

UNIVERSIDAD SAN PEDRO  
VICERRECTORADO ACADÉMICO  
ESCUELA DE POSGRADO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



**Taller “Aprendamos a comer y el rendimiento académico de los niños de cuarto grado ‘E’ de Educación Primaria de la I.E. N° 1140 de Lima – 2017”**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Educación con  
mención en Docencia y Gestión de la Calidad

**Autora: Silva de Zegarra, Magdal Irene**

Asesor: Mg. Rojas Cruzado, Percy

Celendín -Perú

2017

## DEDICATORIA

A:

Dios, mi esposo y a mis hijos que son lo más importante de mi vida y la razón de mi existencia, y quienes me apoyaron en mi formación profesional con mucho cariño.

La autora

## 1. PALABRAS CLAVE

(Español)

Tema	Rendimiento
Especialidad	Educacion

(Inglés)

Theme	Performance
Specialty	Education

### LINEAS DE INVESTIGACIÓN:

<i>Área</i>	<i>Sub Área</i>	<i>Disciplina</i>	<i>Línea de Investigación</i>
5. Ciencias Sociales	5.3 ciencias de la Educación	• Educación General	• Didáctica para el proceso de enseñanza aprendizaje

## 2. TÍTULO

Taller “Aprendamos a Comer” y el rendimiento académico de los niños de cuarto grado “E” de educación primaria de la I.E. N° 1140 “Aurelio Miro Quesada” Lima - 2017

### 3. RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como propósito fundamental aplicar una propuesta metodológica orientada a disminuir el consumo de comida “chatarra” y mejorar el rendimiento académico de los niños y niñas del cuarto grado “E” de primaria de la I.E.P. N° 1140 “Aurelio Miro Quesada” de la ciudad de Lima. La presente investigación es de tipo libre y obedece la elección del investigador de realizar un estudio sobre como orientar los hábitos alimenticios a través del taller “aprendamos a comer” para mejorar el rendimiento académico de los niños del cuarto grado “E” de la I.E.P. 1140 “Aurelio Miro Quesada” Lima a fin de cambiar los malos hábitos alimenticios de los niños, buscar cambios de conducta y alternativa de solución para mejorar el rendimiento académico y la tarea educativa en general. Para los resultados se utilizó las medidas de tendencia central como: media aritmética, mediana, moda, también se ha utilizado las medidas de dispersión como son: desviación estándar, varianza y el coeficiente de variación y para la comprobación de la hipótesis se ha utilizado la T de student, con tipo de investigación experimental, con un pre y pos test. Donde se ha demostrado un gran avance respecto al rendimiento académico aplicando el taller aprendamos a comer como se demuestra en el trato estadístico quedando comprobada positivamente la hipótesis propuesta; entonces se logró determinar que la aplicación de talleres “aprendamos a comer” influye directamente en el rendimiento académico de los niños y niñas del 4° grado de la IE. N° 1140 “Aurelio Miro Quesada”, de la Provincia de Lima -2017.

#### 4. ABSTRACT

The main purpose of this research work is to apply a methodological proposal aimed at reducing the consumption of junk food and improving the academic performance of boys and girls in the fourth grade "E" of the I.E.P. N ° 1140 "Aurelio Miro Quesada" of the city of Lima. The present research is free and obeys the researcher's choice to conduct a study on how to guide eating habits through the workshop "learn to eat" to improve the academic performance of children in the fourth grade "E" of the I.E.P. 1140 "Aurelio Miro Quesada" Lima in order to change the bad eating habits of children, seek behavioral changes and alternative solutions to improve academic performance and the educational task in general. For the results we used the central tendency measures such as: arithmetic mean, median, mode, the dispersion measures have also been used, such as: standard deviation, variance and the variation coefficient and for the verification of the hypothesis we used the T of student, with type of experimental research, with a pre and post test. Where a great advance has been demonstrated regarding academic performance by applying the workshop we learn to eat as shown in the statistical treatment, being positively proven the hypothesis proposed; then it was determined that the application of workshops "learn to eat" directly influences the academic performance of children in the 4th grade of EI. No. 1140 "Aurelio Miro Quesada", from the Province of Lima -2017.

# ÍNDICE.

Contenido	pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
PALABRAS CLAVE .....	i
TÍTULO .....	ii
RESUMEN .....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÍNDICE .....	v
5. INTRODUCCIÓN.....	1
5.1. Antecedentes y fundamentación científica .....	1
5.2. Justificación de la investigación .....	5
5.3. Problema.....	6
5.4. Conceptualización y operacionalización de variables .....	7
A. La Alimentación .....	7
5.4.1. Alimento y funcionamiento cerebral .....	9
5.4.2. Alimentación para una mejor memoria .....	14
5.4.3. Mala alimentación: reacciones e hiperactividad .....	15
5.4.4. ¿Qué son los hábitos alimenticios?.....	18
5.4.5. Refrigerios escolares saludables.....	23
5.4.6. La salud y el comedor escolar .....	24
5.4.7. Causantes de los malos hábitos alimenticios de los niños .....	25
B. El rendimiento escolar .....	27
5.4.8. Definición de Rendimiento escolar .....	27
5.4.9. El rendimiento académico en el Perú.....	28

5.4.10. Bajo rendimiento escolar: una perspectiva desde el desarrollo del sistema nervioso .....	28
5.5. Hipótesis .....	33
5.5.1. Variables .....	33
5.5.2. Variable Independiente .....	33
5.5.2. Variable Dependiente .....	33
5.6. Objetivos .....	35
5.6.1. Objetivo General .....	35
5.6.2. Objetivos Específicos .....	35
6. METODOLOGÍA DEL TRABAJO.....	37
6.1. Tipo y diseño de investigación .....	37
6.2. Población y muestra .....	37
6.3. Técnicas e instrumentos de investigación .....	38
6.4. Administración de los instrumentos con respecto a la elaboración .....	38
7. RESULTADOS .....	43
7.1. Procesamiento, análisis e interpretación de datos: .....	43
8. ANÁLIS Y DISCUSIÓN.....	70
9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	72
9.1. Conclusiones .....	72
9.2. Recomendaciones .....	73
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	74
11. AGRADECIMIENETO .....	75
11. APÉNDICES Y ANEXOS .....	77
ANEXO N° 1 .....	78
ANEXO N° 2 .....	79
ANEXO N° 3 .....	82



ANEXO N° 4 .....	85
ANEXO N° 5 .....	87
ANEXO N° 6 .....	100
ANEXO N° 7 .....	101

## 5. INTRODUCCIÓN

### 5.1. Antecedentes y fundamentación científica

Los hábitos de alimentación influyen de forma que no se imagina en el desarrollo cognitivo de los seres humanos y por ende un buen hábito de alimentación es indispensable para un buen rendimiento académico en los estudiantes de primaria.

#### Internacional

Según Infante, (2011), en su trabajo de investigación sobre la alimentación y aprovechamiento escolar en los alumnos del nivel intermedio, sus datos obtenidos en su trabajo de campo; llegó a las siguientes conclusiones:

Que los hábitos alimentarios de los adolescentes que concurren a escuelas públicas y los que concurren a escuelas privadas no tienen diferencias significativas.

Hay una marcada tendencia a conductas nocivas para la salud de los adolescentes que consumen productos snack de alto contenido de sodio, y la asistencia a locales de comidas rápidas donde las comidas son de alto contenido de grasas saturadas, frituras y bebidas carbonatadas, como así también el consumo de golosinas.

La población estudiada demuestra que la relación entre el tipo de alimentos y el aprendizaje escolar siempre, el rendimiento depende de la alimentación. (Infante, 2011)

Según Fernandez, (2008), La mayoría de los alumnos encuestados consume un desayuno deficiente ya que tan sólo un 4,88% toma un desayuno completo. Las chicas de 15-17 años son las que toman un desayuno de inferior calidad ya que un 8,33% de estas alumnas omiten el desayuno. Un 68,29% ingieren desayunos de calidad mejorable. Esta calidad del desayuno está directamente relacionada con la calificación media obtenida durante el curso 2003-04. Cuando se consideran seis asignaturas obligatorias en las distintas orientaciones académicas ya que depende del tipo de asignatura (comprensión, memoria, concentración, actividad física...). La población estudiada consume un desayuno poco adecuado que afecta su rendimiento académico, especialmente en algunas asignaturas.

Según afirma Torres C. & Torres (2007), (como se citó en Lomelli, 1993) “El juego tuvo entre los griegos extensión y significado como ningún otro pueblo. En este ámbito, los niños jugaban con el trompo, con la cuerda y con la pelota. Usaban el columpio y los zancos, el juego significaba las acciones propias de los niños y expresaba principalmente las travesuras como hoy en día se suele llamar” (p.143). Con el paso de la historia, el juego poco a poco ha cobrado vida, y ha empezado a entrar en la escuela. Se empieza a considerar como el medio lúdico por el que los niños y las niñas pueden llegar a la adquisición de sus conocimientos. Como se da en la explicación del modelo aristotélico, “el juego es una actividad tolerada solo como medio para atraer al niño a las ocupaciones serias o como requerimiento para el descanso luego del trabajo” (Sarlé, 2006, p.35).

Según Rivera (2010). Efectos de una buena alimentación en las primeras etapas de la vida humana influye directamente en el rendimiento académico, físico y social debiendo estar incluido en el currículum y formación del profesorado concluye lo siguiente:

A raíz de los resultados obtenidos, en este artículo se puede concluir que se ha determinado una gran influencia de los hábitos alimenticios en el avance y logro de aprendizajes de niños y niñas en edad escolar.

Sin embargo, habrá que tener en cuenta el hecho de que la investigación se contextualiza en la realidad de un centro escolar, lo que lleva implícita la dificultad del control absoluto de todos los factores inherentes al proceso educativo, fundamentalmente los referidos a la variabilidad del alumnado, así como a factores del contexto escolar y familiar, lo que supone una de las limitaciones de la experiencia.

Según Talman (2008) Esta investigación identificó la relación que existe entre hábitos de salud, consumo de internet y el rendimiento académico en adolescentes de un colegio de la ciudad de Bogotá. Se encuentra enmarcada en la línea de investigación Salud y Calidad de Vida del grupo de investigación Infancia, Cultura y Sociedad de la Facultad de Psicología de la Universidad San Buenaventura. Para evaluar la relación entre las variables, se aplicó un instrumento que mide los

hábitos de Salud diseñado por L. Flórez Alarcón, y otro para evaluar el consumo de Internet previamente valorado por jueces. La variable de rendimiento académico se obtuvo mediante el promedio establecido en los boletines de notas. El análisis de los resultados se trabajó con el programa estadístico SPSS 11.5 y el estadístico empleado para el análisis correlacional de las variables fue el coeficiente de Pearson. Los resultados obtenidos muestran que el consumo de Internet de los estudiantes es moderado; en cuanto a los hábitos de salud, los estudiantes muestran conductas protectoras y en el rendimiento académico, presentan un promedio moderado. Hubo correlaciones significativas entre las variables: Frecuencia/lugar de consumo-autocuidado y cuidado médico protector, Motivación-Consumo de alcohol, tabaco y drogas en la conducta protectora y de riesgo, Patrones de comportamiento-condición física protectora en la conducta protectora y de riesgo, Patrones de comportamiento-medio ambiente riesgo.

#### Nacional

Según Hernández (2012) las recetas instantáneas y la comida casera en la alimentación familiar. Se puede determinar que la comida preparada en casa con conocimiento de causa y para compartir en familia tiene el potencial alimenticio para lograr una mejor salud en los consumidores que las recetas preparadas instantáneamente dichos alimentos tienden a tener menos afluentes nutritivos demostrado durante el semestre dedicado a este estudio con los estudiantes del nivel inicial de 5 años; concluimos entonces que las amas de casa como las madres de familia deben preparar su alimentación en casa con alimentos lo más frescos posible y de preferencia cereales y verduras.

Aldave, L. en su tesis; Estado Nutricional y Rendimiento Académico en escolares de educación primaria de la Institución Educativa N° 821131 Miraflores. Cajamarca – 2017, para optar título profesional de licenciada. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en escolares de educación primaria de la Institución Educativa N° 821131 Miraflores Cajamarca; llegó a las siguientes conclusiones:

El estado nutricional de los escolares en la Institución Educativa N° 821131 Miraflores - Cajamarca, según talla/edad de los escolares, muestra el 21.7% delgadez y 6.7% riesgo de delgadez, talla baja, 14.2% riesgo de talla baja y 1.7%; talla alta y según el Índice de Masa Corporal, 21.7% delgados, 6.7%, riesgo de delgadez, 10% sobrepeso y 5.8% obesos.

Rendimiento académico según (Escala literal de equivalencia numérica AD, A, B y C) 86.7% aprobados y 13.3% desaprobados.

La relación de estado nutricional según Índice de Masa Corporal y rendimiento académico de los escolares, presenta 14.4% escolares aprobados con delgadez, 4.8% riesgo de delgadez, 64.4% Normal, 10.6 sobrepeso, 5.8% obesidad; en escolares desaprobados con 68.8% delgadez, 18.8% riesgo de delgadez, 0.0% Normal, 6.3% sobrepeso y 6.3% obesidad.

Existe relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico según la prueba estadística del Chi-Cuadrado con 95% de confiabilidad.

#### Local

Según Rojas (2011), Determinar los efectos negativos de la comida chatarra en el aprendizaje escolar, quien llegó a las siguientes conclusiones:

Comer comida chatarra no garantiza un buen aprendizaje escolar, pues el 67% de alumnos que come comida chatarra no tiene resultados positivos en su aprendizaje escolar.

En cierto modo para obtener un buen aprendizaje escolar se requiere de ciertos nutrientes esenciales para que el organismo no sufra enfermedades con más frecuencia.

En las amas de casas se ve reflejado la falta de concientización ya que los resultados obtenidos indican que la mayoría tiene malos hábitos alimenticios y que esta parte de la población es más propensa a tener menos logros positivos en los aprendizajes de los escolares.

## 5.2. Justificación de la investigación

La razón para realizar la presente investigación se fundamentó en la observación de una poca práctica de buenos hábitos alimenticios en los alumnos de cuarto grado de la institución educativa N° 1140 “Aurelio Miro Quesada” Lima – 2017. Para justificar técnicamente la investigación, respondo a la interrogante ¿Por qué? El presente trabajo de investigación tiene una importancia científica dado que se evalúa y a la vez analiza lineamientos teóricos científicos sobre la aplicación de buenos hábitos de alimentación y su repercusión en su rendimiento académico en los estudiantes de 4° grado de educación primaria. Así mismo, se justifica también desde un punto de vista teleológico, ya que a través del estudio no se trata de recuperar el papel primigenio del docente, sino de ser ante todo facilitador más que simple transmisor de conocimientos, además de recuperar la naturaleza propia de la educación como una tarea eminentemente de seres humanos ya que según Sanugal, (2016), muchos de los nutrientes que nuestro cerebro necesita son utilizados para la formación de neurotransmisores (sustancias químicas principales que permiten las conexiones neuronales, llamadas sinapsis). Tres de estos intermediarios químicos regulan los procesos de aprendizaje, memoria y estado de alerta: la acetilcolina (regula procesos cognoscitivos, memoria y lenguaje), la norepinefrina (estados de alerta y respuesta rápida ante los estímulos) y la serotonina (conduce al estado de sedación, relajamiento, tranquilidad).

Justificación de la investigación.

Justificación teórica:

Mediante esta investigación se pretende poner al alcance de los docentes de aula e investigadores un estudio previo o guía de Aprendemos a Comer y su repercusión en el rendimiento académico en los niños y niñas.

#### Justificación metódica:

La investigación se empleó el método participativo y activo con los niños y niñas de cuarto grado “E” de la Institución Educativa de educación N° 1140 “Aurelio Miro Quesada”, de Lima - 2017.

#### Justificación práctica:

En nuestro medio se practica una alimentación sin criterio nutritivo, sin embargo, al aplicarse con orientación metódica, pedagógica se logra mejorar la práctica de alimentación al comer de los niños y niñas.

#### Justificación legal:

Ley Universitaria N° 30220, Vicerrectorado de Investigación, Directiva de graduación de la Universidad San Pedro y en los principios y fines de la educación peruana establecido en el Diseño Curricular Nacional de EBR.

### 5.3. Problema

¿Cómo el nivel de rendimiento académico es influenciado por el taller “aprendamos a comer” en los niños y niñas del Cuarto Grado, sección “E” de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 1140 “Aurelio Miro Quesada Soza” de la Provincia de Lima - 2017?

La falta de cultura alimenticia de las familias respecto a los efectos que tiene la alimentación y los hábitos practicados a diario la forma, horario, etc.; de alimentación que tiene la persona humana; teniendo como efectos dañinos y peligrosos en desarrollo de las habilidades y capacidades de los menores de la casa (hijos); sueño en clases, cansancio, bajo rendimiento académico, obesidad, etc. Este trabajo propone la práctica de buenos hábitos de alimentación mediante talleres “Aprendamos a Comer” que ayudaría mejorar muchos aspectos en la salud familiar, pero de forma específica en este estudio mejorar el Rendimiento Académico.

#### 5.4. Conceptualización y operacionalización de variables.

Es necesario e indispensable considerar algunos datos teóricos para poder fundamentar la presente investigación; toda vez que a través de ellos podemos tener información suficiente y válida para poder ejecutar todo trabajo de investigación, ya que todo ellos están encaminado a la concreción del trabajo de investigación.

Programa aprendamos a comer.

##### A) La Alimentación

A la hora de describir el concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia (David, 2012., P.72).

