

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN



TESIS

**HÀBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÈMICO
DE LOS NIÑOS DEL 6to GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE
LA I.E. N° 21562 “ OSCAR BERCKEMEYER PAZOS” - HUARAL
2017**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
NIVEL PRIMARIA ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN PRIMARIA Y
PROBLEMAS DE APRENDIZAJE**

PRESENTADO POR:

Bachiller: JOAQUIN DAVILA, YESENIA DEL PILAR

ASESOR:

MG. GLADYS VICTORIA, ARANA RIZABAL

HUACHO, PERÚ

2017

**HÀBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÈMICO
DE LOS NIÑOS DEL 6to GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE
LA I.E. N° 21562 “ OSCAR BERCKEMEYER PAZOS” - HUARAL
2017**

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO:



MG. ELISEO TORO DEXTRE
PRESIDENTE



MG. VIRGINIA ISABEL AYALA OCROSPOMA
SECRETARIA



MG. REGULO CONDE CURIÑAUPA
VOCAL



MG. GLADYS VICTORIA ARANA RIZABAL
ASESORA

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación a mis padres en agradecimiento a su apoyo constante, ya que siempre buscaron formar en mí una persona de principios y valores.

AGRADECIMIENTO

Agradamieto a Dios, por regalarme el privilegio de dotarme de salud y bendecirme con mis hermosos hijos, mis padres por acompañarme en todo momento.

INDICE

Asesor y miembros del jurado.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos	v
Índice General.....	vi
Resumen.....	viii
Abstrac.....	ix
Introducción.....	1

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática.....	5
1.2. Formulación del Problema.....	6
1.2.1. Problema General.....	6
1.2.2. Problemas Específicos.....	6
1.3. Objetivos de la Investigación.....	7
1.3.1. Objetivo General.....	7
1.3.2. Objetivos Específicos	7
1.4. Justificación de la Investigación.....	8

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la Investigación.....	10
2.2. Bases Teóricas.....	14
2.3. Definición de Términos Básicos.....	54
2.4. Formulación de Hipótesis.....	57
2.4.1. Hipótesis General.....	57
2.4.2. Hipótesis Específicos.....	57

CAPITULO III : METODOLOGIA

3.1. Diseño Metodologico.....	59
3.1.1. Tipo.....	59

3.1.2. Enfoque.....	60
3.2. Población y Muestra.....	60
3.3. Operacionalización de variables e indicadores.....	61
3.4. Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos.....	62
3.4.1. Técnicas a Emplear: Encuesta.....	62
3.4.2. Descripción del Instrumento: Cuestionario.....	62
CAPITULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	
4.1. Descripción de resultados.....	65
4.2. Prueba de normalidad.....	65
4.3. Contratación de la hipótesis.....	69
CAPITULO V: DISCUSION, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusión.....	
5.2. Conclusiones.....	76
5.3. Recomendaciones.....	
CAPITULO VI: FUENTES DE INFORMACION	
6.1. Fuentes Documentales y Bibliografía.....	78
6.2. Fuentes Electrónicas.....	
ANEXOS.	
01. Tabla de datos específicos.....	79
02. matriz de consistencia	80

RESUMEN

La presente Tesis fue desarrollada tomando en consideración los conceptos de investigación expuestos por Hernández Fernández y Baptista, en tanto que para el análisis de las dimensiones de las variables de estudio se tomaron en cuenta los estudios realizados por el Ministerio de Educación peruano. La investigación tuvo como objetivo determinar la manera en que influyen los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

La investigación presenta enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, experimental, transversal y correlacional. Con una población y muestra censal conformada por niños y niñas que cursan el sexto grado de primaria I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos” - Huaral 2017, a quienes se les tomo un cuestionario para recabar la información, los mismos que fueron procesados haciendo uso del paquete estadístico SPSS en su versión actualizada, en español.

Para realizar el análisis de los datos se elaboraron tablas de contingencia y gráficos estadísticos. Finalmente los resultados obtenidos nos permitieron determinar que existe influencia significativa entre los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos” - Huaral 2017, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.695, representando una buena asociación en los hábitos alimentarios y el Rendimiento académico.

Palabras clave: Hábitos alimentarios – Rendimiento académico.

ABSTRAC

This thesis was developed taking into consideration the research concepts presented by Hernández Fernández and Baptista, while the studies carried out by the Peruvian Ministry of Education were taken into account for the analysis of the dimensions of the study variables. The objective of the research was to determine the way in which eating habits influence the academic performance of students of the I.E. N° 21562 "Oscar Berckemeyer Pazos" - Huaral 2017.

The research presents a quantitative approach, of a descriptive, experimental, transversal and correlational type. With a population and census sample made up of boys and girls who are in the sixth grade of primary school I.E. N° 21562 "Oscar Berckemeyer Pazos" - Huaral 2017, to whom a questionnaire was taken to gather the information, the same ones that were processed making use of the statistical package SPSS in its updated version, in Spanish.

To carry out the analysis of the data, contingency tabs and statistical graphs were elaborated. Finally, the results obtained allowed us to determine that there is a significant influence between the eating habits and the academic performance of the children of the 6th grade of Primary Education of the I.E. N° 21562 "Oscar Berckemeyer Pazos" - Huaral 2017, due to the Spearman correlation that returns a value of 0.695, representing a good association in the alimentary habits and the academic Performance.

Key words: Food habits - Academic performance

INTRODUCCIÓN

En nuestro país existen muchos intentos de atender una de las bases esenciales la salud y esta se encuentra ligada a la alimentación, sobre todo para las autoridades de la salud, ya que aún no contamos con una buena cultura alimentaria y seguimos trabajando con programas de sensibilización dirigidos a los padres de familia y la colectividad en general. Tal vez si hubiera mayor planificación desde el estado en lo que concierne al derecho laboral y mejora presupuestal básica a la canasta familiar, se podría atender mejor la calidad de vida de cada una de las familias así cada integrante de la familia tendría una óptima alimentación, sobre los niños en edad escolar es decir los alumnos y por ende mejorar su rendimiento académico. El tipo de alimentación puede determinar una salud óptima, así como también puede desarrollar varios tipos de enfermedades como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer. En nuestro país nos encontramos con estadísticas que solo nos traen preocupación, los consejos de un nutricionista pueden ser muy útiles para mejorar los hábitos alimentarios y lograr un óptimo rendimiento académico en los niños en edad escolar, el sobrepeso y la obesidad afecta principalmente a los niños , adultos jóvenes y adultos; uno de cuatro niños entre 6 a 9 años tienen sobrepeso u obesidad, uno de cada tres adultos jóvenes tienen sobrepeso u obesidad y uno de cada dos adultos tienen sobrepeso u obesidad. (Malachias, Marcus V. 2010), la sobre alimentación, el sobrepeso fue ligeramente mayor en hombres, pero la obesidad fue mayor en las mujeres, ambos son notablemente mayores en el área urbana y aumenta conforme disminuye el nivel de pobreza. Asimismo, se observó que fue más prevalente en Lima Metropolitana y la costa. A nivel departamental, la prevalencia de exceso de peso fue mayor en Madre de Dios (77,4%); Tacna (75,0%), Ica (73,1%), Lima (70,4%) y Tumbes (70%). Fue menos prevalente en Huancavelica (36,0%), Apurímac (41,1%), Huánuco (42,0%), Amazonas (46,2%) y Pasco (46,4%). El peso no garantiza la buena alimentación que cada uno de nuestros niños pueda tener, una buena alimentación escolar garantiza un desarrollo óptimo, y de esto dependerá la mejora del rendimiento académico

Entre las principales causas de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles están la enfermedad isquémica del corazón (44,8 por 100.000 habitantes), las enfermedades cerebrovasculares (31,4), el tumor maligno de estómago (21,0) la diabetes sacarina (20,4), la enfermedad hipertensiva (17,1) el

tumor maligno de tráquea, bronquios y pulmón (10.7), el tumor maligno de próstata (10.4), el tumor maligno del cuello del útero y parte no específica (8.3), y el tumor maligno de mama de la mujer (INEI; Ministerio de Salud Pública, 2011). Debemos de considerar que el sobrepeso, es fruto de la sobrealimentación, del consumo de alimentos que muchas veces carecen de nutrientes básicos para el desarrollo y funcionamiento de nuestros organismos y así poder tener una calidad de vida esperada, muchos de nuestros niños en la actualidad cuentan con obesidad, y esta se ha incrementado a pasos agigantados en todo el mundo.

Diversos estudios nacionales han analizado las conductas alimentarias en niños, adultos y senescentes, información fundamental para planificar acciones educativas y evaluar el efecto de las intervenciones. Sin embargo no existen estudios nacionales orientados a explorar los factores que determinan el comportamiento de la población en la selección de los alimentos, elemento primordial para tratar de modificar las prácticas alimentarias. La decisión que la gente tome en el momento de elegir sus alimentos resulta fundamental para promover una vida sana, con menos riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. La selección de alimentos es un hito importantísimo ya que contribuye además a la formación de los hábitos alimentarios de toda la familia, estudios realizados en extranjero han identificado los principales factores determinantes de la selección de los alimentos, los que probablemente varían en función del nivel socioeconómico, cultural y social de las familias. Furst y cols entrevistando a personas que estaban comprando alimentos encontraron que los factores determinantes de la compra eran la percepción sensorial, factores económicos, conveniencia, salud, nutrición, relaciones familiares y calidad. Otro estudio realizado en escolares norteamericanos concluyó que estos seleccionaban sus alimentos según el atractivo de estos, la comodidad, el tiempo, los hábitos, la influencia de los padres y los precios. Los niños con malos hábitos alimentarios consumen muchos alimentos que no proporcionan energía ni nutriente que necesita su organismo para que funcione correctamente y así puedan tener un óptimo rendimiento académico, quizás por estos antecedentes es que nuestros niños no tienen el hábito alimentario deseado y como resultado un óptimo rendimiento académico, el objetivo de esta investigación es incentivar cambios de estilo de vida ya que será muy beneficioso para nuestros estudiantes, fomentando así buenos hábitos higiénicos – dietéticos, el ejercicio físico, la reducción de peso corporal, la prevención al consumo al hábito tabáquico, y evitar situaciones de stress.

La Tesis titulada “ Hábitos alimentarios y el Rendimiento Académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos” - Huaral 2017, es un trabajo de investigación para obtener el título profesional de Licenciado en Educación en la especialidad de Educación primaria y problemas de aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

La investigación establece relaciones entre las dos variables de estudio y entre las dimensiones, tanto de la primera, hábitos alimentarios y como de la segunda variable, rendimiento académico. Lo que desarrollamos en cuatro capítulos:

En el primer capítulo titulado: Problema de investigación cumple con los siguientes aspectos: planteamiento del problema, formulación del problema; justificación; limitaciones; antecedentes; preguntas de investigación; objetivos dentro de los cuales tenemos: general y específicos.

En el segundo capítulo titulado: Marco teórico en el cual se dan a conocer las bases teóricas comprendidas por la variable 1 (Hábitos Alimentarios) y la variable 2 (Rendimiento Académico).

En el tercer capítulo titulado: Marco metodológico se dan a conocer la hipótesis, variables, definición operacional, metodología, método de investigación, técnicas e instrumentos de recolección de datos, métodos de análisis de datos; tipo de estudio, diseño, población y muestra, discusión; para lo cual se ha llevado a cabo la aplicación de los instrumentos con la muestra en estudio.

En el cuarto capítulo titulado, Resultados de la Investigación, contrastación de hipótesis, discusión de resultados, para los cuales se trabajó con los antecedentes de la investigación.

Finalmente tenemos las conclusiones y recomendaciones de la investigación, dando a conocer nuestras apreciaciones a partir de los resultados del trabajo de campo y el marco teórico y las sugerencias respecto al tema desarrollado.

La Autora Joaquin Davila, Yesenia del Pilar.

CAPITULO I:
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.- Planteamiento del Problema

1.1. Descripción de la realidad problemática.

Una característica intrínseca del peruano es el gusto por la comida, gracias a la diversidad de potajes deliciosos que nuestra gastronomía ofrece; sin embargo, esto se puede convertir en un problema que nace desde el seno de cada familia y que afecta a toda la sociedad.

Al no contar con una cultura alimentaria aumenta así la obesidad hasta llegar a los casos de anemia y desnutrición crónica, según Bettit Salvá, experta en educación alimentaria, a los hábitos que tenemos al momento de comer, "No tenemos una buena alimentación. Las personas contribuyen a niveles de obesidad con el sedentarismo; también hay un problema con la anemia sobre todo en niños, esto influye en su crecimiento", para Salvá, una clara tendencia de los peruanos a ser muy afines o repulsivos a ciertos alimentos, siempre en los extremos, esto aleja la dieta balanceada de los hogares, "Tenemos los superalimentos debido a nuestra biodiversidad pero nuestros hábitos no son los correctos, tendemos a satanizar o enaltecer alimentos, eso no nos lleva a una buena alimentación".

Según el informe de Save the Children asegura que en el Perú, muchas familias no tienen dinero suficiente para acceder a carne, leche o vegetales algo que provocará retrasos en el desarrollo físico y mental de millones de niños.

La desnutrición, asegura la ONG, genera daños "devastadores e irreversibles" debido a que la falta de alimentos nutritivos, las infecciones y enfermedades provocan que los cerebros de los niños "no se desarrollen adecuadamente". Las encuestas fueron realizadas por la firma de opinión pública GlobeScan, cuyo director de investigaciones Sam Mountford, le dice a BBC Mundo que "es claro que el alto costo de los alimentos se está sintiendo en la vida de las personas, 56% asegura que redujeron la compra de comida, esto es más pronunciado en la población rural y en largas familias, "Casi un cuarto de la población rural a veces no puede alimentar a sus hijos en todo el día, eso es bastante sorprendente", agrega. Y el 25% de los consultados reconocen que sus hijos suelen quejarse de que la comida disponible no es suficiente. Mountford recuerda que de acuerdo a los sondeos que GlobeScan ha realizado en Perú, el alto costo de los alimentos es uno de los temas que más inquieta a la gente: 68% de los consultados dijeron que en 2011 ésa fue su mayor preocupación. Se informó que el 56% de las familias tuvo que reducir la cantidad de comida que compra y los encuestados reportaron que el 28% de los niños se queja de que no hay suficiente comida en sus hogares. También se reveló que el 13% de las familias permitieron que sus hijos dejen la escuela para trabajar y ayudar a pagar los gastos de alimentos, la provincia de Huaral, cuenta con 12 distritos, ubicada en el Departamento de Lima, bajo la administración del Gobierno Regional de Lima, Huaral y la Institución Educativa N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”- cuenta con los servicios básicos, de electricidad, telefonía fija y móvil, sus actividades principales, de los pobladores es la agricultura, y el

comercio, destacan los cultivos de cereales, choclos, lechugas, frutas etc., principalmente las fresas, también pan llevar. En lo que respecta al lado turístico cuenta con hermosos paisajes y lugares arqueológicos, puesta en investigación y exposición para visitas turísticas, es por ello que se puede tener como opción laboral, aunque la poca inversión presupuestal del estado para su investigación y mantenimiento hace que la opción laboral sea restringida.

Es una problemática constante y altamente prevalente en países como el nuestro, y que golpea principalmente a la niñez.

Por otro lado, en el hogar o en los centros educativos no se contribuye con educación a que los niños aprendan la importancia de alimentarse de una manera correcta, la especialista ve esto como un problema urgente a tratar. "Lamentablemente no existe cultura alimentaria en hogares o colegios, ese es uno de los mayores problemas, la falta de educación. Se requiere la colaboración de todos para difundir a las personas que comamos mesuradamente".

Es importante alimentarse más veces al día en pequeñas cantidades y es importante hacerlo para conseguir un equilibrio saludable.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

P.G.

¿Cuál es el grado de influencia de los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017?

1.2.2. Problemas específicos:

P.E.1.

¿Influyen la disponibilidad de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017?

P.E.2.

¿Influyen los la elección de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

O.G.

Conocer el grado de influencia de los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

1.3.2. Objetivos Específicos:

O.E.1.

Comprobar si existe influencia la disponibilidad de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

O.E.2.

Comprobar si existe influencia la elección de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

1.4. Justificación de la investigación.

1.4.1. Justificación teórica

El presente trabajo de investigación cobra una importancia significativa se propuso consolidar una propuesta teórica que pretende mostrar la relación teórica entre las variables, relación que existe entre el consumo de alimentos y los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

1.4.2. Justificación metodológica

El presente trabajo de investigación se propuso desarrollar una propuesta metodológica sobre lineamientos metodológicos de investigación de tipo correlacional, entre las variables los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

El instrumento se ha llevado a una verificación a través del Alfa de Cronbach lo cual demuestra la validez del instrumento, el cual se lleva a validación por juicio de expertos, las cuales demuestran la confiabilidad de los indicadores que se han trabajado para cada variable.

El presente trabajo de investigación utiliza métodos, procedimientos, técnicas e instrumentos, tienen validez y confiabilidad que nos lleva a obtener resultados precisos, por lo tanto pueden ser empleados en futuros trabajos de investigación.

