que los padres puedan supervisar los alimentos que sus hijos consumen. Un niño que no posea una buena alimentación, estará en peores condiciones para afrontar la actividad escolar y otras que realice fuera de este ámbito.

Una alimentación saludable apoya el crecimiento y desarrollo del niño y contribuye a que forme actitudes positivas con respecto a su persona y al mundo que lo rodea, dándole participación en la elección de su alimentación, y poniendo a su disposición una dieta variada, la cual generará en él, buenos hábitos que determinarán su estilo de vida y estado de salud.

2.2.2. Definición de alimentación

De acuerdo al diccionario Definición ABC hace referencia a la alimentación de la siguiente manera: A la hora de describir el concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen

al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Los tipos de alimentación pueden variar de acuerdo al tipo de ser vivo del que estemos hablando. En este sentido, debemos mencionar alimentación herbívora (aquella que se sustenta sólo de plantas), alimentación carnívora (que recurre sólo a la carne de otros animales) y finalmente la alimentación omnívora (combinación de las dos anteriores y característica del ser humano).

Mientras que los vegetales y los animales recurren a la alimentación como una simple necesidad fisiológica que busca cubrir las necesidades básicas de supervivencia, el ser humano ha transformado desde tiempos inmemoriales al proceso de alimentación en una situación social en la que además de ingerirse los productos deseados y útiles, también se comparten experiencias y situaciones con los pares. Con este fin, el ser humano ha desarrollado no sólo instrumentos que le permitan obtener más fácilmente los alimentos, si no también espacios y prácticas especialmente destinados a la alimentación, pudiendo encontrar hoy en día diferentes tipos de alimentación de acuerdo a cada necesidad individual.

2.2.3. La importancia de la alimentación

La alimentación es un aspecto fundamental de la vida humana, ya que nos ayuda a cumplir con las necesidades de crecimiento, obtención de energía y buena salud.

Una buena alimentación hace que nuestros chicos crezcan mejor y sean más fuertes y sanos.

¿Para qué es necesario alimentarse?

La alimentación es un pilar indispensable de la buena salud. Gran parte de nuestro bienestar se basa en una buena nutrición (para esto son importante todas las comidas, incluida el desayuno, que a veces olvidamos pero que es un hábito necesario y muy beneficioso).

Alimentarse, es una de las necesidades primarias en salud, junto con la educación, vivienda, vestimenta y recreación. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para poder:

1. Crecer
2. Obtener energía para desarrollar nuestras actividades
3. Poseer buena salud

De estos tres pilares, hay uno que les corresponde exclusivamente a los niños y es el crecimiento.

El crecimiento es un proceso continuo que empieza desde la concepción y finaliza cuando termina la adolescencia. Crecer implica sucesivos cambios físicos, y a estos va unido el aumento del número de funciones realizadas por el organismo a las que llamaremos desarrollo. El mismo implica una maduración de las habilidades que se aprenden desde pequeños, como sonreír, sostener los objetos con las manos, gatear, caminar, hablar, escribir, etc.

El segundo pilar es la energía, que se define como la capacidad para realizar trabajo. Todos los seres vivos la necesitan para poder crecer, llevar a cabo sus funciones y multiplicarse. El hombre obtiene la energía a través de la ingesta de alimentos de origen animal o vegetal (mediante el proceso de la digestión). La

energía se puede medir en calorías, que se define como la cantidad de calor que produce la combustión de los alimentos.

Las funciones de la energía en el organismo son:

1. Mantener la temperatura corporal al transformarse en calor.
2. El sistema nervioso funciona como una red telefónica que necesita energía para transmitir los impulsos y sensaciones desde los centros nerviosos al resto del cuerpo y viceversa.
3. Permite el funcionamiento del organismo y el trabajo muscular. Los músculos requieren energía, en forma constante y durante el día se requiere más energía que al dormir y ésta puede ser mayor aún si se realiza actividad física. Pero al realizar trabajos más intensos las demandas son más grandes, por ejemplo los deportistas, por tal motivo es importante que el cuerpo reciba alimentos fraccionados durante todo el día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y así distribuir mejor la energía.
4. Por último la energía sirve de reserva, si no se utiliza se guarda en forma de grasa para liberarla cuando el organismo la requiera. Si se consume más energía de la que se gasta durante períodos prolongados, ésta se almacena y como consecuencia aparece el sobrepeso o la obesidad.

Y para finalizar resta el tercer pilar, la salud. Se la puede definir como la capacidad para sentirse bien, para crecer y tener fuerzas necesarias para realizar las actividades diarias. Sin una buena alimentación, las personas se enferman y como consecuencias no podrán desarrollar sus tareas, e incluso en los niños se detiene el crecimiento. (Flores, 2012)

Al unir estos tres pilares tan importantes se observa que todos confluyen en un mismo punto y éste es la alimentación: si ésta es la correcta y adecuada para cada individuo según sus necesidades se logrará una buena nutrición. La alimentación debe ser adecuada, variada, suficiente, estar bien distribuida y ser higiénica. Es necesario obtener cantidad y calidad de alimentos para poder crecer adecuadamente.

En pocas palabras, es necesario comer sano y poder disfrutar del acto de hacerlo con placer, aprovechando la función de socialización que tiene el mismo, ya que la comida también es un momento de reunión familiar o entre amigos y ayuda a compartir cosas particulares con los pares.

2.2.4. ¿Alimentación o nutrición?

En primer lugar, es muy importante conocer y saber diferenciar los conceptos de nutrición y alimentación. Cancio González (2008), define la alimentación como “la forma de proporcionar al organismo los alimentos indispensables para mantener la salud. Esto es un acto voluntario, consciente y educable e influido por factores socioeconómicos, culturales, religiosos y psicológicos”.

Por otra parte, también destaca que, la nutrición “es la utilización de los alimentos por el organismo para poder llevar a cabo todas las funciones vitales (energéticas, metabólicas, reparadoras). Es un acto involuntario, inconsciente y no educable y tiene la finalidad de facilitar el crecimiento y desarrollo adecuado, evitar carencias nutricionales y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta”.

Por último finaliza aportando que, una “nutrición adecuada necesita de una alimentación correcta” pero “no toda alimentación significa que la nutrición sea correcta”.

Otra forma más reciente de definir ambos conceptos, dice que la “alimentación es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos o sustancias nutritivas que necesita”. Mientras que la “nutrición es el conjunto de actividades que el organismo realiza para transformar y asimilar las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos: digestión, absorción, utilización, eliminación”. (Aldaz Donamaría, 2014).

2.2.5. ¿Cómo debe alimentarse un niño?

La realidad dice que, una alimentación equilibrada en la etapa infantil, influye notoriamente en la edad adulta. Muchas de las enfermedades que se adquieren cuando una persona es adulta, son debidas a una mala nutrición de cuando se es niño. Esto puede ser debido, en muchos casos, a la mala información que se tiene sobre el tipo de dieta correcta que se tiene que llevar y, en otros, a las propias posibilidades de cada familia a la hora de alimentarse. Por todo esto, para poder mejorar nuestros estilos de vida y lograr que, de algún modo, sean lo más saludables posible, es necesario saber y atender la alimentación y nutrición del niño para poder evitar cualquier tipo de enfermedad en un futuro cercano. (Cancio González, 2008).

Según este autor, para que un niño logre realizar una alimentación en buenas condiciones, debe haber una regulación de todos los alimentos que toma como prevención sanitaria. Para ello, se deben tener en cuenta una serie de aspectos

fundamentales a la hora de realizar una dieta equilibrada en el niño. Todo organismo necesita cubrir una serie de requisitos, ya sean energéticos, metabólicos o reparadores. Para que esto se lleve a cabo correctamente, la dieta tiene que ser suficiente. Además, se debe respetar que toda alimentación se componga de todos y cada uno de los nutrientes para que esta pueda ser equilibrada. No podemos pasarnos de los límites que puede ingerir como media cada individuo, por lo que no puede ser excesiva. Finalmente, hay que tener en cuenta qué es lo que se va a ingerir en cada momento, destacando en cierto modo la prudencia a la hora de comer.

Otra cuestión a tratar son las necesidades nutritivas de nuestro organismo en la alimentación, destacando el tipo de alimento que se debe ingerir para que una dieta sea saludable. Para que la evolución del niño sea equilibrada, es preciso que este se alimente con todos los nutrientes fundamentales. Entre todos ellos destacan los hidratos de carbono, siendo la primordial fuente de energía y de la cual se debe ingerir el 50% de la toma de calorías. Por otra parte están las grasas, las cuales representan un 30% del total. Además, destacan por otro lado las proteínas, que componen el 20% de la toma alimenticia. Por último decir que en ningún caso será necesario aportar minerales y vitaminas a un organismo si se consigue tener una dieta equilibrada, salvo en excepciones en las que un niño sea deportista de alto rendimiento o en casos donde exista una enfermedad grave. También hay que destacar que el agua viene a ser la bebida necesaria que tiene que tomar y que debe hacerlo en torno a los 1,5 litros aproximadamente de media al día. Las bebidas con excitantes como el café, coca cola u otras con azúcares añadidos deberían estar excluidas en edades menores de 12 años, ya que además de

provocar desequilibrios en el organismo a esta edad, pueden suponer la formación de caries dentales perjudiciales para la salud del niño.

2.2.6. Alimentación en la Edad Escolar:

En la actualidad, los objetivos de la alimentación infantil se han ampliado, ya que no sólo pretende conseguir un crecimiento óptimo evitando la malnutrición y las enfermedades carenciales, sino que también, busca optimizar el desarrollo madurativo, crear hábitos saludables y prevenir la aparición de enfermedades, tratando de conseguir una mejor calidad de vida (Ros y Ros, 2007).

