



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Primaria

Espacialidad: Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje

Consumo de loncheras nutritivas y el rendimiento escolar en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E 20406 - La Huaquilla - Huaral 2015

Para optar el Título Profesional de Licenciado(a) en Educación Nivel Primaria

Espacialidad: Educación Primaria y problemas de Aprendizaje

Autores

Carlos Aníbal Ortiz Nuñez

Nathaly Beatriz Oropesa Rosas

Asesora

Mtro. Gladys Victoria Arana Rizabal

**Huacho – Perú
2024**



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL EDUCACIÓN PRIMARIA Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Carlos Anibal Ortiz Nuñez	48154258	11 de Octubre del 2016
Nathaly Beatriz Oropesa Rosas	47863818	11 de Octubre del 2016
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Gladys Victoria Arana Rizabal	16010726	0000-0002-2854-7978
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Virginia Isabel Ayala Ocrospoma	41095591	0000-0002-1223-8804
Felipa Hinmer Hilem Apolinario Rivera	15688054	0000-0003-1250-6220
Carmen Ordoñez Villaorduña	40552763	0000-0001-9136-3218



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACION
UNIDAD DE GRADOS Y TITULOS

ANEXO: 08

DECLARACIÓN JURADA DEL INVESTIGADOR

(Para reconocimiento de asesor)

YO, **CARLOS ANIBAL ORTIZ NUÑEZ**, Identificado con DNI N°**48154258**, declaro bajo juramento que la investigación titulada: **CONSUMO DE LONCHERAS NUTRITIVAS Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 3er GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E 20406 – LA HUAQUILLA – HUARAL 2015.** es **ASESORADO:** Por **GLADYS VICTORIA ARANA RIZABAL**, Con Código 0000-0002-2854-7978 y DNI.N°16010726

Adscrito a la Facultad de EDUCACIÓN, es original, para obtener el Grado Académico de:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA

El cual será desarrollado de manera: individual: grupal

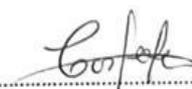
Con Nathaly Beatriz Oropesa Rosas

Firmo la Declaración Jurada, doy fe y conformidad que la investigación es **Inédita**, y debidamente referenciada, caso contrario, me someto a la sanción correspondiente.

Huacho, 18 de Junio del 2024


UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
M^g GLADYS VICTORIA ARANA RIZABAL
DNI N° 16010726
DOCENTE ASOCIADO I

Firma y sello del Asesor
DNI N° 16010726
CÓDIGO ORCID N°0000-0002-2854-7978


Firma del investigador
DNI N°48154258



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
OFICINA DE BIBLIOTECA CENTRAL Y VIRTUAL

CERTIFICADO DE NEGATIVIDAD

(Ley N° 27705, Resolución N° 831-2002-ANR, Resolución N° 0438-2013-CU-UH y Art. 13° Inc. B) del Reglamento de Grados y Títulos).

EL JEFE DE LA UNIDAD DE BIBLIOTECA CENTRAL, quien suscribe:

Que, la Tesis y/o Proyecto de Tesis titulada: **CONSUMO DE LONCHERAS NUTRITIVAS Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 3º GRADO DE PRIMARIA DE LA LE 20406 - LA HUAQUILLA - HUARAL 2015**, Asesorado por el (la) Lic. **GLADYS VICTORIA ARANA RIZABAL**, desarrollado por: **CARLOS ANIBAL ORTIZ NUÑEZ** y **NATHALY BEATRIZ OROPESA ROSAS**, de la E.A.P. DE EDUCACIÓN PRIMARIA, no se encuentra registrado en esta Biblioteca.

Con Declaración Jurada Simple, el interesado da fe y conformidad de su trabajo de investigación y su contenido es **INÉDITO**, en caso contrario acepta la nulidad si existiera en otra institución; Tesis, Monografía y Trabajo de Investigación igual, similar con el título y/o contenido.

Se expide el Presente Certificado de Negatividad a solicitud del (la) interesado (a), don (ña) **CARLOS ANIBAL ORTIZ NUÑEZ**, para los fines de Titulación, en mérito al Art. 13° Inc. b) del Reglamento General de Grados Académicos y Títulos Profesionales de esta Universidad.

Recibo N° 1762492

Huacho, enero 08 del 2015.



Lic. JORGE SÁNCHEZ CANALES PUSTER
JEFE DE LA BIBLIOTECA CENTRAL Y VIRTUAL

Av. Mercedes Insuañochea N° 600 Puerta 01 Telf. 2326097 - 2322948
www.unjfc.edu.pe

JURADO EVALUADOR

Mg. Virginia Isabel Ayala Ocospoma
Presidente

Mg. Felipa Hinner Hilem Apolinario Rivera
Secretaria

Mg. Carmen Ordoñez Villaorduña
Vocal

Mg. Gladys Victoria Arana Rizabal
Asesora

DEDICATORIA

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

AGRADECIMIENTO

A mis padres y familiares que en todo momento fueron mi fortaleza hasta conseguir el éxito académico.

INDICE

	Pág.
Caratula -----	i
Titulo -----	ii
Dedicatoria -----	iii
Agradecimiento -----	v
Indice -----	vi
Resumen -----	viii
Abstrac -----	ix
Introducción -----	x

CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema -----	11
1.2. Formulación del problema -----	13
1.3. Justificación -----	14
1.4. Limitaciones -----	15
1.5. Antecedentes -----	15
1.6. Objetivos de la Investigación -----	22
1.6.1. General -----	22
1.6.2. Específicos -----	22

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas -----	23
2.1.1. La sobreprotección -----	23
2.1.2. La sobreprotección y la autoestima en el Perú -----	24
2.1.3. La Autoestima -----	25
2.1.4. Crecimiento y desarrollo del niño entre los 6 y los 8 años -----	26

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Hipótesis -----	69
3.2. Variables -----	69
3.2.1. Definición Conceptual -----	69
3.3. Tipos de estudio -----	71
3.4. Diseño de estudio -----	71
3.5. Población y Muestra -----	72
3.6. Método de Investigación -----	73
3.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos -----	74
3.8. Método de análisis de datos -----	74

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de tablas de contingencias -----	78
4.2. Análisis descriptivo -----	83
CONCLUSIONES -----	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----	92
ANEXOS -----	94
• Matriz de Consistencia -----	95

RESUMEN

La presente investigación titulada: “**CONSUMO DE LONCHERAS NUTRITIVAS Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E. 20406. LA HUAQUILLA-HUARAL – 2015**”

tuvo como objetivo general determinar la relación entre el consumo de loncheras nutritivas y el rendimiento escolar en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E. 20406. La Huaquilla-Huaral – 2015”

La metodología que se empleó se encuentra dentro de la investigación básica, de nivel descriptivo y correlacional, no experimental y de corte transversal porque se recogió la información en un solo momento y en un tiempo único; la población fue de 35 niños y la muestra de igual forma se tomó en su totalidad, para el trabajo de campo se utilizó cuestionario de 45 preguntas en total.

Mediante la aplicación del cuestionario se concluyó que existe relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del Tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015, debido a que la correlación de Spearman que muestra un 0.750 de buena asociación, por lo que requiere de mayor atención y observación de parte de los docentes.

Palabras claves: Identidad Personal, Ansiedad, Seguridad.

ABSTRACT

ABSTRAC

This research entitled "**LUNCHBOXES NUTRITIONAL CONSUMPTION AND SCHOOL PERFORMANCE IN THIRD GRADE STUDENTS OF PRIMARY EDUCATION S.I. 20406. THE Huaquilla-HUARAL - 2015**" overall objective was to determine the relationship between the consumption of nutritious lunchboxes and school achievement in third grade students of primary education S.I. 20406. The Huaquilla-Huaral - 2015 "

The methodology used is within the basic research level descriptive and correlational, not experimental and cross-sectional because the information was collected at one time and one time; the population was DE35 children and similarly the sample was taken in its entirety, for the fieldwork questionnaire was used 45 questions in total.

By applying the questionnaire was concluded that there is significant relationship between primary food consumption content frequently in school lunch boxes with the academic performance of students 3rd grade La S.I. No. 20406- The Huaquilla - Huaral - 2015, because the Spearman correlation 0.750 showing a good partnership, so it requires more attention and observation on the part of teachers.

Keywords: Personal Identity, Anxiety, Security.

INTRODUCCIÓN

La presente tesis titulada **“CONSUMO DE LONCHERAS NUTRITIVAS Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E. 20406. LA HUAQUILLA-HUARAL – 2015”** 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. Cabe destacar que el Ministerio de Salud (MINSA) informó que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así, un rendimiento óptimo en su institución educativa.

El documento consta de cinco capítulos. En el Capítulo I presento la situación problemática motivo de la presente investigación. El capítulo II desarrolla el marco teórico referencial de las variables inmersas; el Capítulo III aborda el respectivo marco metodológico; el Capítulo IV presenta el análisis estadístico descriptivo y la contrastación de hipótesis de la investigación.

Es mi deseo también, que los resultados de esta investigación constituyan un aporte al estudio de la incidencia que tienen en el proceso de aprendizaje las variables planteadas así como a la mejora en el control de la alimentación de los niños en las escuelas de nuestro país.

Los autores.

CAPITULO I

1.1. Planteamiento del Problema

La Institución Educativa N°20406 - La Huaquilla se encuentra ubicada en el Distrito de Huaral, Provincia de Huaral, Departamento de Lima, cuenta con el nivel primario es de gestión pública y género mixto, la población en su mayoría proceden de zonas urbanas marginales, zonas rural y urbana de la misma provincia.

Como profesionales en la educación nos preocupamos siempre de que nuestros hijos, alumnos, se alimenten bien para asegurar un óptimo crecimiento. Sin embargo, un estudio reciente explicaría por qué algunos niños deberían ser custodiados de lo que ingieren en el horario del recreo o refrigerio.

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.

Conocedores que uno de los factores la composición de la flora intestinal explicaría porque algunos niños no se desarrollan o persisten con problemas de aprendizaje, aún después de haber corregido su malnutrición.

La malnutrición es uno de los problemas que tiene mayor presencia en la población infantil y su incidencia en la mayoría de los casos es más alta en países en vías de desarrollo. Este problema abarca dos estados nutricionales: la desnutrición y la obesidad. Estos dos factores alarmantes en la población, a largo plazo pueden desencadenar la alta prevalencia de la tasa de morbimortalidad. Una de las respuestas de la malnutrición es el

desconocimiento que tenemos al ingerir alimentos en⁴⁴ cualquiera de nuestros horarios alimenticios sobre todo en horarios en que nuestros hijos, alumnos, se encuentran fuera de casa y/o dentro o fuera de la escuela afectando considerablemente el funcionamiento de sus órganos, nos da como consecuencias serias respuestas en el desarrollo del crecimiento, desarrollo comportamentales, psicológicos, cognitivos etc. Es una problemática constante y altamente prevalente en países como el nuestro, y que golpea principalmente a la niñez.

Los Directores, el personal docente, administrativo la APAFA poco o nada hacen para el cumplimiento de las directivas que emite el Ministerio de Educación, los kiosco expande alimentos que perjudican muchas veces al desarrollo de los niños. Por este motivo hacemos una reflexión acerca de la alimentación que deben consumir nuestros hijos y/o alumnos en el horario de refrigerio, recalcando siempre que cada uno de los niños tienen un desarrollo orgánico distinto que debe ser de cuidado para un mejor desarrollo físico, orgánico, psicológico, cognitivo y ver cuánto es importante y necesaria la lonchera.

Las medidas de apoyo social provenientes del gobierno y entidades no gubernamentales se enfocan en proveer de una alimentación balanceada con la intención de corregir el problema. Sin embargo, en muchos casos estas medidas resultan insuficientes, quizás debido a pocos recursos o a una cobertura de apoyo limitada.

