



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE
MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

CARRERA
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRABAJO DE TITULACION

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TEMA:

“EL DESAYUNO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LA
UNIDAD EDUCATIVA “ENRIQUE DELGADO COPPIANO”

AUTORES:

GANCHOZO DELGADO ANGELA VIVIANA
ZAMBRANO CEDEÑO CARLOS LUIS

TUTOR

LCDO. EDDY MENDOZA RODRIGUEZ

CHONE-MANABÍ- ECUADOR

2016

Lcdo. Eddy Mendoza Rodríguez, Docente de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí extensión Chone, en calidad de tutor de tesis.

CERTIFICO:

Que la presente TRABAJO DE TITULACION con el tema: “EL DESAYUNO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ENRIQUE DELGADO COPPIANO”, ha sido exhaustivamente revisada en varias sesiones de trabajo, se encuentra lista para su presentación y acta para su defensa.

Las opiniones y conceptos vertidos en esta TRABAJO DE TITULACION son fruto del trabajo, perseverancia y originalidad de sus autores: Ganchozo Delgado Ángela Viviana y Zambrano Cedeño Carlos Luis, siendo de su exclusiva responsabilidad.

Chone, Agosto del 2016

Lcdo. Eddy Mendoza Rodríguez
TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentados en esta tesis de grado, es exclusividad de sus autores.

Chone, Agosto del 2016

.....
Ganchozo Delgado Ángela Viviana

.....
Zambrano Cedeño Carlos Luis



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ EXTENSIÓN
CHONE**

ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA

LICENCIADOS EN NUTRICION Y DIETETICA

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: “EL DESAYUNO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ENRIQUE DELGADO COPPIANO””, elaborado por los egresados Ganchozo Delgado Ángela Viviana y Zambrano Cedeño Carlos Luis de la Carrera de Nutrición y Dietética

Chone, Agosto del 2016

.....
Ing. Odilón Schnabel Delgado
DECANO

.....
Lcdo. Eddy Mendoza Rodríguez
TUTOR DE TESIS

.....
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
SECRETARIA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de Tesis primeramente a Dios por darme fuerzas cuando más la necesito, por guiarme y estar presente todos los días de mi vida.

A mis padres que son mi guía y apoyo fundamental para superar los obstáculos que se presentan en la vida, son la fuente de inspiración y motivación para superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depara un futuro mejor.

A todas las personas que de una u otra manera colaboraron para que cumplan con esa meta.

Viviana.

DEDICATORIA

En lo primordial, el presente trabajo de titulación se lo dedico a Dios ya que es el único ser responsable de nuestra existencia, además porque ha estado conmigo día a día guiándome y brindándome la sabiduría necesaria para poder realizar este trabajo y por ende ayudándome a lograr una de mis tan anheladas metas.

La concepción de esta tesis está dedicada a mis padres, pilares fundamentales en mi vida; sin ellos jamás hubiera podido conseguir lo que hasta ahora su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar, no solo para mí, sino para mis hermanos y familia en general.

Carlos.

AGRADECIMIENTO

No existe en el mundo exceso más grande que dar gracias, por eso queremos expresar nuestros más sinceros agradecimientos a:

Dios por ser el conductor en nuestras vidas, por darnos la sabiduría e inteligencia necesaria, el cual nos ha permitido avanzar hacia el éxito.

A nuestros padres y mis hermanos por ser quienes han estado con nosotros en todo momento, brindándonos su confianza y apoyo incondicional pero sobre todo por enseñarnos que todo se aprende y que todo esfuerzo al final tiene su recompensa.

A la Universidad y cada uno de nuestros maestros por ser quienes nos han transmitido sus conocimientos a lo largo de estos años, los cuales nos ayudaron a desenvolvemos mejor en nuestra etapa profesional.

Esta tesis, si bien ha requerido de esfuerzo y mucha dedicación por parte de los autores y su director de tesis, no hubiese sido posible su finalización sin la cooperación desinteresada de todas y cada una de las personas que a continuación citare y muchas de las cuales han sido un soporte muy fuerte en todo este tiempo.

Primero agradecer hoy y siempre a nuestras familias, a nuestros padres por ser nuestra fortaleza para seguir siempre adelante, a mis hermanos.

De igual manera mi más sinceros agradecimientos a nuestro tutor de tesis Lcdo. Eddy Mendoza coordinador de esta Escuela quien nos orientó y brindo sus conocimientos durante este largo camino hasta finalizar con este arduo trabajo.

De forma general quisiera agradecer a todas y cada una de las personas que han vivido con nosotros en la realización de esta tesis, con sus altos y bajos y que no necesito nombrar porque tanto ellas como nosotros sabemos que desde lo más profundo de nuestros corazones les agradecemos el habernos brindado todo el apoyo, colaboración, ánimo y sobre todo cariño y amistad.

INDICE

PORTADA -----	i
CERTIFICO: -----	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA -----	iii
DEDICATORIA -----	v
AGRADECIMIENTO -----	vi
1. INTRODUCCIÓN -----	1
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA -----	3
2.1. Contextos-----	3
2.1.1. Contexto Macro-----	3
2.1.2. Contexto Meso-----	4
2.1.3. Contexto Micro-----	4
2.2. Formulación del problema-----	5
2.3. Delimitación del problema.-----	5
2.4. Interrogantes de la Investigación-----	5
3. JUSTIFICACIÓN -----	6
4. OBJETIVOS -----	7
4.1. Objetivo General-----	7
4.2. Objetivos Específicos-----	7
CAPITULO I -----	8
5. MARCO TEÓRICO -----	8
5.1. Desayuno Escolar-----	8
5.1.1. Integración nutrimental y alimentaria del desayuno escolar.-----	8
5.1.2. Conformación del Desayuno Escolar-----	8
5.1.3. Nutrición.-----	9

5.1.3.1.	La calidad nutritiva.-----	9
5.1.3.2.	Calidad Saludable.-----	10
5.1.3.3.	Carbohidratos.-----	10
5.1.3.4.	Las proteínas.-----	11
5.1.3.5.	Las grasas.-----	11
5.1.3.6.	Vitaminas y minerales.-----	12
5.1.3.7.	Sal.-----	13
5.1.3.8.	Agua.-----	13
5.1.4.	Alimentación escolar.-----	13
5.1.5.	Influencia de compañeros.-----	14
5.1.6.	Preferencias alimentarias.-----	14
5.1.7.	Criterios de calidad nutritiva específicos para el DEC.-----	14
5.1.8.	Hábitos Alimentarios.-----	16
5.1.9.	Desacostumbres Alimentarias.-----	17
5.1.10.	Calidad Nutritiva.-----	17
5.1.11.	Hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes.-----	18
5.1.12.	Formación nutricional y alimentación saludable.-----	18
5.1.13.	Hábitos familiares.-----	18
5.1.14.	Horarios de alimentación.-----	19
5.1.15.	El papel del desayuno, refacción, almuerzo, refacción y cena.-----	20
5.2.	Rendimiento Escolar-----	21
5.2.1.	El rendimiento escolar una de las principales preocupaciones al nivel escolar. 21	
5.2.2.	La influencia del contexto familiar en el rendimiento escolar.-----	21
5.2.3.	Autoestima-----	21
5.2.4.	Motivación del aprendizaje.-----	22
5.2.5.	Aprovechamiento de las clases.-----	23
5.2.6.	Factor afectivo.-----	23
5.2.7.	Factor sueño.-----	23
5.2.8.	Estudiantes con problemas de conducta.-----	24
5.2.9.	Enfermedades que se dan por no tener un buen desayuno escolar-----	24
5.2.10.	Tipos de desnutrición.-----	25

5.2.11.	Medidas antropométricas. -----	26
5.2.11.1.	Talla para la edad. -----	27
5.2.11.2.	Peso para la talla. -----	27
5.2.12.	Factores fisiológicos. -----	27
5.2.13.	Factores pedagógicos. -----	28
5.2.14.	Factores psicológicos. -----	28
5.2.15.	Factores sociológicos. -----	28
5.2.16.	Obesidad. -----	28
5.2.17.	Diabetes. -----	29
5.2.17.1.	Factores de riesgo -----	30
5.2.17.2.	Tratamiento. -----	32
5.2.18.	Actividad física. -----	32
5.2.19.	Falta de apetito -----	34
CAPÍTULO II-----		35
6.	HIPÓTESIS -----	35
6.1.	Variables. -----	35
6.1.1.	Variable Independiente. -----	35
6.1.2.	Variable Dependiente. -----	35
6.1.3.	Termino de relación. -----	35
CAPÍTULO III-----		36
7.	METODOLOGÍA -----	36
7.1.	Tipo de investigación -----	36
7.2.	Nivel de investigación. -----	36
7.3.	Método -----	36
7.4.	Técnicas De Recolección De Información -----	37
7.5.	Población y Muestra -----	37
7.5.1.	Población -----	37
7.5.2.	Muestra -----	37
8.	MARCO ADMINISTRATIVO -----	38
8.1.	Talento humano. -----	38

8.2. Recursos financieros.-----	38
CAPÍTULO IV-----	39
9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS-----	39
9.1. Tabulación de los datos obtenidos en las encuestas dirigidas a los estudiantes, de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.-----	39
10. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS-----	49
CAPÍTULO V-----	50
11. CONCLUSIONES-----	50
12. RECOMENDACIONES-----	51
13. BIBLIOGRAFÍA-----	52
ANEXOS-----	53

1. INTRODUCCIÓN

La investigación realizada cuyo tema es “EL DESAYUNO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ENRIQUE DELGADO COPPIANO”.

El desayuno podría considerarse como la comida sólida consumida antes de iniciar la jornada escolar .También podría definirse simplemente como la primera comida del día; sin embargo, ninguna de las dos definiciones dejan entrever la importancia que tiene dentro de la dieta total. Junto con la comida y la cena, el desayuno es también una buena fuente de energía y nutrientes; de hecho, está comprobado que sin el desayuno la alimentación difícilmente puede ser nutricionalmente correcta.

A través de esta publicación, avalada por numerosas referencias a otros tantos trabajos científicos, queremos poner de manifiesto la importancia de recuperar y mejorar el hábito de desayunar en las personas adultas, e instaurarlo del modo más conveniente en los más jóvenes. Así mismo, confiamos en que sea de la mayor ayuda en la promoción de la salud nutricional desarrollada en las aulas.

El capítulo I, contiene las variables independiente y dependiente, en el mismo se explica claramente en detalle cada una de ellas, y además en el marco teórico está notoriamente especificado el contenido de la investigación.

Así mismo el capítulo II se hace énfasis a la Hipótesis, que no es más que el supuesto que puede o no ser verdad; además encontraremos las variables con su respectivo término de relación.

En el Capítulo III se describe la metodología o herramientas de investigación que se utilizaron para la misma, tales como tipos de investigación, entre los que se encuentran la investigación de campo, la investigación descriptiva, la investigación bibliográfica y la investigación Webgráfica;

también, entre los niveles de investigación que se aplicaron están los estudios explorativos y estudios descriptivos; en cuanto a los métodos de investigación que se utilizaron son el inductivo, el deductivo y el analítico; además, las técnicas de recolección de información que se aplicó es la entrevista . En este mismo Capítulo está la población y la muestra sobre las que se realizó la investigación y el marco administrativo que comprende los tipos de recursos con los que se contó para la ejecución de la investigación.

En el Capítulo IV se detalla el resultado y análisis de los datos de cada uno de las técnicas de recolección de datos que utilizamos para la realización de este proyecto de tesis. Así mismo en base a los resultados obtenidos y al análisis de datos encontramos la comprobación de la hipótesis.

Basados en la investigación realizada, y tomando en consideración la necesidad comprobada con el método de observación y la entrevista realizada se procede a presentar la propuesta la solución al problema como es el diseño de un sistema de climatización como se detalla en el capítulo V. y por último la bibliografía, Webgráfica, los anexos que incluyen el formato de la encuesta y de la ficha de observación, además del cronograma de actividades y demás documentación que respalda la presente trabajo de titulación.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Contextos

2.1.1. Contexto Macro

En el Ecuador los niños de edad escolar un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo local, épocas de gran crecimiento y desarrollo. Y a pesar de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un desayuno para comenzar adecuadamente el día, en Europa 7 millones de niños acuden al colegio cada mañana sin desayunar, según el barómetro europeo Kellogg's del desayuno (1996-1998).