1.4.3. Justificación práctica

La educación es el factor más directo e inmediato que determina los resultados del estado nutricional de los niños por lo que requiere intervención eficaz e integral, esta manera se considera necesario informarles a los padres acerca del control que deben tomar en cuanto a los alimentos adecuados para nuestros niños ya que de ello dependerá que el niño tenga un buen aprovechamiento en la edad preescolar, y así evitar que los niños consuman alimentos inadecuados que no favorecen en su desarrollo integral, logrando que tengan más concentración para mejorar su desempeño escolar.

1.5. Limitaciones:

La investigación ha presentado las siguientes limitaciones:

- A. **Económicas:**- El aspecto económico también ha resultado limitante porque se requiere de la recopilación de información que nos demanda, fotocopiar, revisar páginas de internet, etc.
- B. **Temporales:**- Del mismo modo la investigación se vio limitada porque el horario de trabajo no nos permitía dedicarnos con exclusividad al trabajo de investigación.
- C. **Bibliográficas:** No existe información a nivel regional o local, ya que el tema es nuevo, pero existen trabajos a nivel nacional e internacional que nos permiten fundamentar nuestra investigación.

Todas estas limitaciones, finalmente se fueron superando una a una, ya que se ha logrado culminar la investigación satisfactoriamente.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1.A Nivel Internacional:

Marcela Araya B, Eduardo Atalah S. en su investigación. Diciembre 2002, en su investigación su objetivo fue analizar los factores que determinan la selección de alimentos en familias pobres de 3 comunas de Santiago. Metodología: Encuesta en 150 familias atendidas por la Fundación Rodelillo respecto a estructura familiar, ingresos, alimentación y motivaciones para seleccionar alimentos. Se clasificó el NSE según línea de pobreza de MIDEPLAN. Resultados: el 41% de las familias eran indigentes, el 42% pobres no indigentes y el 17% no pobres. El ingreso promedio per cápita fue \$26.200, 15.760 y el 55,9 , 24,6% de los ingresos se destinaba a alimentación. El 27% había recibido información sobre alimentación en el colegio y el 37% en el consultorio, especialmente por dietoterapia. Las guías y la pirámide alimentaria eran conocidas por el 4 y 26% de las madres respectivamente. Sobre el 80% de las familias consumía bebidas gaseosas y golosinas. Los principales factores para seleccionar los alimentos fueron: económicos, preferencias sensoriales, comodidad, mejor alimentación familiar o mejor crecimiento de los hijos. En las familias pobres la razón económica tuvo mayor importancia (84,6%) y disminuyó la motivación por mejorar alimentación (8,3%) y por preferencias sensoriales (7,1%) ($p < 0,05$). Conclusiones: Un bajo % de estas madres conoce las guías y pirámide alimentaria. La principal razón para seleccionar los alimentos en estas familias son los factores económicos. Aún en estas condiciones tan adversas sería posible orientar una mejor selección de alimentos con educación alimentaria.

Palabras claves: pobreza, selección de alimentos, guías alimentarias, pirámide alimentaria, educación alimentaria.

Faustino Cervera Burriel, Ramón Serrano Urrea, Cruz Vico García, Marta Milla Tobarra y María José García Meseguer, en su trabajo de investigación titulado “Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria”. Llegan a la siguiente conclusión: Se ha realizado un estudio transversal de la dieta habitual de una población inicial de 105 estudiantes universitarios matriculados en primer curso de Grado en Enfermería en la

Facultad de Enfermería de Albacete durante el curso académico 2010/2011 mediante sucesivos recordatorios de 24 horas autoadministrados. Las encuestas recogen un total de nueve días en tres periodos de una semana durante los meses de febrero, mayo y octubre de 2011. Cada una de las semanas recoge la información de 3 días, incluyendo en cada una de ellas, al menos, uno de los días del fin de semana. El número de alumnos que voluntariamente quiso participar en el estudio y contestó los 9 cuestionarios fue de 80. Con el fin de determinar algunos factores que pueden condicionar la dieta de los estudiantes, también se registró la edad, el sexo, medidas antropométricas autoreportadas (peso, talla), la realización de actividad física (sí/no en función de la realización de actividades programadas), lugar de residencia durante el curso (domicilio familiar, residencia universitaria, piso compartido cocinando, piso compartido con comida de casa), seguimiento de dietas especiales (adelgazamiento, celiaquía, diabetes y otras), número de comidas diarias (desayuno, comida, merienda, cena, resopón, otras) y consumo de edulcorantes, de fármacos y de suplementos dietéticos (minerales, vitaminas)

La dieta de la población universitaria estudiada es de baja calidad, con una adherencia a la dieta mediterránea intermedia-baja, necesitando "cambios hacia un patrón alimentario más saludable" más del 90% de la población. Se caracteriza por el alto consumo de alimentos cárnicos y lácteos que se refleja en exceso de grasa saturada, colesterol y proteína animal, y la baja ingesta de frutas y verduras. Como aspectos positivos destacamos la alta proporción de normopeso y unos hábitos alimentarios respecto a la distribución y número las comidas mejor a otras poblaciones similares estudiadas.

Los resultados conducen a la necesidad de llevar a cabo un estudio en una población universitaria más numerosa con el fin de identificar de forma más clara los factores que influyen en la baja calidad de la dieta de los estudiantes y poder establecer medidas correctoras precisas. En cualquier caso, la educación nutricional es una herramienta esencial en la consecución de cualquier objetivo de esta índole.

La investigadora **Fabiola Vergel** en su investigación La atención en los estudios, desarrollada en Barranquilla Colombia en el 2005 concluye que: Ver que la distracción, es causa directa del escaso o nulo rendimiento en el estudio, influyen

múltiples factores determinantes. Tanto si son objetivos como no, hay que buscar una solución.

El estudiante distraído debe profundizar y reflexionar sobre las razones de sus distracciones, procurando detallar cómo y cuándo es afectado por cada una de las causas de la distracción que terminamos de enunciar y analizar. En esta labor de revisión de factores desencadenantes de la distracción han de colaborar, de manera conjunta, los padres y los profesores con el propio alumno, especificando que aspectos se ha de corregir, cuándo se pondrán en práctica las técnicas correctivas, el modo en que se llevarán a cabo y la aportación concreta del propio alumno, de sus padres y profesores.

Es primordial que el estudiante distraído comience por abstraerse y olvide por completo cuanto le rodea a la hora de ponerse a estudiar, concentrándose plenamente en el tema objeto de estudio durante tan sólo 15 minutos al principio, para ir aumentando el tiempo de concentración máxima con intervalos de descanso.

2.1.2. Antecedentes Nacionales:

JIMÉNEZ S.J.L. Y CANSINO H.R.R (2012) En su Tesis “Influencia de la Relación Alimentaria y el Rendimiento Escolar de los Aprendizajes de la I.E.E. N°72049 de Pampa Grande Azángaro – Puno.

Al concluir el trabajo de investigación llegamos a las siguientes conclusiones:

1. .El consumo y selección de alimentos condiciona el rendimiento escolar de los niños de Educación Primaria en la Institución Educativa Primaria N°72049 de Pampa Grande Azángaro –Puno, el consumo y selección de alimentos es deficiente, lo que refleja que el rendimiento escolar también sea deficiente.
2. Con las estrategias estadísticas manejadas se concluye que la educación alimentaria influye en el rendimiento escolar de los estudiantes del 5to grado de educación primaria en la institución educativa primaria N°72049 de Pampa Grande.
3. Las dificultades de aprendizaje de los estudiantes del 5to grado de Educación Primaria en la Institución Educativa primaria N°72049de Pampa Grande se reflejan en el deficiente rendimiento escolar en las áreas de comunicación y matemática.

4. De acuerdo a la medición de peso y talla el estado nutricional del 86,67% de estudiantes es deficiente, por lo que también las calificaciones en el área de Comunicación y Matemática son deficientes, no pasan los 13 puntos, pero en competencia a nivel de UGEL Azángaro no pasa los 10 puntos.

PASCAL, 1993 JAUJA, realizó un estudio sobre “Factores condicionantes de la desnutrición del preescolar, Jauja 1992-1993”, el cual tuvo como objetivos determinar los factores condicionantes de desnutrición en preescolares del distrito de Jauja. El método utilizado fue el descriptivo comparativo-analítico. La población fue de 792 niños, con una muestra de 110 obtenidos probabilísticamente tipo aleatorio simple estratificado. El instrumento fue la entrevista encuesta y la evaluación del estado nutricional según Ramos Galván y Luna Jaspe. La conclusión entre otras fue que: “La causa principal de desnutrición está representado por la alimentación defectuosa tanto cuantitativa como cualitativamente. El bajo nivel de instrucción y cultura de la madre se relaciona con un alto porcentaje de desnutrición. Así, 86 niños pertenecen a familias de grado de instrucción analfabetos”.

BELTRÁN Y SEINFELD, 2009, Las autoras resumen los resultados obtenidos en su trabajo sobre los determinantes de la desnutrición crónica infantil en el Perú, donde se desprende la importancia de atender el problema nutricional desde antes del nacimiento del niño, y la elevada posibilidad de perpetuación del problema, que se va reproduciendo en los niños más pequeños de cada familia, si es que este problema no es atacado tempranamente. La desnutrición crónica infantil en el Perú es un problema grave. Según estándares internacionales, casi el 30% de niños menores de cinco años sufre de este mal. A pesar de más de veinte años de políticas y programas contra la desnutrición, la prevalencia de la misma sigue siendo elevada, así como lo son también las diferencias en esta materia entre individuos de distintas regiones y de distintos quintiles de riqueza.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Hábitos Alimentarios:

El termino hábitos alimentarios, expresa un conjunto de costumbres que determinan del hombre en relación con los alimentos, incluye desde la manera en que el hombre acostumbra seleccionar los alimentos hasta la forma en los que consume o los sirve, todo comportamiento humano relacionado con los alimentos se repite a lo largo de nuestra vida y que muchas veces se comparte, no solo en la familia, sino dentro del grupo social y étnico en que vivimos.

2.2.2. Teoría sobre la alimentación balanceada.

La alimentación se está convirtiendo en una herramienta para prevenir enfermedades y encontrar bienestar y calidad de vida en el futuro, más que en un medio para cubrir las necesidades inmediatas de nutrición. Abraham Maslow (1943) en su teoría de las necesidades humanas propone, una teoría sobre la motivación humana (A Theory of Human Motivation), la alimentación se encuentra en la base de la pirámide de necesidades, junto con respirar, descansar, tener relaciones sexuales y mantener el equilibrio en nuestro organismo. Estas son las necesidades fisiológicas imprescindibles para la supervivencia. A partir de ahí, y una vez estas están cubiertas, el ser humano aspira a alcanzar otras necesidades más elaboradas individual y colectivamente: de seguridad, afiliación al grupo, reconocimiento y, finalmente, autorrealización.

La alimentación durante la edad escolar es un tema de atención prioritaria, ya que una nutrición correcta durante esta etapa puede ser vital para conseguir un crecimiento y estado de salud óptimos. Igualmente permite la adquisición de unos determinados hábitos alimentarios, que posteriormente serán difíciles de cambiar. Esta es la razón principal por la que la nutrición de los escolares y los jóvenes es, hoy día, un importante objeto de promoción de la salud en las escuelas.

En las últimas décadas, la alimentación ha recorrido todos los niveles de la pirámide de Maslow en las necesidades de la población occidental. Ha pasado de simplemente cubrir una necesidad fisiológica a exigir condiciones de seguridad, y constituir un elemento de reconocimiento (reflejo de ello es la frase “eres lo que comes” y los análisis de los diferentes hábitos dietéticos según el nivel

socioeconómico de la población). Finalmente, podemos decir que la alimentación se encuentra en el nivel de la autorrealización, en el que es una herramienta que nos hace ser conscientes de la necesidad de cuidar nuestro cuerpo y espíritu para tener una vida más satisfactoria, sana y con mayor bienestar.

Es necesario consumir diariamente carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, así como también agua. Los carbohidratos son importantes ya que nos entregan la energía necesaria para realizar nuestras actividades, para mantenernos activos, en este grupo se encuentran los cereales, el pan, las papas, harinas, etc. también es necesario consumir proteínas, las que se dividen en origen animal como lo son las carnes de vacuno, pollo, pescado, pavo cerdo, huevo etc. y las de origen vegetal como son las legumbres. las grasas aunque también son necesarias es recomendable ingerirlas en una pequeña cantidad y evitar las grasas saturadas provenientes de los productos animales.

Las vitaminas y minerales presentes principalmente en frutas y verduras, son las encargadas de regular muchas funciones en nuestro organismo, por lo que hay que consumirlas diariamente. La fibra es también muy necesaria en la alimentación ya que cumple una importante función preventiva de las llamadas enfermedades degenerativas (cardiovasculares, diabetes, cáncer al colon). Debes tomar de 8 a 10 vasos de agua por día ya que el cuerpo pierde normalmente de 2 a 3 litros de agua y esta debe ser remplazada, ya que sirve como transporte del oxígeno y nutrición de las células una alimentación balanceada involucra consumir alimentos que nos den energía, que nos protejan y permitan el crecimiento, regulando las diferentes funciones de nuestro organismo. Para poder llevarlo a cabo es necesario crear un hábito hace falta proponérselo y llevarlo a la práctica para lograrlo. Es necesario conocer como alimentarse en forma sana, ya que sin duda es uno de los puntos primordiales para prolongar la juventud y evitar una vejez prematura.

2.2.3. La alimentación y sus vínculos con la salud desde la Teoría de las representaciones Sociales.

El concepto de representación social, desarrollado originalmente por Serge Moscovici, refiere a una forma de conocimiento socialmente elaborado y compartido, orientado a la práctica y que participa en la construcción de una

realidad común a un conjunto social. El vínculo alimentación- salud es objeto de representación en tanto generador de opiniones, creencias y significados que circulan socialmente y que tienen un impacto en las prácticas alimentarias.

El nivel de educación de los padres es predictor del status socioeconómico familiar, puesto que está determinado no sólo por los ingresos familiares, sino también por la educación y ocupación de los padres. Diversos estudios ponen de manifiesto la relación existente entre el nivel educativo de la madre con el consumo de alimentos, energía y nutrientes del niño.

Los trabajos analizados muestran representaciones consistentes con los mensajes nutricionales emitidos desde los organismos de salud y que circulan socialmente aunque la apropiación de estos discursos difiere según género, edad, trayectorias educativas y lugar de residencia. La gran mayoría de estos trabajos se basa en el enfoque estructural de la teoría y utiliza estrategias cuantitativas. Los estudios apoyados en el enfoque procesual y al uso de técnicas cualitativas son escasos.

Como profesionales de la Nutrición, la relevancia de esta perspectiva reside en que nos permite acceder a otras formas de interpretar el mundo que necesitamos conocer si queremos facilitar tanto a las comunidades como a los individuos una atención integral de sus problemáticas de alimentación-salud.

- El ambiente y los agentes externos condicionan la alimentación del individuo y pueden explicar algunas tradiciones relacionadas con el modo de vida alimentario.
- La configuración del modelo alimentario de cada persona se inicia en el núcleo familiar materno. Este modelo permanece y sigue un desarrollo paralelo al del individuo sufriendo variaciones e incorporando innovaciones como resultado de las relaciones interpersonales y con el medio social circundante.

2.2.4. Teoría Pedagógica sobre la Alimentación Escolar

La alimentación de los individuos depende en gran parte del poder adquisitivo, de la información sobre cantidad y calidad de alimentos y de los hábitos alimentarios que tenga cada persona, inclusive de la cultura. Un solo alimento no proporciona los nutrientes necesarios para cumplir con los diversos procesos en el organismo. Por ello se habla de una alimentación balanceada, que es aquella que proporcionará la cantidad de nutrientes indispensables para el organismo.

Una alimentación balanceada es el primer paso para obtener y mantener una buena salud. Por otra parte, esta alimentación debe ser variada. La variedad está relacionada con la calidad de los alimentos ingeridos, porque existen alimentos que proporcionarán energía al organismo, formará tejidos, permitirán el crecimiento y contribuirán a que los órganos cumplan con sus funciones, según la etapa de vida donde se encuentre cada individuo.

Por lo tanto, el desconocimiento, la falta de una cultura alimentaria, da como resultado una dieta insuficiente es culpable, en gran parte, de la desnutrición de un gran número de personas en el mundo. No obstante, las dietas que proporcionan demasiados nutrientes también pueden conducir a un deterioro en la salud. Es necesario entonces, considerar el papel de la buena dieta para el apoyo de la salud y cómo los hábitos alimenticios de las personas contribuyen a su bienestar.

2.2.5 La alimentación escolar como oportunidad de aprendizaje infantil.

En las Actas de la Cumbre Mundial sobre Alimentación de 1974, se define la Seguridad Alimentaria como: “Disponibilidad en todo momento de suficientes suministros mundiales de alimentos básicos para sostener un consumo constante de alimentos y para compensar las fluctuaciones en la producción y los precios”(ONU 1975).

