

UNIVERSIDAD METROPOLITANA DEL ECUADOR



**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y
EDUCACIÓN**

Carrera

Ciencias de la Educación. Mención Educación Básica

**Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título de
Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Educación Básica**

**ACCIONES DIDÁCTICAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA
EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO
GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CASITA DE VERANO DE LA
CIUDAD DE GUAYAQUIL**

AUTORA

ANDREA MARITZA TAGLE LIZANO

ASESORA

MSC. MARGARITA LUQUE ESPINOZA DE LOS MONTEROS

GUAYAQUIL, 2021

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR

MSC. MARGARITA LUQUE ESPINOZA DE LOS MONTEROS, en calidad de asesora del trabajo de investigación, designado por la cancillería de la UMET, certifico que el trabajo de graduación para optar por el título de: LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN BÁSICA, cuyo título es: ACCIONES DIDÁCTICAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CASITA DE VERANO DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL, elaborado por la estudiante: ANDREA MARITZA TAGLE LIZANO, ha cumplido con todos los requisitos legales exigidos, por los que se aprueba la misma.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad, facultando a la interesada a hacer uso de la presente, así como también se autoriza la presentación para la evaluación por parte del jurado respectivo.

Atentamente:

MSC. MARGARITA LUQUE ESPINOZA DE LOS MONTEROS
ASESORA DE TESIS

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **ANDREA MARITZA TAGLE LIZANO**, estudiante de la Universidad Metropolitana del Ecuador “UMET”, carrera Ciencias de la Educación, mención Educación Básica, declaro en forma libre y voluntaria que el presente trabajo de investigación que versa sobre: **ACCIONES DIDÁCTICAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CASITA DE VERANO DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL** y las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, las cuales se han realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al referirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,

ANDREA MARITZA TAGLE LIZANO

C.I. 0930309513

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, ANDREA MARITZA TAGLE LIZANO, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación, ACCIONES DIDÁCTICAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA CASITA DE VERANO DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL, modalidad Proyecto de Investigación, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, cedo a favor de la Universidad Metropolitana del Ecuador una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Metropolitana del Ecuador para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el repositorio virtual, 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.

Andrea Maritza Tagle Lizano
CI: 0930309513

DEDICATORIA

A mi familia, gracias:

Por su cariño y apoyo incondicional,

Por ayudarme a lograr mis metas personales,

Por su apoyo durante todo el proceso de formación,

Por estar presentes en todo momento,

Por estar a mi lado, siempre apoyándome, sugiriéndome y aconsejándome,

Por su amor, ¡Gracias!

Andrea Maritza Tagle Lizano

AGRADECIMIENTO

A todas las personas que a lo largo de la vida han apoyado este proceso, o han prestado ayuda en momentos de necesidad.

A los docentes y colaboradores de la Universidad Metropolitana del Ecuador, por el trabajo extraordinario realizado durante mi formación profesional.

A Dios y la vida, por nunca ignorar mis necesidades.

Andrea Maritza Tagle Lizano

ÍNDICE GENERAL

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR.....	ii
CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	1
Descripción de la problemática.....	5
Problema de investigación	6
Objeto de estudio.....	6
Objetivo general	6
Objetivos específicos	6
Preguntas de investigación.....	7
Población y muestra	7
Metodología	7
Justificación de la investigación.....	7
Aporte práctico.....	8
Estructura capitular	8
CAPÍTULO I	10
MARCO TEÓRICO.....	10
1.1. La nutrición.....	10
1.2. La alimentación	12
1.3. Hábitos para una alimentación saludable en las escuelas.....	15
1.4. Características de una alimentación saludable	19
1.5. La salud alimentaria.....	20
1.6. La nutrición y la alimentación en el Ecuador	22
1.7. Guías para la educación alimentaria en Ecuador.....	23

1.8. Estrategias de promoción de alimentación saludable en el Sistema Nacional de Educación	24
1.8.1. Estrategia de alimentación en Guayaquil.....	26
1.9. El proceso de educación alimentaria	27
1.10. La educación alimentaria y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes	29
CAPÍTULO II.....	34
DISEÑO METODOLÓGICO.....	34
2.1. Métodos	34
2.1.1. Métodos teóricos	34
2.1.2. Métodos empíricos.....	35
2.1.3. Métodos matemáticos- estadísticos.....	35
2.2. Técnicas e instrumentos.....	35
2.3. Población y muestra.....	36
2.3.2. Muestra	36
2.4. Resultados de la encuesta realizada a los estudiantes. Anexo 1.....	37
2.5. Resultados de la encuesta realizada a los representantes de familia sobre la alimentación de su representado. Anexo 2.....	47
2.6. Resultados de la entrevista grupal realizada a los docentes. Anexo 3.....	58
2.7. Resultados de la entrevista realizada a la directora. Anexo 4.	59
CAPÍTULO III.....	61
PROPUESTA.....	61
3.1. Título de la propuesta.....	61
3.2. Objetivo de la propuesta.....	61
3.3. Fundamentación de la propuesta	61
3.4. Desarrollo de la propuesta de acciones didácticas	66
CONCLUSIONES	76
RECOMENDACIONES.....	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cantidad de comidas en un día	37
Tabla 2. Productos consumidos con más frecuencia en el desayuno.....	38
Tabla 3. Alimentos nutritivos	39
Tabla 4. Líquido preferido para el consumo	40
Tabla 5. Estado al consumir dulces y golosinas	41
Tabla 6. Estado al consumir pizzas.....	42
Tabla 7. Estado al consumir mucha comida	43
Tabla 8. Preferencia de productos cárnicos	44
Tabla 9. Preferencia en el consumo de carnes	45
Tabla 10. Actividades realizadas los fines de semana	46
Tabla 11. Parentesco de las personas encuestadas con los estudiantes.....	47
Tabla 12. Tiene una alimentación nutritiva	48
Tabla 13. Cumple con 3 comidas en el día	49
Tabla 14. Come despacio y sentado.....	50
Tabla 15. Consume una dieta equilibrada en vitaminas y proteínas.....	51
Tabla 16. Mantiene una dieta para combatir trastornos alimenticios	52
Tabla 17. Frecuencia en el consumo de carne	53
Tabla 18. Frecuencia en el consumo de comida poco saludable	54
Tabla 19. Frecuencia en el consumo de frituras y empanadas.....	55
Tabla 20. Frecuencia en el consumo de vegetales y hortalizas.....	56
Tabla 21. Frecuencia en el consumo de alimentos procesados y empaquetados.....	57
Tabla 22: Concurso de afiches “Alimentación saludable”	66
Tabla 23: Charla expositiva “Nutrición saludable”	67
Tabla 24: Cartel de imágenes “Cómo me alimento”	68
Tabla 25: Redacción de cuentos “Los nutrientes”	69
Tabla 26: Taller sensorial “Las frutas tropicales”.....	70
Tabla 27: Elaboración de ensaladas “Los vegetales”	71
Tabla 28: Presentación intercultural “Cultura y alimentación”	72
Tabla 29: Jardines “Interculturalidad alimentaria”	73
Tabla 30: Recetario “Nutrición y alimentación saludable”	74
Tabla 31: Comida campestre “Picnic”	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1: Características de una alimentación saludable.	19
Gráfico 2. Cantidad de comidas en el día	37
Gráfico 3. Productos consumidos con más frecuencia en el desayuno.....	38
Gráfico 4. Alimentos nutritivos	39
Gráfico 5. Líquido preferido para el consumo	40
Gráfico 6. Estado al consumir dulces y golosinas	41
Gráfico 7. Estado al consumir pizzas.....	42
Gráfico 8. Estado al consumir mucha comida	43
Gráfico 9. Preferencia de productos cárnicos	44
Gráfico 10. Preferencia en el consumo de carnes	45
Gráfico 11. Actividades realizadas los fines de semana.	46
Gráfico 12. Parentesco de las personas encuestadas con los estudiantes.	47
Gráfico 13. Tiene una alimentación nutritiva.	48
Gráfico 14. Cumple con 3 comidas en el día.	49
Gráfico 15. Come despacio y sentado.....	50
Gráfico 16. Consume una dieta equilibrada en vitaminas y proteínas.....	51
Gráfico 17. Mantiene una dieta para combatir trastornos alimenticios.	52
Gráfico 18. Frecuencia en el consumo de carne.	53
Gráfico 19. Frecuencia en el consumo de comida poco saludable.	54
Gráfico 20. Frecuencia en el consumo de frituras y empanadas.....	55
Gráfico 21. Frecuencia en el consumo de vegetales y hortalizas.	56
Gráfico 22. Frecuencia en el consumo de alimentos procesados y empaquetados.....	57
Gráfico 23. Mapa mental (lluvia de ideas) de la entrevista.	93

RESUMEN

La investigación surge a partir de la problemática identificada en la Unidad Educativa Casita de Verano, de la ciudad de Guayaquil, con relación a la insuficiente educación alimentaria que presentan los estudiantes de segundo grado de Educación Básica; con la finalidad de resolver esta problemática se diseñó una secuencia de acciones didácticas que contribuyeron a promover la educación alimentaria en estudiantes. El enfoque de la investigación es cualitativo, el tipo de estudio es descriptivo y de campo. Se aplicaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos- matemático; lo que permitió el análisis del fenómeno desde la interpretación de las técnicas aplicadas como la entrevista y la encuesta. La investigación se sustentó en el Proyecto de alimentación de las Naciones Unidas y el Proyecto intervención en la alimentación escolar del Ministerio de Educación del Ecuador. El aporte práctico de la investigación consiste en una variante científica constituida por una secuencia de acciones didácticas que promovieron la formación alimentaria de la Educación General Básica en Ecuador. Como conclusión se determinó que las Instituciones Educativas deben priorizar la educación alimentaria y nutricional contemplada en la política pública.

Palabras clave: nutrición; educación alimentaria; acciones didácticas.

ABSTRACT

The research arose from the problem identified in the Casita de Verano Educational Unit, in the city of Guayaquil, in relation to the insufficient food education that was presented in the second-grade students of Basic Education, in order to solve the problem. A sequence of didactic actions was designed that contributed to promoting food education in students. The scientific conception of the study was qualitative, with a descriptive field methodology. In it, theoretical, empirical and statistical-mathematical methods were applied; which allowed the analysis of the phenomenon from the interpretation of the applied techniques such as the interview and the survey. The research was based on the Food Project of the United Nations and the Project for intervention in school feeding of the Ministry of Education of Ecuador. The proposal makes a contribution to the practical contribution that consists of a scientific variant constituted by a sequence of didactic actions that promoted the food training of Basic General Education in Ecuador; where the population is 90 students and the sample of 27 second-grade children from the Casita de Verano Educational Unit, in the city of Guayaquil. As a conclusion, it was determined that Educational Institutions should prioritize food and nutritional education contemplated in public policy.

Keywords: nutrition; food education; didactic actions.

INTRODUCCIÓN

La educación alimentaria ayuda a crear hábitos nutricionales, con lo que mejora los indicadores de salud de la población. En este sentido la (Organización Mundial de la Salud, 2006), dentro de sus funciones contiene el mejoramiento de la nutrición, así como los hábitos alimenticios; ya que ha sido uno de los problemas que enfrenta la sociedad en el contexto actual.

Según informes internacionales sobre la salud en Latinoamérica, “5,9 millones de niñas y niños se encuentran afectados por la malnutrición. Asimismo, el sobrepeso y la obesidad se han transformado en problemas de salud importantes” (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2017, pág. 1). Los datos demuestran que son insuficientes las acciones desarrolladas en la región y evidencia la necesidad de establecer estrategias de intervención desde los diferentes ámbitos, incluido el educativo.

A pesar de los esfuerzos y las alertas de diferentes organismos, la evidencia muestra que los hábitos alimentarios son poco saludables entre los niños en edad escolar, sus representantes y docentes; debido a que consumen muchos alimentos con elevado contenido en grasas, sodio, bebidas azucaradas y productos procesados. Bajo ese escenario es prioritario el tratamiento de la educación alimentaria en los países latinoamericanos; con esto se puede evitar el consumo de dietas desequilibradas, la sobrealimentación y la ingesta errónea de alimentos, que acarrearán afectos negativos y en algunos casos hasta la muerte.

De acuerdo con la realidad regional, se diseñaron una serie de estrategias para promover la seguridad alimentaria y nutricional en niños, adolescentes y jóvenes en América Latina y el Caribe. Para esto se estableció el programa: “Sin educación alimentaria será imposible erradicar el hambre y la malnutrición” (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2011, pág. 1). En el programa se identifican los aspectos que en el ámbito educativo contribuyen a mejorar la educación para la salud, estilos de vida sana y la nutrición en edad escolar.

Lo expuesto, pone a las instituciones educativas a prueba en los diversos ámbitos de la educación alimentaria, en aras de mejorar las condiciones de salud y el bienestar alimenticio de los estudiantes ya que: “El desarrollo saludable del niño es de importancia fundamental; la capacidad de vivir en armonía en un mundo que cambia constantemente es indispensable para

este desarrollo” (Organización Mundial de la Salud, 2006, pág. 1).

En la escuela del siglo XXI, se establecen ciertos acuerdos y aproximaciones relacionadas con la alimentación. En la mayoría de los países se implementan estos temas en el currículo, pero sigue evidenciándose resistencia al cambio y a implementar nuevos hábitos alimentarios; pero la realidad es que, en edades tempranas la educación alimentaria juega un papel importante y se hace necesaria la intervención.

Para la autora la atención a la educación alimentaria desde la escuela es necesaria, así como la implementación de diferentes estrategias relacionadas con la nutrición; lo que permite la obtención de resultados significativos en la prevención del sobrepeso y el consumo de dietas nutricionales. Dichas estrategias deben poseer un carácter interdisciplinario dentro del accionar educativo, para que reflejen gran impacto en los hogares. Por otro lado, a través de la enseñanza de una adecuada alimentación, se puede incidir en los cambios de actitud, promover la adopción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de manera sostenible.

Respecto a la educación nutricional a nivel mundial los investigadores españoles (González Rodríguez, Travé González, & García Padilla, 2020, pág. 1), en el artículo científico: “La educación nutricional a partir del trabajo por proyectos en Educación Primaria”, estudiaron las perspectivas educativas del trabajo del proyecto de educación nutricional.

La investigación se realizó a través de estudios de caso con estudiantes y profesores de tercer grado de primaria, utilizando diversas herramientas de investigación, como cuestionarios y entrevistas. Los resultados mostraron que se mejoró la calidad de la dieta, se incrementó el consumo de frutas y verduras, se redujo el consumo de dulces y se mejoró la calidad del desayuno. Las conclusiones de la investigación apuntan a la aplicabilidad de la visión educativa del trabajo en proyectos a la educación alimentaria.

Una de las estrategias para el tratamiento a la educación alimentaria es el trabajo por proyectos como bien es demostrado en el artículo y estos se acoplan a las exigencias actuales de desarrollar una enseñanza basada en problema. Aunque los estudios de casos no suelen ser de carácter generalizados es significativa para la presente investigación los resultados alcanzados, a partir de la intervención educativa.

Por otra parte, en Alicante provincia de España (Trescastro López & Martínez García, 2020), recogen los resultados de su estudio en un artículo científico titulado: Actividades de

educación alimentaria para alumnos de infantil y primaria en colegios de la provincia de Alicante; donde demostraron que la promoción de la educación alimentaria es una herramienta básica para abordar los problemas de salud al brindar una mejor calidad de vida, bienestar y un adecuado ambiente escolar como elemento clave para promover y desarrollar buenos hábitos alimentarios. Las actividades que se llevan a cabo son charlas realizadas en escuelas públicas, que brindan una formación práctica de alta calidad a los futuros profesionales, sensibilizan a las instituciones educativas sobre la importancia del papel de los dietistas en la promoción de hábitos saludables, y hacen que las actividades educativas puedan continuar.

Por otra parte, en Perú (Rabanal Gutierrez, 2019), en su tesis de doctorado propone un programa de educación nutricional mediante el cual determina la influencia de este a partir de su implementación en diferentes sesiones de clases. En esta investigación la autora trabajó bajo un diseño pre - experimental con la ejecución de un diseño procedimental teniendo como resultado que la dimensión del conocimiento alimentario aumentó un 50% en sus estudiantes, mejorando significativamente la cultura alimentaria.

En el estudio el autor se logra evidenciar la importancia que tiene el tratamiento de la educación alimentaria desde la escuela, así como la necesidad de implementar programas de este tipo donde intervengan las diferentes asignaturas, incluso hacerlo más extensivo; ya que es una problemática que debe preocupar a todo los involucrados en la comunidad educativas por su impacto.

En este sentido, Ecuador con el objetivo de combatir los problemas nacionales relacionados con la educación alimentaria y disminuir su impacto se alinea a las leyes, esquemas y estrategias internacionales; estableciendo en su Constitución que la alimentación es un derecho, (Ecuador. Asamblea Constituyente, 2008, pág. 19); trabajando para la promoción de una alimentación saludable en su población y con esta mejorar los niveles físicos, emocionales e intelectuales.

Es significativo para un país que dentro de sus estatutos se encuentre la atención a este tipo de temas que evidentemente apoyan a la ciudadanía y brindan un mejor estilo de vida; pero al mismo tiempo se debe velar porque se cumpla con lo establecido, y cuando no exista un apoyo estatal, sean temas que se conviertan en parte de la responsabilidad social que cada individuo debe asumir.

Mediante el “Proyecto intervención en la alimentación escolar” (Ecuador. Ministerio

de Educación, s.f., pág. 1); se vincula dicho Ministerio con el Servicio Nacional de Contratación Pública y Ministerio de Salud Pública, para emprender acciones de ejecución mediante proyectos de alimentación escolar, también establece planes de beneficio alimentarios, entrega de raciones ricas en proteínas y fichas técnicas genéricas.

Adicionalmente en las diferentes instituciones educativas fiscales, fiscomisionales y particulares de Guayaquil y el resto de las ciudades; se reguló los alimentos que podían expedir los bares escolares, se implementaron estándares de calidad, se establecieron las normas de Buenas Prácticas de Manufactura, se efectúan pruebas técnicas a través de diferentes laboratorios y se realizan controles sanitarios para que los productos estén aptos para el consumo humano.

Dando respuesta a dichas necesidades y a la política del Estado, numerosos investigadores a nivel nacional han desarrollado estudios relacionados con la alimentación y el contexto educativo, dentro de los que destaca (Espinoza Guamán, 2020), perteneciente a la Universidad Católica de Cuenca quien desarrolló un estudio con el objetivo comprender la importancia de una alimentación sana, equilibrada e integral para los estudiantes de educación básica del Ecuador; y apunta que esta puede mejorar su condición física, el análisis y el razonamiento, ayuda a comunicarse con los demás y especialmente mejora el desempeño académico.

Es importante destacar la incidencia que tiene la educación alimentaria en los estudiantes, siendo un aspecto importante para la presente investigación por ser la nutrición determinante en el desarrollo humano.

(Castro Simbaña, 2020, pág. 1), con su tesis demostró la importancia de llevar a la par el conocimiento sobre alimentación nutritiva y las consecuencias que provoca en el crecimiento de niños mediante una metodología de trabajo que le permitió aplicar diferentes instrumentos para la recolección de datos y descripción del fenómeno para la posterior elaboración de una guía nutricional.

A pesar de todo el esfuerzo de los diferentes ministerios y organismos aún existe falta de control en las escuelas particulares del país, llegando a afectar la salud humana ya que no se posee una adecuada educación alimentaria reflejando malnutrición en las diferentes edades escolares y persiste el consumo de meriendas escolares con productos inadecuados por su alto contenido en sodio, grasas y productos procesados lo que llamó la atención de la investigadora

llevándola a realizar un estudio sobre el tema de la educación alimentaria.

Por lo antes expuesto, es que la presente investigación indaga sobre el tratamiento de la educación alimentaria en el contexto educativo, concibiendo la alimentación humana desde una perspectiva amplia y multidisciplinar, que va más allá de una mirada exclusivamente asociada a la biología, a la nutrición o a la salud. Esta necesidad, es planteada en la ciencia por (Martín Toscano, Porlán Ariza, Cantarero García, & Núñez Pacheco, 1994).

Desde dicha perspectiva adoptada por la autora, se entiende a la alimentación como un proceso complejo, multifuncional e integral que va desde las dimensiones biológicas a las socioculturales, al punto de complementarlas. Es una de las numerosas actividades que configuran la vida de cualquier grupo étnico, social y cultural, y que por su especificidad y polivalencia adquiere un lugar central en la caracterización de la especie humana.

Es importante mencionar que, en los primeros años, una buena alimentación y nutrición son esenciales para la salud y el bienestar. Aunque hay varios métodos que intentan definir una dieta saludable, así como varias pautas dietéticas es una realidad que los alimentos que consumimos están asociados al estilo de vida, la reducción de los riesgos potenciales de enfermedades crónicas, permiten la supervivencia infantil y el desarrollo físico y cognitivo.

Descripción de la problemática

Justamente, por tratarse de un hecho cotidiano, que involucra a todas las personas de la comunidad educativa, el tema de la educación alimentaria se convierte en un desafío para la escuela, que obliga a considerarla en toda su amplitud y complejidad; por lo que mediante procesos empíricos observacionales la autora ha detectado que en la Institución Educativa Casita de Verano, es insuficiente la formación y la educación alimentaria porque se consume comida poco saludable que los estudiantes traen de sus casas, no existe una actitud crítica y reflexiva por parte de los docentes para combatir dicha situación, no se logra que el bar promueva consciencia en el sentido nutricional, las autoridades no unen esfuerzos para generar una cultura alimentaria saludable.

La preparación de autoridades, docentes y representantes de familia, sobre la educación alimentaria juega un papel importante; que les permite direccionar a los estudiantes en temas de alimentación y nutrición. Además, es necesario que en el contexto educativo se conozcan las bases conceptuales de la alimentación saludable, para una solución eficaz desde un estilo

de vida que contribuya a las funciones biológicas y sociales del individuo. Lamentablemente en la institución no se cuenta con la implementación de capacitaciones relacionadas con la nutrición, ni implementación de estrategias que permitan elevar la cultura alimentaria de la comunidad educativa.

Lo antes planteado conlleva a inferir que un inadecuado accionar en cuanto a la alimentación, puede provocar un desorden alimentario en los estudiantes; que desde la experiencia de la autora como maestra de educación básica, se convierte en limitaciones debido a que se afecta la concentración de los estudiantes, la asistencia a clases en ocasiones es irregular debido a problemas alimenticios, los resultados académicos no son los esperados, se manifiestan alteraciones en la conducta y el comportamiento, acarrea enfermedades crónicas como diabetes y la obesidad, todo esto trae consigo dificultades para la convivencia armónica que se acompaña de burlas y problemas emocionales.

Problema de investigación

Deficiente educación alimentaria en estudiantes de segundo grado de la Unidad Educativa Casita de Verano, de la ciudad de Guayaquil.

Objeto de estudio

Proceso de educación alimentaria en estudiantes del segundo grado, de la Educación General Básica de Ecuador.

Objetivo general

Diseñar una secuencia de acciones didácticas que promueva la educación alimentaria en estudiantes del segundo grado, en la Unidad Educativa Casita de Verano, de la ciudad de Guayaquil.

Objetivos específicos

1. Identificar los referentes teórico-metodológicos consecuentes con la educación alimentaria para la educación básica del Ecuador.
2. Caracterizar el estado actual que presenta la educación alimentaria de los estudiantes de segundo grado de la Unidad Educativa Casita de Verano, de la ciudad de Guayaquil.
3. Estructurar una secuencia de acciones didácticas que promueva la educación alimentaria en estudiantes de segundo grado de la Unidad Educativa Casita de Verano, de la

ciudad de Guayaquil.

Preguntas de investigación

¿Cuáles son los referentes teórico- metodológicos consecuentes con las normativas de educación alimentaria para la educación básica del Ecuador?

¿Cuál es el estado actual que presenta la educación alimentaria en los estudiantes de segundo grado de la Unidad Educativa Casita de Verano, de la ciudad de Guayaquil?

¿Cómo estructurar didácticamente una secuencia de acciones que promueva la educación alimentaria en estudiantes del segundo grado de la Unidad Educativa Casita de Verano, de la ciudad de Guayaquil?

Población y muestra

La población y la muestra coinciden, siendo objeto de estudio los 27 estudiantes de segundo grado de la Unidad Educativa Casita de Verano, de la ciudad de Guayaquil y un representante de cada uno de ellos. Los estudiantes que conforman la muestra están comprendidos entre 6 y 7 años de edad, provienen de familias que viven en los barrios aledaños de la institución. También se aplicaron instrumentos a 5 profesores, seleccionados de manera aleatoria intencional.

Metodología

La metodología aplicada en la investigación posee carácter cualitativo, apoyado en instrumentos cuantitativos usados durante el estudio. La interpretación de datos fue mediante el estudio objetivo sin intervención o modificación de la variable y subjetivo dialéctico mediante análisis inferencial.

Los métodos empleados permitieron establecer preguntas de investigación que direccionaron el desarrollo de la investigación, arribar a conclusiones, analizar el fenómeno y desarrollar su descripción, así como establecer generalidades desde la valoración las encuestas, la entrevista y la ficha de observación.

Justificación de la investigación

La investigación surge a partir de los problemas alimenticios que aún subsisten; situando al tema en un espacio que puede enseñarse desde distintas vías didácticas. Esta

propuesta científica hace una contribución desde el aporte práctico que consiste en una variante científica, constituida por una secuencia de acciones didácticas que promueve la formación alimentaria en Ecuador.

Ante esto surge la propuesta de acciones didácticas para el tratamiento de la educación alimentaria en estudiantes del segundo grado, de la Unidad Educativa Casita de Verano de la ciudad de Guayaquil; mediante estas, se pretende combatir todos los problemas alimentarios que existen en dicho contexto escolar.

La propuesta de acciones adquiere importancia que, involucra a toda la comunidad educativa, y están encaminadas a elevar la educación alimentaria de directivo, docentes, personal administrativo, padres de familia para que los mayores beneficiarios sean los estudiantes y alcance una magnitud de social y replica en los diferentes hogares de las familias involucradas.

También los temas a desarrollar van direccionados a mejorar la alimentación desde diferentes perspectivas económicas, proponiendo tablas alimenticias que están al alcance de todas las clases sociales existentes, dando un carácter personalizado y social a la investigación por lo que parte de un estudio socioeconómico para conocer los niveles adquisitivos de los diferentes hogares de los estudiantes involucrados.

Aporte práctico

La investigación desde la propuesta contribuye a fortalecer la educación alimentaria de los estudiantes de manera consciente mediante creación de acciones didácticas, de utilidad para la Unidad Educativa Casita de Verano de la ciudad de Guayaquil donde se evidenció la problemática, para la cual se brinda una solución.