La alimentación de un niño en edad escolar debe ser:

Completa: que incluya en las comidas principales del día, los diferentes grupos de alimentos (lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras, cereales y legumbres, etc.)

Equilibrada: que cada comida principal contenga todos los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) en cantidades necesarias para cubrir los requerimientos diarios para cada grupo etáreo.

Higiénica: que los alimentos tengan buena calidad y se preparen en un ambiente limpio e higiénico.

Suficiente: tanto en cantidad como calidad, para cubrir las necesidades nutricionales del niño.

Variada: es importante que los niños aprendan a comer una gran variedad de alimentos (Esmas, 2008).

Si bien la alimentación que el niño realiza es muy importante, ésta debe ser acompañada de un ambiente familiar armónico, donde esté presente el diálogo y la contención de los menores.

Los hábitos alimentarios de los niños están influenciados por las costumbres familiares que se van transmitiendo de generación en generación, por el lugar geográfico donde viven, el clima, la disponibilidad de alimentos, la capacidad de

adquisición de los mismos, la selección y preparación y la forma de consumirlos, entre otros factores (Esmas,2008).

Los progenitores y el hogar, pueden influir en la forma en que se alimentan los hijos de las siguientes maneras:

- a) Según la forma de alimentarlos cuando eran lactantes, con pecho o con sucedáneos de la leche materna.
- b) Según el tipo y calidad de los alimentos que le ofrecen al niño.
- c) Según la forma en que interactúan con el niño en el acto de comer.
- d) Según la supervisión y control sobre lo que el niño come en cantidad.
- e) Según creencias de lo que es una alimentación adecuada en calidad y cantidad.
- f) Según la magnitud de la exposición del niño a los medios, en especial a la televisión (O'Donnell y Grippo, 2005).

2.2.7. Requerimientos Nutricionales

Para lograr un crecimiento óptimo es necesario que coexistan un adecuado aporte de nutrientes y una correcta metabolización de los mismos. El requerimiento energético diario recomendado para los niños en edad escolar se puede observar en la Tabla N° 1.

Tabla N° 1

Requerimiento energético para niños y niñas según gasto energético total y peso.

Edad (años)	NIÑOS		NIÑAS	
	Requerimiento energético diario		Requerimiento energético diario	
	Kcal/d	kcal/Kg/d	Kcal/d	kcal/Kg/d
6 – 7	1573	72,5	1428	69,3
7 – 8	1692	70,5	1554	66,7
8 – 9	1830	68,5	1698	63,8
9 – 10	1978	66,6	1584	60,8
10 – 11	2150	64,6	2006	57,8
11 – 12	2341	62,4	2149	54,8
12 – 13	2548	60,2	2276	52

Fuente: FAO/WHO/UNU, 2001

Elaborado por: Angélica Bonilla

Las recomendaciones proteicas diarias para niños en edad escolar se pueden observar en la Tabla N° 2.

Tabla N° 2

Recomendaciones proteicas diarias según sexo y edad (g/kg/día y g/día)

	Edad (años)	g/kg/día	g/día
Varones	5 - 7	0,95	21
	7 - 10	0,95	27
	10 - 12	0,95	34
Mujeres	5 - 7	0,95	21
	7 - 10	0,95	27
	10 - 12	0,95	36

Fuente: FAO/OMS, 1985

Elaborado por: Angélica Bonilla

Los requerimientos de vitaminas hidrosolubles para niños en edad escolar se puede observar en la Tabla N° 3.

Los requerimientos de vitaminas liposolubles y de minerales para niños en edad escolar se muestran en las Tabla N° 4 y N° 5 respectivamente.

Tabla N° 3

Requerimientos de vitaminas hidrosolubles según edad y sexo (g/día)

Edad	VITAMINAS HIDROSOLUBLES								
	Tiamina (mg/d)	Riboflavina (mg/d)	Niacina (a) (ugNE/d)	Vit.B6 (mg/d)	Ácido pantoténico (mg/d)	Biotina (ug /d)	Ácido fólico (c) (ugFDE/d)	Vit.B12 (ug/d)	Vit.C (mg/d)
4 - 6 años	0.6	0.6	8	0.6	3	12	200	1.2	30
7 - 9 años	0.9	0.9	12	1	4	20	300	1.8	35
Varones									
10 - 18 años	1.2	1.3	16	1.3	5	25	400	2.4	40
Mujeres									
10 - 18 años	1.1	1.1	16	1.2	5	25	400	2.4	40

(a) NE: Niacina equivalentes, 60 a 1 como factor de conversión de triptofano a niacina

(b) Anciana preformada

(c) FDE: folato dietético equivalente; ug de FDE = (ug de folato de los alimentos + 1.7 x ug de ácido fólico sintético)

Fuente: Report of a joint FAO/WHO expert consultation (Bangkok, Thailand, 2002). Human Vitamin and Mineral requerimen

Elaborado por: Angélica Bonilla

Tabla N° 4
Requerimientos de vitaminas liposolubles según edad y sexo (g/día)

Edad	VITAMINAS LIPOSOLUBLES			
	Vit. A (gRE/d)	Vit. D (g/d)	Vit. E (mg á - TE/d) Ingestas Aceptables	Vit. K (g/d)
4 - 6 años	450	5	5 (h)	20
7 - 9 años	500	5	7 (h)	25
Varones				
10 - 18 años	600	5	10	35-65
Mujeres				
10 - 18 años	600	5	7.5	35-55

Fuente: FAO/WHO, 2002

Elaborado por: Angélica Bonilla

Tabla N° 5
Requerimientos de minerales según edad y sexo (mg/día)

Edad	Calcio (mg/d)	Magnesio (mg/d)	Selenio (ug/d)	Zinc	Hierro	Yodo (mcg/d)	Fósforo (mg/d)
				Moderada Biodispo- nibilidad (mg/d)	Biodispo- nibilidad 10% (mg/d)		
4 - 6 años	600	73	21	5,1	6	110	-
7 - 9 años	700	100	21	5,6	9	100	-
4 - 8 años	-	-	-	-	-	-	500
Varones							
10 -18 años	1300	250	34	9,7	15 (10-14 años)	135 (10- 12 años)	-
					19 (15-18 años)		
9 - 13 años	-	-	-	-	-	-	1250
Mujeres							
10 -18 años	1300	230	26	7,8	33 (10-14 años)	140 (10- 12 años)	-
					31 (15-18 años)		
9 - 13 años	-	-	-	-	-	-	1250

Fuente: FAO/WHO e IDR, 2002

Elaborado por: Angélica Bonilla

2.2.7.1. Macronutrientes

Los porcentajes calóricos de los tres macro-nutrientes deben ir evolucionando hacia las proporciones que se recomiendan para el resto de la vida. Estas proporciones son: 50-55% del VCT para Hidratos de Carbono, 12-15% para Proteínas y 30% para Grasas.

2.2.7.1.1. Hidratos de Carbono

Deben constituir el aporte calórico mayoritario de la alimentación de los niños en edad escolar, con predominio de los polisacáridos o hidratos de carbono complejos para que puedan tener energía a lo largo de todo el día, sin descuidar los mono y disacáridos que les proveerán de energía rápida en los momentos de mayor desgaste físico.

Aunque no se conoce con exactitud la cantidad de fibra dietética necesaria y suficiente para los niños de diferentes edades, se debe dar en cantidades adecuadas para favorecer el tránsito intestinal.

Los Hidratos de Carbono, cumplen principalmente una misión energética, pero algunos de sus derivados pueden tener función estructural o funcional, cuando se unen a una fracción proteica o lipídica (Mataix Verdú y Sánchez de Medina, 2005).

Para cubrir las necesidades de hidratos de carbono se debe consumir a diario cereales, harinas, vegetales como papa, batata, choclo, pan, pastas, dulces, azúcar, frutas frescas y secas y lácteos.

Para el aporte de fibra se debe consumir frutas y verduras en general, legumbres y frutas secas.

2.2.7.1.2 Proteínas

La niñez se caracteriza por ser una etapa anabólica, de formación de tejidos. Por este motivo, las proteínas juegan un papel importante en la alimentación de los niños. Se deben elegir las de alto valor biológico, es decir, las provenientes del reino animal, pero sin olvidarse de las de origen vegetal.

Las proteínas son macromoléculas, constituidas por aminoácidos y tienen diversas funciones, entre ellas: catalíticas (enzimas), reguladoras (hormonas), de transporte, estructurales, defensivas y energéticas.

Los aminoácidos que componen a las proteínas se dividen en esenciales y no esenciales. Este término se debe a que los aminoácidos esenciales son los que el organismo no puede sintetizar y por lo tanto se deben incorporar con la alimentación.

Los aminoácidos esenciales son: Fenilalanina, Histidina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Treonina, Triptófano y Valina.

Los aminoácidos no esenciales son: Ácido Aspártico, Ácido Glutámico, Alanina, Arginina, Asparragina, Cisteína, Glicina, Glutamina, Prolina, Serina y Tirosina.

Para cubrir las necesidades de proteínas y aminoácidos se debe consumir a diario carnes de todo tipo, huevo, lácteos, vísceras, cereales y legumbres.

2.2.7.1.3 Lípidos o grasas

Son importantes por su valor energético y por el aporte de ácidos grasos esenciales. Son insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos y se encuentran ampliamente distribuidos en la naturaleza en animales, plantas y microorganismos (Bueno y Bueno, 2007). La mayor parte de las grasas están constituidas por triglicéridos. Éstos sirven como fuente de energía, vehículo de

vitaminas liposolubles, protección y aislamiento térmico; además de contribuir para que los alimentos sean más agradables al paladar.

Se debe dar preferencia a las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas por el aporte de los ácidos grasos esenciales importantes para la constitución y el funcionamiento de las células nerviosas del niño (Mataix Verdú y Sánchez de Medina, 2005).

