UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA EDUCACIÓN INICIAL

TEMA:

"LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "TERESA LEÓN DE NOBOA, DEL CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2024".

AUTOR:

AMANGANDI CALUÑA GABRIELA PILAR

TUTOR:

MSC. DIANA PAOLA SALAZAR GUARACA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR - PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA/O EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL.

2024

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA EDUCACIÓN INICIAL

TEMA:

"LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "TERESA LEÓN DE NOBOA, DEL CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2024".

AUTOR:

AMANGANDI CALUÑA GABRIELA PILAR

TUTOR:

MSC. DIANA PAOLA SALAZAR GUARACA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR - PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA/O EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL.

2024

I. DEDICATORIA

A Dios y a la Virgen Santísima quienes me han inculcado de toda sabiduría, con su amor infinito me ha iluminado en camino hacia el conocimiento me ha dado la perseverancia para superar cada obstáculo.

A mis padres, Carlos Amangandi, María Caluña, quienes, con su amor incondicional, apoyo y sacrificio han sido mis pilares fundamentales en cada paso de mi vida y carrera académica. Su dedicación y esfuerzo han sido mi motor para alcanzar mis metas y soñar con un futuro mejor.

A mis queridas Hermanas Marcela y Lida por ser mis fuentes de motivación e inspiración para superarme cada día y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor.

Gabriela Amangandi

II. AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por haberme dado salud y vida, su gracia y providencia, que me ha permitido alcanzar este logro, su amor y guía han sido mi inspiración y mi fuente de esperanza, también quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Virgen de Guadalupe madre protectora y guía espiritual, que ha sido mi consuelo y apoyo en momentos de dificultad, su amor y misericordia han sido mi refugio y fortaleza.

A mis padres, por su incansable apoyo y aliento, que me han permitido crecer y prosperar, su sacrificio y dedicación han sido un ejemplo a seguir en mi vida. Vivir juntos de ustedes ha sido uno de los desafíos más grandes que he enfrentado durante mi carrera académica, pero su amor y apoyo a distancias me han dado la fuerza para perseverar.

Gabriela Amangandi

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICADO DEL TUTOR

LICENCIADA DIANA PAOLA SALAZAR GUARACA, MGS, DOCENTE TUTOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA:

Que el presente Proyecto de Investigación, Titulado: "LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR DE NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "TERESA LEÓN DE NOBOA", CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2024", de autoría de: GABRIELA PILAR AMANGANDI CALUÑA, estudiante de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías realizadas; en tal virtud, autorizo con mi firma para que pueda ser presentado, defendido y sustentado observando las normas legales que para el efecto existen y se dé el trámite legal correspondiente.

Guaranda, 08 de enero de 2025



Lic. Diana Paola Salazar Guaraca, Mgs

Tutor

IV. AUTORÍA NOTARIADA

AUTORÍA

Yo: **GABRIELA PILAR AMANGANDI CALUÑA C.I.** 0202086302, egresadas de la carrera de EDUCACIÓN INICIAL modalidad PRESENCIAL de la Facultad CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS de la UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR, bajo juramento declaro en forma libre y voluntaria que las ideas, criterios y propuesta expuesta en el presente TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR - PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, con el tema: **"LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR DE NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "TERESA LEÓN DE NOBOA", CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2024"** es de nuestra autoría.



Atentamente.

GABRIELA PILAR AMANGANDI CALUÑA
C.I.0202086302

DERECHOS DE AUTOR

Yo GABRIELA PILAR AMANGANDI CALUÑA portador de la Cédula de Identidad No 0202279642 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación:
"LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR DE NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "TERESA LEÓN DE NOBOA", CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR PERIODO 2024", modalidad Proyecto de Investigación, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Nombres y Apellidos
GABRIELA PILAR AMANGANDI CALUÑA

Gabriela Amangandi

ESCRITURA N°20250201004P00362

DECLARACIÓN JURAMENTADA

OTORGA:
GABRIELA PILAR AMANGANDI CALUÑA
CUANTÍA: INDETERMINADA
Di 2 COPIA

P.A.
En el Cantón Guaranda, Provincia de Bolívar, República del Ecuador, hoy martes a los veintinueve días del mes de abril del año dos mil veinticinco, ante mí **DOCTORA MSc. GINA LUCIA CLAVIJO CARRIÓN, NOTARIA CUARTA DEL CANTÓN GUARANDA** comparece con plena capacidad, libertad y conocimiento, a la celebración de la presente escritura, la señorita **GABRIELA PILAR AMANGANDI CALUÑA,** por sus propios y personales derechos. La compareciente declara ser de nacionalidad ecuatoriana, mayor de edad, de estado civil soltera, de ocupación estudiante, domiciliada en la parroquia Gabriel Ignacio Veintimilla, cantón Guaranda, Provincia Bolívar; con celular número cero nueve nueve cero ocho uno nueve dos ocho cero; y, con correo electrónico **gabrielaamangandi@hotmail.com**, hábil en derecho para contratar y contraer obligaciones, a quien de conocer doy fe, en virtud de haberme exhibido sus documentos de identificación, en base a la cual obtengo la certificación de dato biométrico del Registro Civil, además a petición expresa de la compareciente se agrega sus documentos personales como son cedula y certificado de votación misma que agrego a esta escritura como documento habilitante. Advertida la compareciente por mí la Notaria de los efectos y resultados de esta escritura, así como examinada que fue en forma aislada y separada de que comparece al otorgamiento de esta escritura sin coacción, amenazas, temor reverencial, ni promesa o seducción, advertida la compareciente de la obligación que tiene de decir la verdad y conocedora de la penas de perjurio declara: Yo, **GABRIELA PILAR AMANGANDI CALUÑA**, de estado civil soltera, declaro bajo juramento que: los criterios e ideas emitidos en el presente trabajo de investigación titulado: **"LA ALIMENTACION SALUDABLE EN EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR DE NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "TERESA LEÓN DE NOBOA", CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2024".** El trabajo de investigación aquí escrito es de mi autoría y por lo tanto soy responsable de las ideas y contenidos expuestos en el mismo y autorizo a la Universidad Estatal de Bolívar a hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o parte de lo que contiene la obra, con fines estrictamente académicos o de investigación expuestos en el mismo. En el proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Inicial, otorgado por la Universidad Estatal de Bolívar, a través de la Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas. Es todo cuanto puedo declarar en honor a la verdad. Para su celebración y otorgamiento se observaron los preceptos de ley que el caso requiere; y, leída que le fue íntegramente a la compareciente por mí la Notaria, aquella se afirma y ratifica en todas sus partes y firma junto conmigo en unidad de acto, incorporándose al protocolo de esta Notaria, la presente declaración juramentada, de todo lo cual doy Fe.----------

SRTA. GABRIELA PILAR AMANGANDI CALUÑA.
C.C. 0202086302

DOCTORA MSc. GINA CLAVIJO CARRION.
NOTARIA CUARTA DEL CANTÓN GUARANDA.

NOTARIA CUARTA DEL CANTÓN GUARANDA

V. ÍNDICE

PORTADA
HOJA DE GUARDA

PORTADILLA

I. DEDICATORIA I

II. AGRADECIMIENTO II

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR III

V. ÍNDICE V

VI. RESUMEN EJECUTIVO VII

VII. ABSTRACT SUMMARY VIII

VIII. INTRODUCCIÓN IX

1. TEMA 1

2. ANTECEDENTES 2

3. PROBLEMA 5

3.1. Descripción del problema 5

3.2. Formulación del problema 6

4. JUSTIFICACIÓN 7

5. OBJETIVOS 9

5.1. Objetivo General 9

5.2. Objetivos Específicos 9

6. MARCO TEÓRICO 10

6.1. Teoría Científica 10

6.2. Teoría legal 34

6.3. Teoría Referencial 37

7. MARCO METODOLÓGICO 38

7.2. Diseño o tipo de estudio 38

7.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. 40

7.4. Procesamiento de información.....41

8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 42

9. CONCLUSIONES 47

10. PROPUESTA.....48

VI. RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se centra en la evaluación como la alimentación saludable ayuda en el rendimiento escolar de los niños y niñas, esta investigación presenta un análisis de cómo una dieta balanceada y nutritiva puede influir en el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los estudiantes en el Centro de Educación Inicial “Teresa León de Noboa”.

Este estudio ha sido llevado a cabo mediante un enfoque longitudinal, se propuso analizar cómo la alimentación saludable puede impactar positivamente en el cognitivo de los estudiantes en esta etapa crucial de su educación.

Los resultados revelan un aumento significativo en la destreza manual, en el rendimiento escolar, y las nutrientes relacionadas con la alimentación pueden desempeñar un papel crucial en la formación integral de alimentos saludables de los niños y niñas en la educación inicial.

Este estudio proporciona una valiosa contribución al campo que consumen una dieta rica en frutas, verduras, proteínas y granos enteros muestran un mejor desempeño en para padres que informen sobre la planificación de comidas saludables y accesibles, así como la importancia de una dieta balanceada para el rendimiento escolar. niños y niñas que muestran un mejor desempeño en establecer un sistema de monitoreo del rendimiento académico y de salud nutricional de los estudiantes para evaluar el impacto de las intervenciones implementadas. sociales de la educación inicial y el desarrollo infantil, destacando la importancia en el proceso educativo de los niños y niñas en edad preescolar.

Los resultados obtenidos pueden servir como base para futuras investigaciones y políticas educativas que promuevan un aprendizaje efectivo y holístico en esta etapa fundamental de la educación.

VII. ABSTRACT SUMMARY

This research focuses on evaluating how healthy eating contributes to children's academic performance. It presents an analysis of how a balanced and nutritious diet can influence the cognitive, emotional, and physical development of students at the Teresa León de Noboa Early Childhood Education Center.

This longitudinal study aimed to analyze how healthy eating can positively impact students' cognitive development at this crucial stage of their education.

The results reveal a significant increase in manual dexterity and academic performance, and nutrition-related factors can play a crucial role in the comprehensive development of children in early childhood education.

This study provides a valuable contribution to the field. Children who consume a diet rich in fruits, vegetables, proteins, and whole grains show better performance in establishing a monitoring system for students' academic performance and nutritional health to evaluate the impact of implemented interventions. Parents who report on planning healthy and affordable meals, as well as the importance of a balanced diet for academic performance, show better performance in establishing a monitoring system for students' academic performance and nutritional health to evaluate the impact of implemented interventions. This study also highlights the importance of early childhood education and child development in the educational process of preschool-aged children.

The results obtained can serve as a basis for future research and educational policies that promote effective and holistic learning at this fundamental stage of education.

VIII. INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se adentra en un tema crucial para el desarrollo integral de los niños y niñas en la etapa del nivel inicial II, específicamente en el rango de edad de 4 a 5 años. En esta etapa crucial de su crecimiento, se busca explorar y comprender el potencial de la alimentación en el rendimiento escolar para estimular el crecimiento de los niños y niñas en el Centro de Educación Inicial "Teresa León de Noboa", ubicado en el cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el año 2024. La alimentación es esencial para el desarrollo de crecimiento en el infante en la vida diaria de los niños también es fundamental.

El entorno educativo del nivel inicial II representa una fase crítica en el desarrollo cognitivo y motor de los niños, donde se sientan las bases para futuros infantes. En este sentido, es imperativo abordar Estudios han demostrado que una correcta alimentación no solo favorece la salud física, sino que también mejora la concentración, para el crecimiento y desarrollo integral de los menores y el comportamiento en el aula. que promuevan el desarrollo de una dieta saludable y el desempeño académico. manera efectiva. El uso de alimentación saludable entre los padres y la comunidad educativa. se presenta como una alternativa interesante, ya que puede contribuir no solo al fortalecimiento de habilidades motoras, sino también al estímulo de la de los niños y niñas.

El objetivo principal de esta investigación es evaluar el impacto de la alimentación saludable en el desarrollo integral de los menores en niños y niñas de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial "Teresa León de Noboa". A su vez, se busca identificar las posibles ventajas pedagógicas que estas técnicas pueden ofrecer en el contexto educativo, promoviendo así un enfoque más holístico en la educación inicial.

Esta investigación reviste gran relevancia al contribuir al conocimiento sobre un plan de alimentación que incluya opciones saludables en el desarrollo del crecimiento en niños y niñas en edad preescolar. Los hallazgos de este estudio podrían no solo beneficiar a los educadores y estudiantes del Centro de Educación Inicial "Teresa León de Noboa", sino también a la comunidad educativa en general,

al proporcionar información valiosa sobre estrategias efectivas para promover un desarrollo integral en los niños y niñas.

Para llevar a cabo esta indagación, se apoyará en un sólido marco teórico que abarcará conceptos clave relacionados con el desarrollo infantil, es un proceso complejo que abarca el crecimiento físico, emocional, social y cognitivo de los niños desde el nacimiento hasta la adolescencia. A continuación, te presento algunas de las áreas clave del desarrollo infantil: y su impacto en el proceso de aprendizaje en la primera infancia. Se revisarán investigaciones previas y se contextualizará la importancia de este estudio dentro del campo educativo y psicomotor.

La metodología de esta investigación implicará la observación directa de niños y niñas en el nivel inicial II del Centro de Educación Inicial "Teresa León de Noboa", así como la aplicación una alimentación adecuada en el proceso educativo. Se recopilarán datos cuantitativos y cualitativos para analizar el impacto de estas técnicas en el desarrollo Incluyendo el crecimiento en altura y peso, el desarrollo de habilidades motoras gruesas (como caminar y correr) y motoras, además, se realizarán encuestas a los educadores para obtener resultados óptimos y precisos en la etapa de la educación inicial.

1. TEMA

"La alimentación saludable en el comportamiento escolar de los niños y niñas de 4 a 5 años de edad del centro de educación inicial Teresa León de Noboa del cantón Guaranda, provincia Bolívar periodo académico 2024".

2. ANTECEDENTES

El problema de la alimentación de los niños, especialmente de 4 y 5 años es a nivel mundial; porque la asistencia a un plantel educativo, hace que cambie sus hábitos alimenticios y también su forma de comportarse; así por ejemplo están los siguientes trabajos.

Es importante tener en cuenta las múltiples investigaciones realizadas sobre esta temática como la llevada a cabo en España; donde se señala que, en la etapa preescolar los niños empiezan a controlarse a sí mismos, mostrando interés por los alimentos y la preferencia por algunos de ellos; y de esta forma iniciando el cambio de comportamiento porque se muestran caprichosos en lo que respecta a algunos tipos de comidas y mostrando menos apetito. La elección de los alimentos que desea consumir por lo general está dada por los procesos de observación e imitación de lo que consumen los otros compañeros y la influencia de los bares escolares. Hay que destacar que destacar que los patrones alimenticios y necesidades nutritivas de los niños están condicionados por el metabolismo basal, el ritmo de crecimiento, además del grado de actividad física que realiza y el desarrollo psicológico

En otra investigación en la que se toma en cuenta el criterio de la Organización Mundial de la Salud emitido en 2012 se indica que las tasas de obesidad en niños y adolescentes es mayor al 8% y que afecta al estado de su salud en la época de la infancia como en etapas posteriores de su existencia.

La identificación de niños con sobrepeso y obesidad son el resultado de las influencias del entorno y luego de un estudio se obtienen los siguientes resultados: 23% tiene sobrepeso, 10% obesidad; donde el patrón alimenticio está dato por las golosinas en un 93,4%; mientras que el 66,7% consume productos ultraprocesados, el 55% ingiere bebidas azucaradas y es muy bajo el porcentaje de quienes consumen frutas y verduras; estas situaciones afectan el estado de ánimo, provocan depresión, estrés por eventos traumáticos, problema de atención, cambios d comportamiento, hiperactividad, impulsividad y poco control de la ira (Ortiz, 2023).

En el caso de Ecuador se considera que tanto el crecimiento como el desarrollo de los niños se relaciona directamente con la nutrición que tiene que ver en su crecimiento normal y de manera armónica. Se señala que la alimentación tiene

un papel primordial en la vida saludable y que se vincula con los hábitos alimenticios, los mismos que son afectados por tres factores: el primero la familia, el segundo los medios de comunicación y el tercero la escuela. Se destaca que se aprende en la familia los hábitos alimentarios y que influyen enormemente en la dieta de los niños y su comportamiento con relación a la alimentación; resaltando que los cambios socioeconómicos de la actualidad llevan a padres y también los hijos a alimentarse de una forma inadecuada

En otra investigación se señala que la alimentación en los primeros años de vida se hace presentes a través de señales como el hambre y la saciedad, luego aparen los factores ambientales; es por ello que en los actuales momentos los niños corren el riego de obesidad, elevación de los lípidos séricos y conductas dietéticas que no cumplen con los estándares sugeridos; la ingesta de lácteos, frutas y verduras es más baja que el consumo de otros productos elaborados.

En cuanto a la actividad física se encuentra una mayor influencia de la televisión, los video juegos, los dispositivos móviles que exigen de un mayor tiempo sentados y disminuye la posibilidad de realizar actividades físicas, cambiando por consiguiente el comportamiento de los niños

En el caso de la provincia Bolívar, Andrade (2013) realiza una investigación relacionada con la conducta alimentaria y su incidencia en el estado nutricional de los preescolares del Centro de Educación Inicial; con el fin de conocer las conductas alimentarias en los preescolares, donde hay 23% de niños con sobrepeso, 4% con obesidad y 2% con peso más bajo del normal; mientras que el 12% tiene baja talla y el 4% una baja talla dentro del rango de severa.

En las conductas alimentarias el 44% no tienen una alimentación saludable; lo que incide en el bajo conocimiento de los niños sobre alimentación saludable y los malos hábitos alimenticios, Andrade. (2013)

En esta misma provincia lleva adelante un trabajo de investigación con el fin de conocer el desmedro y la anemia asociados con el bajo rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años en una unidad educativa de la ciudad de Guaranda, controlando inicialmente las medidas antropométricas de los estudiantes seleccionados y luego los exámenes de laboratorio, allí se pudo conocer que hay

diferencias muy significativas entre el rendimiento escolar y el estado de desmedro y anemia; porque al contrario de lo que se esperaba, estos niños presentaron un mejor rendimiento académico, aquellos que se encontraban dentro del os índices normales de desarrollo; pero que los primeros son más propensos a la formación de cuadros de anemia, que terminan afectando el comportamiento y el rendimiento académico de los estudiantes

Con respecto al Centro de Educación Inicial Teresa León de Noboa, no existe un trabajo que se refiera a esta temática, una vez que se buscó información en la biblioteca de la Universidad Estatal de Bolívar, la información del mismo centro y en bibliotecas particulares.

Es por ello que la realización de la presente investigación es de gran importancia, debido a que por medio de estrategias lúdicas se pretende mejorar el reconocimiento y el progreso que beneficien el desarrollo de la responsabilidad de los docentes, por ende, beneficiar al proceso de enseñanza y aprendizaje de los infantes, así evitar problemas a un futuro, puesto que la alimentación es de gran rendimiento escolar a lo largo de la vida de las personas.

La propuesta del respeto que se les desempeñan a cada infante con la educación del vivir y inculcando cada enseñanza dentro del aula para el inicio de cada semana que vamos aplicando que no dificultarán a los docentes con los posteriores conocimientos que le ayudarán en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años del nivel inicial, en este caso ayudara a la iniciación de la alimentación saludable que facilitará el aprendizaje escolar y en todo ámbito a lo largo de su vida.

3. PROBLEMA

3.1.Descripción del problema

Según la Organización Naciones Unidas en el día mundial de la alimentación señala que: hay alimentos suficientes en el planeta, pero el hambre sigue incrementándose en algunas partes del mundo, es por eso que en el informe se destaca que 2.300 millones de personas sufren inseguridad alimentaria moderada o grave y 900 millones se enfrentan a la inseguridad alimentaria muy severa; a todo ello se agrega que no pueden permitirse una dieta saludable más de 2.800 millones de personas; donde la mayoría de los niños menores de 5 años sufren de malnutrición

Es decir que a nivel mundial son muchas las personas que no están en condiciones de recibir alimentación saludable. Razones por las cuales la ONU y sus diferentes dependencias trabajan incansablemente con el fin de llegar a su gran objetivo de hambre cero.

En el caso de Ecuador el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos elaboró un informe de la primera encuesta especializada de desnutrición infantil, dando como resultados los siguientes datos: que el 20% corresponde a los hogares más pobres del país, y el 24% de los niños menores de 2 años presentan desnutrición crónica; donde la mayoría de los hogares se encuentran en la región Sierra

Rivera. (2017). Se puede deducir que dese allí empieza el problema de la malnutrición de los niños en Ecuador. además, la Revista de Estudios de Políticas Públicas señala que la malnutrición infantil es responsable del 45% del fallecimiento de niños menores de 5 años, por la ingesta inadecuada de alimentos tanto en cantidad como en calidad, la salud y la asistencia son de baja calidad, a lo que se agrega la inestabilidad política, la falta de políticas públicas con respecto a la nutrición infantil, las desigualdades sociales y la globalización.

En el Plan Toda una Vida se propone lograr que el Ecuador sea de equidad y justicia social, donde todos tengan igualdad de oportunidades; especialmente que el futuro de los niños y niñas no se vea condicionado por el lugar donde vive o las condiciones materiales de donde nació; sino que sea capaz con liberta real de

utilizar todo su potencial para lograr la vida que anhela en armonía, tanto individual como social y con la naturaleza. Senplades. (2017)

En lo que corresponde a la provincia Bolívar se presenta la siguiente información: que es la provincia con el más alto índice de desnutrición crónica porque presenta el 40.8% del Ecuador, lo que se ve reflejado en el retardo en la talla; además, 6 de cada 10 niños en edad de preescolar presentan problemas de desnutrición; en datos precisos 1606 menores de 3 años tienen desnutrición crónica, además, 502 niños que representan el 69.75% de la población infantil de Guaranda presenten cuadros de desnutrición.

En el Centro de Educación Inicial "Teresa León de Noboa" nos encontramos ante un desafío significativo relacionado con la deficiencia de alimentos saludables en niños y niñas del Nivel Inicial II (4 a 5 años). Esta carencia presenta múltiples implicaciones que afectan tanto el crecimiento integral de los estudiantes como la calidad del proceso educativo en esta etapa que es crucial en su desarrollo.

Es muy importante tener en cuenta que el personal que labora en el Centro de Educación Inicial no cuenta con la preparación adecuada, pero si pueden orientar a los padres de familia a ser más responsables en enviar comida saludable en sus loncheras para de esta forma proporcionar una alimentación sana y nutritiva, tomando en cuenta la gran importancia para su desarrollo tanto físico como intelectual.

Por ello hay que tener en cuenta que: Una nutrición saludable es parte fundamental de la vida diaria de los seres humanos, pues conduce a su bienestar mental, fisiológico y social, además su optimización es esencial sobre todo durante los primeros 1000 días desde la concepción, teniendo en cuenta que los niños, las mujeres, los lactantes y los adolescentes son grupos vulnerables a la malnutrición

3.2.Formulación del problema

¿Cómo influye una mala alimentación en el comportamiento escolar de los niños y niñas del Centro de Educación Inicial “Teresa León de Noboa” del Cantón Guaranda Provincia Bolívar año 2024?

4. JUSTIFICACIÓN

En el entorno educativo, la etapa de Nivel Inicial II abarca un período crítico en el desarrollo infantil ya que la alimentación cumple un papel indispensable para su desarrollo intelectual físico y emocional de los niños y niñas en esta etapa de su vida ya que la variedad de alimentos es clave para una alimentación equilibrada, saludable y recordar que la variedad de nuevos alimentos son beneficiosos para una dieta variada y nutritiva esto hace que los infantes se desarrollen de forma óptima en sus centros educativos.

Durante estos años, los niños y niñas experimentan una acelerada maduración física, cognitiva y emocional, esta fase temprana proporciona una ventana de oportunidad invaluable para promover y potenciar diversas habilidades que serán fundamentales a lo largo de su vida.

El proyecto se justifica plenamente en la realidad educativa y la falta de una alimentación saludable en los niños y niñas de este centro educativo ya que repercute negativamente en su comportamiento escolar como el bajo desempeño en las actividades propuestas por las docentes es por eso que se requiere investigar y hacer conciencia en los padres madres y docentes un mayor interés en las loncheras de sus niños y niñas y con mayor razón si son pequeños y en sus casas estaban acostumbrados a "picar" a cada momento; porque pasan comiendo los diferentes alimentos que encuentra en casa; y ya en la institución educativa debe respetar un horario y mientras están en el aula trabajando, no pueden ingerir ningún tipo de alimento; por lo que, si no recibieron alimentos adecuados en casa, será muy difícil lograr que conserven la atención en las clases y pueda interactuar adecuadamente con los demás.

