UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA, LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES
SEDE INTERUNIVERSITARIA: "DR. RIGOBERTO SAMPSON IN MEMORIAM" SAN CARLOS RIO SAN JUAN

EL CONSUMO DE ALIMENTOS NUTRITIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMARIA EN LA ESCUELA "PABLO ANTONIO CUADRA" COMUNIDAD ROMERÓN, MUNICIPIO EL CASTILLO, DEPARTAMENTO DE RIO SAN JUAN, PRIMER SEMESTRE 2019

MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADO EN:

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CIENCIAS NATURALES

Autores:
Br. MAYALLYS JOSÉ TORREZ
Br. HENRY DEL CARMEN LÓPEZ HERNÁNDEZ

Tutora: M.Sc. Martha Lorena Guido

San Carlos, Julio de 2019

"A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD"

Dedicatoria

Dedico este trabajo al rey supremo Dios, por permitirnos la vida y la salud, a mi abuela Agustina Gómez vivas, a mi compañera de vida. Miriam del Carmen Castro Martínez, a mi amad hija. Adelis Melisa Tórrez Castro, a mi hermano. Bismark Antonio Tórrez Cabreras.

Mayallys José Tórrez

Dedico este trabajo a Dios Todopoderoso, por su gran bondad; a mis padres: César Augusto López y María Auxiliadora Hernández Guzmán, a mis hermanos: Marlon López Hernández y Oscar López Hernández.

Henry del Carmen López Hernández

AGRADECIMIENTO

Agradecemos primeramente a Dios Padre todo poderoso, por darnos la vida, la salud y las fuerzas para salir adelante en nuestras metas académicas y sociales, venciendo cada obstáculo presentado durante nuestras vidas.

A nuestros padres queridos, por su apoyo incondicional en cada momento de dificultad y de logros en nuestra carrera y en nuestras vidas.

A los maestros que con gran dedicación, esfuerzo y comprensión supieron enseñarnos cada una de las lecciones durante nuestra carrera, dando lo mejor de cada uno de ellos.

También agradecemos al consejo Nacional de Universidades (CNU) por haber auspiciado el desarrollo de este programa de formación docente en el Departamento Rio San Juan, y de manera particular, a la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAN León, por haber dispuesto a su personal docente para hacer realidad este proyecto.

A todas las personas que de una u otra forma nos brindaron su apoyo para llevar a cabo este trabajo.

ÍNDICE

Introducción	1
Planteamiento del problema	3
Antecedentes	5
Justificación	8
Objetivos	9
Objetivos generales	9
Objetivos específicos	9
Marco contextual	10
Marco teórico	11
Hipótesis	24
Diseño metodológico	25
Enfoque de la investigación	25
Tipo de investigación	25
Universo	25
Población	25
Muestra	26
Variables	26
Técnicas e instrumentos	26
Operacionalización de variables	28
Resultados	32
Análisis e interpretación de datos	41
Conclusiones	43
Recomendaciones	44
Bibliografía	45
Anexos	46
Formato encuesta a estudiantes	47
Formato entrevista a padres de familia	48
Formato de entrevista a maestros	50

Introducción

En Nicaragua el Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional (GRUN), se ha propuesto desde el año 2007 en que asumió nuevamente el poder, impulsar una educación integral y de calidad, como parte de las estrategias para lograrlo se impulsa a través del Ministerio de Educación (MINED), el programa de la Merienda Escolar, con el que se pretende atacar la mal nutrición de los niños desde la escuela, eliminando la "comida chatarra" o "chiverías" a como se les llama a todos aquellos productos embolsados que se venden en los bares escolares. A la par de ello, también se realizan grandes esfuerzos por mejorar la calidad educativa en todos los niveles, sin embargo, aún no se ha logrado generalizar el consumo de alimentos nutritivos y eliminar el consumo de la comida chatarra, ni las dificultades que aún persisten para que el rendimiento académico en general sea alto.

Con el propósito de analizar la relación que existe entre el consumo de alimentos nutritivos y el rendimiento académico del alumnado de la escuela "Pablo Antonio Cuadra" de la comunidad Romerón, en el municipio de San Carlos, Departamento de Río San Juan, se ha llevado a cabo este trabajo investigativo, cuyo informe final se presenta en este documento estructurado de la siguiente manera:

En un primer apartado se encuentra el planteamiento del problema en el cual se hace énfasis sobre la preocupación surgida a partir de la situación observada en la escuela por los investigadores y que se manifiesta en el desánimo que presentan los alumnos durante las clases, así como un bajo rendimiento académico en algunos de ellos, lo cual lleva a pensar que podría estar relacionado con un insuficiente consumo de alimentos nutritivos que les ayuden en su crecimiento físico y desarrollo intelectual. Luego se presentan algunos antecedentes de la investigación, en los que se hace referencia a estudios similares realizados en contextos parecidos tanto a nivel nacional como en otros países. Se plantean los objetivos que fueron trazados con el fin de verificar si la apreciación que se tiene de la situación problema, existe realmente.

También se plantea que el trabajo de investigación se realizó desde un enfoque de investigación mixta, de tipo descriptiva, en el que se hizo uso de revisión documental, entrevistas y encuestas para la obtención de resultados que nos permitieron una aproximación y mejor comprensión de la situación planteada como problema.

Para una mejor visión del fenómeno en estudio, se describe el contexto en que ocurre, seguido de un marco teórico construido a partir de la revisión de diferentes trabajos investigativos y documentos de la Webgrafía que se utilizaron como referentes para fundamentar el trabajo realizado. Se presentan los resultados a través de gráficos y tablas, los cuales se obtuvieron a partir de las diferentes técnicas e instrumentos aplicados; éstos van acompañados del análisis y la interpretación que finalmente nos llevó a establecer las conclusiones y recomendaciones.

La ingesta o consumo insuficiente de alimentos nutritivos conduce a una mal nutrición que durante la infancia, tiene efectos adversos en el crecimiento, en la salud y en el desarrollo cognitivo lo cual puede incidir negativamente en el aprendizaje. La ausencia de ciertos alimentos, puede afectar no solo el crecimiento físico, sino también el desarrollo de las actividades escolares, en cambio, una alimentación variada, en las cantidades suficientes de acuerdo con la edad y con una frecuencia regular, aporta al organismo los nutrientes necesarios para su crecimiento saludable. Por lo tanto, los niños y niñas requieren de una buena alimentación proporcionada desde sus hogares y fomentada en la escuela, para que esta contribuya a lograr un buen rendimiento académico.

Planteamiento del Problema

El problema abordado en este trabajo de investigación fue identificado a partir de lo observado por los integrantes del grupo investigador, el comportamiento durante las clases, de los alumnos de primaria en la escuela Pablo Antonio Cuadra, ubicada en la comunidad Romerón, del municipio El Castillo, departamento de Río San Juan, notándose que los alumnos reflejan una baja motivación y disposición hacia el aprendizaje, así como un débil crecimiento físico, lo cual despertó el interés de realizar esta investigación.

La preocupación radica en que se ha observado que los niños y niñas, en las horas de recreo consumen muchos "alimentos chatarras" como: meneítos, papitas, gustitos, gaseosas, nachos, entre otros, lo cual nos llevó a pensar en la incidencia que esto puede tener en el comportamiento que tienen los alumnos en el aula de clases, al mostrarse somnolientos, desmotivados a realizar las tareas, insuficiente capacidad para retener a largo plazo los aprendizajes y presentar a la vez, un desarrollo físico visiblemente débil.

Todo esto nos llevó a pensar que existe un consumo de alimentos inadecuados que puede estar incidiendo en el aprendizaje y en el desarrollo físico de los niños y las niñas de esta escuela.

Formulación del Problema

A partir de la situación observada fue planteada la siguiente pregunta central para guiar el trabajo investigativo.

¿Cuál es el nivel de consumo de alimentos nutritivos que tienen los estudiantes de primaria de la escuela Pablo Antonio Cuadra de la comunidad Romerón, del Municipio El Castillo, Departamento Río San Juan y cuál es la posible incidencia de esto en su aprendizaje, durante el primer semestre escolar del año 2019?

Otras interrogantes:

¿Qué tipos de alimentos son los que consumen los alumnos de primaria de la escuela Romerón?

¿Cuál es la frecuencia con la que los estudiantes de esta escuela consumen alimentos ricos en nutrientes?

¿Cómo es el rendimiento académico de los estudiantes?

Antecedentes Investigativos

El consumo de alimentos nutritivos es una de las dificultades más relevantes en cuanto a lo que se refiere al tema de una buena alimentación o lo que podríamos llamar una alimentación saludable. Esta es una situación que se presenta con frecuencia en nuestra sociedad debido a los diferentes factores que inciden en la disponibilidad y recursos para la obtención de dichos alimentos.

Existe una relación estrecha entre el aprendizaje y el tipo de alimentación del que una persona dispone, lo que significa que el estar bien alimentado, permite mejores condiciones en el ámbito cognitivo y fisiológico.

Con el fin de conocer sobre la existencia de estudios relacionados a la temática de este trabajo de investigación, fueron consultadas diferentes fuentes de información que se refieren al consumo de alimentos nutritivos para una mejor alimentación a continuación se mencionan los siguientes.

En el catálogo del Sistema de Bibliotecas (SIBUL) página Web de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León (UNAN-LEON), no se encontró ningún antecedente de trabajo realizado con relación a este tema como investigación, razón por la cual se reafirmó el interés como grupo investigador, para contribuir a explorar en este importante ámbito investigativo. Sin embargo, cabe señalar que sí, se encontró información acerca del Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE marzo 2010) impulsado por el Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional (GRUN), que se ha implementado para fortalecer la Seguridad Alimentaria y Nutricional, desde los centros educativos en cada una de las comunidades en la búsqueda de formar una mejor sociedad con mejores hábitos de alimentación.

Se encontró información con estrecha relación al estudio presentado, que es el trabajo monográfico realizado por Obregón Acevedo Raquel Olivia. (2016), cuyo tema trata de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, con un subtema: Importancia nutritiva de los tipos de alimentos y su influencia en el desarrollo físico intelectual de los seres

humanos. Dicho trabajo contiene una gran relación con nuestra investigación puesto que su contenido está dirigido a la importancia de una buena nutrición para un mejor desarrollo físico e intelectual de las personas. Su revisión nos brindó insumos para la construcción del marco teórico de este trabajo.