Para cubrir las necesidades de grasas se debe consumir a diario aceites vegetales, frutos secos, aceitunas, manteca, crema, lácteos y chocolate.

2.2.7.2. Micronutrientes

Este grupo está formado por las vitaminas y minerales. Los niños, por el hecho de tratarse de organismos en crecimiento, tienen exigencias particulares para cubrir sus necesidades, permitirles tener el mejor estado de salud posible, las más eficaces defensas y la mayor capacidad intelectual, particularmente en la atención y concentración. La carencia de micronutrientes puede conducir a cuadros de inmunodeficiencia e infecciones frecuentes.

Las vitaminas pueden ser liposolubles (A, D, E y K) e hidrosolubles (complejo B y C).

Las necesidades vitamínicas se incrementan en los niños de edad escolar por los activos procesos metabólicos y de crecimiento, al igual que por la intensa actividad física. Es necesario que el niño consuma cantidades suficientes de vitamina A, ya que favorece el crecimiento y desarrollo óseo, es esencial para la visión en la oscuridad, mantiene la integridad del sistema inmunitario, cumple un papel antineoplásico y antioxidante. Se la puede encontrar en leche, quesos

grasos, yema de huevo, manteca, crema, vísceras, frutas y verduras de color amarillo o anaranjado (Olivares y Fleta, 2007).

La vitamina D es necesaria para favorecer la absorción del calcio y fósforo y contribuir a la mineralización de huesos y dientes, desempeñando un papel esencial en el sistema hematopoyético y en la regulación del sistema inmune. Se la encuentra en leche, quesos, yema de huevo, manteca y crema.

Las vitaminas del complejo B1, B2 y B3 son importantes ya que actúan como coenzimas en el organismo, evitando la aparición de enfermedades carenciales. Se las encuentra en carnes, verduras, frutas, lácteos, cereales y legumbres.

Los minerales más importantes para esta edad son: Calcio y fósforo: participan en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentran en lácteos, huevos, vegetales de color verde oscuro, familias de coles y legumbre.

Hierro: es esencial para transportar el oxígeno a las células y para formar los glóbulos rojos de la sangre; está presente en carnes, huevo, pescados, mariscos, vegetales de color verde, legumbres y cereales integrales.

2.2.8. El Aprendizaje

2.2.8.1. Definición

El aprendizaje es el proceso permanente de transformación de la información y la experiencia en conocimiento, habilidades, comportamientos y actitudes. Como cita Vygotsky. (1988). “El aprendizaje alude a los procesos mediante los cuales las personas incorporamos nuevos conocimientos, valores y habilidades que son propios de la cultura y la sociedad en que vivimos”.

Según AGUILAR, Marcela. (2007). “El aprendizaje hace referencia a acciones internas que desarrollan los sujetos, e implica una cadena de tareas (adaptación, asimilación y acomodación)”.

2.2.8.2. Importancia del Aprendizaje

El mundo que nos rodea nos brinda una gran cantidad de Estímulos en todo momento, contemplándose una infinidad de respuestas dependiendo de lo que éstos generen en nuestro organismo a través de los Órganos Sensoriales, que están conectados directamente con nuestro Sistema Nervioso y permiten enviar a través de él la información que nuestro Cerebro procesa y es captada por nosotros como una Percepción Sensorial, que nos permite interactuar con el medio.

Esta información puede ser almacenada en nuestra Memoria para poder ser utilizada en futuras Acciones Volitivas, siendo éstas las que surgen como impulso propio y no por acción automática de nuestro organismo (como lo es la Digestión, Respiración o las funciones de nuestro Sistema Circulatorio) formando parte además de nuestra Experiencia y Habilidad que nos permite conocer previamente como actuar ante determinadas situaciones.

Este mecanismo funciona en forma dinámica, y está en constante modificación, por lo que podría evidenciarse a tal como un Constante Aprendizaje que permite reformar nuestras Habilidades, Conocimientos o Conductas ante situaciones específicas, o bien elaborar una forma de actuar aplicable a una gran cantidad de casos, dependiendo entonces de qué estímulo se trate.

Tiene una estrecha igualdad con el concepto de Educación y Enseñanza, ya que con el desarrollo de nuestros conocimientos y haciendo un mayor provecho de nuestro intelecto, podemos resolver las situaciones más complejas, para lo cual se

nos enseña además a Razonar Conceptos y a resolver distintas Problemáticas mediante el ejercicio, por ejemplo, de las Matemáticas.

Pero no solo el aprendizaje está ligado a las Acciones Intelectuales, sino que además contempla aquellas Actividades Físicas que requieren de un perfeccionamiento o la aplicación de una Técnica o Metodología, como puede ser el aprendizaje de una Disciplina Deportiva como también alguna destreza en la Danza o Gimnasia en la que no solo debemos ejercitar nuestro cuerpo sino también incorporar conceptos.

2.2.8.3 Proceso de aprendizaje

Los procesos de aprendizaje son las actividades que realizan los estudiantes para conseguir el logro de los objetivos educativos que pretenden. Constituyen una actividad individual, aunque se desarrolla en un contexto social y cultural, que se produce a través de un proceso de interiorización en el que cada estudiante concilia los nuevos conocimientos a sus estructuras cognitivas previas. La construcción del conocimiento tiene pues dos vertientes: una vertiente personal y otra social.

Enseñanza – aprendizaje

La enseñanza se refiere a la modalidad particular con que concibe la práctica docente dentro o fuera del aula, y se establece a partir de una relación en la mediación de contenidos. El aprendizaje se define como la adquisición o construcción de una conducta duradera. La educación es un concepto amplio que se enmarca dentro de un proyecto nacional, institucional, familiar y se vincula con el desarrollo de las facultades intelectuales y morales. Según Shuell. (2006). “El

aprendizaje es un cambio perdurable en la conducta o en la capacidad de comportarse de una determinada manera, la cual resulta de la práctica o de alguna otra forma de experiencia” Entonces se concluye que el Aprendizaje es el proceso para adquirir conocimientos, habilidades, actitudes o valores, a través del estudio, la experiencia o la enseñanza por el cual se adquiere una nueva conducta.

Ámbito del desarrollo personal

Competencias de aprender a aprender

Iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma.

Poder desenvolverse en la incertidumbre aplicando la lógica del conocimiento racional.

Admitir la diversidad de respuestas posibles ante un mismo problema y encontrar motivación para buscarlas desde distintos enfoques metodológicos.

Autonomía e iniciativa personal

Capacidad de transformar las ideas en actos.

Habilidades para proponerse objetivos, planificar y gestionar proyectos con el fin de conseguir lo previsto.

Elaborar nuevas ideas o buscar soluciones y llevarlas a la práctica y tener una visión estratégica de los problemas que ayude a marcar y cumplir los fines previstos y a estar motivado para lograr el éxito deseable.

Estas competencias se desarrollaron debido a que en todo el mundo cada vez son más altos los niveles educativos requeridos a hombres y mujeres para participar en la sociedad y resolver problemas de carácter práctico.

En este contexto es necesaria una educación básica que contribuya al desarrollo de competencias amplias para mejorar la manera de vivir y convivir en una sociedad cada vez más compleja; por ejemplo, el uso eficiente de herramientas para pensar, como el lenguaje, la tecnología, los símbolos y el propio conocimiento; la capacidad de actuar en grupos heterogéneos y de manera autónoma.

Lograr que la educación básica contribuya a la formación de ciudadanos con estas características implica plantear el desarrollo de competencias como propósito educativo central. Una competencia implica un saber hacer (habilidades) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (valores y actitudes). En otras palabras, la manifestación de una competencia revela la puesta en juego de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para el logro de propósitos en contextos y situaciones diversas.

Estas competencias son:

Competencia para el aprendizaje permanente

Implica la posibilidad de aprender, asumir y dirigir el propio aprendizaje a lo largo de la vida, de integrarse a la cultura escrita, así como de movilizar los diversos saberes culturales, lingüísticos, sociales, científicos y tecnológicos para comprender la realidad.

Competencia para el manejo de la información

Se relaciona con la búsqueda identificación, evaluación, selección y sistematización de información; el pensar, reflexionar, argumentar y expresar juicios críticos; analizar, sintetizar, utilizar y compartir información; el conocimiento y manejo de distintas lógicas de construcción del conocimiento en diversas disciplinas y en los distintos ámbitos culturales.

Competencia para el manejo de situaciones

Es aquella vinculada con la posibilidad de organizar y diseñar proyectos de vida, considerando diversos aspectos, como los históricos, sociales, políticos, culturales, geográficos, ambientales, económicos, académicos y afectivos, y de tener iniciativa para llevarlos a cabo, administrar el tiempo, propiciar cambios y afrontar valores los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias, enfrentar el riesgo y la incertidumbre, plantear y llevar a buen término procedimientos o alternativas para la resolución de problemas, y manejar el fracaso y la desilusión.

Competencia para la convivencia

Implica relacionarse armónicamente con otros y con la naturaleza; comunicarse con eficacia; trabajar en equipo; tomar acuerdos y negociar con otros; crecer con los demás; manejar armónicamente las relaciones personales y emocionales; desarrollar la identidad personal y social; reconocer y valorar los elementos de la diversidad étnica, cultural y lingüística que caracterizan a nuestro país,

sensibilizándose y sintiéndose parte de ella a partir de reconocer las tradiciones de su comunidad, sus cambios personales y del mundo.

Competencia para la vida en sociedad

Se refiere a la capacidad para decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores y las normas sociales y culturales; proceder a favor de la democracia, la libertad, la paz, el respeto a la legalidad y a los derechos humanos; participar tomando en cuenta las implicaciones sociales del uso de la tecnología; participar, gestionar y desarrollar actividades que promuevan el desarrollo de las localidades, regiones, el país y el mundo; actuar con respeto ante la diversidad sociocultural; combatir la discriminación y el racismo, y manifestar una conciencia de pertenencia a su cultura, a su país y al mundo.

