



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN EN EL CARMEN**

FACULTAD DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO

PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

FACTORES NUTRICIONALES QUE DETERMINAN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO BÁSICO PARALELO “A” Y “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “EL CARMEN” DEL CANTÓN EL CARMEN DURANTE EL PRIMER QUIMESTRE DEL AÑO LECTIVO 2013 – 2014.

DIRECTORES DE TESIS

MCS. LÍDER RENÉ VÉLEZ ARTEAGA.

LIC. MERCY M. ZAMBRANO ZAMBRANO.

EL CARMEN-MANABÍ-ECUADOR

2013

CERTIFICACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE TESIS

El Carmen, septiembre del 2013.

Los suscritos Directores de Tesis

CERTIFICAN:

Que se ha supervisado y revisado con prolijidad el presente trabajo de investigación sobre:

Factores nutricionales que determinan el rendimiento académico de los estudiantes del octavo año básico paralelo “A”y“B” de la Unidad Educativa “El Carmen” del Cantón El Carmen durante el primer quimestre del año lectivo 2013 – 2014.

Presentado por: **Zambrano Alcivar Janeth Jacqueline.**

Atentamente.

Msc. Líder Vélez Arteaga

Lic. Mercy Zambrano Zambrano

DIRECTORES DE TESIS

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

La suscrita, Zambrano Alcivar Janeth Jacqueline , egresada de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, Extensión El Carmen, de la Escuela de Enfermería, declaro que los contenidos, resultados, análisis e interpretación, conclusiones, recomendaciones y otros elementos impresos en esta investigación, son de mi absoluta responsabilidad y autoría, apoyada y respaldada por las diferentes enunciaciones científicas de diferentes autores reconocidos que se presentan en la bibliografía del trabajo que se ha realizado.

Investigación que se presenta bajo el nombre de tesis de grado previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería con el tema de:

Factores nutricionales que determinan el rendimiento académico de los estudiantes del octavo año básico paralelo “A” y “B” de la Unidad Educativa” El Carmen” del Cantón El Carmen durante el primer quimestre del año lectivo 2013 – 2014.

Zambrano Alcivar Janeth Jacqueline.

AUTORA

UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN EL CARMEN.
Licenciatura en Enfermería

Los miembros del Tribunal Examinador Aprueban el informe de investigación sobre el tema: Factores nutricionales que determinan el rendimiento académico de los estudiantes del octavo año básico paralelo “A” y “B” de la Unidad Educativa “El Carmen” del Cantón El Carmen durante el primer quimestre del año lectivo 2013 – 2014 de la autora: **Zambrano Alcivar Janeth Jacqueline** Tesis de grado previa a la obtención del Título de Licenciadas en Enfermería.

El Carmen, Diciembre del 2012.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

A Jesucristo, Dios Todo poderoso, por guiar cada paso que he dado en mi vida, ya que ha sido con la certeza de que estás a mi lado llenando mi corazón con la luz de tu espíritu y es por ello que he alcanzado cada meta propuesta.

A mis padres, Consuelo y José por enseñarme que la vida sin amor no tiene significado, por estar a mi lado y darme su apoyo incondicional, por mostrarme el valor de la amistad y la familia, por haber depositado en mí su amor y sus anhelos.

Finalmente a los maestros, y amigos que marcaron cada etapa de mi camino universitario, y que me ayudaron en asesorías y dudas presentadas en la elaboración de la tesis.

Janeth

AGRADECIMIENTO

Expreso mis sinceros agradecimientos: a Dios por ser la luz y la fortaleza que guía mi camino.

A mis padres quienes con sus amor y apoyo incondicional, son el pilar fundamental de mi vida.

A mis amigos y conocidos por tantos años quienes siempre me han apoyado en mi carrera y quienes hasta hora los he considerado como mis segundos padres el señor Carlos Arteaga y la señora Martha Mendoza que con su cariño y bondad me llevaron a formarme más como profesional

A la UNIVERSIDAD "LAICA ELOY ALFARO" DE MANABI EXTENSIÓN EL CARMEN y a la Escuela de Enfermería por abirnos las puertas para emprender esta larga trayectoria en la noble carrera de Enfermería.

Janeth

RESUMEN

En la adolescencia la alimentación tiene una importancia vital, debido a que se incrementan las necesidades de nutrientes para hacer frente a los numerosos cambios físicos, sexuales y psicológicos que se experimentan en esta etapa por lo que es un elemento condicionante de su coeficiente intelectual que será problemas educativo lo cual es muy importante que desde casa, adquieran hábitos nutricionales ,para evitar ver afectado el rendimiento académico, que es uno de los problemas que se observa en la Unidad Educativa “El Carmen” evidenciada en el trabajo investigativo aquí realizado como tema: Factores nutricionales que determinan el rendimiento académico de los estudiantes del octavo año básico paralelo “A” y “B” de la Unidad Educativa “El Carmen” durante el primer quimestre del año lectivo 2013 – 2014 , la misma que tiene como objetivo general determinar los factores nutricionales que influyen en el rendimiento académico en los estudiantes del octavo año de básico paralelo “A” y “B” en la Unidad Educativa el Carmen. Para la comprobación del mismo se procedió a realizar una investigación de campo utilizada los métodos científico y descriptivo los cuales permitieron realizar un análisis de los factores nutricionales que determina el rendimiento académico de los estudiantes del octavo año básico paralelo “A “y “B” de la Unidad Educativa “El Carmen” llegando a la conclusión, de que la nutrición es unos de los problemas académicos en los estudiantes lo que se propone realizar un plan de acción para fomentar una nutrición adecuada partiendo de la imitada por el MSP .

ÍNDICE.

CERTIFICACION DE LA DIRECCIÓN DE TESIS	ii
CERTIFICACION DE AUTORÍA	iii
CERTIFICADO DEL TRIBUNAL	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
INTRODUCCIÓN	viii
CAPITULO I	6
1. . MARCO TEORICO	6
1.1. FACTORES QUE CONDICIONAN LA DIETA DEL ADOLESCENTE	6
1.1.2. FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN EL ÉXITO y/o EL FRACASO ESCOLAR.....	6
1.1.3. FACTORES PSICOLOGICOS.....	7
1.1.3.1 FACTORES PERSONALES.....	7
1.1.3.2 EL LUGAR DE ESTUDIO.....	7
1.1.3.3 LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO	7
1.1.3.4 LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO.....	7
1.1.4 FACTORES SOCIALES Y CULTURALES	7
1.1.4.1 FACTORES ESCOLARES	7
1.1.4.2 FACTORES PSICOSOCIALES.....	8
1.1.4.3 FACTOR SOCIOECONÓMICO.....	9
1.1.5 CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES	9
1.1.5.1 FRUTAS Y VERDURAS	9

1.1.5.2	CEREALES, ARROZ, PAN Y PASTA.....	9
1.1.5.3	LECHE Y DERIVADOS	10
1.1.5.4	PESCADOS, CARNE, LEGUMBRE, HUEVOS Y FRUTOS SECOS	10
1.1.5.5	GRASAS, AZUCARES.....	10
1.1.6	COMO ENSEÑAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS A LOS ADOLESCENTES	10
1.1.7	RECOMENDACIONES DE HÁBITOS PARA LOS ADOLESCENTES	12
1.1.8	NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR.....	13
1.1.9	ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES EN LA EDAD ESCOLAR.....	13
1.1.10	LOS ADOLESCENTES MAL ALIMENTADOS NO PUEDEN ESTUDIAR BIEN	14
1.1.11	RIESGOS DEL ESTUDIANTE MAL ALIMENTADO.....	15
1.1.12	TODOS LOS ESTUDIANTES NECESITAN TRES COMIDAS MAS DE UNA O DOS COLACIONES EXTRAS AL DIA	15
1.1.13	RIESGOS NUTRICIONALES EN LA ADOLESCENCIA	16
1.1.14	QUE SE HA DICHO SOBRE LOS FACTORES QUE SE RELACIONAN CON EL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR.....	16
1.2.	RENDIMIENTO ESCOLAR.....	17
1.2.1	DEFINICIÓN DE RENDIMIENTO ESCOLAR.....	19
1.2.2	¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA DISMINUCION DEL RENDIMIENTO ESCOLAR?.....	19
1.2.3	RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ECUADOR.....	20
1.2.4	INFLUENCIA DE LA DIETA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR..	21
1.2.5	¿CÓMO INFLUYEN LOS PADRES EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO?.....	21

1.2.6	INFLUYE EL NIVEL EDUCATIVO DE LOS PADRES PARA EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE SUS HIJOS.....	22
1.2.7	ES DETERMINANTE EL NIVEL ECONÓMICO PARA EL DESEMPEÑO ACADEMICO	22
1.2.8	EL ALUMNO CON PROBLEMAS DE CONDUCTA Y DE RENDIMIENTO	22
	CAPÍTULO II.....	24
2.1	ANÁLISIS E INTERPRETANCÓN DE LOS RESULTADOS	24
	CAPÍTULO III.....	33
3.1	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	33
3.2	JUSTIFICACIÓN.....	33
3.3	OBJETIVOS	33
3.3.1	OBJETIVO GENERAL	33
3.3.2	OBJETIVO ESPECÍFICO.....	33
3.4	DESARROLLO DE LA PROPUESTA	34
3.5	FUNDAMENTACIÓN.....	34
4.	CONCLUSIONES	36
5.	RECOMENDACIONES:	37
6.	BIBLIOGRAFÍA:	38
7.	ANEXOS:	1

INTRODUCCIÓN

La alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo contemporáneo. La crisis alimentaria desatada por el alza de los precios de los comestibles afecta cada vez más a los países pobres manifestándose en 37 de ellos y ocasionando disturbios.