Otros estudios encontrados como: *Comer para crecer*, cuya autora es la Doctora Rosello María José (2004), y *Comida Sana* que tiene como autores a Rosello María José y Torre Iglesias Manuel (2001), ambos consultados en forma digital, están muy relacionados a nuestra temática de investigación como es, conocer la importancia que representa el consumo de una dieta balanceada, con alimentos ricos en nutrientes, para mantener una buena salud, acompañada de muy buena energía, para permitir a la niñez un mejor desarrollo y un crecimiento físico y mental adecuado.

Redroban Chamorro Geoconda Nataly (2015), en su investigación: *La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo "A" de la unidad educativa "Luis A. Martínez" del cantón Ambato, Provincia Tungurahua*. Detalla que: "El grado de nutrición de los niños corresponde a un nivel adecuado, porque la mayoría acostumbran a consumir los 5 alimentos (Desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y merienda) razonablemente balanceados, observando lo que médicos y nutricionistas recomiendan para una adecuada nutrición y buen rendimiento académico; sin embargo existe evidencia del consumo de comida chatarra (papas fritas, snacks, pizza y refrescos) que son perjudiciales para la salud y presencia de enfermedades gastrointestinales debidas, posiblemente al consumo de alimentos que se expenden a la entrada y salida de clases sin ningún registro sanitario"

Lo planteado por esta autora nos permite constatar que aun cuando existe una alimentación bastante balanceada, no se elimina la tendencia hacia el consumo de alimentos chatarras, lo cual nos lleva a reafirmar la necesidad de reflexionar sobre la importancia de promover la sensibilización para consumir alimentos nutritivos para un perfecto funcionamiento de nuestro cuerpo y un mejor desarrollo cognitivo, si lo vemos desde un punto de vista del aprendizaje.

Coronel Gómez Lourdes Esthela, y Villalba Flores Vanessa Andrea (2011), en su investigación: *Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de*

los estudiantes. Afirman que: La mala nutrición en los niños y niñas no solo causa problemas de salud como diarreas, infecciones, etc. sino que también señalan que existe actualmente un incremento elevado en la tendencia del consumo de comida chatarra tanto en adultos como en los niños y niñas, estos autores plantean que la ingesta de comida chatarra desde los primeros años produce cambios negativos en el cerebro, a pesar de que pueden recuperarse, sus efectos perduran. El niño o niña mal alimentado es apático, indiferente, desatento y con habilidades limitadas para comprender. El rendimiento académico de los estudiantes se ve afectado a lo largo de la vida del aprendiente. La deficiencia del hierro en la ingesta alimenticia, ocasiona un deficiente rendimiento cognitivo, afectando la parte académica de los estudiantes.

La revisión de este trabajo nos ayudó a conocer más sobre las posibles consecuencias que se pueden presentar al no tener una alimentación adecuada y algunas recomendaciones para lograrlo.

Justificación

Este trabajo de investigación es de mucho interés porque aborda el tema del consumo de alimentos y su posible incidencia en el rendimiento académico de los alumnos, con el deseo de aportar algunos elementos que conlleven a corto plazo, a implementar acciones para ayudar en la mejora de los hábitos alimenticios de los niños y niñas de la escuela Romerón, del municipio de San Carlos, Río San Juan.

El consumo de alimentos nutritivos contribuye a lograr una mejor calidad de vida lo cual se manifiesta en la salud del cuerpo. De ahí la importancia de conocer qué alimentos consumen nuestros alumnos y de esta forma, ayudar a que juntos los padres de familia y miembros de la comunidad educativa de la escuela Romerón, reflexionemos sobre la importancia del consumo de alimentos nutritivos para los escolares.

Al conocer por medio de los resultados de esta investigación los tipos de alimentos que ingieren a diario los niños y niñas de la escuela en estudio, se tendrá una idea de la manera en que se están alimentando en sus hogares y las razones que influyen, esto brinda pautas para implementar acciones que los beneficien tanto a ellos como a sus padres de familia, dándoles a conocer que existen otros alimentos adecuados para una sala alimentación.

A partir de los resultados obtenidos en este trabajo se podrá contribuir de forma significativa para la sensibilización en la escuela y en la familia, mediante la puesta en práctica de acciones que contribuyan a la mejora de los hábitos de consumo de alimentos nutritivos de los niños y las niñas. Esto será posible a través de la difusión de los resultados de esta investigación, los que esperamos dar a conocer en la comunidad educativa de la escuela una vez concluya el estudio. Al mismo tiempo estos resultados pueden ser retomados como referentes por otras escuelas en contextos similares. De esta manera, desde nuestro centro educativo se estará aportando en brindar conocimientos que beneficien tanto a la población estudiantil como a los padres de familia y a la comunidad educativa en general para mejorar los hábitos de consumo de alimentos nutritivos.

Objetivos

General:

Analizar el nivel de consumo de alimentos nutritivos que tienen los estudiantes de primaria de la escuela Pablo Antonio Cuadra, comunidad Romerón del Municipio El Castillo, Departamento Rio San Juan y la posible incidencia que esto tiene en su rendimiento académico durante el primer trimestre escolar del año 2019

Específicos:

- Distinguir los tipos de alimentos nutritivos que consumen los estudiantes de primaria en la escuela Pablo Antonio Cuadra.
- Determinar la frecuencia con la que los estudiantes de primaria en la escuela Pablo Antonio Cuadra consumen alimentos nutritivos.
- Verificar el promedio de rendimiento académico que presentan los estudiantes durante el primer corte evaluativo del año escolar 2019.

Marco Contextual

El estudio realizado tuvo como escenario el centro escolar “Pablo Antonio Cuadra” en la comunidad El Romerón” ubicada a unos 50 kilómetros de la cabecera municipal de El Castillo en el departamento Rio San Juan.

La principal característica que presenta esta comunidad es su ubicación en un área rural, un poco alejada de la zona urbana donde las actividades desarrolladas con mayor relevancia son la agricultura, la ganadería y el comercio en algunas modalidades como la compra y venta de animales domésticos y los negocios de consumo (pulperías).

El centro escolar está muy bien ambientado ecológicamente, pero no tiene las mejores condiciones de infraestructura, el mal estado que esta presenta es debido al mucho tiempo de haber sido construida. Cuenta con dos secciones o aulas de clase accesibles para el compartimiento de los aprendizajes con una capacidad para 25 estudiantes por cada sección.

El centro cuenta con una cocina propia, una casa para maestros, un aula para educación inicial y su servicio higiénico. Dentro de sus condiciones básicas también cuenta con acceso al agua potable extraída por gravedad, además de un espacio para la siembra de huerto escolar y una mini biblioteca.

La fuerza laboral está constituida en el siguiente orden jerárquico: un director de educación primaria, una maestra de educación inicial con un nivel académico de bachillerato, una maestra de primero y segundo grado con un nivel académico de licenciada en Pedagogía y una maestra de tercero a sexto grado con un nivel académico de maestra de educación primaria.

En este centro escolar se atienden las modalidades de educación inicial y educación primaria con una cantidad de 45 estudiantes atendidos en ambas modalidades.

Marco Teórico

Alimentación

La alimentación consiste en proveer sustancias nutritivas al organismo para satisfacer las necesidades alimenticias y conseguir la energía suficiente. Para el desarrollo físico y mental de los niños, es recomendable comer diariamente frutas y vegetales que aporten vitaminas y minerales necesarios. En nuestro país hay gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, es importante aprovecharlas cuando están en cosecha y optar por alimentos frescos y de color vivo ya que las que se encuentran marchitas han perdido vitaminas por el mismo hecho que ya no están frescas. (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004. p. 7)

En la misma fuente se señala que la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal, porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo.

Alimento

Según Pérez y Merino (2010): “Alimento es cualquier producto o sustancia sólida o líquida normalmente ingerida por los seres vivos y que contiene en mayor o menor cantidad, una serie de sustancias llamadas nutrientes que son necesarias para satisfacer las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo”.

Debido a que el agua es esencial para la regulación de las funciones vitales del organismo, como la digestión, la eliminación de sustancias perjudiciales a la salud, el funcionamiento de los riñones e intestino, control de la temperatura corporal, es considerada un alimento, el cual debe ser consumido de una fuente segura y en cantidades suficientes. (https://definicion.de/alimento/)

Clasificación de los nutrientes

Macronutrientes

De acuerdo con la FAO, los macronutrientes constituyen la mayor parte de la dieta y suministran energía, así como los nutrientes esenciales son imprescindibles para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad vital diaria. Los principales son hidratos de carbono, proteínas, grasas (incluidos ácidos grasos esenciales) y agua. (FAO y Ministerio de Educación de la Nación, 2009, p. 59).

Se necesitan nutrientes en mayor cantidad que ayuden al desarrollo durante las actividades diarias que se realizan, entre los macronutrientes se determinan principalmente hidratos de carbono y proteínas.

Micronutrientes

Son las sustancias que los seres vivos necesitan en pequeñas dosis mantener la salud pero no para producir energía. Son indispensables para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos de los organismos vivos. Los micronutrientes no siempre necesitan ser aportados diariamente, dentro de los micronutrientes tenemos a las vitaminas y los minerales. (FAO y Ministerio de Educación de la Nación, 2009, p. 59)

Pirámide alimenticia

“La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables” (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004, p. 20).

La pirámide alimenticia es un modelo que presenta los alimentos que se deben consumir y la cantidad necesaria, se debe crear un hábito alimenticio saludable ya que nos indica los alimento que deben ser consumidos diariamente y los que pueden ser consumidos ocasionalmente.

Según se menciona en El Ministerio de Educación, Presidencia de la Nación, 2012 (p. 19), los alimentos que se encuentran en la gráfica de la pirámide alimenticia son:

Grupo 1

Es la base de la pirámide, se encuentra cereales, tubérculos, fideos, el arroz, la avena, la cebada, pan, y todas las harinas que son los alimentos que debemos ingerir en buena cantidad dentro de nuestra dieta diaria.