Este estudio también pone de manifiesto que la alimentación efectúa gran parte de los niños y adolescente a primera hora de la mañana contiene un aporte calórico inferior a lo recomendado. Lamentablemente en el Ecuador el 48% de niños y niñas entre 6 meses y 5 años de edad sufren anemia, esto tiene que ver con la pobreza, educación y diversas condiciones del hábitat. Tras desaparecer el programa “aliméntate Ecuador” y desde el 2012 con MIES asisten a niños que van desde los centros infantiles del Buen Vivir ellos son atendidos por la modalidad.

El Ministerio de Salud Pública implementó el producto “Chispas” de ingenio canadiense que se le fabrica en la India, aproximadamente contiene 5 micronutrientes básicos para combatir la presencia de la anemia, estas galletas vienen envueltas que impiden la saborización del hierro, es la que causa devolución en los niños, estas se distribuyen en dos cucharadas de puré. “Lo que se recomienda es que los niños no deberían consumir este producto antes de los 6 meses de edad, en esta etapa solo debería consumir la leche materna”.

2.1.2. Contexto Meso

En la Provincia de Manabí se ha demostrado que un niño que no desayuna, ni se alimenta correctamente; disminuye sus destrezas y su atención en el aula de clases, traducido en bajo rendimiento escolar y un atraso en su crecimiento. Es por eso que el desayuno se convierte en el combustible que todo escolar necesita para tener energía y empezar bien el día. Este debe contener media o una porción de cada grupo alimenticio, esto lo determina el pediatra o nutricionista que lo guíe en su alimentación.

Los niños de seis a ocho años pasan por diferentes etapas de crecimientos en la que va modificando su peso corporal y destreza. Una mala nutrición afectaría cualquiera de estas necesidades. Es por esto que los nutricionistas afirman que se debe tener mínimo cuatro comidas al día para que el metabolismo pueda funcionar adecuadamente. Cada vez que el cuerpo ingiere un alimento la energía que recibe de este, es dividida para un determinado número de horas, por lo que si el niño deja de comer en alguna de las fases (desayuno, lonche, almuerzo y cena) el organismo tratará de usar la poca energía que le queda reservado produciendo que el cuerpo y la mente no trabaje al 100%.

2.1.3. Contexto Micro

En las instituciones educativas de la Ciudad de Chone se le brinda información al padre de familia para que le ofrezca al niño la primera comida el día (desayuno), ya que esta aporta la energía necesaria para que el niño desarrolle sus actividades escolares, deportivas, sociales y culturales dentro de la institución. Cuando los niños no desayunan hay una disminución de las capacidades cognitivas desarrollan hábitos alimentarios incorrectos que pueden durar toda la vida y favorecer la mala nutrición por déficit (desnutrición); o por exceso (sobre peso y obesidad).

2.2. Formulación del problema

¿Cómo el desayuno influye en el rendimiento escolar de la Unidad Educativa “Enrique Delgado Coppiano” del Cantón Chone.?

2.3. Delimitación del problema.

CAMPO: Salud.

ÁREA: Alimentación.

ASPECTOS: a. Desayuno

b. Rendimiento Escolar

PROBLEMA:

El desayuno influye en el rendimiento escolar de los niños (as) de la Unidad Educativa “Enrique Delgado Coppiano” del Cantón Chone.

DELIMITACIÓN ESPACIAL: Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone

DELIMITACIÓN TEMPORAL: En el primer semestre del 2016.

2.4. Interrogantes de la Investigación

¿Cuál es la importancia del desayuno en la etapa escolar?

¿Qué es el rendimiento escolar?

¿De qué manera influye el desayuno en el rendimiento escolar?

¿Cuál es el desayuno apropiado para que los niños tengan un buen rendimiento escolar?

3. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se refiere a los hábitos alimentarios de la población en edad escolar. Es por ello por lo que en el marco de una encuesta, cuyo objetivo era conocer los estilos de vida particularmente a los hábitos alimenticios, relacionados con la salud de los escolares, hemos investigado el tipo de alimentación que éstos llevaban a cabo, este tipo de investigación es importante ya que una de las particulares que la especifican es que sea el mismo docente quien primordialmente tome el proceso de recolectar la información pertinente sobre sus acciones docentes, el cual, tiene el derecho y la responsabilidad de mostrar su profesionalidad e intervenir en la gestión educativa.

La investigación se realizó en la Escuela Enrique Delgado Coppiano, del Cantón Chone, y es de gran utilidad porque hay estudiantes que no desayunan antes de ir a la institución educativa y como consecuencia de ello el rendimiento escolar es bajo. En el proceso investigativo, en el presente estudio, intervinieron docentes, estudiantes y padres de familia lo cual tiene originalidad de sus autores, se trabajó con el total de la población de los docentes de la escuela y con estudiantes de 7mo año de educación básica.

Se les aplicó encuestas donde se le formuló preguntas que nos ayudó a determinar que efectivamente el problema de los hábitos alimenticios y sobre el desayuno escolar son la causa del bajo rendimiento académico, cuyos resultados logrados en base a la aplicación del instrumento, y es de gran beneficio porque permitió dar una directriz para elaborar una propuesta cuyo objetivo principal es diseñar un plan de mejora con estrategias de actividades que el docente debe aplicar en el aula de clases y así poder mejorar los hábitos alimenticios en los estudiantes.

Este proyecto de investigación es factible porque los recursos económicos, tecnológicos son muy bajos lo cual nos permite realizar una investigación óptima sobre el desayuno escolar en el estado nutricional de los niños.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Determinar la incidencia del desayuno en el rendimiento escolar de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone en el primer semestre del 2016.

4.2. Objetivos Específicos

- Determinar las características generales de los estudiantes.
- Evaluar el estado nutricional de los estudiantes.
- Analizar el rendimiento académico de los estudiantes
- Establecer un plan de información sobre la importancia del desayuno en el rendimiento académico.

CAPITULO I

5. MARCO TEÓRICO

5.1. Desayuno Escolar

Según (Escolares, 2016) Manifiesta que el desayuno es la primera comida del día y forma parte de una correcta alimentación. En la etapa escolar tiene como finalidad proveer a niñas, niños y adolescentes la energía y nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades diarias y poder cumplir diferentes habilidades como, rendimiento cognitivo, concentración, y atención necesarios para tener un buen desempeño escolar y para contribuir a la formación de hábitos alimentarios correctos y saludables.

5.1.1. Integración nutrimental y alimentaria del desayuno escolar.

Grupo de población	kcal / día	Energía para desayuno (25% de las kcal totales) +/- 5%	Hidratos de carbono (% de kcal)	Proteína (% de kcal)	Grasas totales (% de kcal)	Grasa saturada (% de kcal)	Azúcares añadidos (g)	Fibra* (g)	Sodio* (mg)
Preescolar	1300	325 (309-341)	49 g (60%)	12 g (15%)	9 g (25%)	<= 3,6 g (10%)	<= 5	5.4	<= 360
Escolar	1579	395 (375 -415)	59 g (60%)	15 g (15%)	11 g (25%)	<= 4,3 g (10%)	<= 5	5.4	<= 360

Tabla 1. Promedio de energía total diaria y macro nutrientes para el desayuno.

Fuente: <http://alimentosescolares.insp.mx/desayunos/>

5.1.2. Conformación del Desayuno Escolar

El desayuno escolar se compone por varios tipos de alimentos entre ellos existen, (Escolares, 2016).

- Un platillo nutricional que incluya verduras, un cereal integral, una leguminosa o un alimento de origen animal.
- Frutas.
- Leche descremada o considerar la inclusión de leche entera para niños en edad escolar ya que ayuda a la prevalecía de desnutrición infantil.
- Agua simple potable.

5.1.3. Nutrición.

Para tener una buena comprensión de este tema es de suma importancia conocer sobre dos términos que para muchas personas quizás le parezca lo mismo pero no es así de allí la gran equivocación.

Y que la alimentación es el acto voluntario o la disposición por el cual las personas ingieren alimentos para satisfacer el apetito y el hambre.

Por otro lado tenemos la nutrición es el proceso fisiológico e involuntario, que nuestro organismo realiza para capturar los nutrientes que precisa, para poder mantenerse en vida, es de aquí la gran confusión de muchas personas que piensan que es lo mismo (Andrés Cabrerizo & Barrio Pérez, 2008).

La nutrición está compuesta con varios nutrimentos que favorecen a nuestra salud entre estos tenemos los carbohidratos, las proteínas, vitaminas – minerales, y el agua, todos estos conforman nuestro cuerpo y es lo que requiere nuestro cuerpo para satisfacer y poder realizar las actividades diarias.

5.1.3.1. La calidad nutritiva.

La característica nutritiva de un alimento está establecida con el aporte de nutrientes que contenga el alimento y que favorecen a la dieta del niño.

Las carnes son importantes en el aporte de proteínas vitaminas y elementos minerales es por ello que al momento de consumir un producto de origen proteico es importante eliminar toda la cantidad de grasa que este contenga ya que nos favorecerá en nada al contrario es perjudicial para nuestra salud. Según (Valencia, 2013), además dentro de los productos de origen proteicos podemos encontrar vitaminas y minerales tales como: las vitaminas B1, B2, B12, CINC, B6 ya que afirman que estos nutrimentos ayudara al aporte energético y ayudara a una buena calidad nutricional.

5.1.3.2. Calidad Saludable.

Al hablar de calidad saludable corresponde a como se va a realizar la preparación de ciertos alimentos y el cuidado que se debe de tener tanto en la manipulación como su cocción, ya que si no tenemos una buena higiene tanto al cuidado personal como de los alimentos en este caso sería una contaminación cruzada que corresponde a alimentos cocidos y alimentos crudos y existen algún tipo de contacto entre estos alimentos podemos ocasionar en la niño algún tipo de intoxicación alimentaria, lo cual es necesario saber las normas e bioseguridad alimentaria para poder realizar una buena preparación de los alimentos.

5.1.3.3. Carbohidratos.

Los carbohidratos o hidratos de carbono son de suma importancia en la dieta ya que son los que nos proporcionan la fuente de energía tanto en niños como en adultos y que nos ayuda para desempeñarnos diariamente. Muchas personas restringen este alimento porque piensan que engordan lo cual es totalmente falso si tenemos un buen balance una buena combinación de este alimento no vamos a subir de peso pero tampoco se lo puede eliminar de la dieta porque el que nos da energía.

Es significativo de que el niño sepa que alimentos perteneces al grupo de los carbohidratos entre ellos tenemos: el pan, el arroz, la papa, yuca, plátano, lo cual tengan conocimiento de que son fuente de energía y por ende es importante el consumo de estos tipos de alimentos pero no en cantidades excesivas ya que estos alimentos son los que les ayudara a tener un mejor desarrollo y crecimiento (Chevallier, 1997).

Existen dos tipos de carbohidratos en la cual el niño puede consumir sanamente y que los podemos encontrar en otros alimentos como en las frutas, las verduras, los cereales antes mencionados y los productos lácteos. Del mismo modo existen carbohidratos en alimentos procesados que el niño

inocentemente los puede consumir sin saber que pueden ser perjudiciales para su salud como los son: bebidas gaseosas o dulces en general.

Estos alimentos antes mencionados dentro del producto de los carbohidratos proveen la energía necesaria por ser una etapa importante de crecimiento para que el niño pueda realizar sus actividades diarias, la energía que necesita los niños depende mucho de la edad, del sexo, del peso, de la talla, y de su actividad física.

5.1.3.4. Las proteínas.

Como conocimiento adquiridos y que ya sabemos que las proteínas son nutrientes de gran importancia biológica y que aparte de que nos nutre también tiene un papel importante y es a la formación de músculos del cuerpo. Por lo tanto en una alimentación no pueden faltar las proteínas ya que son imprescindibles en la dieta diaria tanto para nutrir como para realización de la actividad física, las proteínas son alimentos que proceden tanto de origen animal como de origen vegetal.

El principal objetivo de las proteínas carbohidratos vitaminas y minerales todos esto nos da fuerza, nos ayuda a crecer y hacer más fuertes, estos alimentos ricos en proteínas los podemos obtener del pescado, los huevos, y los productos lácteos, otros alimentos que también suelen tener en su valor nutricional a las proteínas son las legumbres y los cereales aunque en menos cantidad (Picasso, 2001). Dentro del consumo diario de proteínas se precisa de 2 a 3 raciones diarias de carne pescado o huevos.

5.1.3.5. Las grasas.

Las grasas son un componente importante en la dieta, ya que proporciona energía pero también ayuda a cumplir varias funciones biológicas, como tener un buen crecimiento y del desarrollo.