Esta situación de emergencia alimentaria trae aparejada hambre y deficiencias nutricionales, agudizándose aún más en aquellos países que viven en extrema pobreza. Esta es una de las razones que atentan contra la seguridad alimentaria y nutricional.

La situación de salud y la seguridad alimentaria son precarias en los países de América Latina, donde reina la extrema pobreza, las malas condiciones de salubridad, la insuficiente producción de alimentos, la baja disponibilidad y el elevado precio de los productos alimentarios que impide el acceso a los mismos por parte de la población de forma segura y estable. Agudizándose esta situación aún más con el aumento de la población y los bajos ingresos de los sectores pobres.

El mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos está propiciado por factores socioculturales como: las tradiciones, los hábitos de vida, costumbres, por las condiciones económicas, políticas, sociales y culturales que repercuten en el problema de la alimentación y junto a ello tenemos la carencia de una educación alimentaria que promueva estilos de vida sanos.

El Ecuador no cuenta con una tabla nutricional propia como guía alimentaria. La tradicional pirámide graficada en varios de los productos de consumo fue elaborada por el Departamento de Agricultura de los EEUU (USDA) en 1992 y renovada en abril de 2005.

Por ello, el Ministerio de Salud Pública, junto a la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (Secian) 2006, trabaja en la elaboración de cinco pirámides que integran alimentos autóctonos a la dieta de los ecuatorianos.

Varios estudios científicos dieron pruebas suficientes acerca de cómo la historia nutricional de un niño es en el futuro, un elemento condicionante de su coeficiente intelectual y de los problemas educativos y de aprendizaje por lo que es muy importante que desde casa, adquieran entre sus costumbres estilos de vida saludable que ayuden en su desarrollo y desempeño. También es necesario destacar otros factores asociados a su ambiente psicosocial.

La desnutrición es una problemática prevalentes en países de América Latina, incluso en Ecuador; las mismas pueden afectar en la formación del cuerpo, además de ser factores incidentes de enfermedades futuras.

Estos problemas pueden afectar también a los adolescentes, porque durante esta etapa hay un intenso crecimiento y desarrollo, hasta el punto de que se llega a alcanzar, en un periodo relativamente corto de tiempo el 50% del peso corporal definitivo. **“En consecuencia las necesidades de energía y nutrientes van a ser superiores en la adolescencia que en las restantes etapas de la vida”** (GONZÁLEZ GROSS M, CASTILLO 2000).

En el Cantón El Carmen hay una población de 2375 estudiantes de la Unidad Educativa “El Carmen” comprendidos entre los 10 y los 19 años de edad y no se cuenta con información sobre los problemas nutricionales.

Por lo que se consideró que era pertinente y oportuno enmarcar como problema científico, ¿Cómo incide el estado nutricional de los estudiantes del octavo año de básico paralelo “A” y “B” de la Unidad Educativa “El Carmen” del Cantón durante el primer quimestre del año lectivo 2013 – 2014 de lo que se propone un plan de acción que de alguna manera contribuya a mejorar el hábito alimentación de estos estudiantes lo que vendría a superar los problemas nutricionales de los adolescentes y esto a la vez ayudaría a

mejorar el rendimiento académico, de los mismos cumpliendo así con el postulado de cuerpo sano, mente sana.

En este trabajo se presenta una investigación desarrollada bajo los parámetros de los siguientes objetivos: Como objetivo general es determinar los factores nutricionales estos que influyen en el rendimiento académico en los estudiantes del octavo año de básico paralelo “A” y “B” en la Unidad Educativa “El Carmen” del Cantón El Carmen durante el primer quimestre del año lectivo 2013 – 2014, y como objetivos específicos se consideraron; relacionar los factores nutricionales que inciden con el rendimiento académico de los estudiantes del octavo año de básica paralelo “A” y “B” de la Unidad Educativa “El Carmen”, Investigar y categorizar los hábitos alimentarios, que practican los estudiantes del octavo año de básica paralelo “A” y “B” de la Unidad Educativa “El Carmen”, diagnosticar el rendimiento académico de los estudiantes del octavo año de básica paralelo “A” y “B” en las asignaturas impartidas dentro de la Unidad Educativa “El Carmen” y fomentar una nutrición partiendo de la emitida por el Ministerio de Salud Pública para las madres de familia de la Unidad Educativa, como también para los directivos, docentes , personal del departamento médico de consejería estudiantil que labora en la Unidad Educativa “El Carmen”.

Esta investigación se justificó, porque tiene como propósito mejorar el estado nutricional de los estudiantes del octavo año de básico de la Unidad Educativa “El Carmen” por cuanto se ha nota la necesidad en el bajo rendimiento académico ligado a las condiciones socio-económicos evidenciando en un déficit alimenticio como la causa principal del problema.

La nutrición de los adolescentes, ha sido subestimada como problemas de Salud Pública que se consideró ligero frente a los problemas nutricionales en la niñez, sin considerar la importación que tiene el rendimiento académico a futuros retos de la sociedad.

La hipótesis planteada en este problema es: la nutrición incide en el rendimiento académico de los estudiantes del octavo año básico paralelo "A" y "B" de la Unidad Educativa "El Carmen" del Cantón El Carmen.

Teniendo como variable independiente factores nutricionales y dándose a conocer también su variable dependiente rendimiento académico. La metodología empleada en esta investigación es de tipo campo que se realizara para fundamentar de manera directa en el lugar del caso y de tipo descriptiva para que a través de esta investigación se clasificaran elementos y estructuras para caracterizar la realidad de los hechos.

Dentro de los métodos realizados fue el científico que se utilizó porque se emplea un conjunto de procedimientos lógicamente sistematizados ya que se requiere descubrir hechos, datos y problemas reales, los mismos que permitirán establecer las conclusiones y el diseño de la estrategia alternativa y el método descriptivo porque se recogió datos de los adolescentes matriculados en el octavo año básico "A" y "B" de la Unidad Educativa "El Carmen" lo que se analizó características específicas como el estado nutricional y el rendimiento académico.

Las técnicas realizadas fueron la encuesta, esta técnica se la aplico a varios estudiantes del octavo año de básica de los paralelos "A" y "B" la Unidad Educativa "El Carmen" recopilando los resultados que se realizara para obtener los datos específicos del tipo de alimentación nutricional que está llevando cada adolescente dentro y fuera de su hogar, lo que afecta el rendimiento escolar de dichos estudiantes.

Otra técnica a realiza fue el registro de documentos, que se aplicara a ciertos estudiantes del octavo de básica del paralelo "A" y "B" de la Unidad Educativa "El Carmen" para verificar el rendimiento académico que están llevando cada estudiante y como último requisito fue la técnica de la entrevista, esta se aplicara para la obtención de información de manera directa de los estudiantes mediante una conversación.

La población encontrada para realizar este trabajo fue de 140 entre estudiantes, docentes, departamento médico y estudiantil pero para realizar

esta investigación se tomará como muestra a los estudiantes de octavo año básico "A" y "B" que lo comprende un número de 80.

CAPITULO I

1. MARCO TEÓRICO.

1.1. Factores que condicionan la dieta del adolescente.

Los hábitos alimentarios de los adolescentes se encuentran condicionados por una serie de factores, algunos de ellos propios de esta edad. Entre ellos, encontramos que los adolescentes que tienen sobrepeso u obesidad, poseen un mayor conocimiento que el resto en materia de nutrición. Las dietas de adelgazamiento son habituales entre las chicas adolescentes, así como la exclusión de alguna comida diaria, siendo el desayuno la elegida con más asiduidad. También son frecuentes las dietas con predominio en bollería industrial, consumo de comidas rápidas, bebidas refrescantes etc., que suelen ser desequilibradas en nutrientes y con elevada carga energética, ricas en grasa saturada y sal.

El consumo de alcohol afecta de manera directa al estado de salud, además de que nutricionalmente aporta calorías vacías. Por tanto, son muchos los factores que determinan los hábitos alimentarios de los adolescentes y que son claros condicionantes para la elección de una dieta. De esta manera, intentando salvaguardar la alimentación de este colectivo, evitaremos problemas relacionados con la salud en la edad adulta. Jáuregui Lobera y colaboradores (2010)-, que la prevención de los trastornos de conducta alimentaria debe focalizarse hacia los factores de tipo emocional, ya que predisponen especialmente al desarrollo de estas enfermedades, no siendo conveniente dirigirlos en exclusiva a la patología en sí misma.

1.1.2. Factores psicosociales que influyen en el éxito y/o el fracaso escolar:

En la mayor parte de la literatura acerca del aprovechamiento escolar hay estudios sobre los factores asociados al fracaso escolar; sin embargo, son esos mismos factores los que propician también el éxito. Colateralmente parece existir consenso de que la lista de las causas del fracaso o del éxito escolar es amplia, ya que va desde lo personal hasta lo sociocultural

existiendo en la mayor parte de las veces una mezcla de factores personales y sociales.