Grupo 2

Las frutas y verduras conforman el grupo de alimentos más importante, el consumo debe ser frecuente y variado, en cada comida, las verduras crudas o cocinadas deben ocupar una porción en el plato, es recomendable consumir una porción de fruta diariamente y puede medirse en lo que cabe en una mano.

La fibra forma parte de la estructura de frutas y verduras, es importante para optimizar la digestión y prevenir el estreñimiento.

Grupo 3

En este grupo están los productos lácteos (leche, queso y yogurt), las carnes (res, pollo, cerdo), el pescado y mariscos (atún, sardina, camarones), los huevos (de gallina, de codorniz) y las leguminosas (haba, lenteja, fréjol, garbanzo).

Grupo 4

A este último grupo pertenece las grasas o lípidos que deben ser consumidas en cantidades limitadas, también están los azúcares, postres, gaseosas y golosinas.

El agua y la actividad física son necesarias para una alimentación sana, balanceada y nutritiva, se recomienda realizar ejercicio; caminar a buen ritmo en forma continua 30-40 minutos mínimo por lo menos tres veces a la semana.

Efectos de Nutrición

Mathew Jukes (2002), en Nutrición y Educación, detalla que desde los 5 años hasta la adolescencia, el periodo de crecimiento es lento y continuado, la ingesta alimenticia de algunos niños no contienen las cantidades recomendadas de hierro, calcio, vitaminas A y D y vitamina C, aunque en la mayoría de los casos los aportes de energía

y proteínas sean correctos y consuman alimentos variados, incluyendo frutas y vegetales es poco probable que tengan deficiencias, porque su alimentación es variada y balanceada. Además, los niños necesitan beber muchos líquidos, y más aún realizar alguna actividad física; el agua es una buena fuente de líquido y no tiene calorías, cabe recalcar que la variedad es importante en las dietas de los niños, además se debe escoger líquidos que aporten los fluidos necesarios; como la leche, bebidas lácteas y los zumos de frutas. (p.

El no tener las suficientes defensas biológicas para evitar la infección o alguna enfermedad, alterar el desarrollo físico y mental en los niños, si la alimentación no es la adecuada puede existir un retraso en el crecimiento, y problemas en el desarrollo cognitivo.

Para gozar de buena salud nuestro organismo necesita de una variedad de alimentos, pero en cantidades adecuadas, cada alimento va formando grupos según el aporte nutritivo que estos tengan, también demos dar importancia al consumo diario u ocasional.

Consultando en Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2004, (pp. 11-19): dentro de la alimentación saludable se mencionan:

Frutas

Las frutas y los zumos aportan agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra, es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos carecen de la mayor parte de la fibra, las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) contienen agua en menor cantidad, aunque concentran el resto de los nutrientes.

Verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas son fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, es recomendable consumirlas diariamente aprovechando que está en nuestro entorno, se recomienda tomarlas en crudo, o si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua

para sopas o purés, ya que en ella se almacena los minerales de las verduras, y si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes.

Leche y sus derivados

Los lácteos son una fuente importante de proteínas, vitaminas (A, D, B2 y B12), calcio y mineral para la formación y fortalecimiento de nuestros huesos y dientes, el yogurt se incluye en el grupo de los alimentos prebióticos porque mejoran la respuesta inmunitaria y protegen al intestino contra los microorganismos patógenos.

Carnes y embutidos

La carne aporta con proteínas, vitamina B12, hierro, potasio, hierro debido a su contenido en grasas saturadas, es recomendable retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento, la carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y, además, aumenta la absorción del hierro de cereales o legumbres. Los embutidos grasos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

Pescados y mariscos

Los pescados son fuente de proteínas, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega 3, especialmente los pescados azules, estos ácidos grasos son esenciales para nuestro cuerpo debido a que no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta. Los encontramos principalmente en el pescado azul (atún, sardina, salmón, anguila, bonito, etc.) y en algunos alimentos enriquecidos.

Es muy importante que embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, como en la edad infantil consuman pescado. Los mariscos son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc, tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas.

Huevos

Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio), además nutrientes esenciales en las etapas de

crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez.

Legumbres

Los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, también aportan proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, El papel de las legumbres es prevenir el cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable.

Cereales

Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía, ejemplo el pan, las pastas, el arroz y los cereales, los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.

Azúcares y dulces

Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía, el consumo debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.

Aceites y grasas

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares, pero no olvidemos que deben consumirse con moderación y ocasionalmente debido a su elevado aporte calórico.

Importancia del consumo de carnes

Las carnes son fuentes de proteínas que ayudaran al `pequeño a crecer lo máximo de sus posibilidades, a construir tejidos y desarrollarse, por ello la importancia de su consumo e la infancia, cualquier variedad de carnes incluso aquellas que tienen grasas

porque estas aportaran las energías necesarias debido a que los pequeños se encuentran siempre en constante actividad.

Proteínas en la carne

Las carnes son una de las fuentes más importantes de proteínas que podemos encontrar dentro de los diferentes tipos de alimentos. Por este motivo se les considera uno de los pilarse fundamentales de la nutrición. Las proteínas están formadas por aminoácidos, que son imprescindibles para la vida, y algunos de ellos únicamente podemos obtenerlos través de la comida.

Cuando una proteína tiene todos los aminoácidos esenciales en cantidad suficiente y en la proporción adecuada, se denominan proteínas completas o de buena calidad. Y estas son precisamente las que encontramos en los alimentos de origen animal como la leche, la carne, el pescado, y los huevos.

Importancia del consumo de verduras

Las frutas y las verduras son importantes componentes de una dieta saludable y su consumo ayuda a prevenir diversas enfermedades, como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes, y la obesidad.

Las vitaminas, los minerales y otros componentes de las frutas y las verduras son esenciales para la salud humana, las vitaminas y minerales ayudan a mantener un adecuado estado de salud y los fotoquímicos, como los compuestos que dan los tomates y las zanahorias sus vivos colores, tienen efectos antioxidantes y anti inflamatorios.

Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. También son ricas en fibra, agua, y tienen un bajo contenido en grasas. Entonces es de suma importancia que los niños coman frutas verduras y hortalizas (Alianza por la salud alimentaria 2013)

La Salud Integral

La OMS (1946) define como: “Salud, el estado de bienestar completo en los aspectos físicos, mentales y sociales del ser humano y no solo la ausencia de enfermedades o padecimientos”.

Una persona que goza en su totalidad su salud en los distintos aspectos, sentirse bien es no padecer de ninguna enfermedad, vivir completamente feliz.

“La Salud Integral está inexorablemente unida a los progresos educativos, la calidad de vida la productividad económica, la adquisición de conocimientos, valores, técnicas y costumbres relacionados con la salud permite a las niñas y niños aspirar a una vida sana” (Hirosho, 2005, p. 34).

El progreso en la educación y la calidad en la educación no se pueden detener, al contrario, son temas que necesitan un progreso continuo, a través del conocimiento poniendo en práctica los valores que nos caracteriza como personas que deseamos una mejor calidad de vida.

“La salud integral permite que las personas alcancen el pleno desarrollo de sus capacidades y habilidades naturales o aprendidas y que se inserten positivamente en su comunidad y contribuyan también con su desarrollo” (Ministerio del Poder Popular para la Educación, 2012, p. 8).

Efectos de la mala nutrición en el rendimiento escolar

La problemática de la mala nutrición es un problema generalizado, así por ejemplo se pueden citar datos de un estudio realizado por Lourdes Esthela Coronel y Villalva Flores Vanessa (2011), en el que se señala que, a nivel del Ecuador, esta es bastante grande. La ciudadanía y los padres de familia, no han hecho conciencia de proporcionar nutrientes a sus hijos desde edades tempranas, importando únicamente el que los niños hayan comido. Desgraciadamente la situación de desconocimiento de los padres de familia acerca de los nutrientes que proporcionan las leguminosas, cereales, etc. que son de bajo costo, hace que tiendan a preferir las grandes cantidades de arroz con la finalidad de satisfacer el hambre y no la necesidad de proteínas y de calorías necesarias para su crecimiento.

La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollará y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo.

Una de las consecuencias más graves para los niños y niñas con mala nutrición lo constituye la carencia proteínica, el marasmo, que lleva como consecuencia que su nivel intelectual es bajo en comparación con aquellos que reciben buena alimentación.

Alimentación balanceada del escolar

Muchos problemas del aprendizaje o aparentes dificultades para mantener la atención para la adquisición de los conocimientos que brinda la escuela, pueden provenir del consumo de dietas inadecuadas.

Muchos niños y niñas que sufren retardo en la talla durante la infancia, llegan a la edad escolar con una disminución en su desarrollo físico y mental lo que limita un adecuado aprendizaje, a la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia nerviosa (hambre en exceso) y la anorexia nerviosa (falta de apetito) tiene su origen en la edad escolar. Por eso es importante que los maestros y maestras pongan especial atención y cuidado a los niños y niñas que entre los tres y doce años de edad ya presentan deficiencia de talla para la edad que tienen.

Para garantizar que un niño o una niña estén bien alimentados y nutridos, no se necesita ser un experto, solamente se requiere voluntad e interés para mejorar los conocimientos sobre alimentación y nutrición y poner a la disposición de ellos una dieta variada y sana, y motivarlos hacia la práctica de buenos hábitos alimenticios.

Los niños y niñas mal alimentados son los más propensos a las enfermedades y presentan problemas de concentración, son pasivos, se muestran desmotivados, no atienden la clase y tienen poco interés en el estudio. Además, tienen menor capacidad de asimilación, y por lo tanto, su rendimiento académico tiende a ser bajo.

En el estudio *“Una buena nutrición como base del rendimiento escolar*” realizado por González y Zurita (2005), se señala que en la Declaración de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define que: "la salud es un estado

completo de bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad” y se menciona que la promoción de la salud se puede realizar en los mismos establecimientos educativos, en el bar con talleres para padres de familia, etc. socializando hábitos saludables con nutrición adecuada.