La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Los tipos de alimentación pueden variar de acuerdo al tipo de ser vivo del que estemos hablando. En este sentido, Zavaleta Diaz, (2002), dice debemos mencionar alimentación herbívora (aquella que se sustenta sólo de plantas), alimentación carnívora (que recurre sólo a la carne de otros animales) y finalmente la alimentación omnívora (combinación de las dos anteriores y característica del ser humano). (P. 29)

Mientras que los vegetales y los animales recurren a la alimentación como una simple necesidad fisiológica que busca cubrir las necesidades básicas de supervivencia, el ser humano ha transformado desde tiempos inmemoriales al proceso de alimentación en una situación social en la que además de ingerirse los



productos deseados y útiles, también se comparten experiencias y situaciones con los pares. Con este fin, el ser humano ha desarrollado no sólo instrumentos que le permitan obtener más fácilmente los alimentos, si no también espacios y prácticas especialmente destinados a la alimentación, pudiendo encontrar hoy en día diferentes tipos de alimentación de acuerdo a cada necesidad individual. (Vega Gomez, 2015)

Se considera que una buena alimentación para el ser humano es aquella que combina de manera apropiada todos los diferentes alimentos que se encuentran en la naturaleza. La pirámide nutricional es en este sentido un buen método para establecer qué tipos de alimentos deben ocupar un mayor lugar en la alimentación de cada individuo y cuáles un lugar menor. La alimentación humana está en muchos casos ligada a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema, por ejemplo, desórdenes alimentarios, obesidad, diabetes, malnutrición y otros problemas que no son solamente consecuencia de factores biológicos. (Vega Gomez, 2015)

Promover una alimentación sana y organizada desde los primeros años

La buena nutrición y la dieta balanceada son dos cuestiones fundamentales para que un niño crezca de manera saludable, por ello es imprescindible que los agentes socializadores, escuela, padres, se ocupen de promover en los más pequeños hábitos saludables en materia de comida y por supuesto desalienten aquellos que no lo son en lo más mínimo.

Entre las estrategias más funcionales para conseguirlo se cuentan: establecer un horario regular para la ingesta de cada comida, servir alimentos variados y saludables, ser ejemplo siguiendo una dieta sana, desalentar peleas que tengan a la comida como eje, incentivar que los chicos participen en el proceso de elaboración o selección de los alimentos, siempre siguiendo las pautas de dieta balanceada y saludable.

Otra cuestión primordial es promover la comida en familia, es decir, que la familia en pleno se siente a comer y saborear los mismos alimentos todos juntos. Esta además es una buena manera de fortalecer lazos entre los integrantes y controlar lo que los niños comen.

#### 5.4.1. Alimento y funcionamiento cerebral

El cerebro es un órgano muy sensible que controla las emociones, el pensamiento, la percepción, los estados de ánimo, y la conducta; depende de los suplementos de energía y factores nutricionales aportados a través de la sangre.

El cerebro tiene una barrera protectora que transporta selectivamente nutrientes y sustancias que son adecuadas para su funcionamiento. Si los nutrientes son inadecuados, ocasiona desequilibrios neuroquímicos, que provocan alteraciones en el pensamiento, percepción, emociones, o conductas. (Anónimo, 2016)

Algunas personas son especialmente sensibles ante determinados alimentos, inhalantes o productos químicos que inducen reacciones alérgicas. Aunque parezca increíble, algunos alimentos comunes pueden provocar respuestas muy variadas; por ejemplo: el trigo puede inducir reacciones hiperactivas; el huevo, hostilidad; la leche, confusión de pensamiento; y la naranja, cansancio. Es un imperativo identificar la posible intolerancia o alergia de las personas ante determinados alimentos o sustancias.

#### Selección de alimentos

No todos los alimentos con proteínas o carbohidratos proporcionan los mismos resultados deseables; algunos son mejores que otros. Lo aconsejable es consumir alimentos que pueden encontrarse en su forma más pura.

Aunque todas las proteínas son hechas de aminoácidos, la naturaleza difícilmente estructura alimentos que contienen grandes cargas de aminoácidos en forma bioquímicamente pura. Por ejemplo, la clara del huevo es quizás la forma más pura de alimento proteínico que existe, pues está hecha casi completamente de aminoácidos y no contiene grasa ni carbohidratos; pero la yema de huevo está

compuesta sobre todo de grasa. ¿Esto quiere decir que es necesario consumir grandes cantidades de clara de huevo para que nuestra mente esté alerta y energética? No afortunadamente, pero es importante seleccionar alimentos proteínicos que contengan poca grasa y/o carbohidratos cuando deseamos tener una mente alerta, energética y motivada.

Lista A. Son los mejores, porque contienen muy poca grasa y casi no tienen carbohidratos: Mariscos, Pescado, Pollo (sin pellejo, que tiene mucha grasa), Ternera, Carne de res sin grasa, etc.

Lista B. Son los productos lácteos con poca grasa, y los vegetales. Aunque las proteínas de origen vegetal frecuentemente tienen mucho carbohidrato, contienen suficiente tirosina como para incitar la producción de los productos químicos que propician estado de alerta. Los alimentos que se enlistan son igualmente aconsejables: Queso con poca grasa, Leche con poca grasa, Yogurt con poca grasa, Fruta seca, Lentejas, Soya y sus derivados, etc.

Lista C. Los siguientes alimentos tienen mucha proteína, pero también tienen altos niveles de grasa; y dado que ésta tiende a retardar su ritmo de absorción en el sistema, no pueden esperarse resultados rápidos. Tales alimentos exigen que se oriente mayor cantidad de sangre al estómago e intestinos que al cerebro. Los procesos mentales se hacen lentos, la mente se entorpece y da como resultado un pensamiento confuso o un estado de letargo. Por lo tanto, aunque la grasa no afecta al cerebro de la misma manera que las proteínas y los carbohidratos, que inducen cambios químicos, sí influye en la mente, el estado de ánimo, y en la actuación intelectual -y siempre en forma negativa.

La grasa también añade calorías, lo cual influye en el aumento del peso. Se sugiere que NO incluyamos los alimentos enlistados abajo, si queremos incrementar la energía mental, pues la mayoría de ellos logran lo contrario:

Carne de res (a menos que carezca de grasa), Cordero, Puerco y sus derivados (tocino, chicharrón), Órganos interiores (hígado, lengua, menudo, etc.), Quesos enteros, Leche entera, Yogurt entero, etc.

## Carbohidratos

Los alimentos generalmente catalogados como carbohidratos son de dos tipos: azúcares, llamados también carbohidratos simples, y los almidones, conocidos técnicamente como carbohidratos compuestos. Los adjetivos simple y compuesto describen su estructura molecular. Los azúcares, en otras palabras, están hechos de moléculas menos complejas que los almidones.

El carbohidrato más efectivo para llegar al cerebro mayor cantidad de serotonina es el que, probablemente, solo se puede obtener por prescripción médica y se aporta por inyección intravenosa: la glucosa. La glucosa es un azúcar (otras son: sucrosa, fructosa, y lactosa), que, según los científicos, es la única azúcar capaz de causar un inmediato incremento en la cantidad de insulina aportada por el páncreas. Conviene recordar que la insulina es crucial en el proceso por el cual el triptofán logra tener acceso al cerebro y estimular la producción de serotonina. El triptofán atenúa la transmisión eléctrica entre las neuronas, y puede inducir al sueño; por esta razón, la atención puede ser afectada después de un fuerte consumo de carbohidratos. (Johann Sebastian Bach, 2004)

### Los dulces

El azúcar refinado tiene una cualidad adictiva: "mientras más comas, más desearás". Dado que la característica más distintiva de las alergias cerebrales es la búsqueda ansiosa de la sustancia ante la que es alérgica la víctima, no es extraño que encontremos frecuentemente alergias ante la azúcar refinada. Esto sucede porque el cuerpo constantemente trata de alcanzar la homeostasis (estabilidad interna): cuando el cuerpo es bombardeado por algo que no puede manejar, responde con una adaptación a tal elemento (inclusive con una dependencia).

La estabilidad en el nivel de azúcar en la sangre es tan importante que el cuerpo posee un intrincado sistema para mantenerla. El proceso protector empieza con el sistema endocrino; si este es requerido exageradamente no funciona adecuadamente. El páncreas es el principal factor de equilibrio de azúcar; cuando una persona consume carbohidratos refinados provoca una repentina y repetida elevación del azúcar; esta situación ocasiona que el páncreas la sobrecompense

con abastecimiento de insulina. Si este proceso de desequilibrio-equilibrio es constante, ocasiona falta de armonía en todo el organismo, incluyendo en el cerebro, que es dependiente del nivel estable de glucosa; lo mismo sucede con otras glándulas endocrinas (sobre todo, las suprarrenales, el timo, la tiroides, la pituitaria y el hígado).

Yaryura-Tobias ha demostrado que el desequilibrio en el nivel de azúcar en la sangre (sobre todo ocasionado por la sobrecarga de carbohidratos refinados y por alimentos alergénicos) tiene un efecto devastador en los neurotransmisores que controlan el sueño, los estados de ánimo, la motivación, y el aprendizaje; es factible encontrar hiperactividad o conductas violentas. (Ortiz M., 2012, p. 65)

La cafeína (contenida en el café, refrescos de cola, chocolate) ocasiona algo más que los carbohidratos refinados: provoca pánico en las glándulas suprarrenales; puede producir palpitaciones, temblores, depresión, ansiedad, nerviosismo, e insomnio. El círculo vicioso de sube-baja en el nivel de azúcar en la sangre, perpetrado por el consumo combinado de azúcar y cafeína es difícil de romper, por el alto contenido adictivo.

El desayuno es la comida más importante del día, porque establece el nivel de azúcar de la sangre para todo el día: un desayuno rico en nutrientes, carente de alimentos alergénicos asegura, en gran parte, una buena jornada.

El azúcar de mesa (sucrosa), químicamente hablando, es parte glucosa y parte fructosa; es el dulcificante principal en las golosinas. También es el principal componente de la miel. De esta manera, casi toda la comida dulce, sobre todo, está hecha de grandes cantidades de azúcar, e inicia el complicado proceso que termina en que el cerebro produce más serotonina. La lista que continúa parece un compendio de la anti-dieta.

Dulces, Galletas, Pasteles, Helados, Mermeladas, gelatinas, y preservadores, Jarabes, Refrescos, etc.

La fruta no activará la respuesta alimento-mente-estado de ánimo. El sabor dulce de las frutas y jugos naturales se debe a su alto contenido de fructosa, que es mucho más dulce que la sucrosa. Pero, aunque la fructosa es convertida, eventualmente en glucosa por el cuerpo, el proceso es tan lento y gradual que la

fruta es prácticamente incapaz de promover la producción de serotonina. La fruta, por supuesto, es necesaria para el ser humano, pero no para lograr menor tensión o mayor atención.

### Almidones

Los productos elaborados a partir de trigo, maíz, y otros tipos de harina, así como los vegetales, comúnmente catalogados como "almidonados" (por ejemplo, la papa), están químicamente compuestos de grandes cadenas de moléculas de glucosa. Cuando entran a la sangre después de la digestión, la glucosa de tales alimentos activa la secreción de insulina, permitiendo que el triptofán llegue al cerebro y, por lo tanto, estimule la producción de serotonina. El consumo de cualquiera de los siguientes granos y almidones nos ayudará a lograr un estado mental más tranquilo y más atento:

Pan, Pasta, Papas, Arroz, Maíz (incluyendo las tortillas), Cebada

Avena, Otros cereales.

Sin embargo, si añadimos leche a los cereales, introducimos proteína, lo cual inhibirá la producción de serotonina.)

Los vegetales verdes y de color brillante son "neutrales" en la relación alimento-mente-estado de ánimo. La lechuga, espinacas, broccoli, zanahorias, betabel, y otros vegetales ricos en vitaminas y con pocas calorías son parte de una dieta bien balanceada, sin embargo, no aportan carbohidratos en cantidades suficientes para activar la producción de serotonina en el cerebro; en este sentido es mejor una papa que un plato de espinacas. (Ruiz de Miguel, 2011, p. 210)

El factor grasa. Es conveniente evitar la mantequilla, la mayonesa, la comida frita, los quesos enteros, las cremas y las salsas. Existen muchas razones para evitar al máximo tales alimentos: la grasa se asocia con enfermedades mortales, tales como infartos y ciertos tipos de cáncer. Además, naturalmente, la grasa tiene más calorías (más del doble) que la comida con proteínas y carbohidratos. Pero lo más importante desde el punto de vista alimento-mente-estado de ánimo: la grasa

requiere de más tiempo para ser digerida que otros alimentos, lo cual afecta negativamente nuestras reacciones mentales y emocionales. (Pollitt, 1984, p. 31)

#### 5.4.2. Alimentación para una mejor memoria

Frecuentemente consideramos que la memoria se forma por generación espontánea, sin embargo, es el resultado de muchos factores que coinciden para lograr un mejor funcionamiento de este grupo de habilidades llamado: memoria. Uno de estos elementos se ubica en el área de la alimentación.

Cuando se empezó a estudiar casos severos de pérdida de memoria, sobre todo en el llamado "mal de Alzheimer", la atención de los investigadores se orientó al efecto de una sustancia llamada colina (Cfr. Nutrition and the brain, Raven Press, 1977). Sus efectos se advierten, sobre todo, en dos aspectos: aparentemente incrementa el ritmo del metabolismo en el cerebro, pues la colina es la sustancia de la cual el cerebro elabora la acetilcolina, un neurotransmisor involucrado en la función de la memoria; también se considera que ayuda a mantener la integridad estructural de las sinapsis, que son los puntos de comunicación entre las células cerebrales. Los niveles de colina suelen descender con la edad, sobre todo en las personas con tendencia a adquirir el mal de Alzheimer, una de las formas más comunes de senilidad. Sin embargo, también los jóvenes pueden verse afectados por los efectos de bajos niveles de colina, lo cual repercute en un mal funcionamiento de la memoria. (Pollitt, 1984, p.229)

El Dr. Wurtman considera que la colina o la lecitina puede mejorar la memoria entre la gente joven con funciones memorísticas relativamente deficientes. Igualmente, el Dr. Sheldon Saul Hendler sugiere que la lecitina es un nutriente que juega papeles muy importantes en muchas funciones intelectuales, sobre todo en la memoria, por lo que recomienda incluir en la dieta común alimentos ricos en este ingrediente, como son: calabaza, coliflor, huevo (solo teniendo cuidado con el colesterol), hígado de res, pescado.

Parte de la colina es sintetizada por el hígado, pero la mayor parte es aportada por los alimentos que digerimos. En algunas ocasiones el nutriólogo puede sugerir el consumo de suplementos de lecitina para incrementar la colina.

#### 5.4.3. Mala alimentación: reacciones e hiperactividad

Se ha encontrado una íntima relación entre la sensibilidad ante los alimentos, anormalidades en el nivel de azúcar en la sangre, y la hiperactividad. Diferentes estudios (O'Shea y Porter, Doris Rapp, New York Institute for Child Development, Alberta Children Hospital) han confirmado que el 75% de los niños hiperactivos y con problemas de aprendizaje tienen alergias y niveles anormales de azúcar en la sangre. Mediante la mejoría de la dieta, eliminación de alimentos alergénicos, suplementos, el Hospital Infantil de Alberta, Canadá, logró mejorar los patrones de sueño; disminuyeron los dolores y erupciones; se incrementó la atención; se eliminaron o disminuyeron las conductas repetitivas; se mejoró la obediencia; mejoró la coordinación motriz fina; desapareció la enuresis. (Nuevo Espín, 2006)

John Ott, pionero de la investigación sobre los efectos de los diferentes tipos de luz en plantas, animales y hombres, ha descubierto que la exposición a la luz fluorescente y a la televisión afecta negativamente a los niños, distorsionando el funcionamiento cerebral y nervioso. Ott encontró que los alumnos eran poco cooperativos, irritables, hiperactivos, poco atentos, bajo la luz fluorescente; pero estaban más tranquilos y atentos cuando trabajaban bajo la luz de espectro total (luz natural). La luz intermitente de la televisión agrava los síntomas de la hiperactividad.

Recientemente, las investigaciones llevadas a cabo en Inglaterra por Hyperactive Children's Support Group apoyaron la posición de que los niños hiperactivos con alergias atópicas (eczema, urticarias, asma) tienden a estar continuamente sedientos y producir orina concentrada; este fenómeno es característico de la deficiencia de ácidos grasos (pérdida de líquidos por la piel extremadamente permeable); otras observaciones de esta investigación son:

- a) Una gran parte de niños hiperactivos provienen de familias con antecedentes de desórdenes atópicos.



- b) La hiperactividad afecta tres veces más a los niños que a las niñas. Los varones requieren de tres veces más de ácidos grasos que las mujeres, para mantener su crecimiento.
- c) Varias sustancias (tartrazín, salicilatos, y otras) tienen efectos negativos en los niños hiperactivos, pero no en otros niños.

Nichols (1980) y Naeye (1979) encontraron una fuerte relación entre las madres que fumaban durante el embarazo y los niños hiperactivos. Sin embargo, el humo del tabaco también afecta a los niños especialmente sensibles, por el contenido de cadmio y plomo. El Instituto de Neurociencia Aplicada de la Universidad de Maryland ha descubierto que el cadmio/plomo afecta fuertemente la función cognitiva. El fumar cerca de los niños es un grave error.

El azúcar refinado ha sido estudiado por muchas universidades e investigadores; sus efectos no solo se advierten en un sistema, sino que puede alcanzar la circulación (problemas cardiovasculares), digestión (caries, hemorroides), locomoción (artritis), y sistema nervioso (desórdenes en la conducta).

El efecto fisiológico del consumo de carbohidratos refinados -en especial azúcar- es la sobreproducción de insulina y la hipoglucemia. Al comer azúcar, o cualquier carbohidrato, el páncreas secreta insulina para metabolizar tales elementos. La sobredosis de azúcar obliga al páncreas a trabajar en exceso y si este proceso es continuo o intenso, el páncreas "aprende" a sobreproducir insulina, lo cual, gradualmente reduce el nivel de azúcar en la sangre. El resultado es que, después de dos horas después del consumo de azúcar, se puede experimentar hipoglucemia. En esta situación la gente se puede sentir irritable, fatigada, tensionada, y hambrienta. Si tales hábitos continúan, el páncreas, agotado, disminuye o suspende la producción de insulina; el resultado es un alto nivel de azúcar en la sangre, azúcar en la orina e, inclusive, diabetes.

El desequilibrio en el nivel de azúcar en la sangre tiene marcados concomitantes psicológicos: cambios bruscos en los estados de ánimo, manía, depresión, ansiedad, indecisión, distorsión en la autopercepción, y confusión; cuando el nivel es bajo se asocia con la apatía, la indiferencia, "tristezas o depresiones inexplicables", explosiones emocionales o violencia.