1.1.3 Factores psicológicos:

1.1.3.1 Factores personales: se ha descrito el éxito y el fracaso escolar recurriendo a las diferencias individuales en inteligencia o en aptitudes intelectuales. Sin embargo, las correlaciones que se han obtenido han sido moderadas, lo que muestra que las aptitudes intelectuales pueden estar influidas por factores familiares y escolares.

1.1.3.2 El lugar de estudio: este debe favorecer la concentración evitando el ruido como la televisión, el tránsito de personas y demás distractores. Lo ideal es estudiar en un mismo espacio, ordenado y con temperatura e iluminación adecuada.

1.1.3.3 La organización del tiempo: a menudo el estudiante no organiza su tiempo de manera que pueda diariamente estudiar, ya sea porque tiene que trabajar dentro o fuera de casa, o bien porque ocupa demasiado tiempo para descansar y divertirse.

1.1.3.4 Las técnicas de estudio: en muchas ocasiones los estudiantes no cuentan con una técnica de estudio, lo que los hace divagar mucho antes de comenzar, o realizan actividades infructuosas para el aprendizaje: no saben leer, extraer las ideas importantes de un texto, elaborar un mapa conceptual o un cuadro sinóptico. Ello propicia desgaste personal, pérdida de tiempo y resultados ineficaces.

1.1.4 Factores sociales y culturales.

La clase social (determinada por el ingreso familiar, la escolaridad de la madre y del padre, el tipo y ubicación de la vivienda) ha sido reportada como una variable relacionada con el hecho de que los alumnos tengan fracasos escolares o repitan cursos.

1.1.4.1 Factores escolares: el ambiente escolar también ha sido señalado como un factor que afecta el desempeño de los alumnos. Montero Rojas, E., Villalobos Palma, J. y Valverde Bermúdez, A. (2007). Factores institucionales, pedagógicos. En este ambiente se pueden citar la

administración de la institución educativa, sus políticas y estrategias; del profesorado su capacitación, compromiso, carga de trabajo. Por lo anterior no se puede seguir con la idea de que el profesor sólo transmite saberes, sino que su labor también implica el desarrollo de capacidades y habilidades en el estudiante, por lo que requiere un esfuerzo extra para entender qué enseña, a fin de que sus alumnos aprendan.

1.1.4.2 Factores psicosociales: que influyen en el éxito o fracaso del aprovechamiento escolar en la asignatura de física básico, que estudiar es un trabajo que requiere esfuerzo y sacrificio, tanto por parte de los padres como de los hijos. De este modo, la influencia paterna es importante en cuanto a los aspectos ambientales y la motivación, en tanto que del estudiante depende la organización del tiempo, la elección de la técnica de estudio, el compromiso y la motivación.

El rendimiento escolar también depende del contexto en el que se desarrolle la familia y el estudiante, porque es importante la percepción que los jóvenes tengan acerca de la valoración positiva o negativa de su familia hacia ellos, su percepción del apoyo que aquélla les presta, la percepción de los padres acerca de las tareas, sus expectativas futuras, su comunicación con los estudiantes y su preocupación por ellos.

Es relevante la manera en que percibe el estudiante su ambiente familiar y su dinámica. La importancia que sus padres le dan al estudio en casa, a las tareas en equipo, al tiempo que pasa en la escuela, al apoyo familiar, a su percepción acerca de las capacidades y habilidades de los hijos. El contexto familiar del estudiante determina los aspectos económicos, sociales y culturales que llegan a limitar o favorecer su desarrollo personal y educativo. La actitud que los padres transmiten a sus hijos hacia la educación, la cultura, los profesores y la escuela ejerce gran influencia en su proceso de aprendizaje. Para la comprensión de este tema es necesario conocer los diferentes niveles a partir de los cuales se puede estudiar a la familia, y que no será posible una definición cabal hasta que no se comprenda la interdependencia de los diferentes niveles de estudio. El ambiente familiar que propicia la comunicación, el afecto, la motivación, el manejo de la autoridad y una valoración del estudio permitirá un mejor desempeño

escolar. Por el contrario, un ambiente de disputas, reclamos, recriminaciones y devaluación del estudio limitará el espacio, tiempo y calidad de las actividades escolares. Durón y Oropeza (1999).

1.1.4.3 Factor socioeconómico.

La situación económica de la familia repercute en el estudiante cuando al no ser cubiertas las necesidades primarias de aquélla, la educación o las tareas escolares son devaluadas y se da prioridad al trabajo remunerado: por lo tanto, la familia exige al estudiante que ayude económicamente para resolver dichas necesidades y que “no pierda el tiempo” estudiando. Asimismo, hay estudiantes con hijos, por lo que sus obligaciones prioritarias son otras, o estudiantes que aunque no trabajan fuera de casa, se encargan de todas las labores domésticas, y en ocasiones de la crianza de sus hermanos más pequeños, inclusive, sobre todo las mujeres.

1.1.5 Consejos para una alimentación saludable en adolescentes.

Los requerimientos necesarios para conseguir una nutrición óptima en la adolescencia implican que la dieta aporte una alimentación variada y equilibrada, con abundancia en cereales integrales, frutas y verduras, que sea baja en grasas y en sal . Las cantidades de calcio y hierro deben ser suficientes para cubrir las necesidades del adolescente en crecimiento. Además, no debe olvidar realizar actividad física de manera regular, para conseguir un equilibrio entre lo que se come y lo que se consume.

A continuación se describen una serie de recomendaciones en función de los grupos de alimentos-, para que los adolescentes sigan una alimentación saludable:

1.1.5.1 Frutas y verduras: Las frutas y las verduras deben formar parte de la dieta diaria del adolescente y se deben ingerir 5 porciones al día. Es aconsejable comer las frutas frescas enteras o en zumos, evitando el consumo de frutas enlatadas o edulcoradas.

1.1.5.2 Cereales, arroz, pan y pasta: Los adolescentes deben incluir a diario este grupo de alimentos en su dieta, eligiendo preferentemente los cereales integrales por su alto contenido en fibra.

1.1.5.3 Leche y derivados Los adolescentes deben consumir de 2 a 4 porciones/raciones de lácteos al día, preferiblemente productos desnatados que no contengan una gran cantidad de grasa.

1.1.5.4 Pescado, carne, legumbres, huevos y frutos secos Los adolescentes deben ingerir de 2 a 3 raciones de estos grupos de alimentos, intentando elegir los productos que contengan la menor grasa posible como carnes magras, pollo sin piel, etc. Deben consumir con moderación huevos - ya que la yema es rica en colesterol-, y frutos secos, por su alto contenido en grasa. La carne debe prepararse a la plancha, cocida o a la parrilla, evitando siempre la fritura.

1.1.5.5 Grasas, azúcares Es muy importante que se restrinjan los alimentos que contengan grasas saturadas, ya que este tipo de grasas no son beneficiosas para la salud. Por ello es aconsejable evitar los productos tipo bollería industrial, alimentos que contengan aceites de coco y palma, carnes muy grasas, etc. Los alimentos con alto contenido en azúcares simples se deben limitar y no añadir una cantidad de azúcar extra a los alimentos.

1.1.6 Como enseñar buenos hábitos alimentarios a los adolescentes.

La educación nutricional se define como la parte de la nutrición aplicada, orientada hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de los hábitos alimentarios, pero en el colectivo adolescente, habitualmente no se siguen unas pautas nutricionales adecuadas debido a los siguientes condicionantes:

- Tienen a saltarse alguna comida en especial el desayuno.
- Comen fuera de casa.
- Consumen dulces.
- Comen en restaurantes de comida rápida.
- Realizan dietas restrictivas.

El estudio en Kid sobre la alimentación de adolescentes en España concluye que más del 50% de los chicos entre 10 y 25 años de edad desayunan de forma incorrecta, bien por no consumir ningún alimento hasta el mediodía o por consumirlo de forma insuficiente. El desayuno es muy importante, ya que

tras un buen desayuno el adolescente tiene mayor capacidad para afrontar las actividades escolares de la mañana y mejora el rendimiento escolar.

El adolescente ya no depende tanto de sus padres en la elección de los alimentos que consume. Además, empieza a disponer de cierta autonomía económica, dándole acceso a restaurantes de comida rápida, que son baratos, atractivos y muy promocionados por la publicidad. La comida rápida (*fast food*) tiene un alto contenido en calorías, grasas saturadas y sodio, mientras que es deficitaria en fibra y algunos micronutrientes como la vitamina A y C y hierro. Además, este tipo de alimentación incluye bebidas gaseosas y lácteos que contienen un exceso de calorías y en la que queda excluida la aportación de agua. Por otra parte, hay que entender que el fast food tiene un componente social y afectivo importante entre los jóvenes. Por esta razón, hay que llegar a un consenso con el adolescente, dado que si el consumo de estos alimentos es ocasional y se mantiene dentro de una dieta equilibrada, no tiene por qué ser perjudicial.