En 1983 la FAO amplió su concepto para incluir un tercer elemento: "Asegurar que todas las personas, en todo momento, tengan acceso físico y económico a los alimentos básicos que necesitan. "(FAO, 1983).

El Banco Mundial (1986) en su informe sobre Pobreza y hambre, desarrolla el concepto de Seguridad Alimentaria como: “El acceso de todas las personas en todo momento a alimentos suficientes para llevar una vida activa y sana. "

La Cumbre Mundial de la Alimentación de 1996, en su Plan de Acción adoptó la siguiente definición: "La seguridad alimentaria, a nivel individual, familiar, nacional, regional y mundial, se logra cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a alimentos suficientes, seguros y

nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana. "(FAO, 1996)

Posteriormente, en el Estado de la Inseguridad Alimentaria 2001, la FAO precisa que: "La seguridad alimentaria es una situación que existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y acceso económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana."(FAO, 2002).

2.2.6. Factores que influyen en los hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son la naturaleza compleja y están influidos por numerosos factores aunque básicamente la tipología alimentaria está supeditada a la disponibilidad de alimentos a los recursos económicos y a la capacidad de elección. Dentro de estos tres grandes apartados pueden encontrarse influencias asociadas.

2.2.7. La Conducta Alimentaria

Se define como la relación del intercambio con que el individuo consigue los elementos que necesita su organismo para sostener la estructura biológica y mantener las necesidades energéticas. Es el modo de comportarse del individuo ante los alimentos, al seleccionarlos, prepararlos y consumirlos.

La nutrición es involuntaria e inconsciente, consiste en todos los procesos y transformaciones que sufren los alimentos en el organismo para llegar a su completa asimilación. La alimentación, por el contrario, es voluntaria y consciente. Se puede decir cómo decisión libre del individuo aunque se encuentra condicionada por muchos factores, algunos de los cuales actúan de manera del inconsciente. Cada individuo y cada sociedad tienen su propia tipología alimentaria.

El alimento posee tres dimensiones significativas

1. **Producto nutritivo:** dimensión biológica es capaz de nutrir
2. **Producto apetecido:** dimensión psicológica es capaz de satisfacer el apetito
3. **Producto acostumbrado:** dimensión cultura, es capaz de insertarse en costumbre y hábitos. Se le confiere una significación simbólica, un tono

emotivo, que suele ser común para un grupo de gente porque está relacionado con la cultura.

La conducta alimentaria de un individuo en determinado momento es el resultado de relaciones sinérgicas entre ambientes biológicos, ecológicos y socioculturales. El que, el cuándo, el dónde y por el que comemos están ligados a los significativos emocionales, sociales y míticos del alimento. El individuo se comporta rigiéndose por sí mismo, según sus gustos personales definidos y a la vez influido por sus hábitos adquiridos propios de la sociedad a que pertenece y en que se desarrolla en su vida.

2.2.8. Factores que inciden en la disponibilidad de alimentos

➤ Factores Geográficos y Climáticos

Las características geográficas y climáticas condicionan la agricultura y la ganadería. La geografía el terreno y el clima condicionan la clase de cultivos y la intensidad de la producción, así como la cría rentable de un tipo u otro de ganado. El clima, la temperatura, la altitud y la humedad condicionan mayor apetencia por determinados alimentos configurando, en cierto modo la dieta de cada zona.

➤ Transporte y Comunicaciones

La infraestructura vial y de comunicaciones es básica para conseguir una oferta amplia y variada de alimentos, lo que posibilita el trasvase de los alimentos de una zona a otras y entre diferentes países.

➤ Política Alimentaria

La situación económica del país condiciona el nivel de renta y el poder adquisitivo de la población influyendo en la diversificación de la oferta alimentaria, Por medio de políticas de precios y subvenciones es posible favorecer el acceso a determinados alimentos y regular el mercado.

2.2.9. Factores que influyen en la elección de los alimentos

➤ Factores biológicos

La alimentación tiene prioridades biológicas satisfacer los requerimientos nutricionales, evitar la ingesta de sustancias nocivas y explotar los recursos alimentarios de forma eficiente.

Son diversos los factores biológicos que influyen en la conducta alimentaria, entre los cuales destacan las características sensoriales, los factores genéticos y necesidades nutricionales.

➤ **Déficit Nutricional desde el embarazo**

Un equipo internacional de científicos, perteneciente al proyecto europeo Nutrimenthe y coordinado por la Universidad de Granada, descubrieron que el déficit de yodo durante el embarazo tiene efectos perjudiciales en el desarrollo cognitivo del niño.

Los resultados de esta investigación, publicados en la revista “The Lancet”, han revelado que los niños nacidos de madres que presentaron deficiencia de yodo durante la gestación mostraron, a los ocho años, un coeficiente intelectual tres puntos inferiores que los demás, y peor habilidad para la lectura a los nueve años, ha informado la Universidad de Granada.

El yodo es esencial para el crecimiento, el desarrollo cerebral, la síntesis de hormonas tiroideas y la regulación de numerosos procesos metabólicos en el organismo.

La deficiencia de yodo determina alteraciones del desarrollo cognitivo y, por lo tanto, un correcto estado nutricional en yodo resulta especialmente relevante durante la gestación y los primeros años de vida para el desarrollo del cerebro del bebe.

Otros países como Holanda, España y Dinamarca hace tiempo que adoptaron medidas de prevención como la suplementación de la sal común con yodo para asegurar un mayor aporte de este mineral a través de la alimentación.

Ante estos resultados, los expertos recomiendan una ingesta suficiente de yodo, procurando obtenerlo a partir de alimentos naturales, principalmente del pescado, marisco y productos lácteos.

El yodo está presente en productos marinos como pescados, mariscos y algas marinas y en vegetales como rabanitos, brócoli, zanahorias, espinacas, afirma el nutricionista Pablo Aparco.

Hay muchos alimentos lácteos e industrializados que son ricos en yodo debido a que es un aditivo que sirve como antiséptico.

Existen alimentos cuyo consumo diario en grandes cantidades puede dificultar la absorción de este micronutriente. En este grupo se encuentran: legumbres, repollo, nabos, nueces, yuca, entre otros. Según la Red Peruana de Alimentación y Nutrición, nuestro organismo necesita distintas cantidades de yodo según la edad. Infantes de 1 a 2 meses: 50 μg ; niños de 2 a 6 años: 90 μg ; escolares de 7 a 12: 120 μg ; mayores de 12 años: 150 μg ; y mujeres gestantes y lactantes: 200 μg .

La desnutrición es un trastorno producido por el desequilibrio entre el aporte de nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono o azúcares, vitaminas y minerales) y las necesidades del organismo, que está motivado por múltiples factores: "alimentación inapropiada o como consecuencia de alguna enfermedad subyacente", señala López.

Se considera que el aporte idóneo de calorías diarias debe ser de entre 2.200 y 2.550. La Organización Mundial de la Salud aconseja que estas calorías se distribuyan de la siguiente forma: 38 gramos deben provenir de las proteínas, 65 g de las grasas y 400 g de los carbohidratos.

En la población escolar de 5 a 11 años, la prevalencia de retardo en talla (desnutrición crónica) está alrededor del 15%, mientras que el sobrepeso llega al 32%. Con relación a los adolescentes (12 a 19 años), en quienes persiste el retardo en talla, presentan obesidad en un 26% y en los adultos, el 63% de ellos presenta problemas de sobrepeso.

Si un niño está desnutrido durante los primeros años de vida, su cuerpo aprende a funcionar con pocas calorías. Posteriormente, cuando consume más calorías de las que su cuerpo necesita, no las utilizará y se almacenarán en forma de grasa, aumentando de peso y programando su metabolismo para enfermedades crónicas. La desnutrición afecta su capacidad de aprendizaje, limitando su potencial para generar ingresos cuando son adultos.

Efectos Secundarios

El nutricionista Henry Guija de las clínicas Maison de Santé, señaló que “el yodo es un micronutriente importante para la glándula tiroides. Su déficit produce, en etapas tempranas de la vida, el cretinismo (que ocasiona daño cerebral) y, en niños mayores y en la vida adulta, el bocio”.

“No obstante, el consumo de grandes cantidades de yodo puede producir efectos negativos en la salud de las personas que padezcan de patologías tiroideas subyacentes, como hipotiroidismo o hipertiroidismo. Por esa razón, en dichos casos se recomienda controlar la función de la tiroides por lo menos dos veces al año”, añadió.

Otras de las investigaciones importantes es que cuerpo produce cortisol cuando una persona experimenta estrés, y el estrés frecuente puede provocar que este y otras hormonas del estrés se acumulen en la sangre. Con el tiempo, esto puede llevar a problemas graves de salud.

“Nos sorprendió encontrar que los niños obesos tan pequeños, de 8 años, ya tenían niveles altos de cortisol”, comentó la autora del estudio, la Dra. Erica van den Akker, del Hospital Pediátrico Sofía y el Centro Médico Erasmo en Róterdam, Países Bajos.

Los niños obesos tenían un nivel promedio de cortisol de 25 picogramos por microgramo (pg/mg) en el cabello de su cuero cabelludo, en comparación con 17 pg/mg de los niños con un peso normal, indicaron los investigadores. Los niveles que se encontraron en el cabello reflejan la exposición al cortisol durante aproximadamente un mes.

Se necesitan más investigaciones para determinar las razones de los descubrimientos del estudio, según Health Day.

“No sabemos si los niños obesos realmente experimentan más estrés psicológico o si sus cuerpos manejan las hormonas del estrés de forma distinta”, indicó Van Den Akker. “Responder a estas preguntas clave mejorará nuestra comprensión de la obesidad infantil y podría cambiar la manera en que la tratamos”.

- **Factores sensoriales.**-Las características organolépticas del alimento condicionan a su elección, el gusto, el olor, la textura, el color, el aspecto, el sonido y las percepciones psicológicas que con llevan determinan el hecho de que se acepte y se prefiera un alimento entre otros.
- **Factores Genéticos.**- Es interesante analizar el papel desempeñado por los factores genéticos en la formación de las preferencias alimentarias, aun cuando se reconoce que los factores ambientales son elementales, calve en la determinación de estas y que el impacto de los factores genéticos es limitado. Las personas con mayor sensibilidad para el sabor amargo muestran con mayor frecuencia el desagrado por verduras como las espinacas y por algunos productos lácteos, como quesos fuertes o leche acidificada.

La investigación de la Universidad de Sussex en el Reino Unido tiene como muestra los análisis genéticos de más de 100 mil niños de Estados Unidos, Inglaterra, China, Indonesia, España y México. En los hallazgos se determinó que el 20% del Índice de Masa Corporal (IMC) del niño es heredado de su madre, mientras que otro porcentaje similar es heredado del padre.

El doctor Elmer Huerta, asesor médico de RPP Noticias explica que la transmisión intergeneracional es similar en todos los países. Los resultados explican que los niños nacidos de padres obesos tienen riesgo de tener esta misma condición. “El efecto paterno es más del doble de los niños obesos que él de los más delgados”, comenta la investigación.

La transmisión intergeneracional se debe a que algunos genes de los padres incrementan la susceptibilidad de ganar peso en los niños.

Los científicos calculan que la constante de la transmisión intergeneracional de IMC entre padres e hijos es de 0.2. Lo que explica que “mientras más sobrepeso tengan los padres, más sobrepeso padecerían los hijos”.

Si bien se ha demostrado que un niño puede heredar algunos genes de sus padres que incrementan su susceptibilidad de ganar peso, una dieta saludable y actividad física moderada pueden hacer el cambio.

Pese a ser una condición genética, una dieta saludable y actividad física pueden moderar los efectos negativos de la obesidad en los niños.

- **Necesidades nutricionales** En la naturaleza existen alimentos que no se consumen porque el organismo es incapaz de dirigirlos. Los animales tienden a incorporar en su alimentación aquellos productos a partir de los cuales son capaces de obtener y asimilar los nutrientes que necesitan para satisfacer sus requerimientos. Las situaciones que modifican las necesidades nutricionales, como el ejercicio físico, pueden provocar modificaciones en la dieta y por lo tanto en la elección de alimentos.

- **Factores Sociales y Culturales**

La alimentación es una expresión universal de sociabilidad y hospitalidad, El medio social en que el individuo desarrolla su vida condiciona su alimentación. Las diferencias entre las clases sociales también han manifestado en la alimentación a los largo de la historia, los ingredientes de la dieta, la forma de preparación de la dieta, la forma de preparación de los alimentos y la forma en que se consumen son expresión del nivel social al que se pertenece.

- **Valores.** - Las prácticas alimentarias de los grupos culturales están relacionados con sus sistemas de valores. Los valores determinan que es aceptable o que no es aceptable como alimento, y que los alimentos son los más apreciados. Son características sociales que se han impuesto son los más apreciados.
- **Costumbre.**- Las costumbres son normas de comportamiento que se adquieren como miembro de un grupo social. Los individuos, dentro de una cultura, responden a una presión conductual

aprobada seleccionando entre los alimentos disponibles aquellos que son socialmente aceptados.

- **Simbolismo.-** Un alimento será rechazado si su significado simbólico lo convierte en inaceptable para el comensal. Además, alimento puede ser anhelado, buscado y soñado si su significado simbólico es positivo.
- **Tradicición.-** La confianza los hábitos alimentarios en una sociedad. Algunos alimentos se consideran propios de fiesta y celebraciones, según las costumbres de cada cultura. Las tradicionales delimitan los alimentos habituales y cuáles son los propios de fiesta o atribuyen cualidades como “alimentos fuertes”
- **Creencias religiosas.-** La religión influye, también en gran manera en la alimentación en ocasiones, incluso la determina. Así la religión.
- **Factores económicos.-** Un bajo nivel de renta determina el tipo de alimentos que se consumen. Los efectos de los ingresos económicos en la selección de alimentos son evidentes. El consumo de cereales aumenta en tiempos difícil y constituye una alternativa a otros alimentos más caros.
- **Factores Psicológicos- afectivos**
Comer, es muchas veces, una actividad social que implica la interacción con otras personas siendo expresión del estado psíquico y reflejando las emociones, es posible manifestar sin palabras la sensación de hambre, aburrimiento o ansiedad o bien demostrar amor y cariño. El hambre y apetito están íntimamente ligados ante las necesidades emocionales.

2.2.10. HABITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LA INFANCIA

Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. La dieta de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales y fisiológicos, el periodo de estudios universitarios suele ser el

momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación. Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida.

Es conocida la vulnerabilidad de este grupo desde el punto de vista nutricional y su caracterización por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada. Suelen ser receptivos a dietas de adelgazamiento, a la publicidad y al consumo de productos novedosos. Los estudiantes universitarios normalmente forman parte del grupo de jóvenes cuya edad está comprendida entre los 18 y los 24 años y se diferencian de los adultos en que el pico de masa ósea todavía no se ha alcanzado (se llega después de los 25 años). En muchos casos, la nueva situación de convivencia, el comportamiento alimentario de los compañeros de piso o de residencia, el consumo de alcohol, los apuros económicos y la mayor o menor habilidad para cocinar hacen que cambien sus hábitos de alimentación. Por tanto, se trata de un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia en su futura salud

En cuanto a la nutrición se brindan 3 comida diarias: Refrigerio de media mañana, almuerzo y refrigerio de media tarde. La comida cubre el 100 % de necesidades energéticas y 70 % de necesidades energéticas y 60 % de los demás micronutrientes. Los menús deben ser programados por nutricionista respetando y promoviendo los patrones alimentarios locales, según la edad de cada niño.

Se debe evaluar mensual y trimestral el control de crecimiento de los niños y niñas menores de 2 años, respectivamente. Se contribuye a garantizar que las niñas y los niños reciban atención integral de salud.

2.2.11. DIMENSIONES PEDAGÓGICAS, PSICOLOGICAS Y SOCIOLOGICAS COMO APORTE AL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR.

APORTES DEL ENFOQUE PEDAGÓGICO

Es importante relevar que en el diseño de las herramientas educativas que promuevan la seguridad alimentaria nutricional SAN, se asume desde la perspectiva pedagógica, privilegiando el aprendizaje activo de los estudiantes, la intencionalidad

de ofrecer situaciones y oportunidades de aprendizaje a partir de la alimentación escolar, involucra el rol activo del docente como mediador y orientación del estudiante que permita adquirir las capacidades necesarias para favorecer una mejora del estado nutricional. Ello supone tanto la adquisición de conocimientos en nutrición como la modificación de conductas alimentarias, considerando sus experiencias de vida, en su familia y comunidad, y asegurando la participación de los padres y madres de familia para contar con una pertinencia o permanencia de lo que se propone. A partir de ello, es importante reconocer que la adquisición de capacidades, conocimientos, destrezas y actitudes, surge desde el aprendizaje del estudiante, como sujeto que asume los procesos a partir de las situaciones educativas que ofrece el docente, estimulando la acción sensorial, la experimentación, la formación de hábitos, la reflexión o el intercambio, el placer o conexión emocional con el nuevo conocimiento.