El proyecto es factible de realizar porque no requiere de grandes gastos, antes por el contrario, es cuestión de conocer los valores nutricionales de los alimentos que se elaboran en casa y dosificar las proporciones para entregarlas a los niños; además de evitar el consumo de la comida chatarra, para lograr que se alimenten de manera adecuada y alcancen un desarrollo armónico tanto en el campo físico como intelectual y de esta forma poder alcanzar un mejor comportamiento académico en los niños del Centro de Educación Inicial "Teresa León de Noboa".

Indiscutiblemente los beneficiarios serán los niños y niñas de educación inicial porque tendrán una alimentación adecuada y saludable; también los profesores del centro educativo porque conocerán acerca de esta temática y estarán en capacidad de asesorar y recomendar a padres de familia y responsables de los niños, para que se les proporcione una alimentación saludable.

El impacto del proyecto es muy alto tanto en el ámbito social porque se mejoran las condiciones de vida de los estudiantes, como en el educativo, ya que se lograría mejorar sustancialmente su comportamiento académico; lo que redunda en beneficio de la calidad de la educación; además de proporcionar información clara y precisa al personal que labora en la institución para que pueda brindarle una mejor atención al aspecto de la alimentación saludable de sus estudiantes.

5. OBJETIVOS

5.1.Objetivo General

Identificar la importancia de la alimentación saludable en el comportamiento escolar de los niños y niñas de 4 a 5 años de edad del centro de educación inicial "Teresa León de Noboa" del cantón Guaranda, provincia Bolívar, periodo académico 2024".

5.2.Objetivos Específicos

- Sustentar de forma teórica la alimentación saludable en el comportamiento escolar niños y niñas.
- Diagnosticar la alimentación saludable en el comportamiento escolar de los niños y niñas.
- Proponer una guía didáctica con actividades en la que se involucre los alimentos saludables en el comportamiento de los niños y niñas.

6. MARCO TEÓRICO

6.1.Teoría Científica

Alimentación saludable

Fajardo M,(2016) La alimentación saludable es el pilar primordial del desarrollo de las personas; debido a que cada etapa presenta necesidades diferentes en lo que tiene que ver con energía, vitaminas, minerales y proteínas.

Por ello se debe considerar que la alimentación trate de lograr tres objetivos en el transcurso de la vida de las personas, como son: lograr el crecimiento y desarrollo adecuados, evitando el déficit de nutrientes; prevenir las enfermedades tantas crónicas secundarias ya sea a los déficits o excesos del consumo de alimentos y también generar hábitos de alimentación adecuados para los seres humanos

Lo que quiere decir que, el alimentarse debe estar estrechamente relacionado con las diversas etapas por las que pasa el ser humano en el transcurso de su vida, evitando la falta o el exceso de alimentos por los efectos que tendría en cada individuo.

Balsulto, L,(2015). Se considera como alimentación saludable al conjunto de productos que permiten lograr y mantener funcionando de manera óptima al organismo, además de conservar o restablecer la salud, también disminuye los riesgos de sufrir alguna enfermedad; así como en las mujeres el de asegurar la reproducción, una buena gestación y lactancia; promoviendo de esta manera el crecimiento y el óptimo desarrollo. Esta alimentación saludable debe ser suficiente, satisfactoria, equilibrada, armónica, completa, segura, que se adapte, sea sostenible y asequible

Es decir que, una buena alimentación debe tener algunas características que permitan conservar la buena salud de las personas cuando la ingieren.

Hay algunas características que se deben tener en cuenta en la alimentación saludable como la de ser agradable y placentera para los sentidos; también suficiente a fin de poder cubrir los requerimientos de energía de acuerdo con las necesidades que se presentan en cada época o circunstancias de la vida de las personas.

Adaptada a las características que presenta cada persona y el entorno; así como sostenible por ser un aporte al control del cambio climático y donde se priorizan los productos autóctonos. Finalmente, que sea asequible para que los puedan adquirir quienes lo necesitan, es decir que, sean económicamente viables para las personas

Es primordial tener en cuenta las características de la alimentación saludable, puesto que entre todas ellas se complementan; ya que, si falta alguna, entonces se produce el desequilibrio en la alimentación de los estudiantes, con las consecuencias negativas que ello representa tanto en su desarrollo físico como cognitivo.

Es importante tener en cuenta que en el momento que se pasa de los patrones de alimentación tradicional a los modernos se ocasiona la pandemia del sobrepeso, la obesidad, así como las enfermedades crónicas denominadas no transmisibles, que se pueden prevenir, y que son las responsables del 65% de fallecimientos en el mundo.

A pesar de todos los esfuerzos toda acción llevada a cabo para que la población infantil aprenda una forma de vida saludable no ha logrado los resultados esperados, ya que se minimiza la actividad física. Con respecto a las recomendaciones nutricionales para los pequeños, éstas se limitan a llevar en cuenta la cantidad de calorías y la equivalencia en los alimentos, Muñoz, Santos,Maldonado, (2013).

. Se trata de demostrar que no existe una verdadera atención con respecto a la alimentación, lo que genera problemas de salud que pueden llevar a la muerte de los individuos; y es muy poco lo que se hace en relación con la preparación de los niños para que tengan una vida saludable y se alimenten de forma adecuada.

Estas situaciones se ven agravadas en los procesos educativos especialmente en aspectos como: los docentes trabajan en función del constructivismo, pero en el aula se practica la descripción y la memorización; además, la conceptualización en la que se apoya la educación para la alimentación no tiene bases científicas sólidas.

Es por ello que se considera que la escuela tradicional no favoreció la formación de personas que sean capaces de elegir de forma adecuada sus alimentos, debido a que, los esquemas en los que se basa la alimentación favorecen el incremento de la pandemia que se señaló anteriormente.

Uno de los aspectos que inciden en la falta de una alimentación adecuada tiene que ver con el trabajo que lleva a cabo el docente; porque se centra en la teoría y deja de lado la aplicación práctica; y en este caso lo importante es demostrar a los estudiantes cuáles son las mejores formas de alimentarse de manera nutritiva, para alcanzar un mejor rendimiento académico.

De allí que se debe colocar urgentemente al Centro de Educación Inicial como el espacio que resulta más conveniente para la promoción de la alimentación saludable; construyendo un sistema educativo que incluya en sus programas la temática de la educación nutricional, no solo para los estudiantes, sino también para los padres de familia. Cumpliendo con los principios de la educación, la escuela debe promover la educación integral de sus estudiantes, llevando a cabo prácticas sustentadas de los contenidos conceptuales, reconociendo la diversidad cultural, así como el ambiente, además de la sustentabilidad y por ende la seguridad alimentaria.

Tomando en cuenta que en Ecuador la escuela tiene cobertura universal y facilita el acceso a los otros niveles del sistema educativo presenta dificultades por los escases de recursos de las familias; de allí la necesidad de generar procesos de educación para la vida, donde se tome en cuenta la manera de construir una forma de vida saludable, a través de prácticas de consumo relacionadas con la sustentabilidad, especialmente de los alimentos

Ya que consumir alimentos de todos los grupos alimenticios como fruta, verdura granos enteros proteínas magras y lácteos bajos en grasa aseguren que como personas obtengamos los nutrientes necesarios para llevar una alimentación acorde a la edad de cada persona.

Hay que tomar en cuenta que una alimentación saludable no solo se trata de lo que comemos sino también de cómo lo preparamos. Es importante elegir métodos de cocción saludable, como cocinar al vapor asar a la parrilla o saltear con

poco aceite en lugar de freír. A demás es fundamental reducir el consumo de alimentos procesados, ricos en azúcares añadidos grasas saturadas y sodio

Siempre hay que tomar en cuenta que la alimentación saludable nos proporciona los nutrientes necesarios para mantenernos sanos y en equilibrio, promoviendo nuestra salud física, mental y emocional.

Hay que destacar que la escuela debe cumplir con un rol primordial en la formación de los estudiantes, porque no solo es la encargada de transmitir conocimientos, sino que también debe preparar a los estudiantes y padres de familia en lo que respecta a la alimentación adecuada para lograr el desarrollo armónico de cada uno de ellos, además de brindar las condiciones adecuadas para que los aprendizajes sean de calidad y por consiguiente tengan cada uno de los niños y niñas un mejor rendimiento académico.

Nutrición escolar

Es necesario tener en cuenta que en el transcurso de la infancia debe darse un equilibrado aporte nutricional a los niños, que se complementa con el ejercicio físico con el fin de lograr el adecuado estado de salud, el crecimiento óptimo, el desarrollo psicosocial y de esta forma brindar la ayuda al establecimiento de hábitos que sean saludables, que les permita prevenir problemas a futuros en su salud.

De allí que, los hábitos alimenticios y los patrones a seguir en la ingesta de alimentos se los establece a partir de los dos años de vida del niño y deben ser consolidados en la primera década de su existencia, lo que perdurará durante toda su vida.

Razón por la cual las familias, la escuela, los profesionales de la salud están obligados a supervisar la alimentación que reciben los menores, ya sea en las consultas programadas, como en las visitas espontáneas para prevenir problemas en esos momentos o también a futuro Hidalgo, Guesmes, (2011).

La alimentación que reciba el niño en su infancia será determinante para el desarrollo y especialmente para su futuro; y esta alimentación debe estar acompañada del ejercicio físico para lograr un buen desarrollo personal; por lo que se debe realizar el seguimiento de los tipos de alimentos y cantidad que consume;

y es donde padres, profesores y profesionales de la salud realizarán el respectivo seguimiento, para corregir aquellas errores en la alimentación y buscar que se alimenten de forma saludable.

Con el avance de los años el niño lleva a cabo una mayor cantidad de actividades, pero se presenta la disminución en el apetito y las actitudes caprichosas para tomar ciertos alimentos; ya que desarrolla preferencias hacia algunos productos por la incidencia del sabor, el color y olor de los alimentos, que debe probarlos para aceptarlos; aquí aparecen los alimentos que le gusta consumir y también los que desecha; debiéndose considerar la influencia que ejerce la familia y también el entorno en el que se desenvuelve. Tienen gran importancia para el niño los hábitos que adquiere en su época preescolar, porque lo marcarán para el futuro.

De allí que, a medida que crece debe educarse sobre aspectos como: el lugar donde debe servirse los alimentos, el horario en el que debe hacerlo, la selección de las comidas y todos los aspectos que tengan que ver con una alimentación saludable

Tanto los padres como los profesores deben tener muy en cuenta los cambios que va viviendo el niño, porque tendrán que ver con la alimentación que consumirá y hay necesidad de orientarlo hacia una alimentación saludable, limitando el consumo de productos industrializados; porque son porcentajes muy elevados de niños, que consumen alimentos elaborados cuando están viendo la televisión o en los fines de semana; lo que conlleva a la presencia de dos problemas de salud como son el sobrepeso y la obesidad.

Hay que tener claro que, los niños tienen la capacidad de regular la energía que reciben de los alimentos, por lo que debe existir el correspondiente control de la dieta que ingiere cada uno de ellos tomando en cuenta la calidad y selección de los productos; evitando la obligatoriedad de consumir uno u otro alimento, para no desencadenar conflictos y respuestas infantiles que incidan negativamente en su salud, como es el caso de la anorexia, los dolores abdominales, entre otros.

Es importante tener en cuenta que, comer en familia, con la supervisión de miembros de esta, es primordial para la alimentación de los niños, con el fin de no comprometer los hábitos dietéticos ni tampoco la ingesta nutricional

Se trata de tener muy en cuenta el control que hay que llevar a cabo para ver qué es lo que los niños consumen; porque la televisión promociona una serie de productos elaborados, que se los considera como comida chatarra y que carecen de valor nutritivo para los pequeños, pero que pueden convertirse en causas para la obesidad y el sobrepeso, que también inciden negativamente en el rendimiento académico.

Es importante tener en cuenta que el desayuno juega un papel preponderante en el desarrollo de las etapas de crecimiento de los infantes y tiene incidencia en el rendimiento físico, intelectual y por ende académico; pero si se salta el desayuno se producen afectaciones a la memoria reciente, así como a la capacidad de atención y los problemas emocionales, en los que tiene que ver el comportamiento dentro de la institución educativa.

Cubero, M, (2017). En el desayuno los niños deben ingerir tres tipos de alimentos que son fundamentales: los cereales, los lácteos y las frutas y sus correspondientes derivados. Es por ello que se debe intervenir en la educación nutricional en todas las asignaturas, con contenidos que se relacionen con alimentación saludable, higiene y salud; porque de esta forma se logrará un mejor rendimiento académico y también un buen comportamiento escolar por parte de los estudiantes

En el caso de que los niños no desayunen, la jornada en el plantel será de lo más complicada, porque en el pequeño se presentarán algunas manifestaciones como mal genio, pereza, desatención, síntomas de malestares estomacales, lo que hará que el niño busque la forma de llamar la atención, aunque ello parezca una manifestación de mal comportamiento para los profesores y el personal de la institución.

Importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes

El entorno escolar ayuda a moldear y determinar qué tan accesibles, deseables y convenientes son algunos tipos de alimentos mientras permanecen los niñas, niños y adolescentes en la institución educativa; además es un espacio muy importante para el desarrollo de hábitos que pueden durar toda su vida. Razón por

la cual, es fundamental que dichos entornos permitan y promuevan que tanto estudiantes, como familiares, las autoridades educativas y también maestras/os tomen decisiones de alimentación más saludables.

Las evidencias que se presentan a nivel internacional muestran que el implementar acciones que mejoran el entorno escolar llegan a aumentar el consumo de alimentos saludables, especialmente en lo que se refiere a frutas y verduras, porque allí hay un mayor desafío para su consumo, la disminución del consumo de alimentos de bajo valor nutricional, logrando de esta manera la mejora en la calidad nutrientica global de la dieta, además de mejorar los conocimientos relacionados a estos temas proporcionando herramientas a niñas, niños y adolescentes para que puedan tomar mejores decisiones a lo largo de su vida

Beneficios de la participación en programas de alimentación escolar

Los programas de alimentación escolar han demostrado ser una herramienta efectiva para promover la nutrición adecuada y fomentar hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes. Estos programas no solo benefician a los alumnos, sino que también tienen un impacto positivo en toda la comunidad educativa. Estos programas también hacen su contribución al mejoramiento del rendimiento escolar, además de promover hábitos de alimentación saludables desde muy temprana edad y ayudan al fortalecimiento de la comunidad educativa.

También se debe tener en cuenta que este tipo de programas promueven la igualdad de oportunidades porque aseguran que todos los niños tengan igualdad de acceso a alimentación adecuada, sin tomar en cuenta la situación familiar en el campo económico.

Nutrición adecuada para un mejor rendimiento escolar

Es importante tener en cuenta que, cuando los niños reciben la nutrición adecuada el rendimiento escolar mejora notablemente; porque los niños tienen la energía, una mejor concentración y lo que también es importante memoria más activa. Por ello debe consumir alimentos ricos en hierro, vitamina B, para mantener su mente alerta y el omega-3 que impulsa su memoria.

Porque los niños que consumen una dieta equilibrada tienen a lograr mejores resultados en las primeras etapas de la escuela. Razón por la cual hay que ofrecerles alimentos variados, que sean coloridos y que contengan poca azúcar. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y proteínas, proporciona la energía necesaria para mantener la concentración y la atención durante las horas de clase.

Además, una alimentación saludable contribuye al desarrollo óptimo del sistema nervioso, promoviendo así un mejor procesamiento de la información y una mayor capacidad de retención. Por lo tanto, es importante que los programas de alimentación escolar se enfoquen en ofrecer opciones nutritivas y variadas que ayuden a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial académico, López, (2024).

Promoviendo hábitos alimentarios saludables desde temprana edad

Se considera a la infancia como la etapa más emocionante de los niños, ya que empiezan a aprender acera de sí mismos y del entorno que les rodea; aquí empiezan a desarrollarse muchos hábitos como los de alimentación, la higiene, el juego, las relaciones interpersonales entre otros y que están junto a él toda la vida. Por ello es que, la promoción de hábitos alimentarios de manera saludable se debe hacer desde temprana edad y así se garantiza el adecuado desarrollo de los niños.

De allí que, los programas de alimentación escolar juegan un papel muy importante al darles la oportunidad de educar a sus estudiantes en lo importante que es el tener una dieta equilibrada y también variada. Con estos programas se promueve el consumo de frutas, proteínas, verduras, granos enteros y se evita el consumo de alimentos procesados y que contienen mucha azúcar.

Hay que destacar que los hábitos de vida considerados como saludables son todas aquellas prácticas alimenticias, de higiene, el cuidado personal, las relaciones interpersonales, actividad física, autorregulación que ayudan a vivir una vida más sana. Sin descartar que estos programas impactan positivamente en la comunidad educativa ya que promueven la participación muy activa de los padres y cuidadores en la educación nutricional de sus hijos y representados.

Pirámide Alimenticia.

La pirámide alimenticia que también se la conoce como pirámide nutricional, pirámide alimentaria o con otros nombres parecidos, es un modelo gráfico que nos presenta los alimentos que se deben consumir de forma diaria y las proporciones para mantener una buena salud. La figura es una pirámide segmentada en cinco o seis niveles jerárquicos, que se encuentran ordenados desde la base a la cúspide y donde se representa un tipo de alimentos de acuerdo al nivel. Smith, J. (2020).

Cada espacio tiene un tamaño diferente para señalar la proporción que se debe consumir de esos alimentos, a fin de tener una dieta que satisfaga de igual manera a las necesidades que presenta el cuerpo humano.

Hay que tener en cuenta que esta pirámide puede variar en función del modelo que se acepta en cada país y cuando se hacen adaptaciones a los alimentos que están en la dieta, así como la cultura gastronómica, pero siempre obedecen a un principio nutricional, donde se debe ingerir: carbohidratos el 55%; grasas 30% y proteínas el 15%; mientras que las fibras, las vitaminas y los minerales deben ir en la proporción que se recomienda para cada persona Raffino (2022.).

Pirámide alimenticia y su aporte en el desarrollo de los niños.

González, M. (2021). Las pirámides se crearon con el objetivo de ofrecer ciertas recomendaciones que permitan brindar a las personas una alimentación balanceada, saludable y sostenible; donde la base está conformada por cereales, tubérculos y raíces con sus derivados y aportan el 50% de calorías; el segundo grupo es el de frutas y verduras son el principal aporte de nutrientes con las vitaminas, minerales y la fibra.

En el tercer nivel están los productos lácteos que aportan con proteínas, grasas, vitaminas y minerales; también en el cuarto nivel están los alimentos de origen animal: carnes, pescados, aves y de origen animal como es el caso de las leguminosas; aportan con el 15% de calorías.

Mientras que en la punta de la pirámide se encuentran las grasas y azúcares que deben ser consumidos con mucha moderación; con respecto a las grasas es

importante consumir las que son saludables como el aceite de oliva, aguacates, maní y nueces que corresponden al 30% de calorías diarias El Rodeo (2022).

Tablas de nutrientes y componentes.

Que un alimento sea o no de alto valor nutricional depende de la cantidad de nutrientes con relación a su aporte de energía y de la cantidad del alimento que se debe comer para lograr un aporte adecuado de los componentes nutritivos.

Un alimento con un alto valor nutritivo también es aquel que nos ofrece compuestos esenciales para nuestro cuerpo. ¿Qué son los nutrientes esenciales? Son aquellas sustancias que el organismo obtiene a través de la alimentación, ya que no es capaz de sintetizarlas por sí mismo. Entonces, es imprescindible que la mayor parte de los nutrientes que nos aporte un alimento sean del grupo de los esenciales.

Tabla 1:

De 4 a 5 años para niñas

Calorías	De 1000 a 1400 según el nivel de crecimiento y actividad
Proteínas	De 2 a 4 onzas
Frutas	De 1 a 1 ½ taza
Verduras	De 1 a 1 ½ taza
Granos o cereales	De 3 a 5 onzas
Lácteos	De 2 a 2 ½ tazas

Tabla 2:

De 4 a 5 años para niños

Calorías	De 1000 a 1600 según el nivel de crecimiento y actividad
Proteínas	De 2 a 5 onzas

Frutas	De 1 a 1 ½ taza
Verduras	De 1 a 2 tazas
Granos o cereales	De 3 a 5 onzas
Lácteos	De 2 a 2 ½ tazas

Tabla 3:

De 4 a 5 años para niñas

Calorías	De 1200 a 1800 según el nivel de crecimiento y actividad
Proteínas	De 3 a 5 onzas
Frutas	De 1 a 1 ½ taza
Verduras	De 1 a 2 ½ taza
Granos o cereales	De 4 a 6 onzas
Lácteos	De 2 a 2 ½ tazas

Tabla 4:

De 4 a 5 años para niños

Calorías	De 1200 a 2000 según el nivel de crecimiento y actividad
Proteínas	De 3 a 5,5 onzas
Frutas	De 1 a 2 tazas
Verduras	De 1 a 2 ½ tazas
Granos o cereales	De 4 a 6 onzas
Lácteos	2 ½ tazas

Tabla 5:

De 4 a 5 años para niñas

Calorías	De 1400 a 2200 según el nivel de crecimiento y actividad
Proteínas	De 4 a 6 onzas
Frutas	De 1 a 2 tazas
Verduras	De 1 a 3 tazas
Granos o cereales	De 5 a 7 onzas
Lácteos	3 tazas

Tabla 6:

De 4 a 5 años para niños

Calorías	De 1600 a 2600 según el nivel de crecimiento y actividad
Proteínas	De 5 a 6,5 onzas
Frutas	De 1 a 2 tazas
Verduras	De 2 a 3 ½ tazas
Granos o cereales	De 5 a 9 onzas
Lácteos	3 tazas

Nota: tomado de Mayo Clinic (2022).

¿Por qué es importante conocer el valor nutricional de los alimentos?

El tener conocimiento del valor nutricional de lo que comemos ayuda a saber qué tipo de alimentos son los saludables con el fin de poder incluir dentro de la alimentación diaria y cuáles son los que se debe comer menor, reducir la cantidad o no comerlos. De allí que cada día es importante saber lo que se come, los ingredientes con los cuales están preparados y los nutrientes que aportan al cuerpo.

De acuerdo con las normas existentes para la alimentación y que deben ser registrados en la tabla nutricional como son: el valor energético expresado en calorías, la grasa total, la grasa saturada, la grasa trans, el sodio, los carbohidratos, fibra dietética, azúcares totales y azúcares añadidos; las proteínas, la vitamina A y D, el hierro, el zinc y el calcio. Estos valores deben ser anotados en 100g en los alimentos sólidos o 100 ml en alimentos líquidos y en la porción. También se pueden reportar otros nutrientes si en el alimento es fuente muy importante de ellos, Grupo de redacción (2023).

Etapas del crecimiento y el desarrollo.

Es importante señalar que las etapas del crecimiento, así como del desarrollo del niño le permiten saber al padre cómo va el hijo si lo compara con otros niños de la misma edad; porque las etapas le indican lo que debe esperar del niño en cinco áreas: crecimiento físico, pensamiento y razonamiento que es el desarrollo cognitivo, desarrollo afectivo y social, desarrollo del lenguaje y desarrollo sensorio motor; si se logran estas etapas el niño va por buen camino. Hay que destacar que de forma general los niños avanzan de una etapa a la otra en secuencia natural y también predecible. Pero debe quedar claro que cada niño crece y adquiere habilidades de acuerdo a su propio ritmo. De allí que, algunos niños se adelantan en alguna área como lenguaje, pero se retrasan en otra como el desarrollo sensorial o motor, Cigna (2018).

¿Cuáles son las etapas del desarrollo infantil?

De acuerdo con el trabajo realizado por la (Facultad de Educación, 2020) de la Universidad El Bosque consideran que existen las siguientes etapas del desarrollo infantil:

> **Desarrollo físico. -** El desarrollo físico se basa en el crecimiento de altura y peso que puede tener un niño. Este proceso se presenta desde los 0 a los 5 años y es la etapa en la que sus cambios son más notables.

Desarrollo emocional. - Esta etapa del desarrollo infantil, se refiere a la capacidad e inteligencia emocional qué es desarrollada durante su crecimiento. En los primeros 5 años el pequeño desarrollará capacidades para socializar, hacer amigos, seguir reglas y hacer actividades de manera independiente. Es una gran etapa para los profesionales, expertos y padres, ya que es fundamental ayudarlos a entender sus emociones y controlarlas de la mejor manera.