Estructura capitular

Capítulo I: Marco teórico en el cual se presenta las bases que sustentan la implementación y validez de la propuesta, los antecedentes de la investigación que son base del estudio y los referentes teóricos- metodológicos desde las diferentes posturas de los principales autores que sustentan la investigación.

Capítulo II: Diseño metodológico donde se describe la concepción científica del estudio, la metodología y enfoque a desarrollar a partir de los instrumentos y técnicas aplicadas

para la recolección de información, así como la población y muestra que se empleó para la presentación y discusión de los resultados.

Capítulo III: Propuesta donde se presentan las acciones para el tratamiento de la educación alimentaria con una planificación y concepción didáctica que responde a los intereses de los diferentes contextos implicados.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. La nutrición

La nutrición tiene carácter multidisciplinario, es por ellos que debe ser tratada desde diferentes perspectivas. En los últimos años es un tema que ha ido experimentado avances y transformaciones vertiginosos, para garantizar en las personas un buen estado de salud; es por ello que se debe trabajar en el contexto escolar para que los alumnos tengan nociones del tema y puedan contar con un adecuado bienestar como consecuencia de los hábitos alimenticios correctos.

En las distintas etapas de la vida se debe mantener una adecuada nutrición, pero para algunos autores en los niños cuando existe el mayor riesgo de malnutrición, lo que implica problemas gástricos, intolerancias y alteraciones hemodinámicas (Santiago Lozano, y otros, 2020). Ante dicha realidad es necesario contar con un plan alimentario en cada institución educativa, que contribuya a la promoción de la salud y de esta forma prevenir enfermedades relacionadas con la malnutrición. En este contexto, resulta oportuno tratar los beneficios de los alimentos, los tipos y sus funciones en el organismo para la toma de decisiones relacionadas con el cuidado de la salud.

El organismo humano es capaz de detectar posibles episodios de alimentación inadecuada y afrontar o alertar las diversas situaciones desfavorables como enfermedades patológicas, las alergias o intoxicaciones, gustos o sabores desagradables, sed o resequeidad en la boca, gases y estreñimiento que se pueden evitar mediante una nutrición racional que contribuya al buen funcionamiento del cuerpo con unos hábitos alimentarios acordes con las necesidades.

En la actualidad se han cambiado criterios erróneos que existían sobre la nutrición, pero sigue siendo una realidad la gran importancia que esta tiene para el estilo y la calidad de vida de las diferentes personas. Por un lado, la industrialización ha llevado a la globalización de los alimentos de alto contenido energético, lo que repercute en los hábitos alimentarios y la salud, pero por otro, existe falta disponibilidad y de accesibilidad alimentaria; contexto que para (Luna Hernández, y otros, 2020), requiere de la búsqueda de soluciones.

Diversos estudios realizados con la búsqueda de soluciones para una adecuada nutrición arrojan que, los niños con entornos y condiciones favorables tienen más oportunidades de obtener alimentos nutritivos, como afirman (Loaiza Collantes, Sarango Pangol, & Garofalo García, 2020); por tanto, el estado nutricional de los escolares depende de la calidad de vida; sin embargo, se ha demostrado por otros autores que, mientras mejor economía mayor es el consumo desproporcionado de alimentos transgénicos, lo que trae consigo algunos trastornos y enfermedades. Esto evidencia que se requiere mayor información y acciones concretas que garanticen la adecuada nutrición.

El estado nutricional de los niños depende del grado de satisfacción de las necesidades fisiológicas del organismo (Basilio Teodoro & Zegarra Basilio, 2020). Por tanto, las acciones nutricionales que se lleven a cabo en las instituciones educativas, deben buscar el mejor aprovechamiento de los productos alimenticios, mediante actividades que se basen en las necesidades de los estudiantes, le proporcionen el adecuado crecimiento físico y como desarrollo cognitivo.

Para la autora del presente estudio, la nutrición es el proceso necesario que permite mantener las funciones del organismo, mediante lo cual se pueden prevenir muchas enfermedades comunes. Para ello, es fundamental que las personas conozcan los nutrientes y clasificación de los alimentos a la hora de preparar los alimentos para que proporcionen una dieta mejor y más eficaz que según (Sáinz Palencia, 2020), se convierte en una herramienta farmacológica para el tratamiento de ciertas patologías.

Mantener una nutrición equilibrada y saludable, también requiere de alimentos que aseguren las vitaminas, minerales agua y fibras que necesita el cuerpo, porque una dieta desequilibrada puede provocar inestabilidades en el organismo al reducir el desarrollo físico y mental, por lo que es importante conocer y comer suficientes alimentos nutritivos, objetivo que deben trazarse tanto las escuelas para que las familias y representantes de los estudiantes adquieran conciencia, porque juegan un papel decisivo en la educación de los niños en cuanto al desarrollo de hábitos alimenticios adecuados y de esta forma se mejora la calidad de los estilos de vida.

Respecto a lo expuesto, se concluye que una nutrición saludable y equilibrada es muy importante para el sistema inmunológico porque permite sentirse y verse bien. Al mismo tiempo, tener más energía para mantenerse saludable durante todo el día, protege al cuerpo y

ayuda a combatir diversas enfermedades y brinda mayor bienestar para la salud humana.

1.2. La alimentación

Los humanos han considerado desde la antigüedad la alimentación como una situación social, porque al ingerir productos necesarios y útiles, también se pueden compartir experiencias y situaciones con los demás. Es un acto siempre voluntario y responde a la necesidades fisiológicas o biológicas, según (Guerra Caceres, 2019, pág. 5) “es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir”.

Un paso muy importante para mejorar la alimentación es aprender a clasificar los alimentos en base a sus beneficios primordiales en el organismo y las necesidades dietéticas propias de cada individuo. En este sentido, se debe hacer énfasis en que la alimentación debe realizarse de forma adecuada, para alcanzar una nutrición suficiente que permita el correcto desempeño de las funciones vitales.

Los alimentos tienen que sufrir un proceso de transformación en el organismo para su aprovechamiento el cual está acompañado de múltiples factores y se debe aprender a reconocer las funciones principales, que están compuestos por distintos tipos de nutrientes:

- Los alimentos con una función energética: proporcionan energía y permiten el desarrollo de actividades físicas como los cereales, el azúcar y los ricos en grasas.
- Los alimentos con una función estructural: aportan materiales para la formación y el crecimiento de los tejidos corporales como las proteínas y minerales, presentes en los productos lácteos, los cárnicos, los pescados, los huevos, las legumbres y los frutos secos.
- Los alimentos con una función reguladora: aportan nutrientes que se encargan de que el organismo funcione correctamente, como las vitaminas y minerales que se encuentran en las frutas, las verduras y las hortalizas.

Cada período de la vida o estado fisiológico requiere distintas energías y nutrientes, por lo que la dieta se debe ir cambiando según las etapas de crecimiento, el sexo y la actividad física que se realiza. Si bien es cierto que los alimentos proporcionan diferentes nutrientes al organismo, se debe guardar un equilibrio entre los distintos grupos para asegurar un funcionamiento adecuado, siendo la infancia la esta etapa de mayor importancia, porque los hábitos alimentarios que se adquieran durarán toda la vida, (Moreno Villares, 2020).

Algunas personas consideran que los buenos hábitos alimenticios son aquellos donde se combinan diferentes alimentos, pero hacerlo de manera adecuada requiere de combinaciones, composiciones y función de los productos que se ingieren. La poca educación alimentaria es un problema social que afecta a los ecuatorianos principalmente de clase media y baja como resultados de la desigualdad económica.

Aunque el gobierno, en diferente medida desarrolla acciones para la alimentación de la población, en ellas intervienen varias circunstancias que no garantizan una adecuada nutrición como: la economía la que va acompañada de la disponibilidad de alimentos, la falta de apetito y la no alimentación por las presiones de trabajo lo que causa perjuicios autoimpuestos y enfermedades, siendo también una responsabilidad individual la adecuada alimentación.

La alimentación es: “el conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento” (Real Academia Española, 2019, pág. 1). Este es un tema que tradicionalmente no se le ha brindado la atención necesaria dentro del contexto educativo; pero esta es fuente de energía para el organismo y al mismo tiempo incide en el aprendizaje de los estudiantes por eso es de gran importancia desarrollar un trabajo mancomunado desde los centros educativos.

Se debe considerar que los temas referentes a la alimentación están muy arraigados a los pueblos y nacionalidades y que varían acorde a las costumbres y tradiciones, pero las instituciones educativas como centros de interculturalidad, deben garantizar que dicha alimentación sea de manera saludable y responda a los diferentes intereses colectivos.

Al hablar de alimentación saludable la autora adopta las cuatro dimensiones de la seguridad alimentaria propuestas por (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2017, pág. 1):

- “Disponibilidad física de los alimentos;
- Acceso a los alimentos;
- Utilización de los alimentos;
- Estabilidad en el tiempo de las dimensiones anteriores”.

Dichas dimensiones son indispensables para lograr el alcance que se propone sobre la educación alimentaria, porque se requiere un accionar consciente, pero al mismo tiempo de las condiciones mínimas. De las dimensiones dependerá que se cuente con los productos adecuados y una oferta acorde a las demandas, que todas las personas tengan una nutrición

saludable acorde a sus necesidades y a los componentes biológicos de los cuales depende el aprovechamiento de aquello que es ingerido por el organismo.

Para la presente investigación se hace necesario precisar qué se entiende por alimentación saludable la que “consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales” (Breastcancer, 2018, pág. 1).

La autora considera necesario incorporar a la definición antes planteada que en la actualidad la mayoría de los productos que se consumen son envasados y no es fácil diferenciar la información realmente importante de otros contenidos meramente publicitarios, por tanto, se debe consultar siempre la etiqueta para conocer la información nutricional.

Por otro lado, la alimentación saludable “se refiere a los nutrientes que ingerimos; a los alimentos que contienen estos nutrientes; a cómo se preparan y se combinan los alimentos; a las características del modo de comer, y a las prácticas alimentarias de cada localidad” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2018, pág. 2).

Si bien es importante preparación y la cocción de los alimentos como se plantea es necesario señalar que es indispensable incorporar a nuestra alimentación el consumo de alimentos en su estado natural y en las porciones adecuadas.

En este sentido, (Basulto, y otros, 2014), precisan que la alimentación saludable permite al cuerpo mantener funciones óptimas como: mantener y restaurar la salud, reducir el riesgo de enfermedades, asegurar la capacidad de la reproducción, el embarazo y la lactancia y promover un crecimiento y desarrollo en estados óptimos. Además, resaltan que debe ser agradable, suficiente, completa, equilibrada, armoniosa, segura, adaptable, sostenible y asequible.

En el presente estudio se considera que la alimentación saludable consiste en poseer una cultura alimentaria basada en el consumo una variedad de alimentos naturales, que permitan alcanzar un estado de salud pleno y que al mismo tiempo satisfaga las necesidades del organismo para su funcionamiento óptimo.

En este sentido es necesario definir cuáles son los alimentos naturales y que la (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2018), plantea

que “se obtienen directamente de plantas o de animales (como hojas, frutos, huevos y leche) y se adquieren para consumo sin que hayan sufrido ningún tipo de alteración tras dejar la naturaleza” (pág. 2).

Por último, una alimentación saludable se fundamenta en una dieta equilibrada con alternativas, lo que permite: comer proporcionalmente los alimentos, evita en la medida de lo posible los alimentos ultra procesados, modera el consumo de alimentos y evitar su desperdicio. Además, en caso de tener algún problema, se debe intervenir mediante la elaboración de un plan personalizado.

1.3. Hábitos para una alimentación saludable en las escuelas

Las reacciones adversas a determinados alimentos, las alergias frecuentes o intolerancias, en algunas personas puede ser grave, es por esto que los docentes deben conocer en qué consisten estas reacciones, cuáles son los alimentos que pueden desencadenarlas y cómo actuar para evitar riesgos.

El primer paso es conocer que los buenos hábitos alimenticios combinados con una adecuada actividad física garantizan un completo estado de salud lo que permite mantener el cuerpo y la mente sanos y aunque un estilo de vida saludable implica muchas decisiones; siempre es importante mantener un plan alimenticio, para no tener que renunciar a ciertos alimentos sino consumir las cantidades correctas.

El segundo es poder identificar los síntomas que son muy variables según la sensibilidad de la persona afectada, como picores, hinchazón, rinitis, eccema, náuseas, vómitos y hasta mareos.

Sin embargo, en ocasiones no existe conocimiento en las escuelas de tales hábitos ni cómo identificarlos, por el desconocimiento o despreocupación de la familia, de la institución y hasta del propio docente. Es por eso que se hace necesario establecer y proporcionar propuestas que permitan mejoras a la salud pública y que mejor forma que hacerlo desde la incidencia que tiene la escuela en la comunidad.

Según (Carrillo López, García Perujo, García Cantó, & Rosa Guillamón, 2020), existen reportes sobre conductas adictivas alimentarias en estudiantes, las cuales pueden ser adquiridas producto de las características socioeconómicas, del consumo de adulterantes, grasas y azúcares, lo que provoca daños emocionales y resultados negativos en el aprendizaje

implicados con estos consumos dentro de las escuelas; por tanto, la autora considera que es necesario tomar las precauciones pertinentes.

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que llevan a las personas a elegir, comer y utilizar determinados alimentos o dietas basadas en influencias sociales y culturales; pero los niños, dependen de la familia porque estos se transmiten de padres a hijos, y esta debe ser consciente de que la infancia es el mejor momento para desarrollar buenos hábitos alimenticios y que todos estos se obtienen por repetición, casi involuntariamente, donde la familia tiene una gran influencia la misma que puede ir disminuyendo con el paso de los años.

Para (Guerra Caceres, 2019), existen diferentes factores que intervienen en los hábitos alimenticios como:

- Geográficos: la agricultura depende de la calidad de la tierra, el clima, el suministro de agua y la producción de los alimentos se debe al tipo de suelos según las regiones y el clima.

- Culturales: la comida tiene estrecha relación con las formas de civilización y aunque algunos hábitos han desaparecido con el pasar de las generaciones otros siguen marcando y representando un estilo de vida.

- Educativos: el nivel educativo afecta los hábitos alimenticios de manera individual y familiar porque en estos intervienen los métodos de preparación, cocción y almacenamiento.

- Económicos: los costos crecientes y escasez de alimentos, causa influencia en muchas comunidades y hábitos familias de todo el mundo. Además, provoca la ampliación de la brecha entre ricos y pobres, porque para los segundos, las restricciones al acceso a los alimentos aumentan día a día.

- Psicológicos: el individuo necesita información para elegir el tipo y la cantidad adecuada de comida, siendo de gran importancia para el comportamiento humano desde el aspecto psicosocial.

- Religiosos: las creencias religiosas afectan los hábitos alimenticios de muchos grupos étnicos estableciendo restricciones que han estado privando a algunas personas de la capacidad de consumir ciertos alimentos.

Atendiendo a lo expuesto es de vital importancia desarrollar hábitos para una alimentación saludable en las escuelas, basada en los siguientes consejos establecidos en (La Nación, 2016):

a. Coma alimentos variados.

Muchas personas de manera inconsciente no logran incorporar a sus organismos los diferentes nutrientes que permiten el correcto funcionamiento; otras buscan establecer un consumo variado pero desconocen la forma correcta de hacerlo u horarios, adicionalmente encontramos otro gran grupo que por desconocimiento consumen alimentos que son malsanos y por últimos encontramos aquellos que no les interesa la variedad, simplemente se centran en tener el estómago lleno y esto trae a largo plazo consecuencias devastadoras. Ante la realidad planteada se hace evidente la necesidad de brindar una educación alimentaria a las nuevas generaciones desde las instituciones educativas que al mismo tiempo se vincule a todos los involucrados con los estudiantes.

b. Base su dieta en alimentos ricos en hidratos de carbono.

Con el transcurrir de los años se ha satanizado el consumo de aquellos alimentos que son ricos en harinas, por ser considerados la causa del aumento de peso, pero numerosos estudios demuestran que son un tipo de alimento básico al aportar gran cantidad de sustancias que son fuente de energía para el desarrollo de las actividades cotidianas; por tanto al no consumirlos se obliga al cuerpo a producir dichas calorías al mismo tiempo que va afectando y deteriorando la salud humana, lo que demuestra que no poseer una adecuada educación alimentaria afecta incluso el desempeño físico de las personas y en caso de los estudiantes en ocasiones puede ser la causa de fatigas y desmayos.

c. Coma muchas frutas o verduras

El consumo de frutas y verduras ha aumentado en los últimos años, pero aún es necesario que las personas conozcan cuáles de estas son más saludables, cómo combinar su consumo y los nutrientes que aportan, porque si bien es cierto que previenen enfermedades al mismo tiempo existe consecuencias negativas como el aumento de triglicéridos, que se fije el hierro en sangre o aumento de yodo en el organismo o colesterol.

d. Mantenga un peso corporal saludable y siéntase bien

El sobrepeso es una enfermedad que pone en alerta a muchas personas y principalmente cuando se encuentra la persona en largos periodos de sedentarismo como el que se vive en la actualidad; es por esto que más que nunca es importante tratar estos temas con los estudiantes

para que estén pendiente de su peso corporal y ayudarlos a que puedan manejar los diferentes factores de los cuales depende este (sexo, altura, edad y genética).

e. Coma raciones moderadas: reduzca, no elimine alimentos

Otro de los errores muy comunes en la educación alimentaria es pensar que al eliminar ciertos alimentos de la dieta diaria se alcanza un buen estado físico y de salud. Esto evidencia la falta de conocimiento que poseen las personas y se convierte en la razón por la cual al pasar los meses abandonan cualquier medida por falta de resultados, sin conocer que el error está en eliminar los alimento, cuando en realidad se debe ir reduciendo las porciones.

f. Coma regularmente

Los seres humanos, por razones de tiempo suelen saltarse u omitir las comidas, lo que conlleva a aumentar las raciones producto del hambre y va afectando al organismo, lo que señala la falta de educación alimentaria. Además, la combinación adecuada de alimentos y comidas regulares es fundamental para controlar enfermedades y evitar síntomas adversos.

g. Beba muchos líquidos

La hidratación es otro de los factores de una alimentación saludable y aunque algunos alimentos mantienen el cuerpo hidratado no pueden sustituir los líquidos, siendo la forma correcta mediante el consumo de agua y más en las ciudades donde se intensifican las altas temperaturas, en esto también intervienen las edades por tanto debe conocerse e incorporar la información relacionada al tema para nuestro diario vivir.

No quemar calorías provoca el sobrepeso y que vaya en aumento la cantidad de enfermedades que lo acompañan, siendo necesario incorporar en la propuesta el desarrollo de actividades físicas que ayuden a liberar calorías y permitan bienestar físico.

h. Realice los cambios gradualmente

Por lo general las personas inician de manera radical los cambios para lograr el peso o físico correcto, lo que trae consigo reestructurar los estilos de vida y provocar un choque repentino que el cuerpo no logra explicarse y le cuesta acostumbrarse. Es acá donde se realiza la necesidad de ir realizando los cambios de manera gradual, lo que permite los procesos adaptativos.

i. Recuerde: todo es cuestión de equilibrio

De los planes de alimentación no se tienen que eliminar los alimentos que le gustan, simplemente debe replantear las porciones y horarios, estableciendo un equilibrio que necesita su cuerpo para el correcto funcionamiento.

La autora adopta y explica dichos consejos porque en ellos se establecen parámetros que deben ser parte de la educación alimentaria de las personas, los consejos pueden ser aplicados dentro del contexto educativo porque permiten minimizar el impacto del consumo inadecuado de alimentos, direccionar a los estudiantes para realizar una elección saludable de sus alimentos y establecer escalas de alimentación que mejoran los hábitos de salud y estilos de vida porque los buenos hábitos alimenticios permiten llevar una vida saludable y equilibrada.

1.4. Características de una alimentación saludable

La literatura científica refleja que existen diferentes criterios sobre la alimentación saludable, pero coinciden en que sus principales características están relacionadas con el consumo, procedencia, manipulación y cantidades es por ello que la autora las replantea en el gráfico 1:

Entre las características también se evidencian una serie de recomendaciones para una alimentación saludable, a partir de diferenciar los micronutrientes, como vitaminas y minerales, que se necesitan en pequeñas cantidades, de los macronutrientes que el organismo precisa en cantidades significativas para su correcto funcionamiento.

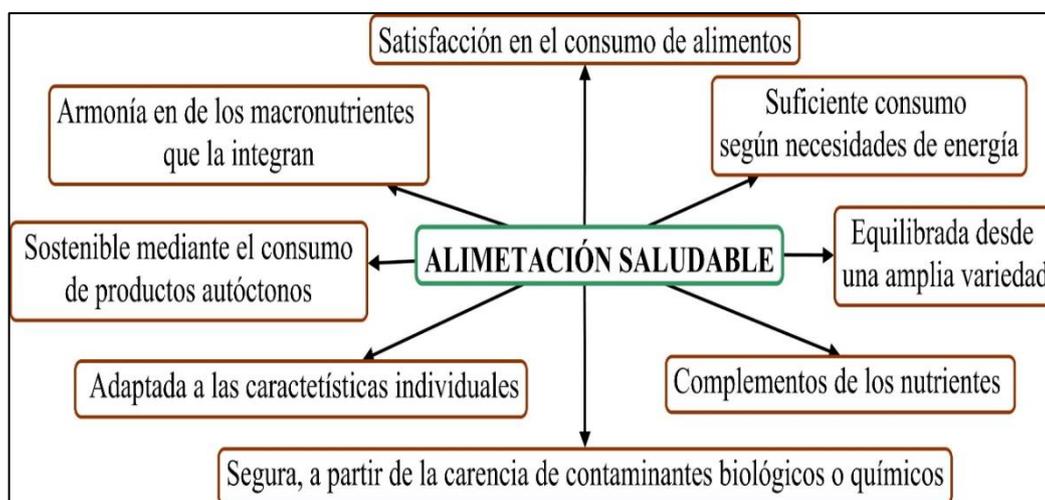


Gráfico 1: Características de una alimentación saludable.
Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Los principales macronutrientes son:

– Hidratos de carbono: algunos son rápidamente digeridos, mientras que otros son más lentos. Ejemplos: el azúcar y el almidón.

– Lípidos: participan en la construcción de estructuras celulares y funciones reguladoras. Ejemplos: las grasas y los aceites.

– Proteínas: construyen y regulan las estructuras del organismo. Ejemplos: las carnes y el pescado.

– El agua: transporta los nutrientes.

– Los principales macronutrientes son:

– Vitaminas: funcionamiento celular, desarrollo y crecimiento del organismo. Ejemplos: A y B.

– Minerales: intervienen en el organismo como reguladores corporales. Ejemplos: hierro y calcio.

Los micronutrientes, realizan funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud. Se denominan así porque para la salud humana se requiere una pequeña cantidad todos los días y no consumir los niveles adecuados provoca efectos negativos en el desarrollo físico y mental de los niños según (Francke & Acosta, 2020), por eso siempre se debe evaluar su consumo mediante una adecuada cultura alimentaria.

El conocimiento de los nutrientes, sus características y funciones ayudan a una alimentación saludable, que permite el consumo de comidas sabrosas manteniendo los indicadores de salud, pero es imprescindible estar informados y ser conscientes, esto solo es posible mediante una educación alimentaria que ayude a la toma de decisiones. Por su parte, las condiciones fisiológicas son particulares y cambiantes según la edad y el estado de salud; pero algunos aspectos son educables y corregibles, mediante una adecuada alimentación.

1.5. La salud alimentaria

En la Carta Magna de la (Organización Mundial de la Salud, 2006), se define la salud como: “completo estado de bienestar físico, psíquico y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (pág. 1). Esta definición lleva a atender la relevancia de una adecuada educación alimentaria, porque para estar sano, el cuerpo necesita varios alimentos, pero en cantidades suficientes, cada alimento se basa en su aporte nutricional.

Es una realidad que cada individuo es responsable de su salud y seguridad alimentaria, pero en el caso de los niños la responsabilidad es de los padres y también corresponde a las escuelas velar por esto, es por ellos que el consumo, la venta, almacenamiento y elaboración de alimentos en las instituciones educativas deben estar regulados por las buenas prácticas y tener en cuenta que sean saludables para la salud, siendo un derecho en Ecuador la alimentación saludable de forma que garantice el buen vivir.

Las instituciones educativas, son centros que deben garantizar esos ambientes sanos, que constituyen un entorno de incidencia en la educación alimentaria y el desarrollo de los niños; donde se debe lograr el equilibrio alimenticio desde las edades tempranas, lo que es de gran importancia para la vida de los seres humanos y crean hábitos para la salud.

Al respecto (Trescastro López & Martínez García, 2020), afirman que el ambiente escolar es un factor clave para promover y desarrollar buenos hábitos alimentarios, debido a que la mayoría de las prácticas y conductas se establecen en la infancia, por lo que en esta etapa se debe enseñar el estilo de alimentación correcto para lograr un crecimiento adecuado y evitar las malas costumbres, el desarrollo de la obesidad y el sobrepeso. Es por ello que las escuelas juegan un papel fundamental en el proceso de adquisición y cambio de hábitos alimentarios saludables, por lo que se desarrollan programas de educación alimentaria y nutricional en las escuelas.

En este sentido, Ecuador asumió el compromiso de promover una serie de acciones, para mejorar el estado de salud de la población y el consumo responsable de alimentos nutritivos, a través de una guía basada en alimentos que contempla los principios de la educación nutricional los factores sociales, económicos y culturales, como una forma práctica de lograr las metas nutricionales establecidas para la población en edad escolar.

En los últimos años, a pesar de los esfuerzos realizados, la tarea de garantizar la seguridad alimentaria de los más desfavorecidos de una manera manejable sigue siendo incompleta. El hambre y la debilidad crónica y las condiciones esenciales de desinfección, el debilitamiento de las mujeres, la aceleración de la globalización, la degradación de la tierra agraria y numerosos componentes diferentes están influyendo en esto. El horror del apetito en medio de la abundancia sigue siendo una verdad implacable que se agudiza en el país.

1.6. La nutrición y la alimentación en el Ecuador

Ecuador cuenta con un Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición en el cual se reafirma la responsabilidad nacional y social del país, para enfrentar todas las formas de desnutrición en el transcurso de la vida. Este plan se debe a que en la larga historia de endeudamiento del país la desnutrición crónica, relacionada con la profunda desigualdad social y con los problemas económicos, se ha convertido en el desafío que suele afectar a los más pobres, (Ecuador. Ministerio de Salud Pública, 2018).

En correspondencia con lo expuesto, le corresponde al Ministerio de Salud Pública del Ecuador, como organismo de gestión sanitaria; resolver de manera sistemática, clara y permanente los problemas de la salud. El organismo, considera que la desnutrición crónica produce deterioro cognitivo y se traduce en disparidades en el aprendizaje de los niños, mientras que la falta de oportunidades y la baja nutrición continúan en la vida adulta. Estas brechas se traducen en mayor repetición y deserción, así como en las malas calificaciones escolares (Ecuador. Ministerio de Salud Pública, 2018).