A continuación, se comparten algunas definiciones, que enfatizan el enfoque conceptual que se propone para incorporar SAN en los espacios educativos de aprendizaje:

“Proceso con estructuras flexibles y experiencias diversas de aprendizaje, prioriza al auto concepto y la actividad del alumno, educación permanente, el contexto surge de las experiencias internas, el educador es un aprendiz que aprende de sus alumnos.

Claux, Kanashiro y Young 2001 “Procesos subjetivos de captación, incorporación, retención y utilización de la información que el individuo recibe en su intercambio continuo con el medio” Pérez Gómez (1988) “Un cambio en la disposición o capacidad de las personas que puede retenerse y no es atribuible simplemente al proceso de crecimiento” Gagné, R. M. (1985) “El proceso en virtud del cual una actividad se origina o cambia a través de la reacción a una situación encontrada, con tal que las características del cambio registrado en la actividad no puedan explicarse con fundamento en las tendencias innatas de respuesta, la maduración o 21 estados transitorios del organismo (por ejemplo: la fatiga, las drogas, entre otras”. Hilgard, Gordon ER y Bower H. (1979).

El Ministerio de Educación define el aprendizaje como un principio fundamental de la educación peruana, al respecto señala lo siguiente:

“El aprendizaje es un proceso de construcción: interno, activo, individual e interactivo con el medio social y natural. Los estudiantes para aprender, utilizan estructuras lógicas que dependen de variables como los aprendizajes adquiridos anteriormente y el contexto socio cultural, geográfico, lingüístico y económico - productivo.” Fuente

Diseño Curricular Nacional MINEDU AÑO 2008-18 Así mismo hace énfasis en el proceso de enseñanza aprendizaje, veamos:

Aprendizaje - Enseñanza: Proceso de construcción de conocimientos, habilidades y actitudes que son elaborados por el niño en interacción con su realidad social y natural, con mediación del adulto. El rol del adulto es observar la riqueza de la actividad infantil y enriquecer con sus aportes. El educador, así mismo, motiva a sus alumnos planteándoles desafíos que respondan y surjan de los propios deseos y necesidades infantiles. FUENTE: MINEDU 2008 Propuesta Pedagógica de Educación Inicial – Guía Curricular.

Aportes psicológicos al aprendizaje de la alimentación escolar Permite comprender el proceso de aprendizaje y las influencias de los aspectos sociales, culturales, emocionales, presentes en el estudiante, de esta manera poder aportar a las metodologías de enseñanza más pertinentes al desarrollo humano para que los estudiantes logren sus aprendizajes. Así mismo, ha permitido conocer el desarrollo integral de las personas a nivel cognitivo, socio emocional, psicomotor, que facilita al docente conocer al estudiante, brindarle experiencias significativas y establecer vínculos saludables que fortalezca la personalidad del estudiante.

2.2.11.1. Teorías más relevantes: Constructivismo (Piaget), socio-constructivismo (Vygotsky) y aprendizaje significativo (Ausubel) Piaget aporta en la comprensión del desarrollo humano, al concebir a la persona como el propio constructor de su vida, y enfatiza que el aprendizaje se produce por las experiencias activas del niño. Su obra, representa desde el punto de vista cognitivo, constructivista y psicogenético del desarrollo, un cambio sustancial en la concepción y naturaleza cognitiva de los niños. Su contribución en la filosofía del pensamiento, aporta desde una visión epistemológica sobre cómo funciona y evoluciona la mente.

2.2.11.2. Teoría de Piaget

Es enriquecida con el aporte de Vygotsky quien aboga por una explicación lingüística donde el lenguaje influye en la noción de cambio evolutivo representacional de los conceptos.

Los aportes de Bandura a través del enfoque cognitivo social del aprendizaje, considera que el aprendizaje produce un cambio relativamente permanente en el comportamiento que ocurre a través de la experiencia dando un especial énfasis en la interacción del comportamiento, ambiente y persona como factores cognitivos determinantes del

aprendizaje (memoria, atención, pensamiento, discriminación, procesamiento) y por influencia de los factores sociales (ambiente, cultura, ambiente, creencias).

A nivel de la acción educativa, Bandura (1986), considera al aprendizaje por observación y al modelado social, como un poderoso medio de transmisión de valores, actitudes, habilidades cognoscitivas y conducta. En ello la influencia de un modelo en este caso el docente, o la familia produce aprendizaje en el estudiante, cuando asume su función informativa, es decir exponen sus ideas o conocimientos, los niños las observan y adquieren representaciones simbólicas de lo que han realizado, lo que les sirve de guía para efectuar las acciones apropiadas.

Considerar este enfoque supone que el proceso educativo sea diseñado desde el aprendizaje, generando en el ambiente educativo, situaciones o interacciones que posibiliten el “aprender a aprender”. Como condición necesaria, supone que el docente, la familia y la comunidad tengan una profunda comprensión del niño como sujeto activo de su desarrollo. A nivel del ambiente escolar, se debe favorecer espacios, situaciones y materiales de aprendizaje que valoren que el conocimiento es una permanente construcción del propio niño, y que la acción educativa debe estar centrada en las capacidades y potencialidades que tiene. A su vez, es fundamental utilizar métodos pedagógicos pertinentes a cada etapa de desarrollo, de manera secuencial en función de la edad o madurez psicológica, que reconozcan sus características individuales, dentro de una perspectiva de desarrollo de sus estructuras cognitivas, sus potencialidades sensomotoras, los mecanismos de acción y pensamiento inteligente.

A partir de lo enunciado, se pueden establecer las siguientes implicaciones para el diseño de las herramientas pedagógicas, que recojan los principios y fundamentos presentes en el DCN a partir de la teoría constructivista.

- Considerar el desarrollo humano como un proceso permanente de enculturación y donde el aprendizaje es el motor del desarrollo.
- El aprendizaje infantil es reconocido por las educadoras como proceso y recorrido más que como meta o resultado.
- Partir del interés y motivación del estudiante.
- La interacción entre el que aprende y el docente como mediador del aprendizaje se dan en un contexto social
- Integrar contenidos globales o integrales en los procesos del aprendizaje.

- Facilitar un recuerdo activo y permanente del significado de las situaciones de aprendizaje.
- Aprovechar los errores como oportunidades de reflexión y auto evaluación.
- Considerar el análisis perceptivo como mecanismo de formación de conceptos.
- Favorecer el desarrollo de esquemas perceptivos estables sensorio motores (alimentos reales, frutas o verduras en vez de láminas o figuras), dotándoles de un vocabulario de significados elementales, ofreciendo información sobre sucesos, entre otros.
- Favorecer ven los niños pequeños tareas de inducción y resolución de conflictos surgidos por semejanza perceptiva e información verbal.
- El docente evita que la sesión educativa dependa de lo que el ofrece en el momento de aprendizaje y genera autonomía en el niño.

Aportes de la teoría del socio -constructivismo (Vygotsky) al aprendizaje de la Alimentación escolar Vygotsky enfatiza la valoración de los procesos interactivos entre el individuo que se desarrolla su medio físico, social y cultural. Aporta a la teoría de Piaget, reconociendo que en la construcción del conocimiento por el sujeto, hay influencia de los contextos sociales, la interacción social y la actividad socio cultural.

Desde esa perspectiva las conductas toman sentido en un contexto, sea del entorno familiar, social e inclusive el medio geográfico; donde el contenido del conocimiento es influido por la cultura (lenguaje, creencias) y por ello las capacidades esperadas en el estudiante van a depender de cada grupo cultural

En reconocimiento a este enfoque, el aprendizaje de la alimentación escolar debe contextualizar la situación del medio social y físico, presentes en la producción y distribución de los alimentos.

2.2.11.3. Desarrollo socio afectivo y aprendizaje

Wallon considera el componente social como un factor consustancial al ser Humano y valora la complementariedad entre lo biológico y lo social. Tiene una visión integradora de la Psicología y aborda varios factores en evolución: la

inteligencia, la afectividad, el movimiento, las relaciones sociales, entre otros, entendiendo al niño como un sistema complejo en evolución. Desde esta perspectiva el desarrollo psicológico infantil es visto como un todo, como una integridad que evoluciona en varios planos a la vez e independientes entre sí. Entiende el desarrollo en estadios: impulsividad motriz, la emotividad, la exploración psicomotriz, el personalismo. El estadio del pensamiento categorial: pubertad, adolescencia, juventud y edad adulta. Se caracterizan por una función predominante, centrada en el propio sujeto y en su relación con el mundo social, sus significativos. Las fases no son lineales, tienen avances y retrocesos. La emoción tiene un papel preponderante, a través de ella el niño accede a la vida psíquica y le permite la comunicación dentro de un espacio de afectividad (significación comunicativa). Esta, no se separa de la motricidad, el movimiento es una emoción exteriorizada. La emoción y la motricidad, como componentes esenciales de la vida afectiva. La imitación engendra el lenguaje. Emoción movimiento e imitación se articulan con el factor social.

2.2.11.4. Las Teoría del Apego (J. Bowlby y M. Ainsworth)

La interacción adulto niño en la alimentación La teoría relativa val apego describe los procesos mediante los cuales las personas forman relaciones afectivas intensas con otras personas. En sus investigaciones John Bowlby reconoce que los bebés se apegan a las personas importantes de su vida, generando lazos emocionales profundos, que les permite a los niños aprenden a valorarse, a relacionarse con los demás y a expresar las emociones en formas apropiadas. Las primeras relaciones constituyen el cimiento de las relaciones futuras con otros. El apego seguro se desarrolló cuando los niños son cuidados por adultos que se ocupan de sus necesidades (alimentación, salud, afecto...) con consistencia, precisión y afecto. Los investigadores han estudiado las implicancias del apego temprano en las etapas posteriores de la vida, la infancia y adolescencia. Estudios longitudinales en países como Estados Unidos (el estudio de NICHD Early Child Care Research Network 2006), Alemania, Israel entre otros demuestran que las relaciones de apego temprano predicen mayores habilidades sociales, mejor lenguaje, habilidades cognitivas y menores problemas de conducta, entre otros en la etapa preescolar y la infancia (Howes y Spiker 2008). Por otro lado, las relaciones de apego seguro que se forman tempranamente contribuyen a que se formen relaciones de apego seguras posteriores, en las relaciones con los amigos y de pareja, promueven la curiosidad. Si bien la

principal relación de apego es con la madre, los niños pequeños forman relaciones de apego con figuras importantes en su vida (Howes y Spieker 2008). Las relaciones de apego no son exclusivas a la relación madre- bebe, se extienden a todos los adultos significativos incluidos las promotoras o docentes. Estas relaciones de apego con otras figuras pueden formarse simultáneamente (como con la madre y el padre y los abuelos) o de manera secuencial (en otros espacios que frecuenta el niño).

2.2.12. NUTRICION PARA LOS NIÑOS DE 6 a 12 AÑOS

Los alimentos que ingieren tus hijos deben proporcionar la energía y elementos nutritivos que requiera para su rendimiento diario y crecimiento. Esto no significa que deba ser abundante el desayuno, el almuerzo y la cena no deben ser reemplazados, pero sí completa y variada.

En sus alimentos diarios debes Incluir siempre un alimento formador (proteínas para el correcto desarrollo del organismo y el cuerpo); uno energético (carbohidratos para que pueda mantenerse activo); y uno protector (frutas y verduras que aporten las vitaminas y nutrientes necesarios). Finalmente, agrega una bebida sin exceso de azúcar, pues la hidratación es fundamental.

2.2.13. PAPEL DE LA FAMILIA Y DE LA ESCUELA

La Dimensión Nutricional, está referida a la selección, preparación, ingesta de alimentos adecuados, nutritivos, seguros y culturalmente aceptados, en condiciones ambientales y saludables para garantizar su eficiente utilización biológica. Para entender mejor esta diferencia de dimensiones de Seguridad Alimentaria y Nutricional, se presenta el esquema propuesto por Gross (1999):

Gráfico 1



Este gráfico nos ayuda a entender cómo se complementan la Seguridad Alimentaria con la Seguridad Nutricional para alcanzar el bienestar del individuo, reflejado en un óptimo estado nutricional: La Seguridad Alimentaria contribuye sólo con uno de los determinantes del estado nutricional (ingesta de alimentos). Sin embargo, ésta es necesaria para complementarse con los determinantes de las prácticas y entornos saludables y en su conjunto lograr la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la persona. Por lo tanto, debe entenderse como dos cosas distintas, la alimentación y la nutrición:

Gráfico 2

ALIMENTACION	NUTRICION
<ul style="list-style-type: none"> ➤ PROCESO VOLUNTARIO ➤ SELECCIÓN, PREPARACION E INGESTION DE LOS ALIMENTOS 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ PROCESO INVOLUNTACION INCONSCIENTE ➤ DIGESTION DE LOS ALIMENTOS ABSORCION, METABOLISMO UTILIZACION BIOLOGICA Y EXCRECION DE LOS NUTRIENTES

Diferencias entre Alimentación y Nutrición Fuente FAO, Derechos humanos y el derecho humano a la alimentación adecuada, unidad 2 8 Según este gráfico,

la Alimentación comprende una serie de procesos voluntarios, desde la producción hasta la ingesta del alimento. En tanto que, la Nutrición se refiere a la parte más biológica e inconsciente del aprovechamiento de los nutrientes ingeridos con los alimentos. No obstante, este aprovechamiento requiere de condiciones de salud adecuadas del individuo. Cuando se logra que la salud del individuo sea buena y su alimentación también, entonces se habrá alcanzado la seguridad alimentaria y nutricional: Persona con buena nutrición. Esta propuesta también es adoptada por UNICEF al enfocar la seguridad alimentaria y nutricional en el problema de la malnutrición, especialmente en los niños y niñas, tomando como puntos de partida el marco conceptual de la malnutrición infantil de Smith y Haddad 1999 y las dimensiones de la oferta alimentaria (disponibilidad, accesibilidad) ampliándola al campo de lo social y de la salud; como determinantes estructurales del marco conceptual en mención. Sobre estas consideraciones, dimensión alimentaria y nutricional, en el 2002 un grupo de expertos de la FAO organizó las definiciones oficiales sobre este concepto durante los últimos 40 años.

2.2.14. RECOMENDACIONES DIETETICAS

El nutricionista Marco Taboada García indicó que es importante el consumo de pan, cereales, galletas de preferencia integrales, así como la hidratación del estudiante.

“Puede ser con agua hervida o cualquier refresco de fruta natural como limón naranja, maracuyá o manzana, pero se debe evitar el envío de gaseosas, café o jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños”.

Es importante equilibrar en tres tipos de alimentos: los energéticos (carbohidratos), los formadores (de origen animal) y los protectores (verduras y frutas). a jornada para evitar afecciones digestivas.

2.2.15. PECUALIARIDADES FISIOLÓGICAS DE LOS NIÑOS

Esta etapa se caracteriza por ser un periodo de crecimiento estable, con menores necesidades para el crecimiento que las etapas anterior y posterior de la infancia.

El grado de madurez alcanzado por la mayoría de los órganos y sistemas es equiparable al del adulto y existe una gran variabilidad individual en el grado de actividad física, lo implica unas diferencias muy amplias en las necesidades energéticas.

La estrecha dependencia de familiar, fundamentalmente materna, que existe hasta los 3 años, se rompe y las relaciones se amplían a otros ámbitos de su medio socio. Cultural, aumentando considerablemente las influencias externas a la familia. La escolarización le permite adquirir cierto grado de autonomía en su alimentación, al realizar alguna de las comidas fuera de su casa, en los comedores escolares, sin supervisión familiar.

2.2.16 RECOMENDACIONES Y ELABORACION DE LA DIETA

- Prepare las comidas, proporcione bocaditos entre comidas, programados regularmente y limite las comidas no planeadas.
- No debe permitirse un mal comportamiento a la hora de la comida. Debe enfocarse en la comida, no jugar con los alimentos no jugar en la mesa.
- Siga ofreciendo una variedad de alimentos. Piense que, más tarde o más temprano, su hijo aprenderá a comer la mayoría de los alimentos.
- Haga la hora de la comida tan agradable como sea posible. No obligue a su hijo a que coma, ni lo fuerce a que “limpie” su plato. Esto puede conducirle a comer en exceso, lo que puede provocar que su hijo engorde demasiado. Los niños estarán hambrientos a la hora de la comida si se han limitado los bocaditos durante el día.
- Conviértase en un ejemplo de hábitos alimentarios saludables para su hijo. Tenga en cuenta que los niños en edad preescolar frecuentemente imitan a sus padres. Si sus hábitos alimentarios no son saludables, su hijo no aprenderá a comer sano.
- El naranja representa los granos: La mitad de los granos que consume cada día deben ser granos enteros. Los alimentos con granos enteros incluyen la avena, la harina de trigo integral, la harina de maíz integral, y el pan integral. Lea las etiquetas de los alimentos procesados, las

palabras “entero” o “grano entero” deben estar antes en la lista que otros granos específicos del producto.