El sobrepeso y obesidad se han convertido en problemas de salud pública en Perú y el resto del mundo. Aún más preocupante son las cifras recientemente reveladas por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Ministerio de Salud, que señalan que uno de cada cuatro niños, entre 5 y 9 años, así como dos de cada cinco adultos jóvenes, entre 20 y 29 años, tienen el mismo problema. Programas como el descrito representan importantes medidas de prevención en salud a considerar en el ambiente pre-escolar como escolar, con el objetivo de combatir las tasas crecientes de sobrepeso y obesidad en nuestro país, y disminuir los costos de salud asociados.

Es importante saber que el consumo de comida chatarra no aporta nutrientes, sólo calorías vacías. Las consecuencias que desencadena el consumo de estas es que dificulta el desarrollo psiconeurológico, afectando en el comportamiento (falta de comunicación, ansiedad y frustración) así como el aprendizaje. Además es la causante de la obesidad infantil, resistencia a la insulina, diabetes, dislipidemias mixtas, entre otras enfermedades.

Es necesario recalcar que las loncheras escolares es importante aun si se encuentra en el nivel primario porque aportan el 10% del requerimiento diario del escolar. Sin

embargo esta lonchera debe ser saludable, es decir debe tener ciertos criterios para que el aporte de este sea aprovechado por el organismo (desarrollo y crecimiento).

Los alimentos que deben contener las loncheras escolares deben ser: Energéticos: Pan integral; galletas sin relleno; queques caseros; frutas secas como pasas, guindones, maní, pecanas, almendras; palta, aceitunas, mantequilla. Formadores: huevo duro, tortillas de verduras, jamón de pavo o inglés, pollo a la plancha o deshilachado, leche, queso y yogurt de preferencia descremado. Protectores: Frutas y verduras en general y de Hidratación: agua mineral y/o refrescos caseros bajos en azúcar.

De acuerdo a la nutricionista de Salud en Casa las loncheras escolares no reemplazan al desayuno, por ello no podemos pretender recargarla con alimentos con alto contenido de calorías vacías. “Por ello el Ministerio de Salud (MINSA) y el Colegio de Nutricionistas del Perú (CNP) recomiendan que las loncheras saludables deban contener alimentos energéticos, formadores, constructores y la hidratación (líquido).

La falta de actividad física y malos hábitos alimentarios son los causales principales para que la obesidad se manifieste, en la actualidad el incremento de sobrepeso y obesidad en la infancia es problemática de salud pública. Lamentablemente los padres no saben reconocer esta enfermedad que padecen sus hijos y con el paso de los años este desencadena en la denominada obesidad.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General P.G.

¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015?

1.2.2. Problemas específicos:

1.2.2. Problemas Específicos P.E.1.

¿Qué relación existe entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015?

P.E.2.

¿Qué relación existe entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015?

P.E.3.

¿Qué relación existe entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015?

1.3. Justificación

1.3.1. 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 contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

1.3.2. Justificación metodológica

El presente trabajo de investigación se propuso desarrollar una propuesta metodológica sobre lineamientos metodológicos de investigación de tipo correlacional, entre las variables el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

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.

1.3.3. Justificación práctica

La educación es el factor más directo e inmediato que determina los resultados del estado nutricional de los niños 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.

1.4. 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.

1.5. Antecedentes

1.5.1. A Nivel Internacional:

JOSÉ VILLALOBOS Y CARMEN M. DE CABRERA, en su estudio “Los docentes y su necesidad de ejercer una práctica reflexiva”, conceden importancia al pensamiento reflexivo en la actividad pedagógica, tanto cotidiana como en las

incertidumbres que provoca la toma de decisiones en la problemática de enseñanza-aprendizaje.

PIAGET Y VIGOTSKY de autor anónimo concluye en una interesante propuesta: la psicología genética de Piaget el desarrollo intelectual se explica dentro de un marco de interacción entre el sujeto con el objetivo y el desarrollo de una serie de procesos que permiten organizar la información para lograr una adaptación que lo conduzca a un equilibrio (Strommen at. el, 1982).

Mientras que Vigotsky resalta la interacción del sujeto con otros sujetos que sirven como mediadores en la adquisición de conocimiento permitiendo explicar el desarrollo dentro de un marco histórico cultural (Vigotsky, (1977).

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 Qué 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.

Ginebra ,2015.

Habrán 70 millones de niños menores de cinco años en el mundo considerados obesos si no se hace nada para frenar la tendencia, según la Organización Mundial de la

Salud (OMS). Para poder determinar qué acciones tomar para evitar este escenario la OMS ha establecido una comisión de especialistas.

La comisión está formada por 15 miembros. Su objetivo principal es prevenir la aparición de más casos de obesidad infantil a nivel global. Además, se tomarán medidas y recomendaciones para ayudar a los niños que ya sufren de este problema. "Si logramos atajar la obesidad infantil, en el futuro no sólo tendremos menos adultos obesos o gordos sino tendremos muchos menos problemas de enfermedades cardíacas, diabetes, etc", afirmó la copresidenta de la comisión, Sania Nishtar.

Las causas para que un niño sea obeso aparecen antes de la concepción, pero se determinan en función del estilo de vida. "Hay muchos determinantes como la predisposición genética de los padres; el embarazo de la madre; si el bebé es amamantado o no; pero después incide mucho la alimentación y el ejercicio físico", señaló Peter David Gluckman, copresidente de la comisión.

Nishtar explicó que son los países en desarrollo los que más padecen este problema, por una tendencia existente a ingerir comida chatarra. "En muchos países pobres tenemos la contradicción entre niños subalimentados y mal alimentados, entre los que no tienen suficiente para comer, y aquellos que comen mal", señaló la experta, que culpó especialmente al sedentarismo de muchos de los casos de obesidad.

Jiménez (2000), manifiesta que el rendimiento académico es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas educativas manifestadas por el docente y el alumno, de allí que la importancia del maestro se juzga por los conocimientos adquiridos por los alumnos, como expresión de logro académico a lo largo de un período, que se sintetiza en un calificativo cuantitativo.

1.5.2. A Nivel Nacional:

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°72049 de 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.

EFFECTIVIDAD DE LA SESIÓN EDUCATIVA

“Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas ” en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa San José. El Agustino. 2009, tiene como objetivos.

Determinar la efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas ” en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la institución educativa N° 127 San José e identificar el nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras antes y después de la aplicación de la sesión educativa. El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi experimental. La población estuvo conformada por 200 madres de niños de 3 a 5 años y la muestra fue de 59 madres. Los resultados fueron que de 59 madres (100%); antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%)

presentaron un nivel de conocimientos bajo, 3 madres (5.08%) un nivel medio y 1 madre (1.70%) un nivel alto. Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece significativamente a 0% y asimismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a 96%. Por lo que se concluye que se acepta la hipótesis de estudio: Es efectiva la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas.

Colquicocha Hernández J. (2008) presenta la tesis —Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008l, Perú. Muestra un estudio tipo descriptivo correlacional y de corte transversal con enfoque cuantitativo. La muestra utilizada fue de 80 estudiantes. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar en niños de 6 – 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096. Para obtener los datos utilizó la técnica de análisis documental a través de la ficha de registro como instrumento, y llegó a la siguiente conclusión: el estado nutricional de los niños de la institución educativa Huáscar es inadecuado, lo que se refleja en un exceso o disminución de nutrientes (obesidad, desnutrición crónica y baja hemoglobina), lo que implica la necesidad de incrementar actividades de prevención y promoción de la salud en la nutrición, generando complicaciones en el organismo a corto o largo plazo

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”

RAYGADA, 2006 LIMA, realizó un estudio sobre “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005”, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el conocimiento y las prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar. El método es descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 150 madres de los niños de 2 a 5 años 11 meses y sus niños. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario. La conclusión entre otras fue que: “El 74% de madres poseen conocimiento de medio a bajo.

El 76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras. En cuanto al estado nutricional predominan los preescolares con problemas de desnutrición (34%) y obesidad (16.7%)”

FAO (1970) reporta que de 300 millones de niños sufren retardo en su crecimiento y desarrollo físico, teniendo muchos de ellos debilitados además su desarrollo mental. Estos niños son víctimas de una situación cruel, qué es el resultado de un deficiente desarrollo de la agricultura en la mayor parte del mundo técnicamente subdesarrollado y de una ignorancia generalizada sobre las necesidades especiales que en materia de nutrición se UNICEF (1970) señala que las dos tercera parte de la población infantil del mundo habitan en los países en desarrollo, siendo la desnutrición un hecho comprobado, es el factor que más contribuye a la mortalidad de lactantes y niños pequeños. OPS(1979) , indica que la nutrición es un factor condicionante en la salud del niño , debido a que la falta de nutrientes adecuados en el momento oportuno ,constituye una de las causas determinantes en su desarrollo psico-biológico, sin embargo por otro lado los avances logrados en el campo de la nutrición han permitido reducir a nivel mundial, una serie de enfermedades carenciales, sin embargo aún persisten otras deficiencias tales como: la desnutrición energético-proteica, deficiencia de hierro y bocio endémico etc.

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.

Durand Pinedo DM (2008) . Presenta la tesis —Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111-Callao. Nos muestra un estudio tipo descriptivo correlacional y de corte transversal con enfoque cuantitativo. La muestra utilizada fue 30 madres de niños en edad preescolar. Tuvo como objetivo Determinar la relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111 – Callao - 2008. Para obtener los datos se utilizó la técnica de entrevista y el instrumento utilizado fue el cuestionario y se llegó a la siguiente conclusión: El nivel de conocimientos de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimientos bajo. Entre los aspectos que desconocen se encuentran: los beneficios principales de cada tipo de nutrientes y en que alimentos se encuentran; asimismo la frecuencia de consumo semanal de alimentos como las carnes, leche es deficiente, lo cual indica una alimentación no balanceada en calidad y cantidad para las necesidades calórico proteicas que se requieren para un óptimo crecimiento y desarrollo del niño en edad preescolar.

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo General:

Determinar la relación que existe entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015?

1.6.2. Objetivos Específicos:

O.E.1.

Determinar la relación existente entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral- 2015.

O.E.2.

Determinar la relación existente entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

O.E.3.

Determinar la relación existente entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Bases Teóricas

2.1.1. Teorías sobre la alimentación:

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 propuesta por, en la obra 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.

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 (con la creación de organismos como la AESAN), ser una forma de pertenecer a un grupo (ejemplo de ello son los restaurantes, las comidas de negocios o para festejar días señalados...) 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.

En relación a esta percepción actual de la alimentación, la comunicación de los beneficios para la salud (actualmente en fase de regulación de la AESAN) irá derivando a beneficios para el bienestar principalmente enfocados a las necesidades de autorrealización de los individuos. Creo que este será el camino en los próximos años.

2.1.2. Teoría sobre la alimentación balanceada.

Es importante que el ser humano se alimente en forma balanceada para poder mantener una buena salud. La alimentación balanceada significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y contextura propia. Es de suma relevancia consumir alimentos de los diferentes grupos para que sea una alimentación balanceada y así poder mantenernos saludables.

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.

2.1.2.1. 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.

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.

2.1.3. Teoría Pedagógica sobre la Alimentación Escolar

La alimentación es una de las acciones de mayor importancia que afecta el bienestar de las personas de modo considerable. Una buena dieta puede ayudar a mantener la salud e incluso hasta mejorarla, al escoger alimentos variados y consumirlos con moderación.