Otra dificultad que se observa a esta edad con respecto a la educación nutricional es el desarrollo de conductas alimentarias influidas por ideales de belleza, marcados por el mundo de la moda que podría conllevar a un desequilibrio nutricional. Este comportamiento, donde con frecuencia existe una imagen muy negativa del propio cuerpo, podría provocar además trastornos de conducta alimentaria como la anorexia, bulimia, atracones y obesidad. En la mayoría de estos trastornos aparecen sentimientos de insatisfacción, acrecentados por las características de los cambios psicológicos y fisiológicos propios de la adolescencia. El adolescente obeso presenta mayor riesgo de desarrollo de ansiedad, aislamiento y rechazo a realizar actividad física.

La anorexia nerviosa en adolescentes se caracteriza por quejas constantes hacia el propio cuerpo, la ausencia de pubertad, cambios en la forma de alimentarse, la comparación de sí mismo con los ideales de moda, la valoración continua de su peso, adelgazar al auto restringirse la comida y en general, presentan baja autoestima. Paradójicamente, la obesidad y la anorexia nerviosa están aumentando progresivamente entre los adolescentes, probablemente por la influencia de algunos medios de

comunicación que presentan ideales de belleza contradictorios con los hábitos alimentarios que muestran en su publicidad.

Los deportistas adolescentes pueden tener problemas alimentarios derivados de una inadecuada ingesta de nutrientes. En ocasiones, el adolescente puede verse influenciado por las recomendaciones de su entrenador que le induce a consumir suplementos dietéticos, que son innecesarios, para aumentar su rendimiento físico.

Para la práctica de ciertas disciplinas, el deportista adolescente necesita tener bajo peso y para ello, a veces recurre a hábitos alimentarios que no son saludables. Entre estos trastornos aparecen ayunos prolongados en el tiempo, vómitos, consumo de laxantes y diuréticos, mayor tiempo de realización de ejercicio y automedicación para controlar el hambre. Como consecuencia de estas prácticas, baja también el rendimiento deportivo, se producen alteraciones en el estado nutricional, afectando finalmente a la salud psicológica del adolescente.

1.1.7 Recomendaciones de hábitos para adolescentes.

Se ha comprobado -Jáuregui Lobera y colaboradores (2010)-, que la prevención de los trastornos de conducta alimentaria debe focalizarse hacia los factores de tipo emocional, ya que predisponen especialmente al desarrollo de estas enfermedades, no siendo conveniente dirigirlos en exclusiva a la patología en sí misma. El deportista adolescente necesita, en general, más cantidad de agua y calorías para compensar el gasto energético realizado. Es importante resaltar que durante el ejercicio se puede producir una pérdida importante de agua. Si esta pérdida alcanza el 2% del peso corporal, disminuye la presión arterial y el gasto cardiaco y por tanto, se reduce la liberación de oxígeno a los músculos, aumentando el lactato y la fatiga física y mental. Si la deshidratación se aproxima al 7% y 10%, se puede producir un paro cardiaco y la muerte. Por tanto las campañas de intervención y educación nutricional a los padres y adolescentes puede ser una herramienta fundamental en la prevención de enfermedades a corto y largo plazo. Se debe promulgar el consumo de frutas y verduras en adolescentes, llevando a cabo campañas educativas en

colegios, asociaciones, Centros de Salud y medios de comunicación. Además, se debe apoyar que las industrias agroalimentarias refuercen la información nutricional de las etiquetas.

1.1.8 Nutrición y rendimiento escolar.

La desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los estudiantes. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Se considera que el bajo nivel económico de algunas familias influye en la calidad de alimentación que reciben los alumnos por lo cual no consumen los alimentos necesarios especialmente el desayuno el cual es la comida más importante para soportar la carga horaria del día.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema. Para los cientos de miles de estudiantes que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto. Si la materia prima que llega al sistema escolar no es adecuada, el producto tampoco lo será.

1.1.9 Alimentación de los adolescentes en la edad escolar

Como los demás miembros de la familia, los adolescentes en edad escolar necesitan alimentarse de forma sana y equilibrada, las necesidades de la mayoría de los nutrientes aumentan a medida que las niñas y niños alcanzan la pubertad, pues en esa etapa crecen rápidamente. En la adolescencia (entre los 10 y los 18 años) su peso suele aumentar en un 50% del peso que tendrán en la edad adulta. Los niños y adolescentes tienen grandes necesidades energéticas, y es normal que tengan buen apetito y coman mucho; las necesidades de hierro de las niñas se duplican cuando comienzan a menstruar. Posteriormente, hasta la menopausia, las niñas y mujeres requieren mucho más hierro que los niños.

Las necesidades de energía en la adolescencia son superiores a las de cualquier otra edad y varían en función de la actividad física. En algunos

estudios se ha registrado un consumo energético ligeramente inferior a las recomendaciones, tanto en chicos como en chicas (Estudio CAENPE,).

Además, la dieta de los estudiantes de estas edades suelen caracterizarse por un desequilibrio en el aporte de nutrientes energéticos (Rocandio 2001). De tal manera que la energía aportada por los hidratos de carbono es baja, en cambio por lípidos y proteínas es superior a lo aconsejado para una dieta equilibrada. Durante la adolescencia se precisan cantidades importantes de proteínas para el crecimiento. Y para satisfacer esas necesidades se recomienda que entre el 12 y el 15% de las calorías procedan de las proteínas.

En general, la cantidad de proteínas que consumen los adolescentes es superior a las recomendaciones y únicamente hay problemas en algunos jóvenes que siguen dietas desequilibradas (vegetarianas estrictas) o regímenes alimentarios con el objetivo de perder peso. El notable crecimiento y maduración del tejido óseo, y de otros tejidos metabólicamente activos, hacen que durante estos años sea muy importante el aporte de calcio y de hierro, es recomendable prestar especial atención al zinc, ya que en algunos estudios se han detectado deficiencias de este mineral.

En general, las dietas pobres en proteínas de origen animal suelen ser bajas en zinc. Como consecuencia de las necesidades aumentadas de energía, los requerimientos de algunas vitaminas (tiamina, riboflavina y niacina) están incrementados ya que intervienen en el metabolismo de los hidratos de carbono. También son más altas las demandas de vitamina B12, ácido fólico y vitamina B6 necesarias para la síntesis normal de ADN y RNA y para el metabolismo proteico. “El rápido crecimiento óseo exige cantidades elevadas de vitamina D, por su participación en la absorción del calcio y en la maduración ósea”.

1.1.10 Los adolescentes mal alimentados no pueden estudiar bien.

Los adolescentes que padecen hambre o que reciben una alimentación de mala calidad tienen más probabilidades de crecer más lentamente o menos de lo debido; tienen poca energía para, estudiar o hacer cualquier tipo de

actividad física. Los estudiantes con hambre no pueden mantener la atención durante las clases y su rendimiento escolar es bajo. El sobrepeso y la obesidad en los alumnos se están convirtiendo en graves problemas en algunas regiones, especialmente en las áreas urbanas. Los jóvenes, como los adultos, tienen un alto riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad si realizan poca actividad física y comen demasiado, sobre todo alimentos que aportan muchas calorías (por ejemplo, alimentos ricos en grasas y azúcar) o toman muchas bebidas o refrescos con azúcar.

1.1.11 Riesgos del estudiante mal alimentado.

El estudiante mal alimentado casi siempre es indiferente, apático y desatento. Tiene una capacidad limitada para comprender y retener hechos. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y el rendimiento escolar. La deficiencia de hierro está asociada con trastornos en su desarrollo cognoscitivo y neurointegrativo.

1.1.12 Todos los estudiantes necesitan tres comidas más de una o dos colaciones extra al día.

Usted puede ayudar a los adolescentes de su localidad a alimentarse bien, aconsejando a los padres que les proporcionen tres comidas diarias y, si el niño o el adolescente es muy activo o tiene bajo peso, agreguen algunas colaciones extras cada día. Se les debe dar desayuno, es muy importante y en especial en los casos en que deben caminar una gran distancia para llegar a la escuela o al trabajo y no tienen la posibilidad de comer adecuadamente al mediodía. Un ejemplo de un buen desayuno es una taza de leche, acompañada de avena u otro cereal con leche, tortillas, arepas o pan con queso y una fruta.

En el almuerzo: si llevan comida a la escuela o al trabajo, los padres deben tratar de dar alimentos variados y nutritivos (pan, huevo y frutas). Si las escuelas proporcionan comidas o colaciones, tal vez sea necesario solicitar a los padres que conversen con los responsables de la escuela para saber si sus hijos están recibiendo una alimentación saludable y si es necesario

buscar alternativas para mejorarla, por ejemplo, que se incluyan más verduras y frutas.

En la cena (o comida al final de la tarde): puede ser la comida más abundante del día para muchos adolescentes y por ello debiera proporcionar una buena variedad de alimentos. Es muy importante que los padres comprendan que es normal para los chicos que están en la etapa de crecimiento rápido tienen un gran apetito y comen mucho.

1.1.13 Riesgos nutricionales en la adolescencia.

La forma más frecuente de alteración de los hábitos alimentarios en los adolescentes consiste en la tendencia a “saltarse” alguna de las comidas, generalmente el desayuno. Diversos trabajos de investigación han comprobado que los adolescentes que no desayunan habitualmente presentan una baja capacidad de atención y un escaso rendimiento escolar y físico (Horswill 1996). Investigadores del Departamento de Nutrición, Bromatología y Toxicología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Alcalá de Henares”.