Las grasas también conocidos como lípidos el exceso del consumo, o la ingesta desequilibrada de grasa, puede ser perjudicial para la salud, existen grasas en alimentos que se encuentran dentro de la dieta o de la alimentación del niño que pueden perjudicarle en su salud es por ello que debemos de tener ciertos puntos muy claros (Loredo Abdalá, 2006).

- Eliminar la grasa visible de las carnes.
- Consumir pollo sin piel.
- Disminuir el consumo de embutidos.
- Valorar siempre el consumo de leche semidescremada.
- Utilizar aceites vegetales.
- Realizar varios tipos de preparaciones con cocidos, al vapor, a la plancha, en lo que corresponde a lo frito se pueden consumir pero no de manera exagerada y siempre utilizando aceites de origen vegetal.

5.1.3.6. Vitaminas y minerales.

En este grupo especialmente encontramos a las frutas ya que constituye la parte comestible de ciertas plantas que contiene vitaminas minerales y fibra para proteger al niño de enfermedades y mantener una buena actividad física.

Las frutas como la naranja, piña, limón, manzana, contiene vitamina “C” esto ayuda a curar las heridas y además fortalece las defensas del cuerpo, el niño debe de comer de 3 a 5 frutas en forma natural.

Las verduras y hortalizas también contiene un alto porcentaje en vitaminas y minerales y fibra, es importante el consumo diario porque al igual que las frutas ayudan a prevenir muchas enfermedades. (Mataix Verdú & Corazo Marín, 2003), Aportan minerales tales como: calcio, hierro, fosforo, estos 3 tipos de minerales no se absorben muy bien en el organismo por lo que se recomienda consumirlo con un alimento de origen animal como: carne, leche, huevo, pescado para que así pueda absorberse favorablemente.

5.1.3.7. Sal.

La sal que se consume tiene que contener yodo y flúor y debe usarse con moderación, los niños deben de evitar alimentos a los cuales se añade sal (galletas con sal, mango verde con sal) y esto son alimentos que los niños más consumen en la escuela lo cual perjudica su salud.

5.1.3.8. Agua.

El agua es un elemento fundamental para la vida es necesario hacerle saber a los niños que tienen que consumir son 8 vasos de aguas diarios. Aparte de que las ciertas preparaciones también contienen agua como las sopas, leche, frutas, vegetales y es importante consumirlo de forma natural ya que evita el estreñimiento y mantiene hidratada la piel.

5.1.4. Alimentación escolar.

En la edad escolar es una etapa no solamente de aprendizaje sino también de crecimiento y desarrollo en que la alimentación nutricional desempeña un papel muy importante. Es indispensable conocer lo que el comedor o bar escolar atribuye a la función y el aporte nutricional que los educandos necesitan para así poder evitar posibles enfermedades a causas de que se les esté brindando una mala alimentación.

El ministerio de educación reconoce que una buen alimentación es muy importante para el rendimiento escolar, en la virtud mantiene su programa PAE (Ministerio de Educación, 2015), este programa tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de los niños, ya que es un derecho tener una educación y alimentación de calidad es por ello que este programa brinda suplemento alimenticio y nutricional a los estudiantes para erradicar un poco los problemas de salud más graves como son la desnutrición y la obesidad.

5.1.5. Influencia de compañeros.

La influencia de los compañeros aumenta a medida de que va pasando el tiempo ya que esto afecta a su actitud ante la comida y a elección de ciertos alimentos. En consecuencia puede aparecer un rechazo total a la comida por lo que se dejan influenciar por las amistades ya sea por la cantidad de calorías que contengan.

Estas decisiones que toma la estudiante puede depender más de las elecciones los amigos o también influya a que el niño no tenga una disposición para probar nuevos alimentos, estas conductas que adoptan los niños es normal a esta etapa de la vida, por el simple hecho de que se quieren ver bien físicamente.

5.1.6. Preferencias alimentarias.

En la sociedad actual específicamente en este caso que hablamos de los niños sufre una evolución notable en consecuencia al impacto que tiene ciertos tipos de alimentos y a su estilo de vida.

Es por ello que en la actualidad existen gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de enfermedades, ya que existen factores que influyen de una u otra manera a que los niños no tengan una alimentación digna y de valor nutritivo que los alimentos aporten a la dieta.

5.1.7. Criterios de calidad nutritiva específicos para el DEC.

Incluir, como máximo, dos cereales diferentes por menú, de preferencia de grano entero y/o cereales integrales (tortilla, avena, arroz, tortilla de harina integral, pasta integral, galletas integrales, etc.). Preferir la tortilla de maíz, por su alto aporte de calcio y fibra. En caso de incluir arroz o pastas, deberá

acompañarse sin excepción de verduras, ya que su aporte de fibra es poco (Ministerio de Educación, 2015).

Dar prioridad a los platillos que no requieran grasa en su preparación o que la requieran en muy pequeñas cantidades, como los guisados en salsa, asados, horneados, tostados, cocidos al vapor; evitando los platillos fritos. En caso de requerirse, usar siempre aceites vegetales para su preparación.

En caso de incluir atole en un menú, éste deberá ser preparado a base de cereales de grano entero (avena, cebada, arroz) y con un máximo de 20 gramos (2 cucharadas soperas) de azúcar por litro de leche. En caso de incluir un licuado, éste deberá ser preparado con fruta natural y máximo 20 gramos de azúcar por litro.

En caso de no incluirse la leche como bebida dentro del desayuno, se deberá integrar en el menú un derivado de lácteo (excepto crema o mantequilla) u otra fuente de calcio.

La porción de leche será de 250 ml (1 taza o 1 vaso).

Considerar la inclusión de leche entera para niños en edad preescolar que viven en zonas con alta prevalencia de desnutrición infantil.

Evitar ofrecer alimentos de origen animal junto con leguminosas, así como una leguminosa con otra leguminosa (por ejemplo, sopa de lentejas y tacos de frijol), y promover la combinación entre un cereal y una leguminosa.

Integrar preparaciones que incluyan verdura y fruta de la región y de la estación, ya que son más baratas y de mejor calidad. De preferencia ofrézcalas con cáscara, no las pele.

Ofrecer agua simple potable.

El desayuno es la comida más importante del día pues en su contenido depende en gran parte todas las actividades que desarrolla el escolar durante

su periodo de clases al día. Algunas causas de no desayunar son el decaimiento, poca concentración, retención y el mal humor debido a múltiples factores e incluso a la disminución de la glucosa ya que esta predispone un bajo rendimiento escolar en el aula, por esto los estudiantes se ven afectados al momento de resolver problemas, falta de memoria, retención, creatividad y capacidad.

Muchos padres de familia por diversas circunstancias como la economía, problemas familiares, y los horarios de trabajo no les proporcionan a sus hijos un desayuno saludable y prefieren que consuman lo que a ellos más les gusta (comida chatarra), aunque estos alimentos no son nutritivos pueden influir y causar problemas de salud a los educandos, ya que existen un alto porcentaje de jóvenes que no desayunan y por ende tiene un bajo rendimiento escolar.

El propósito de este trabajo es educar tanto a los estudiantes, padres de familia y docentes sobre la importancia que tiene el consumo del desayuno escolar ya que nos proporcionan nutrientes y así poder bajar su incidencia de jóvenes con algún tipo de problemas de desnutrición u obesidad.

Los hábitos alimentarios de niños y jóvenes les llevan a consumir con frecuencia comida rápida como hamburguesas o sándwiches, entre otros, lo prefieren por su consumo rápido y fácil preparación. No se debe olvidar la vulnerabilidad de niños y jóvenes frente a los contenidos publicitarios que les induce a comer productos que no contribuyen a llevar una dieta sana

5.1.8. Hábitos Alimentarios.

Existen diversos factores que influyen en tener una correcta alimentación como creencias, tradiciones, y diversos tipos de culturas, disponibilidad alimentaria, recursos económicos, religión, entre otros.

La escuela tiene incidencia directa tanto en la alimentación que los niños consumen desde allí es que se realiza capacitaciones a los padres de familia

sobre el correcto lunch nutritivo y convérseles de comer alimentos buenos, enriquecedores, económicos y nutritivos.

5.1.9. Descostumbres Alimentarias.

Como producto de estudios realizados con motivo del día Nacional de Nutrición, recomienda que la población está obligada a mejorar sus costumbres alimentarias debido a que son factores de salud que pueden desencadenar obesidad, colesterol, anemia, desnutrición, y enfermedades graves como la anorexia y bulimia que afecta principalmente a los estudiantes (Escofet Rigual, 2014).

5.1.10. Calidad Nutritiva.

La característica nutritiva de un alimento está establecida por el aporte cualitativo y cuantitativo de nutrientes que favorecen a la dieta alimentaria.

Las carnes son importantes en el aporte de proteínas, vitaminas y elementos minerales, que son significativos para el crecimiento, el desarrollo y el correcto funcionamiento del cuerpo humano. La cantidad de proteínas, vitaminas y minerales varía de acuerdo al tipo de carne animal que se consuma, por ejemplo se recomienda consumir más pollo ya que tiene un menor contenido de grasa y colesterol es la pechuga sin piel.

Algunos de los nutrientes que se encuentran en las carnes son: vitaminas B1, B12, B2, Cinc, B6, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, entre otros.

Se afirma en general que las carnes y sus derivados son una excelente fuente de nutrientes dentro de la alimentación que se debe realizar. La cantidad de proteínas, vitaminas, lípidos y aporte energético de las carnes estará determinado por diversos factores como: edad, crianza y proceso químico al que haya sido sometido el alimento.

5.1.11. Hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes.

Algunos programas educativos que han tenido la pretensión de educar a la población en el aspecto nutricional han fracasado por el poco interés y por no partir de una actitud positiva tanto de los estudiantes como de los padres de familia.

Los hábitos alimentarios establecen claras situaciones de riesgo especialmente entre adolescentes y jóvenes que están acostumbrados a las comidas rápidas y comida chatarra lo que les dificulta el proceso de aprendizaje. Existe un alto porcentaje de jóvenes que no desayunan y abusan de los productos de preparación rápida en horas no habituales de comida, fuera de casa y sin supervisión familiar (Escott Stump & Mahan, 2004).

5.1.12. Formación nutricional y alimentación saludable.

La nutrición es un acto consiente que toda persona tiene que tener en cuenta desde que inicia hasta su finalización, por lo que es un proceso que debe ser educado. Lo que se busca realmente como este método es que los niños vayan adquiriendo conocimientos del núcleo familiar sobre los buenos hábitos alimentarios, cantidad y tipo de alimento que ingieran, que la educación comienza en la casa ya que esto les corresponde a los padres tener una buena comunicación con sus hijos y que ellos puedan influir adecuadamente sí que los medios de comunicación o el poco conocimiento incidan en su forma correcta de la alimentación de su hijo.

Lo más sencillo y lo más correcto sería aprovechar la primera infancia de los niños que es propicia en la adquisición de hábitos correctos y no pretender modificarlos posteriormente, pues resultará más complicado.

5.1.13. Hábitos familiares.

Los hábitos familiares son costumbres propias que en los hogares practican en diversos ámbitos, entre ellos la alimentación. De la misma forma que los hijos

imitan a los padres, gestos, opiniones y comportamientos, asimilan las pautas de alimentación.

Según (Mataix Verdú & Corazo Marín, 2003), conviene que las familias superen algún tipo de dificultad y que al menos puedan intentar comer juntos una vez al día. Las comidas propician la convivencia y el aprendizaje. Para favorecer esta costumbre, es necesario que los hogares tomen en cuenta:

- El tiempo designado que sea suficiente para comer y platicar.
- El tiempo de conversación, la cual debe ser agradable.
- Los aparatos electrónicos deben dejarse de lado.
- Los mensajes educativos deben formularse de forma constructiva.
- Estimular a elaborar menús, a decorar platos, a ensayar recetas
- Ayudar a preparar las comidas
- Masticar despacio.

Los pequeños deben acostumbrarse a adquirir hábitos acorde a su edad, para ayudarlos los adultos pueden permitirles que les acompañen a realizar las compras y así aprovechar este espacio para enseñar qué se debe comprar porque es necesario consumir cada alimento.

5.1.14. Horarios de alimentación.

El desayuno es una comida que le proporciona al niño/a la energía necesaria para el cumplimiento de sus actividades; por lo tanto no debe faltar antes de ir a la escuela.

Se recomiendan 5 comidas diarias al día: desayuno, colación almuerzo, colación a la media tarde y merienda.

El escolar debe tener tiempo suficiente tanto en la casa como en la escuela para proporcionar una buena ingestión, masticación y digestión de los alimentos. En cada tiempo de alimentación se debe proporcionar todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo adecuado.