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

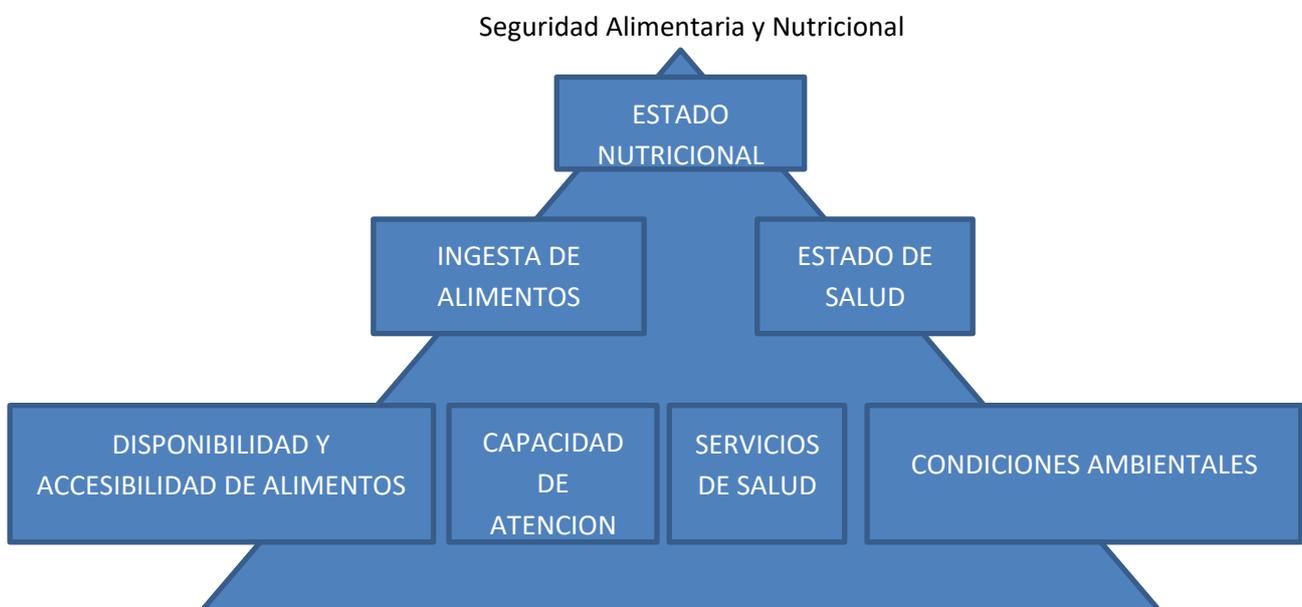
energía al organismo, formará tejidos, permitirán el crecimiento y contribuirán a que los órganos cumplan con sus funciones, según la etapa de vida donde se encuentre cada individuo.

Por lo tanto, 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.

2.1.4. La alimentación escolar como oportunidad de aprendizaje infantil.

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 Nutricional con la Seguridad Alimentaria 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 ALIM,ENTOS 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 1999vi 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:

Definiciones oficiales sobre Seguridad Alimentaria.

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).

2.1.5. Dimensiones pedagógicas, psicológicas y sociológicas 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.

2.1.5.1. 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.

2.1.5.1.1. 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 los 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 sensoriomotoras, 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 en 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.

2.1.5.1.2. 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.

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

La interacción adulto niño en la alimentación La teoría relativa al 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).

2.1.6. Déficit Nutricional y Afectivo

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 ug; niños de 2 a 6 años: 90 ug; escolares de 7 a 12: 120 ug; mayores de 12 años: 150 ug; y mujeres gestantes y lactantes: 200 ug.

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 esas 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 tiroidea. 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 tiroidea por lo menos dos veces al año”, añadió.

Otras de las investigaciones importantes es que el 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”.

Principales problemas de nutrición en el Perú

El sobrepeso y obesidad se han convertido en problemas de salud pública en Perú y el resto del mundo. En el caso de nuestro país, las cifras son particularmente desalentadoras. Tres de cada cinco adultos tienen exceso de peso. Aún más preocupante son las cifras recientemente reveladas por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Ministerio de Salud, que señalan que uno de cada cuatro niños, entre 5 y 9 años, así como dos de cada cinco adultos jóvenes, entre 20 y 29 años, tienen el mismo problema.

Programas como el descrito representan importantes medidas de prevención en salud a considerar en el ambiente pre-escolar como escolar, con el objetivo de combatir las tasas crecientes de sobrepeso y obesidad en nuestro país, y disminuir los costos de salud asociados.

Los principales problemas nutricionales identificados en nuestro país son la anemia por deficiencia de hierro, el retardo en el crecimiento, sobrepeso y obesidad y la deficiencia de vitamina A, lo cual puede afectar a nuestros niños, específicamente a los menores de cinco años y a los que viven en zonas rurales del país.

El Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) implementó el Monitoreo Nacional de Indicadores Nutricionales (MONIN) el cual evalúa indicadores relacionados a la problemática nutricional del país.

Resultados a nivel nacional:

- La prevalencia nacional de anemia crónica alcanza el 18,5%.
- La prevalencia de anemia en niños de 6 a 35 meses es de 43,4%. La cobertura de suplemento de hierro y yodo es baja.

- La deficiencia de vitamina A en niños de 6 a 35 meses afecta alrededor del 11,5%.
- Los datos sobre consumo de alimentos, enfatizan la continuidad de la deficiencia en cuanto a la ingesta de energía, grasas y los micronutrientes (hierro y vitaminas A) en los pequeños (6-35 meses)

Teoría de la Falsa Nutrición (JORGE LOPEZ RECINOS)

Jorge López Recinos con su tesis de "la farsa de la nutrición actual", una teoría que establece -entre otras cosas-, que los imperios consumistas se han arraigado en el sistema de vida actual.

Señala además que la raíz de todas las preocupaciones estéticas comienza porque las personas comen en vez de alimentarse. Los médicos no informan de cómo alimentarse bien.

La Universidad de Michigan afirma que niños de tres años que reconoce los logotipos de los restaurantes de comida rápida, al igual que de gaseosas y snacks pocos saludables, son más propensos a ser obesos.

El equipo de investigadores probó el conocimiento de niños de 3 a 5 años en distintas marca de fast food. Se les presentó imágenes de alimentos, envases y personajes de dibujos animados, luego se les pidió que coincidieran los elementos con los logos de las marcas correspondientes, de acuerdo con el estudio que fue publicado en la revista *Appetite*.

“Algunos niños sabían muy poco acerca de las marcas, mientras que otros las conocían excepcionalmente bien”, dijo la coautora del estudio Anna McAlister, profesora de publicidad y relaciones públicas. "Los niños que más saben de estas marcas tienen un Índice de Masa Corporal (IMC) muy alto", agrega.

Para McAlister, los niños reciben la mayor parte de mensajes sobre alimentos en la televisión, pero el problema no está en la cantidad de tiempo que pasan frente al dispositivo, sino en los mensajes pocos saludables de las marcas de fast food.

“A partir de los resultados se sugiere que el problema no es la cantidad de tiempo que el niño pasa frente a la televisión, sino más bien lo que aprenden en ella. Esto es, probablemente, el conocimiento de alimentos, no el estilo de vida sedentaria”, señaló la experta.

Para los padres de familia batallar con los niños para mandarlos a la cama ha sido el tormento de muchos padres. Lamentablemente, algunos se dan por vencidos en el día entre 6 meses y 2 años, los niños no deben dormir menos de 12 horas al día; entre 3 a 4 años, no deben dormir menos de 10 horas, y no menos de 9 horas para aquéllos de 5 a 7 años. Si bien es cierto no se puede asegurar que mejorar las horas de sueño reduciría el riesgo de obesidad, este reporte resalta la importancia de promover buenos hábitos al momento de dormir, no solo para recuperar la energía que se necesita para comenzar el nuevo día sino también para mejorar nuestra calidad de vida en general.

2.1.6.1. Teoría de la Desnutrición

Nelson afirma que según esta teoría deficiencia nutrición en la época fetal y en los momentos de la infancia aumenta el riesgo de desarrollar posteriormente obesidad. Diversos estudios realizados en animales han demostrado que la nutrición durante la vida fetal y en la infancia tiene repercusión sobre el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo nervioso a lo largo de la vida como en enfermedades como la hipertensión, al diabetes, la arteriosclerosis, y la obesidad.

2.1.6.2. Desnutrición Crónica Infantil en el Perú

La desnutrición infantil ha sido catalogada por UNICEF (2006) como una emergencia silenciosa: genera efectos muy dañinos que se manifiestan a lo largo de la vida de la persona, y que no se detectan de inmediato. La primera señal es el bajo peso, seguido por la baja altura; sin embargo, ellas son solo las manifestaciones más superficiales del problema. Según UNICEF, hasta el 50% de la mortalidad infantil se origina, directa o indirectamente, por un pobre estado nutricional. La etapa más vulnerable del desarrollo humano va desde la gestación hasta los tres años. En este periodo se forma el cerebro y otros órganos vitales como el corazón, el hígado y el páncreas. Por esta razón, un individuo malnutrido durante esa etapa de su vida es más vulnerable a los efectos negativos de dicha condición. Hay que considerar, además, que dado el rápido crecimiento de los niños en sus primeros años, los requerimientos nutricionales son más altos y específicos, y que la alimentación depende enteramente de terceros (padres o cuidadores), quienes pueden no tener los recursos y/o los conocimientos suficientes para llevar a cabo esta tarea de forma adecuada. Una mala nutrición en edad temprana tiene efectos negativos en el estado de salud del niño, en su

habilidad para aprender, para comunicarse, para desarrollar el pensamiento analítico, la socialización y la habilidad de adaptarse a nuevos ambientes (Gajate e Inurritegui, 2002).

Como explican Sagan y Dryuyan (1994), el cuerpo humano le da prioridad a la sobrevivencia frente al crecimiento y desarrollo, destinándole más recursos energéticos a la primera cuando las sustancias alimenticias que recibe no son suficientes. Además, el sistema inmunológico se ve debilitado por una mala nutrición; por ello, un niño desnutrido tiene menos resistencia a enfermedades comunes, aumentando su probabilidad de morir por causas como la diarrea o las infecciones respiratorias. Desde un punto de vista social, las consecuencias de la desnutrición son graves. El daño que se genera en el desarrollo cognitivo de los individuos afecta el desempeño escolar, en un primer momento y, más adelante, la capacidad productiva laboral. Peor aún, una niña malnutrida tiene mayor probabilidad de procrear, cuando sea adulta, a un niño desnutrido, perpetuando los daños de generación en generación. A pesar de ciertos avances, la prevalencia de la desnutrición crónica en niños menores de 5 años en el Perú se ha mantenido alta en los últimos 17 años (27.5% en el 2008, según la ENDES y con el nuevo estándar de la OMS); si bien hubo una reducción importante entre 1992 y 1996, desde entonces, la caída ha sido mucho más lenta, a pesar de los distintos esfuerzos gubernamentales por reducir la desnutrición y del compromiso del país de alcanzar las Metas del Milenio.

2.1.7. Loncheras nutritivas

Es un alimento que constituye entre un 10% al 15% del requerimiento de las necesidades nutricionales de las niñas, niños y adolescentes en las Instituciones Públicas.

La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos que: en el nivel de primaria (6 – 11 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 250 kcal. (Ej: un pan con pollo, piña en trozos y emoliente). En esta etapa los niños empiezan a hacer deporte, por lo que es necesario que consuman mucho líquido para evitar la deshidratación. Evitar las bebidas azucaradas y artificiales.

2.1.7.1. Definición:

Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo, Lonche o Cena). Estas preparaciones naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales entre otros.