La razón de tales efectos desastrosos en la conducta humana es que el sistema nervioso utiliza la glucosa (azúcar simple) como su combustible. Los glucoreceptores del hipotálamo monitorean continuamente y regulan la cantidad de glucosa en la sangre. Si es deficiente, se libera azúcar almacenada en el cuerpo y es convertida en glucosa. Si es excesiva, se produce insulina, para metabolizar el exceso de azúcar. Este es un proceso vital y muy sensible que está íntimamente ligado con lo que comemos.

Los carbohidratos se encuentran en muchas formas y en diferentes alimentos. Por ejemplo, los granos integrales se convierten en azúcar simple en forma lenta y pueden ser fácilmente absorbidos y metabolizados por el organismo en un rango de conducta estable. Los vegetales y las frutas se metabolizan más rápidamente; su azúcar se adquiere más rápidamente. Grandes cantidades de frutas pueden desestabilizar el organismo y ocasionar cambios en el humor y cierta inestabilidad emocional. El carbohidrato que desequilibra más al sistema nervioso y a la conducta es el azúcar: el nivel de azúcar en la sangre se eleva rápidamente y después decae precipitadamente. Este proceso se refleja inmediatamente en el sistema nervioso, sistema endocrino y en la conducta; y es probable que los tres se desordenen crónicamente.

El azúcar también puede descontrolar la conducta al ocasionar un efecto inhibitorio en la neurotransmisión. Investigaciones recientes sugieren que el azúcar reduce la disponibilidad de algunas sustancias con las que el cerebro elabora muchos de sus neurotransmisores (componentes químicos que llevan la información de neurona a neurona en el cerebro). El resultado final es el mismo: el azúcar ocasiona conductas desintegradas.

Además, en los niños hiperactivos se han encontrado altos niveles de metales pesados tales como el plomo, cobre, mercurio y cadmio, que interfieren y desplazan minerales esenciales como: zinc, hierro, manganeso y potasio. Tal interferencia bloquea el suplemento de energía al cerebro, con la consecuente anomalía en el funcionamiento cerebral.

#### 5.4.4 ¿Qué son los hábitos alimenticios?

Los hábitos alimenticios son el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos.

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los padres de familia y con el medio social. Sufren las presiones del marketing y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias. La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre para vivir y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego los sentidos unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos. (Marroquin, 2010)

#### Malos hábitos alimenticios en la población escolar peruana

Esto, es un problema social peruano que afecta a muchísimos niños, obviamente más afectados se encuentran los niños en zonas rurales del Perú debido a la falta de recursos.

En el sector rural se observa un porcentaje más alto (46%) de hogares en donde los niños consumen menos del mínimo necesario de proteínas diarias, mientras que en el sector urbano es de 22%.

¿Sabías que Alrededor del 30% de niños a nivel nacional poseen un déficit calórico y también se observa que en las zonas con mayor pobreza el porcentaje de niños con déficit calórico está alrededor del 80% mientras que en zonas de instituciones escolares privadas los niños con déficit calórico este alrededor del 20%?

Y ¿Sabías que, según los datos estadísticos, el departamento con mayor porcentaje de niños con desnutrición crónica es el de Huancavelica con 50%, siguiéndole Apurímac, Ayacucho y Cajamarca. Y el departamento con menor índice de desnutrición crónica es el de Tacna con 5%, siguiéndole Moquegua, el Callao y Lima? Entonces por más de que se trate de enseñar a estos niños, ellos no van a aprender si no pueden concentrarse. Por ello no solo debemos preocuparnos por la educación de ellos, sino también por la buena alimentación. Para poder entender mejor el problema, primero debemos conocer cuáles son las causas que lo originan.

#### Los malos hábitos alimenticios

Los malos hábitos alimenticios afectan no solo nuestra salud, sino también nuestra apariencia física y nuestro estado de ánimo, ya que al estar consumiendo alimentos ricos en azúcares o grasas aumentaremos las posibilidades de sufrir una serie de trastornos que luego serán muy difíciles de controlar.

Es muy importante saber escoger nuestros alimentos, desechando los que de sobra sabemos que nos perjudican, y decidirnos por los más sanos y saludables.

#### Comer demasiados mariscos

Los mariscos son una excelente fuente de proteínas, nutrientes y omega-3, podemos consumirlos para obtener estos beneficios, pero debemos tener cuidado ya que un abundante consumo de estos puede perjudicar nuestra piel, dado su alto contenido de yodo, el cual consumido en exceso nos puede producir un brote de acné.

Por lo tanto, si acaso eres propenso a sufrir de acné y te gustan mucho los mariscos, deberás consumirlos con moderación; una o dos veces por mes estaría muy bien. De esta manera podrás obtener los nutrientes y no dañarás tu piel.

#### Alimentos muy salados

La sal consumida en exceso afecta nuestra piel; los alimentos congelados, por ejemplo, aunque nos sacan de apuros muchas veces por nuestra falta de tiempo,

son muy perjudiciales para la salud por su alto contenido de sodio. Este consumo descontrolado de sal puede causar retención de líquidos, lo que nos puede causar hinchazón en diferentes partes del cuerpo, especialmente en nuestros ojos.

#### Exceso de almidón

Los alimentos ricos en almidones son un mal hábito alimenticio, no contiene grasas, pero los almidones debilitan el cabello, producen acné y aumento de peso, de esta manera pueden afectar mucho nuestra apariencia y peor aún la salud. Lo mejor será reemplazarlos por los granos enteros.

#### Causas directas de los malos hábitos alimenticios

##### a) Hábitos inapropiados de alimentación

Los inapropiados hábitos alimentarios encierran una dieta que no es variada, con un uso de ciertos productos por debajo de los niveles recomendables; por ejemplo, un bajo consumo diario de frutas y verduras, así como el consumo excesivo de comida procesada o chatarra.

Según Víctor Saldarriaga (Consultor del Banco Mundial) los hábitos alimenticios inadecuados en términos de calidad y cantidad de la dieta sí pueden traer problemas de atención en clases.

Al respecto, muchos estudios realizados a nivel internacional y también dentro del país (Cueto, Jacoby y Pollit, 1996) evidencian dos tipos de efectos: los efectos inmediatos y los efectos de mediano plazo.

Los efectos inmediatos tienen que ver con la falta de energía y glucosa en el cuerpo. Esto evita que el cerebro funcione de manera normal, al mismo tiempo que el individuo sienta fatiga corporal, lo cual reduce su atención en clases. Al mismo tiempo, esto se complica cuando la falta de glucosa hace que los neurotransmisores del cerebro actúen más lentamente, llevando a que

el niño presente problemas de retención de la información y funciones ejecutivas.

Los efectos de mediano plazo, en contraparte, tienen que ver con que la inadecuada alimentación puede generar, por ejemplo, problemas de anemia en los niños. Debido a que la anemia se encuentra relacionada a una falta de glóbulos blancos en la sangre encargados de llevar el oxígeno por todo el cuerpo, la falta de oxigenación puede llevar a que el niño sienta somnolencia, teniendo como consecuencia una falta de atención y al mismo tiempo, dada la debilidad del cuerpo y el constante riesgo de adquirir enfermedades, puede desencadenar mayor ausentismo (reducir la asistencia escolar).

b) Hábitos no adecuados de limpieza en la manipulación de alimentos

Entre estos hábitos se puede resaltar el no lavado de manos antes de la manipulación de alimentos.

Otros de estos hábitos no apropiados de higiene en la manipulación de alimentos encierran: no mantener todos los espacios de preparación de alimentos limpios, no manipular utensilios limpios para preparar y servir los alimentos, no evitar el trato entre alimentos crudos y alimentos preparados, guardar alimentos cocinados, no usar agua limpia, así como recipientes limpios, proteger los alimentos de insectos, roedores y otros animales (USAID, 1999).

c) Disponibilidad de alimentos es limitada

Hay un límite en la disponibilidad de alimentos cuando la producción y oferta en un determinado lugar no son los necesarios para contener las necesidades nutricionales de su población. (Carlota, 2009)

d) El acceso a los alimentos es limitado

Cuando no se consume la cantidad necesaria de micronutrientes se puede ver como una trasgresión al derecho a un alimento apropiado, el cual implica acceso a alimentos que contengan la calidad necesaria para tener lo que la dieta de una persona necesita (UNCESCR, 1999).

## Causas indirectas de los malos hábitos alimenticios

- a) Patrones culturales que no ayudan a un adecuado consumo alimentario.  
Los patrones culturales principales incluyen las preferencias locales por algunos productos. Por ejemplo, en Huancavelica, los principales alimentos de los platos son cereales y tubérculos y los complementos son leguminosas, hortalizas y carnes en menor cantidad. La estimación de la contribución de nutrientes de la dieta y la comparación de éstos con los requerimientos prueban que la dieta es deficiente en aporte calórico, proteico y de lípidos. La globalización que permite la saturación de modelos aprendidos y alienados mediante las propagandas televisivas o de otras fuentes audiovisuales.
  
- b) Los padres saben muy poco sobre temas de nutrición y de higiene o que les falta el tiempo  
El poco conocimiento de los padres está muy relacionado con el bajo nivel educativo de los ellos, no obstante, también se observa un nivel de conocimiento de aspectos nutricionales, pero debido a que ambos padres trabajan o no tienen el tiempo suficiente para preparar una lonchera saludable o comida casera optan por lo más fácil ya sea alimentos procesados o comidas preparadas en restaurantes o kioscos. (MINEDU, 2016)
  
- c) Deficiente suministro de agua y limpieza para una higiene adecuada en la elaboración y distribución de alimentos  
El deficiente suministro de agua se encuentra ligado al acceso a fuentes de agua insalubres. De esta forma, según INEI (2007), se suponen viviendas con falta de agua y limpieza aquellas en las que el suministro de agua en la vivienda procede de: río, acequia, manantial o similar, pozo, camión, cisterna, otros (lluvia, nieve); y también en las que el servicio sanitario que tiene la vivienda es: pozo ciego, negro o letrina, río, acequia o canal, no tiene. (Díaz, 2002)

#### d) Pobreza monetaria

Al no tener los recursos económicos para adquirir los alimentos necesarios se da como consecuencia una alimentación no apropiada.

En el Perú se está tratando de lidiar con el problema presentado recurriendo a diversas instituciones y con nuevos programas que se basan en ayudar y beneficiar, tanto en el corto como en el largo plazo, a los niños y niñas de nivel inicial y nivel primaria que se encuentran en una situación de malos hábitos de alimentación bajo diversas causas como ejemplo programa “Qali Warma” ya que este programa tiene como objetivo solucionar el problema de los hábitos alimenticios. (Anónimo, 2016)

#### 5.4.5. Refrigerios escolares saludables

El refrigerio recarga las energías del alumno, contribuyendo a un buen rendimiento físico y mental durante el horario escolar y debe cubrir del 10 al 15% de los requerimientos calóricos que el alumno necesita diariamente.

El desayuno es muy importante para el alumno ya que le permitirá estar atento en clase, no mostrar cansancio y tener un mejor rendimiento escolar. NO es remplazado por el refrigerio.

Cuando se prescinde de estos, los escolares pueden mostrar signos de cansancio y poca motivación en las horas de clase. (Carlota, 2009)

#### Características

Deben ser fáciles de preparar:

Utilizar alimentos de fácil preparación.

Práctico de llevar: que permite el uso de envases simples e higiénicos.

Ligero: evitar preparaciones grasosas y abundantes.

Nutritivo: que aporte entre el 10 al 15% de los requerimientos de energía del escolar con estado nutricional normal variado. (Ferreya Cruz, 2005)



## Alimentos recomendados para loncheras escolares saludables

Frutas frescas y limpias de la estación al natural o en jugos.

Frutas secas envasados: pasas, higos secos, etc.

Leguminosas envasadas: habas tostadas, sin azúcar, sin sal y sin aceite.

Verduras: crudas o cocidas.

Semillas: nueces, almendras, maní, avellanas sin azúcar y sin sal.

Cereales: maíz cancha tostada sin sal y sin aceite, maíz pop corn sin aceite y sin sal, kiwicha, quinua, cebada, arroz, trigo: tostados o inflados sin azúcar, pan y galletas con fibra bajas en grasa y en sal.

Productos lácteos: yogur o lácteos descremados y bajos en azúcar, quesos bajos en sal. Carnes: pescado pollo, pavo, conservas (de pescado).

Las bebidas que se incluyan pueden ser: chicha, limonada, naranjada, refresco de manzana, de piña bajos en azúcar, agua pura hervida, etc.

Preparaciones: papa sancochada, choclo sancochado, habas sancochadas, huevo sancochado, entre otros. (Carlota, 2009)

### 5.4.6. La salud y el comedor escolar

Está perfectamente demostrado que en las edades más tempranas (de uno a tres años de edad), la dieta debe aportar la energía y los nutrientes necesarios para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimo. En esta fase, los niños se familiarizan con la variedad de alimentos probándolos por primera vez, así como con las distintas formas de preparación más habituales.

Se conoce perfectamente cómo la inadecuada nutrición afecta no sólo al rendimiento académico de los niños, sino que también tiene consecuencias sobre la capacidad de concentración y de atención en clase. Por ejemplo, en el caso del desayuno, se ha confirmado la relación entre su contenido calórico y el rendimiento mostrado en los tests de creatividad, en la capacidad para memorizar y en el rendimiento alcanzado en esfuerzos físicos voluntarios.

Un caso muy concreto es el de los niños con dietas inadecuadas que manifiestan fuertes disminuciones en sus depósitos de hierro, llegando incluso a manifestar

anemia. En esta situación, los niños anémicos pueden presentar síntomas como sensación de frío, palidez de piel y de mucosas (evidente en manos y labios), fatiga, somnolencia excesiva e incluso permanente, irritabilidad, decaimiento o apatía, adelgazamiento, falta de apetito, disminución de las defensas orgánicas ante infecciones, y retardo en el crecimiento y en el desarrollo psicomotor. De hecho, la anemia conlleva un menor rendimiento en los estudios, que puede incluso abocar al fracaso escolar, debido a la falta de concentración del estudiante.

#### Características que debe cumplir un buen comedor escolar

Al igual que visitamos el colegio y vemos las aulas o el patio de recreo, también conviene ver el comedor y asegurarse de que sus instalaciones son las adecuadas para la cantidad de niños que acudirán diariamente a él.

Es necesario que los menús escolares sean acordados mensualmente entre la dirección del colegio, la empresa que gestiona la cocina y los padres. Siempre es necesario que un experto en nutrición esté presente para que el menú elegido sea nutricionalmente equilibrado. Los padres deben olvidarse de sus propios gustos y atender a las recomendaciones de los expertos.

La hora de comer con los niños siempre ha representado un problema para sus padres, ya que muchos niños tienen problemas en desarrollar hábitos alimenticios. Sin embargo, esto es consecuencia de una serie de acciones que hacen o dejan de hacer los padres, por lo que ofrecemos un listado de cuáles son las principales causas de los malos hábitos alimenticios de los niños. (Johann Sebastian Bach, 2004)

#### 5.4.7. Causantes de los malos hábitos alimenticios de los niños

##### a) Las reglas al momento del comer

Ocurre con mucha frecuencia que los padres no establecen ninguna norma a la hora de comer para controlar la disciplina de sus hijos durante las comidas. Por ello, es necesario que los padres dicten ciertas normas al momento de comer, de tal manera que se forjen unos buenos hábitos alimenticios en el niño desde muy temprana edad. (Carlota, 2009)

b) Hora de comer

En algunos hogares suele ocurrir que, por una razón u otra, no hay horas fijas para comer, por lo que el niño tiende a comer en exceso. Además, las comidas que se hacen entre cada una de las tres principales suelen ser de alimentos que no tienen mucho contenido nutricional, lo que causa que el niño coma mucho pero no se esté alimentando bien. (Diaz, 2002)

c) La elección de los alimentos

Suele ocurrir que los padres eligen siempre los mismos alimentos, por lo que el niño tiende a perder nutrientes necesarios para su crecimiento, además de que se acostumbra a comer siempre lo mismo.

d) Cómo promover la alimentación

Muchos padres no saben cómo reaccionar adecuadamente ante la negativa de sus hijos en no comer los alimentos que los prepararon. Por esta razón, los padres tienden a recurrir a formas que sólo provocan una respuesta negativa del niño. Estas formas suelen ser: obligarlo a comer la comida, servirle una porción más grande, castigarlo, etc.

e) Acelerar el proceso de comer

Hay niños que son más lentos a la hora de comer y algunos padres no saben cómo lidiar con ello, por lo que tienden a acelerar el proceso de alimentar al niño.

f) Utilizar sobornos

Muchos padres utilizan la técnica de darle premios al niño o distraerlo para que coma su comida, sin embargo, esto sólo es una solución a corto plazo. Además, esta técnica no le permitirá a que el niño aprenda unos buenos hábitos alimenticios.

## B) El rendimiento escolar

### 5.4.8. Definición de Rendimiento escolar

En la sociedad la educación del hombre ha sido un tema de mayor preocupación e interés para esta y sobre todo en la actualidad, puesto que por medio de la educación el hombre y por consiguiente la sociedad va a poder tener un desarrollo en diversos ámbitos como el económico, político, social y educativo (Ruiz, 2002). Es por eso que se debe de tener claro lo que implica el hablar de rendimiento escolar y es así como se debe tener muy claro que éste no es un sinónimo de capacidad intelectual, aptitudes o competencias (Torres, 2006), éste va más allá de ello, en el cual están involucrado diversos factores que van a influir en el rendimiento ya sea de forma negativa o positiva, es así como podemos decir que el Rendimiento escolar es el producto del proceso de enseñanza-aprendizaje (Castro, 1998), en el cual no se pretende ver cuánto el alumno ha memorizado acerca de algún tema en concreto, sino de aquellos conocimientos aprendidos en dicho proceso y como los va incorporando a su conducta el estudiante.

Es así que el rendimiento escolar según Cortéz (s.f.) lo define como:

“Nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el rendimiento académico, intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad...) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento académico no siempre es lineal, sino que está modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, actitud.”

Por su parte Retana (s.f.) lo define como el “nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa”.