5.1.15. El papel del desayuno, refacción, almuerzo, refacción y cena.

El ser humano necesita energía constante para cada actividad, es por eso que realiza de cuatro a cinco comidas a lo largo del día, de esa forma tiene la oportunidad de consumir variedad de alimentos y equilibrar la dieta (Majluf , 2002).

a) El Desayuno.

La mayoría de los niños y niñas toman algún alimento antes de ir al colegio; sin embargo, son pocos los que hacen un desayuno completo con suficiente aporte calórico. Esto significa que empiezan la jornada escolar con poca energía y posiblemente tengan dificultades para concentrarse en las clases”

Iniciar con una reserva de energía favorece el equilibrio de la dieta de cada jornada y en la época escolar, ayuda que las niñas y niños perfeccionen su capacidad de aprender y concentrarse en clase. El desayuno debe abarcar, mínimo el 25% de las necesidades nutritivas de la jornada. Esta es la razón por la que conviene que el desayuno contenga:

- Algún lácteo
- Alimentos del grupo de los cereales
- Frutos o zumo natural
- Alimentos proteicos

a. A media mañana.

Si el desayuno ha sido completo, es suficiente una pieza de fruta o un pequeño bocadillo.

b) El Almuerzo.

El almuerzo es la principal ración durante el día, aporta de 35% al 40% de nutrientes que los niños necesitan para la energía diaria. Que puede incluir carnes, ensalada, arroz, fideos y fruta.

5.2. Rendimiento Escolar

“Tradicionalmente suele entenderse como el nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación, expresado en una nota numérica, que mide el resultado del proceso de enseñanza y aprendizaje en el que participa en el entorno escolar.”

5.2.1. El rendimiento escolar una de las principales preocupaciones al nivel escolar.

El rendimiento escolar es la interacción entre el proceso de aprendizaje y los resultados observables en el ámbito educativo, en todos los niveles. Por lo tanto no se puede explicar únicamente por las calificaciones que obtienen los estudiantes. Implica diversos aspectos como son; la familia, la economía, el nivel personal, la dimensión académica entre otros (Majluf , 2002).

Es por ello la realización de esta investigación ya que nos ayudara a determinar a qué se debe o cuales son los posibles problemas en que más se involucran los estudiantes para su poco interés educativo y por ende el bajo rendimiento escolar.

5.2.2. La influencia del contexto familiar en el rendimiento escolar.

Es de suma importancia conocer el entorno en el que el niño vive y se desenvuelve en este caso su barrio, casa, y escuela, esto servirá de gran ayuda al momento de determinar algún problema en el que el niño baje su rendimiento escolar.

5.2.3. Autoestima

En la formación de la personalidad la autoestima es de vital importancia, en las interrelaciones con el entorno social. La apreciación y la estimación que las personas poseen sobre sí mismas influyen de manera notable en las actitudes, decisiones y conductas propias de la naturaleza humana.

Es autoestima es importante especialmente es la edad escolar ya que es el valor que la persona se da a sí misma y la relación interna que como consecuencia el ser humano posee, ayuda a tener un mejor desenvolvimiento y además involucra la competencia y eficacia al nivel académico.

5.2.4. Motivación del aprendizaje.

Es importante motivar al estudiante hacia lo que se le quiere enseñar, llevarlo a participar activamente en todos los trabajos escolares, conducirlo a aprender por ensayo y error, por imitación o por reflexión. El propósito de la motivación es despertar el interés, estimular el deseo para aprender alcanzar las metas definidas (Majluf , 2002).

Existen algunos principios que determinan la motivación del estudiante por aprender entre ellas tenemos:

- La realidad propia del estudiante para alcanzar las metas.
- Que el educando pueda determinar con seguridad sus acciones en el proceso de aprendizaje
- Las expresiones orales y faciales que recibe el estudiante de parte del docente y de sus compañeros.
- Influencia de la familia y la cultura en diversos aspectos.

La motivación depende del proceso de aprendizaje que el estudiante haya vivido en los diversos ámbitos de su existencia esto ayudara a que se desarrolle en cualquier ámbito y mostrar sus destrezas a la hora que lo requiera.

El aprendizaje es un proceso el cual de acuerdo por los siguientes principios y reglas:

- Motivación.
- Concentración.
- Actitud.

- Organización.
- Comprensión.
- Repetición.

5.2.5. Aprovechamiento de las clases.

El rendimiento de cualquier actividad intelectual como el desarrollo de una clase, está influenciado por diversos factores, algunos de ellos son: lo específico del curso que se ofrece, las características del docente, la capacidad del estudiante y la actividad que el educando lleva a cabo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Existen varios métodos para que sea posible absorber experiencias y conocimientos durante la clase; tomar notas sin distracción, está por ejemplo el método E3 que significa: escuchar, entender y escribir. Cuando el estudiante copia sin sentido pierde el tiempo, pero si el educando sabe tomar buenos apuntes avanzará bastante, debido a que le será sencillo comprender y subrayar pues ha escrito lo más relevante (Ministerio de Educación, 2015).

5.2.6. Factor afectivo.

Un niño que vive en un ambiente en el cual se siente amado, respetado y protegido, se sentirá seguro a la hora de enfrentar los distintos desafíos escolares. Al momento de hablar del factor afectivo no solo nos referimos al aprecio y amor que se le dé al niño sino también la protección y el apoyo al momento de que se encuentre en la escuela y también a la realización de sus tareas.

5.2.7. Factor sueño.

Un niño que descansa bien, después estará con la lucidez necesaria para afrontar las diferentes demandas que la escolaridad lo exija. Es recomendable que los niños duerman alrededor de diez horas en la noche. Es importante la colaboración de los padres de familia ya que son ellos los que pasan más

tiempos con sus hijos a la hora de hacerles algunas limitaciones en este caso como mirando la televisión o jugando con la computadora lo cual dificulte a que el niño tenga sus horas de descanso normales.

Es de suma importancia que la maestra note algún tipo de cambio en el niño lo cual le impida tener un buen aprendizaje y por ende que baje su rendimiento escolar.

5.2.8. Estudiantes con problemas de conducta.

La dificultad es emocional y de la conducta en los escolares constituye un serio y difícil problema tanto para la educación y la salud mental de los estudiantes como para los padres cuyos hijos no logran en la escuela un rendimiento acorde con sus expectativas.

Los educadores pueden sentirse frustrados y sentir ansiedad cuando deben enfrentar un estudiante con problemas de conducta. Si el docente se siente responsable del manejo y aprendizaje que el alumno tenga.

5.2.9. Enfermedades que se dan por no tener un buen desayuno escolar

a) Desnutrición.

La desnutrición es básicamente sistémica e inespecífica por cuanto afecta, en grado variable, a todas y cada una de las células del ser humano y se instala cuando el balance negativo de alguno de los componentes del complejo nutricional, ocasiona una alteración metabólica que afecta, necesariamente a los demás.

Esta enfermedad es una de las más comunes especialmente en la etapa escolar en los últimos tiempos, ya que esta indirectamente relacionada con la condición social del hombre. No solo por la situación económica sino también por los hábitos alimentarios que se imponen, (Chevallier, 1997). La desnutrición también puede ir acompañada por otras de deficiencias en este

caso de nutrientes como calcio, hierro ya que este si existe en niveles bajo puede ocasionar anemia así mismo también la falta de vitaminas generalmente A. ya que este tipo de desnutrición es más común en los niños.

b) Valoración de la desnutrición – antropometría.

La evaluación antropométrica consistes en las dimensiones y la composición global del cuerpo humano, este procedimiento es lo que se le va a realizar a los educandos (peso, talla) y así poder determinar en qué porcentaje se encuentra en este caso en que grado de desnutrición u obesidad se encuentran los estudiantes para tomar medidas preventivas y poder mejorar su estado de salud.

5.2.10. Tipos de desnutrición.

La desnutrición se clasifica según su grado de intensidad, en: leve, si la deficiencia es poca y sin riesgo de secuelas importantes; moderada, e el daño no es suficiente para comprometer la vida en forma inminente pero el riesgo de secuelas permanentes es alto; y severa, se la deficiencia pone en peligro la vida. La desnutrición moderada y severa se considera desnutrición de alto riesgo.

a) Desnutrición leve

Es la que más padece la población infantil, pero también en lo general a la que menos atención se le brinda-, por ello es conveniente mencionar que entre más tempranamente ocurra y se prologue por mayor tiempo, más daños pueden ocasionar.

La alimentación que reciba el niño debe ser una dieta normal, pero fraccionadas en mayor número de comidas al día. Esto ayudara a que el tratamiento dietético como, a rehabilitación sean exitosos y el niño recupere en corto tiempo el peso.

b) Desnutrición moderada.

Es cuando el aporte de nutrientes es adecuado pero existe condiciones o factores que impiden o dificultan el aprovechamiento de alimentos por diversos mecanismos, dificultad de absorción, aumento de los requerimientos pueden existir enfermedades de las vías intestinales y respiratorias y por causa de esto no permite que el niño gane peso.

c) Desnutrición grave o severa.

Es cuando el aporte inadecuado de nutrientes esenciales se asocian a causas que aseguran secundariamente la desnutrición. Los niños que presentan este tipo de desnutrición a más del aporte inadecuado de nutrientes esenciales presentan tuberculosis pulmonar y otras infecciones crónicas o que dificultan la absorción intestinal.

Existen también dos tipos de desnutrición generalmente se identifica como Kwashiorkor y Marasmo.

El marasmo es una enfermedad crónica, es debido a un déficit global de alimentos existe una carencia de energía, calorías, y proteínas además el resto de los nutrientes esta enfermedad afecta a todas las edades pero particularmente a los niños menor de un año de edad (Chevallier, 1997).

Mientras que el kwashiorkor es relativamente aguda; se debe fundamentalmente a un déficit de proteínas. Se observa después del primer año de vida relativamente y por primera vez se observó en niños africanos.

5.2.11. Medidas antropométricas.

La evaluación antropométrica del estado nutricional puede realizarse en varias formas, en un momento determinado o a lo largo del tiempo.

5.2.11.1. Talla para la edad.

Esto refleja el crecimiento del niño alcanzado y sus deficiencias de la salud o de nutrición. La talla es de gran importancia para una mejor comprensión e interpretación para obtener los resultados antropométricos.

5.2.11.2. Peso para la talla.

El índice de masa corporal (IMC) se calcula mediante una fórmula esto nos ayudara a determinar el grado de malnutrición que presente el escolar.

El objetivo principal del IMC es indicar la composición corporal de la persona, nos ayudara suficientemente además nos permite evaluar el estado nutricional actual del niño.

Existen otros factores que influyen a que un niño baje su rendimiento escolar como el estrés, cambios de ánimos, entre otros.

De acuerdo a la experiencia que hemos vivido y que nos pudimos dar cuenta después de revisar los diferentes casos de los niños y niñas otro factor que tiene gran relevancia es el factor psicológico ya que gran parte de los niños y que cursan la edad escolar en esta institución pública, presentan bajo rendimiento académico. El presente trabajo analizara las probables causas por las cuales los estudiantes presentan bajo desempeño, además la mayoría de estos tiene problemas relacionados con: la familia, las amistades, con la autoridad y estos como existen más casos impiden el buen aprovechamiento, así como atender los asuntos tratados en clases.

5.2.12. Factores fisiológicos.

Se sabe que afectan aunque es difícil precisar en qué medida lo hace uno de ellos ya que por lo general están interactuando con otro tipo de factores como problemas de desnutrición obesidad y de salud.

5.2.13. Factores pedagógicos.

Son aquellos aspectos que se relacionan con la calidad de la enseñanza. Entre ellos están el número de alumnos por maestro, los métodos y materiales didácticos utilizados, la motivación del estudiante y el tiempo dedicado por los profesores a la preparación de sus educandos.

5.2.14. Factores psicológicos.

Entre estos se cuentan algunos desordenes a nivel psicológico como la percepción la memoria y la conceptualización lo cual dificulta el aprendizaje.

5.2.15. Factores sociológicos.

Son aquellos que influyen las características familiares y socioeconómicas de los estudiantes tales como la posición económica familiar a nivel de la escolaridad y ocupación de los padres y la calidad del ambiente que rodea al estudiante.

5.2.16. Obesidad.

La obesidad al igual que la desnutrición y otros problemas de salud son factores que influyen en el aprendizaje de estudiando ya que esta es una enfermedad y quizás una de las que tiene mayor incidencia en nuestro país. Estos tipos de enfermedades conllevan a que la persona presente enfermedades por tener un control de la alimentación o por el simple hecho de que no tenga conocimientos de como tener una buena alimentación (Hassink, 2009).