Desarrollo cognitivo. - Aquí se involucra toda la formación, integración e interpretación que implica el uso de la memoria. En sus primeros 5 años el infante va a desarrollar capacidades para memorizar cosas pequeñas y aprender algunos números, vocales y nombres, entre otros.

Desarrollo del lenguaje. - Esta etapa del desarrollo infantil se refiere al proceso en el que un niño adquiere conocimientos sobre el habla y los significados de las palabras. En sus primeros 5 años, los niños aprenden a tener conversaciones y saber relacionar ciertos objetos con palabras.

Desarrollo motor. - Se involucran las habilidades físicas que un niño puede realizar durante su crecimiento, existen dos tipos de habilidades: *motoras y finas*. (p, 2)

Comportamiento humano

El problema del comportamiento humano ha encontrado a través del tiempo diferentes soluciones, mucho antes de que se empiece a investigar desde el campo de la psicología, filosofía, antropología y teología, que desarrollaron distintas conceptualizaciones y teorías relacionadas con el comportamiento que presenta una persona en un momento determinado. Es importante tener en cuenta que cada persona tiene actitudes que se manifiestan hacia otra persona o cosas del mundo en las que se piensa en algún momento. Se consideran a las actitudes como la manera de reaccionar ante un estímulo producido por una ser vivo o inanimado y si nuestra reacción la damos a conocer de manera verbal se constituye en una opinión.

Las actitudes son expresiones psíquicas de las personas y tienen tres componentes que son: el cognitivo, el emocional y el conductual. En ocasiones los componentes de las actitudes se contradicen entre ellas Cobo (2023).

Cuando se trata del comportamiento humano se toman en cuenta las actitudes como un componente de este comportamiento; porque son actitudes de las personas hacia un objeto o una persona donde sus componentes cognitivo, afectivo y conductual en ocasiones están en contradicción; y por ello hay que saber manejar los componentes a fin de que las actitudes sean positivas.

Siempre recordamos experiencias vividas con los padres, los profesores, los médicos u otras personas de la comunidad, cuando han tratado de convencer para que se cambie un hábito, actitud o conducta con el fin de generar un cambio de comportamiento; pero que no siempre dieron los resultados esperados.

Hay teorías con las que se trata de explicar las actitudes y el comportamiento de las personas y se las puede agrupar en tres grandes grupos a saber: teorías cognitivas, teorías conductistas y teorías psicoanalíticas. Las teorías cognitivas se fundamentan en la visión de que son las necesidades internas de las personas las que provocan un determinado comportamiento o una determinad actitud; siempre hay que considerar que los actos son dependientes de las propias acciones y son inherentes a la vida de cada una de las personas.

Los defensores de esta teoría no ven las experiencias de la vida como causa básica de las actitudes personales; consideran que las causas se deben buscarlas en las necesidades de cada persona. De allí que la persona es actora, la que hace o construye su propio mundo de necesidades desarrollando actitudes para satisfacer esos deseos.

La teoría conductista parte del condicionamiento y las influencias del pensamiento positivista y se basa en el comportamiento de los animales como forma de aprendizaje que tienen los seres humanos. Creen que todo factor psicológico que no se puede observar, así como la negación a aceptar procesos cognitivos son los puntos más débiles de la teoría conductista; es decir que es una consecuencia externa a la persona.

En la teoría psicoanalítica el fundamento está en la historia pasada de cada persona, que marca el inconsciente de forma particular, generando necesidades que le impulsa a demostrar una conducta determinada en función de las circunstancias.

Hay un constante conflicto entre los instintos naturales y las restricciones que impone la sociedad sobre cada persona. Se considera que la naturaleza de los conflictos depende directamente de la etapa de desarrollo por la que está atravesando la persona en un momento determinado.

Se puede observar que cada teoría tiene su propia explicación con respecto al comportamiento humano y las actitudes que manifiesta de acuerdo a las circunstancias que le corresponde enfrentar.

Comportamiento escolar

En el ámbito de la educación se considera al comportamiento escolar como un conjunto de normas y disposiciones que regulan la convivencia del estudiante en el establecimiento educativo.

Todas estas normas tienen que ver con la conservación del orden grupal, entre los que están los hábitos de organización, así como el respeto entre cada uno de los integrantes de la comunidad educativa; también se puede señalar que el buen control que se de en el aula permite el establecimiento de las mejores condiciones para que se genere una buena disciplina y de esta forma llevar adelante un buen proceso de enseñanza aprendizaje.

Se establece que el comportamiento que no es adecuado en el aula se transforma en un problema común en el campo de la educación; y así se observa que un buen porcentaje de problemas está n ocasionados por la conducta, la poca atención, la falta de adaptabilidad y la forma impulsiva de reaccionar; todo ello tiene que ver con los patrones de comportamiento negativos, desafiantes e indisciplinarlos que en ocasiones viven los estudiantes.

De allí que es necesario para un buen funcionamiento y de forma efectiva que se dé el buen comportamiento escolar por parte de los estudiantes; ya que así se podrá trabajar exitosamente en forma conjunta y no hará falta las normas o reglas

de conducta, porque estará presente el respeto mutuo y los valores que orientará a cada individuo para que se pueda desarrollar el autocontrol y la autodirección

El comportamiento escolar está determinado por las reglas que establecen tanto las autoridades de los planteles educativos, así como los docentes, para poder llevar a cabo un proceso enseñanza aprendizaje que permita el cambio de comportamiento de los estudiantes, por la calidad de aprendizajes alcanzados y porque son capaces de lograr el autocontrol en sus reacciones.

Es fundamental tener muy en cuenta que las causas que general el mal comportamiento y la indisciplina por parte de los estudiantes no es parte exclusiva de la escuela, porque también puede estar en otros lugares como el hogar (violencia intrafamiliar, mala alimentación), la sociedad en la que se desenvuelve el estudiante, las condiciones del plantel y el aula, los procedimientos administrativos y las actitudes de los profesores.

Por ello, las comunidades educativas deben buscar soluciones apropiadas para mejorar la conducta de los estudiantes y de esta forma evitar los riesgos de que el proceso de enseñanza aprendizaje no sea ni eficiente ni eficaz

Es decir que, existen una serie de factores que tienen que ver con el comportamiento escolar que muestran los estudiantes y que no corresponde únicamente al plantel educativo; porque también tiene que ver la familia y allí puede presentarse el problema de la mala alimentación además de otros factores; además está la sociedad y la labor misa que llevan a cabo en la institución y los profesores.

Es indiscutible que las diferentes que existen entre los estudiantes obstaculizan en muchos delos casos los procesos de integración en el aula y los aprendizajes; a ello se agrega el afán del profesor de homogenizar al grupo y lo que resulta es el resaltar aún más las diferencias entre ellos porque son prácticas que marcan valores y juicios personales y el docente lo toma como una herramienta de control sobre el grupo estudiantil, que además cuenta con el respaldo de la autoridad institucional.

Hay docentes que enfocan sus expectativas en factores de sus estudiantes como: la raza, el estrato social y económico, el rendimiento académico, la

pertenencia a determinados grupos humanos y de acuerdo a ello se produce la interacción, que se relaciona con el comportamiento y el rendimiento académico. Siendo todo ello lo que determina un tipo de conducta estereotipada a la cual debe adaptarse el estudiante

Resulta que las diferencias individuales que existen entre los estudiantes, deben ser tomadas muy en cuenta; pero, el profesor busca homogenizar el grupo y allí lo que hace es destacar aún más esas diferencias y el profesor determina valores a seguir y hace juicios personales como producto de las expectativas que tiene sobre sus estudiantes, que promoverán las interrelaciones con sus educandos, buscando que todos ellos se adapten a sus criterios y de no lograrlo buscará factores externos para justificar su incapacidad de controlar el comportamiento de los estudiantes en el aula.

Es importante tener en cuenta los hábitos de vida saludable porque generan bienestar en las personas, ya que son actitudes y patrones de conducta que se relacionan con la salud y tienen incidencia positiva en el bienestar tanto físico como mental y social de las personas; recibiendo influencia del entorno familiar y la escuela; allí se toma en cuenta elecciones como: hábitos alimenticios, hábitos de vida activa y hábitos de autocuidado.

Se destaca que la práctica de la actividad física, el autocuidado y la alimentación tiene un papel relevante en el comportamiento y aprendizaje del estudiante; porque permite disminuir la ansiedad y el estrés que generan comportamiento inadecuados en el aula.

Tanto la familia como la escuela tienen mucho que ver en los hábitos de vida saludable que se promueve y fortalece en los estudiantes; donde necesariamente tiene que ver la alimentación saludable, que junto con otros factores repercutirán en el comportamiento escolar y los aprendizajes que alcancen los estudiantes.

Si realmente se quiere lograr un buen comportamiento escolar en la educación inicial hay que identificar las barreras que enfrentan los niños para la configuración de hábitos de alimentación saludable; porque por lo general, reciben

una pobre provisión de alimentos en las escuelas y por el contrario tienen mayor facilidad para acceder a la comida rápida y comida chatarra.

De allí que, la intervención educativa debe estimular la comprensión para obtener una dieta equilibrada, ayudando de esta manera a modificar los hábitos en los estudiantes; tal es el caso de la promoción de alimentos saludables en las escuelas, que se rebajen los precios de los alimentos saludables, se proporcione información nutricional de los alimentos y se involucre a las familias en la preparación y consumo de este tipo de alimentos; debido a que la familia ayuda a modificar la influencia del nivel socioeconómico que genera la comunidad con respecto a la alimentación de los pequeños

La institución educativa debe trabajar conjuntamente con la familia para lograr el desarrollo de hábitos de vida saludable, que tiene como uno de sus componentes la alimentación saludable, porque ayuda al desarrollo integral de los niños y favorece el logro de aprendizajes y de un mejor comportamiento escolar en el establecimiento educativo. Para el efecto deben recurrir a una serie de estrategias que permitan crear conciencia en los estudiantes con respecto a la alimentación saludable y por ende a su comportamiento escolar.

Hay que destacar que la escuela es un valioso espacio para socializar con los niños, porque su misión es de orientar, formar y educar en valores, así como en buenas costumbres a sus estudiantes; evitando que aparezcan síntomas relacionados como problemas psicosociales, en especial cuando el plantel se centra en modelos educativos tradicionales donde se privilegia el buen rendimiento académico.

Cuando hay mucha presión sobre los niños éstos manifiestan sentimientos de ansiedad, temor, angustia, comportamiento conflictivo, que disminuye la atención, concentración y retención de los temas estudiados y por consiguiente un bajo rendimiento escolar.

El comportamiento escolar puede aumentar considerablemente la competencia entre estudiantes por el rendimiento académico y provocar acciones como la agresividad y la rivalidad, que son negativos en la socialización y las

buenas relaciones entre compañeros y en ser aceptados dentro de los grupos de trabajo.

Si hay rechazo hacia un compañero se presenta en éste el riesgo de desarrollar comportamientos de tipo delincuencial, así como pobre interrelación social, al igual que la confrontación con los demás, y las respectivas amonestaciones de parte del profesor, con resultados negativos para el estudiante.

Mejora de la concentración. - Los alimentos ricos en nutrientes, como los que contienen ácidos grasos omega-3 (por ejemplo, pescado) y antioxidantes (frutas y verduras), ayuda a mejorar la memoria y la concentración. Esto permite a los estudiantes estar más atentos en clase y retener mejor la información.

Aumento de la energía y reducción de la fatiga. - Una dieta equilibrada, que incluya carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables, mantiene los niveles de energía estables a lo largo del día, reduciendo la fatiga y mejorando el rendimiento académico. Esto es especialmente importante para evitar la caída de energía durante las clases o tareas.

Control del estado de ánimo. - La alimentación también afecta el estado de ánimo. Deficiencias nutricionales, como la falta de hierro o vitamina D, pueden generar irritabilidad o depresión, lo que puede dificultar el comportamiento en el aula. Al tener una dieta adecuada, los estudiantes tienden a experimentar menos cambios de ánimo y estrés.

Desempeño cognitivo mejorado. - Nutrientes como las vitaminas del complejo B, el hierro y el zinc son esenciales para el funcionamiento cerebral. Una buena nutrición permite una mejor comunicación entre las células cerebrales, lo que favorece el procesamiento de información y el rendimiento académico.

Prevención de trastornos del comportamiento. - La desnutrición o el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas saturadas puede contribuir a problemas de comportamiento, como la hiperactividad o la agresividad. Una dieta equilibrada ayuda a prevenir estos trastornos y favorece una mejor relación con los compañeros y profesores.

En resumen, una buena alimentación puede tener un impacto directo en el rendimiento escolar, la capacidad de concentración, el estado de ánimo y, en general, en el comportamiento en el aula.

Aumento de la energía y reducción de la fatiga. - Una dieta equilibrada, que incluya carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables, mantiene los niveles de energía estables a lo largo del día, reduciendo la fatiga y mejorando el rendimiento académico. Esto es especialmente importante para evitar la caída de energía durante las clases o tareas.

Control del estado de ánimo. - La alimentación también afecta el estado de ánimo. Deficiencias nutricionales, como la falta de hierro o vitamina D, pueden generar irritabilidad o depresión, lo que puede dificultar el comportamiento en el aula. Al tener una dieta adecuada, los estudiantes tienden a experimentar menos cambios de ánimo y estrés.

Desempeño cognitivo mejorado. - Nutrientes como las vitaminas del complejo B, el hierro y el zinc son esenciales para el funcionamiento cerebral. Una buena nutrición permite una mejor comunicación entre las células cerebrales, lo que favorece el procesamiento de información y el rendimiento académico.

Prevención de trastornos del comportamiento. - La desnutrición o el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas saturadas puede contribuir a problemas de comportamiento, como la hiperactividad o la agresividad. Una dieta equilibrada ayuda a prevenir estos trastornos y favorece una mejor relación con los compañeros y profesores.

Una buena alimentación puede tener un impacto directo en el rendimiento escolar, la capacidad de concentración, el estado de ánimo y, en general, en el comportamiento en el aula. La relación entre la alimentación saludable y el comportamiento escolar es un tema de gran importancia, ya que diversos estudios han demostrado que lo que los niños y adolescentes consumen tiene un impacto directo en su rendimiento académico, sus emociones y su comportamiento en general.

A continuación, te ofrece más detalles sobre cómo influye la alimentación saludable en el comportamiento escolar:

Impacto de la nutrición en el cerebro y la cognición el cerebro es un órgano que consume mucha energía, y para funcionar correctamente, necesita nutrientes adecuados. La alimentación juega un papel esencial en el desarrollo y funcionamiento del cerebro, especialmente en niños y adolescentes que están en pleno proceso de crecimiento.

Glucosa: El cerebro utiliza glucosa como su principal fuente de energía. El consumo de carbohidratos complejos (como cereales integrales y legumbres) ayuda a mantener los niveles de glucosa estables, lo que previene fluctuaciones que pueden causar cansancio o dificultad para concentrarse. Los carbohidratos refinados, como los de los alimentos procesados, pueden provocar picos de energía seguidos de caídas bruscas, lo que afecta negativamente la concentración y el comportamiento.

Ácidos grasos omega-3: Los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en alimentos como el pescado (salmón, sardinas) y las nueces, son fundamentales para el desarrollo cognitivo. Ayudan a mejorar la memoria, la atención y las habilidades para resolver problemas. Los niños que consumen suficientes omega-3 tienden a tener un mejor rendimiento académico.

Vitaminas y minerales: Las vitaminas del complejo B (en alimentos como los vegetales de hoja verde, legumbres, huevos) son cruciales para la función cerebral. El zinc y el hierro también son fundamentales; la deficiencia de hierro puede causar dificultades en la concentración y la memoria.

Impacto de la nutrición en el cerebro y la cognición el cerebro es un órgano que consume mucha energía, y para funcionar correctamente, necesita nutrientes adecuados. La alimentación juega un papel esencial en el desarrollo y funcionamiento del cerebro, especialmente en niños y adolescentes que están en pleno proceso de crecimiento.

Bajos niveles de serotonina: Una dieta deficiente en nutrientes puede influir en la producción de neurotransmisores como la serotonina, lo que puede resultar en irritabilidad, ansiedad o incluso síntomas depresivos. Los alimentos

ricos en triptófano (como el pavo, plátanos y lácteos) ayudan a la producción de serotonina.

Reducción de la ansiedad y el estrés: Los alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, protegen al cerebro del daño oxidativo, lo cual puede reducir la ansiedad y el estrés. Además, un buen equilibrio de nutrientes puede ayudar a regular los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Dieta y trastornos de comportamiento: Las deficiencias nutricionales pueden contribuir a trastornos como el TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad). Se ha observado que una dieta deficiente en ciertos nutrientes, especialmente en zinc, hierro y ácidos grasos esenciales, puede estar vinculada con la hiperactividad y la impulsividad en los niños.

Relación entre la alimentación y el rendimiento académico una alimentación balanceada no solo mejora el comportamiento, sino que también puede tener un impacto directo en el rendimiento escolar.

Mejora del enfoque y la concentración: Los estudiantes que siguen una dieta rica en nutrientes tienden a ser más alertas y concentrados en clase. Esto les permite participar más activamente, realizar tareas con mayor eficacia y retener mejor la información.

Prevención de la fatiga mental: Alimentos como las nueces, las semillas, los granos enteros y las proteínas magras proporcionan energía sostenida durante el día, lo que ayuda a prevenir la fatiga mental. Una dieta rica en estos alimentos contribuye a una mayor productividad y mejor desempeño académico.

Comportamiento social y relaciones interpersonales la alimentación saludable también influye en las interacciones sociales de los estudiantes. Un niño que se siente bien básicamente, que tiene más energía y se encuentra emocionalmente equilibrado, es más propenso a interactuar de manera positiva con sus compañeros y profesores Menor irritabilidad la falta de nutrientes puede generar un mal humor, lo que puede dificultar las interacciones sociales y contribuir a conflictos con otros estudiantes.

Los niños que siguen una dieta equilibrada son menos propensos a experimentar cambios de ánimo que puedan afectar sus relaciones.

Aumento de la autoestima: Cuando los estudiantes se sienten bien consigo mismos, tanto física como mentalmente, su autoestima aumenta. La nutrición adecuada tiene un papel en la percepción de sí mismos y en la capacidad de afrontar los retos de la vida escolar con una actitud positiva.

Comportamiento y hábitos alimenticios en la escuela los hábitos alimenticios también juegan un papel importante en la vida escolar, por ejemplo, el desayuno es una de las comidas más importantes del día, y muchos estudios han demostrado que los niños que desayunan de manera adecuada tienden a rendir mejor académicamente y tienen un comportamiento más equilibrado en la escuela.

Por otro lado, el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares refinados y bebidas azucaradas puede estar relacionado con una mayor irritabilidad y comportamiento impulsivo.

Además, el momento de las comidas también puede influir en la organización de los estudiantes. Por ejemplo, tener tiempos establecidos para comer, sin saltarse comidas, ayuda a mantener un nivel adecuado de energía y concentración durante todo el día.

Consejos prácticos para promover una alimentación saludable en los niños y adolescentes incorporar frutas y verduras asegúrate de que los estudiantes consuman una amplia variedad de frutas y verduras.

Impacto de la Alimentación en el Comportamiento

- Niveles de Energía: Una dieta equilibrada proporciona la energía necesaria para actividades diarias y mejora la concentración.
- Regulación del Estado de Ánimo: Alimentos ricos en nutrientes pueden ayudar a estabilizar el estado de ánimo y reducir la irritabilidad.

6.2.Teoría legal

Constitución de la República del Ecuador.

La educación establece varios derechos y obligaciones relacionados con la protección y el bienestar de los niños y las niñas. en el contexto de la alimentación escolar, existen disposiciones destinadas a garantizar que los niños y niñas tengan acceso a una nutrición adecuada, especialmente en la etapa crucial de 4 a 5 años, que es fundamental para su desarrollo.

La Constitución garantiza el derecho a la alimentación adecuada, que es clave para el pleno desarrollo físico y mental de los niños. Esto implica que el Estado debe asegurar que las escuelas proporcionen alimentos nutritivos que contribuyan a una dieta balanceada.

Existe un compromiso del Estado para implementar programas de alimentación escolar que aseguren que los niños y niñas reciban comidas saludables y nutritivas mientras están en la escuela.

Los derechos de los niños son considerados de atención prioritaria, lo que significa que cualquier política o programa, incluyendo los relacionados con la alimentación, debe estar diseñado para proteger y fomentar el bienestar de los niños.

Además de proporcionar alimentos, es importante que los programas escolares incluyan educación nutricional para que, desde pequeños, los niños entiendan la importancia de una dieta saludable.

La relación entre una alimentación saludable y el comportamiento escolar en niños y niñas de 4 a 5 años es un tema de creciente interés en el ámbito de la educación y la salud. A continuación, se presentan algunas teorías y conceptos que pueden ayudar a entender esta relación se basa en el marco normativo actual que supervisa el sistema educativo de Ecuador este conjunto de regulaciones incluye la Ley Orgánica de Educación Intercultural y su correspondiente reglamento, así como el “Plan Nacional Creando Oportunidades”.

CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

Capítulo II

Derechos relacionados con el desarrollo

Art. 37.- Derecho a la educación. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

> a.) Garantice que los niños, niñas y adolescentes cuenten con docentes, la alimentación saludable, en el rendimiento, escolar, servicios de bares y restaurantes y gocen de un alimento favorable para el crecimiento en los niños. Este derecho incluye el acceso efectivo a la educación inicial de cuatro a cinco años, y por lo tanto se desarrolló y crecimiento infantil, adecuados a las necesidades; y fortaleciendo a los educadores.
>
> b.) La alimentación en la educación pública es laica en todos sus niveles, obligatoria hasta el décimo año de educación básica y gratuita hasta el que va cursando o su equivalencia. El Estado y los organismos pertinentes asegurarán que los planteles educativos ofrezcan servicios con equidad, calidad y oportunidad y que se garantice también el derecho de los alimentos saludable no chátaras que los niños consuman a diario a elegir dentro de la educación que más convenga a sus hijos y a sus hijas.

Ley orgánica de educación intercultural.

La Ley Orgánica de Educación Intercultural, como piedra angular de la política educativa del país, establece las directrices para una educación inclusiva, intercultural y de calidad. Su enfoque en la igualdad de oportunidades y en la diversidad cultural marca un camino claro para la transformación educativa (Asamblea Nacional del Ecuador, 2021). El reglamento de esta ley proporciona una hoja de ruta detallada para su implementación en el ámbito educativo, abordando cuestiones como la participación de la comunidad, la formación docente y la planificación curricular (Ministerio de Educación, 2021).

El “Plan Nacional Creando Oportunidades” es un pilar fundamental en la estrategia de desarrollo del país, con un énfasis en la equidad y la inclusión social. Su objetivo es proporcionar a los ciudadanos las herramientas necesarias para superar la pobreza y acceder a una educación de calidad (secretaria nacional de Planificación, 2021). Para abordar la nutrición dentro del sistema educativo esencial para garantizar un futuro más saludable y productivo para las nuevas generaciones este plan refuerza la importancia de una educación integral y pertinente que responda a las necesidades de la sociedad.

El Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar es una guía institucional que busca consolidar un enfoque curricular integrador y de calidad. Su enfoque se alinea con la visión nacional de una educación intercultural que valore la diversidad y promueva la igualdad de oportunidades (Universidad Estatal de Bolívar, 2021). Este reglamento brinda una base conceptual y operativa que enriquece el estudio y la práctica pedagógica.

En conjunto, este marco normativo proporciona un cimiento sólido para la investigación, garantizando que se desarrolle dentro de los parámetros legales y éticos establecidos por el sistema educativo ecuatoriano. La interacción de estas regulaciones brinda una perspectiva integral que considera la educación como una herramienta para la equidad, la inclusión y el desarrollo integral de la sociedad.

Art. 4.- Derecho a la educación. - La educación es un derecho humano fundamental, garantizado en la Constitución de la República y condición necesaria para la realización de los otros derechos humanos.

Art. 7.- Derechos. - las y los estudiantes tienen los siguientes derechos:

a) Ser actores fundamentales en el proceso educativo.
b) Recibir una formación integral y científica, que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad, capacidades y potencialidades, respetando sus derechos, libertades fundamentales y promoviendo la igualdad de género, la no discriminación, la valoración de las diversidades, la participación, autonomía y cooperación.