Tomando de referencia cada uno de las definiciones de cada autor sobre el rendimiento escolar, podemos decir que en el rendimiento escolar es un nivel en el cual se mide con un valor numérico y que dentro de este se ven inmersos distintos factores que van a intervenir.

Siendo de esta forma, en nuestro sistema educativo actual, el rendimiento académico se mide mediante un valor numérico que va desde 0 a 10 y que son las calificaciones y estas a su vez se obtienen mediante exámenes, trabajos,

observación del maestro, entre otras herramientas que se utilizarán para medir el rendimiento escolar del estudiante. (Centro Medico Sanugal, 2016)

#### 5.4.9. El rendimiento académico en el Perú

Perú es el país con peor rendimiento escolar de Sudamérica en matemáticas, lectura y ciencia, según el informe publicado hoy por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). En el ránking general, sobre 64 naciones, Perú solo supera a Indonesia.

El informe detalla que nuestro país tiene el más alto porcentaje de estudiantes de 15 años que no alcanzan el nivel básico establecido por la OCDE tanto en lectura (60 %) como en ciencia (68,5 %), y el segundo en matemáticas (74,6 %), los ocho países latinoamericanos que participaron en el informe PISA 2012, en el que se basa este nuevo estudio, están muy por encima de la media de la OCDE en porcentaje de alumnos con bajo rendimiento escolar en las tres áreas analizadas.

Chile, Costa Rica y México son las naciones de la región que tienen menos alumnos con bajo rendimiento escolar, pero están entre las veinte con más estudiantes que no alcanzan el nivel mínimo que la OCDE considera exigible a cualquier adolescente de 15 años en este siglo.

De las 64 naciones, 11,5 millones de estudiantes no tienen el nivel mínimo en matemáticas, 9 millones en ciencia y 8,5 millones en lectura, el estudio sostiene que los resultados educativos dependen de muchos más factores que simplemente la renta per cápita de un país, por lo que todas las naciones pueden mejorar el rendimiento de sus alumnos si implementan las políticas adecuadas. (Comercio.pe, 2016)

#### 5.4.10. Bajo rendimiento escolar: una perspectiva desde el desarrollo del sistema nervioso

Presencia de múltiples alteraciones, porque la disfunción cerebral en la niñez generalmente afecta a muchas funciones. Consecuente con lo anterior, los programas de manejo deben ser individualizados, comprensivos e incorporar

aspectos del niño en particular, la escuela y la familia. La planificación del tratamiento incluye, educación y entrenamiento de los padres, adecuaciones académicas, técnicas para mantener la autoestima y un enfoque psicofarmacológico. Es necesario monitorear en forma continua los programas de manejo especialmente para detectar comorbilidades importantes que puedan emerger, para realizar modificaciones que se adecuen a los cambios en las demandas académicas y sociales a las diferentes edades del niño y para proveer de información actualizada. Las consecuencias que tenga el bajo rendimiento escolar para el niño dependerán en medida importante de las alteraciones subyacentes. El personal de salud tiene múltiples roles en la prevención, detección, diagnóstico y manejo del niño con bajo rendimiento escolar (Revista Médica Clínica Las Condes, 2011)

Diversos autores coinciden al sostener que el rendimiento académico es el resultado del aprendizaje suscitado por la actividad didáctica del profesor y producido en el alumno. Para Martínez-Otero (2007), desde un enfoque humanista, el rendimiento académico es “el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares” (p. 34). Hace tres quinquenios, Pizarro (1985) refería el rendimiento académico como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

Para Caballero, Abello y Palacio (2007), el rendimiento académico implica el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos. Por su parte, Torres y Rodríguez (2006, citado por Willcox, 2011) definen el rendimiento académico como el nivel de conocimiento demostrado en un área o materia

En el rendimiento académico intervienen factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o la relación profesor-alumno; cuando se produce un desfase entre el rendimiento académico y el rendimiento que se espera del alumno, se habla de

rendimiento discrepante; un rendimiento académico insatisfactorio es aquel que se sitúa por debajo del rendimiento esperado. En ocasiones puede estar relacionado con los métodos didácticos. (Marti, 2003, p. 376).

La expansión de las oportunidades educacionales en América Latina no ha servido hasta ahora para compensar las desigualdades de origen socioeconómico y cultural. Si bien es cierto que hoy en día millones de niños y jóvenes antes excluidos de la educación ingresan al proceso formativo K-12 (término que engloba la educación preescolar, primaria y secundaria), en promedio una mitad no lo completa y la otra mitad sigue trayectorias altamente disímiles desde el punto de vista de la calidad formativa. En efecto, entre quienes completan la educación secundaria –condición para evitar el riesgo de caer bajo la línea de la pobreza en América Latina–, en promedio, un 50% no ha logrado a los 15 años el dominio mínimo de las competencias de aprendizaje definidas por la prueba PISA (Brunner, 2013).

Enfoques de aprendizaje y rendimiento académico. Las corrientes en el estudio del aprendizaje se han agrupado en torno a dos orientaciones: la cuantitativa (conductista y cognitivista) y la cualitativa. Dentro de la orientación cualitativa se diferencian dos líneas de investigación: los estilos y los enfoques de aprendizaje; los segundos se sitúan dentro del paradigma del procesamiento de la información, aunque con un planteamiento fenomenológico distinto.

Los enfoques de aprendizaje tienen un carácter de predisposición u orientación a aprender de determinada manera, lo que les confiere parentesco con los estilos de aprendizaje, que son formas específicas y relativamente estables de procesar información. Los estilos se pueden considerar como predisposiciones, relativamente generales y constantes, que responden a una tendencia del sujeto y derivan de la disposición de un individuo a adoptar la misma estrategia en distintas situaciones, independientemente de las demandas específicas de la tarea. Sin embargo, los enfoques son más flexibles que los estilos y se modulan en función del contexto y de las necesidades, movilizand las estrategias oportunas para conseguir los objetivos pretendidos, que son más específicos o particulares (Gargallo, Garfela & Pérez, 2006).

Barca, Peralbo, Brenlla, Seijas, Muñoz y Santamaría (2003) destacan los enfoques de aprendizaje como determinantes principales del rendimiento académico. Un enfoque de aprendizaje describe la combinación de una intención y una estrategia a la hora de abordar una tarea concreta en un momento concreto. Así, cuando el enfoque es superficial, hay la intención de conseguir calificaciones altas y se cuenta con técnicas apropiadas de memorización, entonces el estudiante tendrá un rendimiento adecuado. En cuanto al enfoque profundo, implica una motivación autodeterminada, lo cual supone esfuerzo y satisfacción por lo que estudia; en tal sentido, tiene una gran probabilidad de obtener un rendimiento alto en sus estudios.

Es importante tener presente que los enfoques de aprendizaje no son algo estable en el alumno, es decir, no son una característica personal inmutable. Por el contrario, un alumno es capaz de adoptar uno u otro enfoque de aprendizaje (superficial o profundo) dependiendo de la tarea académica a la que se enfrente. En otras palabras, los enfoques de aprendizaje están en función tanto de las características individuales de los alumnos como del contexto de enseñanza determinado. Por esta razón, “un enfoque de aprendizaje describe la naturaleza de la relación entre alumno, contexto y tarea” (Biggs, Kember & Leung, 2001, p. 137).

Enfoque profundo. Se basa en la motivación intrínseca; el estudiante tiene interés por la materia y desea lograr que el aprendizaje tenga significación personal. Las estrategias se usan para lograr la comprensión y satisfacer la curiosidad personal.

Sobre El Rendimiento Escolar.

A nivel de procesos, el estudiante interactúa con el contenido relacionando las ideas con el conocimiento previo y la experiencia, usa principios organizativos para integrar las ideas, relaciona la evidencia con las conclusiones y examina la lógica del argumento. A nivel de resultados se obtiene un nivel de comprensión profundo, integrando bien los principios fundamentales, así como los hechos. Los estudiantes con un perfil profundo suelen obtener buenos rendimientos académicos. Sin embargo, un enfoque exclusivamente profundo, por sí solo, no es tan bueno como el predominantemente profundo. Según Biggs (1987), los



estudiantes que usan el primero definen sus propios objetivos y tratan de conseguirlos a su manera; si resulta que estos no son los objetivos académicos, dará la impresión de que el estudiante lo está haciendo mal en el sentido “oficial” del término, independientemente de lo satisfactorio que pueda ser el aprendizaje desde su particular punto de vista.

Enfoque superficial. Se basa en una motivación extrínseca; busca “cumplir” y evitar el fracaso. La intención del estudiante es cumplir con los requisitos de la evaluación mediante la reproducción. Las estrategias están al servicio de un aprendizaje mecánico. Los procesos que se movilizan se orientan al aprendizaje memorístico, por repetición, de modo que hechos e ideas apenas quedan interrelacionados. El estudiante acepta las ideas y la información pasivamente, y se concentra sólo en las exigencias de la prueba o examen. Como resultado se obtiene una memorización rutinaria, sin reconocer los principios o pautas guía, y un nivel de comprensión nulo o superficial. Estos estudiantes tienen un bajo rendimiento con respecto a los objetivos y piensan abandonar los estudios antes de tiempo.

Así, por enfoques de aprendizaje se entiende a los procesos de aprendizaje que pone en marcha el aprendiz para enfrentarse a una tarea académica, provenientes tanto de sus percepciones de la tarea como de las características del individuo (Entwistle & Peterson, 2004).

Este concepto tiene tanto de elementos situacionales como personales (Biggs, 1988 y 1993). Cuando un estudiante se enfrenta a una tarea, se formula dos preguntas fundamentales: ¿qué quiero conseguir con esto? y ¿cómo hago para conseguirlo? La primera va referida a metas y motivos, y la segunda, a estrategias y recursos para lograrlos (McCune & Entwistle, 2011). Así, los enfoques de aprendizaje se basan en motivos y utilizan determinadas estrategias.

En este contexto, la actuación docente, como bien precisa Tejedor (2003), se modifica en función de los productos de aprendizaje que se desean conseguir. Ahora será necesario, además, dedicar más tiempo a la preparación de materiales, al diseño de actividades diversas, a ayudar a los estudiantes a construir activamente el conocimiento, a ser conscientes de sus modos de aprender, lo que supone cederles progresivamente el control de su propio aprendizaje, preparar

preguntas para suscitar la discusión y planificar actividades que requieran la participación activa del alumno.

Finalmente se mencionará a Ruiz (2002, p. 52) que dice al respecto: “El rendimiento escolar es un fenómeno vigente, porque es el parámetro por el cual se puede determinar la calidad y la cantidad de los aprendizajes de los alumnos y además, porque es de carácter social, ya que no abarca solamente a los alumnos, sino a toda la situación docente y a su contexto”.

## 5. 5. Hipótesis

Si aplicamos el taller: “aprendamos a comer” entonces mejorará el rendimiento académico en los niños y niñas del 4º grado de la IE. N° 1140 “Aurelio Miro Quesada”, de la Provincia de Lima -2017.

### 5.1. Variables

#### 5.1.1. Variable independiente

Taller “Aprendamos a comer”

#### 5.1.2. Variable dependiente

Rendimiento Académico.

#### Definición conceptual

Taller “Aprendamos a comer”.

El taller “aprendamos a comer” en que los participantes intervienen participando activamente es una actividad que genera un aprendizaje significativo y trascendente en los estudiantes, logrando que el rendimiento académico de los estudiantes supere sustancialmente.

a) Definición operacional:

VARIABLES	ASPECTOS / DIMENSIONES	INDICADORES
V.I.  Taller “Aprendamos a comer”	Objetivos	- Son claros y precisos a mejorar el rendimiento académico. -Tienen coherencia con la fundamentación teórica que se plantea.
	Diseño	- Representa secuencia e integralidad en todos sus componentes del diseño. -Manifiesta impacto. -Se evidencia articulación en sus componentes. -Constituye un organizador gráfico y transmite un mensaje totalizador
	Descripción del Modelo	-Existe claridad en cada uno de sus componentes. - El lenguaje es sencillo -Contiene lo fundamental en cada uno de sus componentes.
	Concreción	-Demuestra objetividad. -Orienta hacia la mejora del rendimiento académico. -los talleres planificados y programados son viables para su aplicación en cuarto grado de educación primaria. - los talleres de aprendizaje que operacionalizan la propuesta.
	Definición Representación y Escenificación	-Identifica correctamente las características de aprender a comer. -Participa en los talleres “aprendamos a comer” comprometidamente. -interioriza lo aprendido en el Taller “Aprendamos a comer”.

## Definición conceptual

El rendimiento académico

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario.

Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada y aplicada en la práctica de su vida en situaciones cotidianas (Pérez & Gardey, 2008)

### a. Definición operacional:

VARIABLES	ASPECTOS / DIMENSIONES	INDICADORES
V.D. Rendimiento académico	Rendimiento académico	- Demuestra el fruto o utilidad de cada actividad. - Demuestra en la práctica el aprendizaje adquirido. - se apropia de hábitos y prácticas constructivas en su práctica académica y cotidiana.

## 5.6. OBJETIVOS:

### 5.6.1 General.

¿Determinar el nivel de rendimiento académico es influenciado por el taller “aprendamos a comer” en los niños y niñas del Cuarto Grado, sección “E” de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 1140 “Aurelio Miro Quesada Soza” de la Provincia de Lima - 2017?

### 5.6.2. Específicos:

Identificar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes del cuarto grado “E” de primaria de la I.E “Aurelio Miro Quesada Soza”, provincia de Lima – 2017. Antes de la aplicación de la propuesta talleres “Aprendamos a Comer”.

Diagnosticar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes del cuarto grado “E” de primaria de la I.E “Aurelio Miro Quesada Soza”, provincia de Lima – 2017. para la aplicación de la propuesta talleres “Aprendamos a Comer”.

Comprobar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes del cuarto grado “E” de primaria de la I.E “Aurelio Miro Quesada Soza”, provincia de Lima – 2017. Después de la aplicación de la propuesta talleres “Aprendamos a Comer”.

## 6. METODOLOGÍA DEL TRABAJO

### 6.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación es de tipo experimental. (Hernández , 1997)

El diseño que se empleará es Pre test y Post test con un solo grupo		
01 Pre test	X Variable independiente	02 Post test

### 6.2. Población y muestra

#### A. Población teórica.

La población está representada por todos los alumnos de educación primaria de la Institución Educativa N° 1140 “Aurelio Miro Quesada Soza” - Lima - 2017.

### B) Población muestreada.

Constituida por los 246 alumnos del cuarto grado de educación primaria de la I.E. 1140 “Aurelio Miro Quesada Soza” – Lima - 2017.

### C. Muestra.

Se trabajó con muestreo no probabilístico con un grupo estratificado preformado, la muestra estuvo constituida por los 26 alumnos del cuarto grado “E” de educación primaria de la I.E. 1140 “Aurelio Miro Quesada Soza” – Lima - 2017.

### 6.3. Técnicas e instrumentos de investigación

Para la recolección de evidencias conducentes a realizar la prueba de hipótesis, en el presente estudio se realiza con las siguientes técnicas e

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	DESCRIPCIÓN
Observación	Ficha de observación	Para determinar las características y hábitos de alimentación de los niños.
Encuesta y Entrevista	Guía de encuesta Guía de entrevista	Para determinar el tipo de alimentación de los niños.
Cuestionarios de opinión	Guía de cuestionario de opinión	Para recoger opiniones sobre los hábitos alimenticios de los niños y las demás personas.
Charlas	Plan y guía de evaluación de charlas	Para orientar los hábitos alimenticios de los niños y buscar buenos hábitos de alimentación escolar.
Audiovisuales	Grabador de sonido, cámara fotográfica, videocámara.	Para recoger evidencias del rendimiento académico y los hábitos alimenticios de los estudiantes.

instrumentos:

#### 6.4. Administración de los instrumentos con respecto a la elaboración. a.

Sobre las elaboración y validación de los instrumentos

##### Con respecto a la elaboración

Se ha tenido que estructurar formatos de test hojas de códigos, matrices de categorización de datos, fichas de observación con sus respectivas escalas en base a los indicadores que deberían medir.

En la formulación de cada test se tuvo en cuenta los siguientes aspectos:

- Coherencia entre los ítems, dimensiones y las variables de estudio; precisando de manera objetiva la información a recoger y al orden de obtención.
- Formulación de los indicadores de acuerdo a los objetivos de la investigación, de tal modo que garanticen la anotación de las respuestas que aseguren la obtención de la información requerida.
- Se probó la confiabilidad del formato de encuesta y del test aplicado en una muestra piloto.
- Redacción en forma clara y precisa las instrucciones respectivas.
- Determinación adecuada de las características de los formatos para cada tipo de instrumento (forma, tamaño, material y estilo)
- Coherencia entre las técnicas y los instrumentos de recolección de datos.
- Uso correcto del enfoque textual y gramatical en la construcción del discurso; así como los interlineados, títulos, subtítulos para asegurar una lectura y una comprensión adecuada del contenido de los instrumentos.

##### Con respecto a la validación de los instrumentos

La validación de los instrumentos se tuvo en cuenta dos aspectos básicos:

- La opinión del experto para la validez de los mencionados instrumentos lo que denominamos “juicio del experto”.

- En segundo momento se asegura la confiabilidad de dichos instrumentos administrándolos en una muestra piloto de 12 estudiantes de la población. De los resultados se pudo precisar la construcción definitiva de los ítems y sus respectivas alternativas, corrigiéndose y reelaborándose los ítems de los test que posteriormente se multicopiaron de acuerdo a las muestras seleccionadas.

Sobre la aplicación de los instrumentos

- Determinado las muestras de estudiantes, se coordinará para su aplicación de acuerdo a un cronograma establecido.
- Se organizaron todo el material de aplicación (test, encuestas y fichas de observación) para recolectar la información.

Estrategias para el acopio de la información

Se tuvo en cuenta dos aspectos fundamentales: la metodología para el acopio de la información y sobre los procedimientos seguidos en su recolección.