“Realizaron un trabajo para estudiar la relación existente entre la calidad del desayuno y de su omisión sobre el rendimiento académico de un grupo de adolescentes. El estudio lo hicieron con una población de casi 500 adolescentes de, quienes completaron cuestionarios de frecuencia de consumo y registros dietéticos de 7 días. Se encuestó también a los jóvenes para recoger datos sociodemográficos y las calificaciones académicas de los entrevistados”.

1.1.14 ¿Qué se ha dicho sobre los factores que se relacionan con el bajo rendimiento escolar?

A continuación se presentan varios factores que pueden ser la causa de un bajo desempeño académico:

- El 37% del total de los niños y niñas que asisten a escuelas y colegios fiscales están incorporados a la población económicamente activa, es decir, se trata de niños y niñas trabajadores que van a la escuela. Sus

situaciones de vida son complejas y tienen serios problemas que pueden ir desde enfermedades hasta malos hábitos, que les dificultan su buen rendimiento y/o permanencia en la escuela.

- Las familias de los niños y niñas son desestructuradas, desorganizadas e inestables. No hay un control familiar al niño o niña, ni un interés de su familia para que el niño o la niña rinda bien en la escuela.
- El deterioro de las condiciones económicas hace que los padres decidan no enviar al niño a la escuela, o que el niño/a no tenga tiempo de hacer deberes o estudiar, porque tiene que ayudar en la casa.
- El bajo nivel educativo de los padres.
- Un alto porcentaje de los niños y niñas tiene problemas de desnutrición, en muchos casos. Son agresivos, fastidiosos, indisciplinados, carecen de afecto y tienen baja autoestima.
- El medio en el que el niño o niña vive, tiene una influencia negativa. Sus amigos y la vida en familias y barrios hacen que los niños tengan problemas de disciplina y adaptación, por eso no rinden.
- El presupuesto del Estado ecuatoriano para el sector educativo ha ido disminuyendo estas dos últimas décadas hasta encontrarse por debajo del 14%.
- Las escuelas no cuentan con infraestructura y materiales adecuados y suficientes.
- Cuatro de cada cinco escuelas rurales son incompletas y una de cada tres es unidocente.

1.2. Rendimiento escolar.

Deberá diferenciarse un fracaso escolar verdadero del bajo rendimiento. Debido a que suele confundirse el fracaso escolar con el bajo rendimiento. El buen rendimiento suele referir el resultado final de las calificaciones, aunque se trata de una evaluación relativa. El fracaso escolar es aquella situación en la que el sujeto no alcanza las metas esperables para su nivel de inteligencia, de manera tal que ésta se ve alterada repercutiendo en su rendimiento integral y en su adaptación a la sociedad.

La edad parece ser crítica alrededor de los 13 años. Es a esta edad cuando los niños mejor dotados obtienen los resultados más bajos. Sexuales: Comparadas con los niños mejor dotados, las mujeres parecen mostrar un mejor rendimiento. Salud: La salud tiene una influencia negativa en el rendimiento escolar. La responsabilidad del tutor en relación a este aspecto, supone:

- Observar los síntomas de enfermedad
- Ajustar la enseñanza a los niños con menor vitalidad
- Temperamento: Estos son algunos de los elementos influyentes al respecto:
 - Estabilidad e inestabilidad emocional
 - Ánimo o depresión
 - La fluidez; hay caracteres más fluidos y otros más dispuestos al bloqueo.
 - La capacidad de concentración, de atención, la voluntad.
 - La velocidad psíquica.
 - La seguridad personal.
- Integridad sensorial: la percepción es un elemento básico en todo el proceso cognoscitivo.

Se ha considerado también a la inteligencia el factor más importante de los que influyen en los estudiantes. Existe pues, una correlación entre inteligencia y rendimiento. Pero existen otros factores de rendimiento intelectual como la atención que permite la concentración de fuerzas y la memoria, que es un instrumento de primera importancia para el aprendizaje. Dentro de las causas ajenas al individuo, se incluye el método, la desproporción de los deberes impuestos fuera del horario escolar, la sobrecarga de trabajo, etc.

Otras causas como la fatiga o el stress de las grandes ciudades, la alimentación deficiente en sus hogares también podrían ser consideradas.

Algunos otros factores, se plantean como posibles hipótesis de causalidad: el ambiente socioeconómico, el ambiente familiar y la dificultad del comportamiento de los maestros.

Se deberán considerar las siguientes variables:

- Diagnóstico de la inteligencia (inteligencia, personalidad, ambiente y técnicas de trabajo).
- Diagnóstico de la personalidad.
- Orientación de los hábitos de trabajo y estudio.

La educación debe proporcionar experiencias y promover el desarrollo de la autoconfianza, la adaptación social, la autoexpresión y la capacidad para hacer frente a la realidad. En definitiva, contribuir al desarrollo de la personalidad.

1.2.1. Definición de rendimiento escolar.

“Nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa. Es alcanzar la máxima eficiencia en el nivel educativo donde el alumno puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, actitudinales, procedimentales”.

1.2.2. ¿Qué factores influyen en la disminución del Rendimiento Escolar?

“Muchos padres de familia enfrentan el problema del bajo rendimiento escolar con sus hijos, pero no únicamente a partir de la adolescencia, ya que hay veces en que se presenta desde etapas anteriores, mientras cursan la primaria o secundaria. Los factores que alteran el rendimiento escolar en los adolescentes son entre otros:

A.- Pereza: Las transformaciones físicas (como aumento de estatura, aparición de caracteres sexuales secundarios, etc.) junto con la inestabilidad de emociones y sentimientos”, Explican por qué con frecuencia el adolescente se siente fatigado y le es más difícil concentrarse.

B.- Conflictos propios de la adolescencia: El adolescente entra en conflicto con los valores de su infancia, cuestiona normas y orientaciones que recibió durante sus años anteriores.

C.- Evolución de determinadas aptitudes: El paso de la memoria mecánica a la memoria asociativa origina algunos conflictos en el aprendizaje, pues

nunca antes la había utilizado. Es frecuente que el adolescente tienda a la ensoñación y se refugie en sus fantasías para eludir responsabilidades y preocupaciones.

D.- Mala alimentación: Los adolescentes en esta etapa de su vida requieren una mayor cantidad de nutrientes ya que las consecuencias de una mala nutrición ocasiona bajo rendimiento escolar, falta de atención, concentración, flojera, entre otros problemas que impiden gravemente que desarrollen adecuadamente las habilidades previstas por el sistema educativo”.

1.2.3. Rendimiento escolar en el Ecuador.

El Gobierno Nacional del Ecuador con el propósito de verificar el grado alcanzado por los estudiantes en relación, a las habilidades desarrolladas en las materias como matemáticas, lenguaje y comunicación, ha aplicado pruebas de rendimiento académico y factores asociados, a los alumnos de primer, tercer, para de esta manera observar el rendimiento escolar que poseen los estudiantes a nivel país, para lo cual el Sistema Nacional de Medición de Logros Académicos APRENDO, impulsado desde 1996 por el Gobierno Nacional, e institucionalizado dentro del Ministerio de Educación, ha venido recogiendo información desde 1996, 1997, 1998, 2000, 2007. Me centraremos en los resultados. De esta manera según los datos proporcionados la tendencia observada en las calificaciones de lenguaje y matemáticas es decreciente en los 11 años de análisis, alcanzando al 2007 el 55% de preguntas correctamente contestadas en lenguaje y 30% en matemáticas.

El régimen costa presentó una mejora en sus calificaciones de aproximadamente 2 puntos en lenguaje y 1.5 puntos en matemáticas al año 2000, sin embargo, las notas decrecen considerablemente hasta llegar en el 2007 a los niveles más bajos comparados con 1996. La sierra sostuvo un comportamiento contrario al de la costa, presentando una recuperación al 2007 en ambas materias pero apenas alcanzo para igualar la situación del 2006.

1.2.4. Influencia de la dieta en el rendimiento escolar.

Una nueva investigación ha desvelado una evidente correlación entre una dieta sana y mejores notas. El profesor Dr. Paúl Veugelers, de la Universidad de Alberta, dirigió un estudio en el que participaron 5200 alumnos en el que se demostró que el rendimiento académico está relacionado con la calidad de la dieta.

La investigación que se ha realizado ha estado centrada siempre en la malnutrición por lo que el grueso de literatura que se puede encontrar procede de África y de países en vías de desarrollo, utilizando el Índice de Calidad de la Dieta, reconocido internacionalmente, y sus colegas resumieron el grado de salud de las dietas de los adolescentes siguiendo una serie de criterios, entre los que se incluyen la moderación dietética, un buen equilibrio de los grupos alimentarios y la cantidad de vitaminas consumida.

Lo que observaron es que los adolescentes con las mejores dietas tenían un 30% menos de probabilidades de tener un rendimiento escolar deficiente que los adolescentes con las peores dietas y, una vez incluidos otros factores externos, la cifra ascendió hasta un 41%.

1.2.5. ¿Cómo influyen los padres en el desempeño académico?