Art. 8.- Obligaciones. - Las y los estudiantes tienen las siguientes obligaciones:

a) Asistir regularmente a clases y cumplir con las tareas y obligaciones derivadas del proceso de enseñanza y aprendizaje, de acuerdo con la reglamentación correspondiente y de conformidad con la modalidad educativa, salvo los casos de situación de vulnerabilidad en los cuales se puede reconocer horarios flexibles.
b) Participar en la evaluación de manera permanente, a través de procesos internos y externos que validen la calidad de la educación y el interaprendizaje.
c) Procurar la excelencia educativa y mostrar integridad y honestidad académica en el cumplimiento de las tareas y obligaciones.

6.3.Teoría Referencial

Reseña Histórica del Centro de Educación Inicial Teresa León de Noboa

El Centro de Educación Inicial "Teresa León de Noboa", se encuentra ubicado en el sector del Parque del Club de Leones de la ciudad de Guaranda, entre la calle Isidro Ayora y la vía Guaranda Chimbo. Dada su ubicación estratégica y la facilidad para llegar tanto en vehículo como a pie, permite que concurran a este plantel niños y niñas tanto del sector urbano de Guaranda como de su sector rural

El señor Director de Educación Fredy Chaves da las orientaciones para que se comience a las matrículas del sector Sur en la Escuela Simón Bolívar, designando como responsable a la Profesora Señora Irma de Poveda, quien empieza a matricular, también envía el anuncio a las emisoras locales de la creación del nuevo jardín en el sector Sur de la Ciudad de Guaranda.

Luego busca el local para que funcione el Jardín, pero lamentablemente no tuvo una respuesta positiva. Por esta razón solicita un aula en la Escuela Simón Bolívar quien muy acertadamente lo aprueba desde ese entonces empieza a funcionar el Jardín TERESA LEON DE NOBOA. Desde el 10 de octubre de 1978. En la actualidad se le conoce con el nombre del CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "TERESA LEON DE NOBOA", En la ciudadela las Colinas con infraestructura propia.

LA COMISION PROVINCIAL DE ESTIMULOS Y SANCIONES DE LA DIRECCION DE EDUCACION DE BOLIVAR.

7. MARCO METODOLÓGICO

7.1.Enfoque de Investigación: Cualitativo

El presente estudio adopta un enfoque de investigación cualitativo, orientado a la comprensión profunda y holística del problema investigado a partir del análisis de experiencias, percepciones y significados construidos por los participantes, esta elección metodológica permite explorar a fondo los factores subyacentes, motivaciones y contextos que configuran la realidad objeto de estudio.

Dimensión Cualitativa

La investigación se desarrolla mediante la aplicación de técnicas cualitativas como entrevistas en profundidad, grupos focales y análisis de contenido, que facilitan la recolección de información rica y detallada directamente de los sujetos involucrados, estas técnicas permitieron capturar las narrativas personales, los significados atribuidos a las experiencias y las dinámicas contextuales, proporcionando una visión comprensiva de los fenómenos estudiados, a través de la interpretación de los discursos, relatos y testimonios, se logra una aproximación crítica y reflexiva al objeto de estudio.

7.2.Diseño o tipo de estudio

El enfoque de investigación abarca aspectos bibliográficos y tiene características descriptivas y explicativas.

Bibliográfica

La investigación en cuestión se clasifica como un estudio bibliográfico, ya que implica la recopilación de información proveniente de diversas fuentes acerca de la alimentación saludable en el rendimiento escolar

Descriptiva

La investigación de carácter descriptivo se enfocó en la tarea de proporcionar una descripción minuciosa de la población, situación o fenómeno objeto de estudio.

Explicativa

La investigación explicativa se caracteriza por su propósito fundamental de descubrir las razones subyacentes o los motivos que están en la raíz de los eventos o fenómenos que se están estudiando.

Métodos

Con el objetivo de esta investigación, se emplearán el enfoque inductivo, el enfoque deductivo, el método de análisis-síntesis y el enfoque de investigación-acción

Método Inductivo.

En este contexto, el método inductivo permitiría a los investigadores recolectar datos concretos a través de observaciones detalladas, evaluaciones y análisis de la alimentación saludable aplicadas en el proceso de rendimiento escolar.

Método deductivo

El uso del método deductivo implicaría una aproximación investigativa que parte de teorías o hipótesis preexistentes sobre el desarrollo de la alimentación saludable en niños y niñas de esa edad en el mencionado centro educativo.

Método Cualitativo.

Según Fernández (2002), la investigación cualitativa se enfoca en descubrir la esencia profunda de las realidades, así como en comprender las relaciones y la estructura dinámica subyacente.

Análisis Síntesis

Este enfoque posibilitó un proceso de análisis lógico que reconfiguró de manera concisa el tema de investigación, centrándose en los aspectos más relevantes que ocurrieron durante esos eventos.

7.3.Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

7.3.1. Técnica

Se utilizaron dos métodos de investigación en este estudio bajo un componente cualitativo.

7.3.2. Observación

La observación se utilizó como una técnica complementaria para recopilar información directa y contextualizada sobre la realidad del Centro Infantil "Teresa León de Noboa", esta técnica permitió registrar de manera sistemática los comportamientos, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación saludable entre los niños y niñas de 4 y 5 años, así como las estrategias implementadas por el personal docente en la promoción de hábitos alimenticios adecuados.

Se empleó una observación no participante y estructurada, basada en una guía de observación previamente diseñada, que incluía categorías específicas como: Selección de alimentos durante las meriendas. Comportamiento de los niños durante el horario de alimentación. Participación de los docentes en la promoción de prácticas alimenticias saludables. Disponibilidad y tipo de alimentos ofrecidos en el centro. Reacciones de los niños ante diferentes tipos de alimentos (frutas, verduras, alimentos procesados).

La aplicación de esta técnica permitió capturar información cualitativa rica, identificar patrones de conducta y factores contextuales que inciden en el desarrollo de hábitos de alimentación saludable, además, complementó los datos recolectados mediante el cuestionario, ofreciendo una visión más integral de la problemática planteada.

7.3.3. Entrevista

La entrevista se realizó a una docente para determinar la importancia de los alimentos saludables en el comportamiento escolar

Instrumentos

Ficha de observación

Una ficha de observación está determinada como un instrumento utilizado en investigaciones, estudios o análisis para recopilar datos y registrar observaciones sistemáticas y detalladas sobre un fenómeno, evento o situación en particular. Estas fichas son diseñadas de manera estructurada y contienen campos donde se registran diferentes aspectos relevantes que se desean estudiar o analizar.

Se diseñará la ficha de observación con elementos vinculados empleada en el proceso educativo. y niñas, reconocimientos de cada uno en el comportamiento y la alimentación que va desempeñando en los niños estos alimentos de una forma saludable para un mejor rendimiento.

Cuestionario

Este cuestionario se formuló con diez preguntas cerradas para saber el nivel de conocimiento de la docente acerca del valor nutricional de los niños para in buen comportamiento escolar

7.4. Procesamiento de información

Una vez formulado el instrumento de investigación basado en el comportamiento, se analizó el progreso de los niños y niñas en relación en la alimentación saludable y su comportamiento escolar.

8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Pregunta 1

1.- ¿Considera usted que el desayuno es importante para el aprendizaje?

Análisis e interpretación de resultados

Se evidencia que la totalidad de los participantes considera que el desayuno es un elemento fundamental para el aprendizaje, esta percepción unánime resalta la conciencia que existe entre los encuestados respecto a la importancia de una adecuada nutrición en las primeras horas del día para el desempeño académico, desde un enfoque cualitativo, esta respuesta refleja que los docentes valoran el desayuno como una necesidad biológica, factor que incide directamente en la atención, la concentración y el rendimiento escolar de los estudiantes.

Pregunta 2

2.- ¿Cree que la alimentación influye en el rendimiento académico de los estudiantes?

Análisis e interpretación de resultados

Todos los participantes afirman que la alimentación influye directamente en el rendimiento académico de los estudiantes, desde una perspectiva cualitativa, esta unanimidad revela una percepción clara sobre el papel esencial que cumple una nutrición adecuada en el desarrollo de habilidades cognitivas, el nivel de energía y la disposición para el aprendizaje, los docentes reconocen que una alimentación balanceada mejora la concentración y la memoria e impacta de manera positiva en la participación activa y el desempeño en el aula.

Pregunta 3

3.- ¿Cree que los alimentos ultra procesados afectan negativamente el rendimiento académico?

Análisis e interpretación de resultados

La Docente considera que el consumo de alimentos ultra procesados afecta de manera negativa el rendimiento académico, desde una perspectiva cualitativa, este predominio en las respuestas refleja una conciencia generalizada sobre los efectos perjudiciales que una alimentación basada en productos ultra procesados puede tener en el desarrollo cognitivo, la concentración y la energía de los estudiantes, los docentes perciben que el alto contenido de azúcares, grasas saturadas y aditivos en estos alimentos puede generar fatiga, falta de atención y disminución del desempeño escolar, sin embargo, una minoría no comparte esta visión, sugiere la necesidad de fortalecer los procesos de sensibilización y formación en temas de nutrición saludable, para lograr una comprensión más integral de los factores que influyen en el aprendizaje.

Pregunta 4

4.- ¿Ha recibido capacitación sobre nutrición en relación con la educación?

Análisis e interpretación de resultados

La Docente indica que no ha recibido capacitación en temas de nutrición, desde un enfoque cualitativo, esta ausencia de formación revela una importante necesidad dentro del ámbito educativo: la de fortalecer las competencias docentes en aspectos relacionados con la alimentación saludable y su impacto en el rendimiento escolar, la exigua capacitación podría limitar la capacidad de los docentes para promover hábitos alimenticios adecuados entre sus estudiantes o para intervenir de manera informada frente a problemáticas relacionadas con la nutrición.

Pregunta 5

5.- ¿Considera que los padres tienen un papel importante en la alimentación de los estudiantes?

Análisis e interpretación de resultados

La Docente considera que los padres tienen un papel fundamental en la alimentación de los estudiantes, desde un enfoque cualitativo, esta percepción unánime destaca la importancia de la familia como agente clave en la formación de

hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas, los docentes reconocen que las decisiones alimenticias que se toman en el hogar influyen directamente en el bienestar físico, emocional y académico de los niños.

Pregunta 6.

6.- ¿Ha observado que los estudiantes que se alimentan bien tienen más energía durante el día?

Análisis e interpretación de resultados

La Docente manifiesta que los estudiantes que se alimentan bien presentan mayor energía a lo largo del día, desde una perspectiva cualitativa, esta respuesta refleja la percepción compartida de que una nutrición adecuada se traduce en niveles más altos de vitalidad, atención y participación activa en las actividades escolares, los docentes observan que una alimentación balanceada favorece el bienestar físico que se manifiesta en el comportamiento diario de los estudiantes en su disposición para aprender e interacción social.

Pregunta 7

7.- ¿Cree que hay suficientes recursos educativos sobre alimentación saludable en las escuelas?

Análisis e Interpretación de resultados

La Docente considera que no existen suficientes recursos educativos sobre alimentación saludable en las escuelas, desde un enfoque cualitativo, esta percepción unánime evidencia una carencia importante en los materiales y estrategias pedagógicas disponibles para abordar temas de nutrición en el entorno escolar, los docentes identifican una necesidad urgente de integrar mejores recursos didácticos que permitan trabajar la alimentación saludable de manera sistemática y atractiva con los estudiantes.

Pregunta 8

8.- ¿Ha notado que los alumnos que desayunan tienen un mejor rendimiento en la jornada laboral?

Análisis e interpretación de resultados

La Docente afirma que los niños que desayunan presentan un mejor rendimiento durante la jornada escolar, desde un enfoque cualitativo, esta percepción indica que el desayuno es visto como un factor determinante en el desempeño académico y en la energía que los estudiantes mantienen a lo largo del día, los docentes observan que aquellos niños y niñas que inician su jornada con una alimentación adecuada muestran mayor concentración, mejor disposición para aprender y una actitud más activa en las actividades escolares.

Pregunta 9

¿Cree que la educación nutricional debería formar parte del currículo escolar?

Análisis e interpretación de resultados

La Docente considera que la educación nutricional debería integrarse formalmente en el currículo escolar, desde una perspectiva cualitativa, esta opinión unánime refleja la conciencia de los docentes sobre la importancia de educar a los estudiantes en temas de alimentación saludable como parte esencial de su formación integral, se percibe que incluir contenidos de nutrición en el plan de estudios fortalecería el bienestar físico de los niños y niñas y contribuiría al desarrollo de hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

Pregunta 10

¿Ha implementado alguna actividad en su aula relacionada con la alimentación saludable?

Análisis e interpretación de resultados

La Docente evidencia que sí han implementado actividades relacionadas con la alimentación saludable en sus aulas, desde un enfoque cualitativo, este dato refleja una actitud activa y comprometida por parte de los docentes en promover la educación nutricional dentro del espacio escolar, los profesores están aplicando estrategias y dinámicas que permiten a los estudiantes aprender sobre la importancia de una alimentación saludable, lo que podría incluir actividades como talleres, juegos educativos, discusiones sobre nutrición y el fomento de hábitos saludables.

ANÁLISIS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

En la observación realizada en el Centro de Educación Inicial II "Teresa León de Noboa", se identificó que los niños de 4 a 5 años muestran un interés limitado por consumir alimentos saludables, lo que se refleja directamente en su comportamiento escolar y en su rendimiento académico, el hecho de que los niños prefieran la comida chatarra sobre opciones nutritivas tiene un impacto significativo en su energía, concentración y capacidad para participar activamente en las actividades propuestas por la docente.

Uno de los puntos se evidencio que los niños no están correctamente alimentados, especialmente en términos de una dieta balanceada y saludable, se muestra una falta de atención y participación en las actividades del aula, la energía necesaria para realizar tareas académicas o físicas no está presente, lo que se traduce en una disminución en su rendimiento y en un cansancio prematuro, particularmente durante actividades que requieren esfuerzo físico, como la psicomotricidad gruesa, esto indica que la nutrición juega un papel fundamental en el bienestar físico y en la capacidad cognitiva y de concentración de los niños.

Se nota que los niños son debidamente alimentados con alimentos saludables, su rendimiento mejora notablemente en el aula, son más ágiles mentalmente, muestran mayor participación en las instrucciones de la maestra y se observan más activos en las actividades grupales, sin embargo, se destacó que muchos de los niños no tienen hábitos alimenticios bien establecidos y, por lo tanto, desconocen los beneficios de consumir alimentos saludables, como las verduras y legumbres, lo cual limita su disposición para integrarlos en su dieta diaria.

En cuanto a los indicadores se notó que los niños muestran escaso interés por los alimentos saludables y rara vez prueban diferentes tipos de alimentos, esto refleja la necesidad de una intervención más educativa y práctica para enseñarles sobre la importancia de una alimentación balanceada y su impacto en su desarrollo físico y cognitivo, demás, la observación revela que los niños no tienen hábitos alimenticios claros, lo que refleja una oportunidad para introducir programas de educación nutricional que promuevan la comprensión de los beneficios de una dieta adecuada.

9. CONCLUSIONES

- ✓ A partir de la revisión de literatura científica y educativa, se concluye que existe una relación directa y significativa entre una alimentación saludable y el comportamiento escolar, pues una nutrición adecuada favorece el desarrollo cognitivo, físico y socioemocional de los niños y niñas en edad inicial, impactando positivamente en su atención, concentración y participación activa en el aula.

- ✓ Los resultados obtenidos mediante la investigación cualitativa aplicada a la docente evidencian que los hábitos alimenticios influyen de manera determinante en el comportamiento escolar de los estudiantes, observándose que aquellos niños que mantienen una dieta balanceada presentan mayor energía, mejor disposición para aprender, y una participación más activa en las actividades escolares.

- ✓ Con base en los datos se concluye que es fundamental implementar estrategias pedagógicas dirigidas a fomentar hábitos de alimentación saludable, ya que estas acciones no solo mejoran el bienestar físico de los estudiantes, sino que también potencian su rendimiento académico y social, contribuyendo al desarrollo de competencias fundamentales para su formación integral.

10. PROPUESTA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para niños y niñas de 4 a 5 años

GUÍA

TECNICAS ALIMENTICIAS

CONTENIDO

- Técnica de alimentación saludable.
- Técnica de refrigeración.
- Técnicas de comidas balanceadas.

DESARROLLADO POR:
Gabriela Pilar Amangandi Caluña



“DESCUBRIENDO EL FANTÀSTICO MUNDO DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES Y NUTRITIVOS”

INTRODUCCIÓN

Esta guía didáctica ha sido diseñada para educadores, padres y cuidadores, con el objetivo de proporcionar herramientas y recursos que promuevan hábitos alimenticios saludables en los niños. A través de actividades prácticas, utilizando técnicas grafo plásticas, buscamos fomentar un enfoque positivo hacia la alimentación, ayudando a los niños a desarrollar un gusto por los alimentos nutritivos y a comprender la importancia de una dieta equilibrada.

Invitamos a los lectores a explorar esta guía y a incorporar sus enseñanzas en la vida diaria, contribuyendo así al bienestar y al desarrollo saludable de los niños. Juntos, podemos cultivar una generación de niños más sanos, felices y preparados para enfrentar los retos del futuro.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos de alimentación saludable con el fin de mejorar el comportamiento escolar.

DESARROLLO

Alimentación saludable.

El desarrollo de una alimentación saludable de 4 a 5 años es fundamental para su crecimiento y bienestar general durante esta etapa de educación inicial, los hábitos alimenticios que se establecen pueden tener un impacto duradero en la salud de los pequeños altamente efectivas en el ámbito de la educación preescolar.

Los niños de 4 a 5 años están en una etapa crucial para el crecimiento físico y mental. Una dieta equilibrada promueve un desarrollo adecuado de huesos, músculos y órganos.

La alimentación saludable está en una etapa crucial para el crecimiento físico y mental que se describirán a continuación permiten la combinación de prevenir enfermedades y problemas de salud a largo plazo, como obesidad, diabetes

y trastornos nutricionales para fomentar la de los hábitos alimenticios saludables en los más pequeños. Además, involucran la manipulación de los alimentos como dulce, salado, s acido, amargó de diferentes sabores para crear que sobre el cultivo de alimentos esculturas sencilla. La idea central es permitir que los niños experimenten con una variedad de alimentos, lo que les brinda la libertad de explorar su imaginación y crear de manera única y personal.

Esta técnica de la alimentación resulta altamente provechosa ya que promueven un proceso educativo en los niños, expandiendo su imaginación especialmente, contribuyendo al avance de los hábitos alimenticios saludables en el rendimiento institucional.

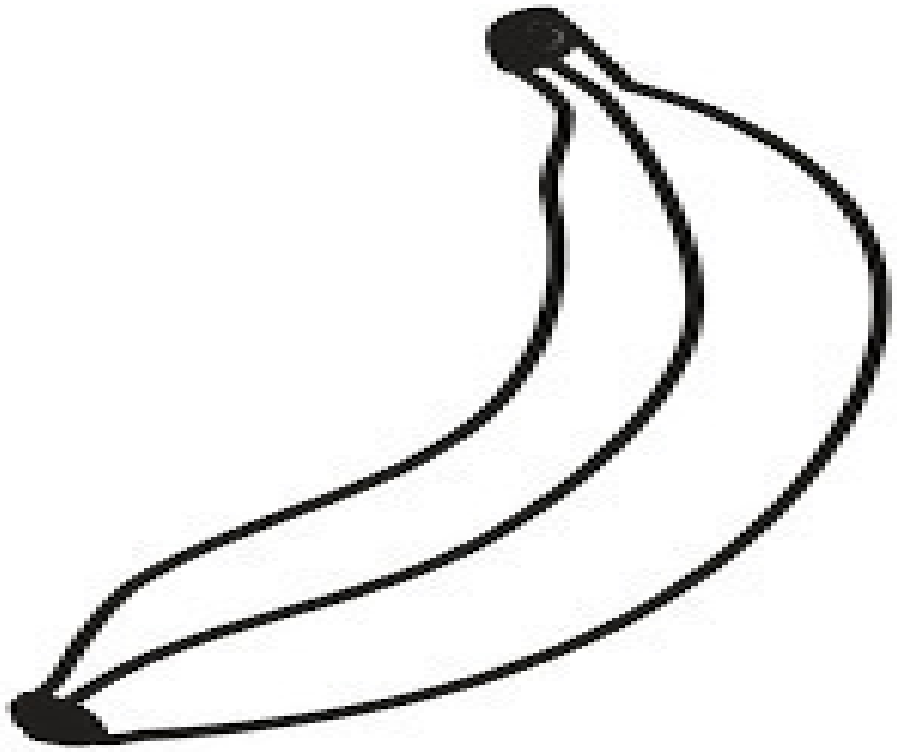
1.Técnica de la alimentación saludable.

Ensalada de frutas:	La ensalada de frutas es popular por su frescura, sabor y valor nutricional, ya que ofrece una amplia gama de vitaminas, minerales y fibra
Objetivo:	Facilitar la ingesta diaria de vitaminas, minerales y fibra, contribuyendo así a una alimentación equilibrada y al mantenimiento de un estilo de vida saludable
Indicador de logro:	Los niños y niñas serán capaces de preparar una ensalada de frutas de manera autónoma, seleccionando al menos tres tipos de frutas, combinándolas adecuadamente, y presentándolas de forma atractiva
Alimentación:	bananas, manzanas, frutillas, peras
Tiempo:	45 minutos

Procedimiento:	❖ Lava bien todas las frutas bajo agua corriente. ❖ Seca las frutas con un paño limpio. ❖ Con el cuchillo y la tabla de cortar, corta la manzana ❖ Pela el plátano y córtalo en rodajas ❖ Corta las fresas en mitades o cuartos, según el tamaño. ❖ Servirse a gusto con sus compañeros

EJERCICIO N°1

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: ARRUGAR EL PAPEL Y PEGAR DENTRO DE LA BANANA.



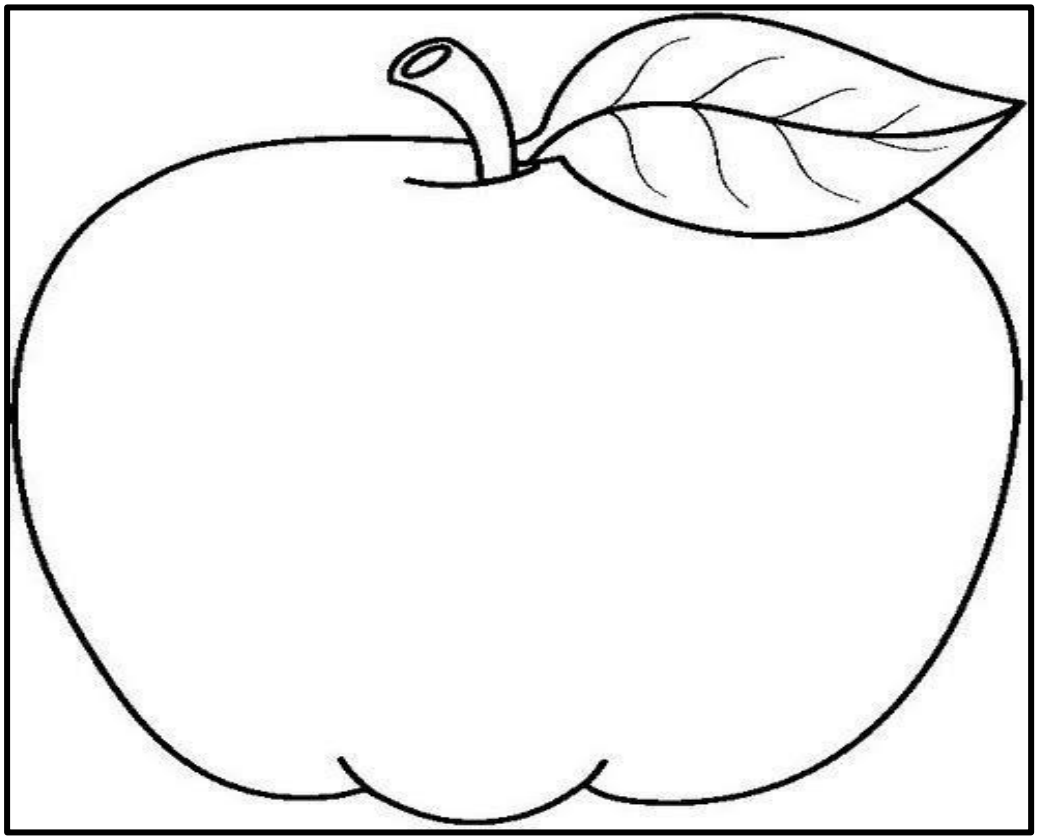
Fuente:https://www.google.com/search?q=UNA+IMGEN+DE+LAFRUTA+DE+BANANO+BLANCO+&clien

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Los niños y niñas serán capaces de preparar una ensalada de frutas de manera autónoma, seleccionando al menos tres tipos de frutas			

EJERCICIO N°2

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: ARRUGAR EL PAPEL Y PEGAR DENTRO DE LA MANZANA.