- El verde representa los vegetales: Varié las verduras de su dieta. Escoja distintos vegetales, entre ellos los de color verde oscuro y naranja, las legumbres (chicharos y frijoles), los vegetales almidonados y otras clases.
- El rojo representa las frutas: Concéntrese en las frutas. Cualquier fruta o jugo de fruta 100 por ciento natural forma parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o deshidratadas y pueden comerse, enteras, cortadas o en puré.
- El amarillo representa los aceites: Conozca cuales son los límites de grasa, azúcar y sal (sodio) la mayor parte de grasa de provenir del pescado, las nueces y los aceites vegetales. Limite las grasas solidas como la mantequilla, la margarita de cerdo y la grasa.
- El azul representa la leche: Ingiera alimentos ricos en calcio. La leche y los productos lácteos contienen calcio y vitamina que son alimentos importantes en la formación y mantenimiento en los huesos.
- El violeta representa la carne y los frijoles: Consuma proteínas bajas en grasa. Escoja las carnes magras o de bajo contenido graso y de carne de ave. Varía los alimentos proteicos, escoja más pescado, nueces, semillas y frejoles.

2.2.17. NECESIDADES NUTRITIVAS

- **ENERGIAS**

Es el alimento a nuestro cuerpo, para desarrollar diversas funciones mediante transformaciones de la energía. Tomemos, por ejemplo, un pan. El pan está hecho de trigo, el cual posee fundamentalmente carbohidratos, o energía química almacenada. Cuando te comes el pan, tu cuerpo adquiere esa energía. Luego, puede almacenarla, o utilizarla de inmediato para moverse, para mantener la temperatura, para hacer funcionar el sistema nervioso. Así, el organismo transforma la energía química de los alimentos en energía mecánica (movimiento), energía térmica (calor) y energía eléctrica.

- **LAS VITAMINAS**

Las vitaminas son compuestos orgánicos potentes presente en concentraciones pequeñísimas en los alimentos; tiene funciones específicas y vitales en las células y tejidos.

“Las vitaminas no producen energía, por tanto no producen calorías. Estas intervienen como catalizador en las reacciones bioquímicas provocando las liberaciones de energía. En otra palabras, la función de las vitamina es la de facilitar la transformación que siguen los substratos a través de las vías metabólicas”.

Se definen como compuestos orgánicos necesarios para el crecimiento y la conservación de la vida. Son sustancias reguladoras y en ocasiones estructuradas de muchos procesos biológicos y químicos que ocurren dentro del organismo. Cada una de estas realiza una función o funciones específicas en el interior del cuerpo. Es importante destacar que dentro de esas funciones no está prever energía.

Las vitaminas se clasifican en dos grupos:

Las liposolubles (A, D, E, K) que se disuelven en grasas y aceites y las hidrosolubles (C y complejo B), que se disuelven en agua. Vamos a ver las características generales de cada grupo y los rasgos principales de las vitaminas más importantes.

- **LOS CARBOHIDRATOS**

Ha habido grandes avances en lo que respecta a la comprensión cómo influyen los carbohidratos en la nutrición y la salud humana. El progreso en las investigaciones científicas ha puesto en relieve las diversas funciones que tienen los carbohidratos en el cuerpo y su importancia para gozar de una buena salud. Los hidratos de carbono o carbohidratos son las sustancias orgánicas más ampliamente distribuidas y se presentan en mayor cantidad en los alimentos. Son nutrientes básicos, incluso aquellos no digeribles son necesario para una alimentación equilibrada.

Existen básicamente dos tipos de carbohidratos: simples y complejos. Los carbohidratos simples. - constan de unidades de azúcares sencillos o dobles (mono o disacáridos) que se digieren con facilidad, que

proporcionan energía de forma rápida y que realizan importantes funciones en la estructura del material genético y en los enzimáticos. Los carbohidratos complejos o polisacáridos están menos preparados para su utilización. Aunque varían algo en su efecto sobre la glucemia, en general proporcionan energía de forma más lenta y ayudan a prevenir grandes fluctuaciones de los niveles de glucosa sanguínea”. El principal rol nutricional de los carbohidratos es el aporte energético, pero una de sus propiedades importantes es el sabor dulce que poseen los alimentos de este grupo en mayor medida. El aporte energético de los carbohidratos permite el ahorro de proteínas para funciones plásticas, en lugar de utilizarse como fuentes energéticas.

- **EFFECTOS SECUNDARIOS**

- Obtener demasiados carbohidratos puede llevar a un incremento en las calorías totales, causando obesidad.
- El hecho de no obtener suficientes carbohidratos puede producir falta de calorías (desnutrición) o ingesta excesiva de grasas para reponer las calorías.
- A mayoría de las personas deben obtener entre el 40 y el 60% de las calorías totales de los carbohidratos, preferiblemente de los carbohidratos complejos (almidones) y de los azúcares naturales. Los carbohidratos complejos suministran calorías, vitaminas, minerales y fibra.
- Los alimentos con alto contenido de azúcares simples procesados y refinados suministran calorías, pero muy poca nutrición. Por lo tanto, es mejor limitar el consumo de este tipo de azúcares.
- Para incrementar los carbohidratos complejos y nutrientes saludables:
 - Coma más frutas y verduras
 - Coma más arroz, panes y cereales integrales
 - Coma más legumbres (fríjoles, lentejas y arvejas secas)Estas son las porciones recomendadas para los alimentos con alto contenido en carbohidratos:

Lo más sano para el cuerpo es obtener los carbohidratos, vitaminas y otros nutrientes en la forma más natural posible, sobre todo de frutas en lugar de productos refinados o procesados.

Los requerimientos diarios de carbohidratos en una dieta equilibrada se miden de la siguiente forma: alimentos ricos en carbohidratos 55 %, grasas 30 % y proteínas 15%.

Los carbohidratos de rápida asimilación son galletas, chocolates, mermeladas y postres, entre otros, y los carbohidratos de lenta asimilación son los cereales integrales, verduras, frutas frescas, lácteos y legumbres.

Lo mejor para controlar el peso son los carbohidratos de asimilación lenta, ya que mantienen un suministro continuo de glucosa en sangre durante varias horas. Por el contrario, los carbohidratos de asimilación rápida promueven el sobrepeso y las caídas de azúcar en sangre.

Muchos padres piensan erróneamente que preparar una lonchera balanceada requiere de enorme tiempo y esfuerzo. Pero la tarea es más simple de lo que parece: la clave es la planificación. Si organizas tus compras, consideras los gustos y preferencias de tus engreídos y te abasteces de los grupos principales de alimentos requeridos, tienes más de la mitad del terreno ganado.

Incluye siempre un alimento formador (proteínas para el correcto desarrollo del organismo y el cuerpo); uno energético (carbohidratos para que pueda mantenerse activo); y uno protector (frutas y verduras que aporten las vitaminas y nutrientes necesarios). Finalmente, agrega una bebida sin exceso de azúcar, pues la hidratación es fundamental.

Asimismo, evita los alimentos que contengan calorías vacías – es decir, que aportan mucha energía, pero casi ningún nutriente y elige aquellos que se conserven en óptimas condiciones a lo largo de la jornada para evitar afecciones digestivas.

➤ **PROTEÍNA EN LA DIETA**

La proteína es esencial para el desarrollo de los músculos, huesos, piel, tendones y órganos del cuerpo.

Son los componentes básicos del cuerpo para reparar y reemplazar los tejidos dañados.

Una dieta bien balanceada debe tener suficiente proteína.

La dieta de un atleta debe tener alrededor de 15% de proteína en la misma.

Si consumes alimentos envasados de proteína, un exceso de estas o se elimina o transforma en grasa.

Las proteínas se pueden encontrar en huevos, pescados, carnes, aves, frutos secos, arvejas y lentejas. La mayoría de las proteínas que se necesitan provienen del nivel tres en la pirámide.

Recomendaciones

Una dieta balanceada en términos nutricionales suministra las proteínas suficientes. Las personas saludables rara vez necesitan suplementos proteínicos.

Los vegetarianos pueden obtener cantidades suficientes de aminoácidos esenciales consumiendo una variedad de proteínas vegetales.

La cantidad de proteína diaria que se recomienda depende de su edad y de su salud. Dos o tres porciones de alimentos ricos en proteínas satisfarán las necesidades diarias de la mayoría de los adultos.

2.2.18. HABITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorable sobre el crecimiento somático y la maduración sexual.

Además, está demostrado que los hábitos tienen repercusión en el estado de salud en la vida adulta.

Es necesario desarrollar una metodología que evalúe el estado de salud, así como la situación nutricional metabólica y forma física de una muestra representativa.

Especial atención se prestará a tres tipos específicos de patologías como son la obesidad, anorexia nerviosa bulimia, dislipidemia.

La expresión de los hábitos alimenticios se refiere a las costumbres que determinan la relación del hombre con los alimentos, desde la selección de los mismos hasta la forma de consumirlos o servirlos, y que se comparte, no solo en familia, sino dentro del grupo social y étnico en que se vive.

El hombre ha establecido con los alimentos una compleja relación influida por factores ambientales y por su naturaleza biopsicosocial. En esta relación, destaca el empleo de los alimentos como.

- a) Vehículo de nutrimentos
- b) Satisfactores de una necesidad
- c) Estimulo psicológico
- d) Integradores sociales
- e) Herencia cultural.

2.1.19-. TRASTORNOS ALIMENTICIOS

- ✓ **Obesidad infantil.** -La obesidad es un trastorno de la nutrición más frecuente en la sociedad occidental produciendo numerosos problemas de salud que afectan tanto a los niños como los adolescentes hay a los adultos (Mardomingo 1997). La prevalencia de la obesidad infantil es difícil de calcular ya que los datos harían en función del criterio que se tome de obesidad, de la edad, del sexo y de la zona grafica que se considera. Uno de los datos más alarmantes de la obesidad infantil se refiere al riesgo que estos niños sufren de convertirse en adultos obesos, riesgo que se une al de sufrir múltiples problemas de salud derivados al sobrepeso y los posibles problemas de autoestima que pueden afectarles (Saldaña, 1991).
- ✓ **Bulimia.**- Aunque generalmente se asume que no existe una única causa responsable del problema de la bulimia, todos los autores están de acuerdo en la importancia que los factores sociales, sobre todo la presión a la delgadez (Toro, 1966), tiene en su ocurrencia. Entre los factores que pueden disponer a la aparición de un problema de bulimia destacar al ser mujer, ser adolescente y tener o haber tenido sobre peso (Puente y Gómez, 1998). El trastorno en si suele desencadenarse cuando una persona, predispuesta, experimenta alguna situación problemática (comentarios o burlas sobre su

imagen corporal, rechazos y fracasos amorosos), que le produce deseo de adelgazar o miedo a engordar que le lleva a iniciar una dieta restricta

- ✓ **Anorexia.**- Es un trastorno muy grave y muy complejo en el que se ven implicado factores tanto biológicos, como psicológicos y sociales. También en la anoxia se han estudiado una serie de variables que puedan hacer que la persona sea ms vulnerable a su aparición. Según Puente y Gómez (1998) que entre las variables personales que predisponen al desarrollo del problema de anorexia destacan: ser mujer, adolescente, tener o haber tenido sobrepeso, ser perfeccionista y tener un bajo nivel e autoestima. Entre las variables familiares destacan: tener una madre obesa o con excesiva preocupación por el sobre peso, y la existencia de conflictos familiares. Las variables sociales resultan especialmente relevantes; de hecho, como señala (Toro, 1996), la presión social a la delgadez ha sufrido un incremento vertiginoso en los últimos 20 años. Esta presión es algo que, de forma más o menos explícita, la joven recibe por múltiples medios (TV, Cine, revistas, amigos, etc.) que afecta a la mayoría de sus actividades (comer, vestirse, relacionarse con sus iguales, etc.) y que acaba por generar insatisfacción con la propia imagen por contraste con las imágenes ideales.

- ✓ **Otros problemas de la alimentación**

Problemas de comportamiento alimentario denominados “menores” Gavino, (1995) por ser problemas más o menos cotidianos que no suelen llegar a ser crónicos, ni a presentar complicaciones que pongan en peligro la vida del niño

Orientación escolar en los trastornos y problemas de alimentación, Gavino, (1995) habla de tres tipos de problemas frecuentes en la alimentación infantil.

- ✓ **La negación, rechazo de alimentos.** Es normal que a lo largo de la infancia el niño manifieste tanto sus preferencias como su rechazo por ciertos sabores y alimentos o por alguna forma de preparación.
- ✓ **Tiempo que se tarda en comer.** Las dos pautas extremas de comportamiento, comer demasiado lento o comer excesivamente rápido, pueden convertirse en problemáticas tanto para los padres, cuando el niño como en casa, como para los profesores o cuidadores cuando el niño come en el comedor escolar. En

los niños que comen demasiado lento, este comportamiento puede darse solo ante aquellos alimentos que le desagradan.

- ✓ **Vómitos.** El vómito es una situación bastante frecuente en la infancia que normalmente nos señala la presencia de una enfermedad. Pero, aun estando el niño sano, el vómito puede aparecer como una de las ocurrencias de los problemas de alimentación antes citados: cuando el niño rechaza un alimento e intentamos que, a pesar de su negativa, lo coma, cuando come demasiado lento intentamos embucharle para que coma más de prisa, cuando tras hacer una bola con la comida intentamos que la trague, o por haber comido excesivamente rápido.

2.2.20. IMPORTANCIA DEL DESAYUNO Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES 7 A 10 AÑO

Diversos estudios han demostrado ingestas similares a las recomendaciones mientras que otros informan que son superiores. En cuanto a las proteínas se aprecia un aporte muy por encima de los valores recomendados. Las grasas consumen en exceso mientras que la energía proporcionada por los hidratos de carbono es inferior a la recomendada.

Progresivamente se van estableciendo los patrones de hábitos alimentarios de estos niños en gran medida aprendidos e imitados de sus padres de ahí la importancia de una adecuada educación nutricional por parte de estos, y la adopción de hábitos dietéticos saludables.

Se hace necesario establecer en el niño de forma temprana hábitos dietéticos que aseguren una ingesta rica, variada y equilibrada de alimentos de diferentes texturas, colores, sabores y componentes que le permitan una adecuada nutrición y crecimiento a la vez le permitan adquirir paulatinamente preferencias alimentarias, culinarias y una capacidad de selección adecuada.

2.2.3. SUBCAPÍTULO II: RENDIMIENTO ACADÉMICO

2.2.3.1. Visión histórica del rendimiento académico

El problema económico, familiar y rendimiento académico ha sido explicado desde el siglo pasado, en el sentido de que la posición económica de la familia y su relación considerablemente en el nivel de instrucción que alcanza un niño, los niños de hogares pobres padecen algunas de las peores desventajas, por lo que resulta urgente luchar contra las disparidades de

género mediante políticas de educación. Si una familia carece de ingresos económicos; implica el peligro de la estabilidad y cohesión entre sus componentes. Los niños de hogares más acomodados tienen más probabilidades no solo de terminar la escuela sino también de alcanzar un nivel mínimo de aprendizaje.

Pese a los impresionantes progresos realizados en el acceso a la educación en el último decenio, no siempre se han logrado mejoras comparables en cuanto a su calidad.

Estos estudios han sido realizados por ejemplo por Paulo Freire en su libro de la Pedagogía del Oprimido en la que toma en cuenta el aspecto económico, el aspecto familiar y su relación con el desenvolvimiento en la producción, vale decir en el rendimiento. También tenemos a Sánchez Garrafa, Rodolfo; investigador del Instituto Nacional de Educación, quien indica también la importancia que tiene la economía sobre la familia y el rendimiento; otros autores tales como Guadalupe Méndez Zamalloa; quien toma en cuenta el papel que tiene la economía, la familia, el aspecto administrativo con respecto al rendimiento escolar. Otro de los autores clásicos es Lorenzo Luzuriaga, quien estudia los factores del rendimiento escolar.

Con respecto al aspecto teórico, que explica de manera hipotética los hechos que pueden ocurrir en la práctica, es decir en el trabajo de campo. En este caso la relación que existe entre la economía, la familia y el rendimiento, cada uno de estos elementos está relacionada entre sí, en el cual el aspecto económico es la variable independiente e incide sobre la familia y el rendimiento escolar.

Luzuriaga, L. (1982) indica que "Por otra parte, las condiciones económicas y financieras regulan también los medios de que se dispone para La educación. Un pueblo pobre no podrá aplicar a ella los mismos recursos que un pueblo rico.

En este sentido manifiesta que la educación depende en gran medida de la cuestión económica. Los medios económicos determinan la cultura de un pueblo, es manifiesto que la educación está influida por cuestiones económicas, lo que es determinante, así mismo influye en la familia. Por eso, el mismo autor manifiesta que la familia es el núcleo originario de la

educación y durante mucho tiempo ha sido su órgano principal. En este caso, el papel de la familia en la conducción del niño es muy importante; crean el medio inmediato natural para la formación integral del niño.