Metodología para el acopio de la información

a. Inducción - deducción

b. Análisis – síntesis

Además, se contó con él:

c. Método prospectivo

b. Procedimientos seguidos para la aplicación de los instrumentos de recolección de la información

Se tendrá en cuenta un cronograma y se siguieron los siguientes procedimientos:

- Coordinación para la señalización de los sujetos objetos de investigación en la perspectiva de poder recoger la información.
- Visita de campo a cada docente en sus respectivos espacios, así como a las opiniones de la administración de la mencionada institución sobre la población docente.
- Suministro de dos asistentes previamente capacitados para tal propósito.



c. Procedimientos para el tratamiento y ordenamiento de la información

- Se revisó los datos, consistente en el análisis exhaustivo de cada uno de los instrumentos de recolección de datos utilizados, para verificar su validez y confiabilidad.
- Se codificó los datos, a escala valorativa de acuerdo a los instrumentos que se suministró.
- Clasificación de los datos de las encuestas y las fichas de observación se procedió por organizarlos de acuerdo a las frecuencias porcentuales; y con respecto a los test se organizó de acuerdo a las frecuencias absolutas, relativas, porcentuales, sus desviaciones, organizados de acuerdo a escalas cuantitativas.
- Recuento de los datos, que se hizo manual y electrónico (computadora) se diseñó una matriz de codificación de datos para su correspondiente tabulación.  
Se organizó y presentó la información en base a gráficos, para una representación visual de los valores numéricos en figuras que expresan determinadas tendencias con respecto a las variables medidas.

Técnicas de procesamiento de datos, análisis e interpretación de datos.

Se utilizó básicamente las medidas de la estadística descriptiva, tales como: media aritmética, desviación estándar, coeficiente de viabilidad. Además, se empleó el paquete estadístico IBM SPSS, tablas y gráficos para representar interpretar.

Medidas de Centralización. - Indican valores con respecto a que los datos parecen apuntarse: Media, Medina y Moda.

Medidas de Dispersión. - indican la mayor o menor concentración de los datos con respecto a las medidas de centralización: Varianza, desviación típica coeficiente de variación, rango

A continuación, presento algunas fórmulas que se utilizara para el cálculo de la estadística descriptiva:

- Media aritmética. Es el promedio del conjunto de datos

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

- Mediana. Es el punto medio de la distribución ordenada ascendente o descendente.

$$Me = \frac{n+1}{2} \text{avo lugar de la distribución ordenada.}$$

- Moda. Es el dato que más se repite.
- Varianza.
- Desviación Estándar. Indica la dispersión de los datos

$$s = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}} \quad \sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 f_i}{N}$$

- Coeficiente de asimetría. Esta función caracteriza el grado de asimetría de una distribución con respecto a su media aritmética. La asimetría positiva ( $K > 0$ ) indica una distribución unilateral que se extiende hacia valores más positivos. La asimetría negativa ( $K < 0$ ) indica una distribución unilateral que se extiende hacia valores más negativos.

$$K = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^3}{n \cdot s^3}$$

### Criterios para la interpretación

- Integración lógica para la presentación del discurso.
- Comentario crítico de los resultados en su significación actual y en función a los objetivos de investigación previstos.
- Coordinación de los resultados obtenidos en torno al nivel de desarrollo de las actividades científico investigativas con la interpretación con las teorías y estudios referentes publicados.

## RESULTADOS

### 7.1. Procesamiento, análisis e interpretación de datos:

Los resultados del trabajo denominado taller “Aprendamos a Comer” propuesta para mejorar el rendimiento académico en los niños y niñas del 4° grado “E” de primaria de la I.E.P. N° 1140 “Aurelio Miro Quesada” de la ciudad de Lima. de 2017. Se ha optado por el diseño pre experimental con una muestra de 24 niños y niñas con el propósito de contrastar la hipótesis central: Al aplicar el taller “Aprendamos a Comer” propuesta para mejorar el rendimiento académico.

Las técnicas e instrumentos que nos han permitido la recolección de información fueron la observación directa a través de la lista de cotejo para evaluar el programa y de la ficha de observación directa con la prueba de cuestionario (Pre y Pos test), permitiéndonos dar como válida la hipótesis central y cumplir con el objetivo plantado “Determinar el nivel de rendimiento académico es influenciado por el taller “aprendamos a comer” en los niños y niñas del Cuarto Grado, sección “E” de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 1140 “Aurelio Miro Quesada Soza” de la Provincia de Lima – 2017” se ha determinado dicho nivel de rendimiento académico con un resultado final que confirma la hipótesis planteada, el taller: “aprendamos a comer” mejora el rendimiento académico en los niños y niñas del 4° grado de la IE. N° 1140 “Aurelio Miro Quesada”, de la Provincia de Lima -2017.

Variable independiente

Indicador N° 1. Cuando come se toma su tiempo y mastica tranquilo.

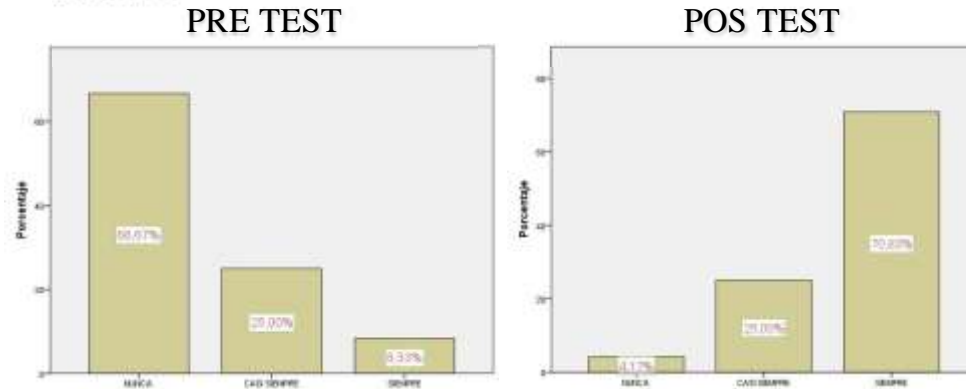
Tabla N° 1

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	16	66,7	66,7	66,7
	CASI SIEMPRE	6	25,0	25,0	91,7
	SIEMPRE	2	8,3	8,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	CASI SIEMPRE	6	25,0	25,0	25,0
	SIEMPRE	18	75,0	75,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 1



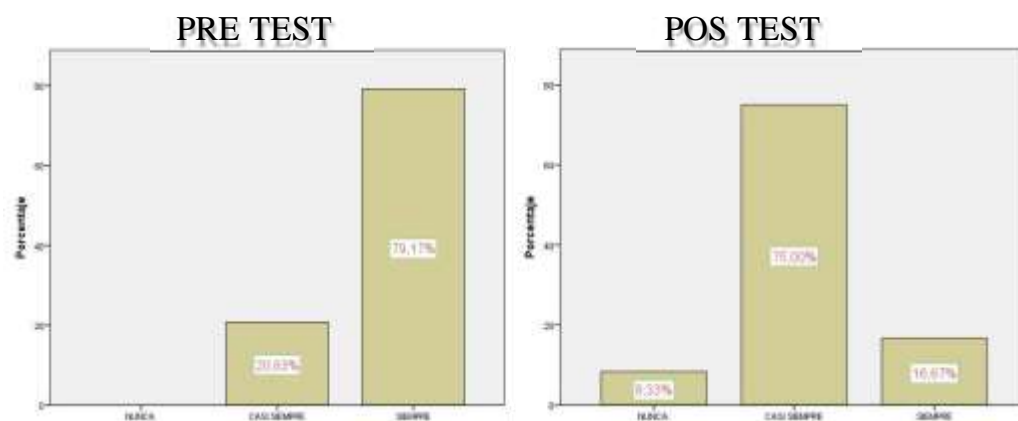
Al respecto en el gráfico se aprecia en el pre test que el 66.67% de estudiantes cuando come nunca se toma su tiempo y mastica tranquilo pero el 25% de estudiantes casi siempre se toma su tiempo y mastica tranquilo y solo el 8.33% de estudiantes siempre se toma su tiempo y mastica tranquilo. Mientras que en el pos test 4.17% de estudiantes cuando come nunca se toma su tiempo y mastica tranquilo pero el 25% de estudiantes casi siempre se toma su tiempo y mastica tranquilo y solo el 70.83% de estudiantes siempre se toma su tiempo y mastica tranquilo; por lo tanto, se infiere que en el pre test la mayoría de estudiantes no sabe comer, mientras que el pos test la mayoría de estudiantes han aprendido a comer.

Indicador N° 2. Cuando come lo hace apurado, pensando en otras cosas.

Tabla N° 2

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	CASI SIEMPRE	5	20,8	20,8	20,8
	SIEMPRE	19	79,2	79,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	
POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	2	8,3	8,3	8,3
	CASI SIEMPRE	18	75,0	75,0	83,3
	SIEMPRE	4	16,7	16,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

GRAFICO N° 2



En el gráfico se aprecia que en el pre test que el 79.17% de estudiantes siempre cuando come lo hace apurado, pensando en otras cosas, mientras que el 20.83% casi siempre cuando come lo hace apurado, pensando en otras cosas y el 0.0% le da la importancia debida a la alimentación. Mientras que en el pos test el 91.67%. de estudiantes siempre y casi siempre cuando come no lo hace apurado ni pensando en otras cosas solo 8.33% de estudiantes cuando come lo hace apurado, pensando en otras cosas, Por lo tanto, se infiere que en el pre test la mayoría de estudiantes no le da la importancia debida a la alimentación, mientras que el pos test es la minoría la que no le da la importancia debida a la alimentación.

Indicador N° 3. En su casa suele comer, mientras mira TV.

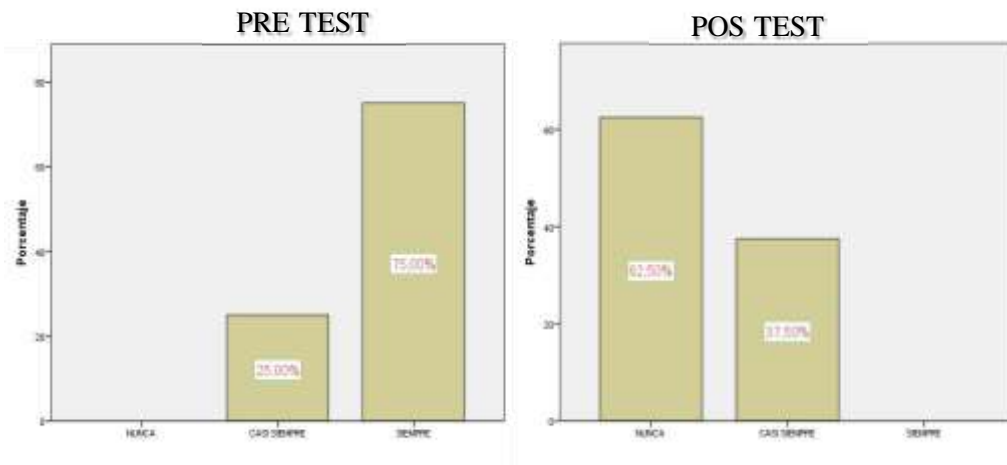
Tabla N° 3

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	CASI SIEMPRE	6	25,0	25,0	25,0
	SIEMPRE	18	75,0	75,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	15	62,5	62,5	62,5
	CASI SIEMPRE	9	37,5	37,5	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

GRAFICO N° 3



Se observa en el gráfico que en el pre test que el 75% de estudiantes siempre suele comer mientras mira TV y el 25.00% casi siempre suele comer mientras mira TV. Mientras que en el pos test el 37.50% casi siempre suele comer mientras mira TV y el 62.50% de estudiantes nunca suele comer mientras mira TV. Por lo tanto, se infiere que en el pre test la mayoría de estudiantes casi siempre y siempre suele comer mientras mira TV, mientras que el pos test la mayoría de estudiantes nunca suele comer mientras mira TV, evidenciándose una mejora en la veracidad de información.

Indicador N° 4. En su casa suele comer en la mesa del comedor o la cocina.

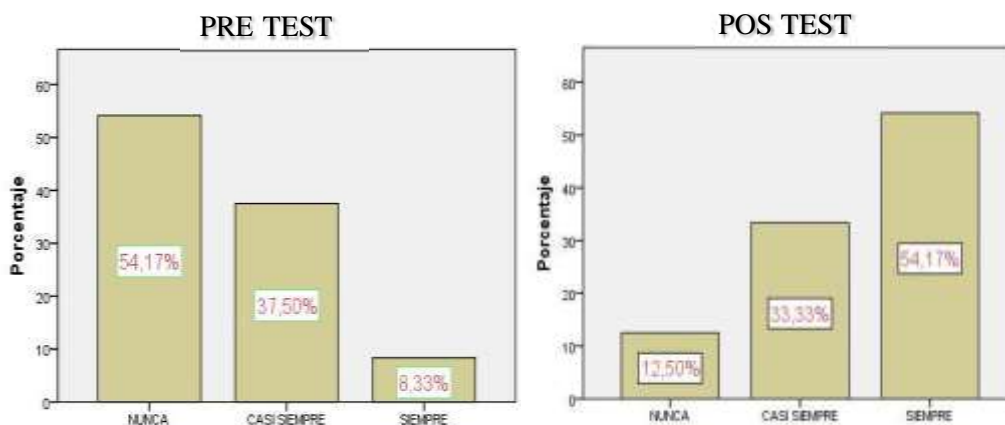
Tabla N° 4

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	13	54,2	54,2	54,2
	CASI SIEMPRE	9	37,5	37,5	91,7
	SIEMPRE	2	8,3	8,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	3	12,5	12,5	12,5
	CASI SIEMPRE	8	33,3	33,3	45,8
	SIEMPRE	13	54,2	54,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 4



Se aprecia en las tablas y gráficos, en el pre test el 54.17% de los estudiantes nunca en su casa suele comer en la mesa del comedor o la cocina, el 37.50% casi siempre suele comer en la mesa del comedor o la cocina y sólo 8.33% siempre come en la mesa del comedor o la cocina. Mientras que en el pos test resulta que el solo 12.50% nunca suele comer en la mesa del comedor o la cocina y el 33.33% casi siempre suele comer en la mesa del comedor o la cocina y el 54.17% siempre en su casa suele comer en la mesa del comedor o la cocina. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test nunca y casi siempre no comen en la mesa del comedor o la cocina.; mientras que en el pos test la mayoría si comen en la mesa del comedor o la cocina.

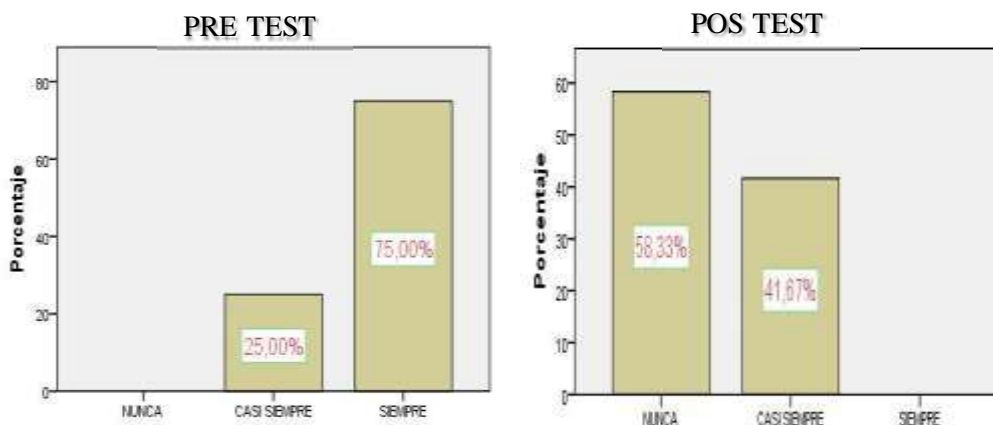
Indicador N° 5. En su casa suele comer en su dormitorio, en la cama.

Tabla N° 5

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	CASI SIEMPRE	6	25,0	25,0	25,0
	SIEMPRE	18	75,0	75,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POST TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	14	58,3	58,3	58,3
	CASI SIEMPRE	10	41,7	41,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 5



Como se muestra en las tablas y gráficos, en el pre test el 75.00% de los estudiantes en su casa suele comer en su dormitorio, en la cama y el 25.00% casi siempre En su casa suele comer en su dormitorio, en la cama. Mientras que en el pos test resulta que el 58.33% nunca suele comer en su dormitorio, en la cama y el 41.67% de estudiantes casi siempre suele comer en su dormitorio, en la cama y el 0% siempre suele comer en su dormitorio, en la cama. Se determina que la mayoría de estudiantes en el pre test siempre y casi siempre en su casa suele comer en su dormitorio, en la cama; mientras que en el pos test la mayoría nunca en su casa suele comer en su dormitorio, en la cama.



Indicador N° 6. Consume frutas y verduras frescas todos los días.