Por otro lado, se considera la adecuada nutrición según (Chiroque Coveñas & Chiroque Vilchez, 2019), aumenta la inteligencia y la capacidad receptora, quienes además afirma la necesidad de fortalecer la alimentación desde el contexto educativo lo que involucra al Ministerio de Educación.

A pesar de las acciones que se llevan a cabo, Ecuador continúa teniendo serios problemas de desnutrición infantil, por la falta de acceso comida, la falta de seguridad alimentaria y el aumento de los precios (Ecuador, Ministerio de Coordinación de Desarrollo Social, 2011). Por tanto, estos son temas que se convierten en la columna vertebral de la investigación y que la autora considera necesario abordarlos con mayor profundidad.

La falta de acceso a la comida se traduce en las pocas posibilidades que tienen las personas de alimentarse a sí mismas, en las pocas garantías para asegurar un suministro adecuado y que estos contengan los nutrientes requeridos, así como las cantidades apropiadas. Esto a nivel nacional, depende de factores económicos para la producción, importación, exportación y medios de vida de los individuos para adquirir los alimentos, por su parte (Mercado Vargas & Araica Pichardo, 2016), consideran que la falta de accesibilidad responde al crecimiento de la población versus a la producción. Pero la realidad es que cuando no hay suficiente comida en el hogar, no se come con regularidad y es difícil mantener la calidad de

vida.

Principalmente en Ecuador la falta de seguridad alimentaria está atribuida a la falta de acceso a la canasta básica de alimentos (Ecuador, Ministerio de Coordinación de Desarrollo Social, 2011), problema que se agudiza frente al aumento de la población pobre, por la disminución de los ingresos o porque la distribución del ingreso es desigual (Lucero, 2020). De acuerdo con (Mercado Vargas & Araica Pichardo, 2016), para garantizar esta seguridad es importante que las personas también conozcan los beneficios de la nutrición y de los alimentos ingeridos, para evitar gastos y consumos de alimentos sin valor nutricional para la vida.

Otro de los factores que incide en la nutrición y alimentación de la población ecuatoriana es la inflación, ubicándose en 0,12% con respecto a diciembre 2020, según informa (Ecuador. Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2021). La inflación refleja el aumento de precios en un país que el poder adquisitivo de los salarios se ve erosionado por estos efectos de la crisis económico- sanitaria, siendo de urgencia la búsqueda estrategias que solucionen este tema y eviten el aumento de la pobreza, la desnutrición y enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

Las referencias descritas anteriormente demuestran que se deben proponer reglas que pueden ser consideradas dentro de las instituciones educativas y establecerse en los acuerdos, programas educativos y proyectos para garantizar la alimentación y nutrición de manera consciente desde el segmento educativo, que debe describir la alimentación y el sustento, debe ser imaginado como una técnica de preparación, lo que requiere desagregar la hipótesis de la alimentación, en sistemas pedagógicos que piensen en el bienestar desde una visión vital y en la evitación de las enfermedades no transmisibles persistentes desde su pensamiento saludable, ya que a través de ella se puede prevenir enfermedades.

1.7. Guías para la educación alimentaria en Ecuador

Según (Ecuador, Ministerio de Salud Pública, 2018), la creación de las guías alimentarias serviría como:

Referencia para el consumo alimentario adecuado de los diferentes grupos poblacionales, así como también, para orientar políticas públicas sectoriales vinculadas con la Seguridad Alimentaria y Nutricional del país. Para este fin, se conformaron dos espacios interinstitucionales: 1) el Comité Rector Interinstitucional al que asisten el Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Educación, El Ministerio de Inclusión, Económica y Social, el

Ministerio de Agricultura y Ganadería, el Ministerio de Acuacultura y Pesca y la Secretaría Técnica Plan Toda una Vida; y, 2) la Mesa Técnica Nacional en la que participan la academia, la sociedad civil, instituciones públicas y no gubernamentales, y agencias de las Naciones Unidas. (pág. 2)

Se debe mencionar que para el desarrollo de las guías se desarrollaron acciones dentro de las instituciones educativas y que fueron elaboradas bajo el direccionamiento de las autoridades y organismos competentes, los que efectuaron una serie de talleres a nivel nacional, relacionados con las fases que se mencionan a continuación:

- La organización;
- Delimitación y caracterización del grupo;
- Definición de los objetivos;
- Elaboración de observaciones técnicas;
- Producción de mensajes e identidad visual;
- Primera validación y acuerdos de mensajes e identidad visual;
- Segunda validación y acuerdos de mensajes e identidad visual;
- Guías alimentarias;
- Actividades complementarias.

En este sentido la autora concluye que en Ecuador se han desarrollado acciones encaminadas a garantizar una alimentación saludable, las que se basaron en los diagnósticos pertinentes y en ellos fueron implicados todos los que directa o indirectamente estaban involucrados. A pesar de las acciones realizadas aún no se ha logrado materializar en el contexto educativo, persistiendo problemas alimenticios, consumo de alimentos poco saludables y poca educación alimentaria.

1.8. Estrategias de promoción de alimentación saludable en el Sistema Nacional de Educación

Una de las estrategias implementadas en educación es el control de bares escolares, para supervisar los productos que se vendan y que estos no contribuyan el sobrepeso ni a la obesidad, que son factores de riesgo, asociado con enfermedades crónicas como: la diabetes, hipertensión y el cáncer.

Según lo planteado los encargados de la planificación y monitoreo de bares escolares

son los órganos de control pertenecientes al Ministerio de Educación de Ecuador; estos deben desarrollar los controles con el fin de precautelar la salud tanto de los estudiantes como del resto del personal que labora en las instituciones y prevenir posibles compromisos de interés, el sector industrial no forma parte de estas comisiones, sin embargo, sus criterios son analizados para la producción y transformación de las regulaciones como también se tiene en cuenta la colaboración del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

Unido a dichas estrategias en las Instituciones Educativas deben existir acciones complementarias en educación que promuevan la alimentación saludable y actividad física, por lo que debe formar parte de la Planificación Estratégica Institucional.

Ecuador también ha implementado una estrategia de semáforos de alimentos procesados a través de la normativa antes mencionada para controlar la venta de alimentos y bebidas con alto contenido de sal, azúcar o grasa y productos que contengan edulcorantes en los bares escolares. La semaforización responde y es consistente con la evidencia de investigaciones científica internacional.

El (Ecuador, Ministerio de Salud Pública, 2017) insiste en que probar alimentos y bebidas dulces (endulzados con azúcar u otros edulcorantes artificiales) puede llevar a un aumento gradual de una ingesta continua y, en algunos casos, puede causar adicción a los dulces. Esta afirmación es muy importante para los niños, porque beber bebidas dulces desde una edad temprana determina los hábitos de bebida de toda la vida.

La autora considera que las estrategias implementadas por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, demuestran los compromisos de este organismo del estado con el bienestar de la población; también permite estrechar lazos con el Ministerio de Educación del Ecuador para garantizar la salud ante el aumento del consumo de alimentos y bebidas procesados y el incremento de la obesidad y sobrepeso en el país; pero son las escuelas quienes juegan un papel fundamental en el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios. En este sentido, es necesario considerar que se deben consolidar los hábitos saludables antes de que los niños adquieran malos procedimientos si se quiere conseguir resultados positivos y también es fundamental desarrollar diferentes acciones didácticas que involucre la participación de los estudiantes.

La mayoría de los niños aprecian interesarse por la elección de las variedades de comida que se sirven en las cenas; por tanto, sería oportuno educarlos sobre las distintas decisiones y

la organización de una alimentación adecuada. Es importante enviar de actividades extraclasses que realicen compras en los supermercados con acompañamiento de la familia porque para la edad van a necesitar ayuda, pero es fundamental que se les instruya para que entiendan los nombres y empiecen a informarse sobre los beneficios de la dieta y también la variedad existente.

La merienda escolar también puede ser una experiencia de aprendizaje para los niños. Además, el conseguir que empiecen a tener en cuenta lo que van a almorzar, puede tener la opción de introducir ciertas mejoras de manera voluntaria y desde los recreos se puede educar en que mencionen qué tipo de alimentos quieren comer, cuál es la variedad existente o qué aportan al organismo, preguntas que garantizan una adecuada educación alimentaria.

Otra estrategia válida para educar a los niños en una adecuada alimentación es que se inclinen por un plato de verduras mixtas en lugar de alimentos fritos, pero se les debe explicar cuáles son los patrones dietéticos y mostrarles el camino hacia mejores decisiones para el resto de sus vidas.

1.8.1. Estrategia de alimentación en Guayaquil

En Guayaquil, se analizó la Estrategia Nacional de Alimentación y Nutrición, para combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición, promover hábitos y prácticas de vida saludable. En esta intervienen nueve ministerios y su implementación adquiere importancia, porque en la ciudad costera uno de cada cuatro niños sufre de desnutrición crónica infantil, lo que limita severamente la capacidad de desarrollarse en términos de intelectualidad y físicamente.

Se debe tener en cuenta que la estrategia es un plan para lograr una o más metas generales o a largo plazo en circunstancias inciertas que en este caso busca influir en la dieta y patrones de consumo por tanto se definieron los cinco componentes sobre los cuales incidir:

- El embarazo hasta los 11 años de edad;
- La atención integral en la primera infancia
- Comunicación e información;
- Cuidados de entornos saludables;
- Seguridad y soberanía alimentaria.

En este sentido se demuestra no solo la importancia de la alimentación sino también de

la necesidad de contar con una nutrición adecuada; es por ellos la necesidad de establecer acciones conjuntas entre los diferentes actores que intervienen en el proceso enseñanza-aprendizaje, para garantizar que los niños y adolescentes del país puedan tener una educación alimenticia y una alimentación saludable. Atendiendo a la realidad existente, deben promoverse mayor cantidad de iniciativas políticas y educativas que presten atención a la alimentación, a la educación alimentaria y a la preparación de instructores y expertos en este ámbito, y subrayar la obligación del Estado de gestionar la publicidad de los alimentos, proponiendo planes y proyectos sobre el desarrollo de la formación alimentaria en todos los niveles y modalidades del marco educativo, con especial atención a la población estudiantil.

1.9. El proceso de educación alimentaria

Respecto a la educación alimentaria, las personas reciben, desde su nacimiento normas relacionadas con los alimentos, que permiten adquirir una conciencia más notable de la importancia de esta como la necesidad humana primaria e instiga a revalorizar la cultura alimentaria. En consecuencia, los procesos alimenticios deben mejorar y alinearse a los patrones dietéticos, razón que demuestra la importancia de enseñar sobre la necesidad y la importancia de una buena alimentación.

Dentro de este quehacer para alcanzar en los niños la adecuada educación alimentaria se debe aniquilar aquellas convicciones, leyendas y prácticas incorrectas, para de esa forma promover una familiaridad más prominente con las numerosas capacidades o trabajos que los alimentos desempeñan o deberían desempeñar en las diferentes etapas de la vida, y en los niños contribuyen con su bienestar y en el aprendizaje.

La educación alimentaria influye en el proceso educativo y cuando los estudiantes no tienen una adecuada alimentación se producen efectos negativos en el rendimiento académico. Según (Sandoval Acuña, 2020), es importante que en las escuelas se fortalezcan los hábitos alimenticios, los que se consolidan con una participación activa de las familias, pero para lograr una mayor participación se deben establecer acciones donde ambas se involucren.

En este sentido, (Perales Perales, 2016) recomienda el uso de un plan de alimentación, que contemple la ingesta de vitaminas, minerales y proteínas en niños con bajo rendimiento académico, dicho plan permite que los estudiantes logren los aprendizajes previstos debido a que las vitaminas mejoran la calidad de vida de los estudiantes y son necesarios para el desarrollo físico e intelectual.

Por otro lado, (Viscarra Arellano, 2020), afirma que los estudiantes que no se alimentan bien, no logran concentrarse ni alcanzar un buen resultado académico siendo necesario que los representantes de los niños conozcan los nutrientes de los alimentos porque en la actualidad, los principales problemas alimentarios de la población mundial se deben a dos factores clave: primero las carencias que determinan diversos niveles de salud enfermiza; y segundo las sobreabundancias o caracteres desiguales que traen consigo diversos problemas. Las razones de estas apariciones de la verdad alimentaria son diferentes y sus impactos sobre la salud de la población en general bloquean el cumplimiento de los objetivos de muchos proyectos educativos.

Mientras que una buena alimentación para (Viscarra Arellano, 2020), conduce a la comprensión de la realidad, al flujo de la información, manejo de las emociones e intereses como un circuito correctamente interrelacionado; por tanto, al aumentar en las escuelas las actividades mentales, los niños en edad escolar deben tener buenos hábitos alimenticios que respondan a las necesidades nutricionales.

En este sentido, hay que tener en cuenta que las pautas alimentarias, la limpieza y las formas de vida sanas se aclimatan y se incorporan al carácter durante los primeros años, fusionándose hasta durar incluso en la edad adulta; por lo tanto, la importancia de dar una dirección suficiente e ideal a los estudiantes, con respecto a qué y cómo asegurar y cuidar el bienestar.

En las instituciones educativas, la mayoría de las veces los estudiantes consumen alimentos altos en grasas, azúcares y carbohidratos, productos que no solo inciden negativamente en la salud, sino que según (Sandoval Acuña, 2020), causan cambios negativos en el sistema nervioso al reducir la capacidad para concentrarse y comprender produciendo un inadecuado desempeño y bajos resultados académicos.

El sistema educativo tiene bien establecidos sus fines, los que constituyen a que los estudiantes desarrollen sus capacidades para un adecuado desempeño, pero aún se evidencia que no se logran alcanzar los resultados esperados y en ese sentido se debe trabajar para establecer mejoras que den cumplimiento a la ley y se manifiesten en los resultados de aprendizaje alcanzados por los estudiantes.

En la vida escolar, los estudiantes deben manifestar ciertas habilidades, destrezas y capacidades cognitivas, que le permite al alumno demostrar el rendimiento académico; este

resultado no solo depende de una nota o un instrumento de medición, también está relacionado con el pleno desempeño de los estudiantes al ser un proceso dinámico, participativo y continuo, pero se deben desarrollar hábitos alimenticios saludables para que puedan disfrutar de una buena salud y alcanzar su desempeño académico.

Uno de los aspectos más importantes del proceso docente es el rendimiento académico el cual es definido como “un conjunto de habilidades, destrezas, hábitos, ideales, aspiraciones, intereses, inquietudes, mediante el cual el educando relaciona procesos académicos para poder verificar y mejorar su aprendizaje”, (Burgos Luján de Rojas, 2020, pág. 46).

Para la autora es importante tener en cuenta que los temas relacionados con la alimentación son significativos, porque estos permiten alcanzar un estado pleno de salud, lo que favorece el aprendizaje, la concentración y las emociones como elementos fundamentales para alcanzar resultados significativos y el cumplimiento de las destrezas de cada nivel de enseñanza, es por ellos que es fundamental la atención por parte de docentes y autoridades de los planteles educativos.

Mediante la educación alimentaria el estudiante construye los principales contactos con esto del mundo, porque en el acto de comer además de ser el movimiento con este se crean las principales conexiones individuales y colectivas, con las cuales los niños encuentran y viven las principales luchas de comprensión.

En consecuencia, con lo expuesto, la escuela tiene una labor central en el desarrollo de la educación alimentaria. En este sentido, es importante considerar que es más sencillo fomentar las bases antes de tiempo o antes de que los estudiantes adquieran prácticas alimenticias negativas, ya que la información y las normas alimentarias inadecuadas lleva mucho más tiempo corregirlas. Por lo tanto, la educación alimentaria debe apoyarse desde la educación básica como un apoyo duradero.

1.10. La educación alimentaria y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes

La alimentación es considerada la actividad más importante para toda la humanidad. Puede afectar directamente la salud de los niños. Se puede considerar que una alimentación insuficiente puede generar desequilibrios y afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Además, también existen obesidad, desnutrición y desequilibrios nutricionales.

Problemas como la mala alimentación pueden causar enfermedades. Por lo tanto, la nutrición se considera un factor importante en el proceso educativo, porque los niños se desarrollan de manera integral en esta etapa.

En la actualidad, los problemas alimentarios de los niños en edad escolar han sido ampliamente estudiados y discutidos en diferentes entornos, debido a que el consumo de alimentos saludables para los estudiantes en el hogar brinda a los niños las herramientas necesarias para lograr su mejor desempeño en las actividades educativas. La educación básica es una de las etapas más relevantes en el crecimiento de los niños, porque es importante absorber y poner en práctica los nuevos conocimientos que van a adquirir de la mejor manera, por lo que la alimentación adecuada será muy importante. Durante este proceso de aprendizaje, los maestros aquí tendrán más facilidades para ayudar a los estudiantes a construir conocimientos básicos, profundizando así su conciencia intelectual y racional.

La educación básica ha demostrado que los problemas de salud de los niños y niñas se deben a una alimentación poco saludable, por un lado, no saben cómo llevar la dieta adecuada para mantener una buena salud, lo que conduce a la enfermedad. Por un lado, la baja capacidad de aprendizaje de los estudiantes indica el subdesarrollo de los estudiantes. La realidad es que en muchos casos verás con frecuencia a tus padres. Por falta de tiempo, envían comida rápida a los niños.

En cuanto al desempeño escolar, de los estudiantes, para (Espinoza Guamán, 2020, pág. 25) cita a Espinoza, Fajardo, Maestros & Felipe, (2017), quienes consideran que:

El rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

Estos conocimientos, habilidades, actitudes y valores son llevados a cabo principalmente por los niños en el proceso de educación básica acompañados de los docentes y es desarrollado a través de las etapas de aprendizaje. Se trata de un diagnóstico de los conocimientos adquiridos en el ámbito escolar, por lo que los alumnos que se desempeñan bien son aquellos que han obtenido resultados positivos en las pruebas que se deben realizar durante el curso.

En resumen, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje del estudiante, por lo tanto, el sistema educativo pone mucho énfasis en este indicador. En este sentido, el rendimiento académico se convierte en una tabla para medir los aprendizajes logrados en el aula, que es fundamental para la educación. Sin embargo, la simple medición o evaluación del desempeño de la docencia no proporciona, por sí misma, todas las líneas necesarias para una acción encaminada a mejorar la calidad de la docencia, porque son múltiples los factores que inciden dentro de la escuela como espacio en el que socializan y promueven los buenos hábitos entre ellos los alimenticios.

La alimentación es un tema de gran importancia en la educación, pues es en los primeros años de vida que los niños adquieren los hábitos y costumbres que los acompañarán hasta la edad adulta. La práctica de hábitos alimentarios inapropiados en los niños es un problema que afecta mucho a los menores en Ecuador, provocando un cambio en su estado nutricional y sobre el cual sistema educativo, debe permanecer pendiente porque los niños pasan muchas horas en la escuela y ser consciente de la importancia de la alimentación en el desarrollo mental y físico de los estudiantes. Ante esta realidad, se considera necesario que los docentes conozcan cómo se deben alimentar sus alumnos y promover una educación alimentaria para que puedan desempeñarse correctamente, convirtiéndose así en una necesidad dentro del contexto educativo.

Por otro lado, es fundamental que una alimentación saludable se convierta en una forma de vida para todas las familias que tienen hijos en su etapa escolar, ya que les permite desempeñarse de manera adecuada en todas las actividades que ofrece el docente dentro y fuera del aula, si los niños no reciben una nutrición adecuada pueden presentar contratiempos en su rendimiento académico, fatiga o desmotivación, disminución de la atención y memoria, con mayor riesgo para su salud. Comer de forma sana y adecuada garantiza el desarrollo integral del ser humano, en particular de los niños. En esta etapa, el niño se desarrolla tanto en el ámbito físico como mental, a medida que avanza en edad, se le debe proporcionar una dieta adecuada que garantice sus condiciones físicas, motoras, lingüísticas y socioemocionales.

Según (Espinoza Guamán, 2020, pág. 27) son varios los beneficios que aporta una alimentación sana y que influyen en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico entre los que se encuentran:

- Niños activos y dinámicos.

- Crecimiento corporal normal.
- Aspecto físico adecuado.
- Beneficios cognitivos.
- Atención de manera activa durante la clase.
- Asimilación permanente del aprendizaje.
- Niños competitivos e innovadores del conocimiento.
- Niños y niñas atentos.
- Niños con excelente retentiva.
- Niños escudriñadores y ávidos de saber.
- Niños con buena resolutive.

El principal problema de la alimentación en las escuelas se origina por ingerir alimentos que no son saludables, pues en los bares de las instituciones educativas y los vendedores ambulantes que se encuentran en los alrededores, en su mayoría venden comida, comida poco saludable, así como botanas. Además, los padres no brindan a sus hijos loncheras con alimentos nutritivos debido al desconocimiento sobre la combinación adecuada de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para el desarrollo integral del niño.

En Ecuador se deben generar más acciones y planes alimentarios dentro de las escuelas que ayuden a que el niño cuente con las herramientas necesarias que le permitan tener un desempeño integral tanto física como psicológicamente, cognitiva y socialmente, ya que una nutrición inadecuada limita las capacidades del niño. y conduce al fracaso en sus actividades escolares.

La formación básica, tiene un papel fundamental en la formación de hábitos alimentarios adecuados, por lo que su énfasis debe ser utilizado para erradicar prácticas inadecuadas y mitos en torno a la alimentación, y promover un sentido más crítico de la alimentación. Para ello, el docente debe ser plenamente consciente de que sus gustos, valores y actitudes influyen en el comportamiento del niño hacia la comida, alineada a esta realidad (Espinoza Guamán, 2020, pág. 27), concluye que la alimentación:

Es un factor que tiene influencia dentro del rendimiento escolar, dado que se da tanto en lugares internos y externos al hogar, por ello se puede concluir que el bajo rendimiento académico, distracción escolar, disminución en la atención, dificultades para comunicarse con los demás tiene mucho que ver con la alimentación, para razonar analíticamente y para acomodarse a nuevos ambientes y personas, se puede considerar que una alimentación saludable representa

para el niño un conjunto de defensas contra enfermedades infantiles que en muchos casos suelen dejar secuelas en los niños en su etapa de estudiantes y marcan su desarrollo físico e intelectual en la edad adulta.

Sin dudas lo planteado demuestra la necesidad de que en la escuela se desarrollen un conjunto de acciones que tengan como objetivo fin la educación alimentaria de los estudiantes porque las instituciones educativas tienen un papel fundamental en la formación de hábitos de alimentación adecuados y brindan los conocimientos necesarios para una alimentación saludable.

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

El enfoque usado en la presente investigación es cualitativo con modelo dominante al emplear instrumentos cuantitativos, lo que permite aprovechar las fortalezas del enfoque y que según (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014, pág. 324), “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación”.

El tipo de investigación es descriptiva de investigación acción, que permitió recopilar la información y generar cambios a partir de la realidad existente en la Unidad Educativa “Casita de Verano” y favorecer la toma de decisiones al desarrollar la propuesta de acciones didácticas.

2.1. Métodos

2.1.1. Métodos teóricos

El método analítico- sintético: que según (Rodríguez Jiménez & Pérez Jacinto, 2017), permite el análisis y descomposición de la información para encontrar los elementos básicos relacionados con el objeto de investigación que en el caso de la presente investigación es la educación alimentaria y desde la síntesis se pudo conducir a la generalización de resultados, promoviendo así gradualmente la búsqueda de una solución al problema científico desde la construcción del conocimiento; empleado en la presente para identificar principios y leyes teóricas que permitieron la construcción del marco teórico desde el análisis de los antecedentes, la conceptualización de las principales variables.

El método inductivo- deductivo: (Rodríguez Jiménez & Pérez Jacinto, 2017), señala que se compone de dos procesos inversos: inducción y deducción. La inducción es una forma de razonamiento en la que el conocimiento de un caso específico a un conocimiento más amplio refleja y la deducción es la inferencia de una de menor universalidad, donde la generalización es el punto de partida para la inferencia de conclusiones específicas; usado en la presente investigación porque permite realizar un análisis de lo general a lo particular, para las proyecciones del problema de estudio, a través de razonamientos lógicos.

2.1.2. Métodos empíricos

Para (Argüelles Pascual, Hernández Rodríguez, & Palacios, 2021) los métodos empíricos están basados en la experiencia y el contacto con la realidad permitiendo conocer la realidad del fenómeno en estudio. En la investigación se usó la encuesta y la entrevista, lo que facilitó la comprensión del problema para establecer las conexiones y relaciones con la muestra de estudio.

La encuesta, para algunos autores constituyen o forman parte de “investigaciones no experimentales transversales o transeccionales descriptivas o correlacionales- causales, ya que a veces tienen los propósitos de unos u otros diseños y a veces de ambos” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014, pág. 166); mientras que para (Santiesteban Naranjo, 2014) “es una técnica de adquisición de información” (pág. 172).

La entrevista, “es una técnica de recopilación de información mediante una conversación profesional, con la que además de adquirirse información acerca de lo que se investiga” (Santiesteban Naranjo, 2014, pág. 169); por su lado (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014), plantean que estas pueden ser aplicadas a pequeños grupos.

2.1.3. Métodos matemáticos- estadísticos

El procesamiento de datos: (Santiesteban Naranjo, 2014), señala que este permite procesar datos mediante la organización, tabulación y clasificación de la información obtenida para realizar el análisis y obtener información confiable. Usado en la investigación para la tabulación de los resultados de las encuestas a estudiantes y representantes y así determinar la frecuencia de la información y elaborar las tablas.

La estadística descriptiva: “permiten conocer cuan agrupados están los valores” (Santiesteban Naranjo, 2014, pág. 249), mediante el cual se analizan las representaciones numéricas obtenidas de la tabulación de los instrumentos para arribar a conclusiones y representadas en tablas y gráficos.

2.2. Técnicas e instrumentos

Las encuestas: En la investigación se emplearon dos encuestas, una dirigida a los estudiantes (ver anexo 1) con el propósito de medir los conocimientos que poseen sobre salud, nutrición y educación alimentaria y una segunda encuesta aplicada a los representantes de

familia (ver anexo 2), para registrar información sobre los productos más consumidos por los estudiantes en los hogares lo que permitió realizar los análisis pertinentes referentes al proceso de educación alimentaria en los hogares.

La entrevista: En la presente investigación se aplicó dicha técnica de manera grupal (ver anexo 3), ya que los docentes que forman parte de la muestra pertenecen a la misma institución educativa y se hizo uso de las bondades de las herramientas tecnológicas para su aplicación. Además, se realizó una entrevista a la directora del plantel (ver anexo 4), para conocer acciones desde el área administrativa referentes al proceso de educación alimentaria para los análisis pertinentes y poder realizar una propuesta que se ajuste a las necesidades del contexto educativo.