2.1.7.2. Objetivos de la lonchera nutritiva:

- Aporte de energía, ya que diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte.
- Reponer la energía y otros nutrientes consumidos entre las primeras jornadas de estudio y trabajo (mañana y tarde) permitiendo continuar las tareas con eficiencia.
- Proporcionar al niño un aparte de sus necesidades nutritivas para crecer y desarrollar adecuadamente (aproximadamente 20 % de lo que necesita diariamente)
- Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la lonchera escolar.-Mantener al niño alerta. Que preste mayor atención en la clase y no se duerma.

2.1.7.3. Importancia de la lonchera nutritiva:

La lonchera nutritiva es importante porque proporciona al organismo parte de la sustancias nutritivas que el niño(a) necesita durante el día.

La OMS señala que una alimentación inadecuada en la primera infancia (hasta los 6 años) es uno de los principales factores de riesgo de mala salud a lo largo de la vida. Además, en el mediano plazo, una alimentación inadecuada puede desencadenar en un mal rendimiento escolar, alteraciones del desarrollo intelectual y social, y diversas enfermedades crónicas.

Asimismo, recuerda que los hábitos alimenticios que inculcamos a nuestros hijos en la infancia marcarán la pauta de cómo comerán en el futuro.

Un niño habituado a los sabores intensos de los alimentos muy aderezados, grasosos o procesados rechazará más adelante las frutas y verduras y las descartará de su dieta adulta.

Para mantener el crecimiento y desarrollo adecuado en los niños y niñas en edad escolar, dando como resultados niños y niñas con buen crecimiento fuertes y sanos.

Debemos tener en cuenta que los alimentos para la Escuela deben:

- Ser de fácil digestión, variedad y preparación.
- Incluir una bebida para evitar la deshidratación de los niños.
- Enviar una fruta de estación como plátano, uva, manzana. etc.
- Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente.
- La cantidad de alimentos dependerá con la edad y el desarrollo del niño

2.1.7.3. Función de la lonchera nutritiva:

La función de la lonchera en primer lugar es poder darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo.

Reponer la energía y otros nutrientes consumidos entre las primeras jornadas de estudio y trabajo (mañana y tarde) permitiendo continuar las tareas con eficiencia. Proporcionar al niño una parte de sus necesidades nutritivas para crecer y desarrollar adecuadamente (aproximadamente 20 % de lo que necesita diariamente)

Promover en los niños una cultura alimentaria de buenos hábitos, especialmente consumo de alimentos locales y de fácil preparación casera. Enseñar en forma practica el valor nutritivo de los alimentos.

Hay que tener claro que de ninguna manera la lonchera sirve para reemplazar ninguna de las comidas principales como el desayuno o el almuerzo.

La lonchera es una pequeña merienda lo ideal sería que no pasara de las 300 calorías (250 -300 calorías).

La lonchera es sumamente importante ya que los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día (en pequeñas porciones; la capacidad gástrica del niño es mucho menor que la de los adultos).

La clave - secreto está en poder darles alimentos nutritivos pero que al mismo tiempo les gusten.

Hay que tener en cuenta que lo que les mandamos en la lonchera, es lo que van aprender a comer para toda la vida (hábitos de alimentación).

Es importante crearle hábitos saludables de alimentación.

Por eso es indispensable no improvisar.

La idea es que cada día, el niño al abrir su lonchera, se encuentre con alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que disfrute comerlos.

- **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 como 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.

Efectos 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 engraidos 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.

EFECTOS SECUNDARIOS

Una dieta rica en carne puede contribuir a que se presenten niveles altos de colesterol alto u otras enfermedades como la gota. Una dieta rica en proteína también puede sobrecargar los riñones

¿Qué debe componer una lonchera?

Energéticos: carbohidratos, azúcares y grasas.

Función: brindar energía.

Fuentes: papa, camote, yuca, pan, queque, galletas, aceites, frutos secos, cereales.

Formadores: proteínas.

Función: crecimiento y desarrollo de los niños.

Fuentes: huevos, leche, yogur, queso, carnes, leguminosas, quinua, kiwicha, semillas secas.

Reguladores o protectores: vitaminas, minerales y fibra.

Función: procesos metabólicos, buen funcionamiento celular y protección ante las enfermedades.

Fuentes: frutas y verduras.

Hidratantes: lo ideal es agua. También podemos brindar jugos y refrescos de frutas naturales o de quiwicha, quinua, maíz morado, avena, cebada, etcétera.

ADRIANA CARULLA (Vida y salud) nutricionista de la empresa chilena Cencosud, dueña de los supermercados Wong y Metro, una merienda adecuada que contenga los tres grupos principales (vitaminas, grasas y cereales) y agua puede costar en promedio entre S/.2,5 y S/.9 por día, según la marca.

La clave está en la variedad y destaca la importancia de comer sano. "La lonchera escolar debe estar bien distribuida, es un complemento en el día. Hay que erradicar la idea de que mientras más es mejor, algunos padres envían almuerzos a sus hijos y ello puede generar obesidad en el niño", explica la nutricionista.

De otro lado, recomienda evitar el otro extremo de enviarles alimentos saludables muy elaborados como vegetales encurtidos o productos que el niño no va a tocar. La presentación suele ser bastante importante para el niño.

Carulla presenta algunas opciones de loncheras, según los requerimientos de cada edad. El valor nutricional está alrededor de las 300 kcal.

Opción 1:

Agua S/.1, 20

Yogurt (vaso de 160 gr) S/.2,00

1 pan + aceitunas S/.0,70 **Opción 2:**

Jugo de uva S/.4, 15

40 gr frutas secas S/. 3,00

1 manzana S/.1, 00

Opción 3

Té helado S/.1, 50

1 plátano/manzana S/.1, 00

1/2 sándwich en pan de molde con pedacitos de jamón S/.3, 5.

Alimentos que proporcionen energía (como panes integrales, cereales integrales, galletas sin relleno, queques caseros, frutas secas, pasas, guindones, etc.)

Alimentos de origen animal bajos en grasa (como tortilla de huevo, huevos duros, jamones de pollo o pavo, jamón inglés, salchichas de pollo o pavo bajas en grasa, pollo a la plancha picado en cubitos, pollo deshilachado etc.)

Alimentos lácteos; preferible descremados (leche, queso, yogurt, etc.).

Alimentos con grasa vegetal (maní, pecanas, palta, aceitunas)

Alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales integrales).

A los niños debemos ofrecerles variedad, colorido y presentaciones atractivas, también se puede involucrar a los niños pidiéndoles su opinión y dejándolos escoger entre algunos alimentos nutritivos, saludables y que sean prácticos a la hora de llevarlos al colegio.

Cuando un alimento no es práctico, el niño se frustra (por ejemplo una mandarina con la piel muy pegada a la pulpa) al niño le toma todo el tiempo del recreo pelarla en vez de ir a jugar con sus amiguitos, lo cual genera futuro rechazo a las loncheras.

¿Qué alimentos debe incluir la lonchera?

Lic. KRIZIA M. FRANTZEN RASCHIO

Energéticos: carbohidratos, azúcares y grasas.

- Función: brindar energía.
- Fuentes: papa, camote, yuca, pan, queque, galletas, aceites, frutos secos, cereales.

Formadores: proteínas.

- Función: crecimiento y desarrollo de los niños.
- Fuentes: huevos, leche, yogur, queso, carnes, leguminosas, quinua, kiwicha, semillas secas.

Reguladores o protectores: vitaminas, minerales y fibra.

- Función: procesos metabólicos, buen funcionamiento celular y protección ante las enfermedades.
- Fuentes: frutas y verduras.

- Hidratantes: lo ideal es agua. También podemos brindar jugos y refrescos de frutas naturales o de quiwicha, quinua, maíz morado, avena, cebada, etcétera.

LONCHERA ESCOLAR

La lonchera debe proporcionar a tu hijo 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. Para lonchera 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.

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.

Características de una lonchera para los niños:

2.2.2. SUBCAPÍTULO II: RENDIMIENTO ACADÉMICO

2.2.2.1. 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; constituye el medio inmediato natural para la formación integral del niño.

2.2.2.2. Concepto

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 lo consideramos como el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza - aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.

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. El rendimiento se expresa en una calificación cuantitativa y cualitativa, una nota, que si es consistente y valida será el reflejo de un determinado aprendizaje o del logro de unos objetivos preestablecidos.

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.

Este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación a un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cumulo de conocimientos o aptitudes.

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.

Sin embargo 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.

Consideramos que en el rendimiento educativo intervienen una serie de factores, entre ellos la metodología del profesor, el aspecto individual del alumno, el apoyo familiar, entre otros.

Hay que aclarar que la acción de los componentes del proceso educativo solo tienen afecto positivo cuando el profesor logra canalizarlos para el cumplimiento de los objetivos previstos, aquí la voluntad del educando traducida en esfuerzo es vital, caso contrario no se debe hablar de rendimiento.

En todos los tiempos, dentro de la educación sistematizada, los educadores se han preocupado por lo que la pedagogía conocemos con el nombre de aprovechamiento o rendimiento escolar, fenómeno que se halla estrechamente relacionado con el proceso enseñanza - aprendizaje. La idea que se sostiene de rendimiento escolar, desde siempre y aún en la actualidad, corresponde únicamente a la suma de calificativos producto del “examen” de conocimientos, a que es sometido el alumno. Desde este punto de vista el rendimiento escolar ha sido considerado muy unilateralmente, es decir, sólo en relación con el aspecto intelectual. Esta situación se convirtió en norma, principio y fin, exigiendo al educando que “rindiese” repitiendo de memoria lo que se le enseña “más a la letra”, es decir, cuando más fiel es la repetición se considera que el rendimiento era mejor.

En resumen, el rendimiento debe referirse a la serie de cambios conductuales expresados como resultado de la acción educativa. Por lo dicho, el rendimiento no queda limitado en los dominios territoriales de la memoria, sino que trasciende y se ubica en el

campo de la comprensión y sobre todo en los que se hallan implícitos los hábitos, destrezas, habilidades, etcétera.

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).

Resumiendo, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno. 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. Es pertinente dejar establecido que aprovechamiento escolar no es sinónimo de rendimiento académico. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprovechamiento escolar está referido, más bien, al resultado del proceso enseñanza-aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende.

2.2.2.3 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.

2.2.2.3.1. 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.

2.2.2.3.2. 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.

2.2.2.4. 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:

2.2.2.4.1. 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.

2.2.2.5. 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.

2.2.2.5.1. 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.

2.2.2.6. 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.

VISIÓN HISTÓRICA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

El problema económico, familiar y rendimiento ha sido explicado desde el siglo pasado, en el sentido de que el problema económico es el que determina el efecto. Así, por ejemplo, si una familia carece de ingresos económico; implica el peligro de la estabilidad y cohesión entre sus componentes.

Esto significa que si hay problemas económicos, entonces hay posibilidades de que se produzca una crisis familiar manifestándose en la separación de sus componentes y, por tanto, el abandono del niño, quien descuida el comportamiento de sus menores hijos. Esto quiere decir que si existen problemas familiares, entonces hay un bajo rendimiento académico.

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; constituye el medio inmediato natural para la formación integral del niño. Esto puede ser aplicado en el entorno de la Institución Educativa N° 5071. En esta localidad un porcentaje mayoritario de familias que podríamos calcular en un 70% no cuentan con un trabajo estable y, por ende, sus ingresos económicos

son magros, no cubren las necesidades básicas de la canasta familiar y esto incide directamente en la organización familiar y es por eso que muchos hogares se encuentran sin el padre o sin la madre.

2.2.2.7. 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.