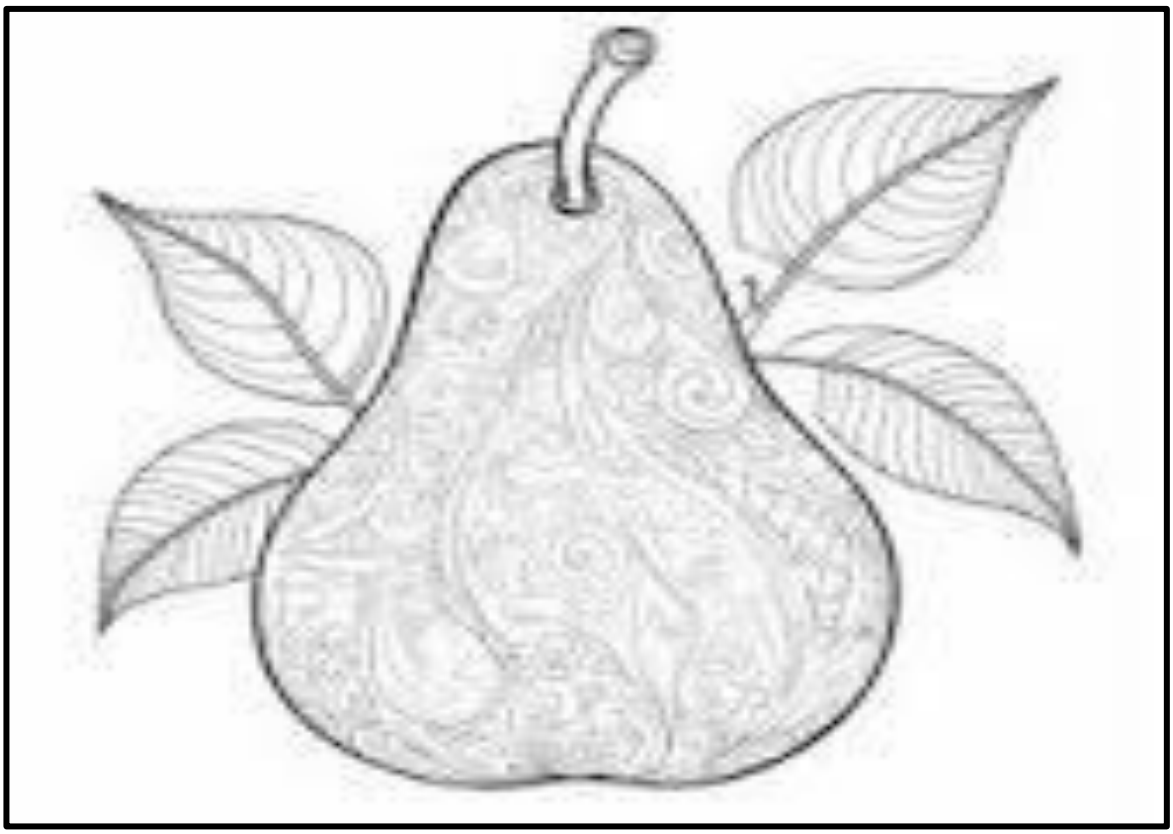
Fuente:https://www.google.com/search?q=UNA+IMAGEN+NTRO+DE+MANSANA+N+BLANCO%250D.

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Los niños y niñas serán capaces de preparar una ensalada de frutas de manera autónoma, seleccionando al menos tres tipos de frutas			

EJERCICIO N°3

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: ARRUGAR EL PAPEL Y PEGAR DENTRO DEL PERA.



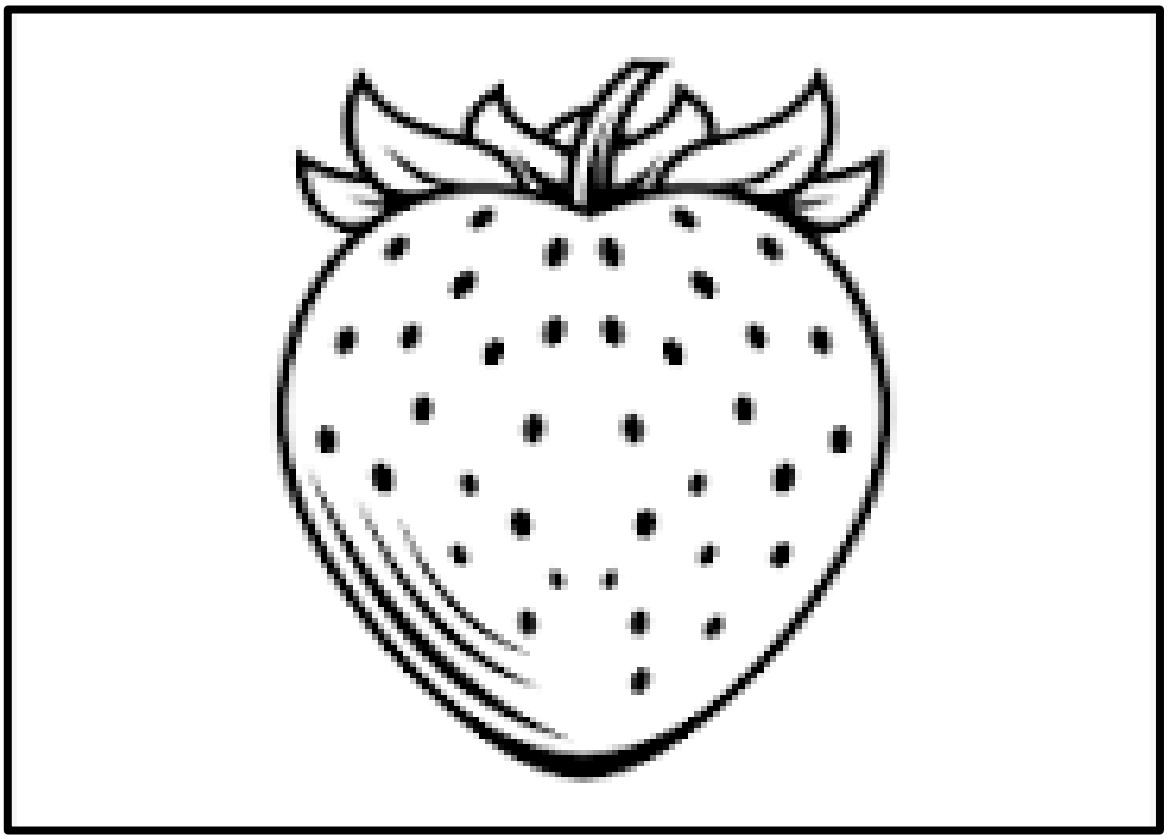
Fuente:
https://www.google.com/search?q=UNA+IMAGEN+PERA+DE++BLANCO

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Los niños y niñas serán capaces de preparar una ensalada de frutas de manera autónoma, seleccionando al menos tres tipos de frutas			

EJERCICIO N°4

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: REALIZAR CON SEMILLAS SECAS DE ACUERDO A LA MUESTRA.



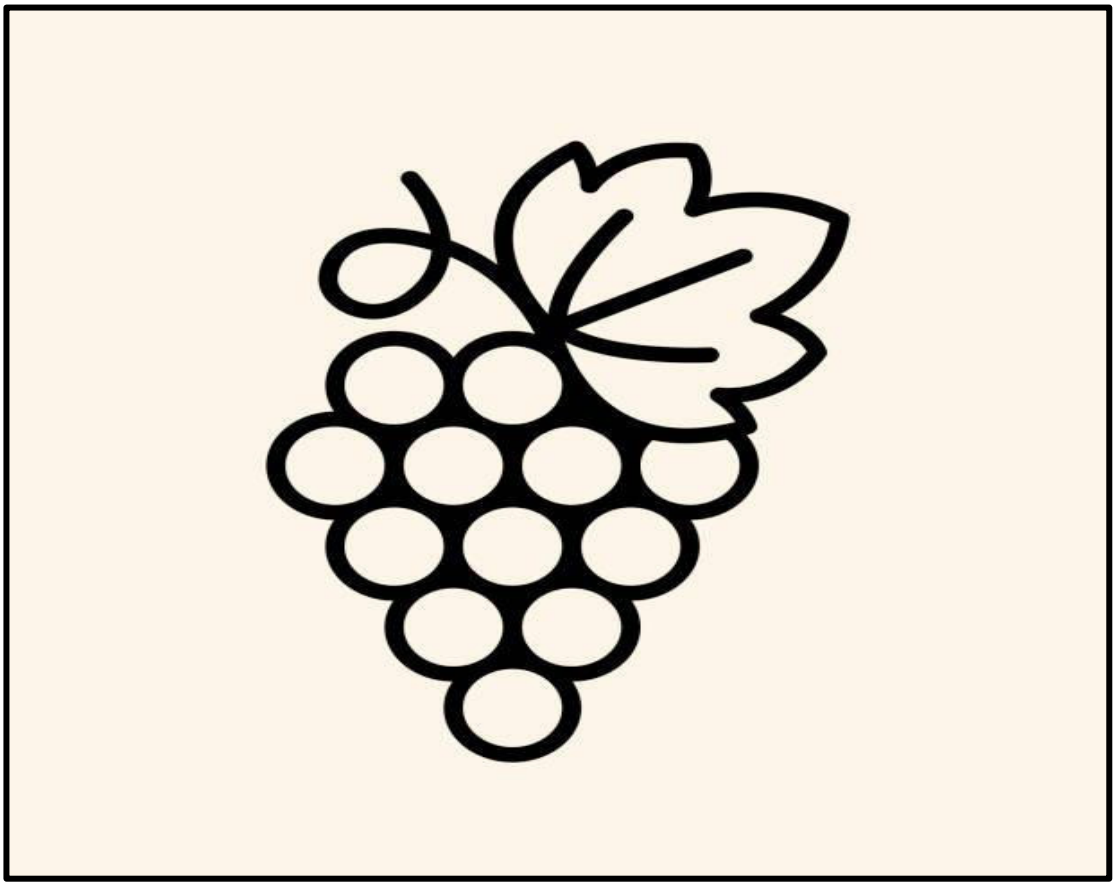
https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=imagen+en+blanco+de+fresa

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Los niños y niñas serán capaces de preparar una ensalada de frutas de manera autónoma, seleccionando al menos tres tipos de frutas			

EJERCICIO N°5

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: REALIZAR BOLITAS DE PAPEL CREPE DE ACUERDO A LA MUESTRA DE LOS DOCENTES.



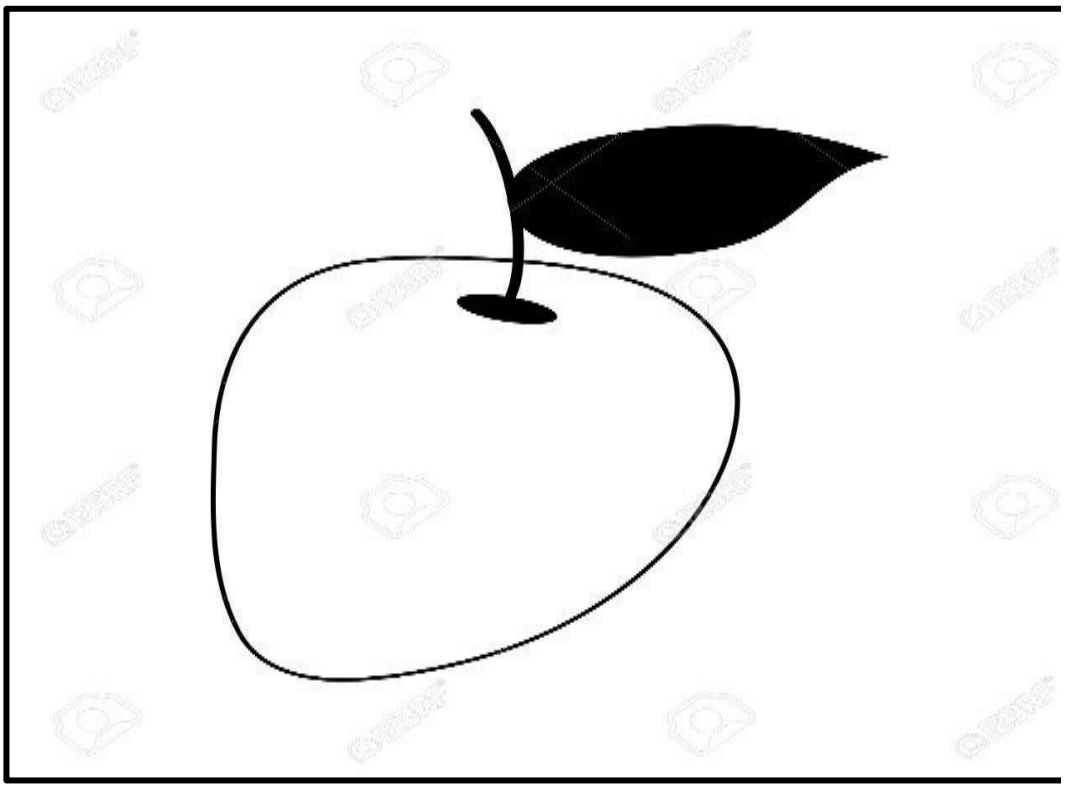
https://www.google.com/search?q=imagen+en+blanco+de+uvas+&client=firefox-b-d&sca_esv=37b8e5acbf81c988&ei=mQd-Z4LbCfiMwbkPheit

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Los niños y niñas serán capaces de preparar una ensalada de frutas de manera autónoma, seleccionando al menos tres tipos de frutas			

EJERCICIO N°6

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: REALIZAR UN RASGADO CON PAPEL **BRILLANTE DENTRO DEL MANGO.**



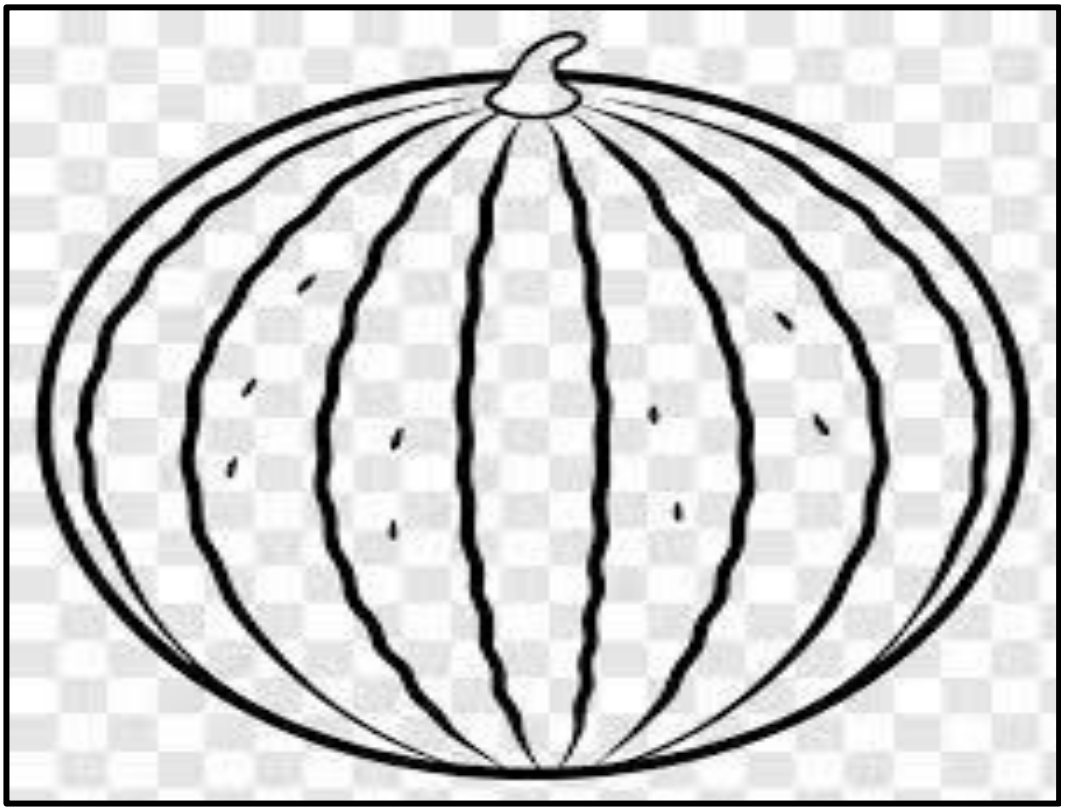
https://es.123rf.com/photo_81882934_dise%C3%B1o-del-ejemplo-del-vector-de-la-imagen-del-icono-de-la-fruta-del-mango-blanco

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Los niños y niñas serán capaces de preparar una ensalada de frutas de manera autónoma, seleccionando al menos tres tipos de frutas			

EJERCICIO N°7

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: DOBLA UNA HOJA DE PAPEL SIGUIENDO LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES DE LA IMAGEN DE SANDIA.



https://www.google.com/search?q=una+imagen+de+sandia+colosblanco+y+negro&client=firefox-b-d&sca_esv=434236

EVALUACIÓN

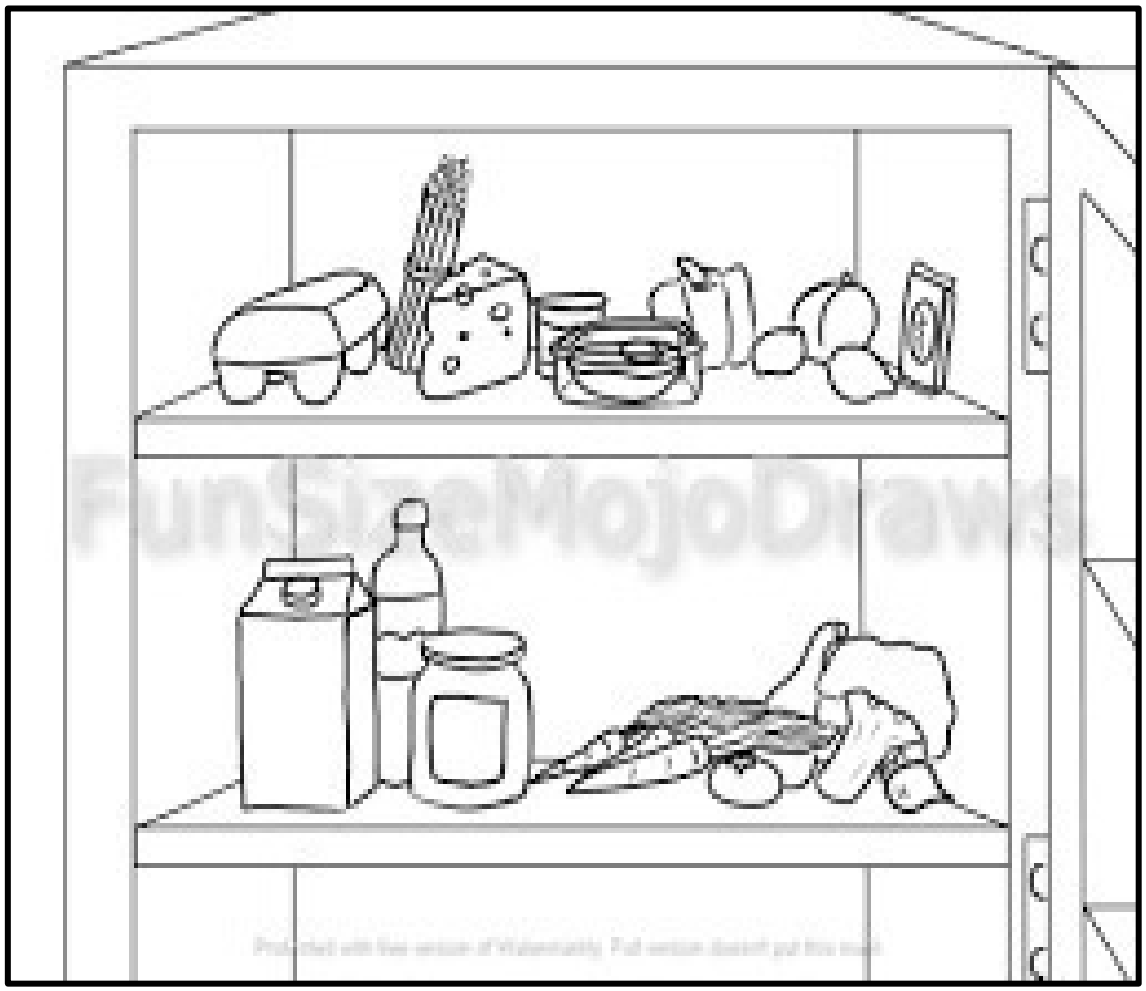
INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Los niños y niñas serán capaces de preparar una ensalada de frutas de manera autónoma, seleccionando al menos tres tipos de frutas			

2.Técnica de refrigeración.

JUGANDO CON MI PEQUEÑA ALACENA	Una alacena saludable se refiere a un espacio de almacenamiento de alimentos que está organizado y abastecido con opciones nutritivas y equilibradas
Objetivo:	Facilitar el acceso a alimentos nutritivos y promover hábitos alimenticios positivos, contribuyendo así al bienestar general y a una alimentación equilibrada
Indicador de logro:	Los niños y niñas serán capaces de identificar y seleccionar al menos cinco alimentos saludables de una alacena nutritiva, demostrando comprensión sobre la importancia de una alimentación balanceada y su papel en el bienestar físico y mental
Materiales:	Contenedores Herméticos, Bolsas de Almacenamiento, Cajas Organizadoras, Recipientes para Líquidos
Tiempo:	15 a 20 minutos
Procedimiento:	❖ Refrigeradores, aires, acondicionados, cámaras frigoríficas. ❖ Utiliza gases como hielo o nitrógeno a bajas temperatura. ❖ Refrigeradores sin electricidad, sistema con fuentes de color residual.

EJERCICIO N°1

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: RASGAR PAPEL DE CREPE PEGAR DENTRO DE LOS ALIMENTOS.



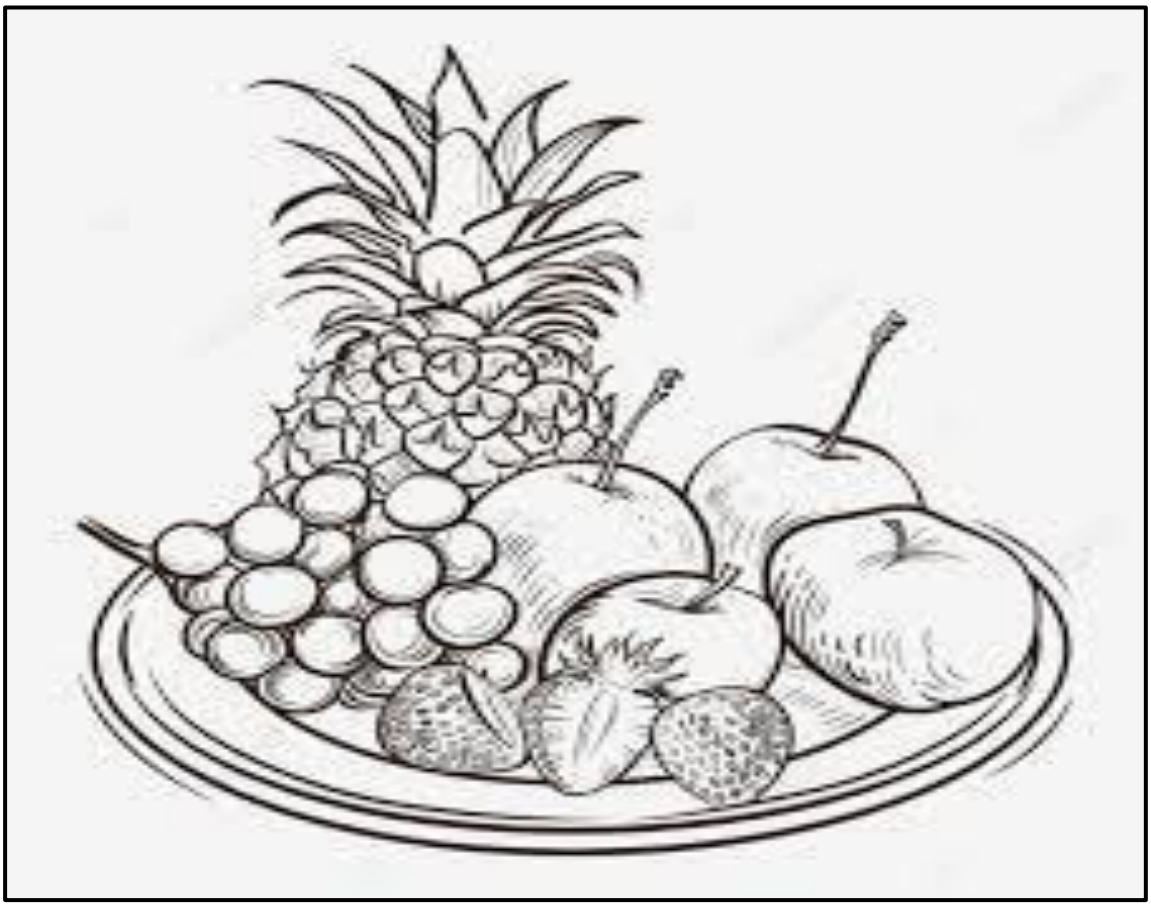
https://www.google.com/search?q=imagen+de+tecnica+de+refrigeracion+saludable.