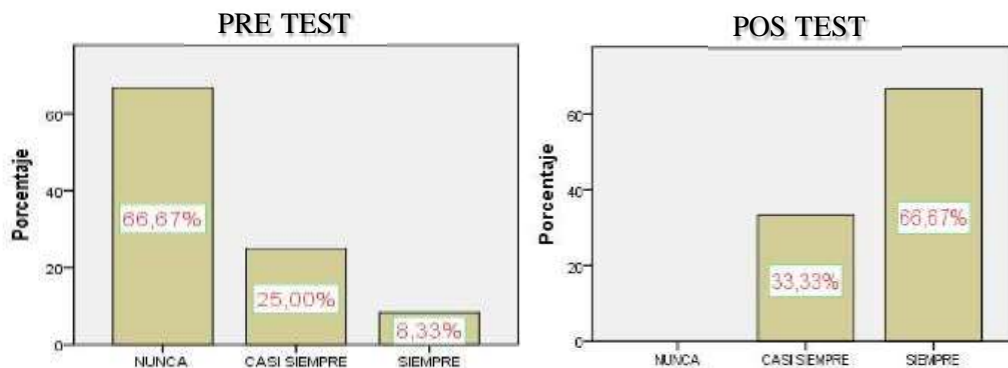
Tabla N° 6

PRE TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	NUNCA	16	66,7	66,7	66,7
	CASI SIEMPRE	6	25,0	25,0	91,7
	SIEMPRE	2	8,3	8,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	NUNCA	16	66,7	66,7	66,7
	CASI SIEMPRE	6	25,0	25,0	91,7
	SIEMPRE	2	8,3	8,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 6



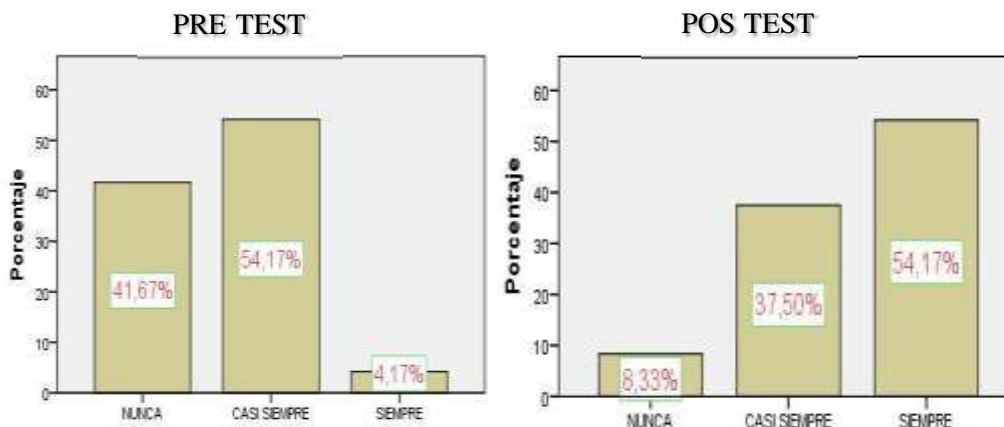
En las tablas y gráficos se aprecia que en el pre test el 66.67% de los estudiantes nunca consume frutas y verduras frescas todos los días mientras que el 25% casi siempre consume frutas y verduras frescas todos los días y sólo 8.33% siempre consume frutas y verduras frescas todos los días. Mientras que en el pos test resulta que el 66.67% siempre consume frutas y verduras frescas todos los días y el 33.33% casi siempre consume frutas y verduras frescas todos los días. Entonces se infiere que la mayoría de estudiantes en el pre test nunca consume frutas y verduras frescas todos los días; mientras que en el pos test el mayor porcentaje siempre consume frutas y verduras frescas todos los días.

Indicador N° 7. Los alimentos integrales los consume regularmente.

Tabla N° 7

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	10	41,7	41,7	41,7
	CASI SIEMPRE	13	54,2	54,2	95,8
	SIEMPRE	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	
POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	2	8,3	8,3	8,3
	CASI SIEMPRE	9	37,5	37,5	45,8
	SIEMPRE	13	54,2	54,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 7



Tal como muestran las tablas y gráficos se aprecia que en el pre test el 41.67% de los estudiantes nunca consume los alimentos integrales regularmente mientras que el 54% casi siempre consume alimentos integrales regularmente y sólo 4.17% siempre consume alimentos integrales regularmente. Mientras que en el pos test resulta que el 8.33% nunca consume los alimentos integrales regularmente, el 37.50% casi siempre los alimentos integrales los consume regularmente y el 54.13% siempre los alimentos integrales los consume regularmente. Entonces se infiere que la mayoría de estudiantes en el pre test poco consume alimentos integrales regularmente; mientras que en el pos test el mayor porcentaje siempre consume alimentos integrales regularmente.

Indicador N° 8. Consume carnes rojas, blancas y fiambres 3 a 5 veces por semana.

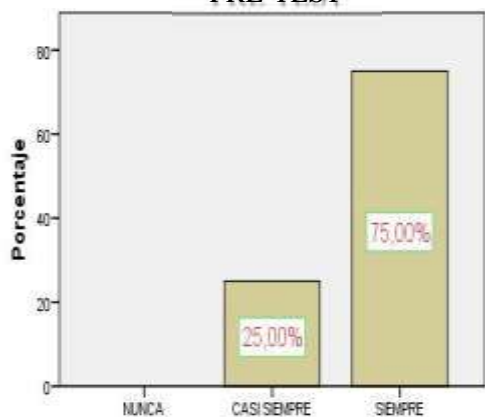
Tabla N° 8

PRE TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		CASI SIEMPRE	6	25,0	25,0
	SIEMPRE	18	75,0	75,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

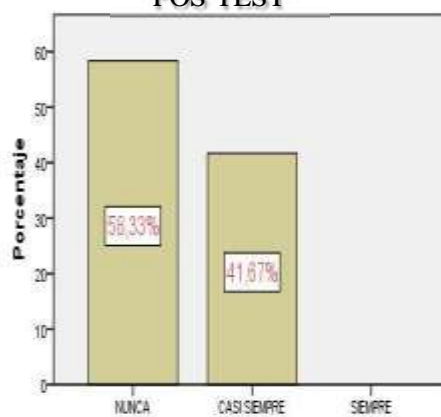
  

POS TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		NUNCA	14	58,3	58,3
	CASI SIEMPRE	10	41,7	41,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 8 PRE TEST



POS TEST



En las tablas y gráficos se aprecia que en el pre test el 25% de los estudiantes casi siempre consume carnes rojas, blancas y fiambres 3 a 5 veces por semana y el 75% casi siempre consume carnes rojas, blancas y fiambres 3 a 5 veces por semana. Mientras que en el pos test resulta que el 58.33% nunca consume carnes rojas, blancas y fiambres 3 a 5 veces por semana y el 41.67% casi siempre consume carnes rojas, blancas y fiambres 3 a 5 veces por semana. Se infiere que la mayoría de estudiantes en el pre test siempre consume carnes rojas, blancas y fiambres 3 a 5 veces por semana evidenciándose en pos test que la mayoría ya no consume carnes rojas, blancas y fiambres 3 a 5 veces por semana.

Indicador N° 9. Suele comer dulces, postres y golosinas a veces (3-5 veces por semana).

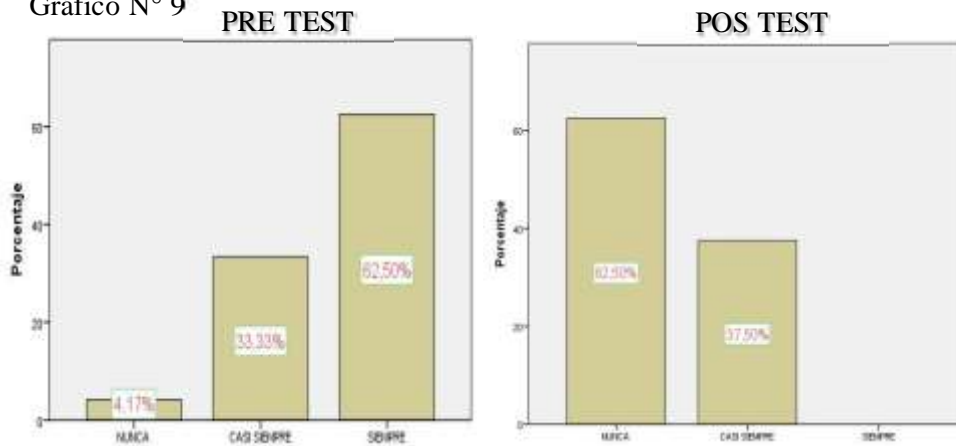
Tabla N° 9

PRE TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		NUNCA	1	4,2	4,2
	CASI SIEMPRE	8	33,3	33,3	37,5
	SIEMPRE	15	62,5	62,5	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		NUNCA	15	62,5	62,5
	CASI SIEMPRE	9	37,5	37,5	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 9



Se observa en las tablas y gráficos que en el pre test el 62.50% de los estudiantes siempre suele comer dulces, postres y golosinas a veces (3-5 veces por semana) y el 33.33% casi siempre suele comer dulces, postres y golosinas a veces (3-5 veces por semana) y el 4.17% nunca Suele comer dulces, postres y golosinas a veces (3-5 veces por semana). Mientras que en el pos test resulta que el 62.50% nunca Suele comer dulces, postres y golosinas a veces (3-5 veces por semana) y el 37.50% casi siempre Suele comer dulces, postres y golosinas a veces (3-5 veces por semana). Se infiere que la mayoría de estudiantes en el pre test siempre suelen comer dulces, postres y golosinas a veces (3-5 veces por semana) dejando evidencia en pos test que la mayoría ya no Suele comer dulces, postres y golosinas a veces (3-5 veces por semana).

Indicador N° 10. Suele comer dulces, postres y golosinas todos los días.

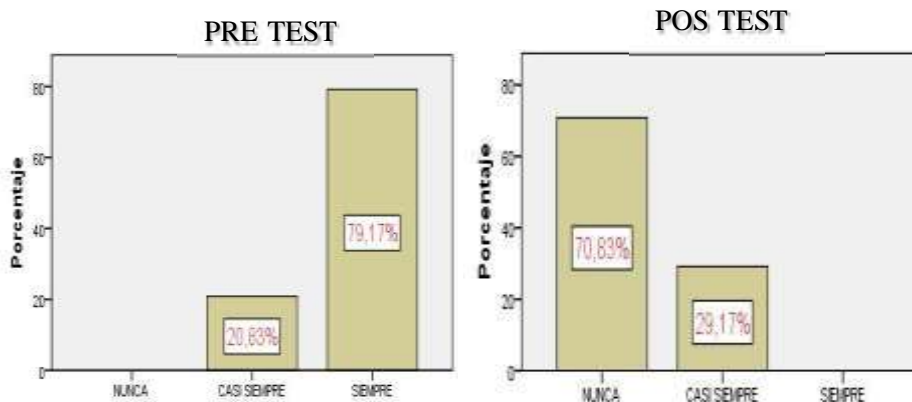
Tabla N° 10

PRE TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		CASI SIEMPRE	5	20,8	20,8
	SIEMPRE	19	79,2	79,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		NUNCA	17	70,8	70,8
	CASI SIEMPRE	7	29,2	29,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 10



Las tablas y gráficos muestran que en el pre test el 79.17% de los estudiantes siempre suele comer dulces, postres y golosinas todos los días y el 20.83% casi siempre suelen comer dulces, postres y golosinas todos los días. Mientras que en el pos test se evidencia que el 70.83% nunca suelen comer dulces, postres y golosinas todos los días y el 29.17% casi siempre suele comer dulces, postres y golosinas todos los días. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test siempre suelen comer dulces, postres y golosinas todos los días, pero en pos test la mayoría ya no suele comer dulces, postres y golosinas todos los días

Indicador N° 11. Toma líquido más de 2 litros por día.

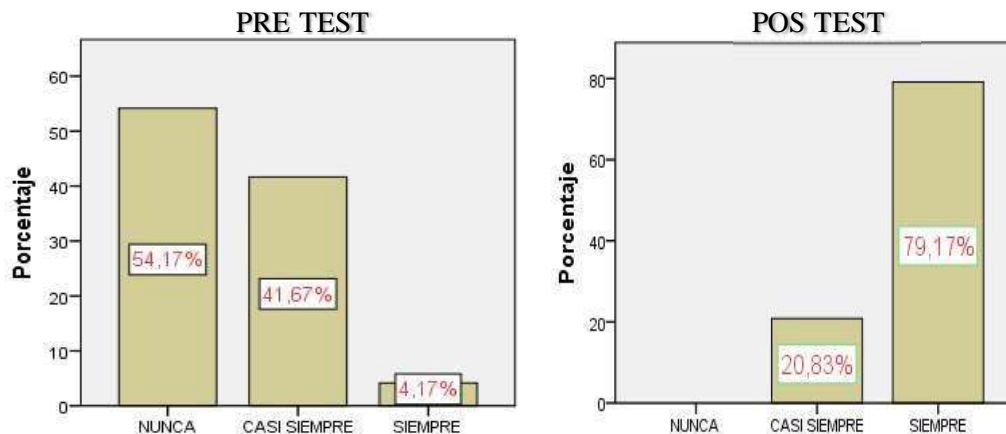
Tabla N° 11

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	13	54,2	54,2	54,2
	CASI SIEMPRE	10	41,7	41,7	95,8
	SIEMPRE	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	CASI SIEMPRE	5	20,8	20,8	20,8
	SIEMPRE	19	79,2	79,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 11



Como se muestra en las tablas y gráficos en el pre test el 54.17% de los estudiantes nunca toma líquido más de 2 litros por día, el 41.67% casi siempre Toma líquido más de 2 litros por día y el 4.17% siempre toma líquido más de 2 litros por día mientras que en pos test el 20.83 casi siempre toma líquido más de 2 litros por día y el 79.17% siempre toma líquido más de 2 litros por día. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test nunca toman líquido más de 2 litros por día, pero en pos test la mayoría toma líquido más de 2 litros por día.

Indicador N° 12. Sólo bebe líquido con las comidas y las colaciones.

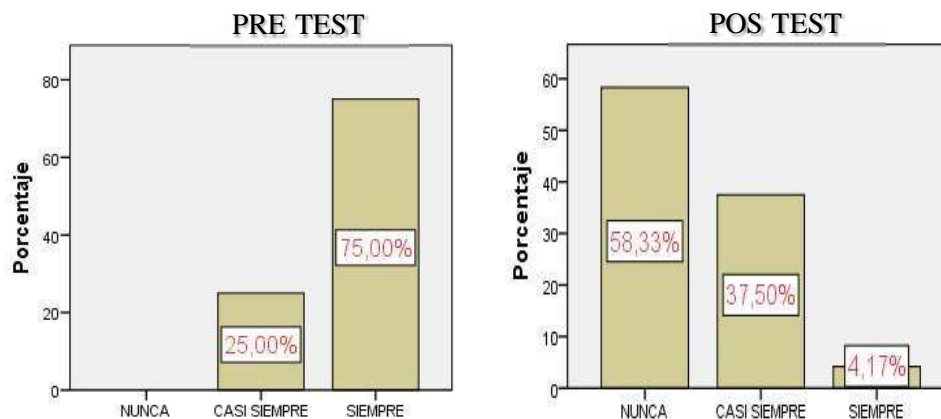
Tabla N° 12

PRE TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	CASI SIEMPRE	6	25,0	25,0	25,0
	SIEMPRE	18	75,0	75,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	NUNCA	14	58,3	58,3	58,3
	CASI SIEMPRE	9	37,5	37,5	95,8
	SIEMPRE	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 12



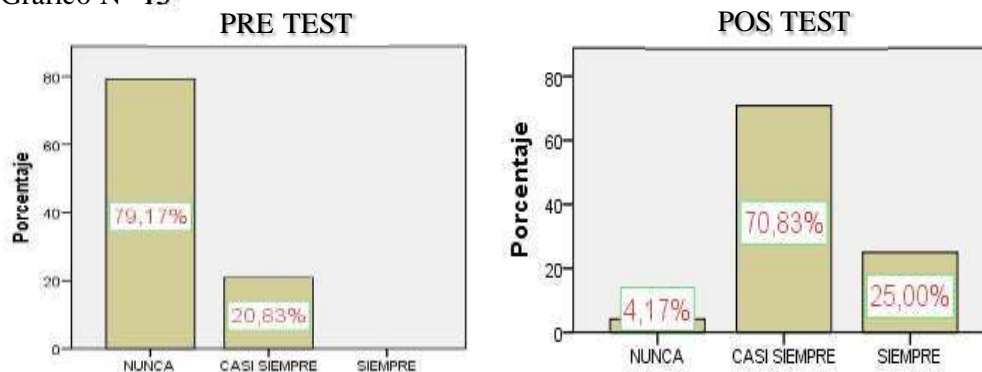
Se aprecia en las tablas y gráficos que en el pre test el 25% de los estudiantes casi siempre sólo bebe líquido con las comidas y las colaciones y el 75% siempre sólo bebe líquido con las comidas y las colaciones. Mientras que en pos test el 58.33 nunca bebe líquido con las comidas y las colaciones y el 37.50 casi siempre sólo bebe líquido con las comidas y las colaciones y solamente el 4.17% siempre sólo bebe líquido con las comidas y las colaciones. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test sólo bebe líquido con las comidas y las colaciones, pero en el pos test la mayoría no bebe líquido con las comidas y las colaciones.

Indicador N° 13. En casa planean sus comidas de forma variada para comer.

Tabla N° 13

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	19	79,2	79,2	79,2
	CASI SIEMPRE	5	20,8	20,8	100,0
	Total	24	100,0	100,0	
POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	1	4,2	4,2	4,2
	CASI SIEMPRE	17	70,8	70,8	75,0
	SIEMPRE	6	25,0	25,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 13



Se aprecia en las tablas y gráficos que en el pre test el 79.17% en casa nunca planean sus comidas de forma variada para comer y el 20.83% casi siempre en casa planean sus comidas de forma variada para comer. mientras que en pos test se observa que el 4.17% en casa nunca planean sus comidas de forma variada para comer y el 70.83% casi siempre en casa planean sus comidas de forma variada para comer 25% siempre en casa planean sus comidas de forma variada para comer. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test nunca en casa Planean sus comidas de forma variada para comer, pero en el pos test la mayoría siempre y casi siempre en casa Planean sus comidas de forma variada para comer.



## Rendimiento Académico

Indicador N° 14. Suelo sentirme ansioso/a durante las evaluaciones

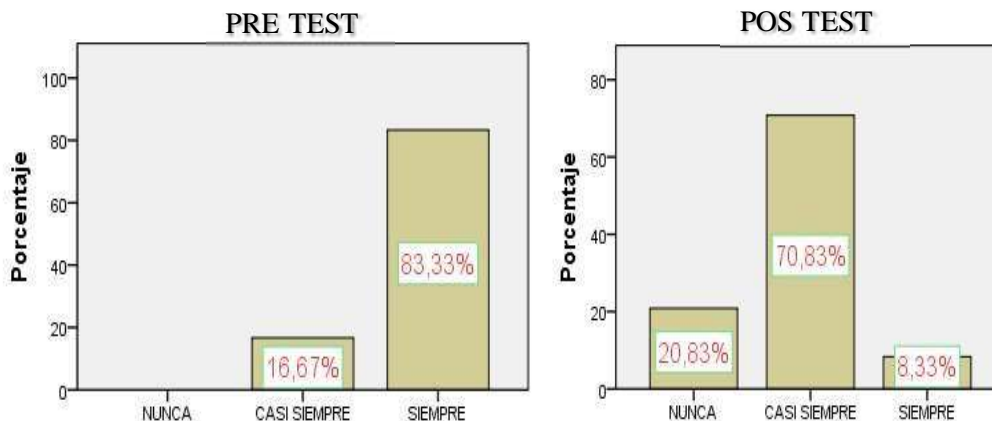
Tabla N° 14

		PRE TEST			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	CASI SIEMPRE	4	16,7	16,7	16,7
	SIEMPRE	20	83,3	83,3	100,0
Total		24	100,0	100,0	

		POS TEST			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	5	20,8	20,8	20,8
	CASI SIEMPRE	17	70,8	70,8	91,7
	SIEMPRE	2	8,3	8,3	100,0
Total		24	100,0	100,0	

Gráfico N° 14



Según se muestra en las tablas y gráficos en el pre test el 16.67% casi siempre suele sentirse ansioso/a durante las evaluaciones y el 83.33% siempre suele sentirse ansioso/a durante las evaluaciones, mientras que en pos test se observa que el 20.83% nunca suele sentirse ansioso/a durante las evaluaciones, 70.83% casi siempre suele sentirse ansioso/a durante las evaluaciones y el 8.33% siempre suele sentirse ansioso/a durante las evaluaciones. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test suele sentirse ansioso/a durante las evaluaciones, pero en el pos test la mayoría no suele sentirse ansioso/a durante las evaluaciones.