2.2.2.8. 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:

2.2.2.8.1. Factores Endógenos:

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

- Personalidad
- Inteligencia
- Falta de motivación e interés
- Autoestima
- Trastones emocionales y afectivos
- Trastornos derivados del desarrollo cognitivo

2.2.2.8.2. Factores Exógenos:

- Factores Socio –Familiares
- Factores socioeconómicos: nivel socio económico de la familia composición de la familia, ingresos familiares.
- Factores socio- culturales: nivel cultural de los padres y humanos medio social de la familia.
- Factores educativos: interés de los padres para con las actividades académicas de sus hijos, expectativas escolares de sus hijos, identificación de los hijos con las imágenes paternas.

2.2.2.8.3. Factores académicos:

2.2.2.8.3.1. 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

2.2.2.8.3.2. 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

2.2.2.8.3.3. 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.

2.2.2.8.3.4. Factores del rendimiento académico

Las variables que suelen utilizarse en las investigaciones para explicar la problemática de bajo rendimiento, oscilan entre una gama de factores que van desde habilidades cognitivas, intereses, motivación, autoconcepto, ansiedad, hábitos de estudio, contexto sociohistórico, dinámica familiar, salud, ambiente escolar, influencia de padres o compañeros, nivel socioeconómico, programas, currículo, docente, etcétera. Con respecto a quién enseña, hace más de 30 años que Carl Rogers, al hablar de la relación interpersonal maestro-alumno, señalaba como parte del falso supuesto de que todo lo que se enseña se aprende y todo lo que se presenta se asimila. Proponía que frente a la

situación enteramente nueva en educación, en una sociedad cambiante como la nuestra, el reto para sobrevivir estaba en la flexibilidad para el cambio y el aprendizaje. De ahí que se considerara al verdadero maestro facilitador del aprendizaje.

Al respecto, Andrade y Freixas (2006), , quien señala el aporte de diversas investigaciones relacionadas con el rendimiento académico, tiene gran relevancia el subsistema que comprende el desarrollo del lenguaje, las habilidades para aprender de los adultos, las actitudes hacia el aprendizaje escolar, las aspiraciones de logro, el empleo, los estilos de vida asociados con la educación, así como las conductas emocionales del alumno que se dan como respuesta a resquebrajamientos internos del medio familiar. De ahí su importancia al analizar los factores que afectan el desempeño académico.

Otro subsistema significativo son los valores que estimulan los padres y compañeros en contraste con aquellos propuestos por la familia o por el sistema sociopolítico representado por la escuela, especialmente en la adolescencia, donde los cuestionamientos hacia todas las instituciones toman carácter crítico y de posicionamiento y pueden estar en clara contraposición, especialmente sí se plantean en términos de elecciones y consecuencias.

Como dice Andrade y Freixas (2006): “Para asegurar el rendimiento de los estudiantes, hay que empezar por asegurar el de los profesores y administradores”, de la Educación. En cuanto al sujeto que aprende, vale la pena considerar que algunas investigaciones muestran cómo el entrenamiento o desarrollo de habilidades de estudio, el manejo del tiempo, la disciplina, la lectura efectiva, la toma de apuntes, la búsqueda de información en bibliotecas y otras fuentes, el estilo particular de aprendizaje, la creatividad, la aplicación de estrategias en la resolución de pruebas o problemas, tienen un impacto estadísticamente significativo en el manejo y retención de la información y en el desempeño académico en general.

Es importante destacar que la salud física, factores genéticos o fisiológicos y problemas de claro origen emocional influyen significativamente en el rendimiento académico.

Autoconcepto y autoestima, como factor importante en el rendimiento académico. La imagen de sí mismo conlleva un aprendizaje y se va forjando entre los sentimientos de aceptación o rechazo que proporciona el medio externo y que el sujeto va introyectando. La experiencia de autopercibirse y, además, percibir el proceso de la propia percepción, hace que el organismo tenga un desarrollo no solo influido por factores

biológicos y ambientales, sino también sociales y psicológicos de la conciencia. El rendimiento escolar influye en la visión que los estudiantes tienen de sí mismos o de su personalidad.

Cuando se habla de autoestima y de vivir conscientemente, estamos frente a dos circunstancias que nos deben guiar a la independencia intelectual. La autoestima no está determinada tanto por factores externos como lo está el éxito, el aspecto físico, la popularidad, cuanto por la responsabilidad, la integridad, la congruencia, que son operaciones de la mente y procesos de la voluntad, si bien el éxito continuo en lo que atañe a cubrir las exigencias académicas parece brindar a muchos estudiantes una cierta inmunidad contra los trastornos emocionales.

La enseñanza - aprendizaje es otro factor de importancia en el rendimiento académico, considerando en el proceso educativo institucional la interacción sistemática y planificada en torno a la realización de las tareas de enseñanza aprendizaje es la función fundamental; de ahí que muchos fenómenos que siguen al rendimiento académico y la autoimagen que se formen sobre este particular no deben estar ausentes de esta consideración.

Según Solórzano (2001), “las estrategias del aprendizaje desempeñan un papel importante en el rendimiento académico. Para el alumno es muy valioso conocer su propio modo de aprender, porque así puede planificar el estudio de distintas maneras.

Importancia del rendimiento académico

Taba (1996), señala que los registros de rendimiento académico son especialmente útiles para el diagnóstico de habilidades y hábitos de estudio, no solo puede ser analizado como resultado final sino mejor aún como proceso y determinante del nivel. El rendimiento académico es fruto del esfuerzo y la capacidad de trabajo del estudiante, el conocer y precisar estas variables conducirá a un análisis más minucioso del éxito académico o fracaso del mismo.

Andrade y Freixas (2006) señala que al retomar la evaluación como indicador del desempeño académico, ésta sirve de base para la toma de decisiones con respecto al alumno, con respecto al currículo o al programa y con respecto al docente. 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.

El rendimiento escolar, la interacción social, es el origen y el motor del aprendizaje y del desarrollo intelectual, gracias a que hace posible el proceso de interiorización. Los hábitos de estudio y las habilidades de conducta son importantes en el rendimiento académico de los alumnos y éste, a su vez, es un factor de importancia que contribuye al desarrollo.

Y sobre la importancia del rendimiento académico a través de la creatividad, ésta ópera en todas las áreas del conocimiento, se pone en marcha cuando enfrenta un problema y para resolverlo creativamente se recomiendan diferentes técnicas.

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.

Respecto a la memoria, ésta juega un papel fundamental en el quehacer cotidiano, y es importante para los aprendizajes, ya que un aprendizaje adecuado permite utilizar los recursos de la memoria aun cuando el sujeto no vivencia conscientemente un acto de memoria

DEFINICION DE TÉRMINOS:

- **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.
- **Conflictos Familiares – 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 solicitan 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

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Hipótesis:

3.1.1. Hipótesis General: H.G.

Existe relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015?

3.1.2. Hipótesis Específicas HE1.

Existe relación significativa entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E.

N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015?

HE2.

Existe relación significativa entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015?

HE3.

Existe relación significativa entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de primaria de La I.E.

N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015?

3.2. Variables:

3.2.1. Definición Conceptual

Variable Independiente: Lonchera Nutritiva

Variable Dependiente: Rendimiento escolar

Operacionalización de Variables e indicadores

VARIABLES	DMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA (Frecuencia)
Lonchera Nutritiva	LONCHERA NUTRITIVA	Situación	¿Consumes alimentos tres veces al día? ¿Cree usted que la alimentación que se brinda en las escuelas es la apropiada?	Sí, no, a veces Sí, no, a veces
		Balaceo de comida	Ingesta	¿Acostumbra usted enviar a su hijo lonchera a la escuela?
	Hábitos	Nutrientes	¿Considera usted a la lonchera como un recurso importante en el desarrollo del niño? De los siguientes alimentos, ¿Cuáles cree usted son los más necesarios al prepararse la lonchera escolar de su niño? De los siguientes alimentos, ¿Cuáles acostumbra usted a incluir en el lonchera que prepara para su hijo al enviarlo a la escuela? ¿Provee usted a su hijo de las tres comidas diarias, óptimas para su crecimiento? Entre las siguientes causas, ¿Cuál cree usted sea el principal problema de la mala nutrición en los niños en edad escolar?	Yogurt, huevo, frutas, agua Pan con queso, leche, frutas Sí, no a veces

a) Variable independiente: Lonchera Nutritiva:

b) Variable dependiente: Rendimiento escolar

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA (Frecuencia)	
Rendimiento escolar	Socialización	Capacidad para integrarse	¿La relación con tus compañeros en el aula es?	Buena, regular, mala	
			¿La relación con sus maestros es?	Buena, regular, mala	
	Formación Escolar	Participación	¿Usted participa en clases?	Si, No, a veces	
			Atención	¿Permanece atento en clase?	Sí, no , a veces
			¿Te dedican tiempo tus padres?	Sí, no , a veces	
	Familia	Atención familiar	¿Tus padres están pendientes de tu desenvolvimiento escolar?	Siempre, Casi siempre, Nunca	

3.3. Tipos de estudio

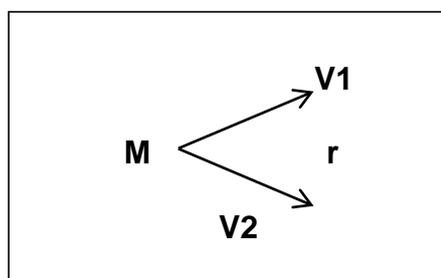
La presente investigación fue de tipo no experimental y transversal; según Carrasco (2009, p. 98), en el tipo de investigación no experimental no hay control de las variables y transversal porque la medición de las variables se realizará solo en un momento determinado de la realidad problemática.

3.4. Diseño de estudio

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 Comprensión lectora.

Y observaciones obtenidas de la variable Rendimiento académico.

r indica la relación entre las variables x e y.

3.5. Población y Muestra

3.5.1. Población

Está constituida por los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria. La población para el presente trabajo de investigación lo constituye la totalidad de estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 20406 – La Huaquilla.

3.5.2. Muestra:

TABLA N° 01

N°	NUMERO Y/O NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA	NUMEROS DE ALUMNOS
		TERCER GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
01	I.E.N°20406- LA HUAQUILLA	35 ALUMNOS

Para Sierra (1994, p. 174) “De modo más científico se puede definir las muestras como una parte de un conjunto o población debidamente elegida, que se somete a observación científica en representación del conjunto, con el propósito de obtener resultados válidos.

Las muestras tienen un fundamento matemático estadístico. La muestra se probabilística según Bernal (2006, p. 171), se puede calcular aplicando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 P \cdot Q \cdot N}{\epsilon^2 (N-1) + Z^2 \cdot P \cdot Q} \text{ Dónde:}$$

Z (1,96): Valor de la distribución normal, para un nivel de confianza de $(1 - \alpha)$

P (0,5): Proporción de éxito.

Q (0,5): Proporción de fracaso ($Q = 1 - P$)

(0,05): Tolerancia al error N (120):

Tamaño de la población. n :

Tamaño de la muestra.

Por lo tanto:

O sea: $n = \frac{78}{P}$ siendo P (población) = 20, los que comprenderán del 5° grado de educación primaria.

3.6 Método de investigación Enfoque

Metodológico Empleada

El materialismo dialectico fundamenta el soporte filosófico de este trabajo de investigación y se relaciona a toda posición que el hombre se vincule ante la materia en movimiento, ante su objetividad e inagotabilidad y en su unidad – diversidad, con un enfoque que posibilita la propuesta de soluciones que reflejen estas cualidades del mundo con enfoque de sistema, el cual es inherente al materialismo dialectico. Se aplicara un sistema de métodos que permita llegar a los resultados de esta investigación.

El Método Histórico

El enfoque de sistema facilitara analizar las relaciones entre las partes y el todo, entre los componentes del currículo, entre la universidad y la sociedad.