Competencias del Campo formativo de Desarrollo Personal y Social

Este campo se refiere a las actitudes y capacidades relacionadas con el proceso de construcción de la identidad personal y de las competencias emocionales y sociales.

2.2.8.4. Tipos de aprendizaje

De acuerdo a los autores de literatura de pedagogía como, Ausubel, D (2008), Martínez, (2014), Sanchez, S (2014), mencionan en una lista de los tipos de aprendizaje más comunes:

- **Aprendizaje receptivo:** en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.
- **Aprendizaje por descubrimiento:** el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.
- **Aprendizaje repetitivo:** se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos estudiados.
- **Aprendizaje significativo:** es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.
- **Aprendizaje observacional:** tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo.
- **Aprendizaje latente:** aprendizaje en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo.

2.2.8.5. Estilo de aprendizaje

Si bien es cierto que cada ser humano es único también lo es que cada persona aprende de manera diferente, por lo que sería bastante útil e interesante conocer

cuáles son esas formas en las que se produce el aprendizaje, lo que evidentemente facilitaría el proceso de enseñanza para el educador y aprendizaje para el educando.

Según Dunn et Dunn (1985) "El estilo de aprendizaje es la manera en la que un aprendiz comienza a concentrarse sobre una información nueva y difícil, la trata y la retiene"

De acuerdo a Chevrier J., Fortin, G y otros (2000). "El estilo de aprendizaje describe a un aprendiz en términos de las condiciones educativas que son más susceptibles de favorecer su aprendizaje. (...) ciertas aproximaciones educativas son más eficaces que otras para él"

El estilo de aprendizaje es el conjunto de características psicológicas que suelen expresarse conjuntamente cuando una persona debe enfrentar una situación de aprendizaje; en otras palabras, las distintas maneras en que un individuo puede aprender. Se cree que una mayoría de personas emplea un método particular de interacción, aceptación y procesado de estímulos e información. Las características sobre estilo de aprendizaje suelen formar parte de cualquier informe psicopedagógico que se elabore de un alumno y pretende dar pistas sobre las estrategias didácticas y refuerzos que son más adecuados para el niño. No hay estilos puros, del mismo modo que no hay estilos de personalidad puros: todas las personas utilizan diversos estilos de aprendizaje, aunque uno de ellos suele ser el predominante.

Existen diversas clasificaciones sobre los estilos de aprendizaje, como son el Sistema de Representación (PNL), que identifica estudiantes según su estilo

predominante, sea este visual, auditivo o kinestésico; el Tipo de Inteligencia (Gardner) que identifica ocho tipos de inteligencia, según lo cual lo importante no es la «cantidad» sino la manera específica de ser inteligentes; el Procesamiento de la Información (Kolb), que sostiene que hay estudiantes: Activos, Reflexivos, Pragmáticos y Teóricos, y; el Hemisferio cerebral, la cual dice que los aprendizajes pueden ser lógicos u holísticos.

2.2.8.5.1. Clasificación de los estilos de aprendizaje

Llevar a cabo la tarea de aprender es algo complicado, más aún cuando no sabemos cuáles son las características que tenemos como aprendices; conocer la manera en la que llevamos a cabo el proceso de la información nos permitirá desarrollar los aspectos que facilitan o complican nuestro aprendizaje.

Si bien es cierto, la manera en que aprendemos es un proceso cultural pues nos enseñan a aprender de modo muy semejante; de hecho hasta hace algunos años se pensaba que todos aprendíamos igual; también es un proceso individual y único pues cada ser humano construye según sus propias características su aprendizaje.

Según Ofelia Contreras y Elena del Bosque, en general aprender tiene que ver con la manera en la que adquirimos, procesamos y empleamos la información, cada quien utiliza distintas estrategias, diversos ritmos, con mayor o menor precisión aunque tengamos una misma motivación, edad, religión, raza, etc. Esto se debe a que los estilos de aprendizaje son distintos.

Existen varias clasificaciones de los estilos de aprendizaje según:

Sistema de Representación (PNL)

Visual: Es el sistema de enseñanza-aprendizaje, que utiliza organizadores gráficos, para la aportación de conocimiento, aumentando la visualización de las ideas. A continuación describimos algunos de los Organizadores Gráficos (OG) más utilizados en procesos educativos:

- Clasificadores visuales
- Mapas conceptuales
- Mapas de ideas
- Telarañas
- Diagramas Causa-Efecto
- Líneas de tiempo.

Auditivo: se dirige a los estudiantes cuyo estilo de aprendizaje se orienta más hacia la asimilación de la información a través del oído. Para un número menor de personas los estímulos auditivos son una manera de adquirir aprendizaje, más que por estímulo visual.

Kinestésico: Cuando se procesa la información asociándola a las sensaciones y movimientos del cuerpo, se está utilizando el sistema de representación kinestésico. Se utiliza este sistema de forma natural cuando se aprende un deporte, pero también para muchas otras actividades. A pesar de ser el sistema más lento de aprendizaje, es el más efectivo, una vez que nuestro cuerpo aprende a hacer algo, nunca más se olvida, como cuando un bebé aprende a caminar, o se aprende a ir en bicicleta.

Procesamiento de la información (Kolb)

Activo: Personas que primero actúan y después piensan, dispuestos a experiencias nuevas, les gusta trabajar con la gente encabezando la actividad.

Reflexivo: Son observadores y analistas, haciéndolo detalladamente, antes de llegar a una conclusión, son precavidos en lo que hacen.

Pragmático: Son más experimentales, les gusta probar ideas, teorías y técnicas nuevas, y comprobar si funcionan en la práctica.

Teórico: Usan la lógica y la racionalidad, analizando y sintetizando la información, realizan teorías complejas, siguiendo el paso a paso.

2.2.8.6. Teorías de aprendizaje

El aprendizaje y las teorías que tratan los procesos de adquisición de conocimiento han tenido durante este último siglo un enorme desarrollo debido fundamentalmente a los avances de la psicología y de las teorías instruccionales, que han tratado de sistematizar los mecanismos asociados a los procesos mentales que hacen posible el aprendizaje. Existen diversas teorías del aprendizaje, cada una de ellas analiza desde una perspectiva particular el proceso.

Algunas de las más difundidas son:

Teorías conductistas:

- Condicionamiento clásico. Desde la perspectiva de I. Pávlov, a principios del siglo XX, propuso un tipo de aprendizaje en el cual un estímulo neutro (tipo de estímulo que antes del condicionamiento, no genera en forma natural la respuesta que nos interesa) genera una respuesta después de que se asocia con un estímulo que provoca de forma natural esa respuesta. Cuando se completa

el condicionamiento, el antes estímulo neutro procede a ser un estímulo condicionado que provoca la respuesta condicionada.

- **Conductismo.** Desde la perspectiva conductista, formulada por B. F. Skinner (condicionamiento operante) hacia mediados del siglo XX y que arranca de los estudios psicológicos de Pavlov sobre condicionamiento clásico y de los trabajos de Thorndike (condicionamiento instrumental) sobre el esfuerzo, intenta explicar el aprendizaje a partir de unas leyes y mecanismos comunes para todos los individuos. Fueron los iniciadores en el estudio del comportamiento animal, posteriormente relacionado con el humano. El conductismo establece que el aprendizaje es un cambio en la forma de comportamiento en función a los cambios del entorno. Según esta teoría, el aprendizaje es el resultado de la asociación de estímulos y respuestas.
- **Reforzamiento.** B. F. Skinner propuso para el aprendizaje repetitivo un tipo de reforzamiento, mediante el cual un estímulo aumentaba la probabilidad de que se repita un determinado comportamiento anterior. Desde la perspectiva de Skinner, existen diversos reforzadores que actúan en todos los seres humanos de forma variada para inducir a la repetitividad de un comportamiento deseado. Entre ellos podemos destacar: los bonos, los juguetes y las buenas calificaciones sirven como reforzadores muy útiles. Por otra parte, no todos los reforzadores sirven de manera igual y significativa en todas las personas, puede haber un tipo de reforzador que no propicie el mismo índice de repetitividad de una conducta, incluso, puede cesarla por completo.

- Teoría del aprendizaje social. Albert Bandura propone el aprendizaje observacional o vicario. Según su teoría se aprenden nuevas conductas a través del refuerzo o castigo, o a través del aprendizaje observacional, en ausencia de reforzamiento directo¹⁰ a través de la observación de la conducta en otros sujetos y las recompensas o castigos que los mismos obtienen.¹¹

Teorías cognitivas:

- Aprendizaje por descubrimiento. La perspectiva del aprendizaje por descubrimiento, desarrollada por J. Bruner, atribuye una gran importancia a la actividad directa de los estudiantes sobre la realidad.
- Aprendizaje significativo (D. Ausubel, J. Novak) postula que el aprendizaje debe ser significativo, no memorístico, y para ello los nuevos conocimientos deben relacionarse con los saberes previos que posea el aprendiz. Frente al aprendizaje por descubrimiento de Bruner, defiende el aprendizaje por recepción donde el profesor estructura los contenidos y las actividades a realizar para que los conocimientos sean significativos para los estudiantes. David Ausubel estaba convencido de que lo más importante para que se produjera el aprendizaje de manera eficiente era por medio de la profundización del conocimiento que el estudiante ya traía consigo, tomando en cuenta que todas las niñas y niños están llenos de experiencias obtenidas a través de las vivencias de su día a día, esto se convierte en un conocimiento aún más útil cuando es tomado en cuenta por el docente, de ser así se sacaría un provecho increíble del potencial humano. todo esto se resume en uno de sus pensamientos: “Si tuviese que reducir toda la psicología educativa a un sólo principio, enunciaría éste: el factor más importante que influye en el

aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averígüese esto y enséñese consecuentemente” (Ausubel, 1986). El individuo aprende mediante “Aprendizaje Significativo”, se entiende por aprendizaje significativo a la incorporación de la nueva información a la estructura cognitiva del individuo. Esto creara una asimilación entre el conocimiento que el individuo posee en su estructura cognitiva con la nueva información, facilitando el aprendizaje.