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Identifica y selecciona al menos cinco alimentos saludables de una alacena nutritiva.			

EJERCICIO N°2

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: PEGAR PAPELES RASGADOR CORTOS DENTRO DE LAS FRUTAS.



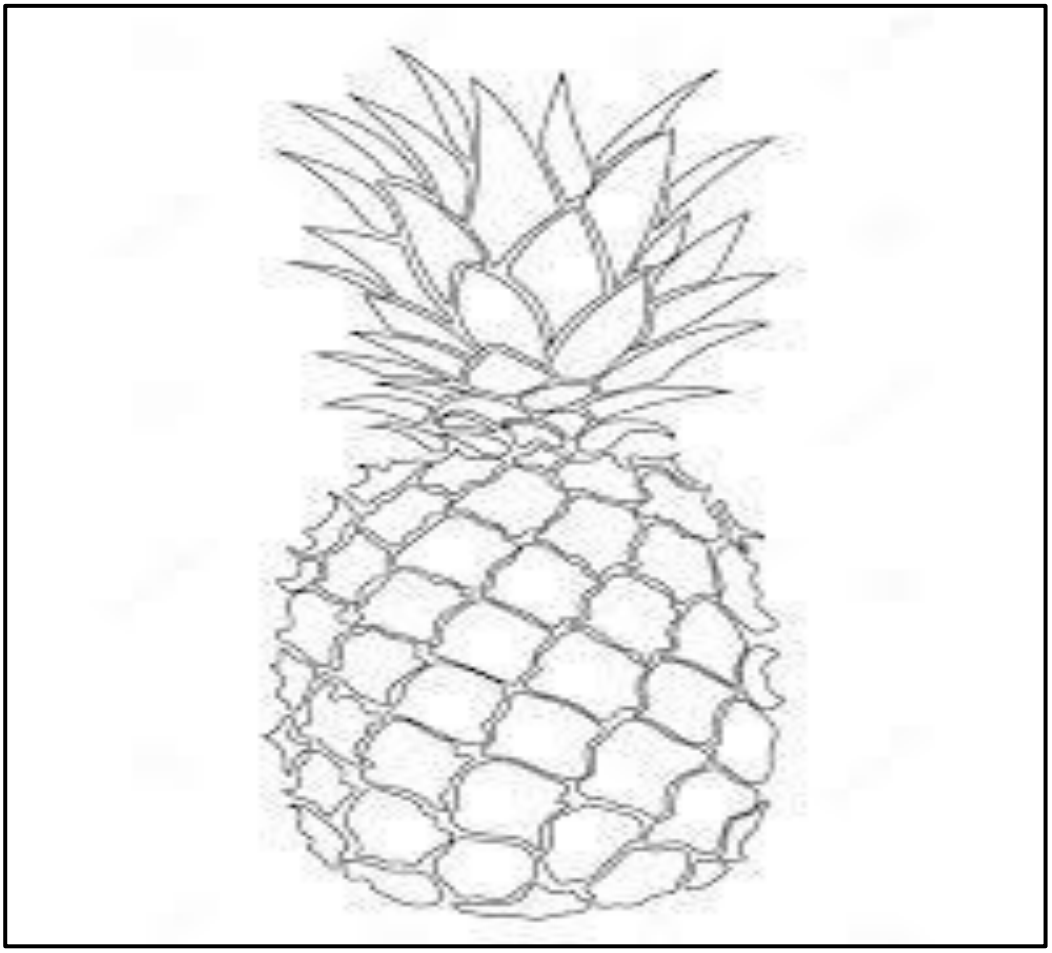
https://www.google.com/search?client=firefoxd&sca_esv=5a7521aecf6aaae0&q=PEGAR+++T%C3%A9cnica+de+refrigeracion

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO		EN PROCESO	INICIADO
Identifica y selecciona al menos cinco alimentos saludables de una alacena nutritiva				

EJERCICIO N°3

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: PEGAR PAPELES RASGADOR CORTOS Y LARGOS AL CONTORNO DE LA PIÑA.



https://www.google.com/search?q=de+frutas+de+efrigeacion+DE+PIÑA&client=firefox-b-d&sca_esv=5a7521aecf6aaae

EVALUACIÓN

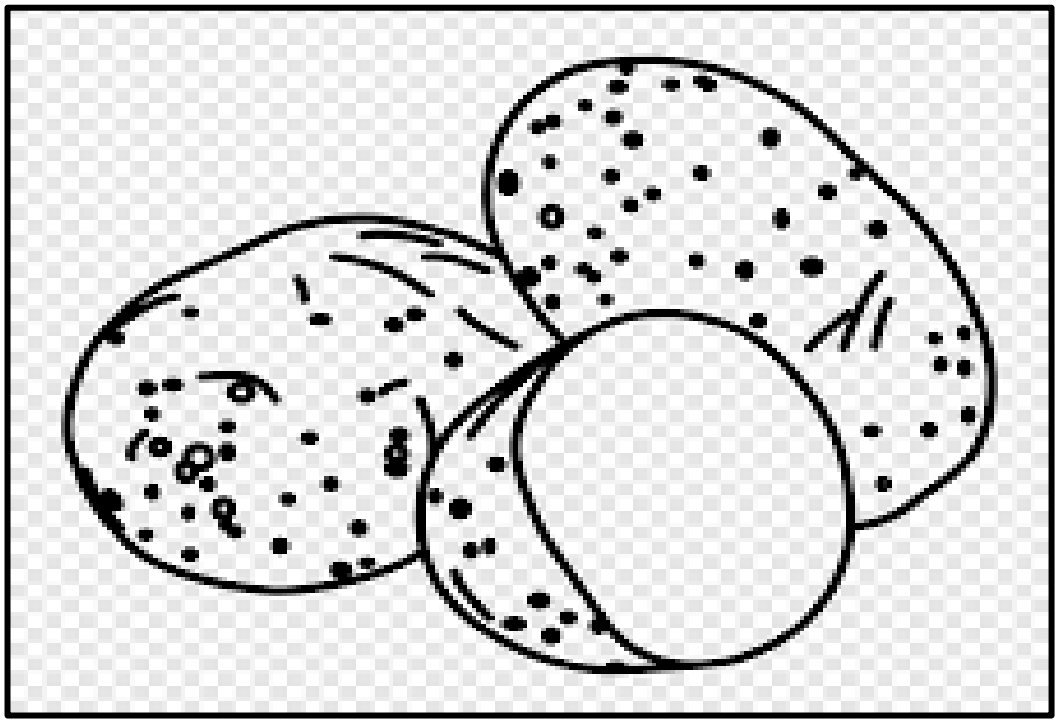
INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Identifica y selecciona la piña como una fruta saludable			

3.Técnica de comidas balanceada.

Mi pequeño huerto	Un huerto escolar es un espacio cultivado dentro o alrededor de una institución educativa, donde los estudiantes participan en el cultivo de plantas, hortalizas y frutas
Objetivo:	Educar a los estudiantes sobre la importancia de consumir frutas y verduras frescas, incentivando hábitos alimenticios saludables.
Indicador de logro:	Los niños y niñas serán capaces de participar activamente en el proceso de cultivo de un huerto escolar, demostrando conocimientos sobre el ciclo de vida de las plantas, habilidades para cuidar y cosechar, y comprensión de la importancia de una alimentación saludable.
Materiales:	Semillas para sembrar, como papas, zanahorias, maíz.
Tiempo:	1 a 3 meses
Procedimiento:	❖ Integrarse con todos los niños y niñas para sembrar las semillas en el huerto. ❖ Prepararla tierra con abonos ❖ Empezar a sembrar con ayuda de un adulto en este caso la docente. ❖ Finalmente regar agua y esperar que germine.

EJERCICIO N°1

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: TROZAR PAPEL Y PEGAR DENTRO DE LA PAPA.



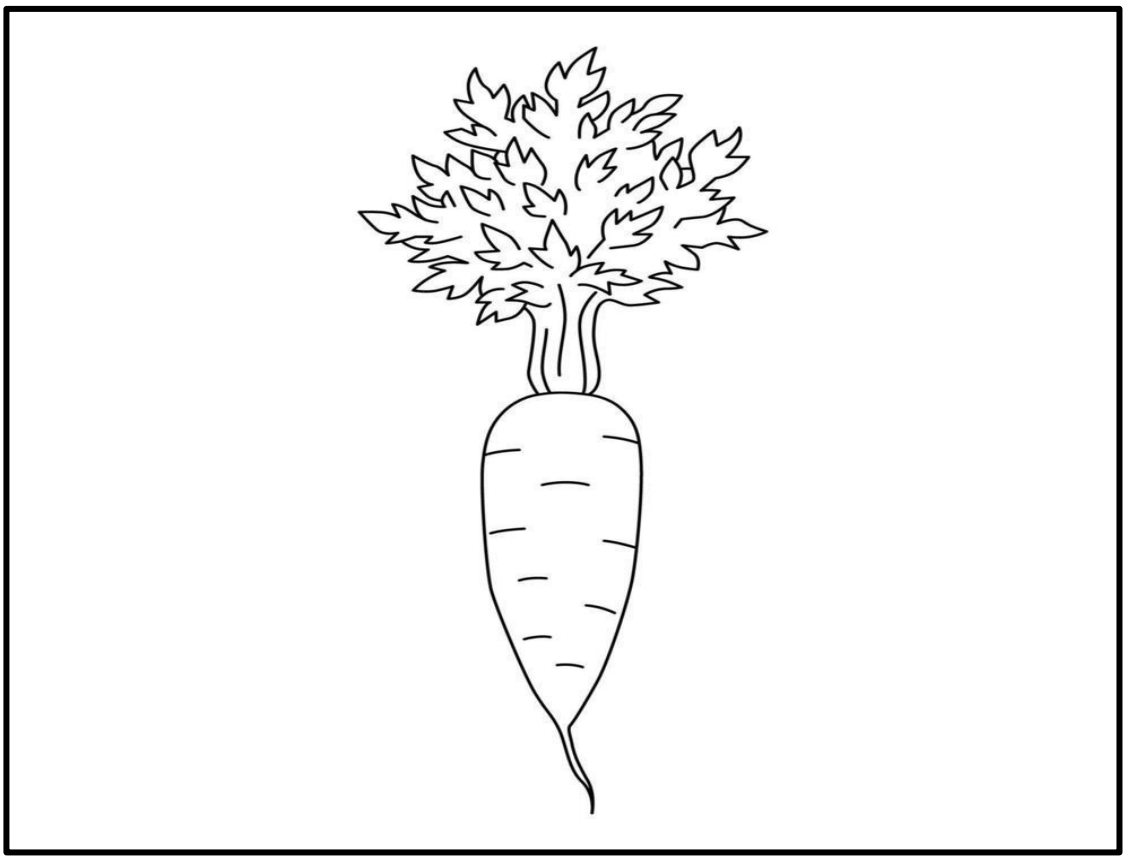
https://www.google.com/search?q=imen+de+papas+en+blanco+para+colorear&client=firefox-b-d&sca_esv

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Participa activamente en el proceso de cultivo de un huerto escolar, demostrando conocimientos sobre el ciclo de vida de las plantas			

EJERCICIO N°2

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: TROZAR PAPEL Y PEGAR POR LAS LÍNEAS DE LA ZANAHORIA.



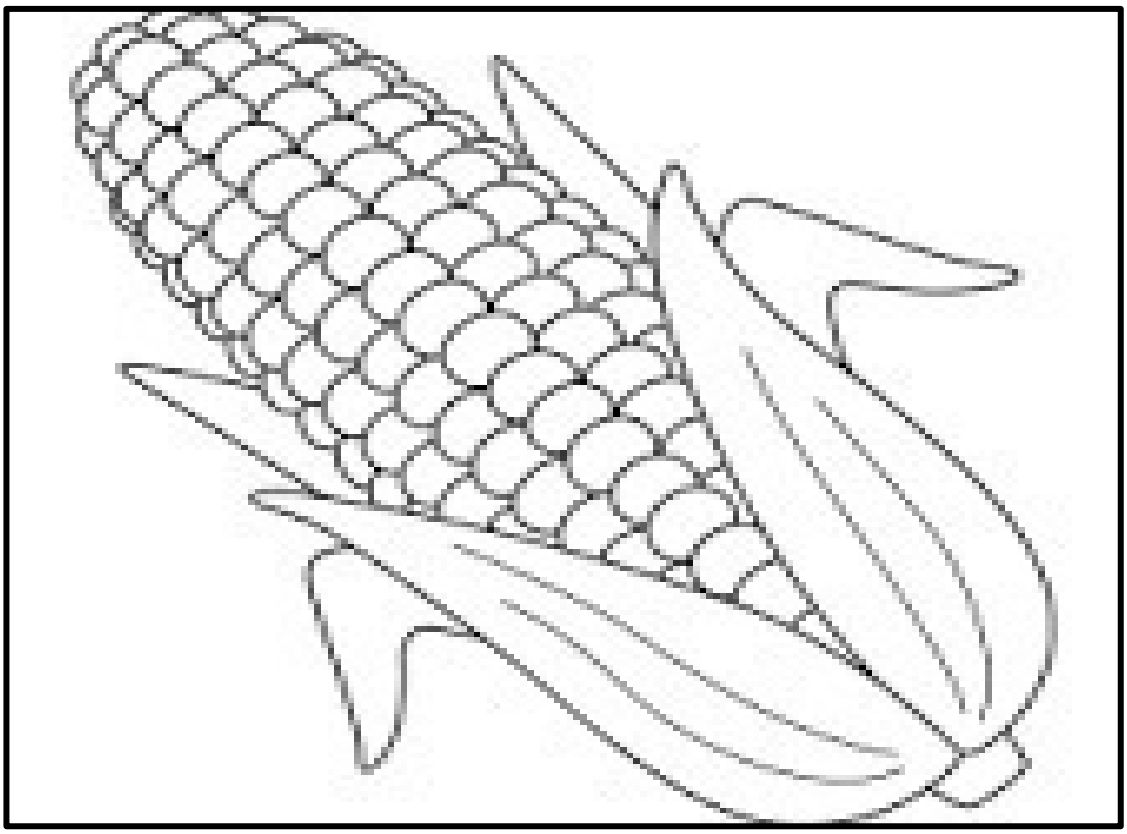
https://www.google.com/search?q=imagen+de+ZANAHORIAen+blanco+para+colorear&client=firefox-b-d&sca

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Participa activamente en el proceso de cultivo de un huerto escolar, demostrando conocimientos sobre el ciclo de vida de las plantas			

EJERCICIO N°3

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: TROZAR PAPEL Y LLENAR EN MAIZ.



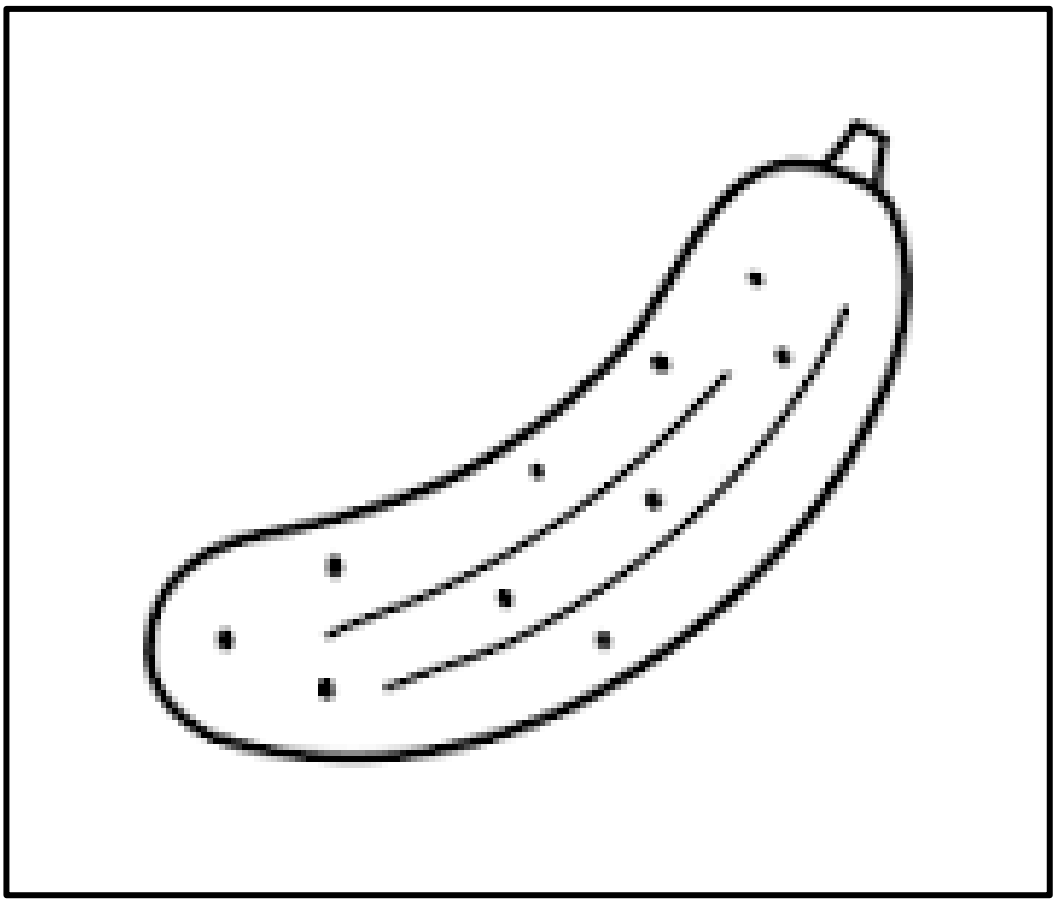
https://www.google.com/search?q=imagen+de+MAIZ+en+blanco+para+colorear&client=firefox-b-d&sca_esv=5a7521aecf6a

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Participa activamente en el proceso de cultivo de un huerto escolar, demostrando conocimientos sobre el ciclo de vida de las plantas			

EJERCICIO N°4

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: ENTORCHAR PAPEL Y PEGAR DENTRO DEL PIMIENTO.



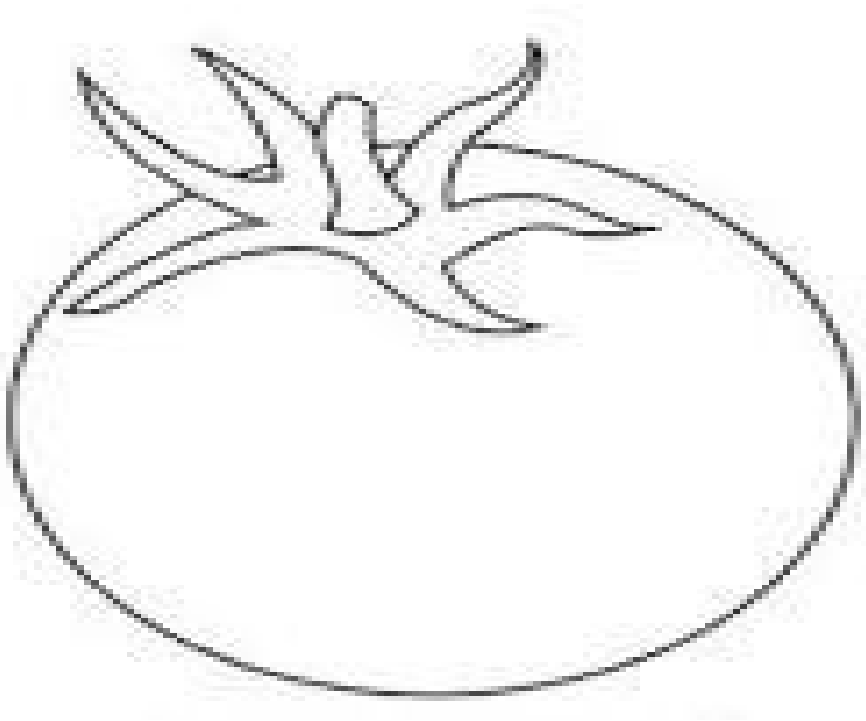
https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=imagen+de+pepino+en+blamco+y+negro

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Participa activamente en el proceso de cultivo de un huerto escolar, demostrando conocimientos sobre el ciclo de vida de las plantas			

EJERCICIO N°5

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: ENTORCHAR PAPEL Y PEGAR POR LOS BORDES DEL TOMATE.



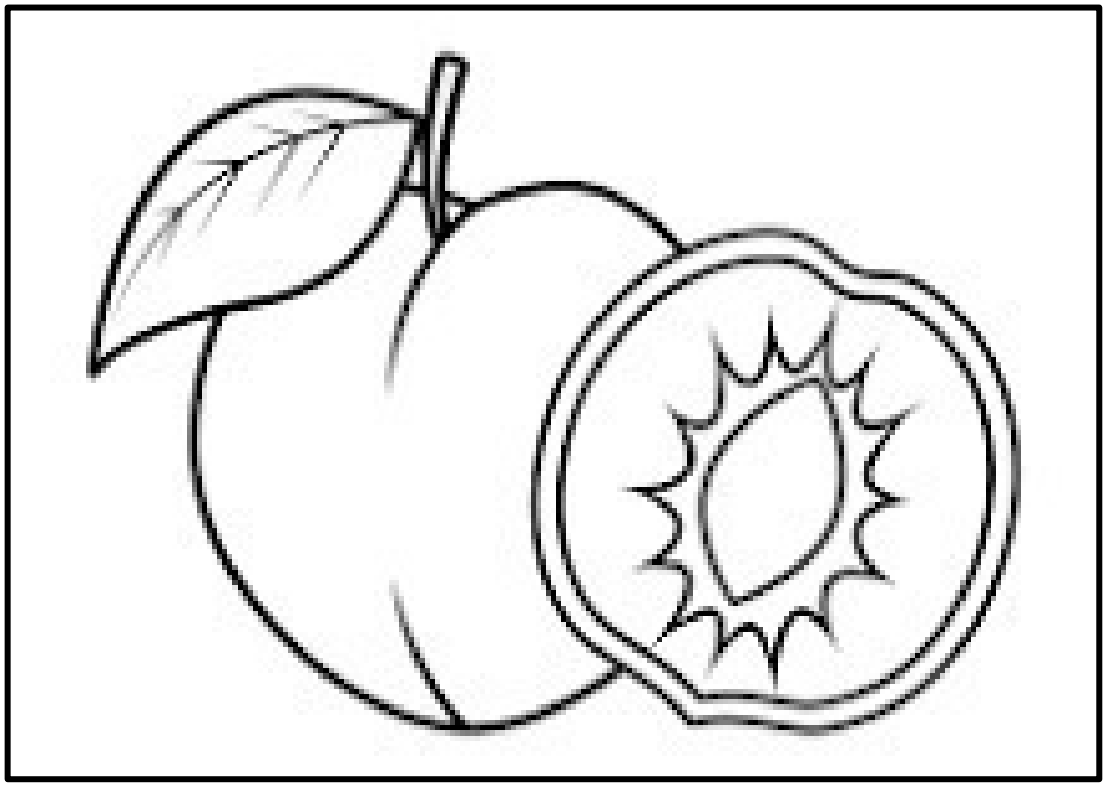
https://www.google.com/search?q=imagen+de+tomate+BLAMCO+Y+NEGRO&client=firefox-b-d&sca_esv=d5800e4590f f8577b&ei=0Ml9Z5

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Participa activamente en el proceso de cultivo de un huerto escolar, demostrando conocimientos sobre el ciclo de vida de las plantas			

EJERCICIO N°6

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: ENTORCHAR PAPEL Y RELLENAR EL



DURAZNO.