La búsqueda bibliográfica y el análisis de documentos se utilizan para fundamentar teóricamente la investigación.

- Encuestas.
- La entrevista
- El análisis

3.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

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.”

3.7.1. Técnica

Para la recolección de datos se empleó la técnica de la observación, al respecto Carrasco (2006: 314) la observación es una técnica para la investigación que permite apreciar ciertas conductas en una determinada población, debido a su utilidad, versatilidad, sencillez y objetividad de los datos que con ella se obtiene.

El cuestionario trabajado tiene preguntas politómicas, llamadas también de alternativa múltiple o de abanico, presentan cinco alternativas de respuesta. Para la variable sobreprotección de los padres, al igual que para la variable autoestima de los niños.

3.8. Métodos de análisis de datos.

Por el método es cuantitativo; de acuerdo con Barriga (2010, p.8), es cuando se usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

3.8.1. Validez del instrumento.

El cuestionario referente al Consumo De Loncheras Nutritivas Y El Rendimiento Escolar en 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
	P ROMEDIO	85%	Excelente

Operacionalización de variables

Tabla 1: Variable X

Dimensiones	N ítems	Categorías	Intervalos
Consumo de proteínas	7	Bajo	7 -11
		Medio	12 -16
		Alto	17 -21
Consumo de carbohidratos	7	Bajo	7 -11
		Medio	12 -16
		Alto	17 -21
Consumo de vitaminas	7	Bajo	7 -11
		Medio	12 -16
		Alto	17 -21
Técnicas grafico plásticas	21	Bajo	21 -34
		Medio	35 -48
		Alto	49 -63

Tabla 2: Variable Y

Dimensiones	N ítems	Categorías	Intervalos
Comunicación		Logro	18-20
		Destacado	14-17
Matemática			11-13
		AD	00-10
		18-20	
		Logro	
		Previsto	
		AD	
			14-17
Desarrollo integral del niño		En proceso	
		B	
			11-13
		En Inicio	
		C	
			00-10

ESCALA PARA LA CORRELACIÓN DE SPEARMAN

0.00 a 0.19	Muy baja correlación
0.20 a 0.39	Baja correlación
0.40 a 0.59	Moderada
0.60 a 0.79	Buena
0.80 a 1.00	Muy buena

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. ANALISIS DESCRIPTIVO POR VARIABLES.

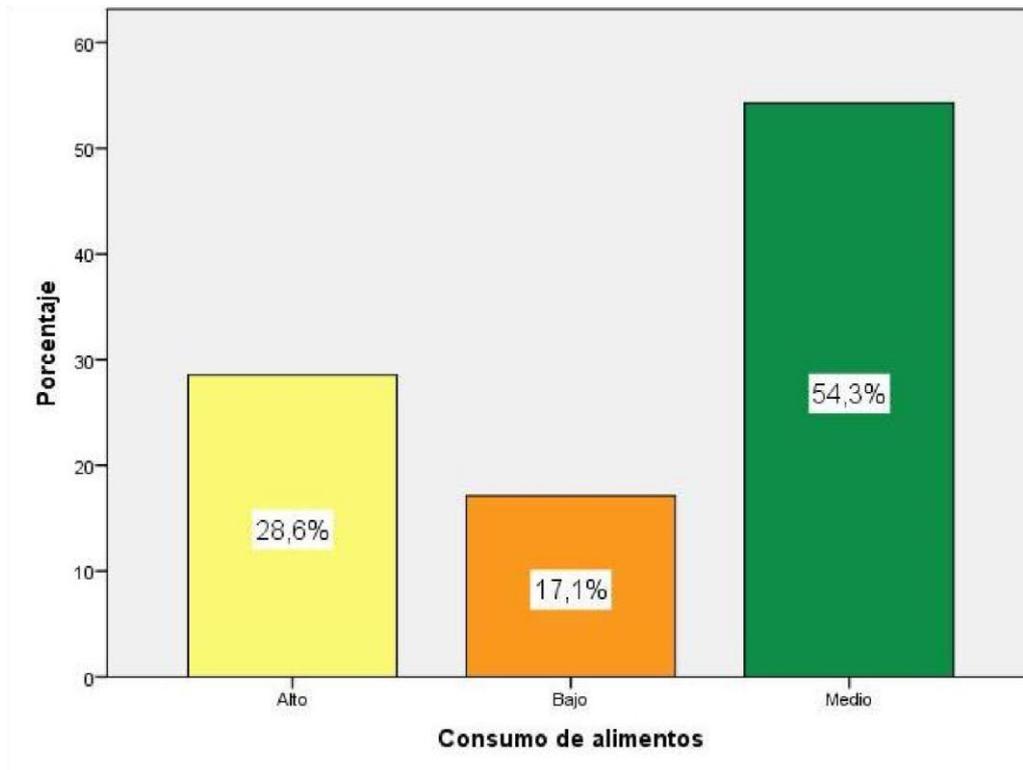
TABLA 3

Consumo de alimentos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	10	28,6	28,6	28,6
	Bajo	6	17,1	17,1	45,7
	Medio	19	54,3	54,3	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes del 3er grado de primaria I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

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

Figura 1



De la fig. 1, un 54,3% de los estudiantes del 3er grado de primaria I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015 que fueron observados lograron un nivel medio en el consumo de alimentos, un 28,6% muestran un nivel alto y un 17,2% presentan un nivel bajo.

TABLA 4

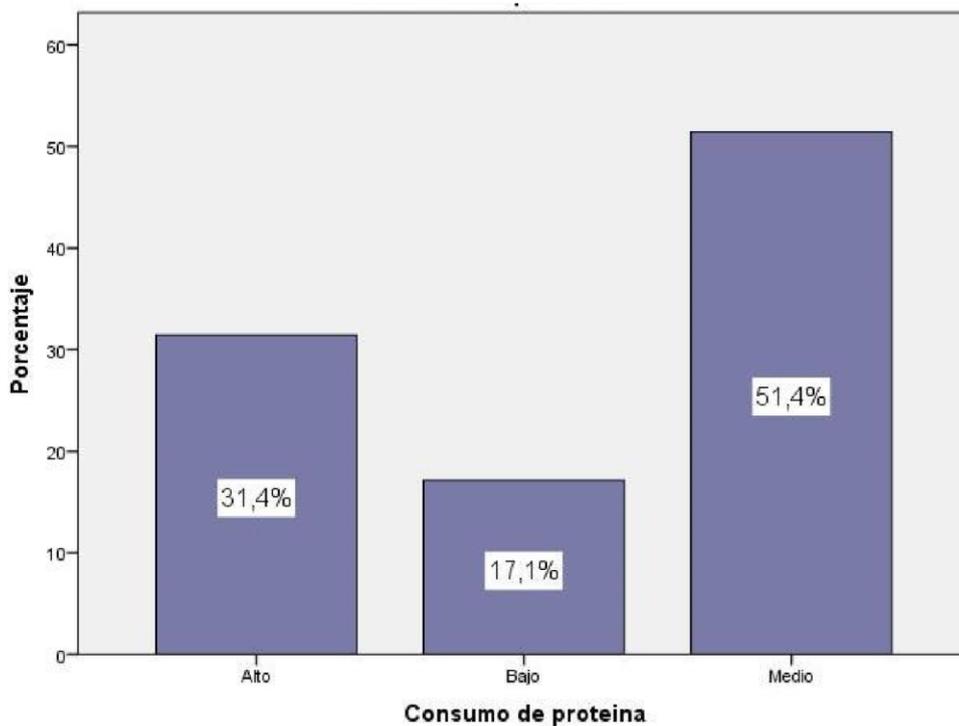
Consumo de proteína

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	11	31,4	31,4	31,4
	Bajo	6	17,1	17,1	48,6
	Medio	18	51,4	51,4	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes del 3er grado de primaria I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

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

Figura 2



De la fig. 2, un 51,4% de los estudiantes del 3er grado de primaria I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015 que fueron observados lograron un nivel medio en el consumo de proteínas, un 31,4% muestran un nivel alto y un 17,1% presentan un nivel bajo.

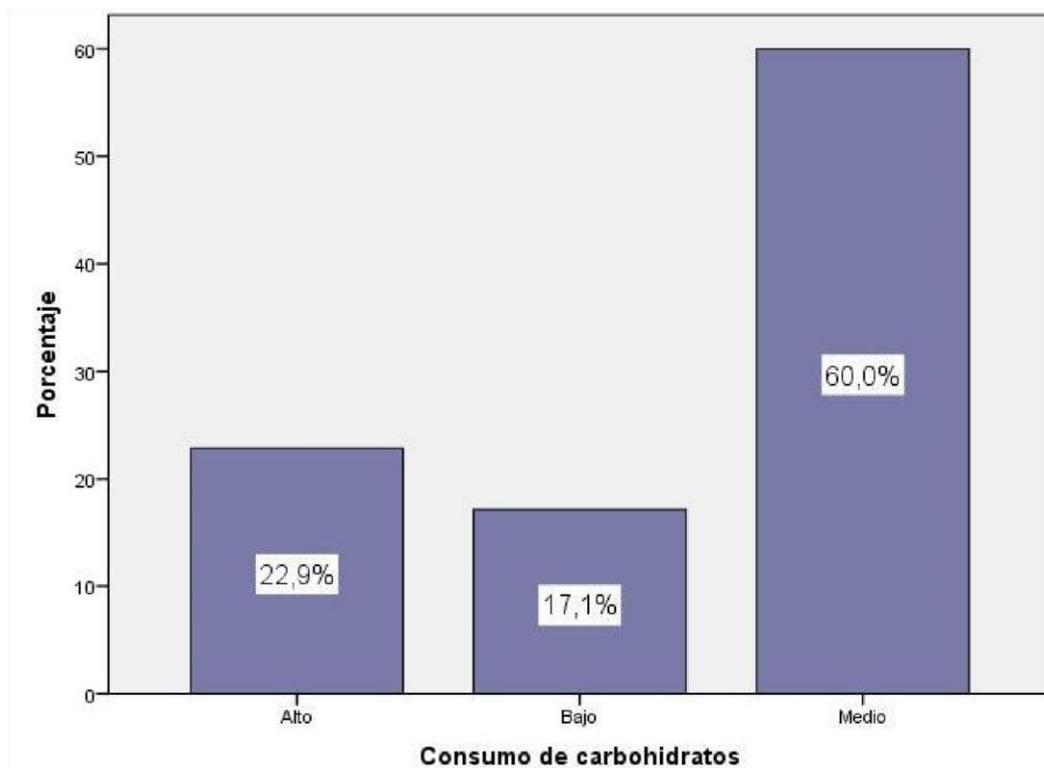
TABLA 5

Consumo de carbohidratos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	8	22,9	22,9	22,9
	Bajo	6	17,1	17,1	40,0
	Medio	21	60,0	60,0	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes del 3er grado de primaria I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

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

Figura 3



De la fig. 3, un 60,0% de los estudiantes del 3er grado de primaria I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015 que fueron observados lograron un nivel medio en el consumo de carbohidratos, un 22,9% muestran un nivel alto y un 17,1% presentan un nivel bajo.