- **Cognitivismo.** La psicología cognitivista (Merrill, Gagné...), basada en las teorías del procesamiento de la información y recogiendo también algunas ideas conductistas (refuerzo, análisis de tareas) y del aprendizaje significativo, aparece en la década de los sesenta y pretende dar una explicación más detallada de los procesos de aprendizaje.
- **Constructivismo.** El enfoque constructivista, en su vertiente de corriente pedagógica, es una manera determinada de entender y explicar las formas en las que aprendemos. Los psicólogos que parten de este enfoque ponen énfasis en la figura del aprendiz como el agente que en última instancia es el motor de su propio aprendizaje. Los maestros, padres, y la comunidad son, según este enfoque, facilitadores del cambio que se está operando en la mente del educando, más no la pieza principal. Esto es así porque, para los constructivistas, el ser humano no interpreta literalmente lo que le llega del entorno, ya sea a través de la propia naturaleza o a través de las explicaciones de docentes o facilitadores. La teoría constructivista del conocimiento nos habla de una percepción de las propias experiencias que siempre estarán sujetas a la interpretación del estudiante. Jean Piaget propone que para el aprendizaje es necesario un desfase óptimo entre los esquemas que el alumno

ya posee y el nuevo conocimiento que se propone. "Cuando el objeto de conocimiento está alejado de los esquemas que dispone el sujeto, este no podrá atribuirle significación alguna y el proceso de enseñanza/aprendizaje será incapaz de desembocar". Sin embargo, si el conocimiento no presenta resistencias, el alumno lo podrá agregar a sus esquemas con un grado de motivación y el proceso de enseñanza/aprendizaje se lograra correctamente.

- Socio-constructivismo. Basado en muchas de las ideas de Vygotski, considera también los aprendizajes como un proceso personal de construcción de nuevos conocimientos a partir de los saberes previos (actividad instrumental), pero inseparable de la situación en la que se produce. El aprendizaje es un proceso que está íntimamente relacionado con la sociedad.

Teoría del procesamiento de la información:

- Teoría del procesamiento de la información. La teoría del procesamiento de la información, influida por los estudios cibernéticos de los años cincuenta y sesenta, presenta una explicación sobre los procesos internos que se producen durante el aprendizaje.
- Conectivismo. Pertenece a la era digital, ha sido desarrollada por George Siemens que se ha basado en el análisis de las limitaciones del conductismo, el cognitivismo y el constructivismo, para explicar el efecto que la tecnología ha tenido sobre la manera en que actualmente vivimos, nos comunicamos y aprendemos.

2.2.9. Desarrollo del Aprendizaje

El desarrollo se da por procesos que son en primer lugar aprendidos mediante la interacción social: el aprendizaje humano presupone una naturaleza social específica y un proceso, mediante el cual las niñas y niños acceden a la vida intelectual de aquellos que les rodean. Para Vygotsky (1988) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. “El desarrollo y aprendizaje están íntimamente relacionados, dentro de un contexto cultural que le proporciona la materia prima del funcionamiento psicológico: el individuo cumple su proceso de desarrollo movido por mecanismos de aprendizaje accionados externamente”.

El aprendizaje juega un papel determinante en nuestro desarrollo intelectual, además de ser un aspecto necesario para el adecuado desarrollo evolutivo.

Según el modelo de Piaget el/la niño/a en esta edad es la etapa de las operaciones concretas. Este modelo estipula que alrededor de los 6-12 años el/la niño/a entra en la etapa de las operaciones concretas.

Es la tercera etapa del desarrollo cognoscitivo en la cual los/as niños/as desarrollan un pensamiento lógico, aunque no abstracto.

Progresos cognoscitivos:

- Espacio y casualidad Los niños tienen una idea clara de que tan lejos está un lugar y cuánto tiempo les tomaría llegar hasta ese lugar.
- Categorización Abarca capacidades como la seriación, la inferencia transitiva y la inclusión por clase.
- Seriación Pueden ordenar a lo largo de una dimensión.
- Inferencia transitiva pueden reconocer la relación entre dos objetos.

- Inclusión por clase Pueden percibir la relación entre un conjunto y sus partes.
- Razonamiento Inductivo Según Piaget los niños recurren al razonar inductivo y en la adolescencia se desarrolla el razonamiento deductivo.
- Razonamiento Deductivo Forma de razonamiento lógico que va de observaciones particulares de los elementos de una clase a una conclusión general sobre esa clase.
- Conservación:
 - Pueden mentalmente encontrar las respuestas.
 - No necesitan medir o pesar lo objetos para hallar las respuestas.
 - Números y matemáticas:

El desarrollo de la lógica, depende de la colaboración con otros. La cooperación también contribuye al conocimiento de reglas y normas que conforman "una moralidad de pensamiento impuesta y sancionada por otros". En ocasiones pueden verse incapaces de resolver un problema planteado verbalmente, no así si lo presentamos materialmente.

2.3. Definiciones de términos Básicos

Alimentación

Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Alimentarse

Dar alimento, sustentar a un ser vivo.

Aprendizaje

Adquisición del conocimiento de algo por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia, en especial de los conocimientos necesarios para aprender algún arte u oficio.

Edad

Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.

Escolar

El término escolar, general y mayormente es utilizado para hacer referencia a todo aquello relativo e inherente a la escuela y los estudiantes.

Estilos de Aprendizaje

Los estilos de aprendizaje se definen como las distintas maneras en que un individuo puede aprender.

Desarrollo

Para una definición general, diremos que desarrollo es un proceso de evolución.

Importancia

Importancia es la cualidad de lo importante. Se trata de un término que permite hacer referencia a algo o alguien relevante, destacado o de mucha entidad.

Nutrición

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

Nutrientes

Los nutrientes son elementos necesarios para realizar las funciones vitales de la célula a través de un proceso metabólico.

Niñez

Se denomina niñez a la fase del desarrollo de la persona que se comprende entre el nacimiento de la misma, y la entrada en la pubertad o adolescencia.

Proceso

Un proceso es una secuencia de pasos dispuesta con algún tipo de lógica que se enfoca en lograr algún resultado específico.

Teoría

Conjunto de reglas, principios y conocimientos acerca de una ciencia, una doctrina o una actividad, prescindiendo de sus posibles aplicaciones prácticas.

Tipos de Aprendizaje

Los seres humanos perciben y aprenden las cosas de formas distintas y a través de canales diferentes, esto implica distintos sistemas de representación o de recibir información mediante canales sensoriales diferentes.

2.4. Variables

Variable Independiente

La Alimentación.

Variable Dependiente

Desarrollo del aprendizaje.

2.5.2. Variable Dependiente: Desarrollo del aprendizaje.

Tabla No. 7
Variable Dependiente: Desarrollo del Aprendizaje

Concepto	Categorías	Indicadores	Técnicas e Instrumentos	
El desarrollo se da por procesos que son en primer lugar aprendidos mediante la interacción social: el aprendizaje humano presupone una naturaleza social específica y un proceso, mediante el cual las niñas y niños acceden a la vida intelectual de aquellos que les rodean	Procesos Interacción	Comprende los procesos Fortalece la relación social	Técnicas: Observación	Instrumentos: Fichas de Observación

Fuente: Operacionalización de las variables

Elaboración: Angélica Bonilla

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de la Investigación

La presente investigación se basa en la investigación no experimental ya que nos permite observar a los sujetos en su ambiente natural para analizarlos con posterioridad. En este tipo de investigación no hay condiciones ni estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio.

3.2. Tipo de Investigación

El tipo de investigación según el tiempo en que se ejecuta es la sincrónica la misma que estudia los fenómenos en un corto periodo. En este tipo de diseño se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito esencial es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

3.3. Del nivel de la Investigación

Exploratoria y Descriptiva

Exploratoria: Investigación que pretenden dar una visión general, de tipo aproximativo, respecto a un determinado campo o realidad.

Descriptiva: que se orienta a determinar cómo se manifiesta el problema, cuando se busca especificar las cualidades importantes para medir y evaluar aspectos,

dimensiones o componentes del fenómeno estudiado, se apoyara criterios de clasificación y sistematización de los datos del nivel anterior.

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población

A continuación se describe el universo de esta investigación:

Tabla No. 8
Población

ESTRATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Niños	11	37%
Niñas	19	63%
TOTAL	30	100%

Fuente: Registro de asistencia segundo paralelo "B"

Elaborado por: Angélica Bonilla

3.4.2. Muestra

En vista que la población es pequeña, no se requiere de muestra y se trabajará con todo el universo, es decir con el 100% de la población.

3.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.5.1 Técnicas

Las técnicas que se va a utilizar para la recolección de datos son:

Observación: Técnica aplicada a los niños a fin de observar algunos parámetros relacionados con las variables.

3.5.2 Instrumentos

Los instrumentos que se van aplicar para la recolección de la información son:

Ficha de observación: se describirán algunos aspectos relacionados con el tema en estudio.