2.2.3.2. CARACTERÍSTICAS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

García y Palacios (1991, pag.63), después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones de rendimiento académico, concluyen que hay dos elementos que lo caracterizan.

Es dinámico ya que el rendimiento académico está determinado por diversas variables como la personalidad, actitudes y contextos, que se conjugan entre sí. Estático porque comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento, evidenciando en notas, luego el rendimiento académico está ligado a calificativos, juicios de valoración, está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo vigente.

2.2.3.3. IMPORTANCIA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

El rendimiento académico es importante, porque también indica que a través de los factores, las conductas, aptitudes y habilidades se pueden estimar, ya que estos influyen en el futuro éxito del alumno. A menudo se parte del supuesto de que quien llega a la universidad tiene clara su elección y la madurez suficiente para asumir con éxito un compromiso de estudio definitivo, y que además posee las herramientas intelectuales para hacerlo.

Respecto a la autoestima, cuando es saludable, se responde de manera activa y positiva a las oportunidades del medio.

Se ha demostrado, en múltiples investigaciones, que el éxito escolar que se continúa durante cierto número de años incrementa la probabilidad de que el alumno tenga una visión posible de sí mismo y un alta autoestima.

Asimismo, la importancia del rendimiento académico se ve expresada en la aplicación adecuada de cada uno de los factores señalados y depende de cómo se desarrolle cada uno de ellos.

2.2.3.4 . NUTRIMENTOS RELACIONADOS CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Dentro de estos compuestos destacan las proteínas y elementos como el yodo, el hierro, el ácido glutámico.

Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y el estado nutricional de los escolares.

Diferentes estudios después de 1978 en diferentes países, referentes a la posible relación entre el consumo u omisión del desayuno y la función cognitiva, aplicada al rendimiento escolar. Los resultados sugieren que la omisión del desayuno interfiere en la función cognitiva empeorando el rendimiento escolar del niño. En efecto es más pronunciado en niños con riesgo nutricional. Estas investigaciones muestran los naturales y el alcance de los efectos del ayuno en relación a la función cerebral y a los mecanismos específicos que están detrás de dichos efectos. Ninguna conclusión final puede lograrse de los resultados de estos estudios respecto a los beneficios del consumo del desayuno sobre la función cognitiva y el aprendizaje escolar, a corto y largo plazo, o sobre los mecanismos mediadores en esta relación. Sin embargo, numerosos estudios relacionan el consumo u omisión del desayuno con el rendimiento físico, laboral e intelectual del individuo.

Es recomendable que los niños tomen su desayuno equilibrado para enfrentarse a las demandas intelectuales de la educación escolar. Omitir el desayuno o tomar un desayuno no saludable puede reflejar hábitos alimentarios incorrectos o condicionar el consumo de una dieta menos adecuada durante el día. Mejorar la primera comida del día tendría, probablemente, repercusiones positivas en el estado nutritivo y de salud del sujeto. Padres, colegios e Instituciones públicas deben asumir la responsabilidad acerca del consumo del desayuno saludable en escolares.

2.2.3.5. Concepto de Rendimiento Académico

El rendimiento, es definido como la relación que existe entre el esfuerzo y la adquisición de un provecho o un producto. En el contexto de la educación, es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación (Pizarro, 1985, p. 53).

Entonces, el rendimiento como una capacidad respondiente de este frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos preestablecidos.

En general, el rendimiento académico, es el grado de dominio que tiene el alumno en alguna materia escolar por efecto del proceso educativo sistemático

y formal. Sea que el maestro señaló objetivos o competencias que el alumno debe lograr, el rendimiento escolar es siempre el dominio que el alumno tiene de los objetivos y competencias que el maestro previno alcanzar luego del proceso de enseñanza aprendizaje. Por lo tanto, el rendimiento escolar es el aprendizaje que el alumno obtuvo luego de la acción.

El rendimiento académico refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y, al mismo tiempo, una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de las autoridades educacionales, maestros, padres de familia y alumnos. No se trata de cuánta materia han memorizado los educandos, sino de cuanto de ello han incorporado realmente a su conducta, manifestándolo en su manera de sentir, de resolver los problemas y hacer o utilizar cosas aprendidas.

Según Carrasco (1985, p. 103), “este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes”.

El rendimiento educativo sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el educando, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc. Con esta síntesis están los esfuerzos de la sociedad, del profesor y del rendimiento enseñanza – aprendizaje; el profesor es el responsable en gran parte del rendimiento escolar.

Tourón (1984), define al rendimiento académico, como un resultado del aprendizaje, suscitado por la actividad educativa del profesor, y producido en el alumno, aunque es claro que no todo aprendizaje es producto de la acción docente.

Pizarro (1985, pag.58) Considera que el rendimiento académico es una medida de las capacidades respondientes o indicativos que manifiestan, en forma positiva lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de formación. El mismo autor ahora desde una perspectiva propia del alumno, define al rendimiento como una capacidad que responde a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos preestablecidos.

Benítez, Giménez y Osicka (2000, pag.60). Manifiestan que probablemente una de las dimensiones más importantes en el proceso de aprendizaje enseñanza lo constituye el rendimiento académico y como mejorarlo, se analiza en mayor o menor grado los factores que pueden influir en el, generalmente se consideran entre otros, factores socioeconómicos, metodología docente, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos.

Jiménez (2000 pág.61). Refiere que se puede tener una buena capacidad intelectual y buenas aptitudes y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento adecuado.

Asumiendo una postura sobre rendimiento académico en base a lo señalado por los autores previamente citados se manifiesta, que este es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje logrado en el aula que constituye el objetivo central de la educación.

Asimismo, **Chadwick (1979)** define el rendimiento académico como “la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) que evalúa el nivel alcanzado.

En general, el rendimiento académico según este autor es caracterizado del siguiente modo:

a) El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje.

Como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno; b) en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento; c) el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración; d) el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo; e) el rendimiento está relacionado con los propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función del modelo social vigente (García y Palacios 1991, p. 47).

2.2.3.6. Dimensiones del rendimiento académico

Beguet (2001, p.27) nos dice que “desde mediados del siglo pasado se acepta que las diferencias individuales en rendimiento académico obedecen a tres tipos de factores: los intelectuales o cognitivos, los de aptitud para el estudio y los afectivos”.

Algunos autores afirman que los primeros dos son los más importantes para predecir el éxito escolar y explican la mayor parte del fenómeno (Eysenck y Eysenck, 1987; Tyler, 1972; citados en Beguet, 2001). Parecería lógico suponer que para rendir adecuadamente en una tarea académica es necesario disponer de ciertas habilidades cognitivas.

Sin embargo, en los últimos años las investigaciones señalan que los factores exclusivamente intelectuales y aptitudinales son pobres predictores del rendimiento académico a largo plazo y del éxito laboral fuera de los entornos educativos.

En el mejor de los casos, los factores exclusivamente intelectuales explican alrededor del 25% en la varianza del rendimiento académico, existiendo un alto porcentaje de varianza no explicada y, por lo tanto, atribuible a otros factores.

2.2.3.6.1. Rendimiento Individual

Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores.

Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos. Comprende:

Rendimiento General: Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Áreas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.

Rendimiento específico: Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida familiar y social que se les presentan en el

futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación es más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta parceladamente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

2.2.3.6.2. Rendimiento Social

La institución educativa, al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla.

Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

2.2.3.7. Factores del rendimiento académico

El rendimiento académico que el alumno tenga depende no sólo de un esfuerzo, sino también de los profesores y de padres de familia. El rendimiento escolar de los alumnos depende varios factores que condicionan el proceso de aprendizaje:

2.2.3.7.1. Factores Endógenos

Factores Personales: Hacer referencias a todos aquellos factores relacionados con el individuo que posee un conjunto de características neurobiológicas y psicológicas.

En primer lugar, podemos considerar los cambios evolutivos que tienen lugar durante el aprendizaje.

Estos cambios pueden ser cognitivos (producidos por maduración biológica y por entrenamiento intelectual como la capacidad de formulación de hipótesis, deducir, sacar conclusiones, etc.). Emocionales, (alteraciones del equilibrio afectivo determinadas por modificaciones hormonales y por los conflictos y tensiones que producen las relaciones sociales). Y corporales (modificaciones fisiológicas como el tamaño, la forma corporal, la voz, etc.) (Woolfolk), 2000, p.143)

Otro factor es la competencia instrumental pertinente (para un ciclo, curso o área), entendida como el conjunto de conocimientos que el sujeto posee que son “llave” para afrontar nuevas tareas (comprensión y expresión suficiente de la lengua oral y escrita, dominio de otros lenguajes: gráfico, icono, simbólico, cálculo matemático, etc).

Así mismo, son necesarios conocimientos previos específicos, es decir, que la persona que aprende pueda partir de explicaciones adecuadas de determinados fenómenos y relacionar estas explicaciones con los nuevos contenidos.

Son relevantes también como factores de aprendizaje intrapersonal las estrategias de aprendizaje y memoria (las distintas secuencias de técnicas de trabajo intelectual, como estudio o investigación, que el sujeto utiliza en función de la finalidad del aprendizaje, y el estilo de aprendizaje) como puede ser, un distinto rendimiento ante las tareas y los esfuerzos o diferente atribución de éxitos y fracasos. Así mismo, la motivación para aprender es necesaria para que se puedan producir nuevos aprendizajes.

Se debe incluir un factor de aprendizaje más relacionado con el mundo afectivo, que es el auto concepto (un concepto amplio de representaciones mentales que la persona tiene de sí misma y que engloban sus distintos aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales. Pedagógicos- didácticos

- Plan de estudio inadecuado
- Estilo enseñanza poco apropiado
- Diferencias en la planificación docente
- Contenidos adecuados
- Desconexión con la práctica.
- Escasez de medios y recursos
- Exigencia al estudiante de tareas inadecuadas
- No utilizar estrategias de diagnóstico
- Seguimiento y evaluación de los alumnos
- La presencia de un conjunto de objetivos bien definidos
- Estructuración inadecuada de las actividades escolares
- Ambiente escolar poco ordenado
- Tiempo de aprendizaje inadecuado

2.2.3.7.2. Factores organizativos o institucionales

• No todos los alumnos viven en las mismas condiciones socioeconómicas. Los ingresos económicos de los padres influyen en la adquisición de textos, estado nutricional, comodidades de vivienda y estudio. El nivel social de la familia es el que favorecerá el aprendizaje si hay modelos de conducta de estudio, conocimiento para ayudar al alumno, valor a la educación, etc.

- Las condiciones materiales y culturales de la I.E: la calidad y la infraestructura, el mobiliario, los materiales educativos, los laboratorios, gabinetes, la biblioteca, y la adecuada organización y dirección que se da en la Institución Educativa es de gran importancia para influir en el rendimiento escolar.

- Ausencia de equipos, materiales en la institución
- Excesivos números de alumnos en el aula
- Inestabilidad del claustro

2.2.3.7.3. Factores relacionados con el profesor

El maestro es un factor importante y dinámico que interviene en el rendimiento escolar de los alumnos; gran parte del logro de aprendizaje depende de las habilidades y capacidades docentes, de su conocimiento de la materia y del dominio metodológico que posee al respecto, así como de las cualidades elevadas de su personalidad.

- Características personales del docente
- Formación inadecuada
- Expectativa de los profesores respecto a los alumnos
- Falta de interés por la formación permanente y la actualización
- Tipología del profesor.

Fundamento

El rendimiento académico obedece a una serie de factores y variables que intervienen en el educando. El nivel socio- económico que repercute a la educación, en estos últimos años, ha influenciado directamente en el rendimiento del escolar a nivel nacional, esta dura realidad en que vive la educación peruana, se puede ver de muchas maneras si tan sólo advirtiéramos las deficiencias, la educación resultaría en una situación abrumadora, pues podemos observar que la educación peruana no cuenta con locales escolares adecuados. las cuales cuentan con una mínima dotación de recursos, las cuales muchos de ellos se encuentran sin servicios básicos; con miles de estudiantes sin alimentación adecuada y con limitados útiles escolares; a esto suma el bajo ingreso de los docentes o la deficiencias metodológicas.

Para Chiroque (1990, p.19), "la pobreza educativa, si bien asume el rasgo de general, se presenta también de manera desigual".

La educación están desigual, como existe distribución de riqueza: de igual manera se da una desigual distribución del "saber académico". En otras palabras de

ideología del talento, como lo llama Bordieu (2008), da a la elite justificación para ser lo que es, ayuda a delimitar a las clases menos privilegiadas, surgiendo así la desigualdad en las cuales son más afectadas las zonas urbano marginales y los pueblo, a quienes encima se les toma como: "Incapacidad natural, cosas que son sólo resultado de un estatus social inferior y convenciéndolos de que le deben su destino social a su naturaleza individual.

Vemos, pues, que el sistema educativo en el Perú se encuentra desequilibrado en casi todos sus esquemas que permite de esta manera que la capacidad de su rendimiento es deficiente y más aun comparándolo con aquellos que gozan de dichos dones. Existen investigaciones relacionados con el rendimiento escolar. Como antecedente del rendimiento escolar tenemos a Nicéforo Espinoza Llanos, quien, a nivel histórico hace un estudio, una evaluación de los diferentes criterios de la Educación en la realidad nacional y manifiesta que: "La deficiente formación de los alumnos obedece sin duda a la concurrencia de muchos factores, siendo los más importantes el empleo de tecnologías educativas tradicionales y la falta de una efectiva supervisión.

Características y factores del rendimiento académico

García y Palacios (1991, pag.63), después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones de rendimiento académico, concluyen que hay dos elementos que lo caracterizan. Es dinámico ya que el rendimiento académico está determinado por diversas variables como la personalidad, actitudes y contextos, que se conjugan entre sí.

Estático porque comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento, evidenciando en notas, por consiguiente el rendimiento académico está ligado a calificativos, juicios de valoración, está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas , lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo vigente.

Para Andrade y Freixas (2006), el rendimiento académico es uno de los indicadores del comportamiento del estudiante frente a las demandas específicas institucionales. Otras de las características es que son autocorrectivos, flexibles, cualitativos y cuantificables.

Por tanto, implica un escenario previamente montado por el sistema educativo para indicar a través de notas, parámetros o calificaciones arbitrarias, cuánto “sabe” un alumno acerca de un tema particular.

Depende de cómo se visualice o interprete, pudiendo pasar de un problema socioeducativo a uno psicológico.

Solórzano también señala a Ángel Díaz Barriga (1977), quien nos recuerda que la acreditación escolar surgió a mediados del siglo XIX como una experiencia institucional para certificar ciertos conocimientos que, en la actualidad, el examen y la acreditación se han convertido en un instrumento calificadorio.

2.2.3.8. Rendimiento General:

Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Áreas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.

2.2.3.8.1. Rendimiento específico

Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida familiar y social que se les presentan en el futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación es más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta parceladamente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

2.2.3.8.2. Rendimiento Social

La institución educativa, al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla.

Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

2.3. DEFINICION DE TÉRMINOS:

- **Estado nutricional**

En el terreno epidemiológico porque finalmente el diseño, implementación, monitoreo y evaluación de impacto de muchos de los programas nutricionales (basados o no en asistencia alimentaria) se basan en el diagnóstico nutricional que se haya realizado.

- **Hábitos alimentarios**
 Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. La dieta de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales y fisiológicos, el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación. Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida.
- **Dieta balanceada**
 Se debe propender por mantener un equilibrio en el consumo; la ingesta calórica a través de la alimentación debe ser equivalente al gasto.
- **Aprender**
 Concebir algo por meras apariencias, o con poco fundamento, adquirir conocimiento de alguna cosa por el estudio o la experiencia.
- **Las vitaminas**
 Cada una de las sustancias orgánicas que existen en los alimentos y que, en cantidades pequeñísimas, son necesarias para el perfecto equilibrio de las diferentes funciones vitales. Existen varios tipos, designados con las letras A, B, C, etc.
- **Alimentación**
 Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento.
- **Las Proteínas.**
 Sustancia constitutivas de las células y de las materias vegetales y animales. Es un biopolímero formado por una o varias cadenas de

aminoácidos, fundamental en la constitución y funcionamiento de la materia viva, como las enzimas, las hormonas, los anticuerpos, etc.

- **Los carbohidratos**

Llamados glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos, son elementos principales en la alimentación, que se encuentran principalmente en azúcares, almidones y fibra.

- **Loncheras escolares**

Son importantes y necesarias para los niños en las etapas preescolares y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.

- **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. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

- **Asociación de Padres**

Son asociaciones constituidas por padres de los alumnos de una institución educativa su finalidad es coadyuvar al mejor funcionamiento de la institución docente.

- **Rendimiento escolar**

Las perturbaciones emocionales pueden inhibir el aprendizaje y provocar el bajo rendimiento escolar muchos niños se convierten en inadaptados a causa de los conflictos existentes entre sus padres o a nivel familiar

- **Docente**

Que enseña, perteneciente o relativo a la enseñanza

- **Educación**

El proceso multidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra, pues está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes.

- **Estudiante**

Persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza.