Así mismo se señala que en cuanto a la Promoción de Salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como: "El proceso de capacitar a los individuos y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y por lo tanto mejoren su salud".

Pese a que la Constitución de la República hace referencia al acceso seguro de alimentos sanos y nutritivos, aun en las instituciones educativas se expenden comida no apta para favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas en edades escolares.

La Salud es un derecho de cada ciudadano y obligación de todos el proporcionar esta salud, con nutrición adecuada, desde el hogar hasta los diversos contextos educativos.

Ley de soberanía y seguridad alimentaria nutricional

La Ley 693 de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional busca garantizar el derecho a la alimentación de todos los nicaragüenses, asegurando el acceso a alimentos sanos a inocuos, su disponibilidad, estabilidad y suficiencia.

Para su cumplimiento se crea el Sistema de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (SINASSAN), que está integrado por instituciones públicas, privadas y organismos no gubernamentales nacionales. La entidad rectora de este sistema es la Comisión Nacional de Soberanía y Seguridad Alimentaria (CONASSAN), que es la instancia máxima de toma de decisiones y coordinación intersectorial e intergubernamental a nivel nacional.

La Ley establece además comisiones de SSAN a nivel Regional (CORESSAN), Departamental (CODESSAN) y Municipal (COMUSSAN).

La Ley 693 de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional tiene por objeto garantizar el derecho de todas y todos los nicaragüenses de contar con los alimentos suficientes, inocuos y nutritivos acordes a sus necesidades vitales; que estos sean

accesibles física, económica, social y culturalmente de forma oportuna y permanente asegurando la disponibilidad, estabilidad y suficiencia de los mismos a través del desarrollo y rectoría por parte del Estado, de políticas públicas vinculadas a la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional, para su implementación. (Plataforma de seguridad alimentaria nutricional 2019)

Aprendizaje

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. (SCHUNK, 2012: p. 3)

El aprendizaje es un proceso en el cual una persona crea su propio conocimiento en sus distintas dimensiones, es la habilidad mental para adquirir hábitos, desarrollar habilidades y forjar actitudes e ideales.

Según Saire, S.F.(p. 1) los tipos de aprendizaje son:

Aprendizaje receptivo: el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.

Aprendizaje por descubrimiento: el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

Aprendizaje repetitivo: memorizar contenidos sin relacionarlos con conocimientos previos. Aprendizaje significativo: el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.

De acuerdo a los tipos de aprendizaje, el niño a medida que va desarrollando su capacidad de aprendizaje va receptando información para luego asociar su aprendizaje previo con el aprendizaje nuevo convirtiéndolo en un aprendizaje significativo.

Teorías del aprendizaje

De acuerdo con Schunk, el propósito de las teorías educativas es el de comprender e identificar estos procesos y a partir de ellos, tratar de describir métodos para que la instrucción sea más efectiva. Es en este último aspecto en el que principalmente se basa el diseño instruccional, que se fundamenta en identificar cuáles son los métodos que deben ser utilizados en el diseño del proceso de instrucción, y también en determinar en qué situaciones estos métodos deben ser usados. (Schunk, 2012: p. 10)

"Las teorías de aprendizaje desde el punto de vista psicológico han estado asociadas a la realización del método pedagógico en la educación, el escenario en el que se lleva a cabo el proceso educativo determina los métodos y los estímulos con los que se lleva a cabo el aprendizaje" (Holmes, 1999. p: 15).

Las teorías en el proceso educativo abarcan diferentes métodos para ser desarrollados a través de estrategias y poder estimular el aprendizaje.

Factores del rendimiento académico

El rendimiento académico puede tener factores de éxito y fracaso.

Para que una persona sienta éxito, en cualquier faceta de su vida personal, de relación, profesional etc., deben darse dos circunstancias. La primera: satisfacción propia y la segunda, reconocimiento por parte de los demás, las personas somos seres sociales y, para nuestro propio crecimiento, necesitamos la aprobación y el reconocimiento de los demás, para sentirnos realmente personas con éxito. En cambio, el fracaso se debe a las dificultades que presenta un estudiante para alcanzar los objetivos o la falta de capacidad para no poder promover al curso siguiente. (Rodríguez I., 2008, p. 5)

El objetivo principal para lograr el éxito, es encaminar la estrategia educativa con la motivación y el esfuerzo personal y social, además el sistema de educación debe tener como objetivo principal el éxito pedagógico para el desarrollo de las capacidades en los estudiantes.

El rendimiento académico

El rendimiento académico de acuerdo con Rodríguez I. (2008. p: 8) es el resultado del nivel de conocimientos y es necesario considerar tanto el desempeño individual del

estudiante, como la manera que se expresa en grupo de pares, en el aula o el propio contexto educativo. En esta misma línea se señala que “El rendimiento escolar se refiere al nivel de aprovechamiento del alumno a partir de los estándares educativos instituidos en una sociedad e implica desde el mínimo hasta el máximo aprovechamiento” (Cuevas, 2002).

Para mejorar la calidad educativa el Ministerio de Educación, propone estándares educativos que ayuden a orientar, apoyar y monitorear la gestión de los actores en el sistema educativo, implicando el rendimiento académico como el resultado alcanzado por los estudiantes durante un periodo escolar.

Hipótesis

Los Estudiantes de Primaria del Centro Escolar Pablo Antonio Cuadra no consumen los alimentos nutritivos necesarios en sus hogares y esto influye en su rendimiento académico y en su desarrollo físico.

Diseño Metodológico

Enfoque de la investigación:

Este trabajo se corresponde con un enfoque mixto de investigación ya que asume algunas características del paradigma cualitativo, al abordar un tema de carácter social como es la alimentación y lo vincula al ámbito educativo, además de apoyarse en la observación como forma de identificar y verificar la existencia del problema; pero también se corresponde con el paradigma cuantitativo por cuanto busca conocer las causas que inciden en el rendimiento académico de los niños y niñas, apoyándose en técnicas e instrumentos propios de este tipo de enfoque.

Tipo de Investigación

Se considera una investigación de tipo exploratoria porque en primera instancia, se pretende tener un acercamiento al problema para obtener información preliminar que ayude a describir y comprender mejor los factores precisos que inciden en él, también incorpora ciertas características de la investigación explicativa, porque pretende relacionar las variables nutrición o consumo de alimentos con el rendimiento académico de los alumnos. El estudio es de corte trasversal, por llevarse a cabo en un período determinado de febrero a mayo 2019, bajo ciertas condiciones.

Universo

Conformaron el universo de esta investigación los miembros de la comunidad educativa en el centro escolar donde se llevó a cabo el estudio, con un total de 35 estudiantes 2 docentes y 15 padres de familia de la escuela**.**

Población

La población estuvo compuesta por un total de 35 estudiantes de los diferentes grados de primero a sexto, 2 maestros y 15 padres de familia dentro del centro escolar donde se llevó a cabo el trabajo.

Muestra

De manera aleatoria se seleccionaron a 12 estudiantes pertenecientes a tercero, cuarto, quinto y sexto grado, tomándose 3 estudiantes de cada uno de dichos grados atendidos en el Centro Escolar.

Se seleccionó una muestra compuesta por 6 padres de familias de los cuales eran 4 varones y 2 mujeres, en este caso fueron seleccionados por conveniencia ya que interesaba que los padres correspondieran a los niños que serían encuestados con el fin de encontrar una relación objetiva entre ambos informantes para poder contrastar la información.

En el caso de los maestros la muestra estuvo conformada por el 100% que corresponde a 2 docentes que laboran en la escuela.

Variables

Se pueden considerar como variable independiente el consumo de alimentos y la variable dependiente viene a ser el rendimiento académico.

Técnicas e Instrumentos

Para la obtención de la información se hizo uso de la técnica de observación, la cual estuvo presente en todo momento del proceso investigativo, desde su inicio hasta el final, apoyada en una guía diseñada para este fin de modo que permitiera registrar los datos de interés.

Uno de los aspectos observados fueron los documentos de registro de calificaciones en el cual, avalado por el docente que atiende los grados correspondientes, se tomó la muestra para revisar el rendimiento académico de los estudiantes de tercero a sexto grado, durante el primer y segundo corte evaluativo del año escolar 2019, en el primer semestre.

También se hizo uso de técnicas como la encuesta para obtener información de parte de los niños y niñas que formaron parte de la muestra.

Se contó además con la aplicación de la técnica conocida como entrevista estructurada, en la que se preguntaron aspectos similares a los de la encuesta aplicada a los alumnos, esta fue utilizada con padres de familia y profesores.

Fuentes de información: Las fuentes primarias fueron los estudiantes, maestros y padres de familias, es decir el triángulo que conforma la comunidad educativa principalmente.

En el caso de las fuentes secundarias se accedió a fuentes documentales como son los libros de registro académico con el fin de verificar el rendimiento académico de los alumnos.