Es importante establecer o conocer por qué los estudiando presentan este tipo de enfermedad ya que existen muchos factores que contribuyen a un descontrol, es necesario brindar capacitaciones nutricionales a los estudiantes, padres de familia y docentes de institución, para así favorecer a que los niños tengan una mejor de alimentación no tanto en la cantidad sino en la calidad,

esto tipo de interacciones nos ayudara a brindar conocimientos y que tengan una mejor calidad de vida y puedan contrarrestar enfermedades a futuro.

Es substancial que los docentes conozcan los cambios físicos que tienen los niños ya que son ellos los que pasan varias horas al día con ellos y saber qué es lo que más consume a la hora del lunch, se hace necesaria la intervención directa de ellos sobre las alarmas que son físicamente visibles en os estudiantes.

La obesidad es un problema de salud bastante grave en el que si no se tiene un control y seguimiento puede el niño seguir subiendo de peso, y desencadenar enfermedades como diabetes, la presión arterial alta, colesterol, triglicéridos lo cual perjudica su salud y va a ser más difícil a que deje sus malos hábitos y cambiar su forma de alimentarse, además existen varios tipos de obesidad, obesidad tipo 1, obesidad tipo 2, obesidad tipo 3 y obesidad mórbida.

5.2.17. Diabetes.

La diabetes en niños es una enfermedad crónica que afecta a la forma en que el cuerpo del niño metaboliza el azúcar (glucosa). La diabetes es causada en parte por una mala alimentación y muchas veces puede ser revertida consumiendo alimentos más saludables y haciendo ejercicio (Guerrero, 2006).

La obesidad infantil tampoco es un problema de tener malos hábitos alimentarios y por el sedentarismo sino también influye los problemas metabólicos del niño en el que puede verse afectado su corazón, suelen tener exceso de grasa abdominal.

Otra manera de saber si algo no está bien en el niño es haciéndole exámenes de sangre lo cual reflejara valores alterados en este caso de colesterol y triglicéridos ya que esto también se debe a la alimentación poco saludable.

Otros tipos de complicaciones sociales y emocionales son la baja de autoestima, ya que los niños suelen molestar por el sobrepeso que tiene, por lo

que sufren una pérdida de autoestima y un mayor riesgo de depresión y esto también los conlleva a la ansiedad u es por ellos que muchos niños tienden a comer más para un poco erradicar este tipo de sufrimiento que lo tiene que llevar a diario.

Además de esto un niño con depresión suele a dormir más de lo normal o llorar mucho, ya que estos son sentimientos abrumadores de desesperación en niños con sobrepeso y suelen a perder las esperanzas de que su vida puede mejorar y pueden perder el interés a realizar sus actividades normales.

Estos tipos de escala ayudara a saber en qué grado de obesidad se encuentra el niño, en este tratamiento no solo es contrarrestar o mejorar la calidad de vida de la persona sino de toda su familia, porque la educación de los buenos hábitos alimentarios tiene que ser primero en la casa.

Existen muchos factores en lo cual el estudiante conlleva a no tener una buen desayuno entre estos tenemos, padres que trabajan, no tener apetito, o el simple hecho de que le den dinero para que compren algo en la escuela, lo cual es un error grave porque así el niño puede tener una mala alimentación.

5.2.17.1. Factores de riesgo

Muchos factores, por lo general trabajan en combinación, aumentan el riesgo de tu hijo a tener sobrepeso (Chevallier, 1997)

- **Dieta:** El consumo regular de alimentos ricos en calorías, como las comidas rápidas, productos horneados y máquinas expendedoras de aperitivos, pueden provocar que el niño aumente de peso. El consumo de refrescos que contienen azúcar, dulces y postres también puede causar aumento de peso. Los alimentos y bebidas como estos son altos en azúcar, grasa y calorías.
- **Falta de ejercicio:** Los niños que no realizan ejercicios físicos son mucho más propensos a ganar peso debido a que no se queman calorías a través

de la actividad física. Actividades de ocio sedentarias, como ver la televisión contribuyen al problema.

- **Antecedentes familiares:** Si el niño proviene de una familia de personas con sobrepeso, él o ella pueden ser más propensos a ganar peso en exceso, especialmente en un entorno donde estén siempre disponibles alimentos con alto contenido calórico y donde la actividad física no se recomienda.
- **Factores psicológicos:** Algunos niños comen en exceso para hacer frente a los problemas o para hacer frente a las emociones, como el estrés, o para combatir el aburrimiento. Sus padres pueden tener tendencias similares.
- **Factores familiares:** Si muchos de los alimentos que se compran son alimentos procesados, tales como galletas, patatas fritas y otros productos ricos en calorías, esto puede contribuir al aumento de peso de tu hijo. Si puedes controlar el acceso de tu hijo a los alimentos altos en calorías, puedes así ayudarle a bajar de peso.
- **Factores socio económicos:** Los alimentos que no se echan a perder rápidamente, como las comidas congeladas, galletas que a menudo contienen mucha sal y grasas, son alimentos menos costosos o una opción más fácil que los alimentos frescos que son alimentos más saludables.

Existen otros factores en lo cual el estudiante conlleva a no tener una buen desayuno entre estos tenemos, falta de conocimientos tanto él y sus padres sobre los beneficio del desayuno escolar, padres que trabajan, no tener apetito, o el simple hecho de que le den dinero para que compren algo en la escuela, lo cual es un error grave porque así el niño puede tener una mala alimentación.

La alimentación que se le brinde al niño no deber ser tanto en cantidad sino en calidad, tener en cuenta y hacerle ver a los padres de familia que un desayuno hecho en casa sale más económico que un alimento fabricado (jugos, gaseosas, galletas, papas fritas), ya que estos son los alimentos que más

consumen los estudiantes a la hora del lunch y que no existen excusas para no brindarles una correcta preparación y alimentación a sus hijos.

5.2.17.2. Tratamiento.

El tratamiento de esta enfermedad es muy complejo y no solo se necesita el pre disponibilidad del niño sino también de toda su familia ya que son ellos los que le darán las fuerzas para salir de este problema y que no solo se necesita de un especialista en este caso nutricionista sino también de un equipo multidisciplinario para erradicar posibles enfermedades a futuro, y es de suma importancia la ayuda de un psicólogo porque para que este tratamiento sea posible primero el niño y la familia tienen que aceptar que la obesidad es una enfermedad que puede ser tratada, después de esto viene lo que la importancia de la dieta, de tener una buena y correcta alimentación y sobre lo importante que es la realización de la actividad física por lo menos media hora diaria (Hassink, 2009).

Para que el tratamiento funcione hay que tener varios puntos en cuenta ya los padres son los que compran la comida, cocinan los alimentos y deciden si el alimento se come. Incluso los pequeños cambios pueden aportar una gran diferencia en la salud de tu hijo.

- En la compra de alimentos elige frutas y verduras.
- Limita las bebidas endulzadas.
- Sentaros juntos para comer en familia.
- Limita el número de veces que tu hijo come fuera.

5.2.18. Actividad física.

Se considera actividad física a cualquier tipo de movimiento corporal producido por el cuerpo y esto nos ayuda a que exista un gasto de energía. En la etapa escolar la actividad física es de suma importancia ya que no solamente

beneficia a la salud sino que también permite a que el niño también tenga un relajamiento en la escuela ya que esto ayuda a que el niño pueda distraerse un poco y pueda retomar sus clases con un poco empeño a la hora de la clase.

También es importante recalcar que la actividad física ayuda a contrarrestar un factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad infantil, es por ello que en este trabajo hacemos énfasis también al valor que tiene la realización de estos ejercicios (Marín Fernández, 1995).

Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de que el niño presente problemas de salud graves antes mencionadas por causa de la obesidad.

Igualmente es un determinante clave del gasto calórico o energético, y es por tanto fundamentalmente para el equilibrio calórico y el control del peso, es importante conocer que la actividad física no debe ser confundida con ejercicio esto quiere decir que la actividad física debe de ser planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo en este caso bajar de peso y mejorar la calidad de vida.

Otro desequilibrio es nuestra salud que es importante ya que también afecta a todas las personas, en especial a los niños en etapa escolar por no realizar un desayuno es la anemia, esto conlleva a que el niño este decaído, no tenga ganas de hacer nada, baje su rendimiento escolar, y no tenga las ganas de ser participativo en clases.

La anemia suele afectar con mayor incidencia a los niños es etapa escolar esta es una enfermedad que generalmente es tratada con una dieta enriquecida con el consumo de alimentos ricos en hierro tales como la carne, leguminosas y para que este hierro tenga una mejor y rápida absorción se la puede combinar con alimentos ricos en vitamina C, ya que con esta vitamina el hierro se absorbe mejor, ayuda a la digestión.

Este tipo de enfermedad se la puede diagnosticar con exámenes bioquímicos en estos vamos a encontrar la disminución de glóbulos rojos en la sangre, la hemoglobina.

Es necesario que los padres y docentes se den cuenta de varios signos y síntomas que el niño puede presentar y que ayudara a diagnosticar si presenta anemia en este caso palidez en el tono de la piel, sueño, debilidad, los manos y lo pies se ponen frías.

La deficiencia de hierro en la alimentación es la principal causa para que el niño pueda tener anemia, otras causas suelen ser pérdida excesiva de sangre, enfermedades como paludismo, fiebre tifoidea, pueden ser causadas por parásitos, y también la leucemia que es una enfermedad terminal sino se le detecta a tiempo también desencadena anemia.

5.2.19. Falta de apetito

Este término entiende a cuyo único síntoma es la falta de apetito, sin ser una enfermedad, más bien se lo conoce como un trastorno de la conducta alimentaria que se deriva de los malos hábitos que tenga el niño.

La falta de estimación de los padres de familia o el poco interés que le prestan hace que el niño baje su interés por comer y así no favorecerse de las condiciones que tiene una buena alimentación (Guerrero, 2006).

Es recomendable que si suele causar esto con el niño incluirlo un poco a la mesa familiar conversar con ellos, comprender al niño ya que no solamente el acto de comer es vivir y sentirse bien.

CAPÍTULO II

6. HIPÓTESIS

El desayuno incide en el rendimiento escolar de los niños (as) de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone en el Primer semestre del 2015.

6.1. Variables.

6.1.1. Variable Independiente.

Desayuno.

6.1.2. Variable Dependiente.

Rendimiento Escolar

6.1.3. Termino de relación.

Incide

CAPÍTULO III

7. METODOLOGÍA

7.1. Tipo de investigación

Esta investigación es documental porque se basa en textos de libros, internet, revistas de salud, tesis e información proporcionada por la entidad entre otros las cuales servirá de soporte para efectuar el proyecto de tesis.

Y es de campo porque se la realizó en el lugar de los hechos, con el fin de recopilar toda la información necesaria para llevar a cabo éste análisis.

7.2. Nivel de investigación

Es transcriptivas porque se apoyará en datos e información de textos y documentos que servirán de referencia para cimentar y avalar lo investigado.

Esta investigación es explorativa porque se aplica para tener la primera información sobre el problema, lo cual orienta la investigación a su posible solución se examinara temas de investigación que permitirá formular la hipótesis.

7.3. Método

Es Inductivo – deductivo porque consiste en analizar casos particulares a partir de las cuales se extraen conclusiones de carácter general a partir de las premisas particulares.

Es método analítico – sintético que a partir de observaciones sistemáticas de la realidad llegar a la síntesis y comprensión en todo lógico y concreto, ya que los resultados obtenidos serán analizados e interpretados de acuerdo a la metodología de investigación.

7.4. Técnicas De Recolección De Información

Se realizará en la presente investigación la encuesta y la observación.

La encuesta nos ayudará a determinar la influencia del desayuno escolar en el estado nutricional de los niños.

La encuesta se realizó al personal docente, padres de los niños (as) del Séptimo Año Básica la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano de Chone en el año primer semestre del 2015.

7.5. Población y Muestra

7.5.1. Población

La presente investigación involucrará a las siguientes personas.

FUNCIÓN	Nº
Estudiantes de Séptimo Año de EGB	35
TOTAL	35

Tabla 2 Población

Elaboración: Autores de proyecto

7.5.2. Muestra

Como la población no es elevada la muestra sería la cantidad de estudiantes detalladas en la población.

8. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1. Talento humano.