CAPITULO IV

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Lista de Cotejo de Ficha de Observación a los niños y niñas de segundo grado paralelo “B de la Unidad Educativa Juan de Velasco

Cuadro No. 1
El niño desayuna todos los días

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	33.3%
A veces	11	36.7%
Nunca	9	30%
TOTAL	30	100%

Fuente: Ficha de Observación a niños de segundo grado paralelo “B” UE Juan de Velasco
Elaboración: Angélica Bonilla

Gráfico No. 1
El niño desayuna todos los días



Fuente: Cuadro No. 1
Elaboración: Angélica Bonilla

Análisis

En cuanto al indicador desayuna todos los días, como se puede apreciar 11 niños que representan el 36.7% lo hacen a veces, 10 niños que representan el 33,3% lo hacen siempre y 9 niños que representan el 30% nunca.

Interpretación

La mayoría de los niños no desayunan todos los días es importante que los encargados de los niños y niñas tengan presente que el desayuno es uno de los principales alimentos que debe ingerir los niños y niñas en edad escolar, por

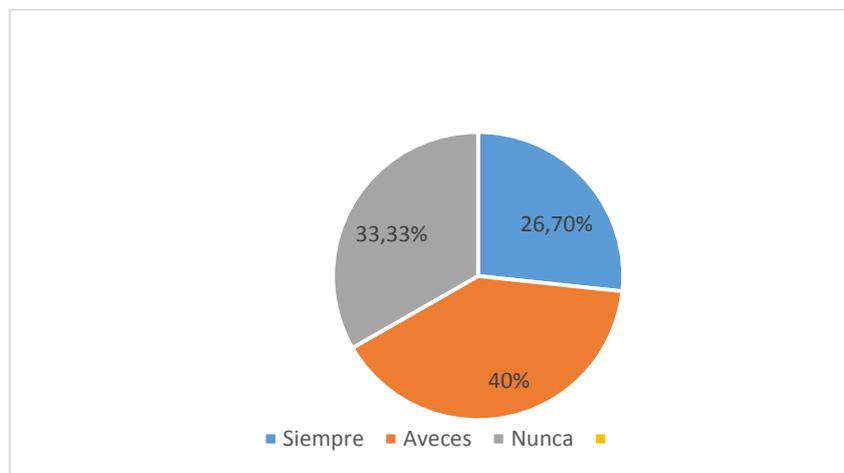
cuanto es el que le otorga las energías necesarias para empezar su jornada estudiantil.

Cuadro No. 2
Manifiesta agrado cuando ingiere los alimentos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	8	26,7%
A veces	12	40,0%
Nunca	10	33,3%
TOTAL	30	100%

Fuente: Ficha de Observación a niños de segundo grado paralelo "B" UE Juan de Velasco
Elaboración: Angélica Bonilla

Gráfico No. 2
Manifiesta agrado cuando ingiere los alimentos



Fuente: Cuadro No. 2
Elaboración: Angélica Bonilla

Análisis

En relación al indicador manifiesta el agrado cuando ingiere los alimentos, se puede apreciar que el 40% es a veces, el 26,7% siempre y el 33,3% nunca.

Interpretación

La gran mayoría de los niños observados no manifiestan agrado hacia los alimentos que ingieren, es necesario que los padres y madres de familia busquen las maneras de preparar y mejorar la presentación de los alimentos para que al degustarlos sean de su agrado como dice el dicho el alimento ingresa primero por los ojos.

Cuadro No. 3

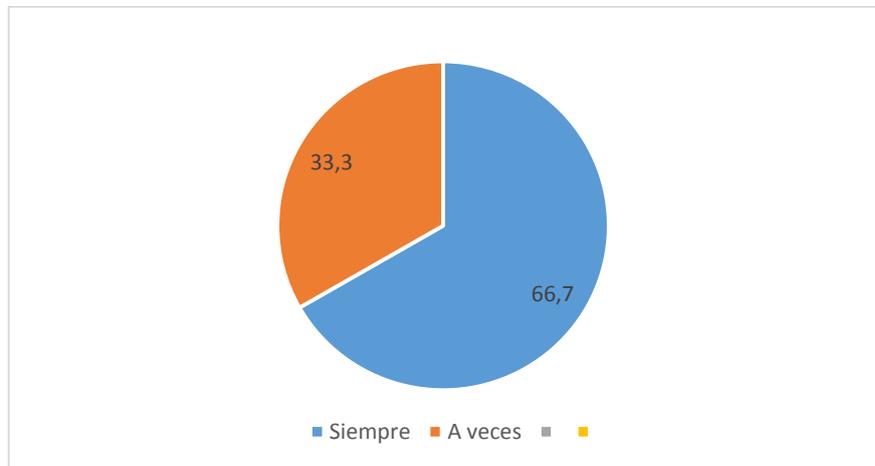
Describe los alimentos que le ayudan a crecer fuertes.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	20	66,7%
A veces	10	33,3%
Nunca	0	0,0%
TOTAL	30	100%

Fuente: Ficha de Observación a niños de segundo grado paralelo "B" UE Juan de Velasco
Elaboración: Angélica Bonilla

Gráfico No. 3

Describe los alimentos que le ayudan a crecer fuertes.



Fuente: Cuadro No. 2
Elaboración: Angélica Bonilla

Análisis

Respecto al indicador describe los alimentos que le ayudan a crecer fuerte se obtuvo lo siguiente que el 66,7% lo hace siempre y el 33,3% a veces.

Interpretación

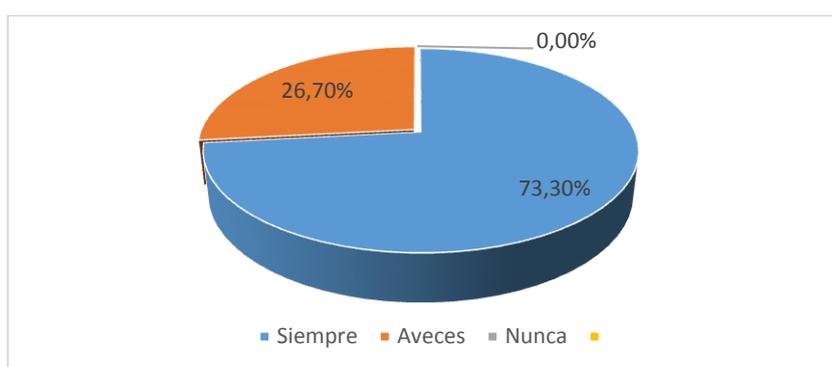
Los niños de este grado en su gran mayoría conocen los alimentos que son beneficiosos para un crecimiento adecuado, los mismos que les permiten un crecimiento intelectual y físico que fortalecen sus procesos de aprendizaje.

Cuadro No. 4
Reconoce los alimentos que causan daño a su salud

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	22	66,7%
A veces	08	33,3%
Nunca	0	0,0%
TOTAL	30	100%

Fuente: Ficha de Observación a niños de segundo grado paralelo "B" UE Juan de Velasco
Elaboración: Angélica Bonilla

Gráfico No. 4
Reconoce los alimentos que causan daño a su salud



Fuente: Cuadro No. 4
Elaboración: Angélica Bonilla

Análisis

En relación al indicador reconoce alimentos que causan daño en la salud, se aprecia que el 73,3% siempre lo hace un 26,7% a veces

Interpretación

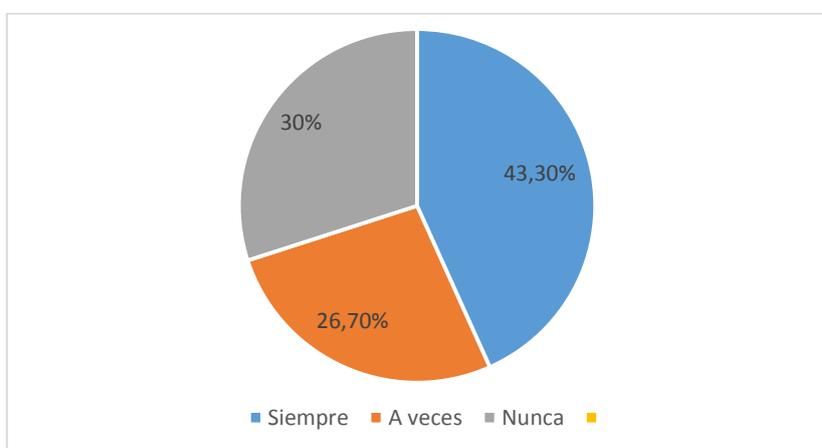
Es de gran importancia que la gran mayoría identifique los alimentos que les provoca daño a su salud, por eso es necesario que se inculque no solamente en la escuela sino que estas enseñanzas y aprendizajes se fortalezcan en cada uno de los hogares para fortalecer ese vínculo de corresponsabilidad de parte de los padres de familia.

Cuadro No. 5
Identifica los alimentos que le ayudan a crecer sanos y fuertes

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	13	43,3%
A veces	08	26,7%
Nunca	09	30,0%
TOTAL	30	100%

Fuente: Ficha de Observación a niños de segundo grado paralelo "B" UE Juan de Velasco
Elaboración: Angélica Bonilla

Gráfico No. 5
Identifica los alimentos que le ayudan a crecer sanos y fuertes



Fuente: Cuadro No. 5
Elaboración: Angélica Bonilla

Análisis

Como se puede observar los resultados en cuanto al consumo de alimentos que les ayudan a crecer sanos y fuertes el 43,3% siempre lo hace un 26,7% a veces y un 30% nunca.

Interpretación

Es vital para el crecimiento tanto físico como intelectual el consumo de alimentos que ayuden a este proceso por cuanto los niños y niñas en edad escolar deben recuperar las energías desgastadas en su jornada educativa, no se debe descuidar esa tercera parte que no conoce los beneficios de los alimentos.