Operacionalización de Variables

Objetivo	Variable	Preguntas	Posibles respuestas	Fuentes de información	Técnica
Distinguir los tipos de alimentos nutritivos que consumen los estudiantes de primaria en la escuela Pablo Antonio Cuadra	Alimentos nutritivos que consumen los estudiantes	¿Cuáles de los siguientes alimentos consume en el hogar? Marcarlo con una X	1) Leche___ 2) Huevo___ 3) Verdura___ 4) Carne___ 5) Fruta___	Estudiantes Docentes	Encuestas Entrevistas
		¿De cuáles tipos de alimentos dispones en mayor cantidad y de cuales en menor cantidad?	Frutas, verduras, carne, leche y huevos.	Estudiantes	Encuesta
		¿Cuáles son los alimentos que consumes en el desayuno en tu hogar?	Arroz, frijoles, tortillas, crema, huevos, algunas frutas.	Estudiante	Encuesta
		¿Con que otros alimentos complementan los padres de familia la merienda escolar?	Huevos, carne, crema, cuajadas, fresco natural.	Maestros de centro	entrevista

		¿Qué alimentos produce en los huertos familiares?	Verduras , frutas, raíces y granos básicos	Padres de familia	entrevista
		¿Cuándo te alimentas de comidas nutritivas, cómo está tu estado de ánimo en clases?	Aburrido, cansado, con sueño, atento, motivado	Estudiantes	Encuesta
		¿Siempre te alimentas a la misma hora todos los días?	Sí, no, variadamente	Estudiantes	Encuesta
Objetivo	**Variable**	**Preguntas**	**Posibles repuestas**	**Fuentes de información**	**Técnica**
Determinar la frecuencia con la que los estudiantes de primaria en la escuela Pablo Antonio cuadra consumen estos alimentos	Frecuencia de consumo de los alimentos por parte de los estudiantes	¿Con qué frecuencia durante la semana consume con su familia alimentos como: leche, huevo, verdura, carne y frutas?	2 veces por semana, tres veces por semana, cuatro veces por semana.	Padres de familia	Entrevista
		¿Participa usted en la preparación de la merienda escolar que se brinda en la escuela?	Sí, no, algunas veces, nunca	Padres de familia	Entrevista

		¿Los estudiantes están consumiendo diariamente la merienda escolar?	Diariamente, casi diariamente, poco	Maestros de centro	Entrevista
		¿La buena alimentación de los estudiantes incide en el aprendizaje de los mismos y por ende en su rendimiento académico?	Explicación breve de los maestros	Maestros de centro educativo	Entrevistas
Objetivo	**Variable**	**Pregunta**	**Posibles respuesta**	**Fuentes de información**	**Técnica**
Verificar el rendimiento académico que presentan los estudiantes durante el primer corte evaluativo	Rendimiento académico	¿Cuál fue el promedio de rendimiento académico en el primer corte evaluativo 2019?	Mayor que 80, menor que 80, de 60 a 70	Cuaderno de registros de calificaciones de tercero a sexto grado	Observación

del año escolar 2019.		¿Cuál fue el promedio de rendimiento académico en el segundo corte evaluativo 2019?	Mayor de 80. Menor de 80, de 60 a 70	Cuaderno de registro de calificaciones de tercero a sexto grado	Observación
		¿Cómo valora el aprendizaje de su hijo en las disciplinas que corresponden a su grado?	Excelente, muy bueno, bueno, deficiente	Padres de familias	Entrevista
		¿Qué alimentos consume en el almuerzo con su familia?	Arroz, pollo, carne, verduras, sopa	Padres de familia	Entrevista

Procesamiento de los datos:

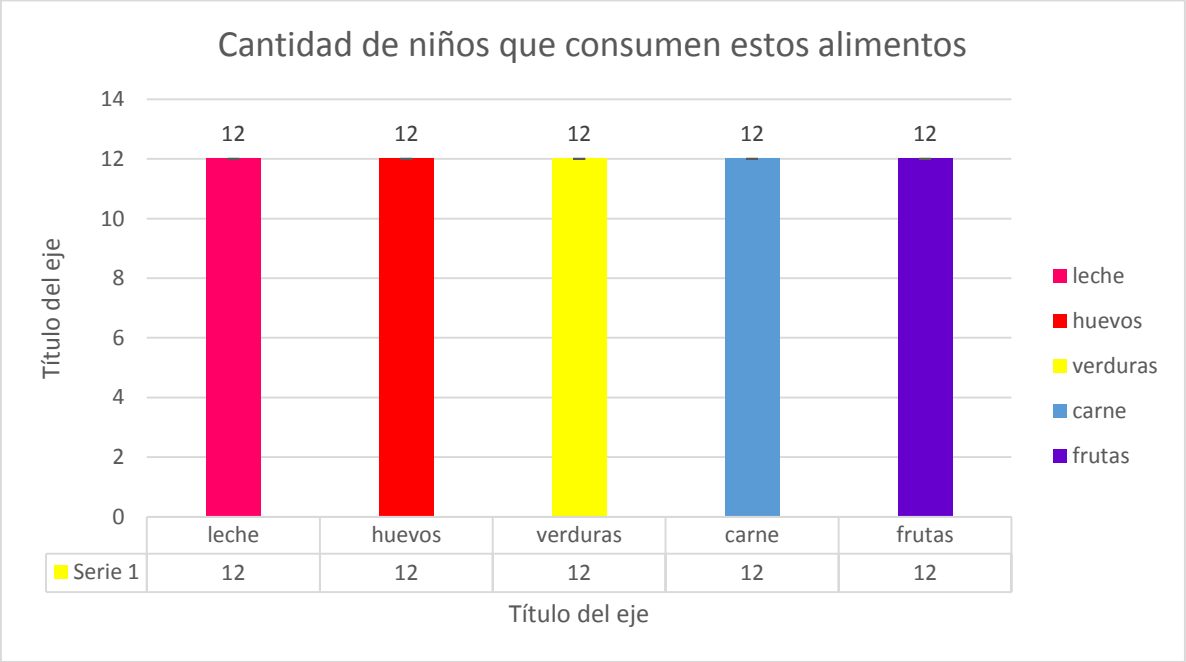
Una vez obtenida la información se ordenaron los datos para facilitar su análisis a través de tablas y gráficos estadísticos. La información de tipo cualitativa proveniente de la observación y entrevista, se ordenó para su análisis en cuadros o matrices.

Resultados

Resultados de la Encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela "*Pablo Antonio Cuadra"* comunidad Romerón, Municipio El Castillo, Departamento de Rio San Juan.

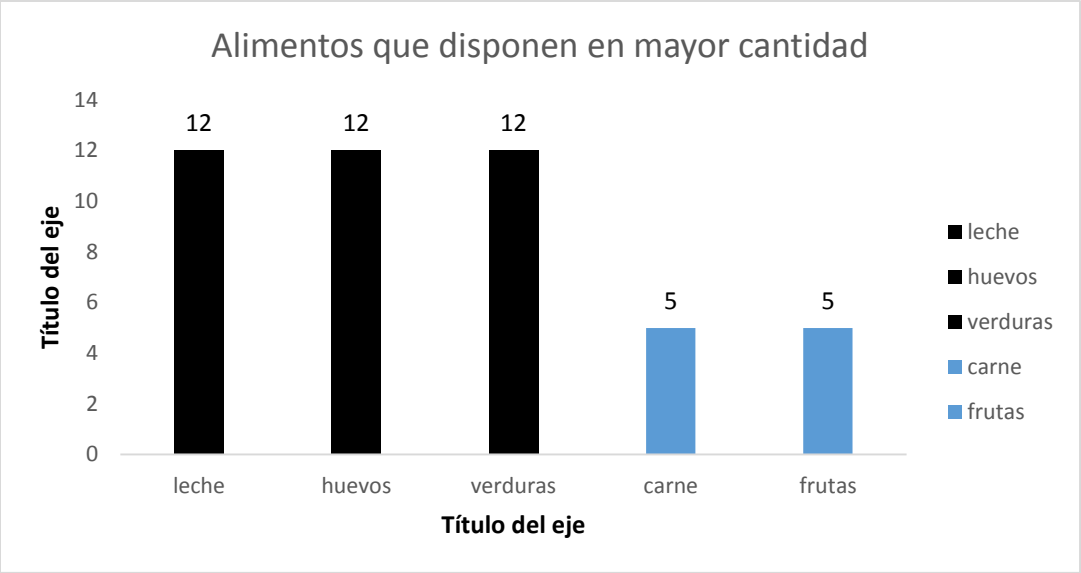
Con respecto a la pregunta ¿**Cuáles de los siguientes alimentos consume en el hogar?** los resultados fueron los siguientes:

Gráfico 1



2. Al preguntarles ¿De cuáles tipos de alimentos dispones en mayor cantidad y de cuales en menor cantidad? Se obtuvieron los siguientes datos:

Gráfico 2.

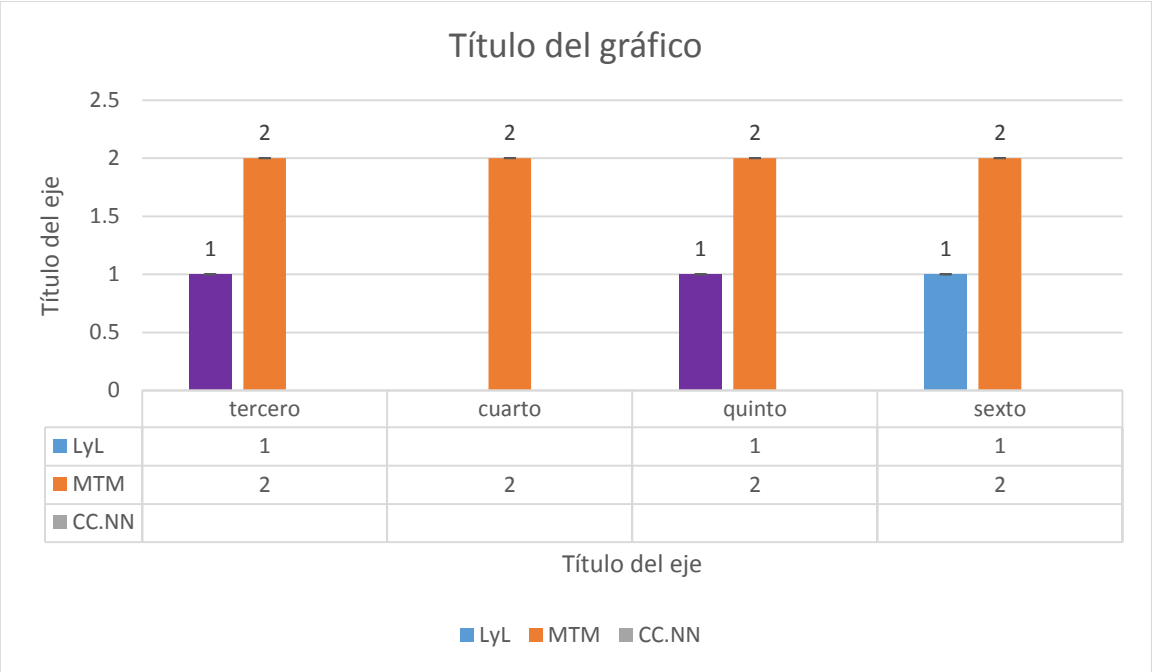


3. Cuando se preguntó **¿Cuáles son los alimentos que consumes en el desayuno en tu hogar?** se obtuvieron los resultados que se muestran en el siguiente gráfico.