El cuestionario: fue el instrumento usado para la investigación y que es definido por (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014) como el “conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir” (pág. 217), empleando preguntas cerradas en las encuestas previamente elaboradas, para que la muestra se ajustará a contestar las categorías delimitadas y abiertas en las entrevistas las que obedecieron al problema de investigación y el objeto de estudio.

2.3. Población y muestra

2.3.1. Población

La población: “es el conjunto que se encuentra conformado por todas las unidades de análisis o todas las características que son de interés, relevantes, para el investigador. Es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Santiesteban Naranjo, 2014, pág. 262). En la presente investigación la población está conformada por los 90 estudiantes de segundo de básica de la Unidad Educativa Casita de Verano, sus representantes de familia y la totalidad de docentes que imparten clases en el nivel que son 10.

2.3.2. Muestra

La muestra “es un conjunto extraído por un procedimiento técnico de la población. Es un grupo relativamente pequeño, es un subgrupo de esta que va a ser estudiada y sobre la cual se pretende generalizar los resultados, constituyen de unidades de análisis” (Santiesteban Naranjo, 2014, pág. 263). Para la selección de la muestra se empleó el procedimiento aleatorio simple, seleccionando a 27 estudiantes significando este el 30% de representatividad de la población, a sus representantes y 5 docentes que imparten clases en segundo de básica de la

Unidad Educativa Casita de Verano y la directora de la Institución.

2.4. Resultados de la encuesta realizada a los estudiantes. Anexo 1.

Pregunta 1. ¿Cuántas comidas haces en un día?

Tabla 1. Cantidad de comidas en un día

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
2	0	0
3	9	33%
+ 3	18	67%
Total	27	100%

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

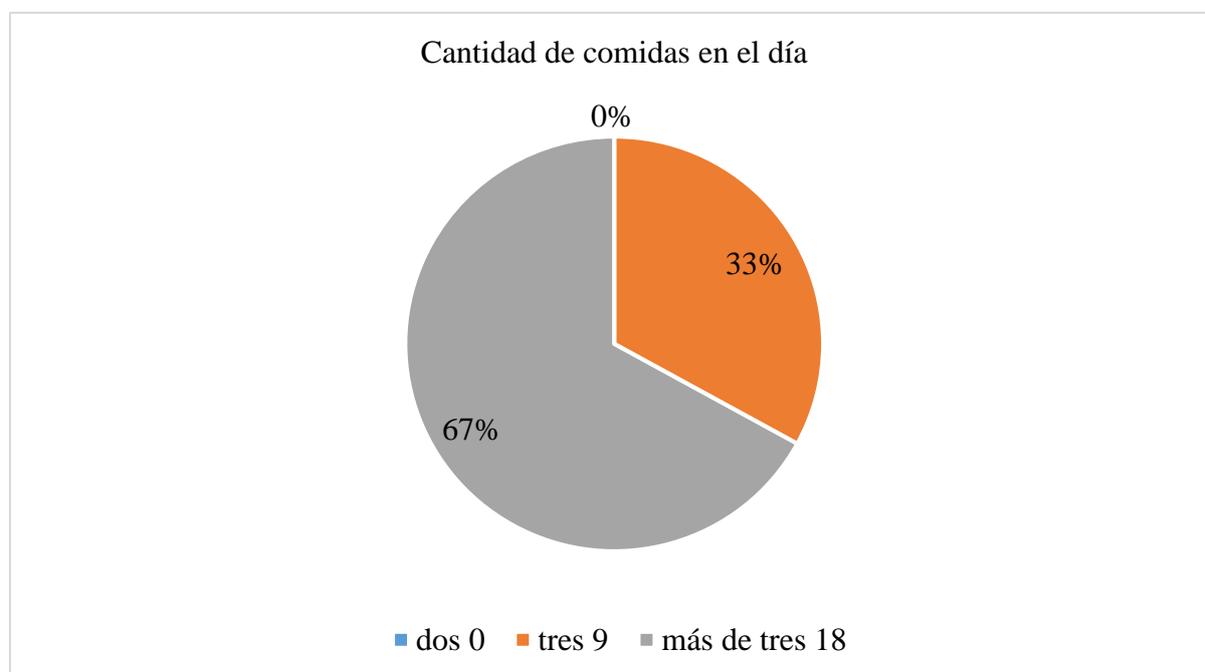


Gráfico 2. Cantidad de comidas en el día

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

Los resultados de la pregunta arrojan que el 33% de los estudiantes mantiene una dieta equilibrada de 3 porciones por día, mientras que el 67% realiza más de tres comidas por tanto debe cuidar los riesgos de sufrir obesidad u otras enfermedades asociadas al consumo excesivo de alimentos, lo que afecta el proceso de la educación alimentaria tanto en el contexto familiar como escolar.

Pregunta 2. ¿Cuál de los siguientes productos consume con más frecuencia en los desayunos?

Tabla 2. Productos consumidos con más frecuencia en el desayuno

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Panes	17	63%
Frutas	6	22%
Cereales	4	15%
Total	27	100 %

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

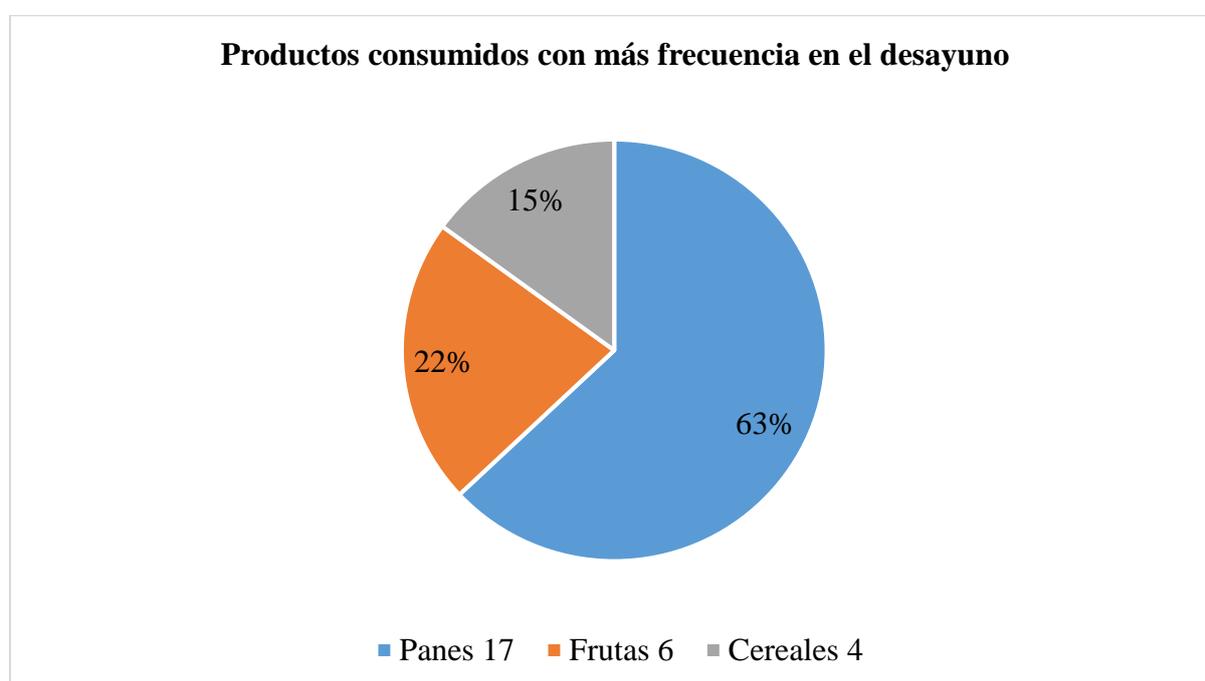


Gráfico 3. Productos consumidos con más frecuencia en el desayuno

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

La dieta de la mayoría de los estudiantes es a base de pan; ya que el 63% lo consume en el desayuno y aunque es un alimento rico en carbohidratos, bajo en proteínas y casi nulo en grasas debería combinarse con otro tipo de alimentos como frutas, cereales y lácteos, porque su consumo excesivo puede causar obesidad. El 22% consume frutas y el 15% cereales lo que ayuda al adecuado funcionamiento del organismo principalmente en edades escolares. Lo evidenciado demuestra la necesidad de implementación acciones para una educación alimentaria.

Pregunta 3. ¿Cuál de los siguientes alimentos es nutritivo?

Tabla 3. Alimentos nutritivos

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Hamburguesas	0	0%
Papas fritas	0	0%
Ensaladas	27	100%
Total	27	100%

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

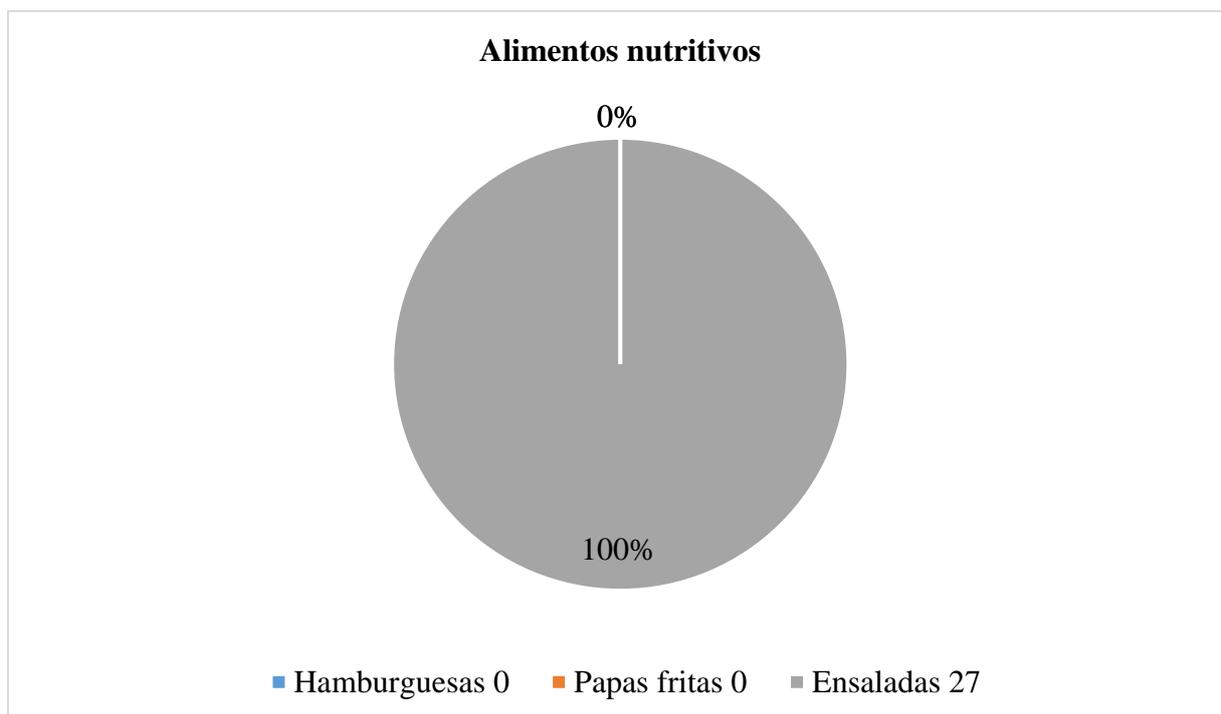


Gráfico 4. Alimentos nutritivos

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

Los estudiantes consideran que una dieta nutritiva es aquella que consiste en alimentos a base de ensaladas, al seleccionar el 100% de ellos esta como un alimento con los nutrientes que necesita el cuerpo humano, resultado del instrumento que se contraponen con lo observado en los horarios de recreo porque la mayoría de los estudiantes no la consumen o no la incluyen dentro de los alimentos que acompañan sus loncheras escolares, existiendo una contradicción al manifestar conocimiento sobre la necesidad de consumir determinados alimentos pero no conciencia sobre la educación alimentaria.

Preguntas 4. ¿Cuál de los siguientes líquidos prefiere consumir?

Tabla 4. Líquido preferido para el consumo

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Leches	12	44%
Jugos naturales	1	4%
Colas	14	52%
Total	27	100%

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

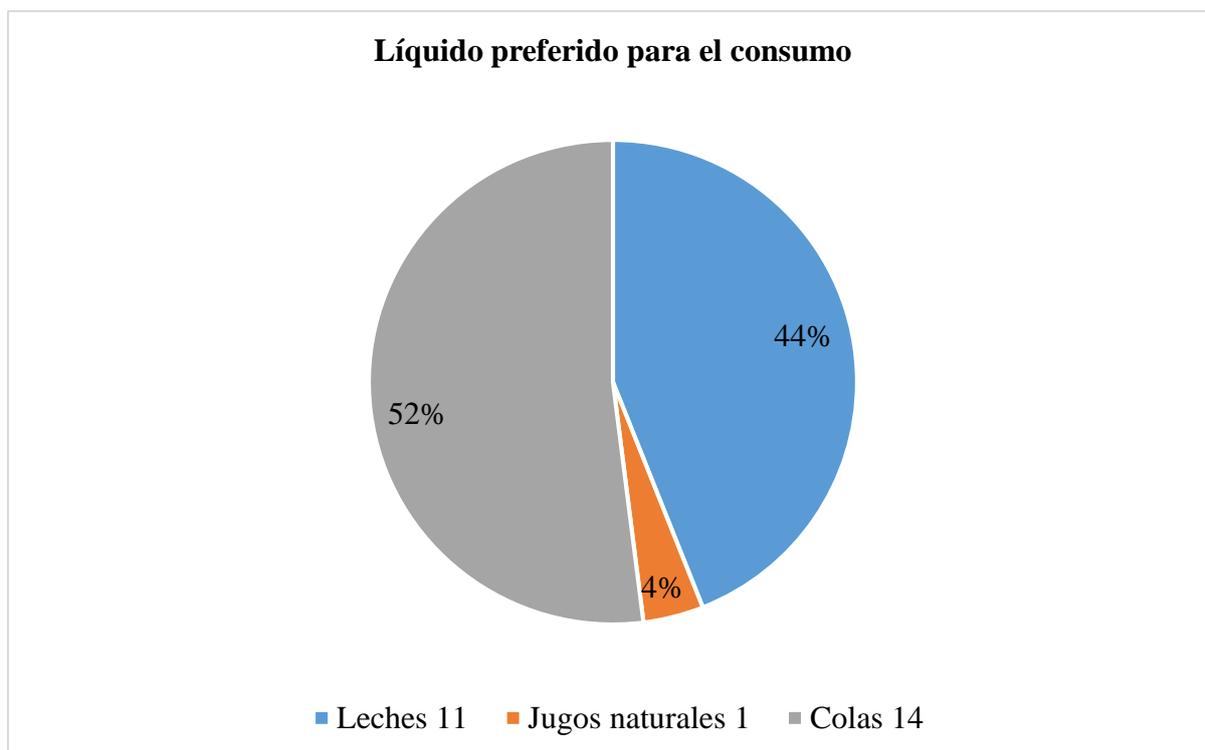


Gráfico 5. Líquido preferido para el consumo

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

A pesar que los jugos naturales son ricos en vitaminas y ayudan a obtener parte de la energía que necesita el organismo, los estudiantes no optan por su consumo; existiendo preferencia por las colas en el 52%, aun siendo perjudicial para la salud, porque puede provocar enfermedades entre las que destacan la diabetes, los cálculos renales y el sobrepeso; mientras que el 44%, es consumidor de leches que en exceso puede causar problemas gástricos, mientras que el 4% toma jugos naturales.

Pregunta 5. ¿Cómo se siente al consumir dulces y golosinas?

Tabla 5. Estado al consumir dulces y golosinas

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
a) Alegre	20	74%
b) Enfermo	4	15%
c) Enojado	3	11%
Total	27	100%

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

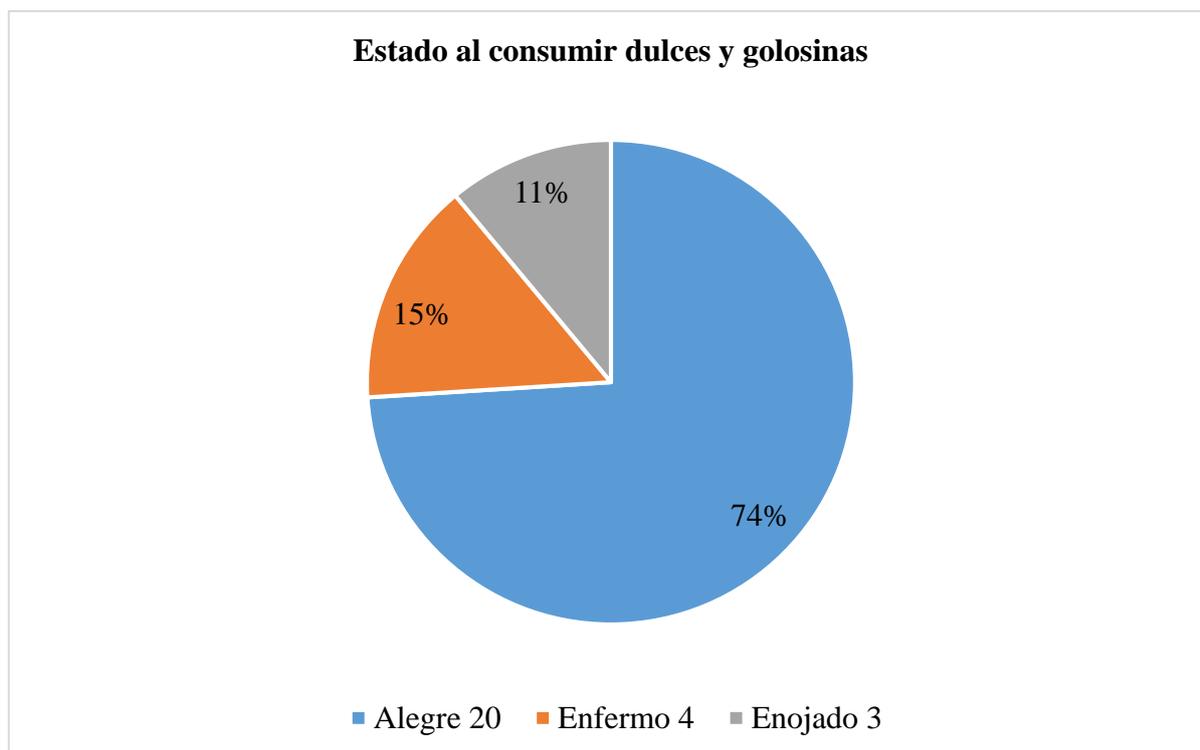


Gráfico 6. Estado al consumir dulces y golosinas

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

El 74% de los estudiantes se siente alegre ante el consumo de dulces; resultados que reafirman que su ingesta provoca produce ráfagas de energía rápidas porque aumentan el azúcar en sangre. En cambio, el 15% cuando consume azúcar se siente enfermo e incluso enojado según manifiesta el 11%. Dichos resultados demuestran la necesidad de conocer las pirámides alimenticias, porque en estas se recoge las porciones y tipo de alimentos que deben ser consumidos.

Pregunta 6. ¿Cómo se siente al consumir pizzas?

Tabla 6. Estado al consumir pizzas

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Alegre	22	81 %
Enfermo	2	7 %
Enojado	3	11 %
Total	27	100 %

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

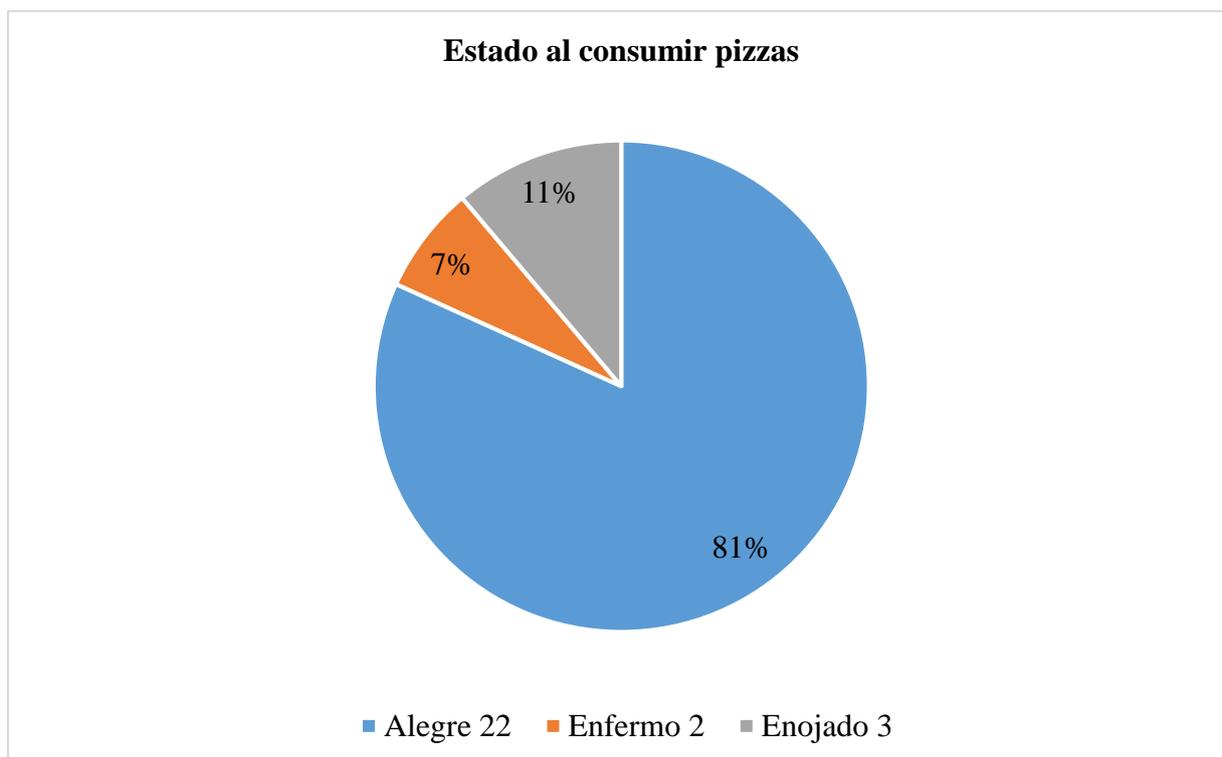


Gráfico 7. Estado al consumir pizzas

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

El 81% de los estudiantes indica que ante el consumo de pizzas se sienten alegres lo que evidencia que la alimentación suele activar e interferir en las emociones y estas suelen ser dominantes, además no tienen en cuenta que la pizza está elaborada a base de harinas; en el caso del 7% se sienten enfermos y el 11% predomina el enojo ante la ingesta de pizzas. Indudable es necesario educar a los estudiantes para que puedan tener una adecuada educación alimentaria y evitar malestares por el consumo de determinados productos alimenticios.

Pregunta 7. ¿Cómo se siente al consumir mucha comida?

Tabla 7. Estado al consumir mucha comida

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Alegre	10	37%
Enfermo	14	52%
Enojado	3	11%
Total	27	100%

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

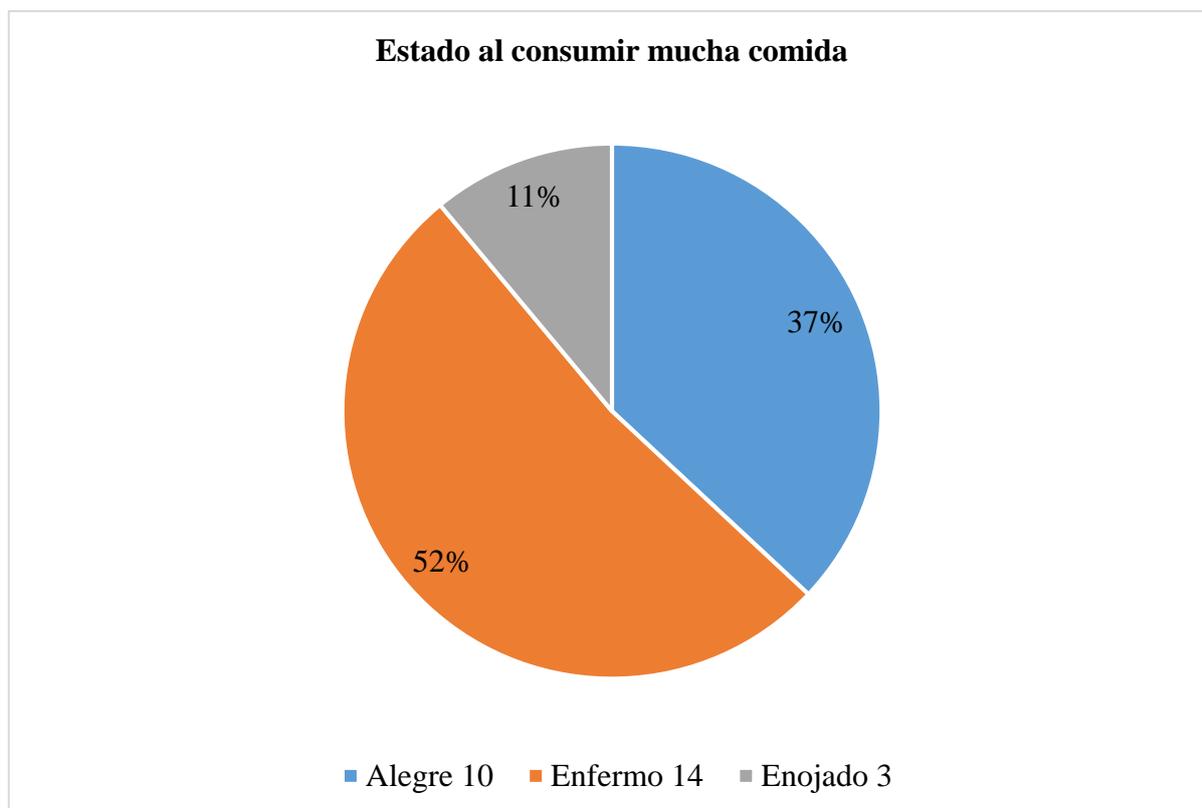


Gráfico 8. Estado al consumir mucha comida

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

El consumo excesivo de alimentos ayuda al aumento de peso y cuando una persona no puede controlar la ingesta en cantidades adecuadas puede provocar cambios negativos para la salud. En el caso del 37% de los estudiantes se sienten alegres cuando consumen muchos alimentos, siendo estos los más propensos al sobrepeso mientras que el 52% se siente enfermo y el 11% enojados.

Pregunta 8. ¿Cuál de los siguientes productos cárnicos le gusta más?