Cuadro No. 6

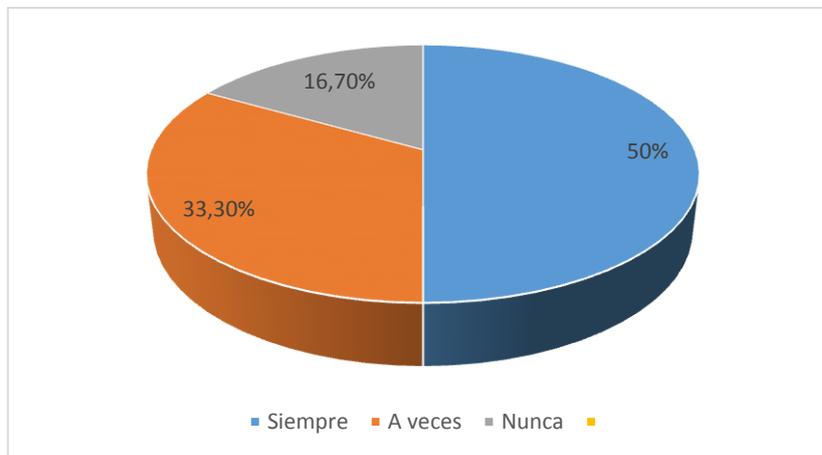
Los alimentos que consume en la institución educativa tienen valor nutricional

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	15	50%
A veces	10	33,3%
Nunca	5	16,7%
TOTAL	30	100%

Fuente: Ficha de Observación a niños de segundo grado paralelo "B" UE Juan de Velasco
Elaboración: Angélica Bonilla

Gráfico No. 6

Los alimentos que consume en la institución educativa tienen valor nutricional



Fuente: Cuadro No.6
Elaboración: Angélica Bonilla

Análisis

En relación a este indicador, se observa en el cuadro que el 50% de los niños siempre consumen alimentos nutritivos un 33,3% a veces y un 16,7% nunca consume alimentos nutritivos.

Interpretación

En cuanto a este indicador la media de los niños observados si consumen alimentos de valor nutricional esto se debe a la preocupación de entes estatales como el de educación para que los bares ofrezcan alimentos con contenidos

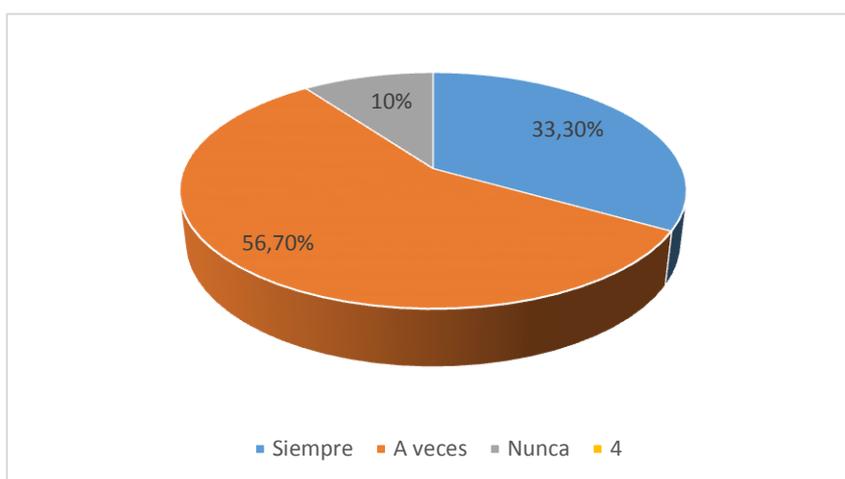
nutritivos, y también a la preocupación de padres de familia de educar desde el hogar a consumir alimentos con valor nutricional.

Cuadro No. 7
Se observa el consumo de frutas y verduras

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	33.3%
A veces	17	56.7%
Nunca	3	10%
TOTAL	30	100%

Fuente: Ficha de Observación a niños de segundo grado paralelo "B" UE Juan de Velasco
Elaboración: Angélica Bonilla

Gráfico No. 7
Se observa el consumo de frutas y verduras



Fuente: Cuadro No.7
Elaboración: Angélica Bonilla

Análisis

En relación al consumo de frutas y verduras se puede apreciar que un 33,3% lo hace siempre, un 56,7% a veces y un 10% nunca consume.

Interpretación

Como observamos los niños en un gran porcentaje si consumen frutas y verduras, pero si es necesario sugerir a esa tercera parte de padres de familia que se debe incluir en sus dietas por lo menos dos raciones en cada una de las comidas, las mismas que son de gran aporte de vitaminas y de varios minerales.

Cuadro No. 8

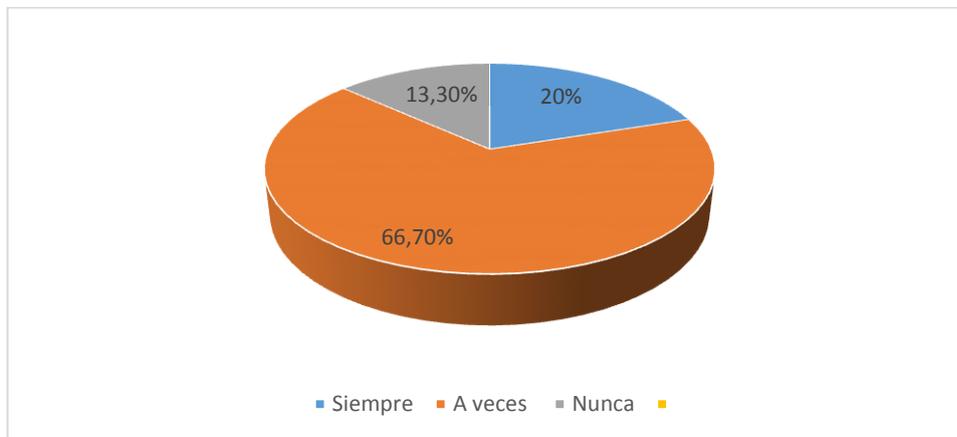
Prefiere tomar agua para mitigar la sed

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	6	20%
A veces	20	66.7%
Nunca	4	13.3%
TOTAL	30	100%

Fuente: Ficha de Observación a niños de segundo grado paralelo "B" UE Juan de Velasco
Elaboración: Angélica Bonilla

Gráfico No. 8

Prefiere tomar agua para mitigar la sed



Fuente: Cuadro No.8
Elaboración: Angélica Bonilla

Análisis

Este indicador relacionado a tomar agua para la sed se puede apreciar que solamente el 20% lo hace siempre, un 66,7% a veces y un 10 % nunca.

Interpretación

Podemos apreciar que un porcentaje bajo consume agua, esta incorrecta hidratación puede afectar el rendimiento físico y cognitivo de los más pequeños, y también, puede influir en su salud y estado de ánimo, es responsabilidad de los adultos garantizar una adecuada ingesta de agua que cubra las recomendaciones diarias.

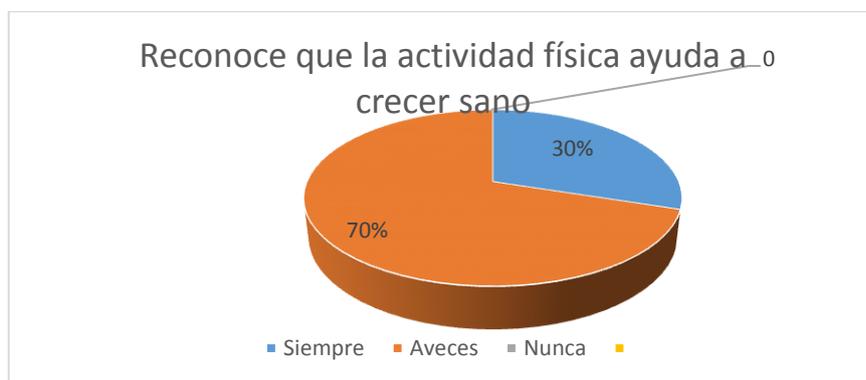
Cuadro 1

Reconoce que la actividad física ayuda a crecer sano.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	9	30%
A veces	21	70%
Nunca	0	0%
TOTAL	30	100%

Fuente: Ficha de Observación a niños de segundo grado paralelo “B” UE Juan de Velasco
Elaborado por: Angélica Bonilla

Gráfico 1



Fuente: Cuadro No.9
Elaboración: Angélica Bonilla

Análisis: En relación a si los niños y niñas realizan actividades físicas para crecer sanos, se obtuvieron los siguientes resultados: A veces, 21 niños que representa el 70%, Siempre 9 niños que implica el 30%.

Interpretación: Los niños y niñas respondieron que A veces realizan actividades físicas para tener una vida saludable, además de cuidar todos los aspectos relacionados con la alimentación, se debe realizar actividad física todos los días. La actividad física puede definirse como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos y que requiere de un gasto de energía, es decir todas las actividades que se realizan a diario. En el caso de los niños: correr, caminar, saltar, jugar, trepar, andar en bicicleta, bailar. Como actividad recreativa es recomendable reemplazar el ver televisión por cualquiera de las actividades físicas citadas.