Gráfico 3.

4. También se preguntó a los estudiantes **¿En cuales disciplinas ha presentado mayores dificultades.?** obteniendose los resultados siguientes:

Gráfico 4



	tercero	cuarto	quinto	sexto
LyL	1		1	1
MTM	2	2	2	2
CC.NN				

5 Con relación a la pregunta **¿Cuándo te alimentas de comidas nutritivas, ¿cómo está tu estado de ánimo en clases?** Los estudiantes respondieron que cuando mejor se alimentan al comer verduras, carne, y frutas, se sienten más atentos en sus clases, participan más y se sienten con más energía.

6 Al plantearles la pregunta **¿Siempre te alimentas a la misma hora todos los días?** Los alumnos expresaron que normalmente tienen sus horarios para comer, los cuales utilizan para alimentarse tomando en cuenta el de la alimentación escolar en hora de recreo.

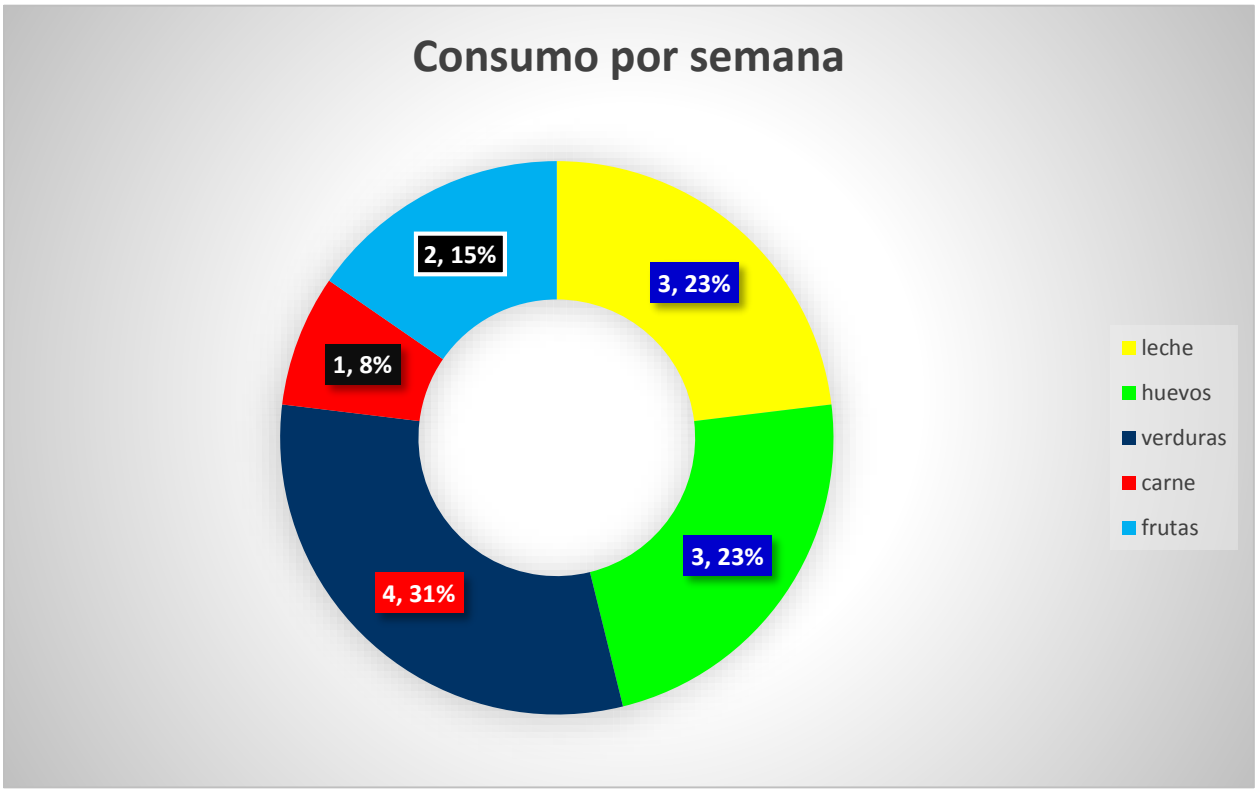
Resultados de la Entrevista realizada a padres de familia

En las entrevistas a los padres de familia a partir de las preguntas formuladas se obtuvieron los resultados que se muestran a continuación:

1. **¿Con qué frecuencia durante la semana consume con su familia alimentos como: leche, huevos, verdura, carne y frutas?**

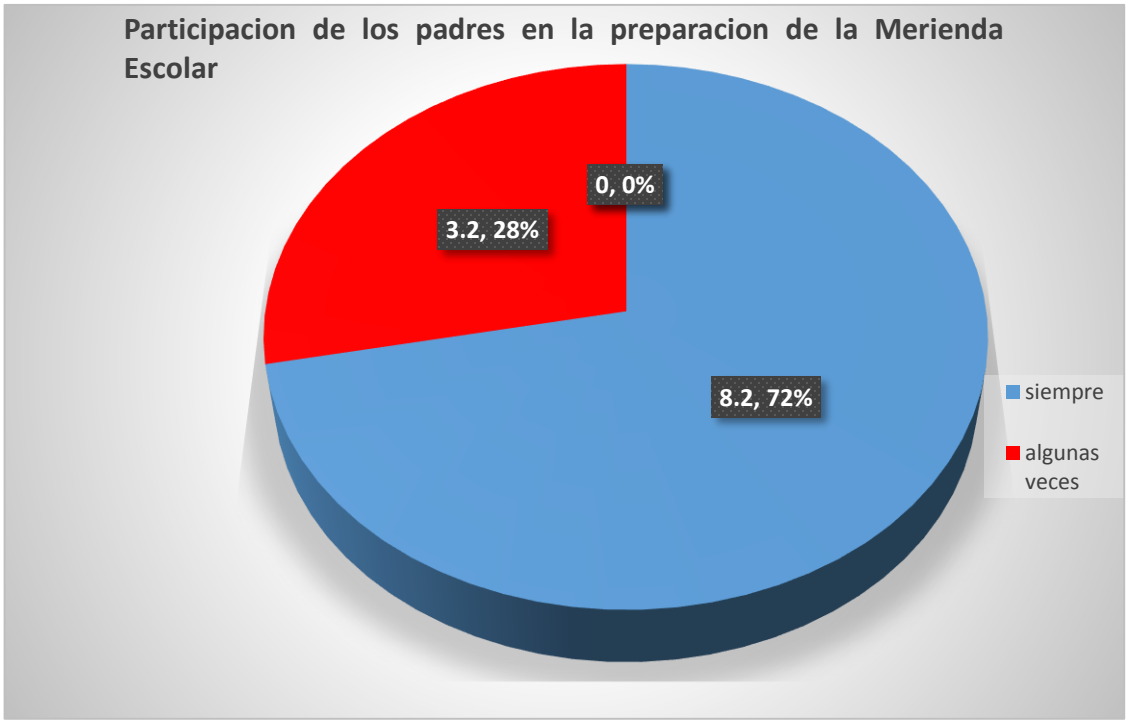
Alimentos	**Leche**	**Huevos**	**Verduras**	**Carne**	**Frutas**
Frecuencia semanal	Tres veces	tres veces	cuatro veces	Una vez	Dos veces

Grafico 5



2. ¿Participa usted en la preparación de la Merienda Escolar?

Gráfico 6



3 ¿Qué alimentos produce en los huertos familiares?

Los que más se producen son: Plátanos, Yuca, Quequizque, Malanga, Ayotes, Frijoles, Arroz, Maíz, Aguacates y frutas.

4 ¿Cómo valora el aprendizaje de su hijo en las disciplinas que corresponden a su grado?

Excelente_____ Muy Bueno_____ Bueno_____ Deficiente_____

Muestra	**Excelente**	**Muy bueno**	**Bueno**	**deficiente**
6 padres de familia		**1**	**3**	**2**
Principales Aportes		Considera que el aprendizaje de su hijo es muy bueno en relación al nivel educativo en curso.	Estos padres han aportado que sus hijos están aprendiendo pero no es el conocimiento con un muy buen nivel de aprendizaje y que esto debe ser mejorable.	Estos padres consideran que a sus niños le hace falte mucho por aprender, que sus conocimientos son mínimos.

¿Qué alimentos consume en el almuerzo con su familia?

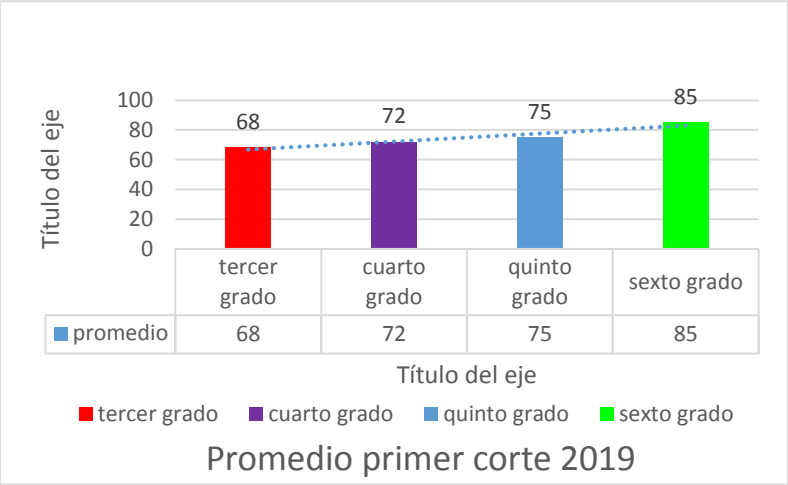
Las respuestas fueron: Arroz, frijoles, yuca, tortilla, sopa en ocasiones, pescado algunas veces, carne de vez en cuando y refrescos naturales.