Tabla 8. Preferencia de productos cárnicos

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Pollo asado	5	19%
Pescado frito	7	26%
Embutidos (salchichas)	14	52%
Fritada	1	4%
Total	27	100%

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

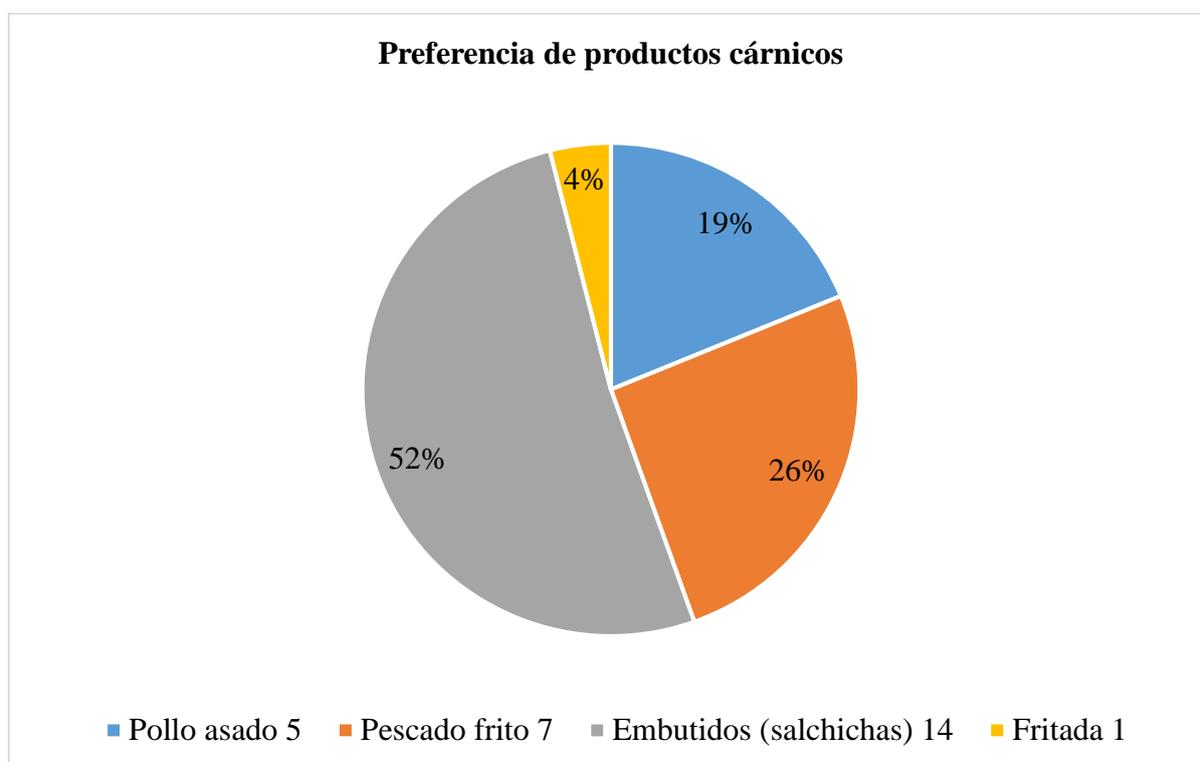


Gráfico 9. Preferencia de productos cárnicos

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

El consumo de productos alimenticios define el estilo de vida; la tendencia en el gusto de cárnicos en los estudiantes encuestados es que el 52% prefiere los embutidos lo que es perjudicial para la salud ya que contienen alta cantidad de sales, mientras que el resto elige el pescado frito en un 26%, el 19% pollo asado y el 4% fritadas, lo que demuestra la falta de una educación alimentaria.

Pregunta 9. ¿Cómo prefiere consumir las carnes?

Tabla 9. Preferencia en el consumo de carnes

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Frita	13	48%
Seco	9	33%
Asada	5	19%
Total	27	100%

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

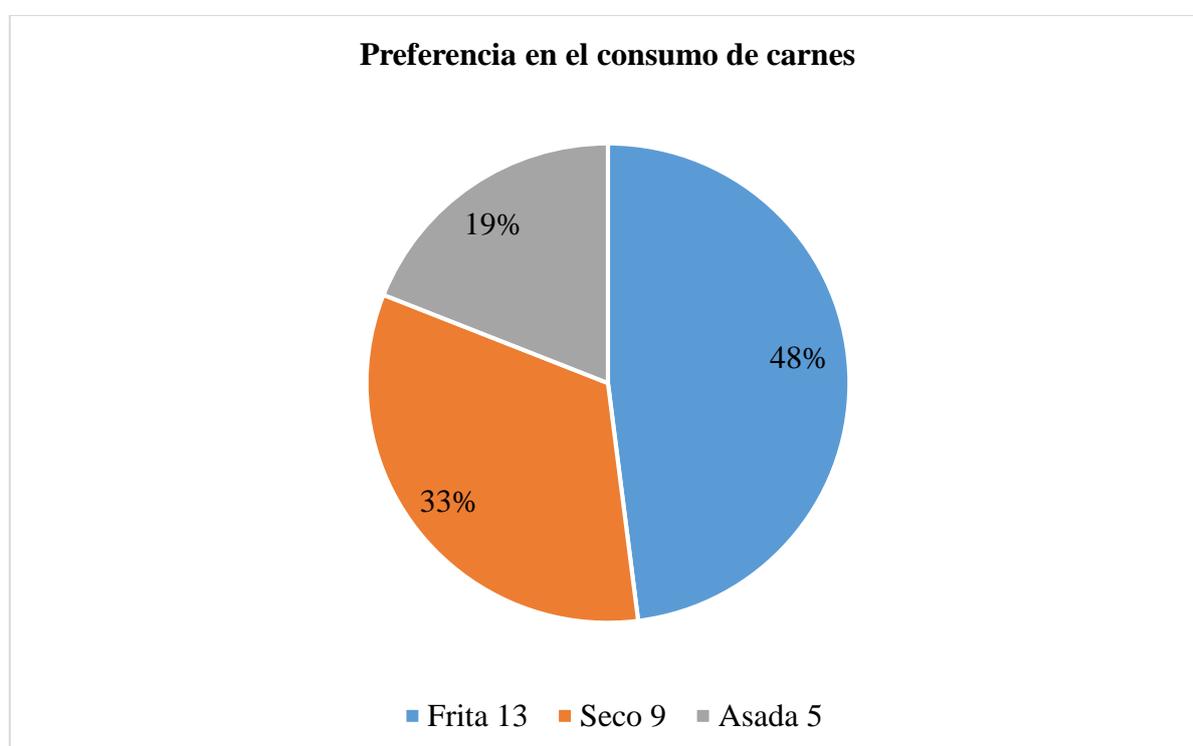


Gráfico 10. Preferencia en el consumo de carnes

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

Entre los diferentes tipos de carnes y su forma de elaboración presentadas en la encuesta, se evidencia que la preferencia es del 48% en aquellas que son fritas forma de elaboración que perjudica el organismo humano, mientras que el 33% de los encuestados prefieren el seco y el 19% asada, lo que en muchas ocasiones responde al color, textura y sabor de los productos presentados pero se pone de manifiesto la falta de conocimientos por parte de los estudiantes de los efectos perjudiciales para el ser humano.

Pregunta 10. ¿Cuál de las siguientes actividades realizas los fines de semana?

Tabla 10. Actividades realizadas los fines de semana

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Video juegos	7	26%
Deportes físicos	12	44%
Dormir	8	30%
Total	27	100%

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

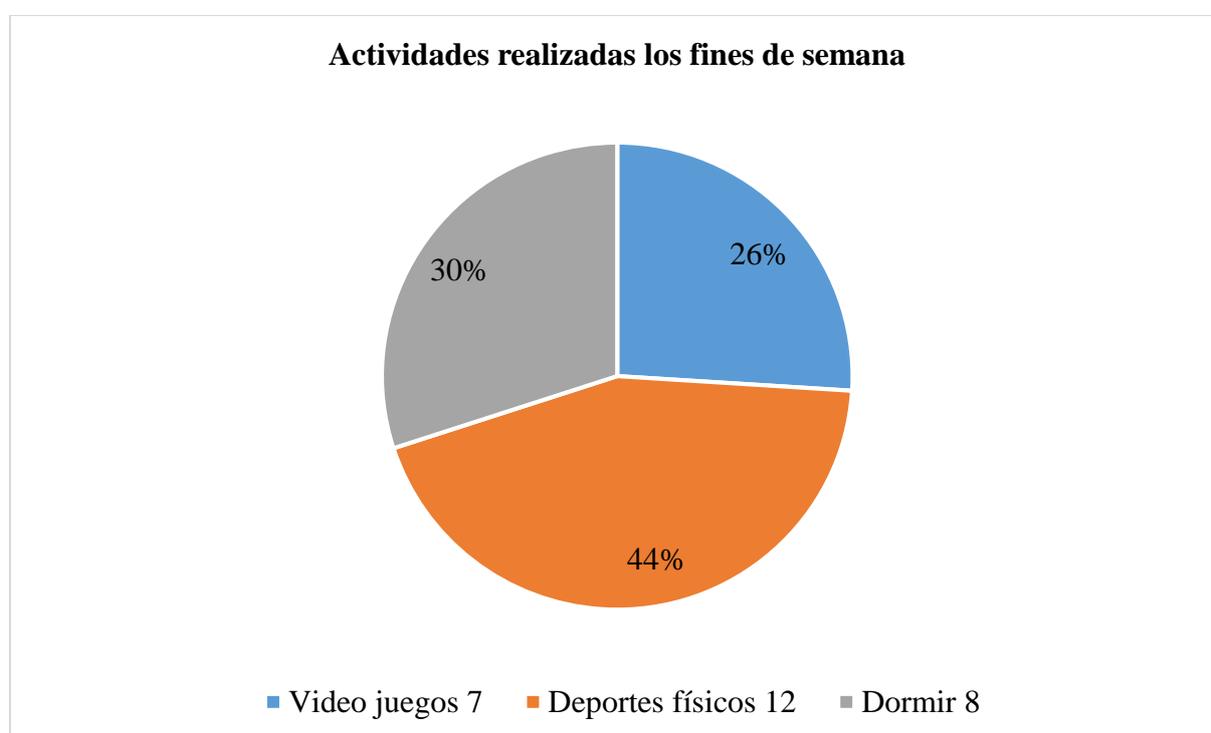


Gráfico 11. Actividades realizadas los fines de semana.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

La realización de deportes físicos es la preferencia de la mayoría de los estudiantes, estando limitado en la actualidad el desarrollo de este tipo de actividades en el 44% por el estado de emergencia, mientras que el 26% prefiere los videos juegos y el 30% dormir; resultados alarmantes ya que estás últimas mencionadas pueden causar sedentarismo y obesidad en los niños.

2.5. Resultados de la encuesta realizada a los representantes de familia sobre la alimentación de su representado. Anexo 2.

Pregunta general: ¿Cuál es su parentesco con el estudiante?

Tabla 11. Parentesco de las personas encuestadas con los estudiantes

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Madre	22	81%
Padre	3	11%
Otro	2	7%
Total	27	100 %

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

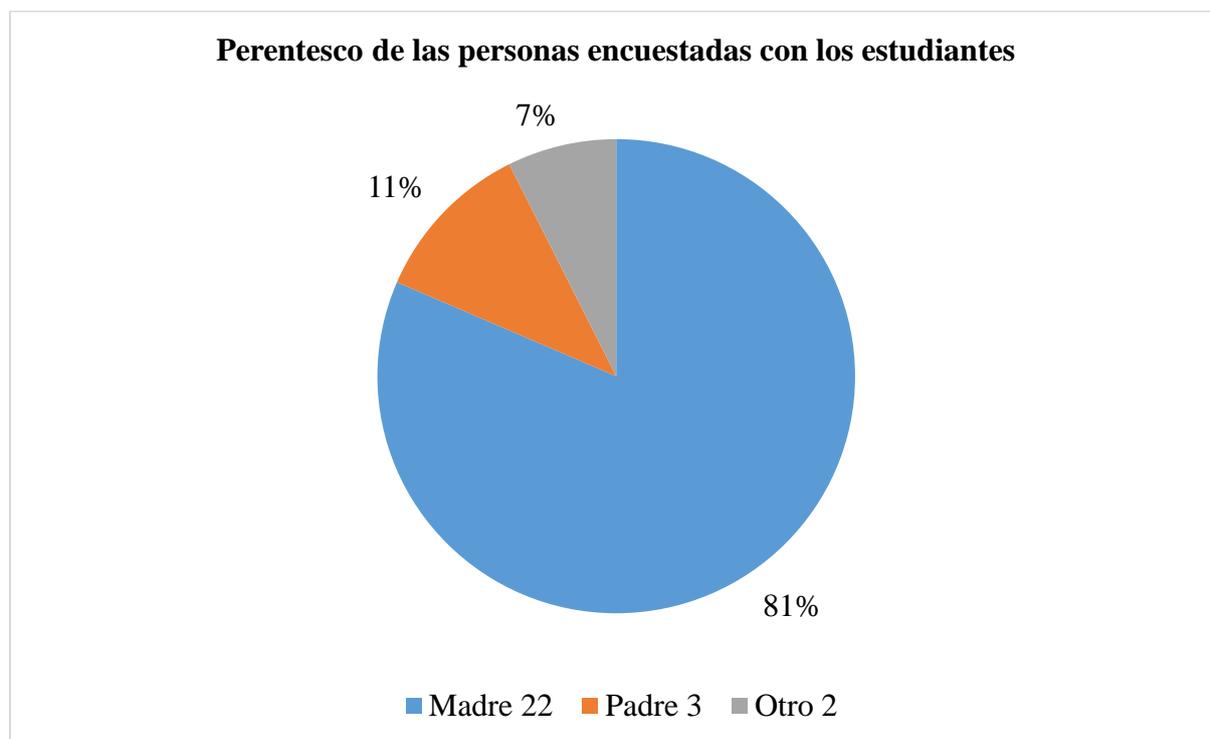


Gráfico 12. Parentesco de las personas encuestadas con los estudiantes.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

Como se puede evidenciar el 81% de los estudiantes se encuentra representado por sus madres, lo que brinda seguridad en las respuestas al ser ellas por lo general quienes realizan las actividades gastronómicas y de alimentación en los hogares. Mientras que el 11% es representado por el padre y el 7% por otros familiares.

Pregunta 1. ¿Tiene una alimentación nutritiva?

Tabla 12. Tiene una alimentación nutritiva

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Siempre	7	26%
Casi siempre	6	22%
A veces	4	15%
Casi nunca	10	37%
Nunca	0	0%
Total	27	100%

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

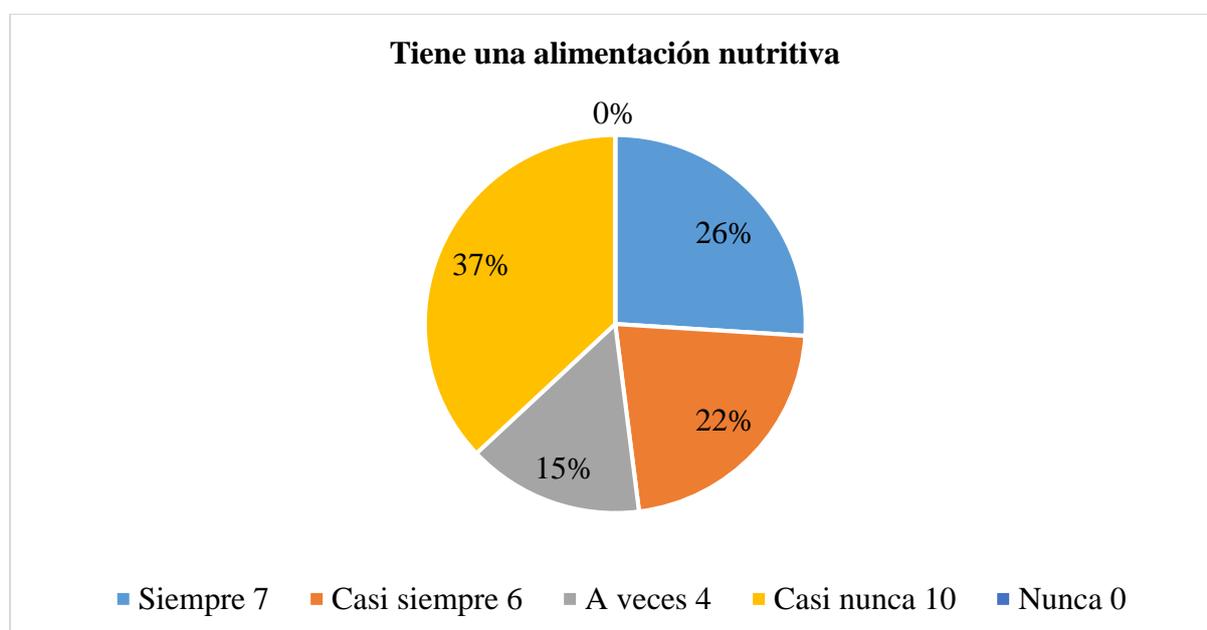


Gráfico 13. Tiene una alimentación nutritiva.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

Aunque la comida es el principal factor exógeno que interviene en el crecimiento y desarrollo de los infantes solo el 26% de los encuestados manifiestan que los niños mantienen siempre una alimentación nutritiva y el 22% dice que casi siempre, mientras que el 15% contesta que a veces y el 37% casi nunca, evidencia que preocupa; ya que, es de vital importancia proporcionar una dieta equilibrada y variada, según los nutrientes esenciales para que el organismo de los niños funcione correctamente.

Pregunta 2. ¿Cumple con las 3 comidas del día?

Tabla 13. Cumple con 3 comidas en el día

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Siempre	9	33%
Casi siempre	13	48%
A veces	3	11%
Casi nunca	1	4%
Nunca	1	4%
Total	27	100 %

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

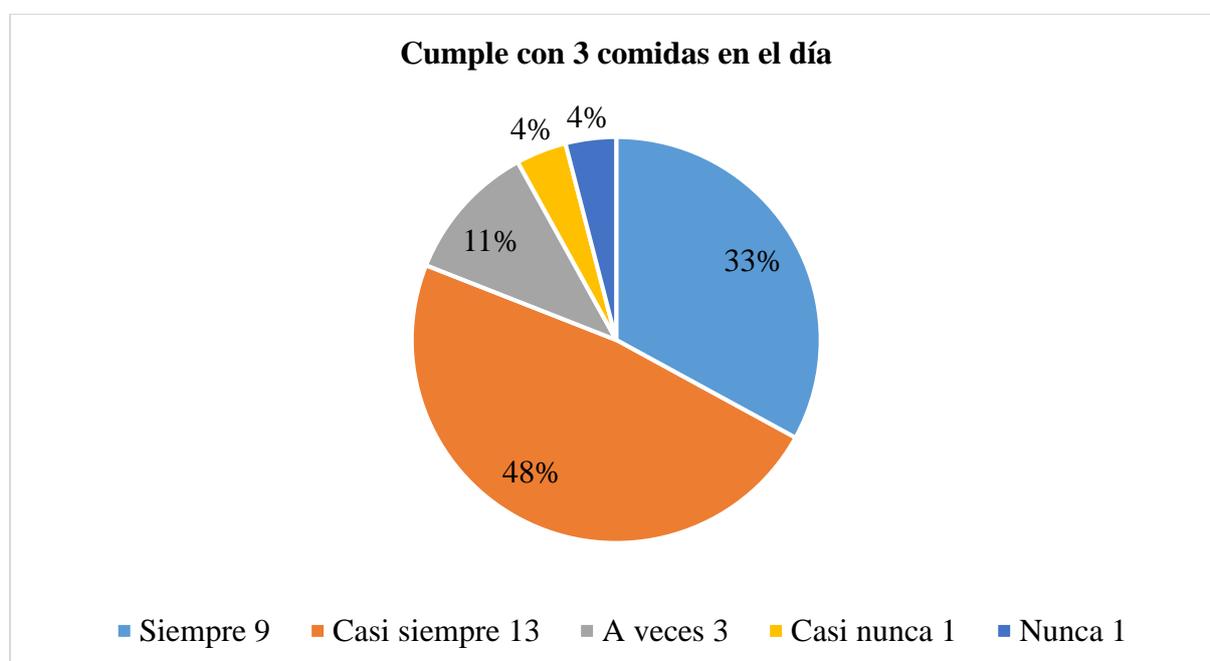


Gráfico 14. Cumple con 3 comidas en el día.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

Casi la totalidad de los encuestados manifiestan que los niños cumplen con las 3 comidas del día; el 33% manifestó que siempre y el 48% que casi siempre, pero el 11% plantea que a veces, el 4% que casi nunca y otro 4% que nunca cumplen con esto; por tanto, cabe resaltar que se debe considerar tanto la cantidad de veces como las porciones porque de forma adecuada ayuda a prevenir enfermedades al mismo tiempo que permite sentirse satisfecho.

Pregunta 3. ¿Come despacio y sentado?

Tabla 14. Come despacio y sentado

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Siempre	4	15%
Casi siempre	8	30%
A veces	15	56%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	27	100 %

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

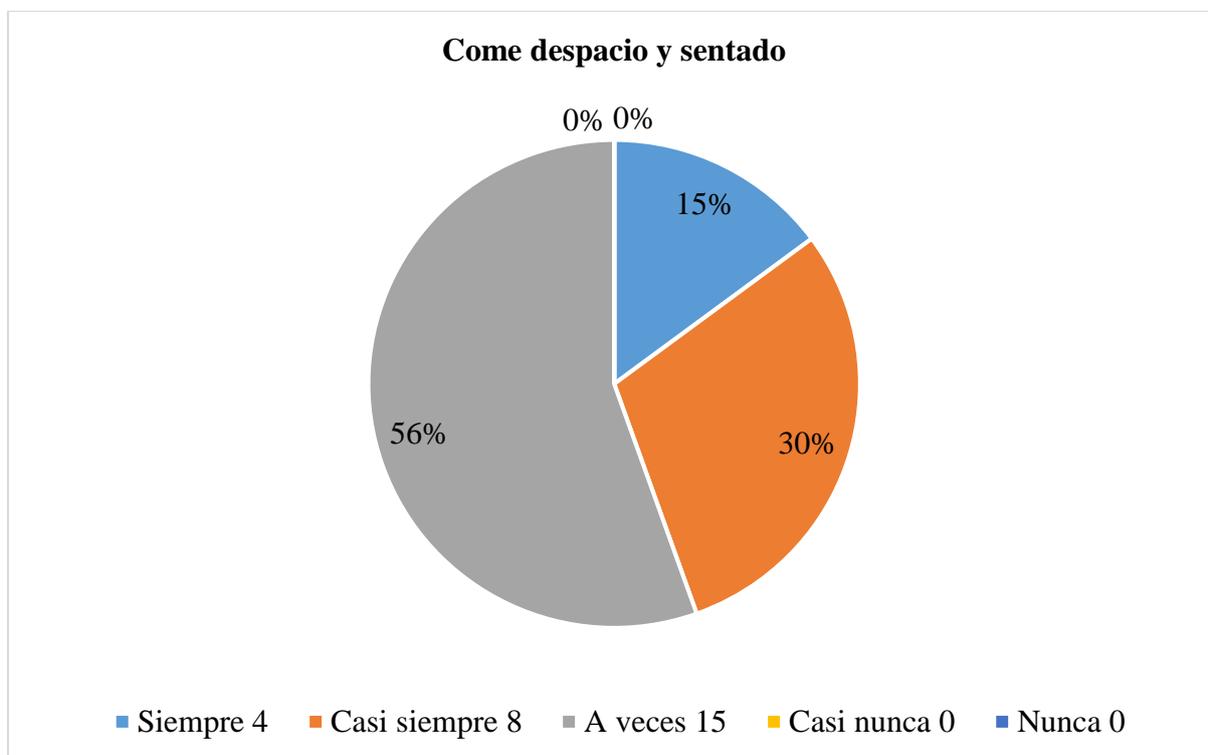


Gráfico 15. Come despacio y sentado.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

El comer despacio y sentado, ayuda conseguir una mejor alimentación, en la encuesta se evidencia que solo el 15% de los niños lo hace de esa manera; el 30% casi siempre lo hace, pero el 56% solo a veces, lo que puede provocar que el proceso digestivo no sea muy favorable y provoque molestias o indigestión.

Pregunta 4. ¿Consumes una dieta equilibrada en vitaminas y proteínas?

Tabla 15. Consume una dieta equilibrada en vitaminas y proteínas

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Siempre	6	22%
Casi siempre	5	19%
A veces	10	37%
Casi nunca	6	22%
Nunca	0	0%
Total	27	100 %

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

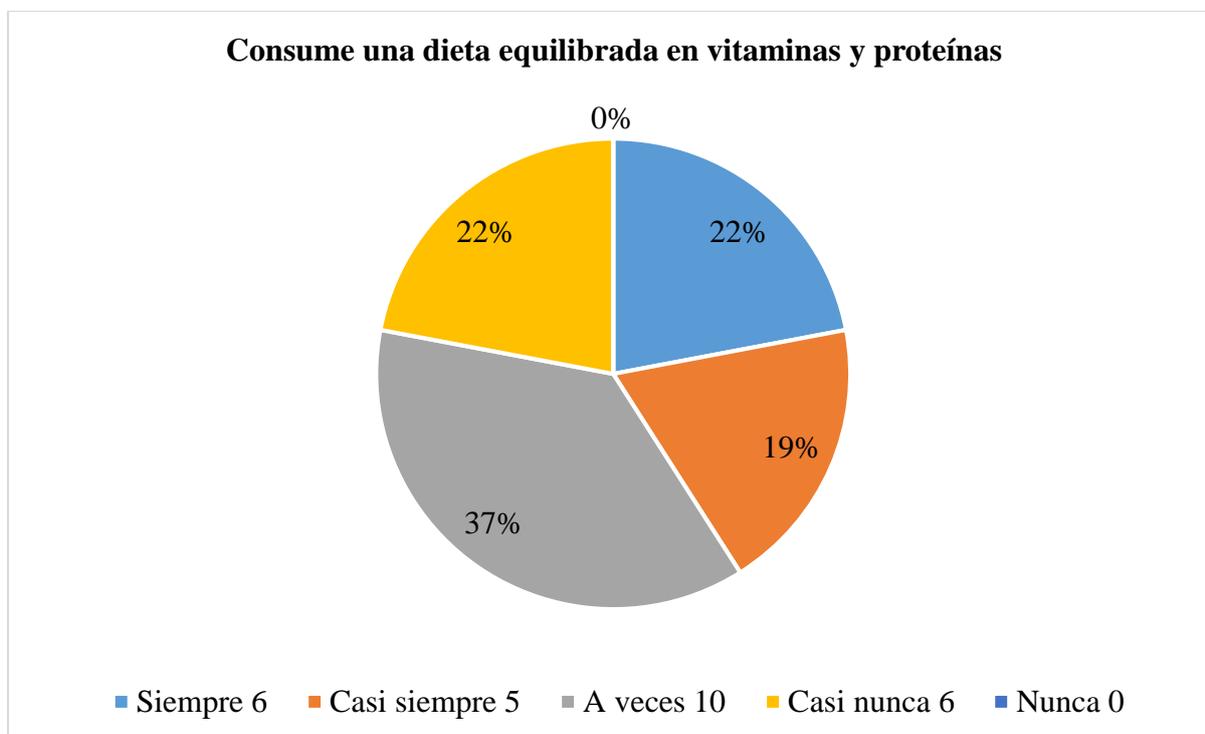


Gráfico 16. Consume una dieta equilibrada en vitaminas y proteínas.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

A pesar de que mantener una dieta requiere conocer los alimentos y sus categorías, el 22% de los encuestados declaran que los niños logran mantener siempre el equilibrio, el 19% contestó que casi siempre, mientras que el 37% manifiesta que a veces y aunque es importante para el sistema inmunológico un balance el 22% casi nunca consume de manera equitativa.