- **Familia**

Escuela.- La relación entre escuela y familia, exige de ellas una exquisita coordinación. La necesidad de personalización para una verdadera formación solicita crecientes grados de participación y comunicación entre ambas comunicaciones.

- **Rendimiento Escolar**

Nivel de aprovechamiento o logro en la actividad escolar. De ordinario se mide a través de pruebas de evaluación con las que se establece el grado de aprovechamiento alcanzado.

- **Fracaso Escolar**

Es el hecho de no concluir una determinada etapa en la escuela con calificaciones no satisfactorias, lo que se traduce en la no culminación de la enseñanza obligatoria.

- **Familia**

Célula fundamental de la sociedad. Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, es el elemento natural, universal y fundamental de la sociedad, tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

2.4. Formulación de Hipótesis:

2.4.1. Hipótesis General:

H.G.

Existe influencia significativa entre los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017.

2.4.2. Hipótesis Específicas

HE1.

Existe influencia significativa entre la disponibilidad de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017.

HE2.

Existe influencia significativa entre la elección de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017.

CAPITULO III
METODOLOGIA

3.1. Diseño Metodológico

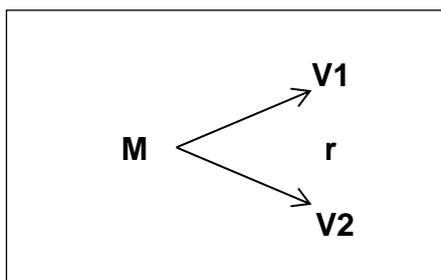
3.1.1. Tipo

La presente investigación fue de tipo no experimental y transversal; según Carrasco (2009, p. 98), en el tipo de investigación no experimental no hay control de las variables y transversal porque la medición de las variables se realizará solo en un momento determinado de la realidad problemática.

Para la selección del diseño de investigación se ha utilizado como base el libro de Hernández, Fernández y Baptista (1999, p. 60) titulado “Metodología de la Investigación”. Según estos autores el diseño adecuado para esta investigación es de tipo Descriptivo- Correlacional.

Estos diseños describen relaciones entre dos o más variables en un momento determinado. Se trata también de descripciones, pero no de variables individuales sino de sus relaciones, sean éstas puramente correlacionales o relaciones causales. En estos diseños lo que se mide es la relación entre variables en un tiempo determinado. Por lo tanto, los diseños correlacionales pueden limitarse a establecer relaciones entre variables sin precisar sentido de causalidad o pueden pretender analizar relaciones de causalidad. Cuando se limitan a relaciones no causales, se fundamentan en hipótesis correlacionales y cuando buscan evaluar relaciones causales, se basan en hipótesis causales”.

El diseño correspondiente es el siguiente:



Dónde:

M muestra

X observación de la variable: Hábitos alimentarios

Y observaciones obtenidas de la variable Rendimiento académico.

r indica la relación entre las variables x e y.

3.1.2. Enfoque Metodológico Empleada

En cuanto al enfoque es del tipo Cuantitativo, cuya característica es el usar la recolección de datos para probar las hipótesis planteadas, con base en la medición numérica y el análisis estadísticos, para establecer los patrones de comportamiento y probar la teoría (op.cit.pp.4-5)

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población

La población para el presente trabajo de investigación lo constituye la totalidad de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E.N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017

3.2.2. Muestra:

Para el desarrollo de nuestra investigación, recurrimos a trabajar con la muestra censal integrada por los 42 alumnos.

TABLA N° 01

N°	NUMERO Y/O NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA	NUMEROS DE ALUMNOS
		SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
01	I.E.N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017	42 ALUMNOS

Al respecto Ballestrini (1997) refiere que, cuando el universo de estudio está integrado por un número reducido de sujetos por ser una población pequeña y finita, se tomaran como unidades de estudio e indagación a todos los individuos que la integran, por consiguiente, no se aplicaran criterios muestrales.(p.130).

3.3. Operacionalización de variables e indicadores:

Variable Independiente: Hábitos alimentarios

Variable Dependiente : Rendimiento escolar

Operacionalización de variables

Tabla 1: Variable X:

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Disponibilidad de los alimentos		5	Malo	5 -9
			Aceptable	10 -14
			Bueno	15 -20
Elección de los alimentos		5	Malo	5 -9
			Aceptable	10 -14
			Bueno	15 -20
Hábitos alimentarios		10	Malo	10 -19
			Aceptable	20 -29
			Bueno	30 -40

Tabla 2: Variable Y:

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Area Matematica			En Inicio	00-10
Area Comunicación			En proceso	11-13
			Logro previsto	14-17
			Logro destacado	18-20
Rendimiento académico				

3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnica de Investigación: Cuestionario

Para la recolección de datos se empleó la técnica del cuestionario, al respecto Barriga (2005: 219) refiere:

“El cuestionario estructurado es una técnica que consiste en formular un conjunto sistemático de preguntas escritas, en una cédula, que están relacionadas con la hipótesis de trabajo y por ende a las variables e indicadores

de investigación .Su finalidad es recopilar información para verificar la hipótesis de la investigación que se realiza.”

a) Validez del instrumento.

El cuestionario referente a los Hábitos alimentarios y el Rendimiento de los niños de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017 los niños ha sido sometido a criterio de un grupo de Jueces Expertos.

Tabla 3

Validación de Expertos

Expertos		Puntaje	Categoría
1	Experto 01	80%	Muy bueno
2	Experto 02	85%	Excelente
3	Experto 03	95%	Excelente
PROMEDIO		85%	Excelente

3.5. Técnica para el procesamiento y análisis de la información.

El procesamiento de la información consiste en desarrollar una estadística descriptiva e inferencial con el fin de establecer como los datos cumplen o no, con los objetivos de la investigación.

Descriptiva

Es descriptiva, porque logramos recopilar, clasificar, analizar e interpretar los datos de los ítems de los cuestionarios aplicados a los estudiantes que constituyeron la muestra de población. Se hizo uso también de las medidas de tendencia central y de dispersión.

De otra parte luego de la recolección de datos, se procedió al procesamiento de la información, mediante la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, utilizándose para ello el SPSS.(programa informático Statistical Packagefor Social Sciences versión 19.0 en español). Para hallar los resultados de la aplicación de los cuestionarios se procedió con:

El análisis descriptivo por variables y dimensiones mediante el uso de tablas de frecuencias y gráficos.

Inferencial

Es inferencial, debido a que nos proporcionó la teoría necesaria para inferir o estimar la generalización o toma de decisiones sobre la base de la información parcial mediante técnicas descriptivas.

Así también se halló el coeficiente de correlación de Spearman, que es una medida para calcular de la correlación (la asociación o interdependencia) entre las dos variables aleatorias continuas, siendo su fórmula la siguiente:

Dónde:

P = coeficiente de correlación por rangos de Spearman

D= Diferencia entre rangos (x menos Y)

N= números de datos

CAPÍTULO IV
RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo por variables y dimensiones

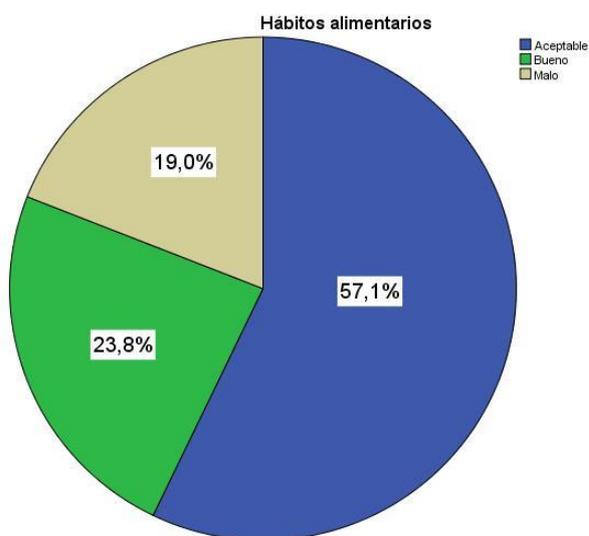
TABLA 3

Hábitos alimentarios					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Aceptable	24	57,1	57,1	57,1
	Bueno	10	23,8	23,8	81,0
	Malo	8	19,0	19,0	100,0
Total		42	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562- “Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 1



De la fig. 1, un 57,1% a los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017, alcanzaron un nivel aceptable en los hábitos alimentarios, un 23,8% obtuvieron un nivel bueno y un 19,0% consiguieron un nivel malo.

TABLA 4

Disponibilidad de los alimentos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Aceptable	21	50,0	50,0	50,0
	Bueno	9	21,4	21,4	71,4
	Malo	12	28,6	28,6	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 2



De la fig. 2, un 50,0% a los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017, alcanzaron un nivel aceptable en la dimensión disponibilidad de los alimentos, un 28,6% obtuvieron un nivel malo y un 21,4% consiguieron un nivel bueno.

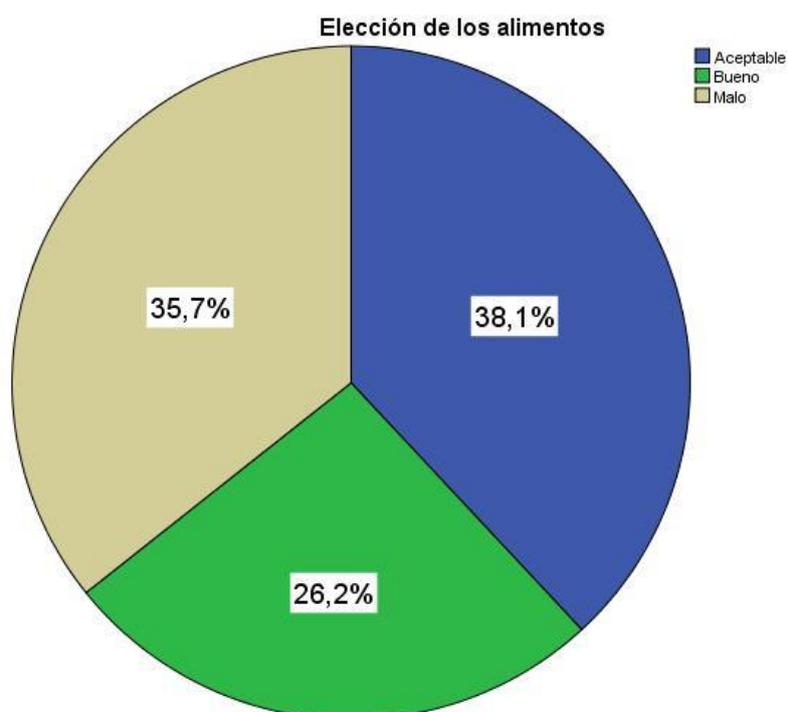
TABLA 5

Elección de los alimentos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Aceptable	16	38,1	38,1	38,1
	Bueno	11	26,2	26,2	64,3
	Malo	15	35,7	35,7	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 3



De la fig. 3, un 38,1% a los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017, alcanzaron un nivel aceptable en la dimensión elección de los alimentos, un 35,7% obtuvieron un nivel malo y un 26,2% consiguieron un nivel bueno.

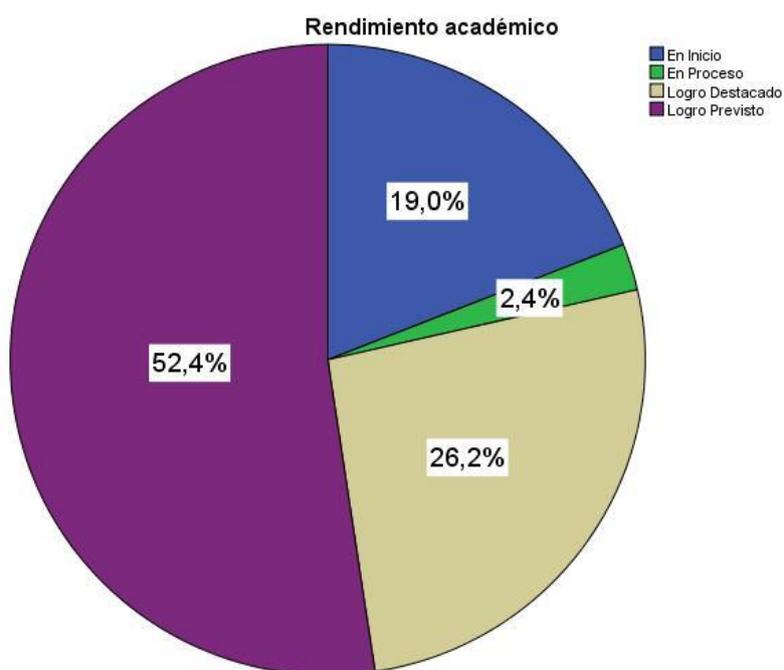
TABLA 6

Rendimiento académico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En Inicio	8	19,0	19,0	19,0
	En Proceso	1	2,4	2,4	21,4
	Logro Destacado	11	26,2	26,2	47,6
	Logro Previsto	22	52,4	52,4	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Fuente: Actas de evaluación de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 4



De la fig. 4, un 52,4% a los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017, alcanzaron logro previsto en el rendimiento académico, un 26,2% obtuvieron un logro destacado, un 19,0% se ubican en Inicio y un 2,4% se hallan en proceso.

4.3. Contrastación de hipótesis

Hipótesis General

Hipótesis Alternativa Ha: Existe influencia significativa entre los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

Hipótesis nula H₀: No Existe influencia significativa entre los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

Tabla 10

Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico

Correlaciones				
			Hábitos alimentarios	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	,695**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	42	42
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,695**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	42	42

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 10 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r = 0.695$, con una $p = 0.000$ ($p < .05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe influencia significativa entre los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **buena**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

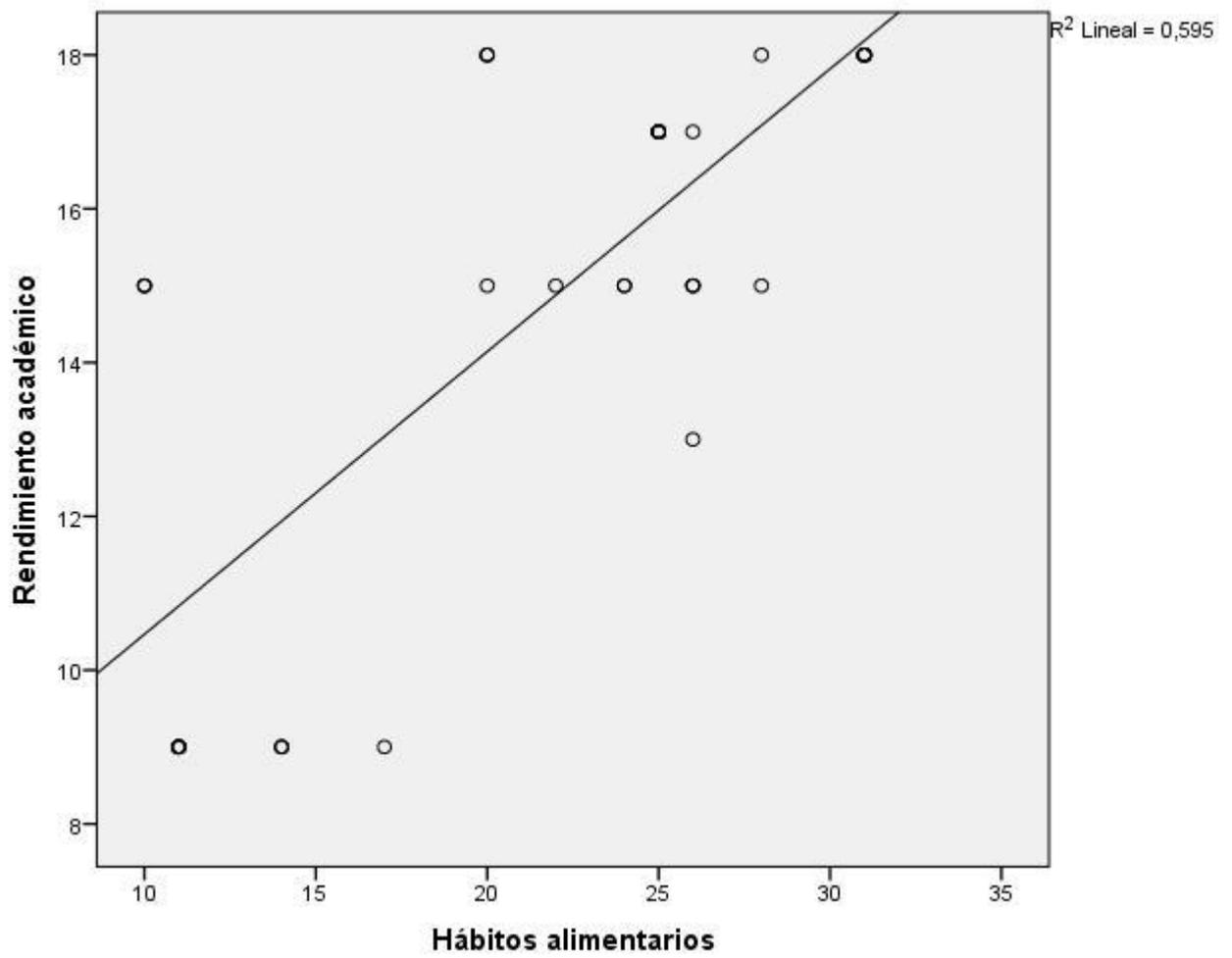


Figura 7 Los hábitos alimentarios y el rendimiento académico.