- Investigadores: Ganchozo Delgado Viviana y Zambrano Cedeño Carlos.
- Tutor: Lcdo. Eddy Mendoza Rodríguez.
- Personal docente de los niños (as) de Séptimo Año Básico que acuden a la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano de Chone.
- Padres o representante de los niños (as) de Séptimo Año Básico que acuden a la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano de Chone.
- Niños (as) de Séptimo Año Básico que acuden a la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano de Chone.

8.2. Recursos financieros.

RUBROS DE GASTOS	VALOR
Adquisición de equipo	\$ 750.00
Materiales de escritorio	\$ 360.00
Material bibliográfico	\$ 350.00
Transporte	\$ 100.00
Imprevistos	\$ 150.00
TOTAL	\$ 1710.00

CAPÍTULO IV

9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

9.1. Tabulación de los datos obtenidos en las encuestas dirigidas a los estudiantes, de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.

1) ¿Desayuna usted antes de ir a la escuela?

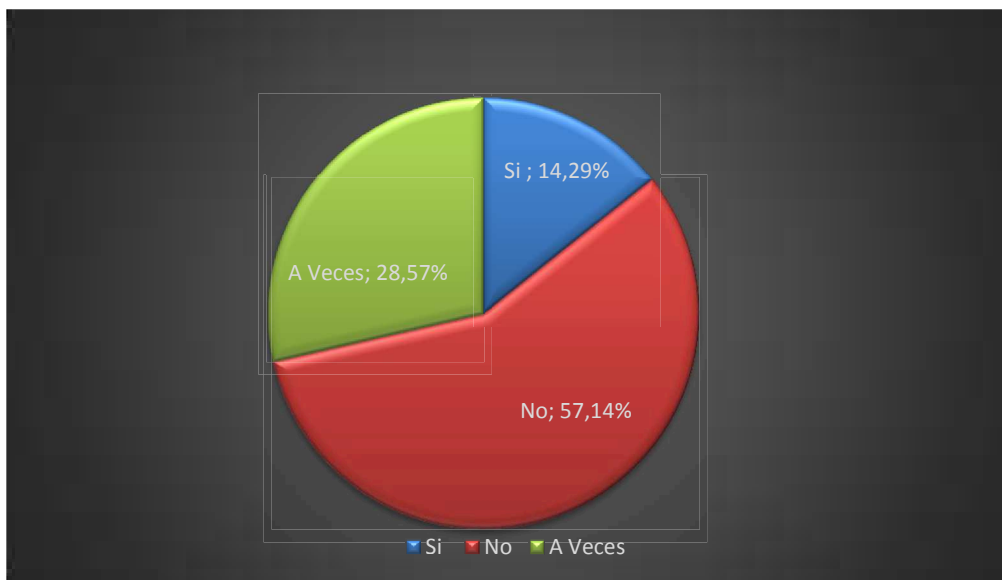
TABLA N° 1

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	14.29
No	20	57.14
A veces	10	28.57
Total	35	100%

Fuente: Estudiantes de séptimo año de E.G.B. de la Escuela Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.

Elaborado: Ganchozo Delgado Ángela Viviana, Zambrano Cedeño Carlos Luis.

GRÁFICO N° 1



ANÁLISIS: De los 35 alumnos encuestados, 5 de ellos respondieron que siempre desayunan en sus hogares que corresponde al 14.29% mientras que el 57.14% no desayuna antes de ir a la escuela, y el 28.57% a veces desayunan, lo que se puede deducir que un alto porcentaje de niños no desayunan en sus hogares.

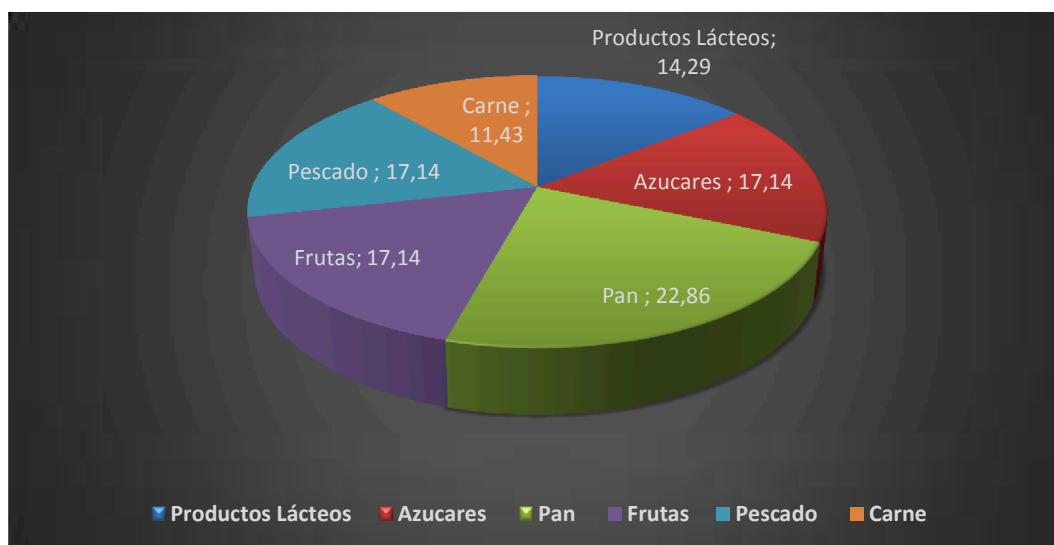
2.- ¿Señala con una X los alimentos que en tu opinión deben formar parte de un desayuno saludable?

TABLA 2

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Productos Lácteos	5	14.29
Azucares	6	17.14
Pan	8	22.86
Frutas	6	17.14
Pescado	6	17.14
Carne	4	11.43
Total	35	100%

Fuente: Estudiantes de séptimo año de E.G.B de la Escuela Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.
Elaborado: Ganchozo Delgado Ángela Viviana, Zambrano Cedeño Carlos Luis.

GRÁFICO N° 2



ANÁLISIS: De los estudiantes encuestados observamos que 8 estudiantes que corresponden al 22,86% creen que el pan debe formar parte de un desayuno saludable, mientras que el 18 estudiantes que equivalen al 51,42% contestaron que tanto los azúcares, las frutas y pescado equitativamente, deben de incluirse en el desayuno saludable

3.- ¿Has comido o bebido algo hoy por la media mañana o en el recreo?

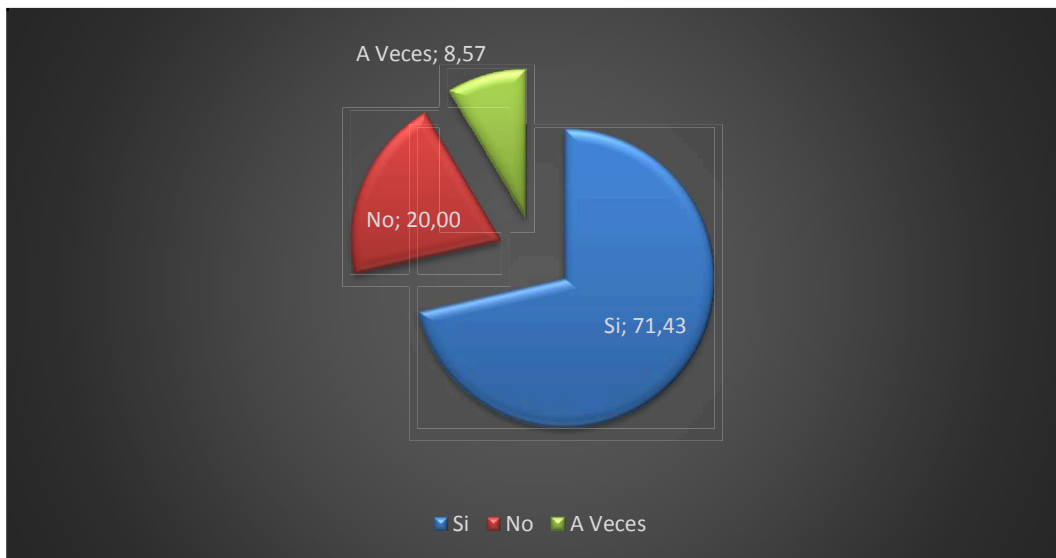
TABLA 3

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	25	71.43
No	7	20.00
A veces	3	8.57
Total	35	100%

Fuente: Estudiantes de séptimo año de E.G.B de la Escuela Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.

Elaborado: Ganchozo Delgado Ángela Viviana, Zambrano Cedeño Carlos Luis.

GRÁFICO N° 3



ANÁLISIS: De los 35 estudiantes el 71.43% si se alimenta por la media mañana o en el recreo mientras que el 20% no se alimenta en la media mañana y el 8.57% de vez en cuando lo hace lo cual también puede ser motivo de que los estudiantes tengan un bajo rendimiento escolar.

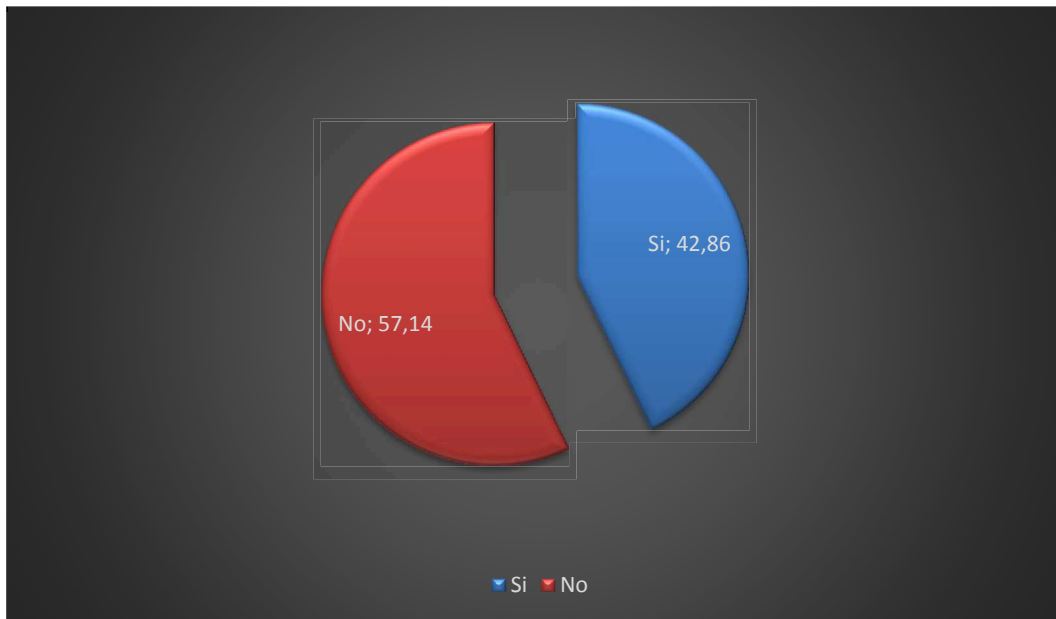
4.- ¿Sabe usted sobre los beneficios que tiene un desayuno escolar?

TABLA 4

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	15	42.86
No	20	57.14
Total	35	100%

Fuente: Estudiantes de séptimo año de E.G.B de la Escuela Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.
Elaborado: Ganchozo Delgado Ángela Viviana, Zambrano Cedeño Carlos Luis.

GRÁFICO 4



ANÁLISIS: el 57,14 % de estudiantes encuestados que corresponden a veinte estudiantes no conocen sobre los beneficios del desayuno, mientras que el 42.86% manifiesta que Si sabe los beneficios.

5. Señala con una X los alimentos y bebidas que tomas con el desayuno?

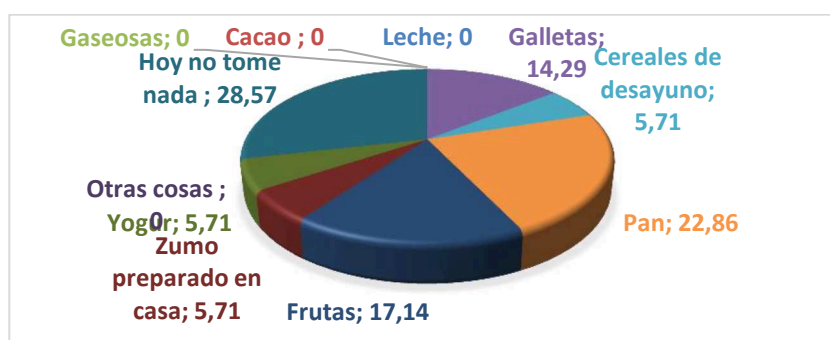
TABLA 5

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Leche	0	0
Cacao en polvo o chocolate.	0	0
Gaseosas	0	0
Galletas	5	14.29
Cereales de desayuno	2	5.71
Pan	8	22.86
Frutas	6	17.14
Zumo preparado en casa	2	5.71
Yogur	2	5.71
Otras cosas	0	0
Hoy no tome nada	10	28.57
Total	35	100%

Fuente: Estudiantes de séptimo año de E.G.B. de la Escuela Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.