Pregunta 5. ¿Mantiene una dieta para combatir el colesterol, la diabetes o cualquier trastorno alimenticio?

Tabla 16. Mantiene una dieta para combatir trastornos alimenticios

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Siempre	3	11%
Casi siempre	3	11%
A veces	14	52%
Casi nunca	5	19%
Nunca	2	7%
Total	27	100%

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

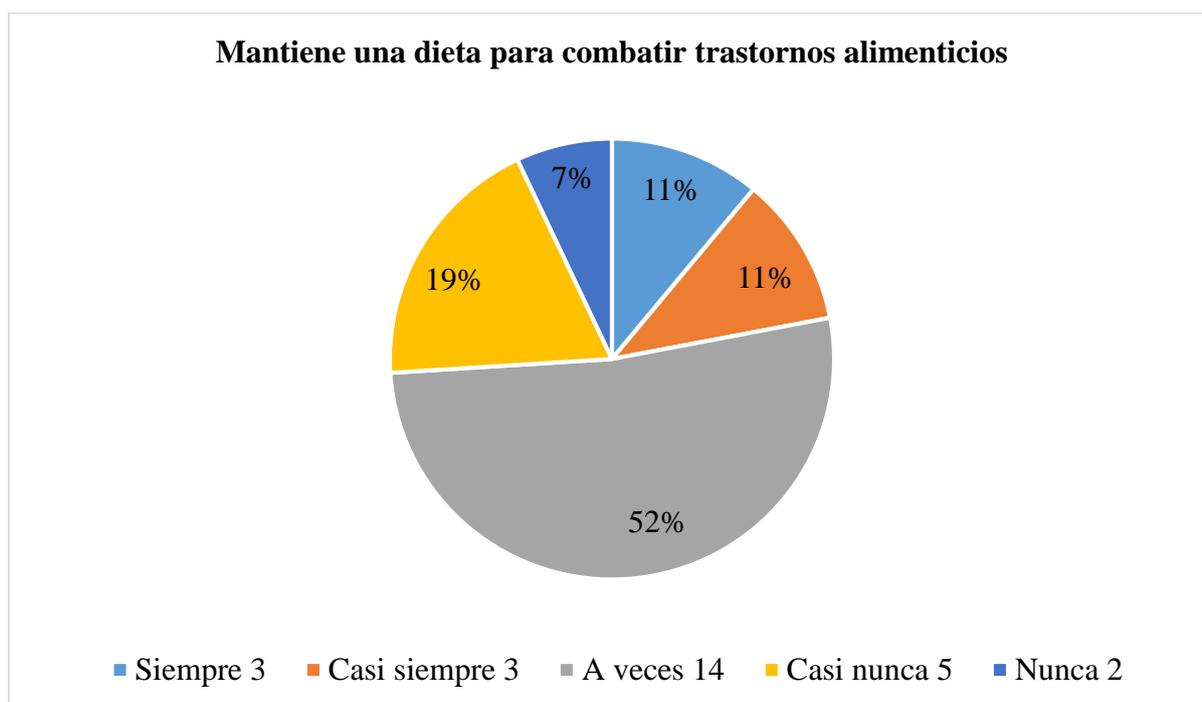


Gráfico 17. Mantiene una dieta para combatir trastornos alimenticios.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

Los trastornos alimentarios se caracterizan por hábitos inadecuados en la alimentación, que puede afectar la salud de los niños como en el caso del 52% que solo a veces mantiene una dieta que le permite combatir este tipo de trastornos mientras que el 19% casi nunca lo hace, el 11% siempre de igual manera otro 11% dice que casi siempre y el 7% manifestó que nunca.

Pregunta 6. ¿Con qué frecuencia consume carne?

Tabla 17. Frecuencia en el consumo de carne

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Siempre	4	15%
Casi siempre	8	30%
A veces	11	41%
Casi nunca	4	15%
Nunca	0	0%
Total	27	100 %

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

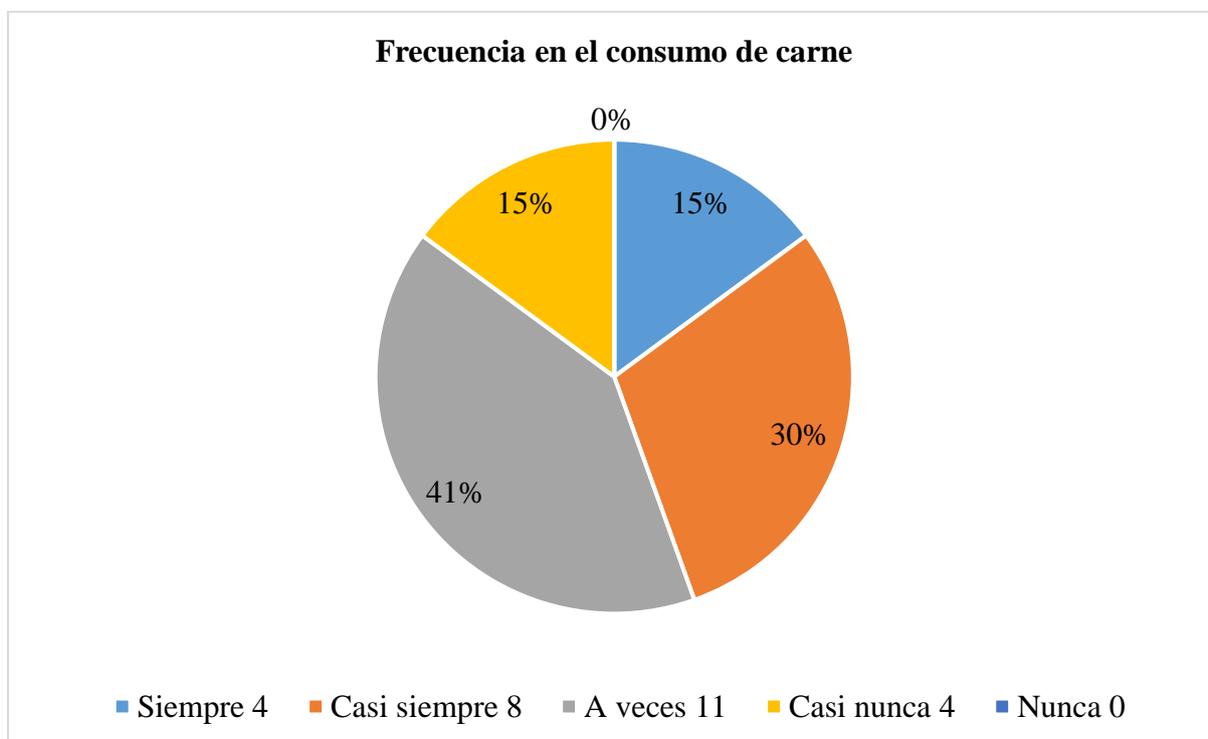


Gráfico 18. Frecuencia en el consumo de carne.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

El 15% de los encuestados responde que los niños consumen siempre carne y el 30% que casi siempre lo que preocupa a la investigadora porque siempre se debe moderar y balancear el consumo de carnes ya que su consumo abusivo puede provocar enfermedades; por otro lado, el 41% de los niños solo a veces consume carnes, mientras que el otro 15% casi nunca.

Pregunta 7. ¿Con qué frecuencia consume comida poco saludable?

Tabla 18. Frecuencia en el consumo de comida poco saludable

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	8	30%
A veces	18	67%
Casi nunca	1	4%
Nunca	0	0%
Total	27	100 %

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

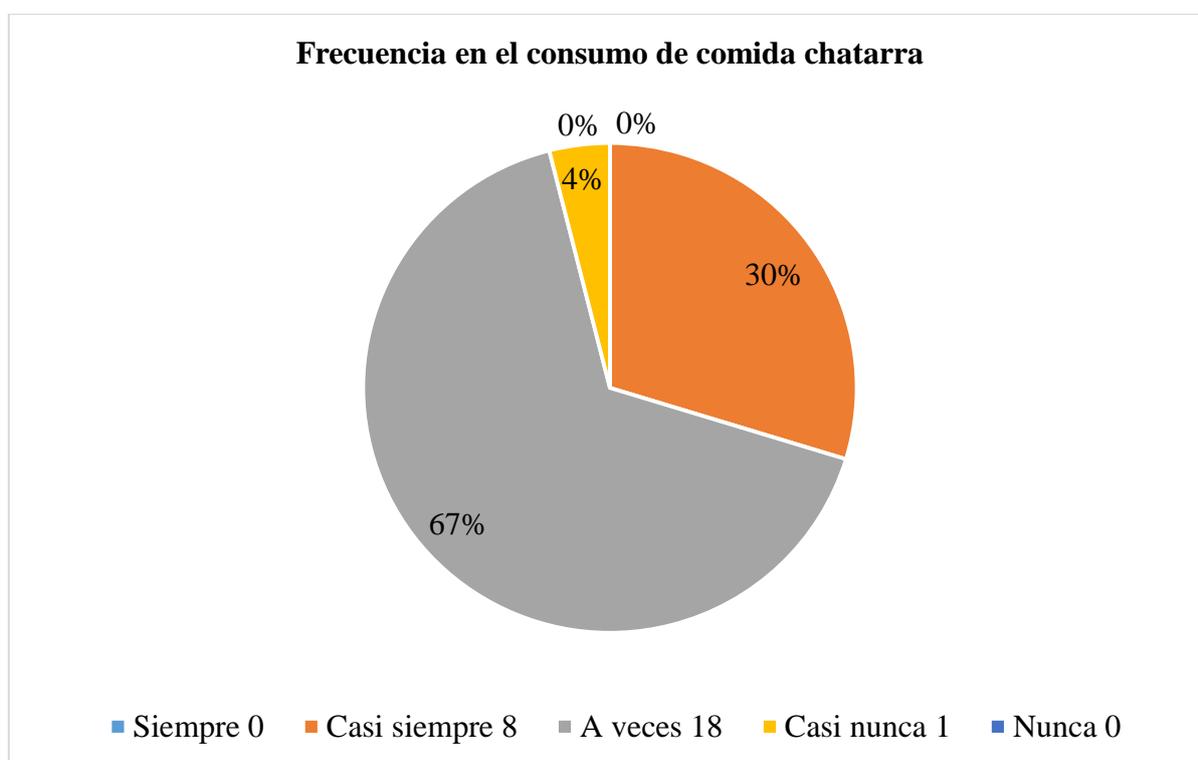


Gráfico 19. Frecuencia en el consumo de comida poco saludable.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

El 30% de los niños casi siempre consume comida poco saludable, mientras que el 67% la come a veces, lo que alarma porque la ingesta repetida de esta comida conduce a la obesidad y otras enfermedades subsiguientes. Mientras que solo el 4% manifestó que casi nunca.

Pregunta 8. ¿Con qué frecuencia consume frituras y empanadas?

Tabla 19. Frecuencia en el consumo de frituras y empanadas

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	4	15%
A veces	17	63%
Casi nunca	6	22%
Nunca	0	0%
Total	27	100 %

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

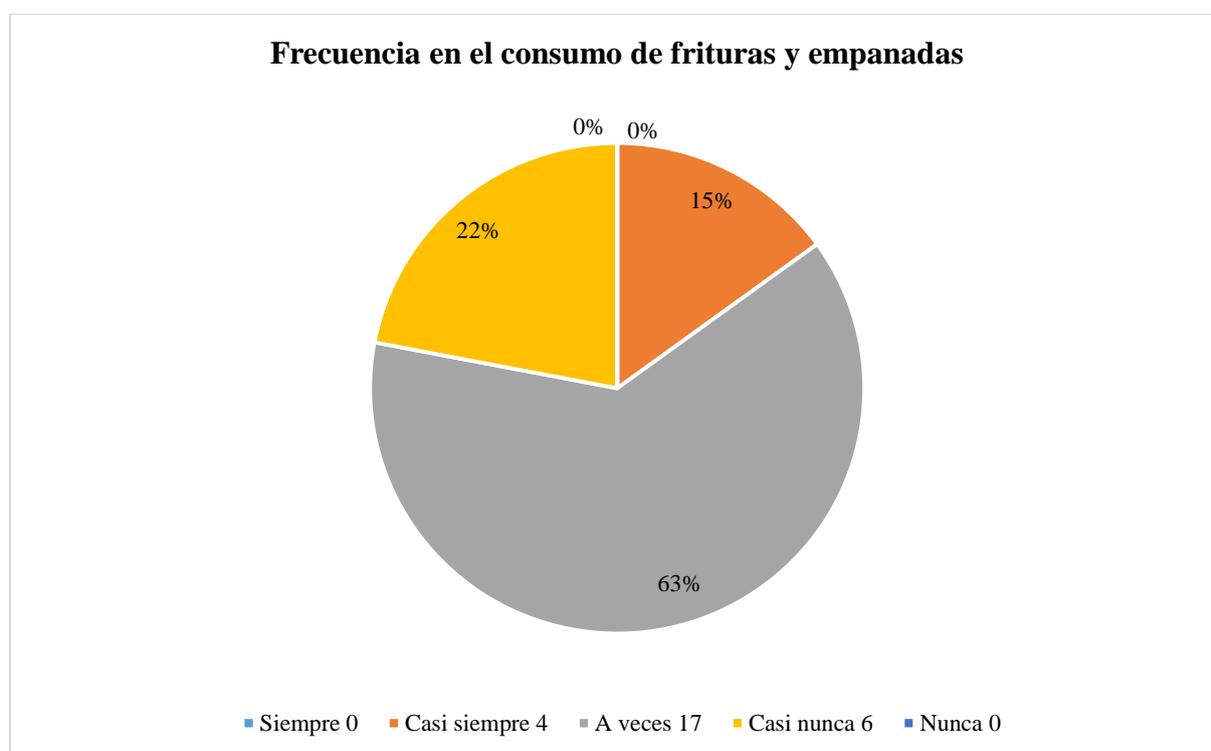


Gráfico 20. Frecuencia en el consumo de frituras y empanadas.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

El 15% de los niños casi siempre consume frituras y empanadas, mientras que el 63% lo hace a veces lo que puede provocar sobrepeso y enfermedades cardiovasculares, porque poseen alto contenido en grasas, lo que aumenta el colesterol. Por otro lado, el 22% manifestó que casi nunca consume este tipo de alimentos.

Pregunta 9. ¿Con qué frecuencia consume vegetales y hortalizas?

Tabla 20. Frecuencia en el consumo de vegetales y hortalizas

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	7	26%
A veces	12	44%
Casi nunca	8	30%
Nunca	0	0%
Total	27	100 %

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

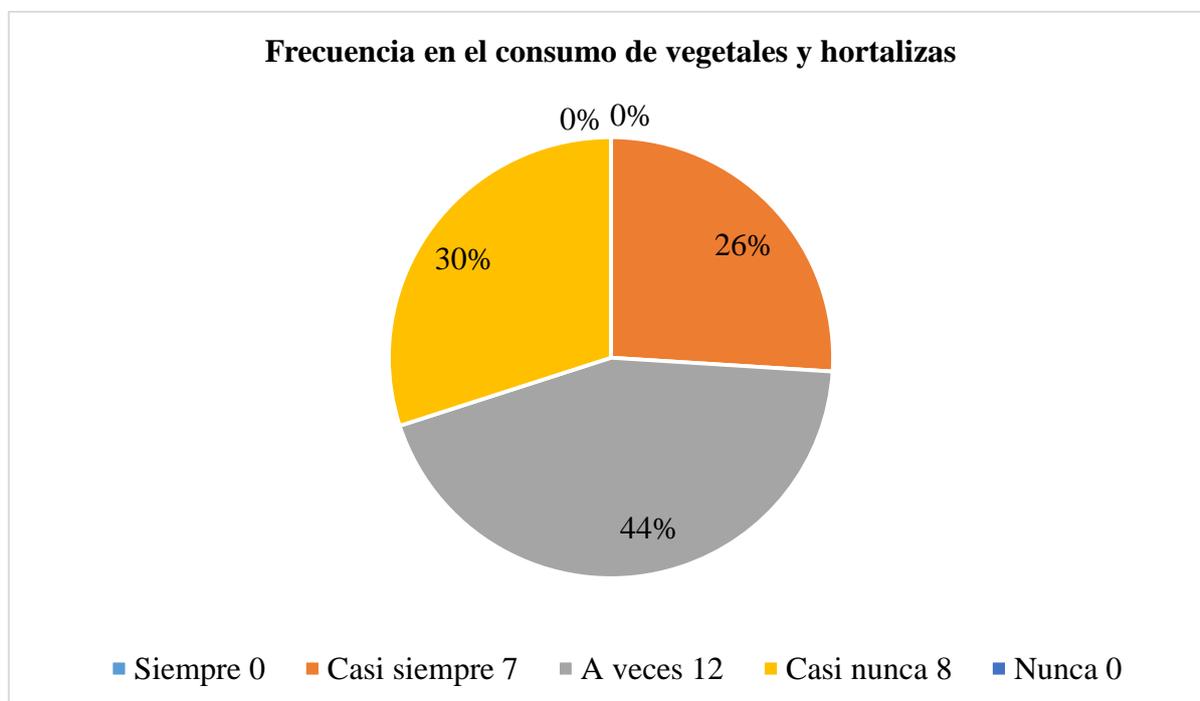


Gráfico 21. Frecuencia en el consumo de vegetales y hortalizas.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis:

Las verduras y hortalizas tienen muchos beneficios y pueden prevenir enfermedades, pero no suele ser un alimento de la preferencia de los niños y esto se corrobora con los resultados de la encuesta; ya que, solo el 26% consume estos productos casi siempre, mientras que el 44% solo los come a veces y el 30% casi nunca, por tanto, la autora considera que se debería incitar a su consumo, por las vitaminas que aportan y los procesos metabólicos que regulan.

Pregunta 10. ¿Con qué frecuencia consume alimentos procesados o empaquetados?

Tabla 21. Frecuencia en el consumo de alimentos procesados y empaquetados

Opciones de respuesta	Resultado	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	17	63%
A veces	8	30%
Casi nunca	2	7%
Nunca	0	0%
Total	27	100 %

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

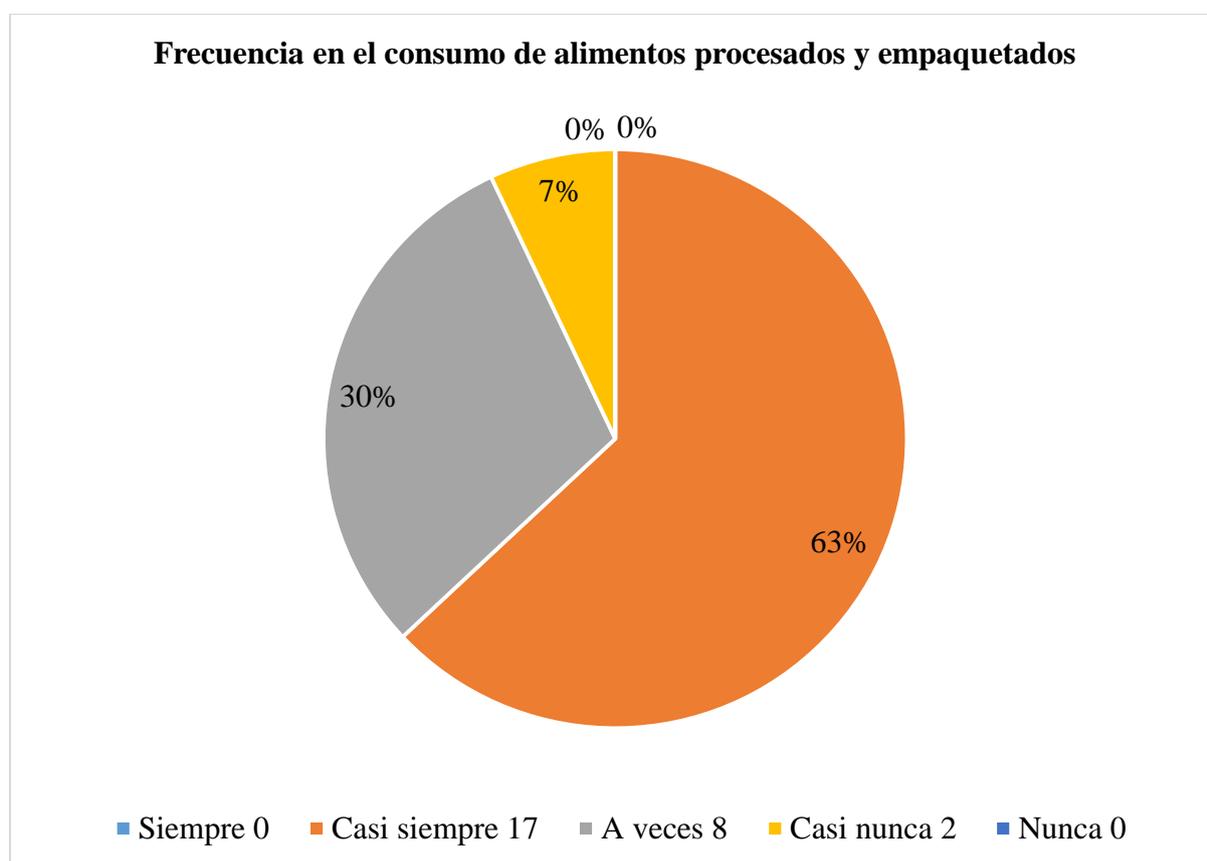


Gráfico 22. Frecuencia en el consumo de alimentos procesados y empaquetados.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Análisis: El 63% de los niños comen con frecuencia alimentos procesados lo que aumenta el riesgo de enfermedad, mientras que el 30% los consume a veces y el 7% casi nunca.

2.6. Resultados de la entrevista grupal realizada a los docentes. Anexo 3

Pregunta 1.

Análisis: las entrevistadas conocen una serie de acciones que se pueden implementar para garantizar el cuidado y nutrición de los estudiantes, pero se refieren que durante la pandemia se hace complejo porque los niños se encuentran en sus casas. Esto evidencia la necesidad de brindar al personal que labora en la institución acciones y estrategias a ser implementadas en función de una adecuada educación alimentaria.

Pregunta 2.

Análisis: Las docentes recuerdan algo de cuando se implementó dicho programa hace algunos años, pero demuestran desconocimiento en los objetivos del programa, contenidos fundamentales, modelo de gestión e importancia. Lo que demuestra que no existe un proceso de actualización ni un seguimiento a dicho programa.

Pregunta 3.

Análisis: Los representantes buscan incumplir con las orientaciones y sacan los alimentos de sus embaces originales para infiltrarlos en el lunch; además las profesoras indican que en muy pocas ocasiones los alimentos son saludables y casi nunca envían frutas y de hacerlo son pequeñas porciones.

Pregunta 4.

Análisis: las acciones propuestas para implementar en las clases son insuficientes y giran alrededor actividades que suelen realizarse, pero no tienen mayor resultado o impacto, lo que demuestra la necesidad de brindar otras opciones para el tratamiento de la educación alimentaria.

Pregunta 5.

Análisis: las encuestadas coinciden en que una alimentación inadecuada incide negativamente en el desempeño y resultados de los estudiantes, por tanto, es fundamental elevar la cultura alimentaria de los estudiantes.

2.7. Resultados de la entrevista realizada a la directora. Anexo 4.

Datos generales:

- a) Nombre y apellidos de la persona entrevistada: Lilia Elena Peña Escobar.
- b) Cargo de la persona entrevistada: directora.
- c) Lugar de la entrevista: Google Classroom plataforma tecnológica.
- d) Fecha y hora de la entrevista: miércoles 13/01/2021 a las 9:00 am.

Pregunta 1.

Respuesta: Tenía entendido, por ejemplo, que las encargadas del bar, ellas siempre iban a capacitaciones que le daba el Ministerio de Salud; allí ellos les indicaban qué es lo que los niños podían consumir, también como tiene que estar su presentación, el aseo y por lo general eran como dos veces al año y ellos sabían qué es lo que los niños pueden comer. A parte de eso también se hacía la revisión de la lonchera, dando una mirada superficial a lo que traían los niños y si estaba dentro de lo que la escuela pensaba que los niños podían consumir, además antes de clases había charlas con los alimentos que se podían traer a la escuela. También a veces el Ministerio de Salud hacía revisiones al bar y veían que las comidas sean al instante. Nosotros como maestros veíamos que los alimentos salgan a la hora, que los jugos estén en buen estado y las frutas también (Peña, 2021).

Análisis: La entrevista arroja como resultados que no existe una adecuada gestión por parte de la institución, dejando los procesos de capacitación en manos del Ministerio de Salud. Además, falta claridad en acciones específicas y se habla del Programa de Alimentación Escolar, como algo que no tiene continuidad por la situación epidemiológica del país; por tanto, no existe conciencia en una educación alimentaria.

Pregunta 2.

Respuesta: Siempre al inicio le damos en las charlas qué es lo que los chicos pueden consumir a los padres y nosotros como institución tratamos de ver que el bar prepare cosas al instante, que cuando vayan a ser un jugo lo hagan con frutas en buen estado; por lo general cuando se hace un jugo las maestras más que todo son las que siempre están pendiente de que los jugos estén bien, no estén ácidos, que no tengan un sabor desagradable (Peña, 2021).

Análisis: No se nombran acciones concretas para el acceso a productos saludables y nutritivos, dejando la responsabilidad en manos de las maestras e infiriendo que ellas conocen y deben probar los productos para identificar cualquier problema en su elaboración.

Pregunta 3.

Respuesta: Una dieta equilibrada y adecuada le ayudará a aumentar la memoria, mejorar la concentración y el bienestar personal a mantener el rendimiento académico y un crecimiento adecuado. Más que todo la calidad de los alimentos y que estén en buen estado (Peña, 2021).

Análisis: La entrevistada hace referencia a la importancia de una dieta equilibrada y como esta puede tener incidencia en el rendimiento de los estudiantes y otros aspectos.

Pregunta 4.

Respuesta: Porque la escuela y la familia deben poseer los conocimientos necesarios para una adecuada alimentación y porque ellos inciden en los niños de alguna forma (Peña, 2021).

Análisis: La respuesta demuestra que se sigue pensando en acciones solamente encaminadas a docentes y representantes, pero no involucran actividades en la que participen todos y el niño sea protagonista del aprendizaje, para que no vea los temas de salud, nutrición y alimentación como algo impuesto, sino que creen conciencia sobre el tema.