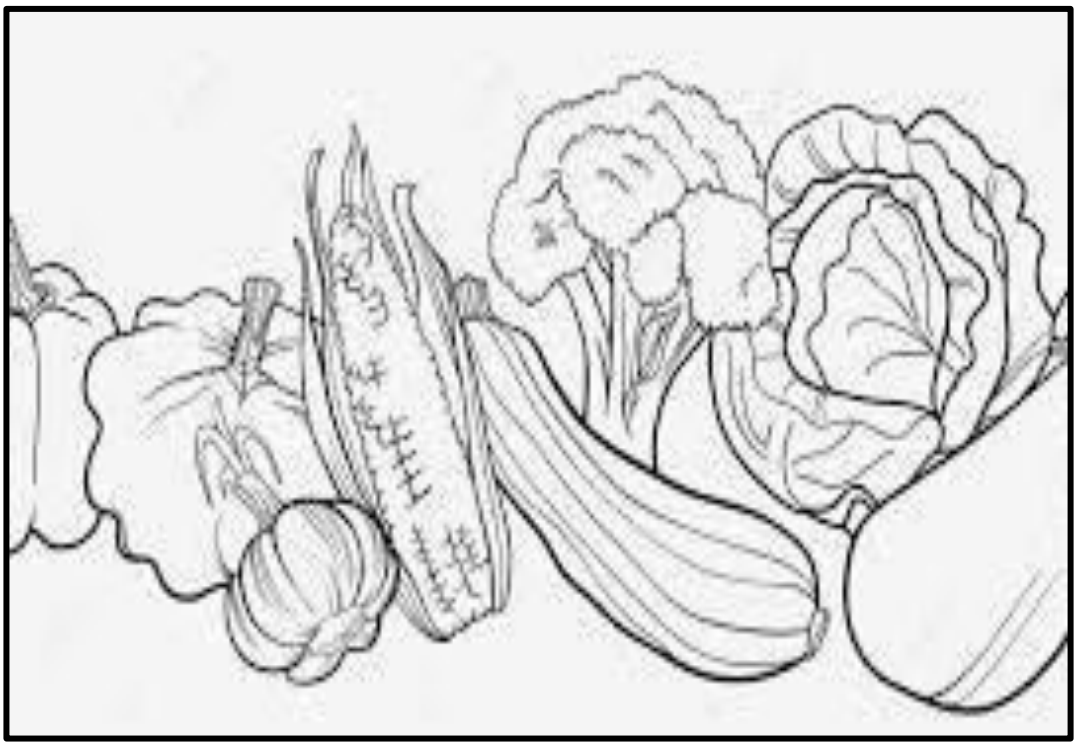
https://www.google.com/search?q=imagen+de+durazno+e+blamco+y+negro&client=firefox-b-d&sca_esv=d58&ei=8dB9Z

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Participa activamente en el proceso de cultivo de un huerto escolar, demostrando conocimientos sobre el ciclo de vida de las plantas			

EJERCICIO N°7

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: TROZA PAPEL CREPE Y HACER RASGADO PEGA R EN LAS VERDURAS.



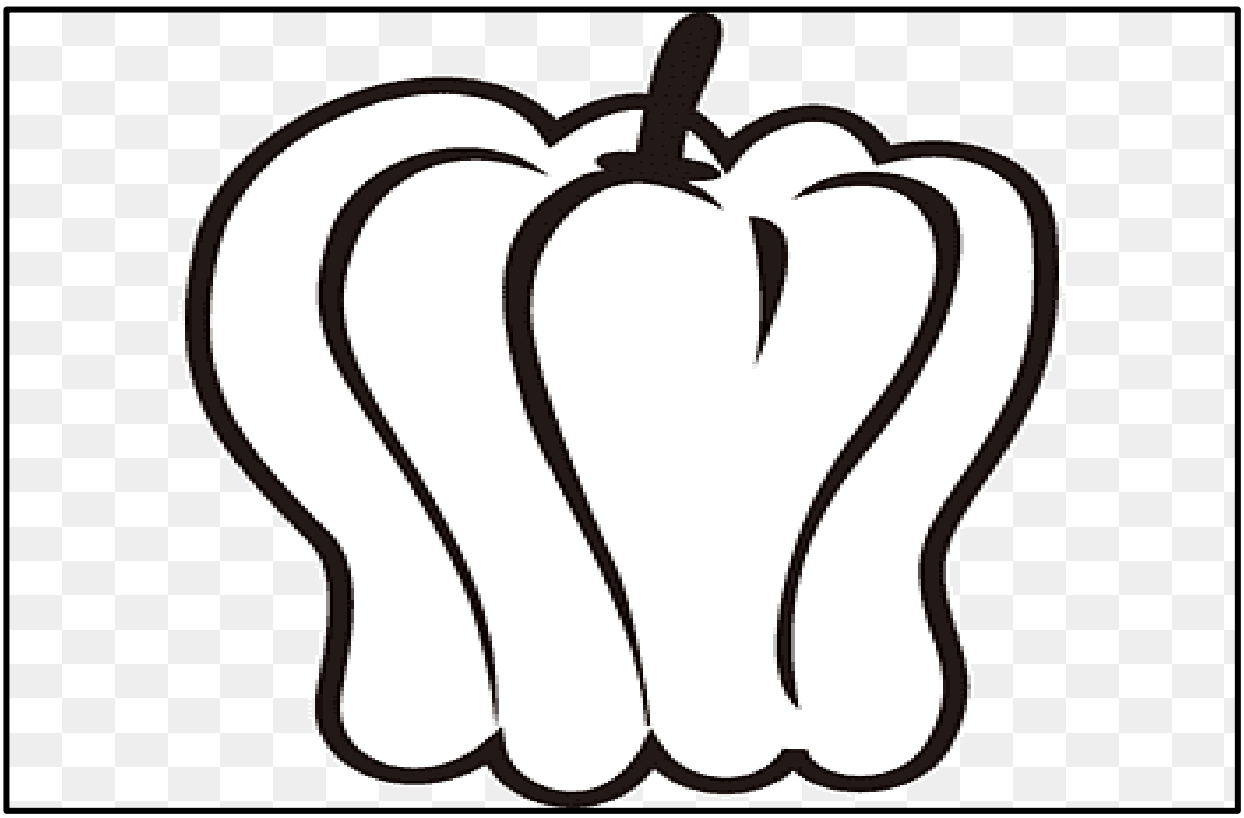
https://www.google.com/search?q=imagen+de+verduras++EN+BLAMCO+Y+NEGRO&client=firefox-b-d&sca_esv=d58

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Participa activamente en el proceso de cultivo de un huerto escolar, demostrando conocimientos sobre el ciclo de vida de las plantas			

EJERCICIO N°8

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: ARMAR EL PIMIENTO UTILIZANDO LAS FORMA PROPORCIONADAS POR LA MAESTRA



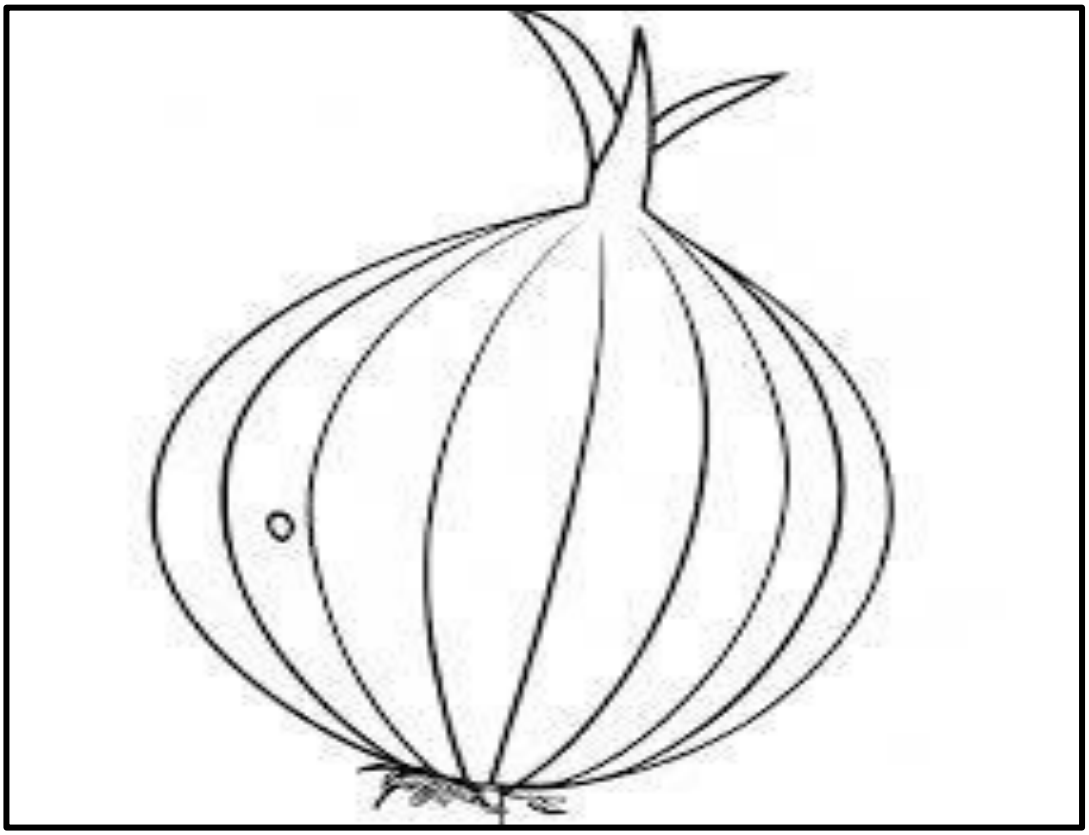
https://www.google.com/search?client=firefd&sca_esv=d58&q=imagen+de+verduras+EN+BLANCO+Y+NEGRO&udm=2&f

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Participa activamente en el proceso de cultivo de un huerto escolar, demostrando conocimientos sobre el ciclo de vida de las plantas			

EJERCICIO N° 9

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: RASGAR EL PAPEL CREPE DE UN SOLO COLOR PARA ASI DAR UNA FORMA REDONDO DENTRO DEL AJO CON LA AYUDA DE LA MAESTRA



https://www.google.com/search?client=firefoxd&q=IMAGEN+DE+AJO+BLANCO+Y+NAGRO#vhid=V44vfiSFvKDh1M&v

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Participa activamente en el proceso de cultivo de un huerto escolar, demostrando conocimientos sobre el ciclo de vida de las plantas			

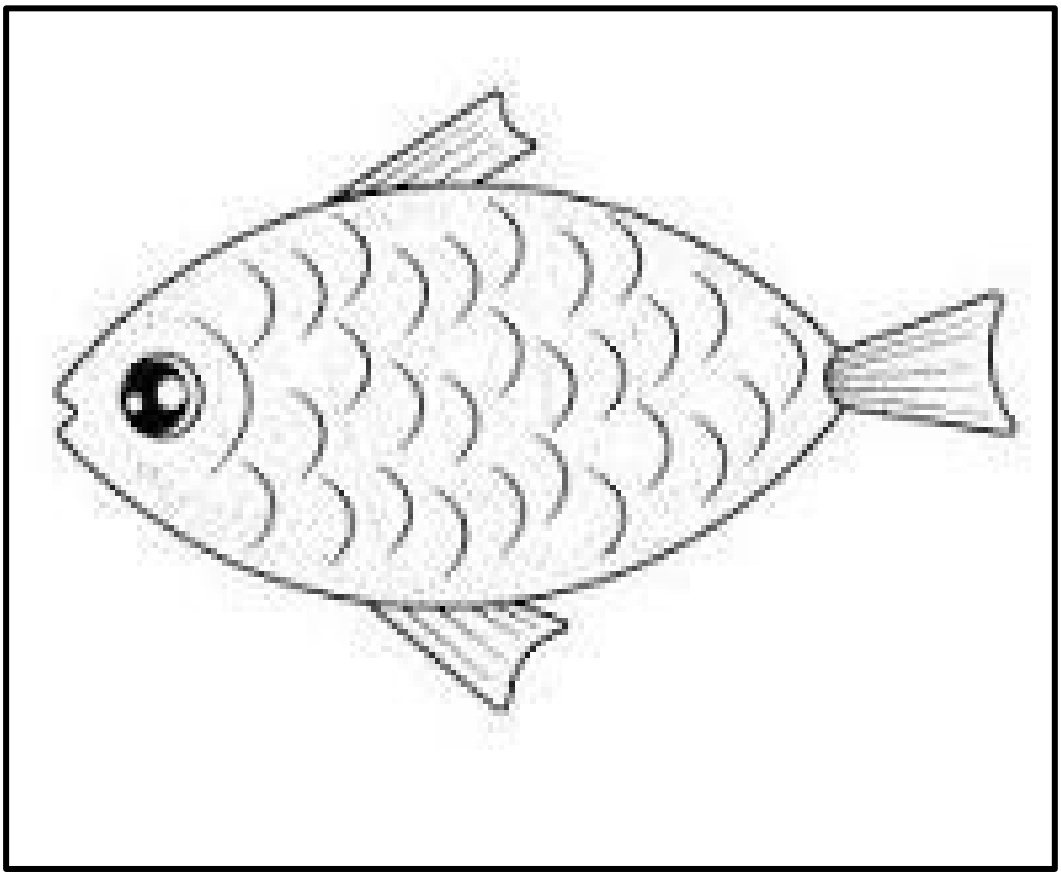
7. Técnica comer en porciones adecuadas.

Juguemos a Cocinar Proteínas vitaminas (como la B12) y minerales	Las proteínas son macromoléculas formadas por cadenas de aminoácidos. Son esenciales para el crecimiento, la reparación de tejidos y la producción de enzimas y hormonas.
Objetivo:	Consumir alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales es mantener una salud óptima y apoyar el funcionamiento adecuado del organismo
Indicador de logro:	Los niños y niñas serán capaces de identificar y seleccionar alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales, demostrando comprensión de su importancia para la salud y el bienestar general.
Materiales:	Proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres): Una porción de carne o pescado es alrededor de 85 a 100 gramos (tamaño de una palma de mano). Para huevos, una unidad suele ser una porción. Las legumbres (lentejas, frijoles) en su forma cocida, 1/2 taza equivale a una porción.
Tiempo:	20 a 30 minutos
Procedimiento:	❖ Aprende a identificar el tamaño adecuado de una porción con objetos comunes: por ejemplo, una porción de carne magra debe ser del tamaño de una baraja de cartas, y una porción de arroz. ❖ Incluir una pequeña cantidad de grasas saludables, como el aceite de oliva, aguacate, nueces o semillas, en tus comidas.

- Evita comer directamente desde paquetes o envases, ya que esto puede llevar a un consumo excesivo.

EJERCICIO N° 1

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: RELLENAR LA FIGURA DEL PESCADO CON LENTEJUELAS



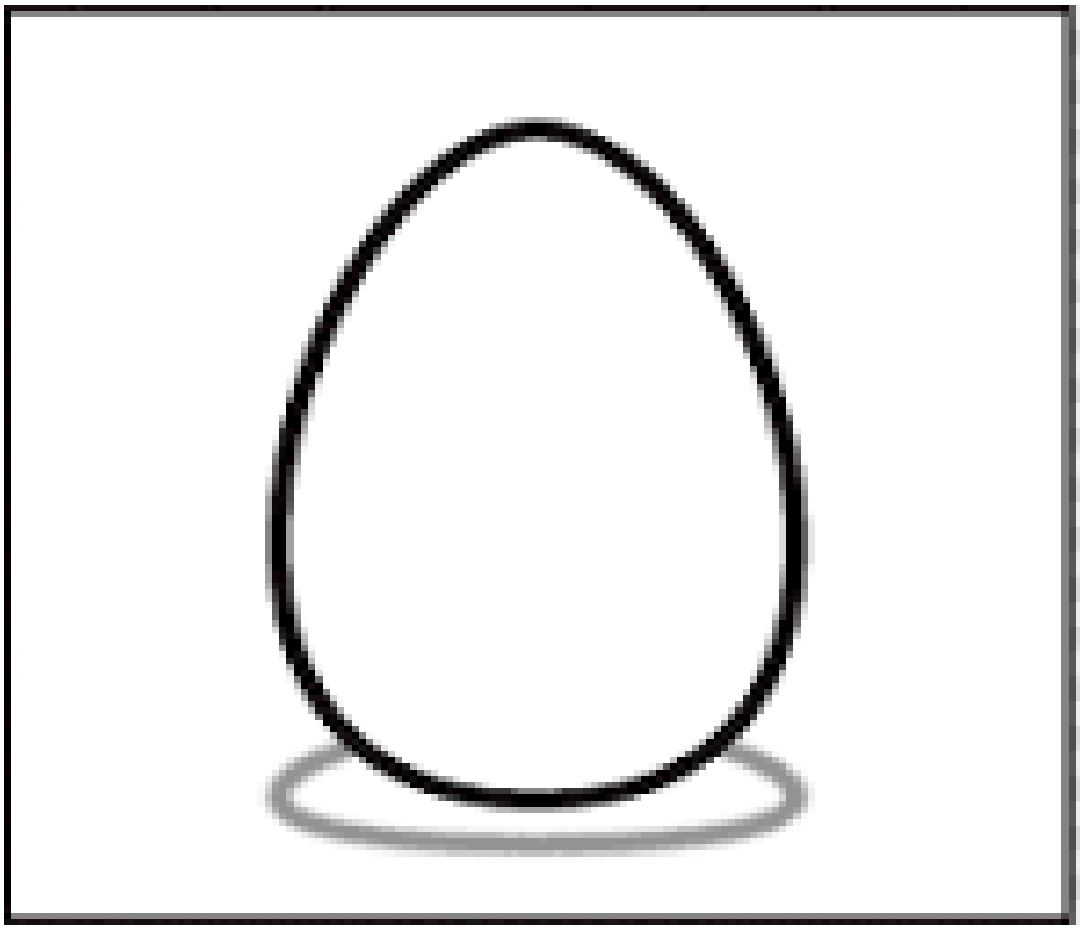
https://www.google.com/search?client=firefoxd&q=un+imagende+blanco+y+negro+de+pescado

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Reconocen y diferencian los tipos de carne (res, cerdo, pollo, pescado) y sus características.			

EJERCICIO N°2

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: PICAR Y PEGAR PAPEL BRILLANTE DENTRO DE HUEVO.



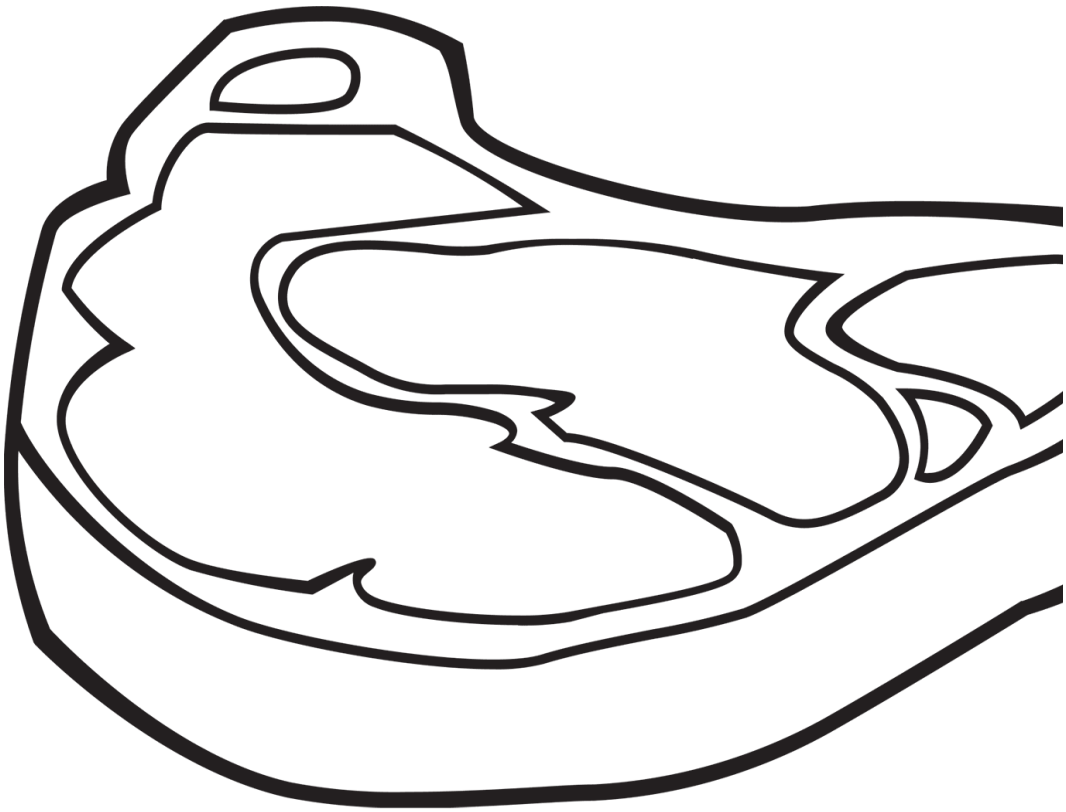
https://www.google.com/search?client=firefod&q=imagen+de+huev+blanco+y+negro

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Reconocen los diferentes tipos de huevos (huevos de gallina, codorniz, etc.)			

EJERCICIO N°3

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: COLOREE LA CARNE DE COLOR



ROJO

https://www.google.com/search?q=imagen+de+un+OVEJA+blanco+SIN+LANA&client=firefox-b-d&sca_esv=5900f61f441ceb1

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Reconocen los diferentes tipos de carne (res, cerdo, pollo, pescado) y sus características.			

EJERCICIO N°4

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: LLENERAR DE ALGODÓN LA LECHE



https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sca_esv=434236f4e3901b15&q=una+imagen+de+un+solo+color+en+blanco

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Reconocen diferentes tipos de leche (entera, desnatada, vegetal)			

7. Técnica de frutos secos

Jugando a la tiendita a vender frutos secos	Los frutos secos son semillas o frutos que, tras un proceso de secado, tienen un bajo contenido de agua y son ricos en nutrientes. Se caracterizan por su alto contenido en grasas saludables, proteínas, fibras, vitaminas y minerales.
Objetivo:	Consumir frutos secos es mejorar la salud general y proporcionar nutrientes esenciales que contribuyen al bienestar físico y mental.
Indicador de logro:	Los niños serán capaces de identificar y consumir frutos secos como parte de una dieta equilibrada, demostrando comprensión de sus beneficios nutricionales.
Materiales:	frutos secos de juguetes billetes de juguetes rincón de construcción
Tiempo:	20 minutos
Procedimiento:	Este juego es enseñar a los niños sobre la venta y compra de frutos secos, promoviendo habilidades matemáticas, sociales y de comunicación, así como conocimientos sobre nutrición. Se establece un área que simule una tienda, decorada con carteles y mesas para exhibir los frutos secos (pueden ser juguetes o imágenes de frutos secos). Los niños se dividen en dos grupos: vendedores y compradores.