Elaborado: Ganchozo Delgado Ángela Viviana, Zambrano Cedeño Carlos Luis.

GRÁFICO 5



ANÁLISIS: En la pregunta planteada podemos observar que diez estudiantes de los 35 encuestados no toman nada en el desayuno que corresponden al 28,57%, mientras que 14 estudiantes solo comen pan y galletas que corresponden al 37,15% y un mínimo porcentaje consumen frutas y Yogurt , y ningún estudiante beben leche.

6.- ¿Comes habitualmente en el bar de la escuela?

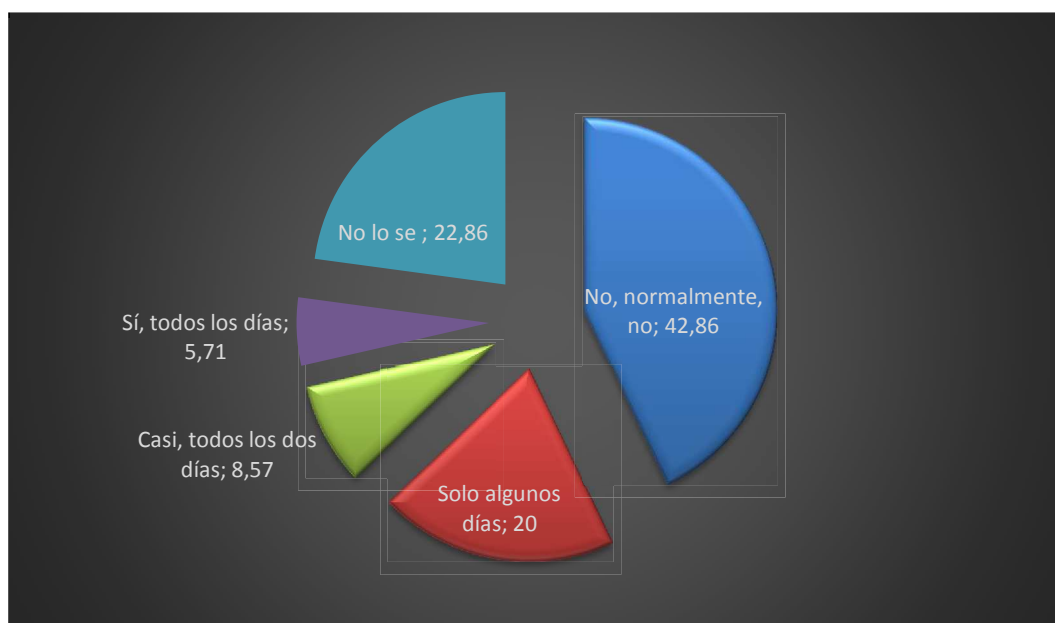
TABLA 6

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No, normalmente, no	15	42.86
Solo algunos días	7	20.00
Casi, todos los dos días	3	8.57
Sí, todos los días	2	5.71
No lo se	8	22.86
Total	35	100%

Fuente: Estudiantes de séptimo año de E.G.B de la Escuela Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.

Elaborado: Ganchozo Delgado Ángela Viviana, Zambrano Cedeño Carlos Luis.

GRÁFICO 6



ANÁLISIS: el 42.86% que equivale a 15 estudiantes habitualmente no comen en el bar de la escuela, mientras que solo el 5.71% son los que si comen todos los días. Lo que se puede deducir que un alto porcentaje de estudiantes consumen su lonch con productos ofrecidos en el bar

7.- Marca con una X solo una casilla en cada fila la preferencia de frutas

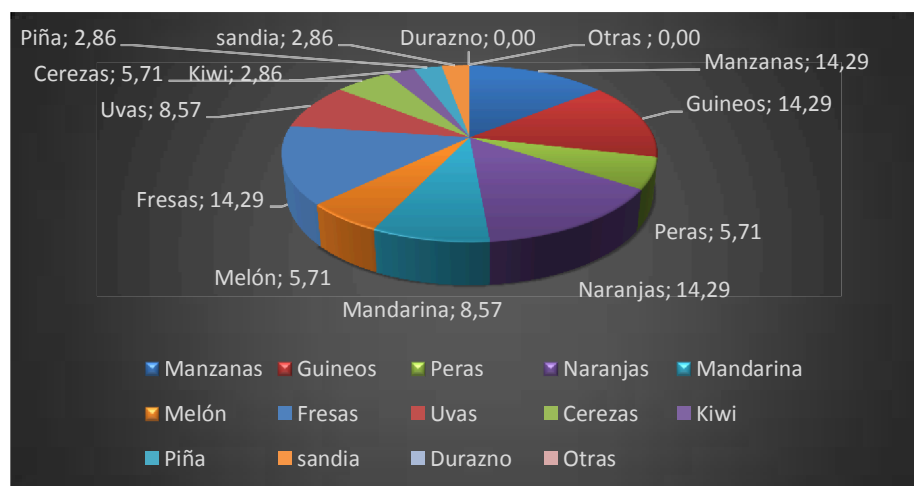
TABLA 7

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Manzanas	5	14.29
Guineos	5	14.29
Peras	2	5.71
Naranjas	5	14.29
Mandarina	3	8.57
Melón	2	5.71
Fresas	5	14.29
Uvas	3	8.57
Cerezas	2	5.71
Kiwi	1	2.86
Piña	1	2.86
Sandia	1	2.86
Durazno	0	0.00
Otras	0	0.00
TOTAL	35	100%

Fuente: Estudiantes de séptimo año de E.G.B de la Escuela Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.

Elaborado: Ganchozo Delgado Ángela Viviana, Zambrano Cedeño Carlos Luis.

GRÁFICO 7



ANÁLISIS: Un numero significativo de estudiantes encuestados coinciden que su preferencias en frutas son: guineos, naranjas, manzanas y fresas siendo veinte estudiantes repartidos equitativamente lo que equivale al 57,16%

8.- ¿Cuáles de las siguientes alimentos te gustan? (Por favor, marca una casilla en cada línea).?

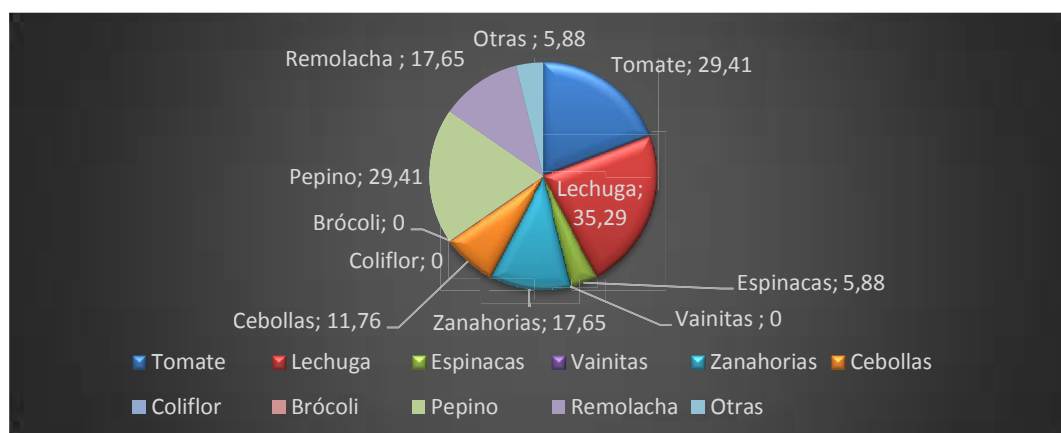
TABLA 8

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tomate	10	28,57
Lechuga	8	22,85
Espinacas	1	2,85
Vainitas	0	0.00
Zanahorias	5	14,28
Cebollas	2	11.76
Coliflor	0	0.00
Brócoli	0	0.00
Pepino	5	14,28
Remolacha	3	8,57
Otras	1	2,85
TOTAL	35	100%

Fuente: Estudiantes de séptimo año de E.G.B de la Escuela Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.

Elaborado: Ganchozo Delgado Ángela Viviana, Zambrano Cedeño Carlos Luis.

GRÁFICO 8



ANÁLISIS: De los 35 estudiantes encuestados 10 respondieron que les gusta más el tomate que corresponden al 28,57%, 8 estudiantes que equivale al 22,85% les gusta la lechuga y 10 estudiantes equitativamente les gusta la zanahoria y el pepino correspondiente al 14,28% cada uno, lo que se puede deducir que un número significativo de estudiantes les gusta las verduras y lo que menos consumen que en este caso es lo que más debería estar en su alimentación son las espinacas 5.88% y el brócoli 0%.

9.- ¿Cuáles de los siguientes alimentos te gustan?

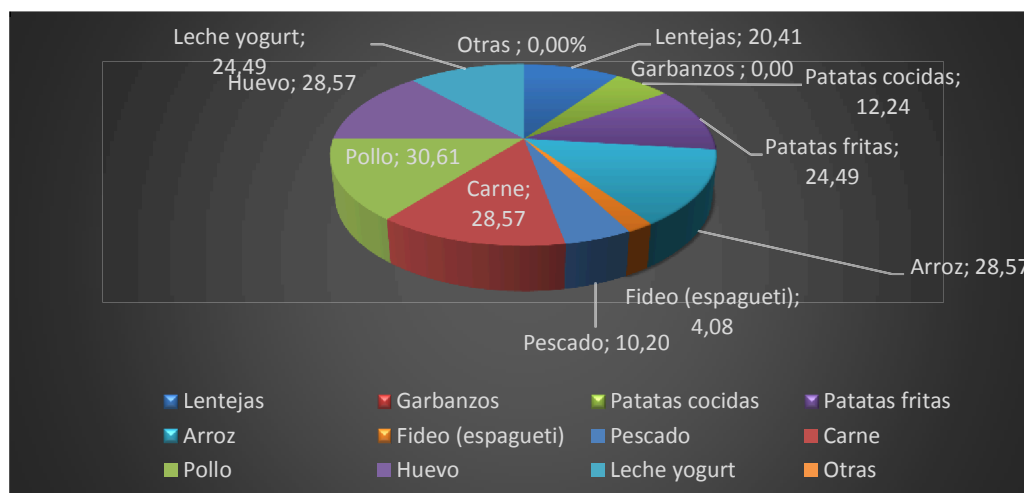
TABLA 9

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lentejas	5	14.28
Garbanzos	0	0.00
Patatas cocidas	6	12.24
Patatas fritas	4	24.49
Arroz	5	28.57
Fideo (espagueti)	2	4.08
Pescado	5	10.20
Carne	2	28.57
Pollo	2	5.71
Huevo	3	28.57
Leche yogurt	1	24.49
Otras	0	0.00
TOTAL	35	100%

Fuente: Estudiantes de los séptimos grados de la Escuela Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.

Elaborado: Ganchozo Delgado Ángela Viviana, Zambrano Cedeño Carlos Luis.

GRÁFICO 9



ANÁLISIS: En este tipo de preguntas los estudiantes refieren a que si consumen ciertos alimentos fritos como las patatas que tienen un alto porcentaje de 24.49% lo cual hace referencia que existe un alto consumo de grasas saturadas que es perjudicial para su salud.

10.- ¿Realiza usted actividad física en la escuela o fuera de ella?