Pregunta 5.

Respuesta: Por lo general, siempre se ha hecho, porque las maestras saben que los chicos no pueden consumir ni tanta sal ni tanta azúcar y que los chicos deben consumir lo que está dentro de semáforo de alimentación, lo que es medio que corresponde al color amarillo y también lo que es verde que son niveles bajos, eso todos los años como institución hacemos hincapié. No está demás hacer charlas a las maestras para recordarles y en proyectos en inicial y primer año básico siempre hacemos proyectos acerca de una alimentación sana, qué importancia de consumir lo que es frutas, vegetales, granos, cereales, hacemos ensaladas de frutas. Por lo general, tratamos de manejar esta parte con proyectos, video y cuentos sobre una alimentación equilibrada y sana (Peña, 2021).

Análisis: Se sigue dejando el rol principal de la alimentación a las maestras; además se hace referencia a la semaforización, pero sin mayor explicación del tema. Por otro lado, se menciona la realización de proyectos y acciones de alimentación equilibrada para inicial y primero pero no para el resto de los niveles, evidenciando la necesidad de acciones didácticas para el tratamiento de la educación alimentaria.

CAPÍTULO III

PROPUESTA

3.1. Título de la propuesta

Acciones didácticas para el tratamiento de la educación alimentaria en estudiantes del segundo grado de la Unidad Educativa Casita de Verano de la ciudad de Guayaquil.

3.2. Objetivo de la propuesta

Promover mediante acciones didácticas, el tratamiento de la educación alimentaria en estudiantes del segundo grado de la Unidad Educativa Casita de Verano de la ciudad de Guayaquil.

3.3. Fundamentación de la propuesta

Comer es un fenómeno complejo, donde se integran el nivel biológico y el cultural, razón por la cual la educación alimentaria se convierte en un elemento fundamental para los niños dentro de las muchas actividades, de la vida diaria, por esto la presente propuesta es una herramienta pedagógica para la enseñanza de una adecuada educación alimentaria que contiene toda la información para la gestión e implementación de acciones didácticas que beneficia su aplicación.

Cabe mencionar que cada vez surgen más problemas en el mundo relacionados con la alimentación, entre ellos la desnutrición, la obesidad y enfermedades crónicas. Presumiblemente, los niños que padecen de estas enfermedades no tienen una adecuada educación alimentaria y su dieta no es la adecuada, razón por la cual no tienen una vida saludable, lo que conducirá contrariedades físicas, mentales y hasta la muerte.

La propuesta buscando reducir posibles enfermedades asociadas a la malnutrición. Con la aplicación de las acciones didácticas se pretende lograr el apoyo e integración de docentes, estudiantes y representantes. Por otro lado, promueve la comprensión de los avances en el campo de la alimentación desde un aprendizaje experiencial, cooperativo y significativo como herramienta que permite consolidar el conocimiento. Dentro de las acciones se encuentran actividades para desarrollarlas durante las clases y otras poseen carácter extracurricular, a partir de la identificación de las necesidades en su aplicación.

La propuesta es una herramienta de enseñanza que contiene el proceso de gestión de las actividades de aprendizaje relacionadas con la educación alimentaria y su aplicación en la práctica escolar que se basa en el campo de las ciencias de la educación como un espacio para la reflexión. Por tanto, fue conveniente realizar el análisis del problema para dar respuestas oportunas desde las corrientes epistemológicas de los nuevos paradigmas pedagógicos.

Antes de hacer referencia al termino acciones didácticas es importante aclarar el término acciones el que la (Real Academia Española, 2019), define como: “Ejercicio de la posibilidad de hacer”.

Para (Aparicio, 2015, pág. 1), el término didáctica:

Debe ser considerado en un sentido muy general, es decir, lo que sucede cuando una persona enseña una cosa a otra persona (esta “otra persona” puede, eventualmente, ser la misma persona que enseña). Entonces, cuando hablo de “acción didáctica”, quiero decir lo que los individuos hacen en lugares (instituciones) en los que se enseña y se aprende.

Para la autora las acciones didácticas son las actividades del quehacer educativo que van en función del proceso enseñanza- aprendizaje como principio de las ciencias pedagógicas, en el cual intervienen el docente, el alumno y los diferentes tipos de contenidos.

– El docente como guía, que se encarga del desarrollo de habilidades y la transferencia de los contenidos, mediante las acciones de planificación, ejecución y control del proceso de enseñanza.

– El alumno como sujeto activo del aprendizaje y la apropiación de la información.

– Contenido los saberes que se aprenden en las escuelas. Estos se relacionan con el saber, el hacer y el ser en los diferentes contextos.

Los componentes establecidos por la autora responden a la estructura didáctica que se pretende usar en la propuesta al involucrar a estudiantes y docentes con el contenido a trabajar y al mismo tiempo garantiza la integración de saberes atendiendo los diferentes tipos de contextos.

Las acciones didácticas para el tratamiento de la educación alimentaria permitirán la selección de alimentos más beneficiosos, para ser incorporados en la alimentación de los estudiantes ya que se analizará la inseguridad alimentaria, el impacto de los problemas causas por una alimentación inadecuada, así como la naturaleza y la envergadura de los problemas

alimenticios.

También permiten entender conceptos relacionados con la educación alimentaria definidos por (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2017), quien considera:

Primero: que el hambre generalmente se entiende como la incomodidad o el dolor causado por no ingerir suficiente energía a través de los alimentos en un momento dado. El término científico para el hambre es escasez de alimentos. En resumen, todos los que tienen hambre no tienen seguridad alimentaria.

Segundo: que la desnutrición es causada por una ingesta insuficiente, excesiva o desequilibrada de grandes o micronutrientes. La desnutrición puede ser el resultado de la inseguridad alimentaria o puede estar relacionada con factores no alimentarios, como métodos de crianza insuficientes, servicios de salud insuficientes o entornos insalubres.

Tercero: Aunque no hay duda de que la pobreza es la causa del hambre, la falta de una nutrición adecuada y adecuada es a su vez una de las causas fundamentales de la pobreza.

Al realizar los análisis de las definiciones la autora reafirma la necesidad existente en el país con relación a la educación alimentaria que permita no solo mantener a los estudiantes saludables e informados, sino también a la sociedad por el impacto que tiene en las familias la investigación desarrollada.

Las acciones didácticas planteadas son para ser aplicadas por los docentes de Ciencias Naturales, pero algunas actividades requieren de la interacción del resto de docentes, para que el conocimiento fluya mediante acciones interdisciplinarias que permitan la reconceptualización del conocimiento y fortalezcan la relación entre sujeto y objeto de manera cíclicamente retrospectiva, donde las disciplinas se configuren para resolver problemas de la vida real.

Ecuador concibe en su política que la alimentación saludable como un derecho humano y el país tiene la obligación de garantizar las condiciones básicas para la realización de este derecho, especialmente acceso a agua potable, saneamiento, políticas de reducción de la pobreza y acceso universal a servicios y políticas de salud orientados a cambiar la alimentación y los hábitos personales.

Esta política responde a la urgente necesidad de abordar diversas formas alimentarias para erradicar la desnutrición, a través de la participación, negociación y arduo proceso de construcción entre diferentes Ministerios (Salud Pública, Educación, Inclusión Económica y Social, Economía y Finanzas, Agricultura, Acuicultura y Pesca) y su alineación con organismo internacionales estableciendo en el artículo 3 de su constitución , que es un deber del Estado: “Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes” (Ecuador. Asamblea Constituyente, 2008, pág. 8).

Por otro lado, en su artículo 13 establece que: “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales” (Ecuador. Asamblea Constituyente, 2008, pág. 13).

La máxima ley del país contempla garantías relacionadas con la salud como un derecho, pero carece de acciones afirmativas que den continuidad a dichas acciones, ya escritas, pero con insuficiencias en su aplicación. En este sentido el Estado también adopta la: “Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos” (Ecuador. Asamblea Constituyente, 2008, pág. 22). Pero aún se evidencia malnutrición en niños y en algunos casos ellos mismo deben salir a trabajar para garantizar su alimentación, por lo que carecen de una economía firme o el Estado sigue siendo indolente ante esta realidad.

En el artículo 66 se reconoce y garantiza: “El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios” (Ecuador. Asamblea Constituyente, 2008, pág. 22).

En los artículos señalados se pone de manifiesto la relación que se establece desde la Carta Magna entre la salud, nutrición y educación, siendo necesario vincularlos mediante acciones que promuevan la educación alimentaria.

Por otro lado, se cuenta con la Ley Orgánica de Salud, donde se establece como responsabilidad del Ministerio de Salud Pública: “Diseñar en coordinación con el Ministerio de Educación y Cultura y otras organizaciones competentes, programas de promoción y

educación para la salud, a ser aplicados en los establecimientos educativos estatales, privados, municipales y fiscomisionales” (Ecuador. Congreso Nacional., 2006, pág. 3).

Se evidencia una coordinación entre diferentes instituciones gubernamentales para garantizar una educación para la salud y que debe ser generalizada para todos los centros educativos del país. Siendo el artículo 11 otro de los que conforman la ley y brindan soporte legal a la presente investigación al plantear que:

Los programas de estudio de establecimientos de educación pública, privada, municipales y fiscomisionales, en todos sus niveles y modalidades, incluirán contenidos que fomenten el conocimiento de los deberes y derechos en salud, hábitos y estilos de vida saludables, promuevan el auto cuidado, la igualdad de género, la corresponsabilidad personal, familiar y comunitaria para proteger la salud y el ambiente, y desestimulen y prevengan conductas nocivas. (Ecuador. Congreso Nacional., 2006, pág. 16).

De parte del Ministerio de Educación también su ley establece entre artículos relacionados con el tema de salud, nutrición y educación como se manifiesta en los fines de la educación:

La garantía de acceso plural y libre a la información y educación para la salud y la prevención de enfermedades, la prevención del uso de estupefacientes y psicotrópicos, del consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para la salud y desarrollo. (Ecuador, Asamblea Nacional, 2011, pág. 15).

Considerando que según cifras del (Ecuador. Ministerio de Salud Pública, 2018), el 98% de los niños de 5 a 11 años están en centros educativos; por tanto, el entorno escolar se convierte en un espacio clave para implementar estrategias y acciones centradas en eliminar la desnutrición y producir hábitos y prácticas de estilo de vida saludables.

3.4. Desarrollo de la propuesta de acciones didácticas

Tabla 22: Concurso de afiches “Alimentación saludable”

Bloque curricular 2	Cuerpo humano y salud.	
Destreza con criterio del desempeño	C.N.2.2.4. Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo a su edad y a las actividades diarias que realiza.	
Objetivo	Diseñar afiches que reflejen cuál es la importancia de una alimentación saludable en niños para el tratamiento de la educación alimentaria.	
Materiales	Cartulina, marcadores, pegamento, imagen, slogan y datos informativos.	
Tiempo	45 minutos de presentación.	
Participantes	Estudiantes con ayuda de sus representantes (actividad extracurricular).	
Responsable	Docente de Ciencias Naturales.	
Descripción	<p>Actividad: Realice un afiche donde explique la importancia de la alimentación saludable en niños.</p> <p>Orientación: Esta acción didáctica se sitúa en la asignatura de Ciencias Naturales, la misma permite determinar los conocimientos que poseen los participantes. Al realizar el afiche deben determinar los tipos de alimentos, las características, sus nutrientes, función e importancia para el organismo humano; desarrollado las capacidades creativas, la integración intrafamiliar y la conciencia alimenticia.</p> <p>Contenido: los estudiantes obtendrán la información que requieren de la página 16 y 17 del libro de texto Ciencias Naturales del (Ecuador. Ministerio de Educación, 2016).</p> <p>Bibliografía: Libro de texto de Ciencias Naturales (Ecuador. Ministerio de Educación, 2016).</p>	
Evaluación	<p>Evaluadores: enfermera institucional, trabajador del bar y docente de Ciencias Naturales.</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calidad de la información, - Mensaje que transmite el slogan, - Organización del contenido, - Dominio del conocimiento, - Exposición oral. <p>El resultado obtenido durante la presentación será considerado como evaluación sistemática para la asignatura de Ciencias Naturales.</p>	
Rúbrica cualitativa	ESCALA	INTERPRETACIÓN
	Excelente	Demuestra destacado desempeño y dominio de los indicadores durante la presentación del afiche, siendo de gran aporte a la educación alimentaria.
	Muy Bien	Demuestra un adecuado desempeño y dominio de los indicadores durante la presentación del afiche, contribuyendo a la educación alimentaria.
	Bien	Demuestra un buen desempeño, aunque no domina la totalidad de los indicadores durante la presentación del afiche, contribuyendo a la educación alimentaria.
	Regular	No demuestra un buen desempeño, ni dominio de los indicadores durante la presentación del afiche, sin contribución a la Educación Alimentaria.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Tabla 23: Charla expositiva “Nutrición saludable”

Bloque curricular 2	Cuerpo humano y salud.
Destreza con criterio del desempeño	C.N.2.2.4. Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo a su edad y a las actividades diarias que realiza.
Objetivo	Exponer sobre los tipos de alimentos y sus funciones en el organismo para el tratamiento de la educación alimentaria.
Materiales	Proyector, diapositivas, sistema de audio y pizarrón.
Tiempo	90 minutos en total: 30 de exposición del docente y 60 de aplicación de la técnica Philipps 66 con los estudiantes.
Participantes	Estudiantes de segundo grado.
Responsable	Docente de Ciencias Naturales.
Descripción	<p>Actividad: Charla expositiva: “Nutrición saludable”</p> <p>Orientación: La charla es dictada por el docente de Ciencias Naturales en forma expositiva con apoyo de lecturas de divulgación científica y materiales audiovisuales, para la reflexión sobre las características nutricionales de los alimentos y las herramientas para tomar decisiones de compra coherentes con una dieta equilibrada y saludable. Durante la presentación del docente se aplica la técnica de grupo Philipps 66, que consiste en dividir el grupo en cuatro subgrupos de seis personas, para discutir durante seis minutos los siguientes temas y llegar a una conclusión, los tres estudiantes restantes elaboran una “Constitución Saludable” con las conclusiones generales.</p> <p>Subgrupo 1: Preferencias y gustos alimenticios en los niños.</p> <p>Subgrupo 2: Soluciones para una alimentación saludable en el centro escolar.</p> <p>Subgrupo 3: Importancia de los hábitos alimenticios.</p> <p>Subgrupo 4: Ventajas de una alimentación saludable.</p> <p>Contenidos: La información de la charla es extraída del documento “Alimentación Saludable” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, s.f.) y como introducción se usa el vídeo de (Nestlé, 2015), titulado ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?</p> <p>Bibliografía: (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, s.f.) “Alimentación Saludable”. (Nestlé, 2015) ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?</p>
Evaluación	<p>La aplicación de la evaluación será mediante el registro de la información en los cuadernos de los estudiantes, los cuales deben contener:</p> <ul style="list-style-type: none"> – La “Constitución Saludable” a partir de las conclusiones elaboradas por los diferentes subgrupos, para su posterior presentación a la tutora y la directora del centro como una regla a seguir por los estudiantes involucrados. <p>La actividad será registrada como una evaluación sistemática para la asignatura de Ciencias Naturales.</p>

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Tabla 24: Cartel de imágenes “Cómo me alimento”

Bloque curricular 2	Cuerpo humano y salud.				
Destreza con criterio del desempeño	C.N.2.2.4. Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo a su edad y a las actividades diarias que realiza.				
Objetivo	Diseñar carteles con los alimentos consumidos por los estudiantes para el tratamiento de la educación alimentaria.				
Materiales	Cartulina, cámara fotográfica o celular para tomar las imágenes, pegamento, tijeras y colores.				
Tiempo	La actividad de recopilar las imágenes se realizará durante una semana y la presentación de carteles será de 45 minutos.				
Participantes	Estudiantes con apoyo de los representantes.				
Responsable	Docente de Ciencias Naturales.				
Descripción	<p>Actividad: Realice un registro fotográfico de los alimentos consumidos en el desayuno, almuerzo y cena durante una semana y elabore un cartel de imágenes.</p> <p>Orientación: La acción está dirigida a verificar la implementación de los conocimientos adquiridos en la charla expositiva donde los estudiantes elaboraron su propia “Constitución Saludable”. Deben tomarse fotos mientras consumen las principales comidas del día en el transcurso de una semana y elaborar un cartel de imágenes. La acción permite determinar los conocimientos y actitudes que cada familia implementa en su hogar a partir de la influencia personal.</p> <p>Contenidos: Los estudiantes ya tienen la información del documento “Alimentación Saludable” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, s.f.) y en sus cuadernos los estudiantes tienen la “Constitución Saludable”.</p> <p>Bibliografía: (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, s.f.) “Alimentación Saludable”.</p>				
Evaluación	El resultado obtenido durante la presentación será considerado como evaluación sistemática para la asignatura de Ciencias Naturales.				
Rúbrica cualitativa	Indicadores	Excelente	Muy bien	Bien	Regular
	Material diseñado				
	Imágenes y colores				
	Equilibrio del espacio usado				
	Aplicación de la “Constitución Saludable”				

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Tabla 25: Redacción de cuentos “Los nutrientes”

Bloque curricular 2	Cuerpo humano y salud.
Destreza con criterio del desempeño	C.N.2.2.4. Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo a su edad y a las actividades diarias que realiza.
Objetivo	Redactar de cuentos pictográficos sobre los nutrientes de los alimentos para el tratamiento de la educación alimentaria.
Materiales	Cuaderno de clases, marcadores, lápices de colores y bolígrafos.
Tiempo	45 minutos por cada asignatura.
Participantes	Estudiantes.
Responsables	Docente de Ciencias Naturales, Lengua y Literatura y Educación Artística.
Descripción	<p>Actividad: Redacte un cuento sobre los nutrientes que necesita el organismo humano, en el cual sustituya palabras por pictografías.</p> <p>Orientación: En esta acción didáctica intervienen diferentes docentes, quienes durante sus clases apoyan la redacción del cuento, evidenciando la interacción entre las diferentes asignaturas, profesores y estudiantes. Estos últimos deben estar inmersos en el proceso de integración y creación para lo que es necesario realizar las siguientes operaciones: redacción del cuento para la posterior organización e implementación de las pictografías. Tendrá en cuenta las características y potencialidades personales de todos los estudiantes; para lograr un ambiente de enseñanza que ayuda a eliminar las barreras al aprendizaje y la participación.</p> <p>El profesor de Lengua y Literatura durante su clase se encargará de orientar las características del cuento para la posterior redacción textual atendiendo los siguientes componentes de la redacción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Originalidad, - Calidad y suficiencia de ideas, - Coherencia y cohesión, - Extensión de párrafos y oraciones, - Concordancia, - Ortografía. <p>El profesor de Educación Artística durante su clase se encargará de sustituir en la redacción, algunos vocablos por pictografías, dando riendas sueltas al componente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creatividad, - Uso de las pictografías. <p>El profesor de Ciencias Naturales durante su clase se encargará de la evaluación del cuento, mediante la lectura y revisión, analizando como se reflejan los:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contenidos de nutrición impartidos en clases. <p>Contenidos: los estudiantes obtendrán la información que requieren de la página 11 del libro de texto Ciencias Naturales del (Ecuador. Ministerio de Educación, 2016).</p> <p>Bibliografía: Libro de texto de Ciencias Naturales (Ecuador. Ministerio de Educación, 2016).</p>
Evaluación	El resultado obtenido de la redacción será considerado como evaluación sistemática para las asignaturas involucradas, evaluando los aspectos de interés para cada una.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Tabla 26: Taller sensorial “Las frutas tropicales”

Bloque curricular 2	Cuerpo humano y salud.				
Destreza con criterio del desempeño	CN.2.2.5. Identificar y aplicar normas de higiene corporal y de manejo de alimentos; predecir las consecuencias si no se las cumple.				
Objetivo	Elaborar ensaladas con diferentes frutas tropicales de consumo para el tratamiento de la educación alimentaria.				
Materiales	Frutas tropicales de temporada, yogurt o jugo, recipientes, cucharas, platos, servilletas y vendas para los ojos.				
Tiempo	30 minutos de preparación y 15 para el reconocimiento de las frutas mediante el olfato y la degustación.				
Participantes	Estudiantes.				
Responsables	Docente de Ciencias Naturales.				
Descripción	<p>Actividad: Elabore una ensalada con diferentes frutas tropicales.</p> <p>Orientación: El docente de Ciencias Naturales divide el curso en cinco equipos, y cada integrante debe traer un ingrediente o frutas previamente ya picadas para preparar las diferentes ensaladas de frutas, para que durante la clase de la semana elaboren y consuman las preparaciones realizadas.</p> <p>Los estudiantes tendrán que identificar con los ojos tapados qué frutas utilizaron los otros equipos en su preparación, mediante el reconocimiento de aromas y la degustación, estimulando dichos sentidos, el compartir y el trabajo en equipos.</p> <p>Contenidos: los estudiantes obtendrán la información que requieren de la página 26 del libro de texto Ciencias Naturales del (Ecuador. Ministerio de Educación, 2016).</p> <p>Bibliografía: Libro de texto de Ciencias Naturales (Ecuador. Ministerio de Educación, 2016).</p>				
Evaluación	El resultado obtenido será considerado como evaluación sistemática en la asignatura Ciencias Naturales. Se realiza la heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación a partir de los siguientes indicadores				
Rúbrica cualitativa	Indicadores	Excelente	Muy bien	Bien	Regular
	Participación individual y grupal				
	Normas de higiene				
	Manejo de los alimentos				
	Reconocimiento de frutas según el olor y el sabor				

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Tabla 27: Elaboración de ensaladas “Los vegetales”

Bloque curricular 2	Cuerpo humano y salud.				
Destreza con criterio del desempeño	CN.2.2.5. Identificar y aplicar normas de higiene corporal y de manejo de alimentos; predecir las consecuencias si no se las cumple.				
Objetivo	Elaborar ensaladas con diferentes vegetales de consumo para el tratamiento de la educación alimentaria.				
Materiales	Vegetales, platos, cucharas, sal, aceite y servilletas.				
Tiempo	30 minutos de preparación y 15 de exposición.				
Participantes	Estudiantes.				
Responsables	Docente de Ciencias Naturales.				
Descripción	<p>Actividad: Elabore una ensalada con diferentes vegetales, a partir de los diferentes nutrientes que posee.</p> <p>Orientación: El docente de Ciencias Naturales divide el curso en cinco equipos, y cada integrante debe traer un ingrediente o vegetales previamente ya picadas para preparar diferentes ensaladas, durante la exposición los estudiantes deberán explicar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vegetales utilizados, - Tipos de nutrientes que posee, - Beneficios para el organismo. <p>Posterior a la exposición los estudiantes pueden consumir las preparaciones realizadas.</p> <p>Contenidos: los estudiantes obtendrán la información que requieren de la página 17 del libro de texto Ciencias Naturales del (Ecuador. Ministerio de Educación, 2016).</p> <p>Bibliografía: Libro de texto de Ciencias Naturales (Ecuador. Ministerio de Educación, 2016)</p>				
Evaluación	<p>Se evaluarán dos momentos:</p> <p>Primer momento: para evaluar la elaboración y forma de preparación de las ensaladas se usa la rúbrica cualitativa.</p> <p>Segundo momento: donde los estudiantes deben argumentar la importancia del consumo de vegetales y se evaluará con la rúbrica exposición oral.</p> <p>El resultado obtenido será considerado como evaluación sistemática en la asignatura Ciencias Naturales.</p>				
Rúbrica cualitativa	Indicadores	Excelente	Muy Bien	Bien	Regular
	Participación individual y grupal				
	Normas de higiene				
	Manejo de los alimentos				
Rúbrica exposición oral	Escala	Interpretación			
	Excelente	Demuestra destacado desempeño y dominio de los indicadores durante la presentación, siendo de gran aporte a la educación alimentaria.			
	Muy bien	Demuestra un adecuado desempeño y dominio de los indicadores durante la presentación, contribuyendo a la educación alimentaria.			
	Bien	Demuestra un buen desempeño, aunque no domina la totalidad de los indicadores durante la presentación, contribuyendo a la educación alimentaria.			
	Regular	No demuestra un buen desempeño, ni dominio de los indicadores durante la presentación, sin contribución a la Educación Alimentaria.			