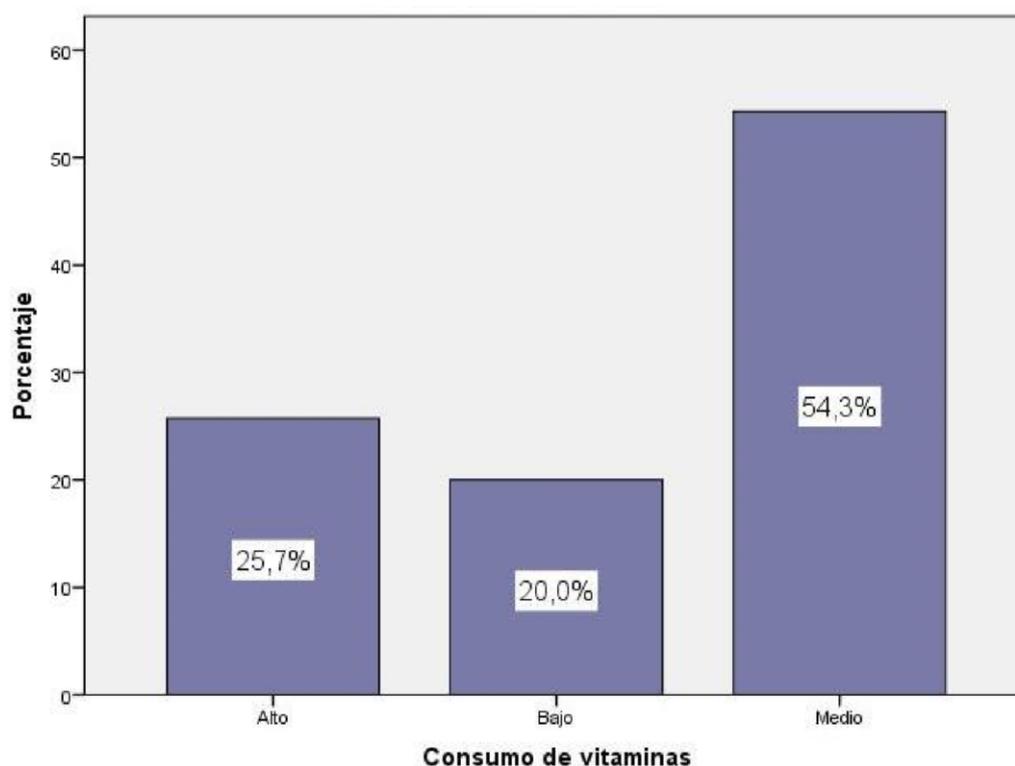
TABLA 6

Consumo de vitaminas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	9	25,7	25,7	25,7
	Bajo	7	20,0	20,0	45,7
	Medio	19	54,3	54,3	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes del 3er grado de primaria I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

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

Figura 4



De la fig. 4, un 54,3% de los estudiantes del 3er grado de primaria I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015 que fueron observados lograron un nivel medio en el consumo de vitaminas, un 25,7% muestran un nivel alto y un 20,0% presentan un nivel bajo.

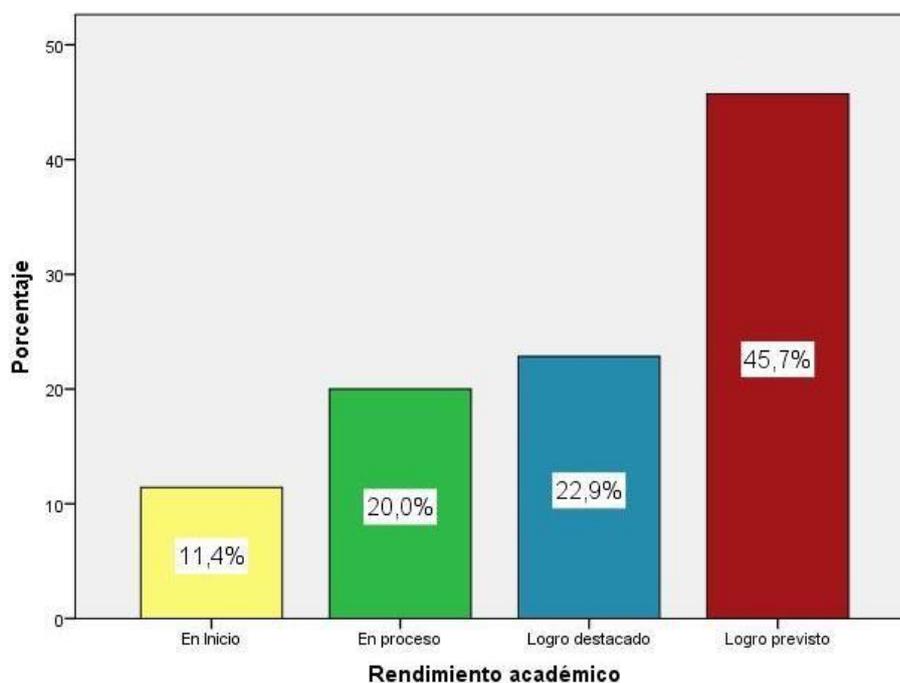
TABLA 7

Rendimiento académico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En Inicio	4	11,4	11,4	11,4
	En proceso	7	20,0	20,0	31,4
	Logro destacado	8	22,9	22,9	54,3
	Logro previsto	16	45,7	45,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los estudiantes del 3er grado de primaria I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

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

Figura 5



De la fig. 5, un 45,7% de los estudiantes del 3er grado de primaria I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015 que fueron observados presentan un logro previsto en su rendimiento académico, un 22,9% muestran un logro destacado, un 20,0% se hallan en proceso y un 11,4% se ubican en inicio.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Hipótesis General

Hipótesis Alternativa **H_a**: Existe relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

Hipótesis nula **H₀**: No Existe relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

TABLA 8

Correlaciones				
			Consumo de alimentos	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo de alimentos	Coeficiente de correlación	1,000	,750**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	35	35
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,750**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	35	35

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

Como se muestra en la tabla 8 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r = 0.750$, 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 relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015. 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:

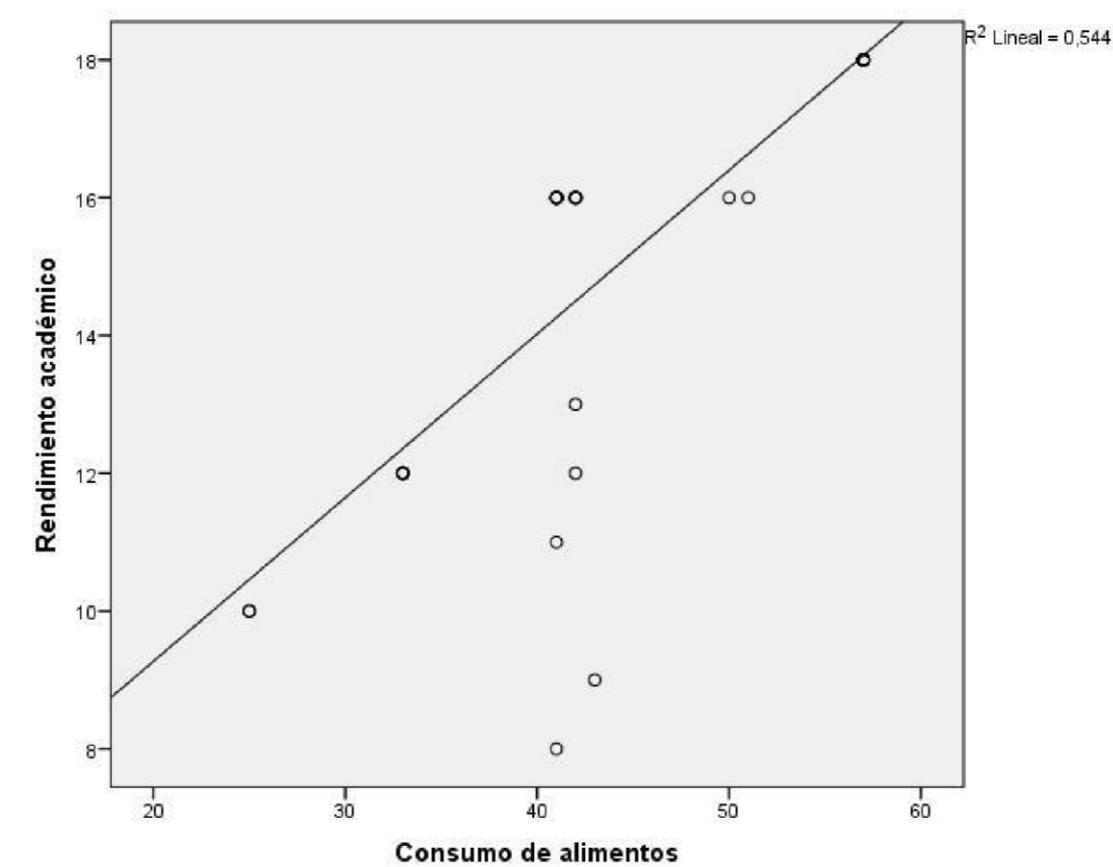


Figura 6. Consumo de alimentos y rendimiento académico

Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa : Existe relación significativa entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

Hipótesis nula **H₀**: No Existe relación significativa entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

TABLA 9

Correlaciones				
			Consumo de proteína	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo de proteína	Coefficiente de correlación	1,000	,677**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	35	35
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,677**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	35	35

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

Como se muestra en la tabla 9 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r= 0.677$, 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 relación significativa entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- la Huaquilla – Huaral – 2015. 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:

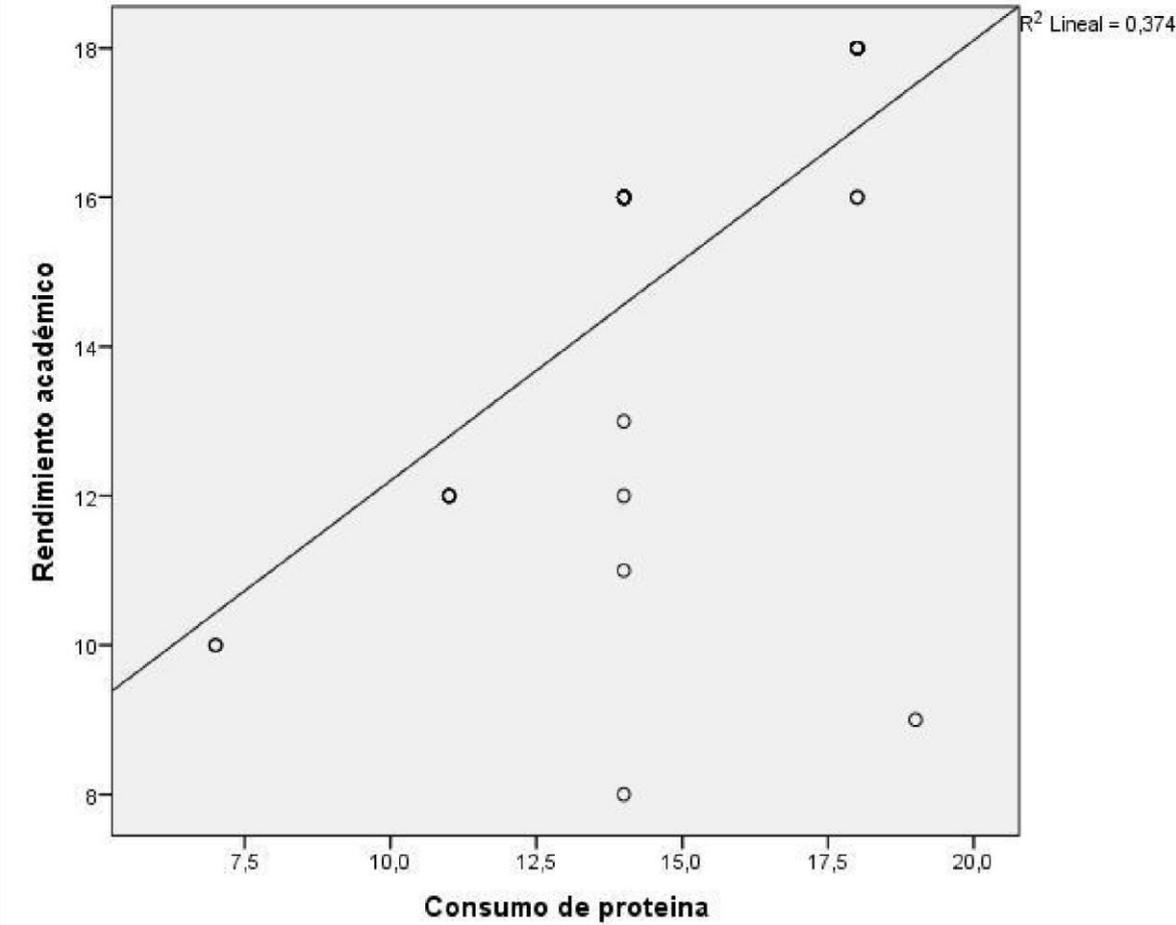


Figura 7. Consumo de proteína y rendimiento académico

Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa : Existe relación significativa entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406-La Huaquilla – Huaral – 2015.