Indicador N° 15. Estudio con anticipación para obtener buenos resultados en mis exámenes

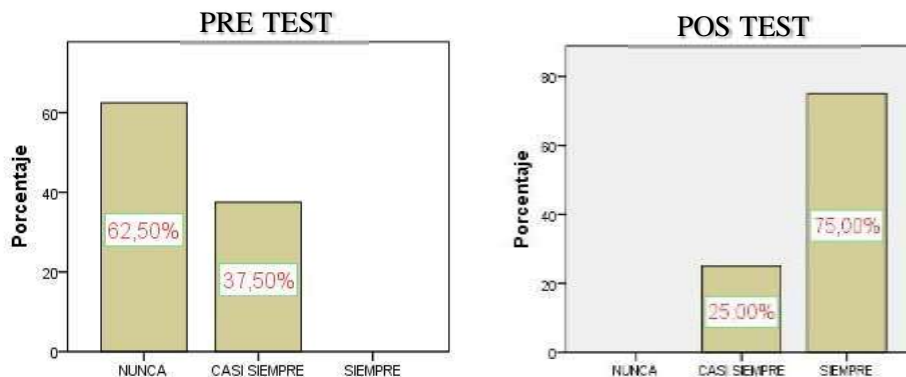
Tabla N° 15

PRE TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	NUNCA	15	62,5	62,5	62,5
	CASI SIEMPRE	9	37,5	37,5	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POST TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	CASI SIEMPRE	6	25,0	25,0	25,0
	SIEMPRE	18	75,0	75,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 15



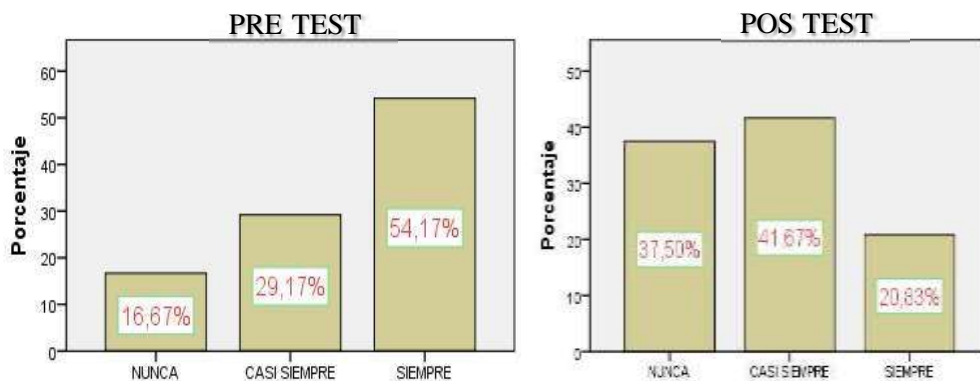
Se observa en las tablas y gráficos que el pre test el 62.50% nunca estudia con anticipación para obtener buenos resultados en sus exámenes y el 37.50% casi siempre estudia con anticipación para obtener buenos resultados en sus exámenes. Mientras que en pos test se observa que el 75% siempre estudia con anticipación para obtener buenos resultados en sus exámenes y el 25% casi siempre estudia con anticipación para obtener buenos resultados en sus exámenes. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test nunca estudia con anticipación para obtener buenos resultados en sus exámenes, pero en el pos test la mayoría siempre estudia con anticipación para obtener buenos resultados en sus exámenes.

Indicador N° 16. Siento miedo de obtener una baja calificación o un mal desempeño

Tabla N° 16

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	4	16,7	16,7	16,7
	CASI SIEMPRE	7	29,2	29,2	45,8
	SIEMPRE	13	54,2	54,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	
POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	9	37,5	37,5	37,5
	CASI SIEMPRE	10	41,7	41,7	79,2
	SIEMPRE	5	20,8	20,8	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 16



Se aprecia en las tablas y gráficos, que en el pre test el 16.67% de los estudiantes nunca siente miedo de obtener una baja calificación o un mal desempeño, el 29.17% casi siempre siente miedo de obtener una baja calificación o un mal desempeño y el 54.17% siempre siente miedo de obtener una baja calificación o un mal desempeño, mientras que en el pos test resulta que el 20.83% siempre siente miedo de obtener una baja calificación o un mal desempeño, el 41.67% casi siempre siente miedo de obtener una baja calificación o un mal desempeño y el 37.50% nunca siente miedo de obtener una baja calificación o un mal desempeño. Se infiere que la mayoría de estudiantes en el pre test no se compromete con sus estudios, mientras que en el pos test siempre resulta evidente el logro que la mayoría de estudiantes ha logrado.

Indicador N° 17. Me siento ansioso/a antes de realizar un examen

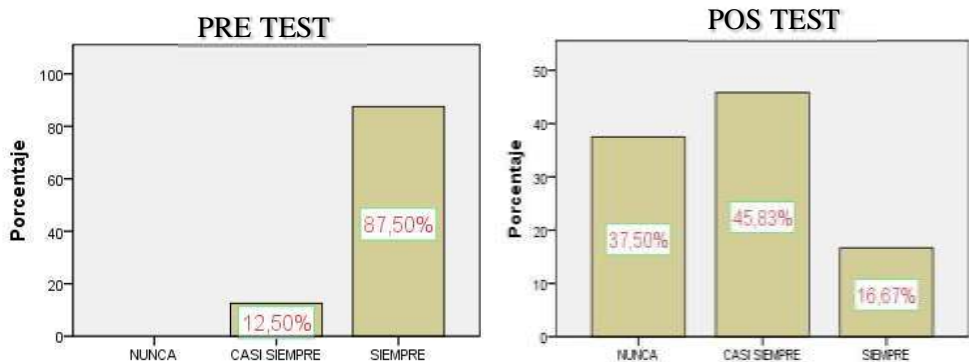
Tabla N° 17

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	CASI SIEMPRE	3	12,5	12,5	12,5
	SIEMPRE	21	87,5	87,5	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	9	37,5	37,5	37,5
	CASI SIEMPRE	11	45,8	45,8	83,3
	SIEMPRE	4	16,7	16,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 17



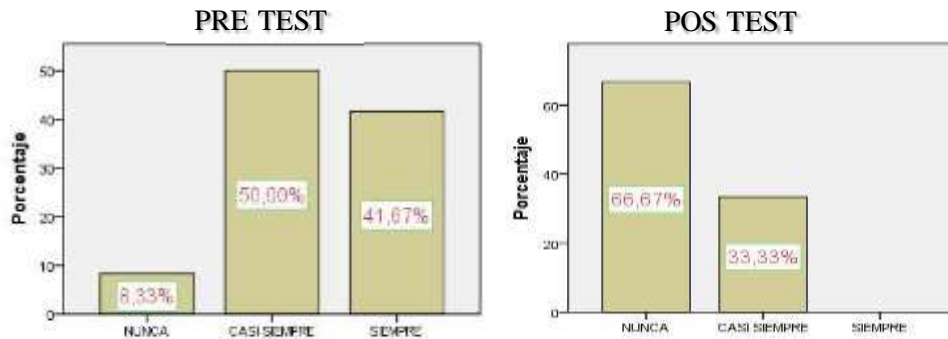
Se aprecia en las tablas y gráficos, en el pre test el 12.50 % de los estudiantes casi siempre se siente ansioso/a antes de realizar un examen y el 87.50% siempre se siente ansioso/a antes de realizar un examen, mientras que en el pos test resulta que el 16.67% siempre se siente ansioso/a antes de realizar un examen, el 45.83% casi siempre se siente ansioso/a antes de realizar un examen y el 37.50% nunca se siente ansioso/a antes de realizar un examen. Se infiere que la mayoría de estudiantes en el pre test se siente ansioso/a antes de realizar un examen; mientras que en el pos test, se evidencia el logro que la mayoría de estudiantes se encuentra en nunca y casi siempre se siente ansioso/a antes de realizar un examen.

Indicador N° 18. Me siento nervioso/a al momento de rendir un examen porque sé que obtendré malos resultados

Tabla N° 18

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	2	8,3	8,3	8,3
	CASI SIEMPRE	12	50,0	50,0	58,3
	SIEMPRE	10	41,7	41,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	
POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	16	66,7	66,7	66,7
	CASI SIEMPRE	8	33,3	33,3	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 18



Las tablas y gráficos nos muestran que en el pre test el 66.67% nunca se siente nervioso/a al momento de rendir un examen porque sabe que obtendrá malos resultados y el 33.33% casi siempre se siente nervioso/a al momento de rendir un examen porque sabe que obtendrá malos resultados. Mientras que en el pos test resulta que el 8.33% de los estudiantes nunca se siente nervioso/a al momento de rendir un examen porque sabe que obtendrá malos resultados, el 50% casi siempre se siente nervioso/a al momento de rendir un examen porque sabe que obtendrá malos resultados y el 41.67% siempre se siente nervioso/a al momento de rendir un examen porque sabe que obtendrá malos resultados. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test nunca se siente nervioso/a al momento de rendir un examen porque sabe que obtendrá malos resultados evidenciándose en el pos test que casi la mayoría se siente nervioso/a al momento de rendir un examen porque sabe que obtendrá malos resultados.

Indicador N° 19. Considero que mis buenos resultados académicos se deben más a mi buena suerte que a mis capacidades.

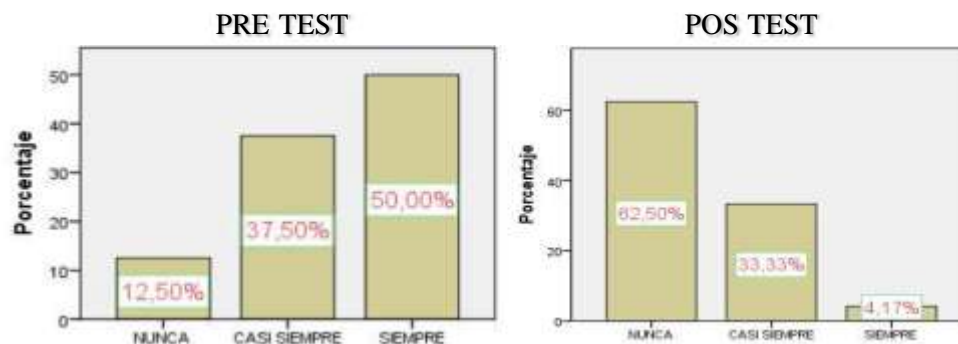
Tabla N° 19

PRE TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		NUNCA	3	12,5	12,5
	CASI SIEMPRE	9	37,5	37,5	50,0
	SIEMPRE	12	50,0	50,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		NUNCA	15	62,5	62,5
	CASI SIEMPRE	8	33,3	33,3	95,8
	SIEMPRE	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 19



Observamos en las tablas y gráficos que en el pre test el 12.50% de los estudiantes nunca considera que sus buenos resultados académicos se deben más a su buena suerte que a sus capacidades, el 37.50% considera que sus buenos resultados académicos se deben más a su buena suerte que a sus capacidades y el 50% siempre considera que sus buenos resultados académicos se deben más a su buena suerte que a sus capacidades, mientras que en el pos test resulta que el 62.50% nunca considera que sus buenos resultados académicos se deben más a su buena suerte que a sus capacidades, el 33.33% casi siempre considera que sus buenos resultados académicos se deben más a su buena suerte que a sus capacidades y solo el 4.17% siempre considera que sus buenos resultados académicos se deben más a su buena suerte que a sus capacidades. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test considera sus buenas calificaciones como buena suerte; mientras que en el pos test la mayoría no considera buena suerte.

Indicador N° 20. Siento que obtendré malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba

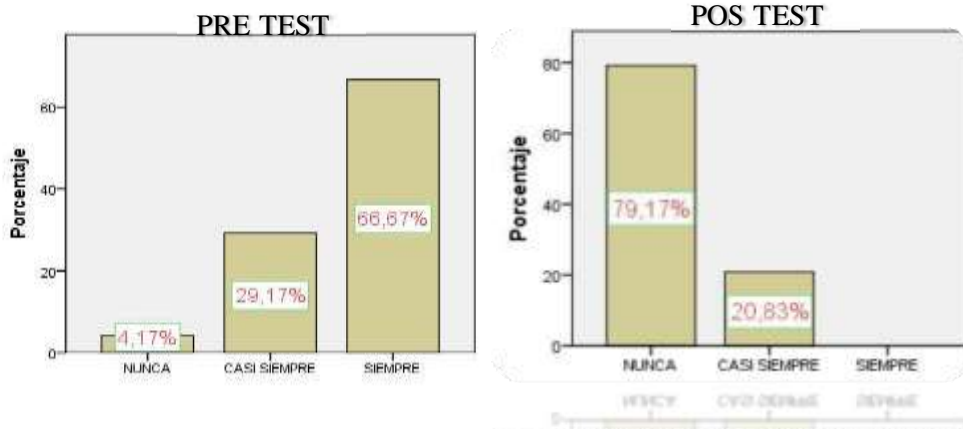
Tabla N° 20

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	1	4,2	4,2	4,2
	CASI SIEMPRE	7	29,2	29,2	33,3
	SIEMPRE	16	66,7	66,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	19	79,2	79,2	79,2
	CASI SIEMPRE	5	20,8	20,8	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 20



Observamos en las tablas y gráficos que en el pre test el 4.17% de los estudiantes nunca siente que obtendrá malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba, el 29.17% casi siempre siente que obtendrá malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba y el 66.67% siempre siente que obtendrá malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba. Mientras que en el pos test el 79.17% nunca siente que obtendrá malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba y el 20.83% casi siempre siente que obtendrá malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test los estudiantes tienen poca confianza; mientras que en el pos test la mayoría confía en su esfuerzo.

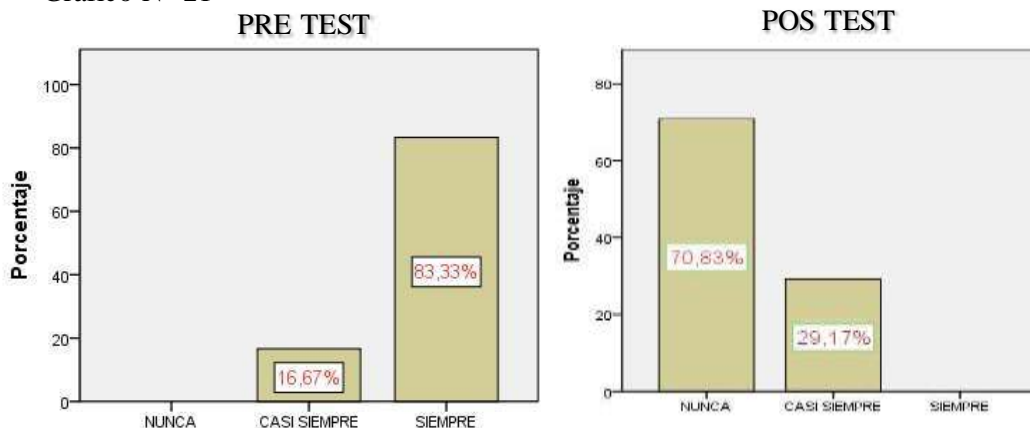
Indicador N° 21. Olvido la materia al momento de realizar un examen, hecho que incide en mi desempeño.

Tabla N° 21

PRE TEST				
Frecuencia	Porcentaje		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	16,7	16,7	16,7
	20	83,3	83,3	100,0
	24	100,0	100,0	

POS TEST				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	17	70,8	70,8
	CASI SIEMPRE	7	29,2	100,0
	Total	24	100,0	

Gráfico N° 21



Se puede observar en las tablas y gráficos, en el pre test el 16.67% de los estudiantes casi siempre olvida la materia al momento de realizar un examen, hecho que incide en su desempeño y el 83.33% siempre olvida la materia al momento de realizar un examen, hecho que incide en su desempeño, mientras que en el pos test resulta que el 70.83% nunca olvida la materia al momento de realizar un examen, hecho que incide en su desempeño y el 29.17% casi siempre olvida la materia al momento de realizar un examen, hecho que incide en su desempeño. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test siempre olvida la materia al momento de realizar un examen, hecho que incide en su desempeño; mientras que en el pos test ya mayoría nunca lo olvida.