Cuando se trata de analizar el bajo rendimiento de los adolescentes de bajo nivel socioeconómico, los profesores tienden a pensar que el ambiente familiar y las actitudes de los padres están en el origen del problema. La familia, a su vez, tiende a culpar a la institución escolar, de tal manera que la comprensión y el tratamiento de los aspectos psicopatológicos y psicosociales que rodean al adolescente hace imprescindible que se recoja información tanto de las pautas de interacción intrafamiliar como de las características psicosociales del medio escolar en que se desenvuelve.

1.2.6. ¿Influye el nivel educativo de los padres para el desempeño académico de sus hijos?

El bajo nivel educativo de los padres incide negativamente en el rendimiento escolar de sus hijos. Está relacionado con la pobreza, los hábitos de vida, los modelos de interacción familiar, entre otros.

Los padres de bajo nivel socioeconómico utilizan estrategias poco efectivas para enseñar a sus hijos, aunque valoren la educación y deseen que ellos tengan un buen rendimiento en el colegio.

1.2.7. ¿Es determinante el nivel económico para el desempeño académico?

El nivel económico de la familia sólo es determinante en el rendimiento escolar cuando es muy bajo, cuando puede colocar al individuo en una situación de carencia, lo que ocurre es que esto normalmente lleva asociado un bajo nivel cultural, elevado número de hijos e hijas, carencia de expectativas y falta de interés. Así, lo exclusivamente económico no tiene por qué ser determinante en el rendimiento escolar.

1.2.8. El alumno con problemas de conducta y de rendimiento.

Las dificultades emocionales y de la conducta en los colegiales constituyen 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 esfuerzos y expectativas. La mayoría de los alumnos que presentan dificultades emocionales y conductuales poseen leves alteraciones en su desarrollo cognitivo, psicomotor o emocional, sin que en general puedan ser asignados a categorías diagnósticas específicas tales como retardo mental, síndrome de déficit atencional o trastornos específicos del aprendizaje.

La duración, la frecuencia y la intensidad con que ocurre la conducta disruptiva son algunos de los elementos que permiten concluir que el alumno presenta un problema. Cada estudiante presenta características cognitivo-

afectivas y conductuales distintas, y las escuelas, en general, otorgan una enseñanza destinada a niños "normales" o "promedio" que prácticamente no presentan diferencias entre sí y que no muestran alteración, desviación, déficit o lentitud en ningún aspecto de su desarrollo. Esto provoca que todos los niños que por alguna razón se desvían o alejan de este "promedio" estén en riesgo de bajo rendimiento y de fracaso escolar. Un estudiante en riesgo no significa que sea retrasado o que tenga alguna incapacidad.

La designación "en riesgo" se refiere a características personales o a circunstancias del medio escolar, familiar o social que lo predisponen a experiencias negativas tales como deserción, bajo rendimiento, trastornos emocionales, alteraciones de la conducta, drogadicción, etc.

Los factores de riesgo del estudiante incluyen déficits cognitivos, del lenguaje, atención lábil, escasas habilidades sociales y problemas emocionales y de la conducta. Los factores de riesgo en los colegios se refieren a aquellas características y circunstancias específicas ligadas a los docentes y administrativos como los prejuicios y las bajas expectativas de rendimiento, la inhabilidad para modificar el currículo, la falta de recursos y la carencia de estrategias de enseñanza adecuadas, la estructura, el clima organizacional y los valores del sistema educativa.

CAPITULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

Tabla N° 1		
1.- ¿Qué tipo de alimentación están recibiendo en las primeras horas del día?		
Indicadores	F	%
a) pan, frutas, tostadas, cereales, lácteos.	75	93.75%
b) fritos , dulces , gaseosas, cafeínas	05	6.25%
Total	80	100%

Fuente: La Unidad Educativa "El Carmen"

Investigadora: Janeth Zambrano.

Cuando se consultó a los estudiantes de la Unidad Educativa "El Carmen" sobre qué tipo de alimentación consumen por las mañanas, 75 que representa a un 93.75%, contestaron la opción a (con pan, frutas, tostadas) y 5 que corresponde el 6.25% optaron por la opción b (fritos, dulces, gaseosas).

Explican los médicos **Yáñez, Olivares y Cols** demostraron que si los estudiantes tuvieran un consumo excesivo de aceites y azúcares e insuficiente de cereales, lácteos, verduras y frutas sería un desorden alimentario lo cual afectarían su salud.

Autora: Al realizar esta encuestas de los estudiantes de la Unidad Educativa 93.75% está recibiendo una correcta alimentación nutritiva, mientras 6.25% están usando ciertos alimentos que afectaran su salud a futuro por lo tanto coincido con los doctores sobre el desorden alimentario de tienen los estudiantes.

Tabla N° 2		
2.- ¿Tiene familiares migrantes?		
Indicadores	Fr	%
a) Padres	14	17.5%
b) otros	53	66.2%
c) Ninguno	13	16.20%
Total	80	100%

Fuente: La Unidad Educativa "El Carmen"

Investigadora: Janeth Zambrano

Cuando se consultó a los estudiantes de la Unidad Educativa "El Carmen" sobre si tiene familiares migrantes 14 que representa el 17.5% contestaron que sus padres no son migrantes, 53 que corresponde al 66.2% respondieron tener a otros familiares y 13 que significa el 16.2% respondieron no tener ningún familiar migrante.

Autora: La migración de los familiares de los alumnos de la Unidad Educativa, no afecta directamente en el rendimiento académico de los estudiantes, por lo que cabe decir que la mayor parte de alumno posee un familiar migrante pero no necesariamente son los padres los que podrían afectar según fuentes bibliográficas directamente en el rendimiento del estudiante.

3.- ¿Cuántas veces consumes carne de res, pollo, cerdo, pescado?		
Indicadores	Fr	%
a) 1-3 veces a la semana	66	82.5%
b) Diario	12	15%
c) Nunca	2	2.5%
Total	80	100%

Fuente: La Unidad Educativa "El Carmen"

Investigadora: Janeth Zambrano.

Cuando se consultó a los estudiantes de la Unidad Educativa "El Carmen" sobre cuantas veces consumen carne, pollo, cerdo, pescado 1-3 veces a la semana 66 que representan al 82.5%, 12 de ellos consume diarias estas proteínas lo que corresponden al 15 % y 2 no están consumiendo estos alimentos lo que corresponde al 2.5%.

Autora: Al realizar la encuesta de los estudiantes de la Unidad Educativa "El Carmen" que a pesar de la dificultad que existe en incluir este tipo de alimentos en la dieta de cada hogar existe un 82.5% con una frecuencia aceptable para el consumo, lo que aporta un estado nutricional equilibrado.

Tabla N° 4

4.- ¿Cuál ha sido su rendimiento escolar al llegar a la Unidad Educativa sin llevar ningún aperitivo en las primeras horas de clases?		
Indicadores	Fr	%
a) Con ánimo	12	15%
b) Con sueño	30	37.5%
c) Hambre	38	47.5%
Total	80	100%

Fuente: La Unidad Educativa "El Carmen"

Investigadora: Janeth Zambrano.

Cuando se consultó a los estudiantes de la Unidad Educativa "El Carmen" sobre cuál ha sido su rendimiento escolar al llegar a Unidad Educativa sin llevar ningún aperitivo en las primeras horas de clases 12 respondieron que significa un 15% permanecen con ánimo, 30 respondieron que significa un 37.5% que su rendimiento escolar al llegar a dicha institución sin ningún aperitivo es con sueño y 38 que significa 47.5% dicen estar con hambre por no consumir alimentos en las mañanas.

Explica esta cita bibliográfica (**Horswill y col**) que a través de trabajos de investigación han comprobado que los adolescentes que no desayunan habitualmente presentan una baja capacidad de atención y un escaso rendimiento escolar y físico.

Autora: Analizando los resultados y estando de acuerdo con la cita antes escrita se puede llegar a concluir que ciertos adolescentes dicen tener el inconveniente, al no llevar su alimentación en las primeras horas del día su rendimiento académico no es exitoso lo que a futuro perjudica su desarrollo intelectual.

Tabla N° 5

5.- ¿Cuántas veces al día consumes alimentos energéticos carbohidratos (arroz, plátano, harinas), proteínas (pollo, pescado, carnes) calorías (chocolates, mantequilla, leche)?		
Indicadores	Fr	%
a) 4 – 6 veces	13	16.25%
b) 2 – 5 veces	19	23.75%
c) 1 -3 veces	48	60%
Total	80	100%

Fuente: La Unidad Educativa "El Carmen"

Investigadora: Janeth Zambrano.

Cuando se consultó a los estudiantes de la Unidad Educativa "El Carmen" sobre cuantas veces al día consumen alimentos energéticos como carbohidratos, proteínas y calorías, 13 que corresponde 16.25% de 4 -6 veces al día, 19 responden de lo que significa que 23.75% de ellos dicen consumir alimentos energéticos de 2-5 veces y 48 que corresponde 60%. que consumen estos tipos de alimentos energéticos de 1-3 veces.

Explica esta cita bibliográfica (**Rocandio 2001**).) Que la energía aportada por los hidratos de carbono es baja, en cambio por lípidos y proteínas es superior lo no que es aconsejado para una dieta equilibrada. Además, la dieta de los estudiantes de estas edades suelen caracterizarse por un desequilibrio en el aporte de nutrientes energéticos.