Resultados de la Revisión documental sobre el Rendimiento Académico

En la guía diseñada para llevar a cabo la observación, se planteó la pregunta:

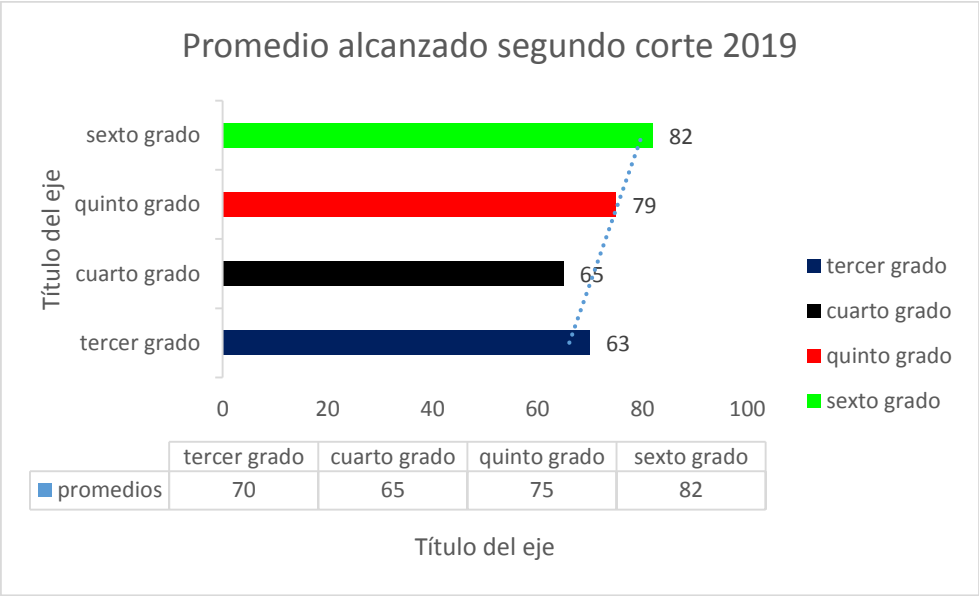
¿Cuál fue el promedio de rendimiento académico en el primer corte evaluativo 2019?

Grafico 7



Extraído del cuaderno de registro de calificaciones de tercero a sexto grado del centro escolar.

También se planteó la pregunta ¿Cuál fue el rendimiento académico en el segundo corte evaluativo 2019?



Promedio primer semestre 2019

Grados	Promedio
tercero	65.5%
cuarto	68.5%
quinto	77%
sexto	83.5%

Extraído del cuaderno de registro de calificaciones de tercero a sexto grado del centro escolar

Resultados de la Entrevista a los profesores

1. **¿Los estudiantes están consumiendo diariamente la Merienda Escolar?**

Al realizar la pregunta anterior los profesores respondieron que:

Los alumnos casi todos los días consumen la merienda escolar y que son muy pocas las ocasiones en las que no lo hacen, siendo una o dos veces al mes.

2. **¿Con qué otros alimentos complementan los padres de familia la Merienda Escolar?**

Al preguntarles si los padres se disponen a complementar la Merienda Escolar con otros alimentos, los docentes afirmaron que sí y que estos complementos son: ayote, tomate, leche, espaguetis, plátanos, cuajada y huevos principalmente.

3. **¿Cómo valora usted que el consumo de una buena alimentación de los estudiantes para su aprendizaje y por ende en el rendimiento académico?**

Al realizarles esta pregunta los docentes coincidieron en responder de la siguiente manera: Por supuesto que los estudiantes mejor alimentados aprenden mejor porque en los alimentos nutritivos se encuentran los nutrientes que el cuerpo necesita para un mejor funcionamiento tanto físico como cognitivo.

Análisis de resultados

Después de haber recopilado y procesado la información brindada por las diferentes fuentes consultadas, se procedió a realizar el análisis correspondiente de los resultados obtenidos.

Para conocer sobre la variedad de alimentos nutritivos que ingieren los alumnos en su hogar, se les presentó una lista de opciones para que marcaran los que consumen y se obtuvo que el 100% de los niños tiene un consumo de alimentos nutritivos variados, afirmando consumir en su hogar de todos los alimentos que le fueron presentados.

Al preguntar a los alumnos encuestados cuáles son los alimentos de los que disponen en mayor cantidad, es notorio que el 60% de los alimentos mencionados en la lista ofrecida en la encuesta fueron considerados como disponible en mayor cantidad en el hogar, siendo estos leche, huevos y verduras; en cambio lo que corresponde a alimentos como la carne y las frutas, los consideran disponibles en menor cantidad el 40%, sin embargo, aunque sea en menor cantidad, también son parte del consumo variado dentro de su dieta en el hogar.

Teniendo en cuenta lo importante que es el desayuno para iniciar las actividades del día, especialmente para los escolares, se les preguntó a los alumnos qué alimentos ingieren en su hogar para desayunar. Según las respuestas brindadas, se puede considerar que el desayuno de los niños y niñas tiene un grado nutricional variado, puesto que se consumen alimentos de gran valor nutritivo tales como la leche, frijoles, arroz, huevos, algunas verduras y pan, los cuales son fundamentales para el aporte nutricional y la energía necesaria para lograr la atención en clase.

Según la información aportada optan por alimentarse sanamente con alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos como son las frutas y las verduras. De acuerdo con las respuestas que brindaron se pudo conocer que tienen un consumo variado, encontrándose que las verduras es el alimento más consumido semanalmente con un 31%, lo que respecta a cuatro veces por semana; seguido por leche y huevos que se consumen en un 23% durante la semana, en una frecuencia de tres veces como promedio; entre los alimentos menos consumidos están las frutas, las que se

consumen tan solo en un 8 y 15 %, lo que representa un consumo de una a dos veces por semana.

También se ha podido conocer que los padres de familia cultivan en sus hogares una variedad de alimentos ricos en vitaminas y minerales que vienen a enriquecer la alimentación de sus hijos y además mencionaron que en algunos casos venden los excedentes de su producción lo cual les permite obtener ingresos económicos y de esa forma compran otros alimentos como la carne para propiciar una mejor calidad de vida.

En cuanto al rendimiento académico de los estudiantes correspondientes al primer corte evaluativo, se logró identificar que los estudiantes presentaron bajos resultados, siendo el tercer grado el más bajo en promedio con un 68% y el más alto, el sexto grado con un 85% según registro.

Según los resultados del segundo corte evaluativo nos damos cuenta que la variación en cuanto a los promedios de los estudiantes es mínima y que nuevamente el grado con mayor dificultad en cuanto a rendimiento académico es el tercero lo que implica que es el grado donde se debe dar mejores atenciones didácticas seguido por los estudiantes de cuarto grado que son en este caso el segundo promedio más bajo.

En un análisis general del rendimiento académico, los estudiantes de la escuela Pablo Antonio Cuadra en los grados de tercero a sexto presentan un muy bajo promedio de calificaciones lo que nos indica que su nivel de aprendizaje no es el deseado estando en el promedio semestral por debajo del 75%

Otro dato muy importante es que los estudiantes presentan mayores problemas de aprendizaje generalmente en las disciplinas de Matemáticas y en Lengua y Literatura.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos en la realización de este trabajo de investigación se llega a concluir que:

- Los datos recogidos nos llevan a descartar la hipótesis planteada en este trabajo. Es decir, se descarta que la causa del bajo rendimiento en los grados tercero, cuarto y quinto sea debido a mala nutrición.

- Los niños y niñas del centro escolar Pablo Antonio cuadra están alimentándose nutritivamente y con una muy buena frecuencia. Los alimentos que los niños consumen son producidos su mayoría en los huertos familiares.

- Los niños de la escuela consumen una alimentación variada y nutritiva que incluye alimentos de los diferentes tipos: Leche, Huevos, Carnes, Verduras y Frutas.

- A pesar que los alumnos tienen una buena alimentación, el rendimiento académico de es bajo en los grados tercero, cuarto y quinto, en los que no supera el 75%. No así en sexto grado en el que es mayor del 80%.

- Se hace necesario y debe plantearse como un reto continuar la indagación de cuál es el factor o factores que inciden en el rendimiento académico de los alumnos y el porqué del poco entusiasmo que muestran en clase.

Recomendaciones

- Proponer a la dirección del centro escolar continuar este tipo de investigaciones enfocándose ahora, en los aspectos didácticos y pedagógicos para conocer si el problema del bajo rendimiento radica en la metodología y los recursos didácticos que utilizan las docentes.

- Bridar acompañamiento pedagógico de manera permanente a maestros del centro escolar por parte de asesores educativos en búsqueda de mejorar el nivel de aprendizaje de los estudiantes.

- Promover que los padres de familia continúen proporcionando alimentos de alto contenido nutritivo del hogar desde el hogar.

Bibliografía

Comisión Multisectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2013). Estrategia Nacional de seguridad Alimentaria y nutricional 2013-2021. Recuperado de: https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/files/PER%202013%20-%20ENSAN_Estrategia-Nacional-Seguridad-Alime.pdf

Extraído de: https//es.scribd.com/document/2039516710/consumo-alimentos-nutritivos

Importancia del consumo de carne en la niñez- Ecu Red. Extraído de https://www.ecured.cu 23/06/2019

Importancia del consumo de frutas y verduras (2019). Extraído de (https://alianzasalud.org.mx/2013/06/la-importancia- del- consumo- de- frutas- y-verduras). Fecha de consulta: 23/06/2019

Leal Maridueña I. A., Coronel Gómez L. E. & Villalta Flores V. A., (19 noviembre 2011) Alimentación sana como factor importante en el rendimiento académico de los estudiantes. Recuperado de: http://201.159.222.36/handle/123456789/331

Mathew Jukes (2002) en Nutrición y Educación

Nica salud –MINED y Comisión Nacional del huevo (marzo 2010)

Pérez Julián Y Merino María (año 2010) (https://definicion .de alimento/)

Plataforma de seguridad alimentaria nutricional 2019

Redroban Chamorro Geoconda Nataly R, C.G.N. (año 2015)

Saire, S.F.: p. 1 Tipos de aprendizaje.

Sampieri Robert (et al.). (2006). Metodología de la investigación. ...Ed. Mc Graw Hill. México.

SCHUNK, 2012: p. 3) Teorías del aprendizaje.