Hipótesis nula H_0 : No Existe relación significativa entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406-La Huaquilla – Huaral – 2015.

TABLA 10

Correlaciones

			Consumo de carbohidratos	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo de carbohidratos	Coefficiente de correlación	1,000	,865**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	35	35
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,865**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	35	35

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

Como se muestra en la tabla 10 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r= 0.865$, 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 relación significativa entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

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

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

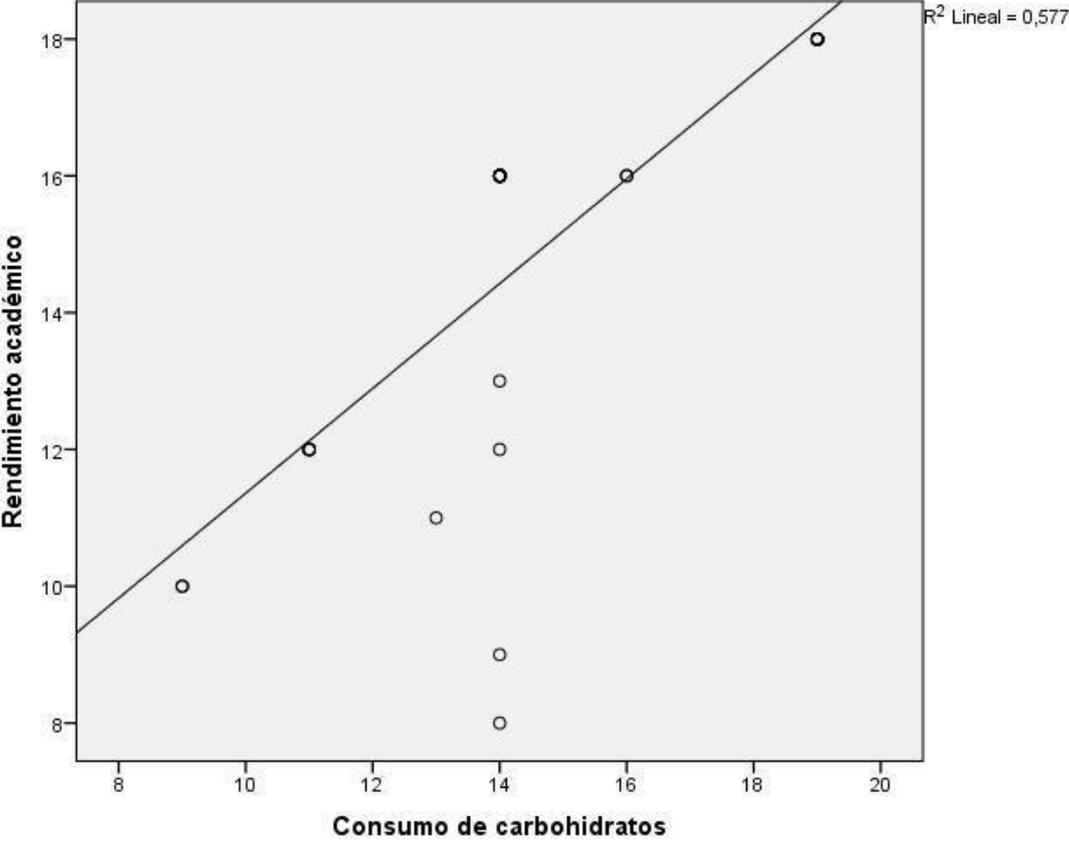


Figura 8. Consumo de carbohidratos y rendimiento académico

Hipótesis específica 3

Hipótesis Alternativa : Existe relación significativa entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

Hipótesis nula H_0 : No Existe relación significativa entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

TABLA 11

Correlaciones				
			Consumo de vitaminas	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo de vitaminas	Coefficiente de correlación	1,000	,804**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	35	35
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,804**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	35	35

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

Como se muestra en la tabla 11 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r= 0.804$, 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 relación significativa entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.

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

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

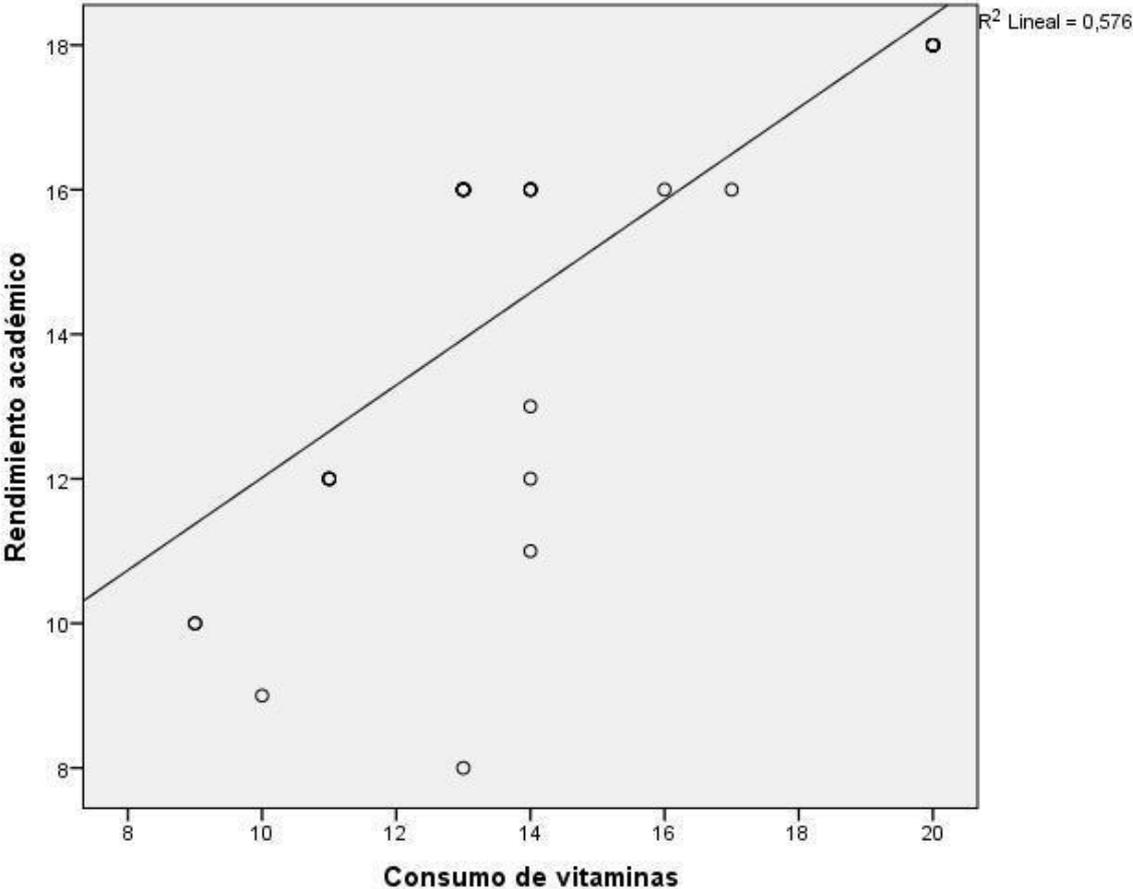


Figura 9. Consumo de vitaminas y rendimiento académico

CONCLUSIONES

De las pruebas realizadas podemos concluir:

- **PRIMERO:** En la prueba realiza a la hipótesis central se puede evidenciar estadísticamente que existe relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015, debido a que la correlación de Spearman que muestra un 0.750 de **buena** asociación.
- **SEGUNDO:** Existe relación significativa entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- la Huaquilla – Huaral – 2015, porque la prueba de correlación de Spearman devuelve un valor de 0.677 representando una **buena** asociación.
- **TERCERO:** Existe relación significativa entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015 y la correlación de Spearman un valor de 0.865 representando una **muy buena** asociación.
- **CUARTO:.** Existe relación significativa entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015. La correlación de Spearman un valor de 0.804 representando una **muy buena** asociación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Jiménez S.J.L. y Cansino H.R.R. 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.
- Hernández I. N. (2012) Situación Socio Económica y Rendimiento Escolar en la Instituciones Educativas Estatales del Nivel Primaria Del Distrito De Huacho, 2012.
- Castillo R., E. M. (2012).En su Tesis Los Hábitos de Lectura y su relación con el Rendimiento Académico de los estudiantes del 6° grado de Primaria de la I.E Domingo Mandamiento Sipán, periodo 2012.
- Ormeño F. F. G. y Vásquez R. L. (2012) en su tesis Rendimiento escolar en los niños de la institución de la I.E N° 16167 – los cajones - Huaral.
- León D. C. A. (2005) En su Tesis: Situación familiar y rendimiento escolar en los centros educativos estatales de nivel primaria del Distrito de Huaura – 2005.

Fuentes electrónicas:

- <http://lema.rae.es/drae/?val=pirca>
- CortézBohigas, M. M. (s.f.) Definición de rendimiento escolar. Recuperado el 28 de noviembre del 2012 en
- www.psicopedagogia.com/definicion/rendimiento%20escolar
- Retana Bonilla, O. (s.f) Definición de rendimiento escolar. Recuperado el 28 de noviembre del 2012.
- Ruiz de Miguel, C. (2002) Factores familiares vinculados al bajo rendimiento. Revista Complutense de Educación. 12 (1) 81-113. Recuperado el 20 de septiembre del 2012 en:<http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED0101120081A/16850>.

- ESPINO A., M. (1995). La participación del estudiante en el aula: factor de desarrollo intelectual y moral, y de formación de compromiso social en el aula. México. Anteproyecto de investigación, en Docencia.
- CETYS. Mexicali, CETYS, Septiembre. Serie Avances de investigación, 1.97
- ESTÉVEZ, E. H. (1996). Nuevas ideas sobre el aprendizaje. México. Revista de Investigación y práctica educativa. UNAM.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA: CONSUMO DE LONCHERAS NUTRITIVAS CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N°20406- LA HUAQUILLA – HUARAL - 2015

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Independiente			
¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015?	Determinar la relación existe entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.	Existe relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.	Consumo de alimentos contenidos en loncheras escolares	Correlacional Mixta	Hipotético	35 niños del 5to Grado.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas			Analítico explicativo	
¿Qué relación existe entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015 ?	Determinar la relación existente entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015.	Existe relación significativa entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.	Dependiente			
¿Qué relación existe entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015 ?	Determinar la relación existente entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.	Existe relación significativa entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.	Rendimiento Académico	Descriptiva		
¿Qué relación existe entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral - 2015 ?	Determinar la relación existente entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes de los 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.	Existe relación significativa entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes 3er grado de primaria de La I.E. N°20406- La Huaquilla – Huaral – 2015.				