Hipótesis Específica 1

Hipótesis Alternativa **H₁**: Existe influencia significativa entre la disponibilidad de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

Hipótesis nula **H₀**: No Existe influencia significativa entre la disponibilidad de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

Tabla 11

Relación entre la disponibilidad de los alimentos y el rendimiento académico

Correlaciones			Disponibilidad de los alimentos	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Disponibilidad de los alimentos	Coefficiente de correlación	1,000	,682**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	42	42
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,682**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	42	42

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 11 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r = 0,682$, con una $p = 0,001$ ($p < 0,05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe influencia significativa entre la disponibilidad de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **buena**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

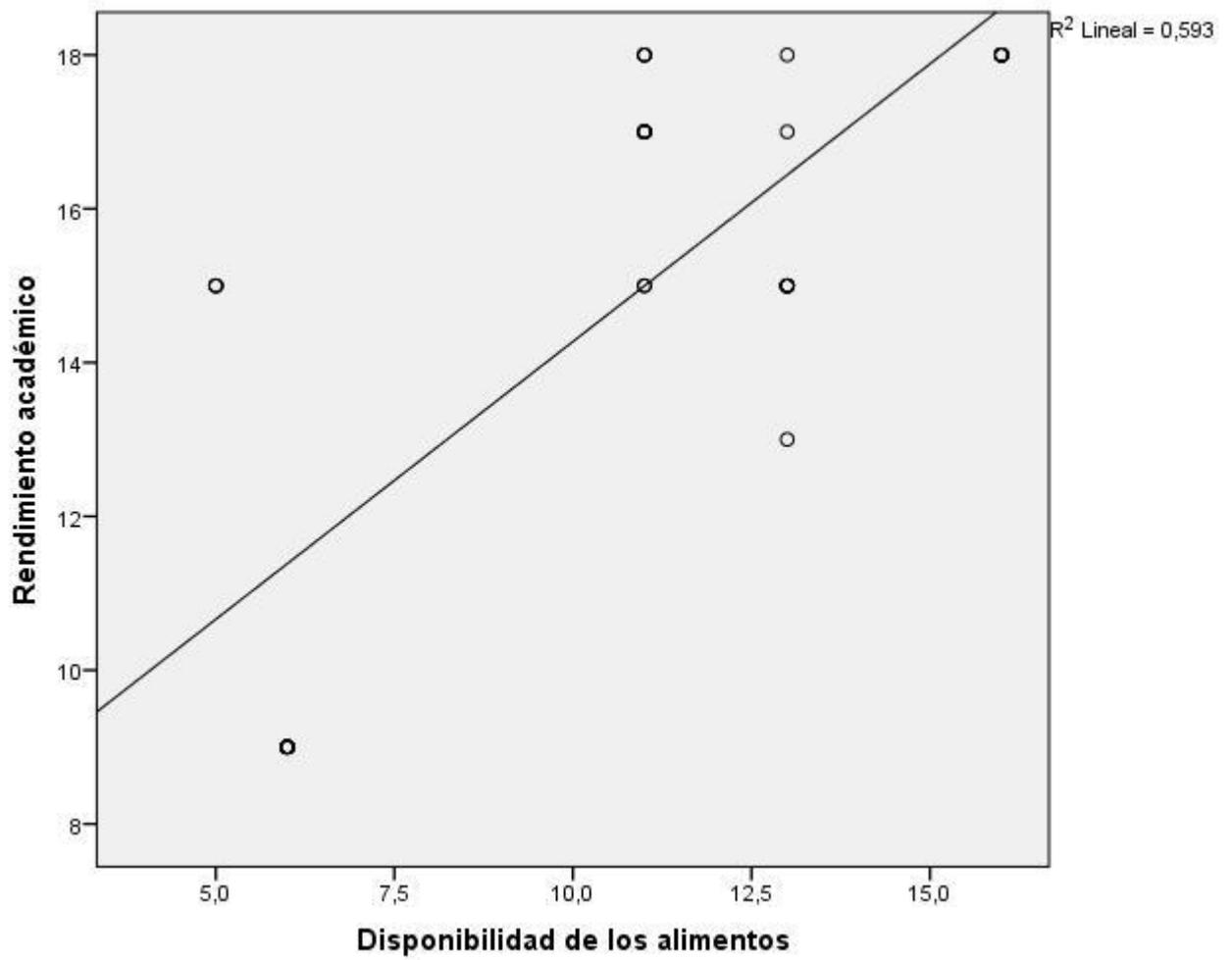


Figura 8. La disponibilidad de los alimentos y el rendimiento académico.

Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa **H2**: Existe influencia significativa entre la elección de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017 .

Hipótesis nula **H0**: No Existe influencia significativa entre la elección de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

Tabla 12

Relación entre la elección de los alimentos y el rendimiento académico

Correlaciones				
			Elección de los alimentos	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Elección de los alimentos	Coefficiente de correlación	1,000	,746**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	42	42
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,746**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	42	42

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 12 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r = 0.746$, con una $p = 0.004$ ($p < .05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe influencia significativa entre la elección de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **buena**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

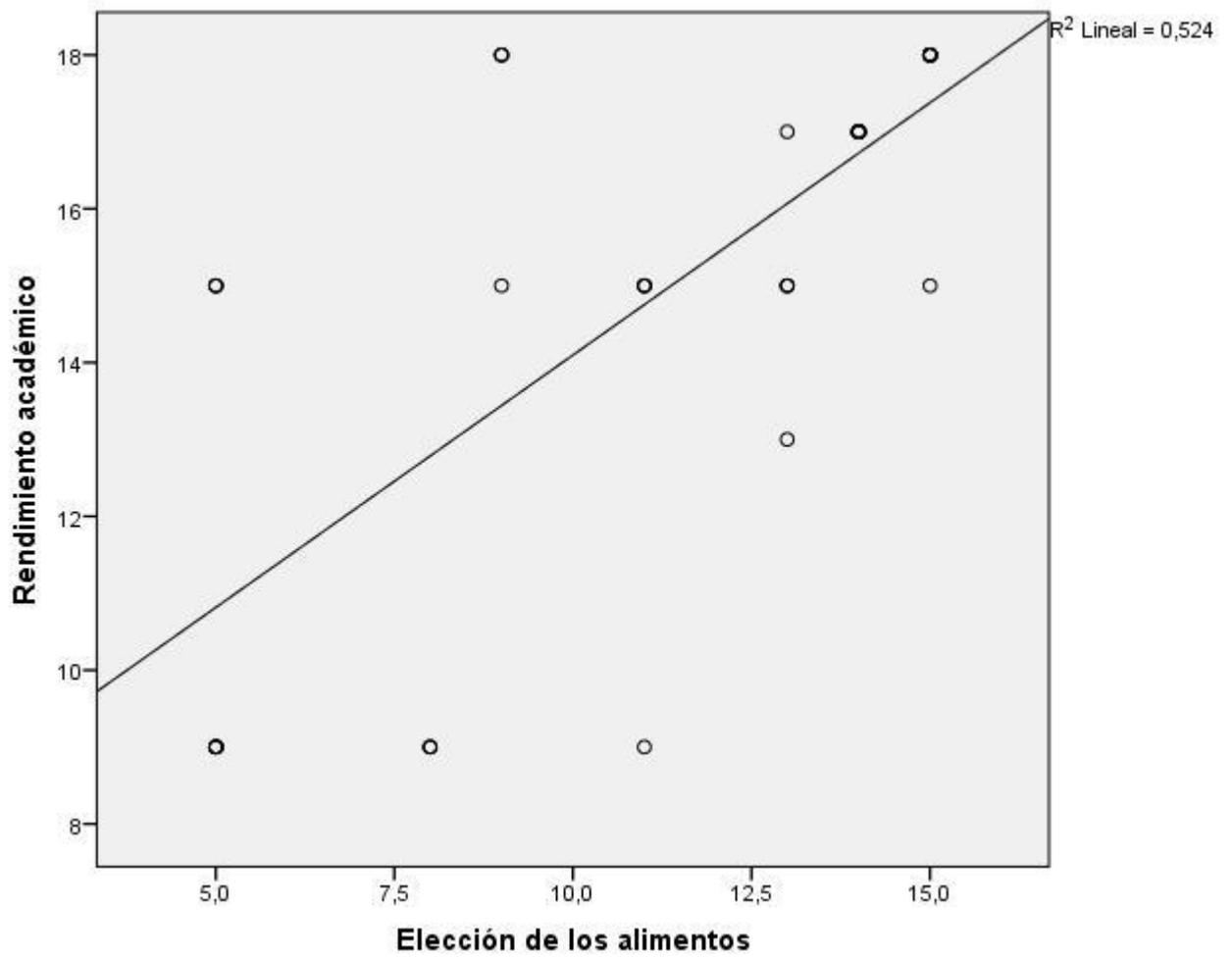


Figura 9. La elección de los alimentos y el rendimiento académico

CAPITULO V
CONCLUSION Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

De las pruebas realizadas podemos concluir:

- 1. Primera:** Existe influencia significativa entre los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.695, representando una **buena** asociación.
- 2. Segunda:** Existe influencia significativa entre la disponibilidad de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017 debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.682, representando una **buena** asociación.
- 3. Tercera:** Existe influencia significativa entre la elección de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N° 21562 “Oscar Berckemeyer Pazos”- Huaral 2017. La correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.746, representando **buena** asociación.

ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA

- Alegría Ezquerro, E., Castellano Vázquez, J. M., & Alegría Barrero, A. (2008). Obesidad, síndrome metabólico y diabetes: implicaciones cardiovasculares y actuación terapéutica. *Revista Española de Cardiología*, 61(7), 752–764. <http://doi.org/10.1157/13123996>
- Alvarez, M., Y Pinotti, L. V. (1997). *Procesos Socioculturales y Alimentación*.
- Amat, A., Anuncibay, V., Soto, J., Alonso, N., Villalmanzo, A., & Lopera, S. (2006).
- Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). *nure investigación*, 23, 1–9.
- Angulo, N., Barbella, S., Guevara, H., Mathison, Y., González, D., & Hernández, A. (2014). Estilo de vida de un grupo de escolares obesos de Valencia. *Salus*, 18, 25–31.
- Arenas, N. (1997). Globalización e identidad latinoamericana. *Nueva Sociedad*, 147, 120–131.
- Aucay, L., y Bermeo, M. (2011). *Sobrepeso y Obesidad en niños/as preescolares*. Universidad de Cuenca. Retrieved from
- Bonzi, N. S., & Bravo, M. B. (2008). Patrones de alimentación en escolares: Calidad versus cantidad. *Revista Medica de Rosario*, 74(2), 48–57.
- Bustos, N., Kain, J., Leyton, B., Olivares, S., & Vio del, F. (2010). *Colaciones*
- *Habitualmente Consumidas Por Niños De Escuelas Municipalizadas: Motivaciones*
- Bustos, N., Kain, J., Leyton, B., & Vio, F. (2011). Cambios en el patrón de consumo de alimentos en escolares chilenos con la implementación de un kiosco saludable.
- *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 61(3), 302–307.
- Castillo, C., y Romo, M. (2006). Las golosinas en la alimentación infantil. *Revista Inec/Población y Demografía/Nacimientos_Defunciones/Publicaciones/Anuario*.

TABLA DE DATOS

N°	Hábitos alimentarios				Rendimiento académico							
	Disponibilidad de los alimentos		Elección de los alimentos		ST1	V1	Area Matemática		Area Comunicación		ST2	V2
	S1	D1	S2	D2			S4	D4	S5	D5		
1	16	Bueno	15	Bueno	31	Bueno	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado
2	11	Aceptable	14	Aceptable	25	Aceptable	17	Logro Previsto	16	Logro Previsto	17	Logro Previsto
3	11	Aceptable	11	Aceptable	22	Aceptable	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto
4	6	Malo	5	Malo	11	Malo	8	En Inicio	10	En Inicio	9	En Inicio
5	13	Aceptable	11	Aceptable	24	Aceptable	15	Logro Previsto	14	Logro Previsto	15	Logro Previsto
6	11	Aceptable	9	Malo	20	Aceptable	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto
7	6	Malo	11	Aceptable	17	Malo	8	En Inicio	10	En Inicio	9	En Inicio
8	11	Aceptable	14	Aceptable	25	Aceptable	17	Logro Previsto	16	Logro Previsto	17	Logro Previsto
9	6	Malo	5	Malo	11	Malo	8	En Inicio	10	En Inicio	9	En Inicio
10	13	Aceptable	15	Bueno	28	Aceptable	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado
11	13	Aceptable	13	Aceptable	26	Aceptable	17	Logro Previsto	17	Logro Previsto	17	Logro Previsto
12	6	Malo	8	Malo	14	Malo	8	En Inicio	10	En Inicio	9	En Inicio
13	11	Aceptable	14	Aceptable	25	Aceptable	17	Logro Previsto	16	Logro Previsto	17	Logro Previsto
14	16	Bueno	15	Bueno	31	Bueno	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado
15	13	Aceptable	13	Aceptable	26	Aceptable	13	En Proceso	13	En Proceso	13	En Proceso
16	6	Malo	8	Malo	14	Malo	8	En Inicio	10	En Inicio	9	En Inicio
17	11	Aceptable	14	Aceptable	25	Aceptable	17	Logro Previsto	16	Logro Previsto	17	Logro Previsto
18	6	Malo	8	Malo	14	Malo	8	En Inicio	10	En Inicio	9	En Inicio
19	13	Aceptable	15	Bueno	28	Aceptable	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto
20	16	Bueno	15	Bueno	31	Bueno	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado
21	13	Aceptable	11	Aceptable	24	Aceptable	15	Logro Previsto	14	Logro Previsto	15	Logro Previsto
22	6	Malo	5	Malo	11	Malo	8	En Inicio	10	En Inicio	9	En Inicio
23	13	Aceptable	13	Aceptable	26	Aceptable	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto
24	6	Malo	5	Malo	11	Malo	8	En Inicio	10	En Inicio	9	En Inicio
25	11	Aceptable	14	Aceptable	25	Aceptable	17	Logro Previsto	16	Logro Previsto	17	Logro Previsto
26	16	Bueno	15	Bueno	31	Bueno	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado
27	11	Aceptable	9	Malo	20	Aceptable	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado
28	5	Malo	5	Malo	10	Malo	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto
29	11	Aceptable	14	Aceptable	25	Aceptable	17	Logro Previsto	16	Logro Previsto	17	Logro Previsto
30	6	Malo	5	Malo	11	Malo	8	En Inicio	10	En Inicio	9	En Inicio
31	13	Aceptable	13	Aceptable	26	Aceptable	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto
32	16	Bueno	15	Bueno	31	Bueno	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado
33	13	Aceptable	13	Aceptable	26	Aceptable	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto
34	6	Malo	5	Malo	11	Malo	8	En Inicio	10	En Inicio	9	En Inicio
35	11	Aceptable	14	Aceptable	25	Aceptable	17	Logro Previsto	16	Logro Previsto	17	Logro Previsto
36	16	Bueno	15	Bueno	31	Bueno	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado
37	11	Aceptable	9	Malo	20	Aceptable	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado
38	5	Malo	5	Malo	10	Malo	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto
39	16	Bueno	15	Bueno	31	Bueno	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado
40	11	Aceptable	9	Malo	20	Aceptable	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado
41	5	Malo	5	Malo	10	Malo	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto
42	11	Aceptable	14	Aceptable	25	Aceptable	17	Logro Previsto	16	Logro Previsto	17	Logro Previsto

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA:

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DEL 6TO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E. N°21562-“OSCAR BERCKEMEYER PAZOS”-HUARAL-2017

<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es el grado de influencia de los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017</p> <p>Problemas Específicos</p> <p>¿Influyen la disponibilidad de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017</p> <p>¿Influyen los la elección de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Conocer el grado de influencia de los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Comprobar si existe influencia la disponibilidad de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017</p> <p>Comprobar si existe influencia la elección de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe influencia significativa entre los hábitos alimentarios con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>Existe influencia significativa entre la disponibilidad de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017</p> <p>Existe influencia significativa entre la elección de los alimentos con el rendimiento académico de los niños del 6to grado de Educación Primaria de la I.E. N°21562-“Oscar Berckemeyer Pazos”-Huaral-2017</p>	<p>Independiente</p> <p>Hábitos Alimentarios</p> <p>Dependiente</p> <p>Rendimiento Académico</p>	<p>Correlacional Mixta</p> <p>Descriptiva</p>	<p>Hipotético</p> <p>Analítico explicativo</p>	<p>42 niños del tercer Grado.</p>
--	---	--	--	---	--	-----------------------------------