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Tabla 28: Presentación intercultural “Cultura y alimentación”

Bloque curricular 2	Cuerpo humano y salud.	
Destreza con criterio del desempeño	CN.2.2.6. Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores.	
Objetivo	Explicar los componentes alimenticios de los platos gastronómicos de la cultura ecuatoriana para el tratamiento de la educación alimentaria.	
Materiales	Depende de cada exposición.	
Tiempo	45 minutos de exposiciones.	
Participantes	Estudiantes.	
Responsables	Docente de Ciencias Naturales y de Estudios Sociales.	
Descripción	<p>Actividad: Investigue sobre los platos típicos de cada región del Ecuador y exponga sus resultados.</p> <p>Equipo 1: Región Litoral o Costa. Equipo 2: Región Interandina o Sierra. Equipo 3: Región Amazonía u Oriente. Equipo 4: Región Insular o Galápagos.</p> <p>Orientación: El docente de Estudios Sociales presentará en sus clases las comidas tradicionales del Ecuador y sus ingredientes, para posteriormente en la asignatura de Ciencias Naturales el profesor oriente la investigación en equipos y compruebe los conocimientos adquiridos, mediante la exposición por los estudiantes de platos típicos, que se realizará usando trajes que representen las regiones del país.</p> <p>Contenidos: los estudiantes obtendrán la información que requieren del documento “Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas” de (Montenegro Solórzano, 2016).</p> <p>Bibliografía: “Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas” de (Montenegro Solórzano, 2016).</p>	
Evaluación	<p>Se evaluará mediante la exposición oral donde los estudiantes deben argumentar los ingredientes de los platos típicos de la gastronomía ecuatoriana como parte de la cultura del país.</p> <p>El resultado obtenido será considerado como evaluación sistemática en la asignatura Ciencias Naturales.</p>	
Rúbrica	Escala	Interpretación
	Excelente	Demuestra destacado desempeño y dominio de los indicadores durante la exposición, siendo de gran aporte a la educación alimentaria.
	Muy bien	Demuestra un adecuado desempeño y dominio de los indicadores durante exposición, contribuyendo a la educación alimentaria.
	Bien	Demuestra un buen desempeño, aunque no domina la totalidad de los indicadores durante la exposición, contribuyendo a la educación alimentaria.
	Regular	No demuestra un buen desempeño, ni dominio de los indicadores durante la exposición, sin contribución a la Educación Alimentaria.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Tabla 29: Jardines “Interculturalidad alimentaria”

Bloque curricular 2	Cuerpo humano y salud.				
Destreza con criterio del desempeño	CN.2.2.6. Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores.				
Objetivo	Construir jardines verticales en la institución con las plantas herbáceas presentes en los platos gastronómicos de la cultura ecuatoriana para el tratamiento de la educación alimentaria.				
Materiales	Pala, materiales de reciclaje (botellas de plástico), tierra, agua, semillas y materiales para identificar cada planta sembrada.				
Tiempo	45 minutos de clase.				
Participantes	Estudiantes.				
Responsables	Docente de Ciencias Naturales.				
Descripción	<p>Actividad: Investigue sobre las plantas herbáceas presentes en los platos gastronómicos de la cultura ecuatoriana para el tratamiento de la educación alimentaria.</p> <p>Orientación: El docente en la asignatura de Ciencias Naturales orienta la investigación y solicita a los estudiantes la adquisición de los materiales y las semillas.</p> <p>Contenidos: los estudiantes obtendrán la información que requieren de la Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador- Scholar Space (Balslev, Navarrete, de la Torre, & Macía, 2008).</p> <p>Bibliografía: “Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador” de (Balslev, Navarrete, de la Torre, & Macía, 2008).</p>				
Evaluación	Se evaluará la participación práctica de los estudiantes en la creación del jardín. El resultado obtenido será considerado como evaluación sistemática en la asignatura Ciencias Naturales.				
Rúbrica	Indicadores	Excelente	Muy Bien	Bien	Regular
	Participación individual y grupal				
	Normas de higiene				
	Manejo de las plantas herbáceas				

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Tabla 30: Recetario “Nutrición y alimentación saludable”

Bloque curricular 2	Cuerpo humano y salud.
Destreza con criterio del desempeño	CN.2.2.6. Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores.
Objetivo	Diseñar un recetario con los platos gastronómicos de la cultura ecuatoriana para el tratamiento de la educación alimentaria.
Materiales	Cuaderno, imágenes de revistas o periódicos, pegamento, bolígrafos y marcadores.
Tiempo	45 minutos de clase.
Participantes	Estudiantes.
Responsables	Docente de Ciencias Naturales.
Descripción	<p>Actividad: Investigue sobre los platos gastronómicos de la cultura ecuatoriana, sus ingredientes y formas de preparación.</p> <p>Orientación: El docente en la asignatura de Ciencias Naturales orienta la investigación y solicita a los estudiantes registrar la información en los cuadernos en forma de recetario, conteniendo los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nombre del plato. – Región del país. – Ingredientes. – Forma de preparación. <p>Contenidos: los estudiantes obtendrán la información que requieren de “Platos fuertes ecuatorianos” en (Recetas de Laylita, s.f.).</p> <p>Bibliografía: “Platos fuertes ecuatorianos” en (Recetas de Laylita, s.f.).</p>
Evaluación	Se valorará la presentación del recetario como insumo de evaluación sistemática en la asignatura de Ciencias Naturales.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

Tabla 31: Comida campestre “Picnic”

Bloque curricular 2	Cuerpo humano y salud.
Destreza con criterio del desempeño	CN.2.2.6. Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores.
Objetivo	Explicar los componentes alimenticios de los platos nutritivos para el tratamiento de la educación alimentaria.
Materiales	Depende de cada preparación.
Tiempo	Una hora de clase de 45 minutos.
Participantes	Estudiantes.
Responsables	Docente de Ciencias Naturales.
Descripción	<p>Actividad: Realizar un almuerzo y que expliquen los componentes alimenticios de cada plato.</p> <p>Orientación: Posterior a impartir los contenidos de la pirámide alimenticia, se orienta por parte del docente de Ciencias Naturales la elaboración en los hogares de los estudiantes de una comida que contenga una dieta equilibrada, para la realización de un picnic.</p> <p>Contenidos: los estudiantes obtendrán la información que requieren en “Alimentación Sana” de la (Organización Mundial de la Salud, 2018).</p> <p>Bibliografía: “Alimentación Sana” de la (Organización Mundial de la Salud, 2018).</p>
Evaluación	La actividad será recreativa y no se evaluará.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza

CONCLUSIONES

– En este trabajo se diseñaron una secuencia de acciones didácticas para la promoción de la educación alimentaria en estudiantes del segundo grado, en la Unidad Educativa Casita de Verano, de la ciudad de Guayaquil. Lo más importante es que el desarrollo de actividades contribuye a la educación alimentaria en los estudiantes.

– La identificación de los referentes teórico- metodológicos consecuentes con la educación alimentaria para la educación básica del Ecuador demostró que, el consumo de alimentos se relaciona con el bienestar de los estudiantes y favorece su desarrollo cognitivo.

– En relación con la caracterización del estado de la educación alimentaria en los estudiantes de segundo grado de la Unidad Educativa Casita de Verano, de la ciudad de Guayaquil se determinó que no poseían hábitos alimenticios saludables ni manifestaban una educación alimentaria adecuada.

– La secuencia de acciones didácticas estructuradas promovió la educación alimentaria en estudiantes de segundo grado de la Unidad Educativa Casita de Verano, de la ciudad de Guayaquil desde la riqueza del contenido, la cultura y el conocimiento que deben tener los estudiantes de segundo grado.

RECOMENDACIONES

– Promover la educación alimentaria en todos los niveles de la Unidad Educativa Casita de Verano, de la ciudad de Guayaquil, dando prioridad a los niños donde la familia asuma la responsabilidad común de la formación integral.

– Estimular la participación de los estudiantes, en actividades de educación alimentaria de acuerdo con las características y necesidades de sus grupos.

– Aplicar la propuesta en el bloque curricular número 2 de la asignatura Ciencias Naturales como un proceso macro donde intervienen los conocimientos de diferentes asignaturas y objetivos del currículo.

– Promover la educación alimentaria como una estrategia de formación holística, para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aparicio, J. (28 de junio de 2015). *Acción didáctica del docente*. Recuperado el 03 de Octubre de 2020, de <http://acciondidacticaimportancia.blogspot.com/#:~:text=En%20la%20expresi%C3%B3n%2022acci%C3%B3n%20did%C3%A1ctica,t%C3%A9rminos%20su%20sentido%20m%C3%A1s%20simple.&text=Entonces%20C%20cuando%20hablo%20de%2022acci%C3%B3n,se%20ense%C3%B1a%20y%20se%20aprend>
- Argüelles Pascual, V., Hernández Rodríguez, A., & Palacios, R. (5 de enero de 2021). Métodos empíricos de la investigación. *Ciencia Huasteca Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla*, 9(17), 33- 34. Recuperado el 20 de febrero de 2021, de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/huejutla/article/view/6701/7600>
- Balslev, H., Navarrete, H., de la Torre, L., & Macía, M. (2008). *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Recuperado el 21 de 02 de 2021, de Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador - ScholarSpace: <https://scholarspace.manoa.hawaii.edu/bitstream/10125/47330/de%20la%20Torre%20et%20al.%202008%20Encyclopedia%20of%20useful%20plants%20of%20Ecuador.pdf>
- Basilio Teodoro, N. E., & Zegarra Basilio, J. M. (03 de julio de 2020). El desconocimiento de productos alimenticios para una dieta escolar conlleva a la desnutrición infantil. *Sinergias Educativas*, 5(2), 149- 159. Recuperado el 26 de diciembre de 2020, de <http://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/view/120/297>
- Basulto, J., Manera, M., Baladía, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., . . . Sotos, M. (2014 de mayo de 2014). *Postura del GREP-AEDN: Definición y características de una alimentación saludable*. Recuperado el 01 de Octubre de 2020, de ResearchGate: https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo_Martinez-Rodriguez/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000.pdf
- Breastcancer. (20 de noviembre de 2018). *¿En qué consiste una alimentación saludable?* Recuperado el 01 de octubre de 2020, de Breastcancer.Org: https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20consiste%20en,las%20vitaminas%20y

%20los%20minerales.

Burgos Luján de Rojas, D. M. (2020). *Estrategias didácticas basadas en la neuroeducación y el rendimiento académico*. Recuperado el 03 de Octubre de 2020, de Repositorio de la Universidad Nacional de Trujillo: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/16272/Burgos%20Luj%C3%A1n%20de%20Rojas,%20Drusila%20Margarita.pdf?sequence=1>

Carrillo López, P. J., García Perujo, M., García Cantó, E., & Rosa Guillamón, A. (20 de mayo de 2020). Hábitos alimenticios y su relación con parámetros físico- saludables. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(264), 62- 75. Recuperado el 02 de octubre de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1983/1210?inline=1>

Castro Simbaña, M. P. (01 de marzo de 2020). *La nutrición en el crecimiento de los niños de 3 a 4 años caso de estudio patrimonio alimentario ecuatoriano*. Recuperado el 23 de septiembre de 2020, de Repositorio Digital Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31036/1/1804862173%20Mar%c3%ada%20Paulina%20Castro%20Simba%c3%b1a.pdf>

Chiroque Coveñas, M. M., & Chiroque Vilchez, J. N. (2019). *Estado Nutricional y Rendimiento Académico en Estudiantes del 2º Grado de Primaria de la Institución Educativa “7 de Enero”, Corrales - Tumbes, 2019*. Recuperado el 10 de febrero de 2021, de Repositorio de la Universidad Nacional de Tumbes: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/763/TESIS%20-%20CHIROQUE%20Y%20CHIROQUE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ecuador, Asamblea Nacional. (25 de Agosto de 2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Quito, Ecuador: Registro Oficial Suplemento 417 de 31-mar.-2011.

Ecuador, Ministerio de Coordinación de Desarrollo Social. (2011). *Seguridad alimentaria y nutricional en el Ecuador. Construyendo la soberanía alimentaria*. Recuperado el 25 de 01 de 2021, de Biblioteca del Ministerio de Salud Pública: <https://bibliotecapromocion.msp.gob.ec/greenstone/collect/promocin/index/assoc/HA SH016f/4b3ae671.dir/doc.pdf>

Ecuador, Ministerio de Salud Pública. (15 de septiembre de 2017). *En Guayaquil: gabinete ampliado analizó la estrategia nacional de alimentación y nutrición 2017-2021*. Recuperado el 03 de Octubre de 2020, de <https://www.salud.gob.ec/en-guayaquil-gabinete-ampliado-analizo-la-estrategia-nacional-de-alimentacion-y-nutricion-2017->

2021/

- Ecuador, Ministerio de Salud Pública. (2018). *Documento técnico de las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador*. Recuperado el 02 de octubre de 2020, de http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf
- Ecuador. Asamblea Constituyente. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Quito: Registro Oficial 449 del 20 de octubre de 2008.
- Ecuador. Congreso Nacional. (18 de Diciembre de 2006). *Ley Orgánica de Salud*. Quito, Ecuador: Registro Oficial Suplemento 423 de 22-dic.-2006.
- Ecuador. Instituto Nacional de Estadística y Censos. (enero de 2021). *Resultados índice de precios al consumidor (IPC)*. Recuperado el 16 de 02 de 2021, de Ecuador en cifras: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Inflacion/2021/Enero-2021/01%20ipc%20Presentacion_IPC_ene2021.pdf
- Ecuador. Ministerio de Educación. (2016). *Ciencias Naturales Segundo Grado Texto del Estudiante*. Quito: Edinum. Recuperado el 18 de febrero de 2021, de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/09/librotexto/CCNN_2.pdf
- Ecuador. Ministerio de Educación. (s.f.). *Programa de alimentación escolar*. Recuperado el 23 de septiembre de 2020, de <https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>
- Ecuador. Ministerio de Salud Pública. (agosto de 2018). *Plan intersectorial de alimentación y nutrición. Ecuador 2018- 2025*. Recuperado el 10 de febrero de 2021, de Ministerio de Salud: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
- Espinoza Guamán, E. E. (agosto de 2020). La alimentación como factor influyente en el rendimiento académico de los niños de educación básica. *Revista para la Transformación Agraria Sostenible*, 8(2), 24- 29. Recuperado el 13 de mayo de 2021, de <https://aes.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/397/376>
- Francke, P., & Acosta, G. (2020). Impacto de la suplementación con micronutrientes sobre la desnutrición crónica infantil en Perú. *Revista Medica Herediana*, 3(31), 148- 154. Recuperado el 26 de 12 de 2020, de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v31n3/1729-214X-rmh-31-03-148.pdf>
- González Rodríguez, A., Travé González, G., & García Padilla, F. (2020). La educación nutricional a partir del trabajo por proyectos en educación primaria. *Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales*(38), 171- 185. Recuperado el 23 de septiembre de

- 2020, de <https://ojs.uv.es/index.php/dces/article/view/15376/pdf>
- Guerra Caceres, E. M. (2019). *Los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad San Agustín de Arequipa- 2018*. Recuperado el 25 de 12 de 2020, de Repositorio Institucional de la Universidad San Agustín de Arequipa: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9745/EDDgucaem.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). México, México: McGraw-Hill. Recuperado el 18 de Noviembre de 2020, de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- La Nación. (11 de agosto de 2016). *10 consejos para una alimentación saludable*. Recuperado el 01 de octubre de 2020, de <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/10-consejos-para-una-alimentacion-saludable-nid1927092/>
- Loaiza Collantes, A. V., Sarango Pangol, J. C., & Garofalo García, R. (Enero de 2020). Nutrición saludable y su incidencia en el desarrollo psicomotor en niños de 4 años. *Revista Observatorio de la Economía Latinoamericana*, 17. Recuperado el 16 de Diciembre de 2020, de <https://www.eumed.net/rev/oel/2020/01/nutricion-saludable-ninos.pdf>
- Lucero, K. (25 de octubre de 2020). *La pobreza, el saldo más trágico que dejará el COVID en el país*. Recuperado el 15 de febrero de 2021, de Gestión Digital: <https://www.revistagestion.ec/sociedad-analisis/la-pobreza-el-saldo-mas-tragico-que-dejara-el-covid-en-el-pais#:~:text=La%20pobreza%20por%20ingresos%20se,%2C6%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n>.
- Luna Hernández, J. F., Ramírez Díaz, M. d., Guerrero Contreras, I., Guevara Santillán, R., Marín Velázquez, J., & Jiménez Avendaño, E. (17 de Febrero de 2020). Evaluación del estado nutricional de niños en edad escolar de dos localidades indígenas de Oaxaca. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19(1), 1- 9. Recuperado el 15 de Diciembre de 2020, de <http://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/viewFile/476/359>
- Martín Toscano, J., Porlán Ariza, R., Cantarero García, M., & Núñez Pacheco, J. (1994). La alimentación humana como conocimiento escolar en la enseñanza primaria. *Revista Investigación en la Escuela*(23), 77- 86. Recuperado el 23 de septiembre de 2020, de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/59688/La%20alimentaci%C3%B3n%20hum>

- ana%20como%20conocimiento%20escolar%20en%20la%20enseñanza%20primaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mercado Vargas, A. R., & Araica Pichardo, B. F. (2016). *Seguridad alimentaria y nutricional*. Recuperado el 14 de febrero de 2021, de Repositorio digital de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua: <https://core.ac.uk/download/pdf/84460599.pdf>
- Montenegro Solórzano, E. A. (21 de diciembre de 2016). *Arte culinario y administración de alimentos y bebidas*. Recuperado el 21 de 02 de 2021, de Repositorio Digital de la Universidad San Francisco de Quito: <http://192.188.53.14/bitstream/23000/5933/1/129102.pdf>
- Moreno Villares, J. M. (2020). Mitos en alimentación infantil. *Pediatría Integral*, XXIV(2), 115. Recuperado el 18 de diciembre de 2020, de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/04/Pediatria-Integral-XXIV-2_WEB.pdf#page=57
- Nestlé. (11 de diciembre de 2015). ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta? Recuperado el 20 de 02 de 2021, de https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2011). *Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria*. Recuperado el 01 de Octubre de 2020, de <http://www.fao.org/3/al936s/al936s00.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). *Preguntas y respuestas sobre la ley de alimentos*. Recuperado el 01 de octubre de 2020, de PAHO: [https://www.paho.org/chi/dmdocuments/Q&A_OPS-FAO_VersionFINAL-ESP%20\(1\).pdf](https://www.paho.org/chi/dmdocuments/Q&A_OPS-FAO_VersionFINAL-ESP%20(1).pdf)
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.). *Alimentación Saludable*. Recuperado el 18 de 02 de 2021, de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (19 de octubre de 2017). *FAO y UNESCO: Sin educación alimentaria será imposible erradicar el hambre y la malnutrición*. Recuperado el 01 de octubre de 2020, de UNESCO: http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view/news/fao_y_unesco_sin_educacion_alimentaria_sera_imposible_err/
- Organización Mundial de la Salud. (octubre de 2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 23 de septiembre de 2020, de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

- Organización Mundial de la Salud. (31 de agosto de 2018). *Alimentación sana*. Recuperado el 21 de 02 de 2021, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Peña, L. (13 de enero de 2021). Acciones didácticas para el tratamiento de la educación alimentaria en estudiantes del segundo grado de la Unidad Educativa Casita de Verano de la ciudad de Guayaquil. (L. A. Tagle, Entrevistador) Guayaquil.
- Perales Perales, S. R. (2016). *Perfil nutricional y rendimiento académico en niños preescolares que asisten a la Cuna Jardín Carmen Alto- Comas 2015*. Recuperado el 31 de 12 de 2020, de Repositorio de Teis Digitales: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4759/Perales_ps.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rabanal Gutierrez, J. (2019). *Programa de educación nutricional, con abordaje multidisciplinario, para desarrollar la cultura alimentaria en estudiantes de educación secundaria- Huamachuco, 2017*. Recuperado el 10 de octubre de 2020, de Gale Onefile: <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA616318658&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=18106781&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7E5243fd24>
- Real Academia Española. (2019). *Concepto de alimentación*. Recuperado el 01 de octubre de 2020, de <https://dle.rae.es/alimentaci%C3%B3n>
- Recetas de Laylita. (s.f.). *Platos fuertes ecuatorianos*. Recuperado el 21 de 02 de 2021, de Recetas de Laylita: <https://www.laylita.com/recetas/platos-fuertes-ecuatorianos/>
- Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*(82), 1-26. Recuperado el 20 de Diciembre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>
- Sáinz Palencia, C. (2020). *Grelina: Fisiopatología, nutrientes y comportamiento alimentario*. Recuperado el 25 de diciembre de 2020, de Repositorio Documental Universidad de Valladolid: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43423/TFG-M-N2051.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sandoval Acuña, V. (2020). *La alimentación relacionada al rendimiento académico en los niños del II ciclo de educación inicial*. Recuperado el 21 de diciembre de 2020, de Repositorio digital de la Universidad de Tumbes: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1997/SANDOVA%20L%20ACU%20c3%91A%20VILMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Santiago Lozano, M. J., Alonso Álvarez, C., Álvarez Heidbüchel, C., Fernández Lafever, S., Solana García, M. J., & López Herce, C. (04 de abril de 2020). Nutrición en niños tratados con técnicas de depuración extrarrenal continua. *Anales de Pediatría*, 92(4), 208-214. Recuperado el 14 de diciembre de 2020, de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1695403319302760?token=D415B1ECBC59306FDEBBA59617F3643127CB1CA7898926BCD990CA6E429FBD0356D978B27C41D63F0AF06B201AE85358&originRegion=us-east-1&originCreation=20210627224626>
- Santiesteban Naranjo, E. (2014). *Metodología de la investigación científica* (Primera ed.). Las Tunas, Cuba: Editorial Académica Universitaria. Recuperado el 24 de Diciembre de 2020, de <http://200.14.53.80/bitstream/123456789/16/1/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20Cient%C3%ADfica.pdf>
- Trescastro López, E. M., & Martínez García, A. (08 de marzo de 2020). Actividades de educación alimentaria para alumnos de infantil y primaria en colegios de la provincia de Alicante. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 26(2), 9. Recuperado el 5 de octubre de 25, de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/106828/1/Trescastro_Martinez_2020_RevEspNutrComunitaria.pdf
- Viscarra Arellano, W. D. (2020). *La nutrición en el rendimiento académico en estudiantes del nivel de educación básica media (EGB) de la Institución Educativa José Nicolás Vacas Coral durante el año lectivo 2019- 2020*. Recuperado el 07 de 01 de 2021, de Repositorio digital de la Universidad Central del Ecuador: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21796/3/T-UCE-0010-FIL-930.pdf>

ANEXO 1: Encuesta a estudiantes

El siguiente es un **instrumento cuantitativo**, que no constituye una nota de evaluación. El mismo tiene como **objetivo** medir los conocimientos que se poseen sobre salud, nutrición y educación alimentaria, obteniendo resultados que serán cuantificados mediante métodos estadísticos, estableciendo conclusiones inferenciales sobre el indicador evaluado.

Datos generales:

a) Nombres y apellidos:

Orientación: Seleccione marcando con una X la respuesta que considere en cada una de las preguntas realizadas:

1. ¿Cuántas comidas haces en un día?

2

3

4-3

a) ___

b) ___

c) ___

2. ¿Cuál de los siguientes productos consume con más frecuencia en los desayunos?



a) ___

b) ___

c) ___

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos es nutritivo?



a) ___

b) ___

c) ___

4. ¿Cuál de los siguientes líquidos prefiere consumir?



a) ____

b) ____

c) ____

5. ¿Cómo se siente al consumir dulces y golosinas?



a) ____

b) ____

c) ____

6. ¿Cómo se siente cuando come Pizzas?



a) ____

b) ____

c) ____

7. ¿Cómo se siente cuando come mucho?



a) ____

b) ____

c) ____

8. ¿Cuál de los siguientes productos cárnicos le gusta más?



a) ____

b) ____

c) ____

d) ____

9. ¿Cómo prefiere consumir las carnes?



a) ____

b) ____

c) ____

10. ¿Cuál de las siguientes actividades realizas los fines de semana?



a) ____

b) ____

c) ____

Muchas gracias.

ANEXO 2: Encuesta a representantes de familia

El siguiente es un **instrumento cuantitativo**, con el **objetivo** registrar información los productos más consumidos por los estudiantes en los hogares, obteniendo resultados que serán cuantificados mediante métodos estadísticos, estableciendo conclusiones inferenciales sobre los indicadores evaluados.

1- Datos generales:

- a) Nombre y apellidos del encuestado:
- b) Parentesco con el estudiante:

Orientación general: marque con una X, teniendo en cuenta aquellos productos consumidos por su representado en el hogar.

1. ¿Tiene una alimentación nutritiva?

- a) __Siempre
- b) __Casi siempre
- c) __A veces
- d) __Casi nunca
- e) __Nunca

2. ¿Cumple con las 3 comidas del día?

- a) __Siempre
- b) __Casi siempre
- c) __A veces
- d) __Casi nunca
- e) __Nunca

3. ¿Come despacio y sentado?

- a) __Siempre
- b) __Casi siempre
- c) __A veces
- d) __Casi nunca
- e) __Nunca

4. ¿Consumes una dieta equilibrada en vitaminas y proteínas?

- a) __Siempre
- b) __Casi siempre
- c) __A veces
- d) __Casi nunca
- e) __Nunca

5. ¿Mantiene una dieta para combatir el colesterol, la diabetes o cualquier trastorno alimenticio?

- a) __Siempre
- b) __Casi siempre
- c) __A veces
- d) __Casi nunca
- e) __Nunca

6. ¿Con qué frecuencia consumes carne?

- a) __Siempre
- b) __Casi siempre
- c) __A veces
- d) __Casi nunca
- e) __Nunca

7. ¿Con qué frecuencia consumes comida poco saludable?

- a) __Siempre
- b) __Casi siempre
- c) __A veces
- d) __Casi nunca
- e) __Nunca

8. ¿Con qué frecuencia consumes frituras y empanadas?

- a) __Siempre
- b) __Casi siempre
- c) __A veces
- d) __Casi nunca
- e) __Nunca

9. ¿Con qué frecuencia consume vegetales y hortalizas?

- a) __Siempre
- b) __Casi siempre
- c) __A veces
- d) __Casi nunca
- e) __Nunca

10. ¿Con qué frecuencia consume alimentos procesados o empaquetados?

- a) __Siempre
- b) __Casi siempre
- c) __A veces
- d) __Casi nunca
- e) __Nunca

Muchas gracias.

ANEXO 3: Entrevista grupal a los docentes

El siguiente es un **instrumento cualitativo**, con el **objetivo** identificar la solides de conocimientos que poseen los docentes del subnivel Básica Elemental sobre salud, nutrición y educación alimentaria, así como la implementación de estos en el contexto educativo, obteniendo resultados que serán registrado mediante **una lluvia de ideas**, para arribar a las conclusiones pertinentes.

2- Datos generales:

a) Nombre y apellidos de los docentes asistentes:

Orientación general: la encuesta es aplicada mediante la aplicación Google Classroom, donde puede solicitar la participación levantando la mano para responder a las interrogantes establecidas.

1. ¿Cómo garantiza desde la labor docente el adecuado cuidado de salud y nutrición de sus estudiantes?

2. ¿Qué conocimiento tiene sobre el Programa de Alimentación Escolar, establecido por el Ministerio de Educación?

3. ¿Qué alimentos suelen consumir los estudiantes durante el recreo?

4. ¿Qué acciones implementa en sus clases para el tratamiento a la salud, la nutrición y la educación alimentaria?

5. ¿Cómo incide según su experiencia, la alimentación en los estudiantes?

Muchas gracias.

ANEXO 4: Entrevista a la directora de la institución

La siguiente es un **instrumento cualitativo**, con el objetivo de determinar cuáles son las acciones desarrolladas en la Institución, para el adecuado estado de salud, nutrición y educación alimentaria de los estudiantes, obteniendo resultados que serán analizados empíricamente mediante métodos deductivos estableciendo conclusiones sobre el indicador evaluado.

1- Datos generales:

- e) Nombre y apellidos de la persona entrevistada:
- f) Cargo de la persona entrevistada:
- g) Lugar de la entrevista:
- h) Fecha y hora de la entrevista:

Orientaciones generales: la presente entrevista es parte de una investigación científica, por tanto, se pone en conocimiento de la entrevistada que será grabada, por lo que se solicita contestar de manera clara y objetiva a cada pregunta teniendo en cuenta los conocimientos que posee sobre el tema.

1. ¿Qué acciones implementa la institución para el cumplimiento del Programa de Alimentación Escolar?

2. ¿Cómo la institución garantiza que los estudiantes, tengan acceso a productos saludables y nutritivos?

3. ¿Cómo el tratamiento a la salud, la nutrición y la alimentación beneficia la calidad de vida de los estudiantes?

4. ¿Por qué es importante preparar a la comunidad educativa en temas de salud, nutrición y educación alimentaria?

5. ¿Qué factibilidad tendrá un plan acciones didácticas para el tratamiento a la educación alimentaria?

Muchas gracias.

ANEXO 5: Entrevista grupal a docentes



Gráfico 23. Mapa mental (lluvia de ideas) de la entrevista.

Fuente. Investigación propia

Elaborado por: Tagle Lizano Andrea Maritza