Autora: Analizando y llegando a la conclusión con la cita escrita de que los alimentos energéticos como hidratos de carbono, proteínas y lípidos se deben consumir en una dieta equilibrada ya que aporten los nutrientes necesarios en los adolescentes

Tabla N° 6		
6.- ¿En clases usted es?		
Indicadores	Fr	%
a) Participativo	41	51.25%
b) Poco participativo	39	48.75%
c) No participativo	00	00%
Total	80	100%

Fuente: La Unidad Educativa "El Carmen"

Investigadora: Janeth Zambrano.

Cuando se consultó a los estudiantes de la Unidad Educativa "El Carmen" sobre si actúan en clases 41 que corresponde al 51.25%, son participativos, 39 que significa un 48.75 % dicen ser pocos participativos en clases y 0 que corresponde el 0% de ellos dicen ser no participativos.

Explica la página [webhttp://psicopedagogias.blogspot.com/2008](http://psicopedagogias.blogspot.com/2008). que la mayoría de los alumnos que presentan dificultades emocionales y conductuales poseen leves alteraciones en su desarrollo cognitivo, psicomotor o emocional, sin que en general puedan ser asignados a categorías diagnósticas específicas tales como retardo mental síndrome de déficit atencional o trastornos específicos del aprendizaje.

Autora: Analizando las encuestas de los estudiantes de la Unidad Educativa el 51.25% es participativo en clases, pero un 48.75% es poco participativo llegando a la conclusión que el con la página web http de que si influye mucho el desarrollo cognitivo, psicomotor o emocional del estudiantes lo que podría estar afectando a ciertos alumnos en su aprendizaje.

Tabla N°7		
7.- ¿Cumple diariamente las tareas de cada docente de la Unidad Educativa?		
Indicadores	Fr	%
a) Siempre	65	81.25%
b) Casi siempre	14	17.5%
c) Nunca	01	1.25%
Total	80	100%

Fuente: La Unidad Educativa "El Carmen"

Investigadora: Janeth Zambrano.

Cuando se consultó a los estudiantes de la Unidad Educativa "El Carmen" sobre si cumplen diariamente las tareas de los docente de la Institución Educativa 65 respondieron siempre lo que significa 81.25%,cumplirlas , 14 que corresponde a un 17.5%, que casi siempre cumplen con las tareas de los docentes, y 1 que significa el 1.25%.que nunca es responsable con su tarea.

Autora: Analizando los datos obtenidos de los estudiantes de la Unidad Educativa puedo decir que el 81.25% de alumnos si cumplen con sus tareas y con los docentes estos estudiantes son eficientes y responsables con su actividades estudiantiles pero un 17.5% es más deficiente en los alumnos por lo que sus resultados a finales de su año estudiantil será un problema académico.

Tabla N° 8		
8.- ¿Con que frecuencia adquiere Ud. alguna enfermedad?		
Indicadores	Fr	%
a) 1 – vez al año	37	46.25%
b) 1 – vez cada 6 meses	24	30%
c) 1 – vez al mes	19	23.75%
Total	80	100%

Fuente: La Unidad Educativa "El Carmen".

Investigadora: Janeth Zambrano.

Cuando se consultó a los estudiantes de la Unidad Educativa “El Carmen” sobre con qué frecuencia adquieren alguna enfermedad 37 que corresponde a un 46.25%, se enferme 1 vez al año, 24 que significa de un 30% a adquieren enfermedades 1 vez cada 6 meses y 19 corresponde a un 23.75%. dicen enfermarse 1 vez al mes.

Explican **Eveleth y Micozzi** que “las enfermedades relacionadas con el medio ambiente, como la desnutrición, representan un tercio de la carga global de mortalidad en países en desarrollo”.

Autora: Analizando los datos obtenidos de los estudiantes de la Unidad Educativa el 30% adquieren alguna enfermedad 1 vez cada 6 meses, pero 46.25% quien son la mayoría adquieren cierta enfermedad 1 vez al año y algunos adquieren de 1-vez al mes lo que comprueba que son pocos los adolescentes que se enferman, y estando de acuerdo con la sugerencia de las escritoras antes dichas las enfermedades son parte de la desnutrición por el medio ambiente en el que viven aquellos estudiantes.

9.- ¿Cuáles son sus calificaciones de promedio?		
Indicadores	Fr	%
a) De 5 - 6 - 7	5	6.25%
b) De 7 - 8 - 9	31	38.75%
c) De 8 - 9 -10	44	55%
Total	80	100%

Fuente: La Unidad Educativa “El Carmen”.

Investigadora: Janeth Zambrano.

Cuando se consultó a los estudiantes de la Unidad Educativa “El Carmen” sobre cuáles son sus calificaciones de promedio 5 que corresponde al 6.25% tiene calificaciones de 5-6-7 lo cuales un nivel bajo ,31 que significa 38.75% con promedios de 7-8-9 y 44 corresponde al 55%. dicen tener excelentes calificaciones de promedio de 8 - 9 -10 .

Autora: Analizando los datos obtenidos de los estudiantes de la Unidad Educativa se pudo tener un resultado de que un 6.25% lo cual es un motivo

de ciertos factores que afectan su rendimiento académico mientras que otros tiene un 38.75% obtiene notas buenas.

10.- ¿Sus padres están pendientes de su desenvolvimiento académico?		
Indicadores	Fr	%
a) Siempre	68	85%
b) Casi siempre	12	15%
c) Nunca	00	00%
Total	80	100%

Fuente: La Unidad Educativa "El Carmen".

Investigadora: Janeth Zambrano.

Cuando se consultó los estudiantes de la Unidad Educativa "El Carmen" sobre de que sus padres están pendientes de su desenvolvimiento académico el 68 que significa 85%, respondieron que siempre sus padres están pendiente en desarrollo estudiantil 12 que corresponden a un 15% dicen que rara vez sus padres están pendiente en sus estudios y 0 que corresponde a un 0%.de que nunca sus padres están pendientes de su rendimientos académico.

Autora: Analizando los datos obtenidos de los estudiantes de la Unidad Educativa se puede decir que el 85% de los padres siempre están pendientes del desenvolvimiento académico de sus hijos, debido a que comparten más tiempo con sus hijos. En relación a ciertos estudiantes con un 15% de los padres de estos alumnos pueden que estén pendientes del desenvolvimiento de sus hijos pero no emplean el mismo tiempo.

Tabla N° 11		
11.- ¿Qué tiempo le dedica sus padres a Ud.?		
Indicadores	Fr	%
a) Toda la tarde	51	63.75%
b) 3 horas	22	27.5%
c) < de 3 horas	7	8.75%
Total	80	100%

Fuente: La Unidad Educativa "El Carmen".

Investigadora: Janeth Zambrano.

Cuando se consultó a los estudiantes de la Unidad Educativa "El Carmen" sobre qué tiempo dedican su padre 51 que corresponde 63.75% respondieron que toda la tarde, 22 que significa 27.5% sus padres le dan 3 horas de su tiempo y 7 que significa un 8.75%. dicen que sus padres les dan menos de 3 horas del tiempo necesario.

Autora: Analizando los datos obtenidos de los estudiantes de la Unidad Educativa se pudo señalar que el 63.5% de los alumnos comparten la mayor parte de la tarde con sus padres, o por lo menos ya sea con su padre o madre, debido a que las madres de estos hogares desempeñan la labor de Ama de Casa o poseen un trabajo de medio tiempo. Pero en ciertos alumnos los cuales el 27.5% sus padres les dedican 3 horas porque en la mayoría trabajan tanto la madre como el padre quedando los hijos al cuidado de una empleada y un 8.75% dice que sus padres le dedican menos de 3 horas lo que significa que sus padres pasan la mayor parte fuera del hogar lo cual estaría afectando su vida sentimental y su rendimiento estudiantil.

CAPITULO III

3.1. Propuesta Alternativa

Título de la Propuesta.

Plan de acción para fomentar una nutrición adecuada partiendo de la emitida por el Ministerio de Salud Pública para las madres de familia, directivos, docentes, personal médico, departamento estudiantil que labora en la Unidad Educativa “El Carmen”.

3.2. Justificación.

Este problema nutricional de los adolescentes, ha sido subestimado como problemas de Salud Pública y se los consideró ligero frente a los problemas nutricionales en los(as) adolescentes, sin considerar la importación que tiene el rendimiento académico a futuros retos de la sociedad.

Obteniendo como resultado en la mayoría de los casos de los estudiantes que no tienen una adecuada alimentados se muestran casi siempre indiferentes, apáticos, desatentos, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la Unidad Educativa sabiendo que el aprendizaje hoy en día es un pilar fundamental para los futuros profesionales de este país.

3.3. Objetivos.

3.3.1. Objetivo General.

Concienciar a los adolescentes sobre la nutrición balanceada a través de las madres de familia y personal que labora en la Unidad Educativa “El Carmen”.

3.3.2. Objetivos Específico:

1. Desarrollar información sobre nutrición enfocado en mejorar el estado nutricional del adolescente.

2. Establecer estrategias comunicativas de fácil acceso para el grupo objetivo (realización de la guía, afiches y trípticos) que motiven a los (as) adolescentes de la Unidad Educativa.