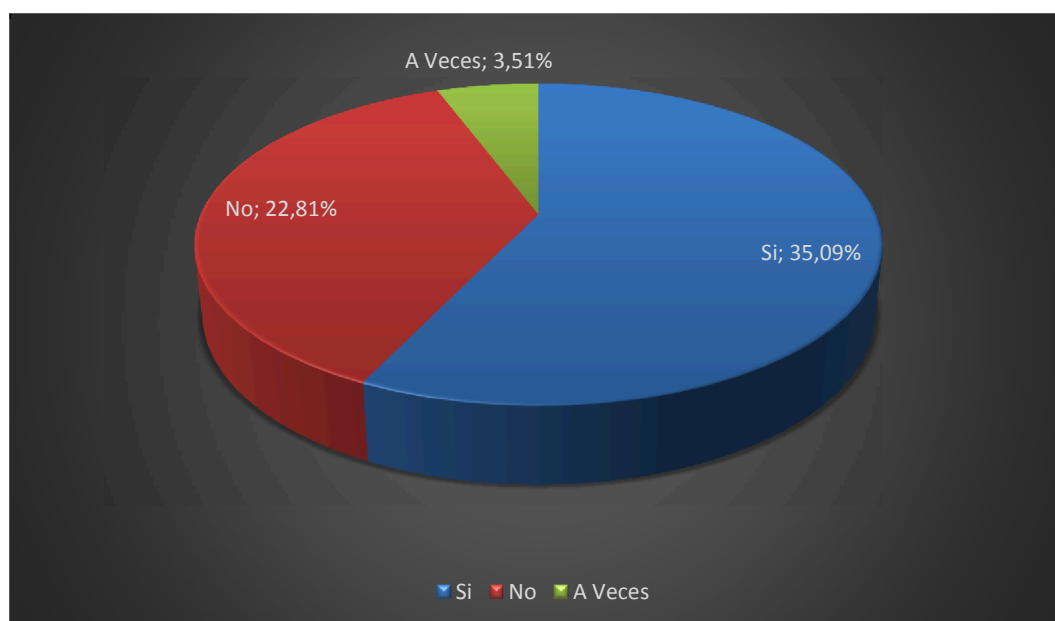
TABLA 10

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	57.14
No	5	14.28
A veces	10	28.57
TOTAL	35	100%

Fuente: Estudiantes de los séptimos grados de la Escuela Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.

Elaborado: Ganchozo Delgado Ángela Viviana, Zambrano Cedeño Carlos Luis.

GRÁFICO 10



ANÁLISIS: La actividad física los niños/as refirieron en que si la realizan dentro y fuera de la Unidad Educativa con un alto porcentaje de 57.14% lo cual es beneficioso para su salud, y que puedan mejorar su estado nutricional.

10. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

La hipótesis planteada: **El desayuno escolar incidirá en el rendimiento escolar de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone en el Primer semestre del 2015.**

De acuerdo a la comprobación de la hipótesis planteada se logra establecer que es positiva por las siguientes razones.

En la interrogante numero 1 ,2 y 3 de la encuesta planteada a los niños de la escuela Enrique Delgado Coppiano del cantón Chone, es muy preocupante por lo que muchos niños no desayunan antes de ir a la escuela lo cual influye en su bajo rendimiento escolar, además de esto tienen bajos conocimientos sobre los alimentos que tiene que ser consumidos y que son parte del desayuno.

En la interrogante número 4, 5, 6 y 7 de la encuesta a los estudiantes de la escuela de la escuela donde se reconoce un bajo conocimientos sobre los beneficios que le aporte el desayuno escolar, por lo que la mayoría de niños/as no consumen nada antes de ir a la escuela y a más de eso no consumen alimentos en el momento del recreo, porque lo padres les mandan el lunch y estos contiene en su gran mayoría por frutas.

De la misma manera en la pregunta número 8, 9 y 10 se puede comprobar la hipótesis que afirman que consumen bebidas orogénicas y energizante durante y después del entrenamiento.

CAPÍTULO V

11. CONCLUSIONES

Al concluir el presente trabajo de investigación o tesis, se llegó a las siguientes conclusiones:

- En este trabajo que se realizó se encuestó a 35 niños en lo cual se encontró un alto porcentaje de niños que no desayunan antes de irse a la escuela.
- Esta investigación se encontró relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico tomando en cuenta que mientras mejor fue la calidad del desayuno mejor fue el promedio del rendimiento académico de los niños/as.
- Al realizar la evaluación nutricional se encontraron más problemas de bajo peso que de obesidad lo cual repercute significativamente en su bajo rendimiento escolar.
- Este trabajo fue muy provechoso para nosotros ya pudimos conocer los problemas de salud que tiene los niños, y hacer énfasis en nuestros conocimientos adquiridos para mejorar sus hábitos alimentarios no son solo de los educandos sino también de los padres de familia.

12. RECOMENDACIONES

Una vez culminada la presente investigación o tesis, se procede a detallar las siguientes recomendaciones generales:

- Que los niños tengan una alimentación antes de irse a la escuela ya que es beneficioso para su salud.
- Estar constantemente capacitando a los niños, padres de familia y docente sobre provechoso que es desayunar antes de ir a la escuela y sobre el tipo de alimentos que los padres pueden mandar en su lunch.
- Que los niños que sufren de desnutrición u obesidad tengan el conocimiento necesario sobre una alimentación sana y poder cambiar su estilo de vida.
- Realizar un plan de mejora sobre los tipos de alimentos que se expenden en el bar para así tener una mejor aceptabilidad de los estudiantes a la hora de ingerir algún alimento.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Andrés Cabrerizo, D., & Barrio Pérez, J. (2008). Ciencias para el mundo contemporáneo, 1 Bachillerato. Mexico D.F.: EDITEX.
- Chevallier, B. (1997). Alimentación en el niño en edad escolar. Barcelona: Masson S.A.
- Escofet Rigual, L. (16 de Enero de 2014). Los peligros de las dietas que prometen adelgazar rápido. Obtenido de <https://www.nootric.es/los-peligros-de-las-dietas-que-prometen-adelgazar-rapido-70>
- Escolares, A. (26 de Julio de 2016). Desayunos escolares. Obtenido de <http://alimentosescolares.insp.mx/desayunos/>
- Escott Stump, S. E., & Mahan, L. K. (2004). Nutrición y Dietoterapia de Krausen. La Paz: Mc Graw Hill Interamericana.
- Guerrero, F. (2006). Todo sobre diabetes infantil. Buenos Aires: Imaginador.
- Hassink, S. (2009). Obesidad infantil. Filadelfia: Ed. Médica Panamericana.
- Loredó Abdalá, A. (2006). Medicina interna Pediátrica. Mexico D.F.: MC.
- Majluf, A. (2002). Rendimiento intelectual de niños infantes a adolescentes. Barcelona: Lexus .
- Marín Fernández, B. (1995). Actividad física y deporte durante el crecimiento. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Mataix Verdú, J., & Corazo Marín, E. (2003). Nutrición para Educadores. Madrid: Albear Editorial.
- Ministerio de Educación. (04 de Abril de 2015). Programa de Alimentación Escolar. Obtenido de <http://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>
- Nutrición. (25 de Julio de 2016). Obtenido de <http://www.sabervivir.es/>
- Picasso, R. (2001). Nutrición Humana y Dietética. Caracas: Marban S.L.
- Valencia, M. (15 de Agosto de 2013).
- [http://vitaminas.org.es/s/alimentos+vitamina.](http://vitaminas.org.es/s/alimentos+vitamina)

ANEXOS

ANEXO # 1

PROPUESTA

TEMA

Implementación de una Campaña de la importancia que tiene el desayuno escolar en los estudiantes de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone, esto nos permitirá erradicar problemas de salud a futuro y que tengan conocimientos sobre los buenos hábitos alimenticios.

INTRODUCCIÓN

Si analizamos que la Campaña que se desea implantar para que el consumo del desayuno escolar, que se da en la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone favorecerá a los educandos y padres de familia, mediante capacitaciones que se les brindo.

Para esto se capacitará a un grupo de estudiantes, padres de familia, Director y docentes de la institución, además se visitarán los lugares de comida en este caso los bares de la institución para saber cómo es elaborado y conocer qué tipo de alimentos es lo que los niños más consumen, para así realizar un plan de mejora mediante capacitaciones nutricionales al personal para que expendan una mejor calidad de alimentación a los educandos.

JUSTIFICACIÓN

La importancia de la presente campaña para difundir los beneficios del desayuno escolar y como afecta al rendimiento escolar Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone, se basa en resaltar que el consumo de un buen lunch es un apoyo nutricional, ya que aportan micronutrientes para un buen desarrollo y crecimiento del niño/a.

Se aspira contribuir en la implementación de tomar suficientes medidas para evitar problemas de salud relacionados a la edad escolar en este caso desnutrición y obesidad que las enfermedades que más existen al nivel escolar. Esta investigación considera a los beneficiarios en su totalidad.

OBJETIVOS

Objetivo General

Brindar información sobre la buena alimentación que debe de tener el niño en la edad escolar es por ello que se importante el conocimiento de una buena nutrición que favorezca a los niños de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone

Objetivos Específicos

- Transmitir a la comunidad mediante charlas sobre los beneficios que tiene el desayuno escolar.
- Elaboración de plan de mejora para cambiar los malos hábitos alimentarios, y proporcionar la actividad física.

Metodología

Se desarrollara conferencias y talleres donde los participantes expondrán la importancia de tener una buena alimentación y los beneficios que esta representa en nuestra vida cotidiana.

Actividades

Para la planificación, organización y ejecución de la propuesta se seguirá las siguientes actividades:

- Reunión con la Directora, estudiantes, padres de familia y docentes.
- Diseño del material de apoyo
- Ejecución de la propuesta en la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone.

Cronograma.

ACTIVIDADES	MATERIALES	RESPONSABLES
Reunión con los directores, estudiantes, padres de familia y docentes de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone	propuesta	Director
Diseño del material de apoyo	Marcadores Papelografos Diapositivas proyector trípticos	Autores de propuesta
Ejecución de la propuesta en la escuela de futbol Nueva Generación del Cantón Chone.	Marcadores Papelografos Diapositivas Trípticos proyector	Director Autores de propuesta

Resultados Esperados

Durante el tiempo que dure la campaña, se deberá tener los resultados beneficios tanto para los estudiantes como para nosotros como futuros licenciados en Nutrición y Dietética ya que con nuestros conocimientos adquiridos durante nuestros años de estudios podemos mejorar o brindarle un tratamiento adecuado si existe un tipo de problema de salud en los educandos.

Se logró satisfactoriamente la captación de nuestro objetivo hacia las personas que nos dirigimos porque se ha visto un cambio en el cual resulta enriquecedor para nosotros como futuros profesionales en el ámbito de salud.



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
EXTENSION CHONE.**

Objetivo: Determinar el desayuno escolar y su incidencia en el rendimiento escolar de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del Cantón Chone en el primer semestre del 2015.

1) Desayuna usted antes de ir a la escuela.

Sí

No

A veces

2) Señala con una X los alimentos que en tu opinión deben formar parte de un desayuno saludable?

Leche u otro alimento de su familia, como el yogur o el queso.

Pasteles y bollos con mucho azúcar

Pan

Fruta

Pescado

Carne

3) Has comido o bebido algo hoy por a media mañana o en el recreo.

Sí

No

A veces

4) Sabe usted sobre los beneficios que tiene un desayuno escolar

Sí

No

5) Señala con una X los alimentos y bebidas que toma con el desayuno:

Leche	<input type="checkbox"/>
Cacao en polvo o chocolate	<input type="checkbox"/>
(Gaseosa, Nesquick o parecido)	<input type="checkbox"/>
Galletas	<input type="checkbox"/>
Cereales de desayuno	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>
Zumo preparado en casa	<input type="checkbox"/>
Yogur	<input type="checkbox"/>
Otras cosas	<input type="checkbox"/>
Hoy no he tomado nada	<input type="checkbox"/>

6) ¿Comes habitualmente en el bar de la escuela?

No, normalmente no	<input type="checkbox"/>
Solo algunos días	<input type="checkbox"/>
Casi todos los días	<input type="checkbox"/>
Sí, todos los días	<input type="checkbox"/>
No lo se	<input type="checkbox"/>

7) Marca con una X solo una casilla en cada fila, según tu preferencia.

	Me gusta mucho	Me gusta poco	No me gusta mucho	No me gusta nada	No la he probado
Manzanas					
Guineo					
Peras					
Naranjas					
Mandarinas					
Melón					
Fresas					
Uvas					
Cerezas					
Kiwi					
Piña					
Sandía					
Duraznos					
Otras					

8) ¿Cuáles de las siguientes alimentos te gustan? (Por favor, marca una casilla en cada línea).?

	Me gusta mucho	Me gusta poco	No me gusta mucho	No me gusta nada	No la he probado
Tomate					
Lechuga					
Espinacas					
Vainitas					
Zanahoria					
Cebolla					
Coliflor					
Brócoli					
Pepino					
Remolacha					
Otras					

9) ¿Cuáles de las siguientes alimentos te gustan? (Por favor, marca una casilla en cada línea).?Marca con una X solo una casilla en cada fila, según tu preferencia.

	Me gusta mucho	Me gusta poco	No me gusta mucho	No me gusta nada	No la he probado
Lentejas					
Garbanzos					
Patatas cocidas					
Patatas fritas					
Arroz					
Fideo (espagueti)					
Pescado					
Carne					
Pollo					
Huevo					
Leche					
Yogurt					
Otras					

10) ¿Realiza usted actividad física en la escuela o fuera de ella?

Sí

No

A veces