Según (Holmes, 1999.p:15) citado por: Redroban Chamorro Geoconda Nataly

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004, p. 20

ANEXOS

1.1. Formato de encuesta aplicada a estudiantes

Encuesta a estudiantes de tercero a sexto grado. Escuela "*Pablo Antonio Cuadra*" comunidad Romerón, Municipio El Castillo, Departamento de Rio San Juan.

Queridos estudiantes, como parte de la finalización de nuestro plan de estudio de la carrera Ciencias de la Educación con mención en Ciencias Naturales, estamos realizando un proceso de investigación sobre el consumo de alimentos nutritivos, por lo que le pedimos su colaboración en contestar esta encuesta. La información que usted nos brinde será muy útil para nuestro trabajo investigativo.

Esta información se manejará de forma confidencial y será utilizada únicamente para los fines de este trabajo.

Se le agradece de antemano por su colaboración.

Datos Generales:

Sexo: Varón: _____ Mujer: _____

Grado que cursas: 3ro. ____ 4to.____ 5to._____ 6to.____

1. ¿**Cuáles de los siguientes alimentos consume en el hogar? Marcarlo con una X**

   Leche____ Huevos_____Verduras _____ Carnes_____ Frutas_____

2. **¿De cuáles de los siguientes alimentos dispone en mayor cantidad y cuales en menor cantidad?**

   Leche_____ huevos____ verduras_____ carnes_____ frutas_____

3. **¿Cuáles son los alimentos que consumes en el desayuno en tu hogar?**

   Arroz____, frijoles____, huevos____, leche____, verdura____, pan____

4. **¿En cuales disciplinas ha presentado mayores dificultades?**

   Lengua y Literatura____ Matemática: _____ Ciencias Naturales: _____

5. **¿Cuándo te alimentas de comidas nutritivas, cómo está tu estado de ánimo en clases?**
6. **¿Siempre te alimentas a la misma hora todos los días?**

1.2. Formato de entrevista aplicada a padres de familia

Entrevista a padres de familia de la Escuela "*Pablo Antonio Cuadra*" comunidad Romerón, Municipio El Castillo, Departamento de Rio San Juan.

Estimados padres de familia somos estudiantes de cuarto año de la carrera Ciencias Naturales en la UNAN-LEON, Sede San Carlos Río San Juan y como requisito de graduación, estamos realizando un trabajo de investigación para lo cual le solicitamos nos colabore en brindarnos una pequeña entrevista en la que le haremos algunas preguntas acerca de la alimentación de su hijo (a).

Esta información se manejará de forma confidencial y será utilizada únicamente para los fines de este trabajo.

Se le agradece de antemano por su colaboración.

1. ¿Con qué frecuencia durante la semana consume con su familia alimentos como: leche_____ Huevos_____Verduras_____ carnes_____ frutas____?
2. ¿Participa usted en la preparación de la merienda escolar?
   Nunca, _____Algunas veces, _____de forma permanente_____
3. ¿Qué alimentos produce en los huertos familiares?
4. ¿Qué alimentos consume en el almuerzo con su familia?
5. ¿Cómo valora el aprendizaje de su hijo en las disciplinas que corresponden a su grado? Excelente_____ Muy Bueno_____ Bueno_____ Deficiente_____

1.3. Guía para la revisión documental – Observación del Registro Académico

¿Cuál fue el rendimiento académico en el primer corte evaluativo?

¿Cuál fue el rendimiento académico en el segundo corte evaluativo?

1.4. Formato de entrevista aplicada a maestros

Entrevista Maestros de la Escuela "*Pablo Antonio Cuadra"* comunidad Romerón, Municipio El Castillo, Departamento de Rio San Juan.

Estimados maestros: somos estudiantes de la carrera de Ciencias de la Educación con mención en Ciencias Naturales de la UNAN-LEON, en la sede interuniversitaria de San Carlos Río San Juan y como requisito para graduarnos, estamos realizando un trabajo investigativo. Para tal fin, le solicitamos nos colabore en brindar información que será muy valiosa, a partir de las siguientes interrogantes:

Esta información se manejará de forma confidencial y será utilizada únicamente para los fines de este trabajo.

Se le agradece de antemano por su colaboración.

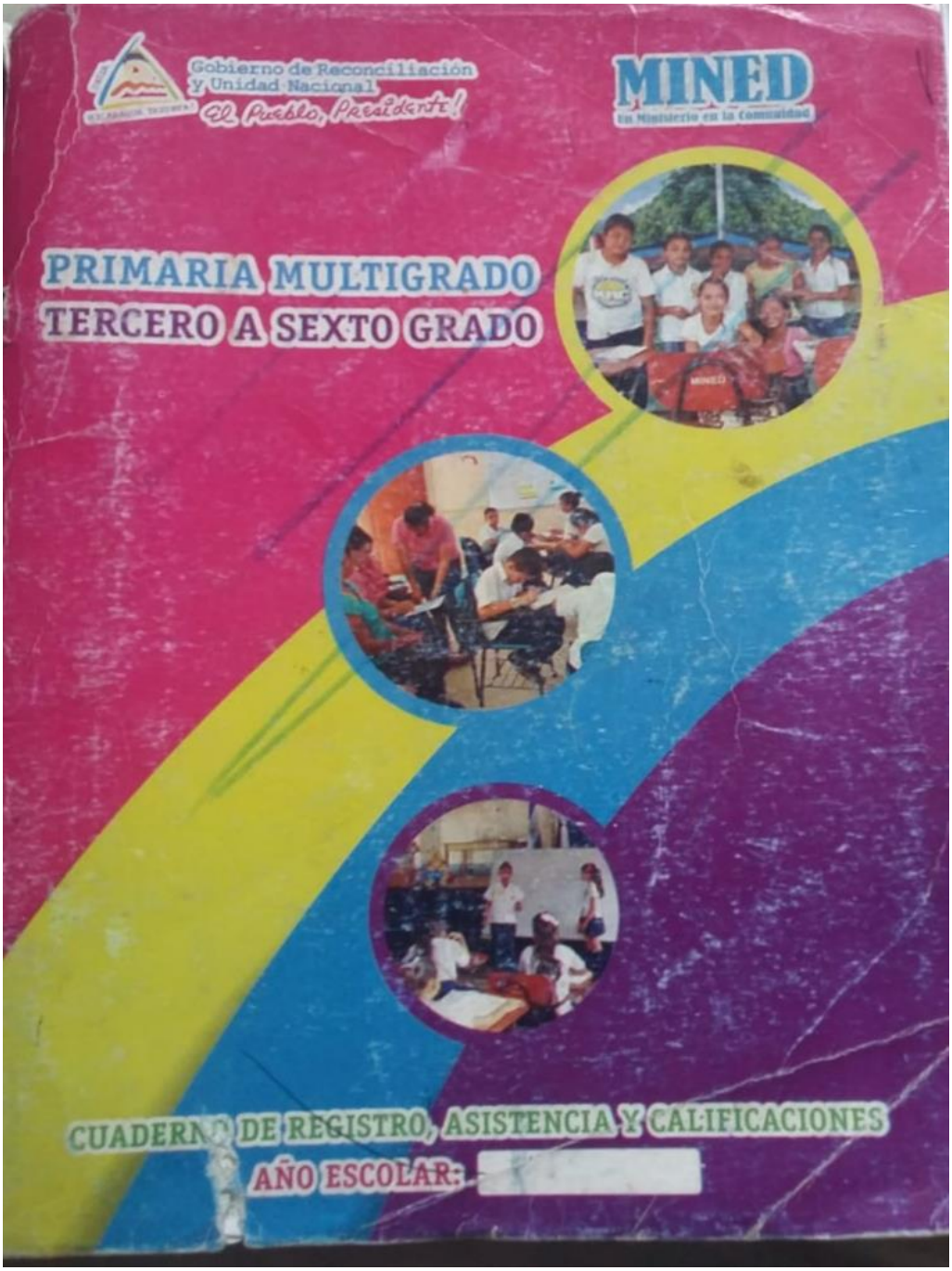
1. ¿Los estudiantes están consumiendo diariamente la merienda escolar?
2. ¿Con que otro alimento complementan los padres de familia la merienda escolar?
3. ¿Cómo valora usted que el consumo de una buena alimentación de los estudiantes para su aprendizaje y por ende en el rendimiento académico?

Foto de la Escuela “Pablo Antonio Cuadra” Comunidad Romerón, Municipio San Carlos Río San Juan

Estudiantes del centro escolar: Pablo Antonio Cuadra de turno matutino.

Entrevistando a padre de familia del centro escolar Pablo Antonio Cuadra

Entrevistando a padre a de familia del Centro Escolar


Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!
MINED
Un Ministerio en la Comunidad
PRIMARIA MULTIGRADO
TERCERO A SEXTO GRADO
CUADERNO DE REGISTRO, ASISTENCIA Y CALIFICACIONES
AÑO ESCOLAR:

DATOS GENERALES

AÑO ESCOLAR 2019

Departamento: Rio San Juan Municipio: El Castillo Comunidad: Mauricio Gutierrez

Nombre del centro: Pablo Antonio Cuadra

Dirección del Centro:

Núcleo Educativo: Pablo Antonio Cuadra

Combinación de Grado: 3´a 6´ Sección: A Turno: Matutino Modalidad: Primaria Multigrado

Matrícula Actual: AS 21 F 9 Código Único: Código de Centro:

DATOS DEL DOCENTE DE 3ero. a 6to. Grado de Primaria Multigrado					
NOMBRES	APELLIDOS	# DE CÉDULA	# INSS	SEXO	
				F	M
Erlinda Yesenia	Lopez Martinez	521 0570 84-00024		✓	
AÑOS DE SERVICIO: 8	ESPECIALIDAD:		TÍTULOS: Maestro. Educación Primaria		
MODALIDAD: Multigrado	1.		1.		
Combinación de Grado: 3´a 6´	2.		2.		
TURNO: Matutino	3. ro		3.		

Propiedad del Ministerio de Educación, Financiado con Fondos del Tesoro 2018.

Cuaderno de 3ero. a 6to. Grado Primaria Multigrado Página No.: ---< 1 >---