3.4. Desarrollo de la Propuesta

La propuesta está encaminada en lograr hábitos de nutrición balanceada en los adolescentes utilizando la guía de información sobre la nutrición para las madres de familia, directivos, docentes, personal del departamento médico y consejería estudiantil que labora en la Unidad Educativa “El Carmen”.

Acciones.

Talleres a los alumnos de la Unidad “El Carmen”

Socialización de la Guía en la Unidad Educativa “El Carmen” dirigido a las madres de familia, directivos, docentes, personal del departamento médico y consejería estudiantil de esta misma Unidad.

Buffet de tarde Carmense con los alumnos del octavo año básico “A” y “B” para otorgar cuales son los alimentos nutritivos que determinen un buen estado nutricional.

Entregar guía a la autoridad de la Unidad Educativa.

Directora de la Unidad Educativa “El Carmen”, la misma que le servirá para educar a los (as) adolescentes que acuden a esta unidad. El material informativo en especial los trípticos se distribuirán a los alumnos en general que asisten a la Unidad Educativa “El Carmen”.

Los afiches se pegaran en sitios estratégicos, casa comunal, el coliseo y en la Unidad Educativa para que la información sea oportuna.

3.5. Fundamentación.

La presente propuesta se fundamenta en los siguientes aspectos:

- Introducción.
- Factores que condicionan la dieta del adolescente.
- Factores psicológicos

- Factores personales
- El lugar de estudio
- Las técnicas de estudio a organización del tiempo
- Factores sociales y culturales.
- Factores escolares.
- Factores psicosociales.
- Factor socioeconómico:
- Consejos para una alimentación saludable en adolescentes
- Como enseñar buenos hábitos alimentarios a los adolescentes
- Nutrición y rendimiento escolar.
- Alimentación de los adolescentes en la edad escolar
- Los adolescentes mal alimentados no pueden estudiar bien.
- Todos los estudiantes necesitan tres comidas más una o dos colaciones extra al día.
- Riesgos nutricionales en la adolescencia.
- Rendimiento escolar.
- Definición de rendimiento escolar.
¿Qué Factores Influyen en la Disminución del Rendimiento Escolar?
- Influencia de la dieta en el rendimiento escolar.
- ¿Cómo influyen los padres en el desempeño académico?
- Influye el nivel educativo de los padres para el desempeño académico de sus hijos.
- El alumno con problemas de conducta y de rendimiento.

4. CONCLUSIONES

Luego de realizar el presente trabajo investigativo se puede concluir que:

- La mayoría de los estudiantes tienen un déficit alimentación lo que muestra casi siempre indiferentes, apáticos, desatentos, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la Unidad Educativa lo cual es enmarcada con por un 60% de no estar recibiendo los alimentos necesarios que aporte energía y concentración intelectual.
- Los alumnos encuestado en referencia al factor Alimentario, consumen las tres comidas básicas del día y su dieta cubre las necesidades nutricionales que su organismo requiere para su normal funcionamiento.
- Se evidencio que en la Unidad Educativa algunos estudiantes no poseen relación interpersonal con sus padres debido a la ocupación de los mismos, lo que influye en el rendimiento académico debido a la falta de atención.
- Los factores de riesgo que está afectando a los estudiantes incluyen déficits cognitivos del lenguaje, atención lábil, escasas habilidades sociales y problemas emocionales y de la conducta.

5. RECOMENDACIONES

Luego de haber analizado los resultados obtenidos en el presente trabajo investigativo se determinó las siguientes recomendaciones:

- Después de analizar cada uno de los factores que inciden directa o indirectamente sobre el rendimiento escolar en los estudiantes, que se responsabilice a las autoridades de la Unidad Educativa ; a fin de que se considere los factores que están afectando en el bajo rendimiento académico, para que se tome en forma inmediata los correctivos necesarios.
- El departamentos de consejería estudiantil de la Unidad Educativa en mención deberán liderar acciones encaminadas a orientar a los padres e hijos en el proceso educativo y nutricional de identificar el estado de alimentación que está llevando cada adolescente como también la identificación de roles para responsabilidades, de los miembros del núcleo familiar.
- Plantear en la Unidad Educativa una guía nutricional elaborada por Ministerio Salud Publica para padres e hijos encaminado a mejorar la alimentación y fortalecer las relaciones intrafamiliares.
- Las autoridades de la Unidad Educativa deberán socializar los resultados obtenidos a fin de concienciar en los padres de familia; para mejorar las condiciones y estilos de vida de las familias.

6. BIBLIOGRAFÍA.

1. Ballabriga A, Carrascosa A, eds. , “2006” Nutrición en la infancia y adolescencia. 3a ed. Madrid, Ergón 425- 47.
2. Barbara K. Keogh, “2006”Temperamento y Rendimiento Escolar: ¿qué es?, ¿cómo influye?, ¿cómo se evalúa?, Narcea Ediciones
3. Christopher Boujon ,“1999”.“Atención Aprendizaje y Rendimiento Escolar”. Narcea Ediciones
4. . Durón y Oropeza (1999). Factores psicosociales
5. JADUE, G. “1996”Características familiares de los hogares pobres que contribuyen al bajo rendimiento o al fracaso escolar de los niños”, Revista de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú, Vol. XIV 1: 34-45.
6. JADUE, G. “1996”. “Efectos de un trabajo con madres de bajo nivel socioeconómico y cultural en el rendimiento escolar de sus hijos”, Boletín de Investigación Educativa. Pontificia Universidad Católica de Chile, Vol. 11:51-63.
7. Justo Ortega Torres, 2006. “Bajo Rendimiento Escolar: bases de su origen y vías afectivas para su tratamiento”. Incipit,
8. Jáuregui Lobera y colaboradores (2010)-, La prevención de los trastornos de conducta alimentaria debe focalizarse hacia los factores de tipo emocional,
9. Kaczynska, M. (1986). “El rendimiento escolar y la inteligencia”.
10. López Lugo Elza, (19868) “Autopercepción del rendimiento académico en estudiantes mexicanos” Revista mexicana de investigación educativa, Vol. 13 Número 1. Pp.37-47.
11. Martínez Mendoza, F. (1990) “La formación de emociones y su influencia en el desarrollo intelectual”. Congreso de Pedagogía La Habana,.
12. Montero Rojas, E., Villalobos Palma, J. y Valverde Bermúdez, A. (2007). Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico en la Universidad de Costa.
13. Olivares J.L., Bueno M.(1980) Requerimientos nutricionales durante la etapa de crecimiento.

14. *OMS/FAO/UNU (2007) Requerimientos promedio de proteínas en adolescentes propuestos por en función de la edad y el sexo.*
15. Hernández Rodríguez M., Argente Oliver J. 2010. Regulación del crecimiento, la diferenciación y el desarrollo. En: Gil A., ed. Tratado de nutrición. 2a ed.
16. Pérez Llamas F., (2007). Zamora Navarro S. Nutrición y Alimentación Humana. Ed. Universidad de Murcia, Murcia.

7. Anexos

UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

EXTENSION EN EL CARMEN

Encuesta a los alumnos del octavo año de básica paralelo “A y B” de la Unidad Educativa “El Carmen” del cantón El Carmen.

La presente encuesta es de carácter confidencial, cada información que usted nos proporciona será estrictamente reservada. Por favor conteste cada uno de los numerales con seriedad, ya que de esta manera me ayudará para que la investigación de factores nutricionales que determinan el rendimiento académico sea un éxito.

Esta encuesta tiene una duración de 40 min. Gracias por contestar con seriedad.

Datos Generales:

Sexo: H..... M.....

Edad: _____

Curso: _____

1.- ¿Qué tipo de alimentación estas recibiendo en las primeras horas del día?

Pan, frutas, tostadas, cereales lácteos ()

Fritos, dulces, gaseosas, cafeína ()

2.- ¿Tiene familiares migrantes?

Padres () Otros () Ninguno ()

3.- ¿Cuántas veces consume carne de res, pollo, cerdo, pescado?

1 – 3 vez a la semana () Diario () Nunca ()

4.- ¿Cuál ha sido tu rendimiento escolar al llegar a la Unidad Educativa sin llevar ningún aperitivo en las primeras horas de clase?

Con ánimo () Con sueño () Hambre ()

5.- ¿Cuántas veces al día consumes alimentos energéticos carbohidratos (arroz, plátano, harinas), calorías (chocolates, mantequilla leche)?

4 – 6 veces () 2 – 5 veces () 1 – 3 veces ()

6.- ¿En clase usted es?

Participativo () Poco participativo () No participativo ()

7.- ¿Cumple diariamente las tareas de cada docente de la Unidad Educativa?

Siempre () Casi siempre () Nunca ()

8.- ¿Con que frecuencia adquiere Ud. alguna enfermedad?

1 vez al año () 1 vez cada 6 meses () 1 vez al mes ()

9.- ¿Cuáles son sus calificaciones de promedio?

De 5- 6- 7 () De 7- 8- 9 () De 8- 9- 10 ()

10.- ¿Sus padres están pendientes de su desenvolvimiento académico?

Siempre () Casi siempre () Nunca ()

11.- ¿Qué tiempo le dedica sus padres a Ud.?

Toda la tarde () 3 horas () < de 3 horas ()

FOTOS DE REALIZACIÓN DE ENCUESTA.