EJERCICIO N°1

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: COLOREE EL FRÉJOL CON COLOR MARRÓN



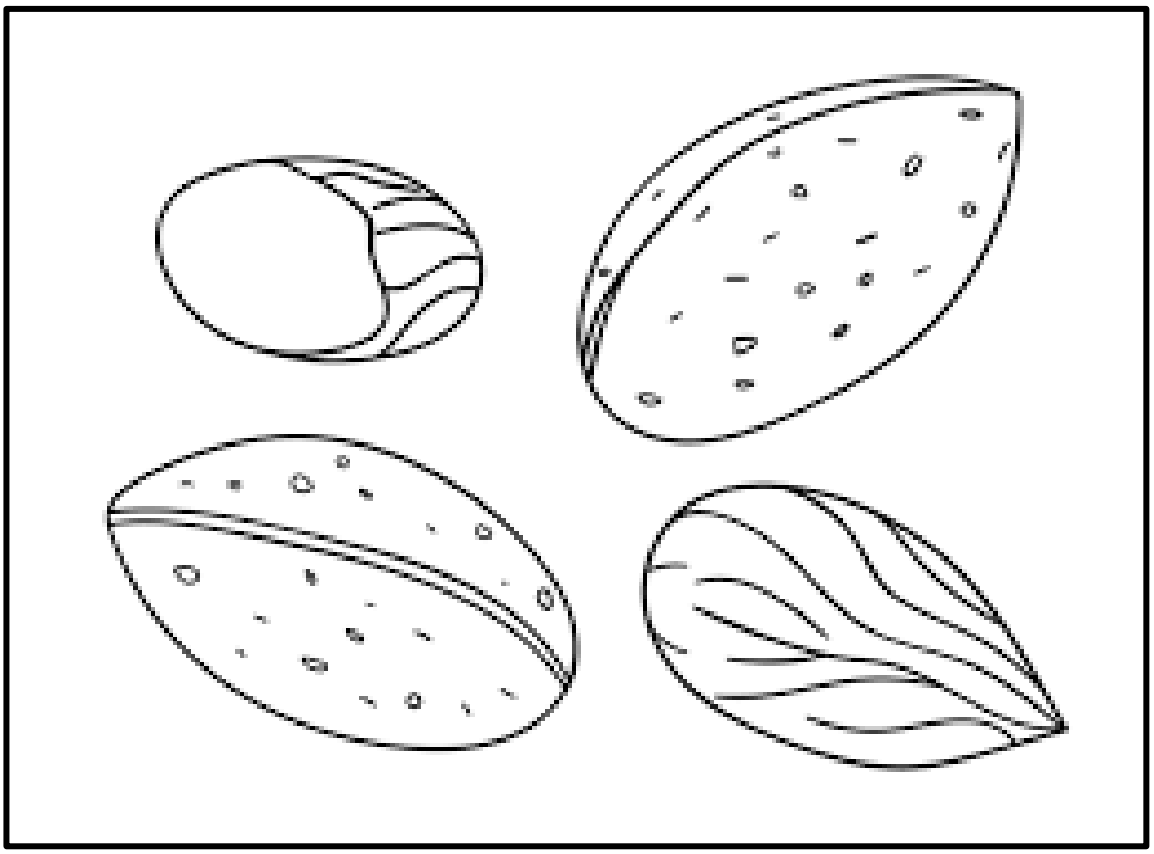
https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sca_esv=434236f4e3901b15&q=una+imagen+de+un+solo+color+en+blanco

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
identifican y consumen frutos secos como parte de una dieta equilibrada			

EJERCICIO N°2

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: MODELAR CON PLASTILINA LA ALMENDRAS QUE SE PRESENTA EN LA CARTULINA.



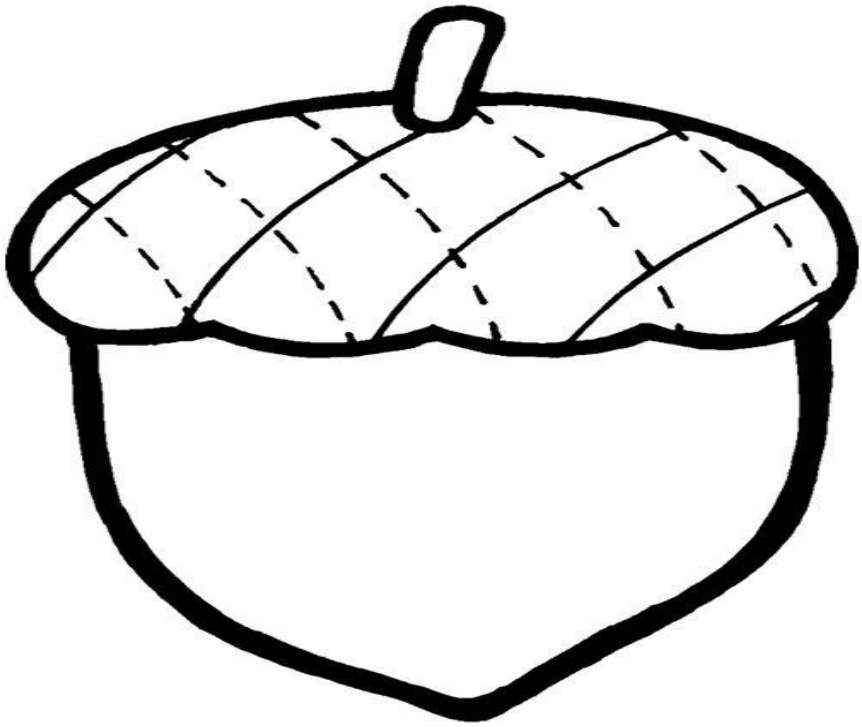
ttps://www.google.com/search?client=firefoxd&sca_esv=434236f4e3901b15&q=una+imagen+de+un+solo+color+en+blanco+frutos+secos&udm=2&fbs=eX6PiZB2kyHkbjr

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
identifican y consumen frutos secos como parte de una dieta equilibrada			

EJERCICIO N° 3

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: MODELAR CON PLASTILINA LA AVELLANA.



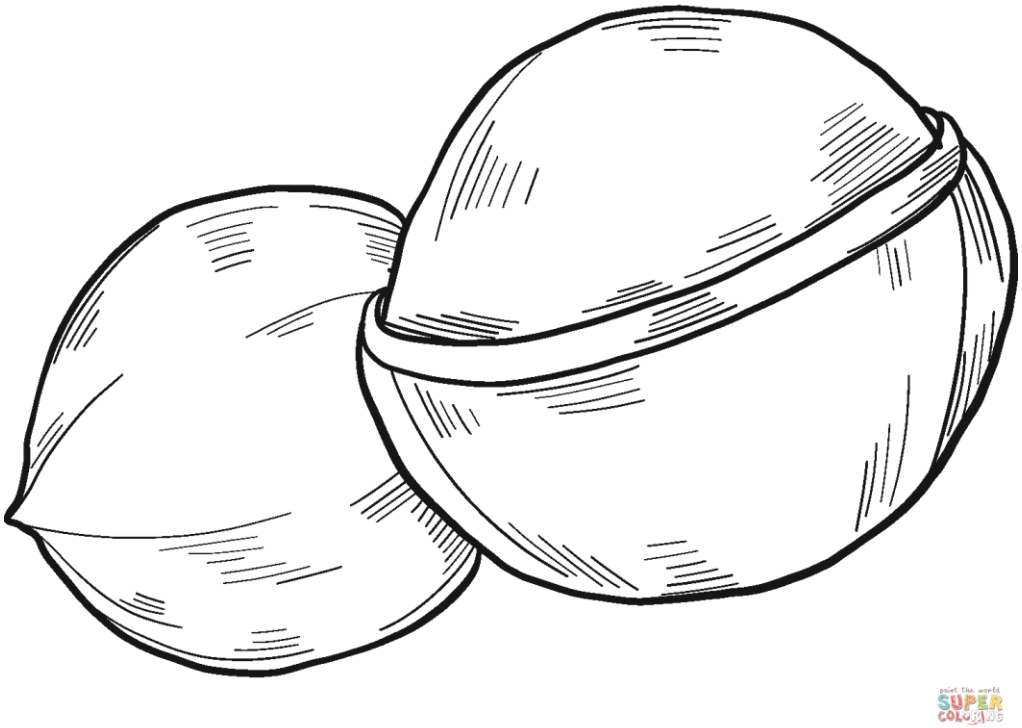
ttps://www.google.com/search?client=firefoxd&sca_esv=434236f4e3901b15&q=una+imagen+de+un+solo+color+en+blanco+frutos+secos&udm=2&fbs=eX6PiZB2kyHkbjr

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
identifican y consumen frutos secos como parte de una dieta equilibrada			

EJERCICIO N° 4

INSTRUCCIÓN DE LA TAREA: DECORAR CON ESCARCHA LA MACADAMIA.



ttps://www.google.com/search?client=firefoxd&sca_esv=434236f4e3901b15&q=una+imagen+de+un+solo+color+en+blanco+frutos+secos&udm=2&fbs=eX6PiZB2kyHkbjr

EVALUACIÓN

INDICADOR	ADQUIRIDO	EN PROCESO	INICIADO
Identifica y describe las características, beneficios nutricionales y usos de la nuez de macadamia			

BIBLIOGRAFÍA

Basulto, J., & al, e. (2013). Definición y características de una alimentación saludable. *GREP-AED-N*, 1-4.

Castro, B., & Gaviria, M. (2005). Clima escolar y comportamientos psicosociales en niños. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, sn.

Cigna. (2018). *Etapas del crecimiento y el desarrollo*. Obtenido de https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/etapas-del-crecimiento-y-el-desarrollo-abo8756#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20las%20etapas%20del,Desarrollo%20sensorial%20y%20motor

Cobo, C. (2003). El comportamiento humano. *Universidad del Valle*, 115-130.

Cubero, J., & al, e. (2017). El desayuno escolar; una intervención educativa en alimentación y nutrición saludable. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 171-182.

Daza, C. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar. *Colombia médica*, 92-98.

El Rodeo. (2022). *COnoce sobre la pirámide alimentaria*. Obtenido de https://www.lacteoselrodeo.co/articulos/conoce-sobre-la-piramide-alimentaria

Equipo editorial . (04 de 05 de 2024). *Beneficios de la participación en programas de alimentación escolar* . Obtenido de https://www.comedoresblanco.es/beneficios-programa-alimentacion-escolar/#:~:text=Contribuyen%20a%20mejorar%20el%20rendimiento,el%20bienestar%20de%20los%20estudiantes.

Facultad de Educación. (2020). *¿Cuales son las etapas del desarrollo infantil*. Obtenido de https://portal.unbosque.edu.co/blog-universidad-el-bosque/etapas-desarrollo-infantil

Fajardo, A., & al, e. (2020). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista colombiana de cardiología*, 49-54.

Grupo de redacción. (21 de 06 de 2023). *Qué se entiende por valor nutricional*. Obtenido de https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/valor-nutricional#:~:text=%C2%BFPor%20qu%C3%A9%20es%20importante%20conocer,comer%20menos%2C%20limitar%20o%20evitar.

Hidalgo, I., & Güemes, M. (2011). Nutrición del prescolar, escolar y adolescente. En S. e. pediatría, *Pediatría integral* (pág. 98). Madrid: SEPEAP.

Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y representaciones*, 313-386.

Leiva, B., & al, e. (2001). Algunas consideraciones sobre el impacto de la desnutrición ene l desarrollo cerebral, inteligencia y rendimiento escolar. *Archivos Latinoamericanos de nutrición*, 64-71.

López, A. (2024). Alimentación y desarrollo cognitivo. *Ayuda en acción*, sn.

Mares, A., Martínez, R., & Rojo, H. (2009). Concepto y expectativa del docente respecto de sus alumnos con características especiales. *Revista mexicana de investigación educativa*, 969-996.

Mayo Clinic. (30 de 09 de 2022). *La salud de los niños*. Obtenido de https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335

Meza, D., & al, e. (2022). Influencia del comportamiento escolar en el rendimiento académico d elos estudiantes. *Revista cognosis*, 107-124.

Muñoz, J., Santos, A., & Maldonado, T. (2013). Elementos de análisis de la educación para la alimentación saludable en la escuela primaria. *Estudios Sociales*, 206-230.

Raffino. (14 de 07 de 2022). *Pirámide alimenticia* . Obtenido de https://concepto.de/piramide-alimenticia/

Resett, S. (2021). Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. *Revisa cotarricense de psicología*, 3-22.

Torres, J., & al, e. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social. *Calidad en la educación*, 357-392.

UNICEF. (2022). *La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes.* México: UNICEF.

UNICEF. (2022). *Listos a jugar: promoción de hábitos saludables.* Bolivia: UNICEF.

Valverde, L., & al, e. (2019). Influencia del estado nutricional en el rendimiento escolar de estudiantes de educación general básica. *Revista científica mundo de la investigación y el conocimiento*, 528-548.

ANEXOS

ANEXO 1.




FISE













ANEXO 2.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

CARRERA EDUCACIÓN INICIAL

ENCUESTA A LOS DOCENTES

Instrucción: Marcar con una X en el casillero que corresponda: La información obtenida será estrictamente de uso educativo

Preguntas

1.- ¿Considera que el desayuno es importante para el aprendizaje?

Si ( ) No ( )

2.- ¿Cree que la alimentación influye en el rendimiento académico de los estudiantes?

Si (X) No ( )

3.- ¿Cree que los alimentos ultra procesados afectan negativamente el rendimiento académico?

Si (X) No ( )

4.- ¿Ha recibido capacitación sobre nutrición en relación con la educación?

Si (X) No ( )

5.- ¿Considera que los padres tienen un papel importante en la alimentación de los estudiantes?

Si (X) No ( )

6.- ¿Ha observado que los estudiantes que se alimentan bien tienen más energía durante el día?

Si (X) No ( )

7.- ¿Cree que hay suficientes recursos educativos sobre alimentación saludable en las escuelas?

Si ( ) No (X)

8.- ¿Ha notado que los alumnos que desayunan tienen un mejor rendimiento en la jornada laboral?

Si (X) No ( )

9. ¿Cree que la educación nutricional debería formar parte del currículo escolar?

Si (X) No ( )

10.- ¿Ha implementado alguna actividad en su aula relacionada con la alimentación saludable?

Si (X) No ( )

ANEXO 3.

FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y NIÑAS

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

CARRERA EDUCACIÓN INICIAL

FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS ESTUDIANTES

TEMA DE INVESTIGACIÓN	Técnicas la alimentación saludable en el comportamiento escolar de niños de 4 a 5 años de edad del centro de educación inicial II," Teresa león de Noboa", cantón Guaranda, provincia bolívar, periodo 2024.
Objetivo	Establecer técnicas de alimentación saludable para el comportamiento escolar de niños y niñas del centro de educación inicial II, de 4 a 5 años de edad, "Teresa león de Noboa", del cantón Guaranda, Provincia Bolívar, año 2024.
Nombre de la institución	**Teresa León de Noboa.**
Nombre de la maestra	**Irma Reyes**
Grupo de estudio	**La alimentación saludable**
Nombre de las observadoras	**Gabriela Amangandi**
Nivel inicial	**II, del centro de educación inicial.**
Fecha de observación	**10 de Noviembre 2024**
Tiempo estimado	**30 minutos**

Jornada	**Matutina**			
Indicadores		**Resultado**		
		Adquirida	**En proceso**	**Iniciada**
11. ¿El niño muestra interés por los alimentos saludables?				X
12. ¿El niño prueba diferentes tipos de alimentos?				X
13. ¿El niño se muestra atento durante las actividades?			X	
14. ¿El niño participa activamente en las actividades grupales?.			X	
15. ¿El niño muestra niveles adecuados de energía durante el día?			X	
16. ¿El niño se cansa rápidamente durante las actividades físicas?				X
17. ¿El niño muestran más concentración y atención en clase cuándo consumen alimentos saludables?			X	
8. ¿Los niños muestran interés para consumir alimentos sanos?			X	
9. ¿Con que frecuencia los niños consumen frutas y verduras en sus comidas?		X	X	
10. ¿Los niños y niñas tienen hábitos alimenticios?				X

FICHA DE OBSERVACIÓN				
Institución: Centro de Educación Inicial "Teresa León de Noboa"				
Autora: GABRIELA PILAR AMANGANDI CALUÑA.				
Edad: 4 a 5 años.				
Objetivo: Establecer la relación que existe entre una alimentación saludable y su incidencia en el rendimiento escolar en niños y niñas de 4 a 5 años de edad del Centro de Educación Inicial Teresa León de Noboa del Cantón Guaranda Provincia Bolívar año lectivo 2024.				
Nº	**INDICADORES**	**RESPUESTAS**		
		SIEMPRE	**A VECES**	**NUNCA**
1	**¿El niño muestra interés por los alimentos saludables?**		**X**	
2	**¿El niño prueba diferentes tipos de alimentos?**		**X**	
3	**¿El niño se muestra atento durante las actividades?**		**X**	
4	**¿El niño participa activamente en las actividades grupales?**		**X**	
5	**¿El niño muestra niveles adecuados de energía durante el día?**		**X**	
6	**¿El niño se cansa rápidamente durante las actividades físicas?**	**X**		
7	**¿los niños muestran más concentración y atención en clase cuando consumen alimentos saludables?**		**X**	

8	**¿Los niños muestran interés por consumir alimentos sanos?**		**X**	
9	**¿Con qué frecuencia los niños consumen frutas y verduras en sus comidas?**	**X**		
10	**¿Los niños y niñas tienen hábitos alimenticios?**			**X**

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICADO DEL TUTOR

LICENCIADA DIANA PAOLA SALAZAR GUARACA, MGS, DOCENTE TUTOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA:

Que el presente Proyecto de Investigación, Titulado: "LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR DE NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "TERESA LEÓN DE NOBOA", CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2024", de autoría de: GABRIELA PILAR AMANGANDI CALUÑA, estudiante de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías realizadas; en tal virtud, autorizo con mi firma para que pueda ser presentado, defendido y sustentado observando las normas legales que para el efecto existen y se dé el trámite legal correspondiente.

Guaranda, 08 de enero de 2025



Lic. Diana Paola Salazar Guaraca, Mgs

Tutor

Guaranda, 1 de octubre de 2024
RCD-FCESFH-UEB-0560.2 – 2024

El suscrito Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas Lcdo. Francisco Moreno Del Pozo, PhD, Certifica que el Consejo Directivo de sesión ordinaria (13), realizada el 30 de septiembre de 2024.

EN RELACIÓN AL VIGÉSIMO SÉPTIMO PUNTO. – Análisis y resolución del Informe de Presentación de temas revisados por los señores tutores para los trabajos de investigación de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Inicial, periodo académico septiembre – diciembre 2024.

EL CONSEJO DIRECTIVO
CONSIDERANDO:

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- "El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (…)

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- "El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (…)

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 44.- Atribuciones del Consejo Directivo, literal c, manifiesta: Emitir resoluciones para el funcionamiento de la gestión administrativa, académica, investigación y vinculación de la Facultad, acorde a la normativa legal;

QUE, en el Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en el art. 8.- Funciones. – expresa: Las funciones de la Unidad de Integración Curricular de la carrera son:

a.- Recepta, analiza, gestiona y valida la documentación relacionada con el proceso de titulación de acuerdo con lo establecido en el presente reglamento.
b.- Analiza la pertinencia de los temas propuestos para las diferentes modalidades de titulación y sugiere su aprobación.
c.- Da seguimiento al avance de los trabajos de integración curricular

QUE, en el Artículo 31.- Unidades de organización curricular del tercer nivel.- CAPÍTULO II DE LAS UNIDADES DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR del Reglamento de Régimen Académico (2020**),** literal c) manifiesta que "Unidad de integración curricular.- Valida las competencias profesionales para el abordaje de situaciones, necesidades, problemas, dilemas o desafíos de la profesión y los contextos; desde un enfoque reflexivo, investigativo, experimental, innovador, entre otros, según el modelo educativo institucional.
El desarrollo de la unidad de integración curricular, se planificará conforme a la siguiente distribución:

		Horas para desarrollo de Unidad de Integración curricular			Créditos para desarrollo de Unidad de Integración curricular		
Tercer Nivel de Grado	Licenciatura y títulos profesionales	240		384	5		8

Las IES deberán garantizar a todos sus estudiantes la designación oportuna del director o tutor, de entre los miembros del personal académico de la propia IES o de una diferente, para el desarrollo y evaluación de la unidad de integración curricular.

CONSEJO DIRECTIVO

QUE, en el capítulo IV del trabajo de integración curricular del Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en los artículos manifiesta:

Art. 18.- Para la elaboración del trabajo de integración curricular se podrán conformar equipos de dos estudiantes de una misma o distintas carreras, asegurándose la evaluación y calificación individual, con independencia de los mecanismos de trabajo implementados.

Art.19.- Para el desarrollo del trabajo de integración curricular se garantiza la designación oportuna del director o tutor para el grupo de estudiante de entre los miembros del personal académico.

QUE, en Oficio 118-CEI-FCESFH-2024 de fecha 27 de septiembre de 2024, firmado por la Lcda. María de los Ángeles Bonilla, MSc, Coordinadora de la Carrera, en el que hace llegar el Informe de Presentación de temas revisados por los señores tutores para los trabajos de investigación de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Inicial, periodo académico septiembre – diciembre 2024.

RESUELVE: "Aprobar el Tema de Trabajo de Integración, titulado: "LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR DE NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "TERESA LEÓN DE NOBOA", CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2024", presentado por: AMANGANDI CALUÑA GABRIELA PILAR, estudiantes de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Inicial, proceso septiembre – diciembre 2024, revisado y aprobado por el tutor/a: LIC. DIANA PAOLA SALAZAR GUARACA, MSc, Profesor/a – Investigador/a de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar".

Notifíquese.

Atentamente,

GUIDO FRANCISCO MORENO DEL POZO

Dr. C. FRANCISCO MORENO DEL POZO
DECANO

FMDP/Marcela N

Guaranda, 25 de septiembre de 2024

Doctor:
Francisco Moreno
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
Presente.

De mi consideración:

Yo, **AMANGANDI CALUÑA GABRIELA PILAR** con **C.I. No 0202086302**, estudiante de **OCTAVO "A"** de la Carrera de **EDUCACIÓN INICIAL** de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas, inscritos en la unidad de integración curricular de la modalidad Proyecto de Investigación proceso septiembre -diciembre 2024, solicito de la mera más comedida autorice a quién corresponda la aprobación del tema del proyecto de investigación; tema ha sido revisado con el tutor designado.

TEMA ANTERIOR

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "TERESA LEÓN DE NOBOA" EN EL PERIODO 2024

TEMA ACTUAL

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL "TERESA LEÓN DE NOBOA" DEL CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLIVAR PERIODO ACÁDEMICO 2024 - 2025

Atentamente;

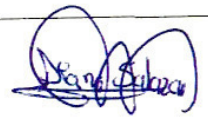
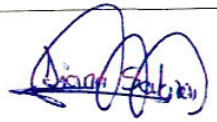
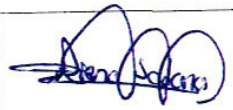
Firma estudiante
Gabriela Amangandi
C.I. 0202086302

Tutora
Lic. Diana Paola Salazar

UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Facultad: Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas.			
Carrera: Educación Inicial		**Opción:** Trabajo de titulación.	
Modalidad de Titulación:	Proyecto de Investigación		
Título del proyecto	"LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COMPORTAMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL TERESA LEÓN DE NOBOA DEL CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO 2024"		
Estudiante: Amangandi Caluña Gabriela Pilar		**Cédula:** 0202086302	**Teléfono:** 0990819280	**E-mail:** gamangandi@mailes.ueb.edu.ec
Docente Tutor: MSC. DIANA PAOLA SALAZAR GUARACA		**Cédula:** 0202085148	**Teléfono:** 0991683151	**E-mail:** dsalazar@ueb.edu.ec

2. REGISTRO DE TUTORÍAS ACADÉMICAS EN LOS TRABAJOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR OPCIÓN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

No	Fecha	Tema Tratado/ Actividad Académica Realizada	Horas de Tutoría	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	19/09/2023	Asignación de tutor e indicaciones	2		
2	24/09/2024	Aprobación del tema para el proyecto de investigación	2		
3	27/09/2024	Elaboración del planteamiento, descripción del problema, objetivo general y específicos	2		Corregir los objetivos
4	28/11/2024	Elaboración de las teorías a utilizarse en el marco teórico	3		
5	5/11/2024	Ejecución del marco metodológico para el proyecto de investigación.	2		
6	7/11/2024	Revisión y aprobación del instrumento de recolección de datos a ser aplicado.	2		

7	9/11/2024	Elaboración del análisis de interpretación de resultados.	2		
8	26/11/2024	Realización de la propuesta	1		
9	3/12/2024	Revisión de la propuesta	5		
10	11/12/2024	Revisión de la propuesta aplicada y elaboración de conclusiones	2		
11	16/12/2024	Revisión total del proyecto	2		



Firma
Docente Tutor/a

Firma
Coordinador de la Unidad
Integración curricular

Gabriela Amangandi

PROYECTO FINAL GABRIELA CON CORRECCIONES 29 DE ABRIL.pdf

PROYECTO GABRIELA AMANGADI

PROYECTO GABRIELA AMANGADI

Universidad Estatal de Bolivar

Detalles del documento

Identificador de la entrega trn:oid:::3117:454741483

Fecha de entrega

1 may 2025, 3:20 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

1 may 2025, 3:42 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

PROYECTO FINAL GABRIELA CON CORRECCIONES 29 DE ABRIL.pdf

Tamaño de archivo

3.6 MB

113 Páginas

18.945 Palabras

104.585 Caracteres

8% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Submitted works
- Crossref posted content database

Exclusions

- 114 Excluded Matches

Top Sources

8% Internet sources
1% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

1 Integrity Flag for Review

Hidden Text would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag 151 suspect characters on 8 pages it for you to review.

Text is altered to blend into the white background of the document.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

8% Internet sources
1% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.