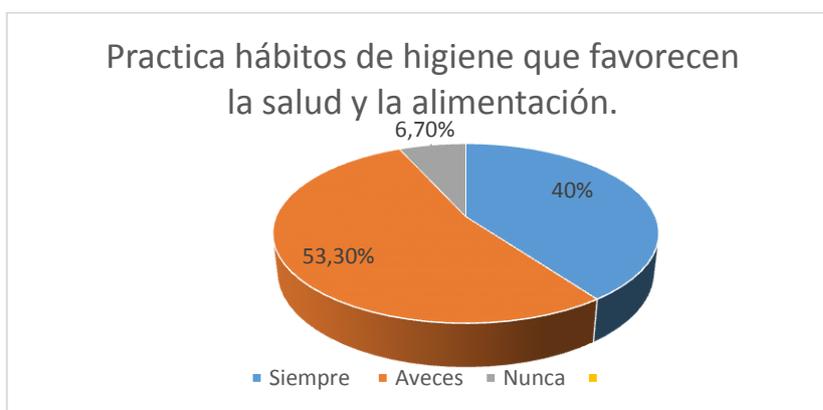
Cuadro 2

Practica hábitos de higiene que favorecen la salud y la alimentación.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	12	40%
A veces	16	53.3%
Nunca	2	6.7%
TOTAL	30	100%

Fuente: Ficha de Observación a niños de segundo grado paralelo "B" UE Juan de Velasco
Elaborado por: Angélica Bonilla

Gráfico 2



Fuente: Cuadro No.10
Elaborado por: Angélica Bonilla

Análisis: En relación a si los niños y niñas practican buenos hábitos de higiene que favorezcan la salud y alimentación, se obtuvieron los siguientes resultados: A veces, 16 niños que representa el 53.3%, Siempre, 12 niños que implica el 40 % y Nunca, 2 niños que representa el 6.7 %.

Interpretación: Se observó que los niños y niñas A veces practican hábitos de higiene que favorecen la salud y la alimentación. Es importante mantener la higiene personal, principalmente de las manos y al momento de comer, junto con otros cuidados, como: lavar las frutas y verduras con agua limpia antes de comerlas, especialmente las que se consumen crudas; tirar la basura en basureros con tapa y ubicados lejos de los lugares donde se come y/o se prepara la comida.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La alimentación, es parte fundamental en el desarrollo integral de las niñas y niños para obtener mejores resultados en los procesos educativos, desde su formación intelectual, física y emocional por lo tanto esta acción debe estar compartida entre la escuela y la familia, promoviendo en especial hábitos saludables acompañados también de actividades lúdicas o recreativas que les permitan estar en mejores condiciones para un adecuado desenvolvimiento estudiantil.
- Una mala alimentación de los estudiantes especialmente en edad escolar hace que tengan serios problemas en el desarrollo del aprendizaje ya que nos les va a permitir entre otros tener un adecuado progreso en sus habilidades cognitivas, en su funcionamiento intelectual en las áreas de estudio, porque tendrá dificultades en la atención y concentración al carecer de la presencia de algunas vitaminas, elementales en el organismo pudiendo inclusive llegar a tener serios problemas de salud, que impediría inclusive asistir normalmente a su aula de estudio.
- Se pudo evidenciar en la investigación que las personas encargadas del cuidado de niñas y niños como los padres de familia y su entorno familiar desconocen de las propiedades nutritivas de los alimentos y sus distintas combinaciones los mismos que están al alcance de todos, pues son de muy bajo costo y permiten una alimentación nutritiva.

5.2. Recomendaciones

- El docente como mediador educativo con los padres de familia debe propiciar charlas con los padres de familia acerca de la prioridad que tiene la alimentación en la educación de sus hijos ya que durante la edades comprendidas entre 0 a 6 años de edad es cuando se empiezan a tomar una dieta equilibrada y que generalmente prevalecen a lo largo de la vida.
- Con la ayuda de funcionarios del Ministerio de Salud, el Ministerio de Inclusión, teniendo como protagonistas a los integrantes del colectivo educativo, se debe socializar y concientizar acerca de los graves problemas que pueden tener los niños en su etapa escolar, especialmente en los procesos de aprendizaje en donde el primer año de educación básica es elemental para los siguientes etapas de estudio en donde también se considera a las actividades físicas y recreativas, por lo tanto la salud constituye un pilar fundamental en cualquier ciclo de nuestra vida.
- Es necesario que en los hogares se empieza con un proceso de revalorización de las propiedades de los alimentos que siempre están al alcance de todos y que no se necesita de grandes cantidades de dinero sin en la forma como se lo prepara y se los combina para un mayor efecto nutritivo.

BIBLIOGRAFIA

- Aldaz Donamaría, M. R. (13 de Septiembre de 2014). Gastronomía Navarra. Obtenido de Gastronomía Navarra
- Arias Gómez, D.H. (2005) *Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales: Una propuesta didáctica*. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Bueno, M. y G. Bueno, (2007). “Conceptos básicos de nutrición en pediatría” en Bueno, M; Sarría, A. y J. Pérez González (comp.), Nutrición en pediatría. Tomo I, tercera edición. Madrid, Monza/Ergón.
- Cancio González, F. (2008). Alimentación Saludable en la Etapa Escolar. Cádiz.
- Carballo, M. (11 de Abril de 2015). Niños Felices y Seguros. Obtenido de Niños Felices y Seguros. Aguilera, A. (2005) *Introducción a las dificultades del aprendizaje*. España, McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- De Zubiría, M. (1989). *Fundamentos de pedagogía conceptual*. Bogotá: Plaza & Janes
- De Zubiría, M. (1999). *Pedagogía conceptual: Desarrollos filosóficos, pedagógicos y psicológicos*. Bogotá: Fondo de publicaciones Bernardo Herrera Merino.
- ESMAS. (2008). “Un niño bien alimentado desde sus primeros años, tendrá un mejor estado de salud integral” en Salud Contigo.
- Feldman, R.S. (2005) *Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana*. (Sexta edición) México, McGrawHill.
- Fleta, J. y M. Bueno-Lozano, (2007). “Fibra y dieta” en Bueno, M; Sarría, A. y J. Pérez González (comp.), Nutrición en pediatría. Tomo I, tercera edición. Madrid, Monza/Ergón.
- Gonzás. (2007) *Didáctica o dirección del aprendizaje*. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Guzmán, M. P. y A. Téllez, (2007). “La salud del niño en edad escolar” en Escuela de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Hebb, D. O. (1949) *The Organization of Behavior*. New York. Wiley.
- Hoppenstead, F. C.; Izhikevich, E. M. (1997) *Weakly Connected Neural Networks*. New York. Springer-Verlag, ISBN 0-387-94948-8.
- Latham, M. C. (2002). “Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo. Capítulo 9” en Depósito de documentos de la FAO. Departamento de Agricultura.
- Mataix Verdú, J. y F. Sánchez de Medina, (2005). “Hidratos de carbono” en Mataix Verdú, J. (comp.), Nutrición y alimentación humana. Tomo 1. Barcelona, Oceano/Ergon.
- Mataix Verdú, J y F. Sánchez de Medina, (2005). “Vitaminas con funciones coenzimáticas en el metabolismo intermediario” en Mataix Verdú, J. (comp.), Nutrición y alimentación humana. Tomo 1. Barcelona, Océano/Ergon.
- Monereo, C. (1990) Las estrategias de aprendizaje en la educación formal: enseñar a pensar y sobre el pensar. *Infancia y Aprendizaje*, 50, pp.3-25

- O'Donnell, A. y B. Grippo, (2005) *Obesidad en la niñez y la adolescencia*. Buenos Aires, Editorial Científica Interamericana.
- Olivares, J. L. y J. Fleita, (2007). "Vitaminas liposolubles en la nutrición infantil" en Bueno, M; Sarría, A. y J. Pérez González (comp.), *Nutrición en pediatría*. Tomo I, tercera edición. Madrid, Monza/Ergón.
- Olivares, J. L. y M. Bueno, (2007). "Requerimientos nutricionales durante la etapa de crecimiento" en Bueno, M; Sarría, A. y J. Pérez González (comp.), *Nutrición en pediatría*. Tomo I, tercera edición. Madrid, Monza/Ergón.
- Olivares, J. L. (2007). "Anemia nutricional en la infancia" en Bueno, M; Sarría, A. y J. Pérez González (comp.), *Nutrición en pediatría*. Tomo II, tercera edición. Madrid, Monza/Ergón.
- Riva Amella, J.L. (2009) *Cómo estimular el aprendizaje*. Barcelona, España. Editorial Océano
- Ros, L. y I. Ros, (2007). "Alimentación del escolar" en Bueno, M; Sarría, A. y J. Pérez González (comp.), *Nutrición en pediatría*. Tomo I, tercera edición. Madrid, Monza/Ergón.

WEBGRAFIAS

- <http://www.ninosfelicesyseguros.com/alimentacion-en-edad-escolar/>
- <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2014/09/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->

ANEXOS

Anexo 1.



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

UNIDAD DE FORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONALIZACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

FICHA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: Recabar información sobre la alimentación en el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas del segundo grado paralelo “B” de la unidad educativa “Juan de Velasco” de la Ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, año lectivo 2015 – 2016.”

N°	PREGUNTAS	INDICADORES						
		SIEMPRE		A VECES		NUNCA		
1	El niño desayuna todos los días	10	33.3%	11	36.7%	9	30%	100%
2	Manifiesta agrado cuando ingiere los alimentos	8	26.7%	12	40%	10	33.3%	100%
3	Describe los alimentos que le ayudan a crecer fuertes.	20	66.7%	10	33.3%	0	0	100%
4	Reconoce los alimentos que causan daño a su salud	22	73.3%	8	26.7%	0	0	100%
5	Identifica los alimentos que le ayudan a crecer sanos y fuertes	13	43.3%	8	26.7%	9	30%	100%
6	Los alimentos que consume en la institución educativa tienen valor nutricional	15	50%	10	33.3%	5	16.7%	100%
7	Se observa el consumo de frutas y verduras	10	33.3%	17	56.7%	3	10%	100%
8	Prefiere tomar agua para mitigar la sed	20	66.7%	6	20%	4	13.3%	100%
9	Reconoce que la actividad física ayuda a crecer sano.	9	30%	21	70%	0	0%	100%
10	Practica hábitos de higiene que favorecen la salud y la alimentación	12	40%	16	53.3%	2	6.7%	100%

Anexo 2.

Fotografías
COORDINADOR DE LA U.E. JUAN DE VELASCO SEDE MIGUEL ÁNGEL LEÓN