Indicador N° 22. Me siento incapaz de obtener una buena calificación

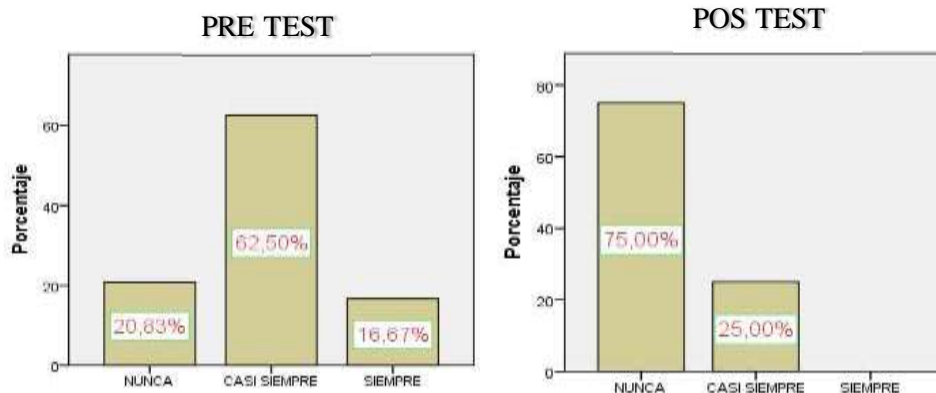
Tabla N° 22

PRE TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	NUNCA	5	20,8	20,8	20,8
	CASI SIEMPRE	15	62,5	62,5	83,3
	SIEMPRE	4	16,7	16,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	NUNCA	18	75,0	75,0	75,0
	CASI SIEMPRE	6	25,0	25,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 22



Las tablas y gráficos, muestran en el pre test que el 20.83% de los estudiantes nunca se siente incapaz de obtener una buena calificación, el 62.50% casi siempre se siente incapaz de obtener una buena calificación y el 16.67% siempre se siente incapaz de obtener una buena calificación. Mientras que en el pos test resulta que el 75% nunca se siente incapaz de obtener una buena calificación y solo el 25% casi siempre se siente incapaz de obtener una buena calificación. Se infiere que la mayoría de estudiantes en el pre test nunca y casi siempre se siente incapaz de obtener una buena calificación; mientras que en el pos test se siente capaz de obtener una buena calificación.

Indicador N° 23. Me concentro fácilmente al momento de realizar una prueba

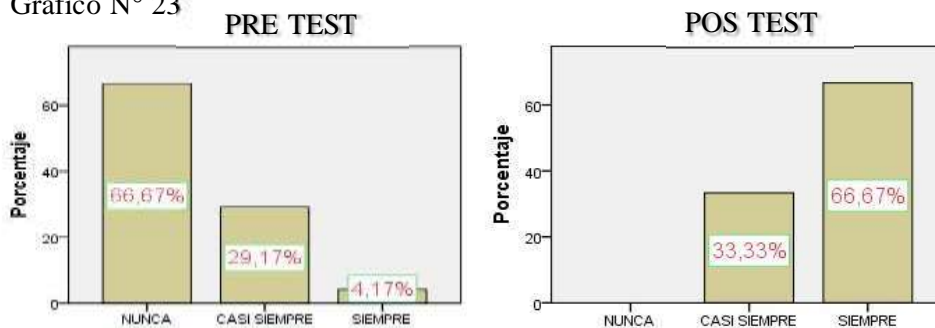
Tabla N° 23

PRE TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	NUNCA	16	66,7	66,7	66,7
	CASI SIEMPRE	7	29,2	29,2	95,8
	SIEMPRE	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	CASI SIEMPRE	8	33,3	33,3	33,3
	SIEMPRE	16	66,7	66,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 23



Se aprecia en las tablas y gráficos, en el pre test el 66.67% de los estudiantes nunca se concentra fácilmente al momento de realizar una prueba, 29.17% casi siempre se concentra fácilmente al momento de realizar una prueba y el 4.17% siempre se concentra fácilmente al momento de realizar una prueba. Mientras que en el pos test resulta que el 33.33% casi siempre se concentra fácilmente al momento de realizar una prueba y el 66.67% siempre se concentra fácilmente al momento de realizar una prueba. Se infiere que la mayoría de estudiantes en el pre test nunca se concentra fácilmente; pero en el pos test siempre se concentra fácilmente al momento de realizar una prueba

Indicador N° 24. Estoy seguro/a de mis capacidades a pesar de que me vaya mal en un examen

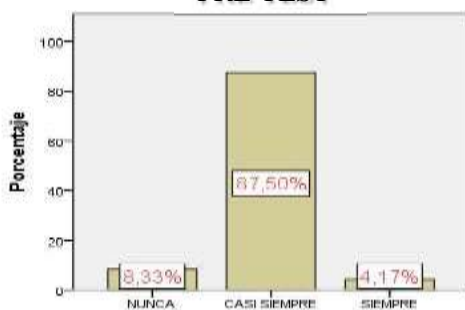
Tabla N° 24

PRE TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	NUNCA	2	8,3	8,3	8,3
	CASI SIEMPRE	21	87,5	87,5	95,8
	SIEMPRE	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

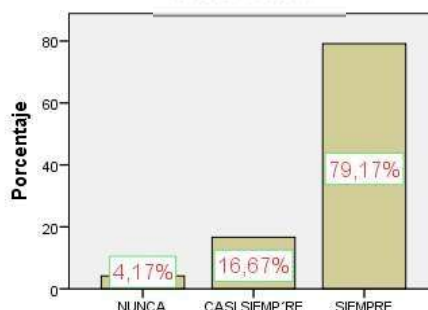
  

POS TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	NUNCA	1	4,2	4,2	4,2
	CASI SIEMPRE	4	16,7	16,7	20,8
	SIEMPRE	19	79,2	79,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 24 PRE TEST



POS TEST



En las tablas y gráficos, se observa que en el pre test el 8.33% de los estudiantes nunca están seguros/as de sus capacidades a pesar de que les vaya mal en un examen y el 87.50% casi siempre están seguros/as de sus capacidades a pesar de que les vaya mal en un examen y sólo 4.17% siempre están seguros/as de sus capacidades a pesar de que les vaya mal en un examen. Mientras que en el pos test resulta que sólo 4.17% siempre están seguros/as de sus capacidades a pesar de que les vaya mal en un examen, el 16.67% casi siempre sólo 4.17% siempre están seguros/as de sus capacidades a pesar de que les vaya mal en un examen y el 79.17% siempre sólo 4.17% siempre están seguros/as de sus capacidades a pesar de que les vaya mal en un examen. Se infiere que la mayoría de estudiantes en el pre test nunca y casi siempre sólo 4.17% siempre están seguros/as de sus capacidades a pesar de que les vaya mal en un examen; pero en el pos test la mayoría siempre sólo 4.17% siempre están seguros/as de sus capacidades.

Indicador N° 25. Confío en que mis conocimientos me permitirán obtener una buena calificación

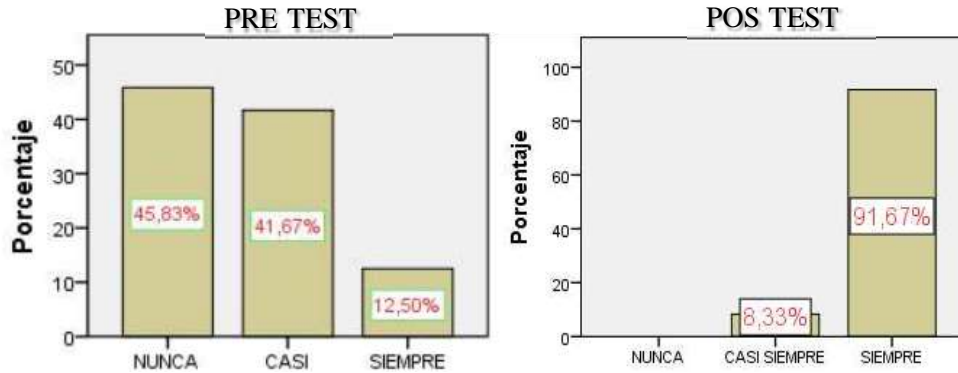
Tabla N° 25

PRE TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	NUNCA	11	45,8	45,8	45,8
	CASI SIEMPRE	10	41,7	41,7	87,5
	SIEMPRE	3	12,5	12,5	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
	CASI SIEMPRE	2	8,3	8,3	8,3
	SIEMPRE	22	91,7	91,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 25



Es observable en las tablas y gráficos, en el pre test el 45.8% de los estudiantes nunca confía en que sus conocimientos le permitirán obtener una buena calificación, el 41.67% casi siempre confía en que sus conocimientos le permitirán obtener una buena calificación y sólo 12.50 % siempre confía en que sus conocimientos le permitirán obtener una buena calificación. Mientras que en el pos test resulta que solo el 8.33% casi siempre confía en que sus conocimientos le permitirán obtener una buena calificación, pero el 91.67% siempre confía en que sus conocimientos le permitirán obtener una buena calificación. Se infiere entonces que la mayoría de estudiantes en el pre test nunca y casi confía en que sus conocimientos le permitirán obtener una buena calificación; mientras que en el pos test la mayoría siempre confía en que sus conocimientos le permitirán obtener una buena calificación.

Indicador N° 26. Durante la realización de un examen, suelo mirar las respuestas de mis compañeros/as porque sé que las mías están incorrectas

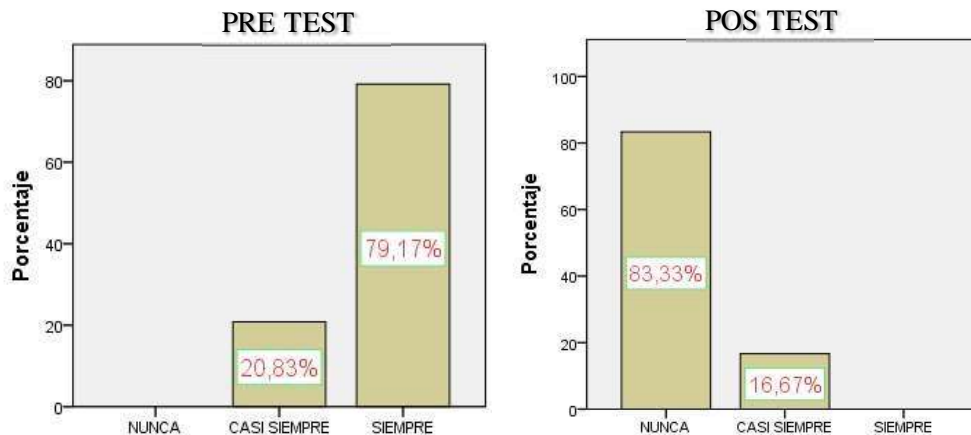
Tabla N° 26

PRE TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	CASI SIEMPRE	5	20,8	20,8	20,8
	SIEMPRE	19	79,2	79,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

POS TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	20	83,3	83,3	83,3
	CASI SIEMPRE	4	16,7	16,7	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Gráfico N° 26



Se aprecia en las tablas y gráficos, en el pre test el 37.50 % de los estudiantes nunca respetan a sus compañeros de aula y a los demás integrantes de la escuela y el 50.00 % casi siempre respetan y sólo 12.50 % siempre respetan. Mientras que en el pos test resulta que el 37.50% casi siempre respetan y el 62.50 % siempre respetan a sus compañeros en el aula y demás integrantes de la escuela. Se infiere que la mayoría de estudiantes en el pre test nunca y casi siempre respetan a sus compañeros; mientras que en el pos test siempre respetan, evidenciándose el logro que la mayoría de niños siempre respetan a sus compañeros de aula y demás integrantes de la escuela.

## 8 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En la tabla y gráfico N° 1 se aprecia en el pre test donde el 66.67% de estudiantes cuando come nunca se toma su tiempo y mastica tranquilo es decir no sabe comer y el 25% tal vez no sabe, pero casi siempre se toma su tiempo y mastica tranquilo sin embargo en el pos test observamos que el 70.83% de estudiantes ya se toma su tiempo y mastica tranquilo y solo un 4.17% no lo hace coincidiendo con que los hábitos alimentarios de los adolescentes que concurren a escuelas públicas y los que concurren a escuelas privadas no tienen diferencias significativas.

Hay una marcada tendencia a conductas nocivas para la salud de los adolescentes que consumen productos snack de alto contenido de sodio, y la asistencia a locales de comidas rápidas donde las comidas son de alto contenido de grasas saturadas, frituras y bebidas carbonatadas, como así también el consumo de golosinas a diario.

También observamos las tablas número 16 donde en el pre test el 83.33% de estudiantes siempre suele sentirse ansioso/a durante las evaluaciones como consecuencia su rendimiento académico era bajo; mientras que en el pos test se observa que ha habido una variación bastante diferenciada donde solo el 8.33% siempre suele sentirse ansioso/a durante las evaluaciones, mejorando como consecuencia su rendimiento académico. Donde coincidimos con Moreno (2012) quien afirma “entre los hebreos la alimentación, se empleaba como parte de una cultura alimenticia que era la fuente del desarrollo físico y cognitivo. Entre los romanos, significaba poder, fuerza para dominar en batalla u otra actividad que demandaba esfuerzo físico y mental; esta debía ser tratada con mucha dedicación y esmero dependía de ello el desarrollo completo del individuo humano en tal sentido los hábitos alimenticios era un legado familiar y cultural. En tal sentido conocemos que en el proceso de enseñanza aprendizaje el rendimiento académico en las escuelas peruanas es bajo y nuestra la I.E. enseñanza -aprendizaje” en la Institución Educativa N° 1140 “Aurelio Miro Quesada Soza” de la Provincia de Lima no es ajena a ello en tal sentido se llega a las siguientes conclusiones:

Conocedores de la realidad sobre la falta de hábitos alimenticios saludables en las aulas de la Institución Educativa N° 1140 “Aurelio Miro Quesada Soza” de la

Provincia de Lima 2017, en nuestro trabajo de investigación, se observó que este problema dificulta el buen rendimiento académico lo impide el logro de los estándares de aprendizaje planteados por las entidades competentes.

Observada la realidad como los docentes buscan el logro de aprendizajes significativo, pero como la alimentación es un eje fundamental y el docente inculca una buena práctica alimenticia eso no es suficiente y no hay el compromiso de familia y de hogar.

Manuel Rivera García (2010) afirma este que hay una gran influencia de los hábitos alimenticios en el avance y logro de aprendizajes de niños y niñas en edad escolar.

Se considera el rendimiento académico es consecuencia de los hábitos de alimentación practicados por los estudiantes y haciéndolas motivadoras.

## 9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 9.1. Conclusiones:

- Se logró determinar que la aplicación del taller “aprendamos a comer” influye directamente en el rendimiento académico de los niños y niñas del 4º grado de la I.E. N° 1140 “Aurelio Miro Quesada Soza”, de la Provincia de Lima -2017.
- La implementación y desarrollo de los talleres “Aprendamos a Comer” condujeron a un resultado muy favorable en lo concerniente a los hábitos alimenticios de los estudiantes participantes, que sin duda permitieron un rendimiento académico más óptimo.
- Al diagnosticar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes del cuarto grado “E” de primaria de la I.E “Aurelio Miro Quesada Soza”, y aplicar la propuesta talleres “Aprendamos a Comer” se obtuvo resultados muy favorables en los estudiantes participantes de este estudio.
- Después de aplicar los talleres “Aprendamos a Comer” y comprobar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes del cuarto grado “E” de primaria de la I.E “Aurelio Miro Quesada Soza”, provincia de Lima – 2017. Se ha comprobado que los buenos hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico.
- Se logró observar, que los hábitos alimenticios en los estudiantes son fáciles de cambiar con capacitación adecuada y oportuna y compromiso de los entes involucrados ya que los niños están bajo la dirección de sus tutores (padres)



## 9.2. Recomendaciones

- A los docentes deben elaborar, desarrollar y aplicar talleres “aprendamos a comer” donde se capacite a los agentes involucrados en la alimentación de los estudiantes de forma permanente que repercutirá en el rendimiento de los estudiante y claro beneficiará a los entes involucrados.
- Que los padres de familia practiquen en el hogar, como familia y persona buenos hábitos de alimentación para que sus hijos hagan de ello una práctica natural.
- Que las instituciones involucradas en el servicio social deben tomar la alimentación como parte fundamental del desarrollo humano y organicen charlas y capacitaciones según sea necesario.
- Se debe generalizar la aplicación de talleres “aprendamos a comer” en todas las instituciones educativas para que los niños y niñas adquieran los beneficios de estos buenos hábitos en la alimentación tanto en el nivel primario como en inicial y también secundario.

## 10 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Nuevo Espín, M. (15 de setiembre de 2006).** Acerca de hacerfamilia.com. Obtenido de <http://www.hacerfamilia.com/adolescentes/noticia-alimentacion-rendimiento-escolar-cuatro-claves-20130401114719.html>
- A., B., Hernandez Sampieri,, R., & Fernandez Collado, C. (2010).** Metodologia de la Investigacion. Peru: El Comercio.
- Anónimo. (20 de octubre de 2016).** Logo de El Observador. Obtenido de <https://www.elobservador.com.uy/como-influye-la-dieta-el-rendimiento-escolar-n983822>
- Comercio.pe, E. (10 de febrero de 2016).** Perú es el país con peor rendimiento escolar de Sudamérica. Obtenido de <https://elcomercio.pe/peru/peru-pais-peor-rendimiento-escolar-sudamerica-271535>
- David, G. G. (2012).** *Hábitos alimentarios en estudiantes adolescentes.* Tesis de Licenciatura en Nutrición, Universidad Abierta Interamericana, Rosario.
- Fernandez, W. (2008).** *Desayuno y Rendimiento Academico.* Madrid: Universidad del Pasifico.
- Ferreya, M. y. (2005).** *Comida chatarra y vegetariana.* Tesis de Técnico en Productos Lácteos, Centro Productivo Ocupacional, Celendín.
- Garces, M. (2002).** *Desnutrición infantil.* Córdova.
- Gómez, M. E. (2010).** Factores socioeconómicos y pedagógicos que inciden en el rendimiento académico en estudiantes de la carrera de ciencias sociales, UNAN-CUR Matagalpa, durante el I semestre 2008. Tesis de Maestría en Pedagogía, Universidad de Managua, Matagalpa.

- Sebastian, J. 2. (20 de junio de 2004).** *Fundacion Dieta Mediterranea.*  
Obtenido de <https://dietamediterranea.com/como-influye-la-alimentacion-en-el-rendimiento-escolar/>
- Montero, E. V. (2007).** factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico: un análisis multinivel. *Relieve*, 13(2), 15 - 18. Obtenido de [http://www.uv.es/relieve/v13n2/RELIEVEv13n2\\_5.htm](http://www.uv.es/relieve/v13n2/RELIEVEv13n2_5.htm)
- nutricionistas, A. a. (abril de 2012).** *El portal de la alimentación. Diario de la Nación.*
- Ortiz M., G. (2012).** *Desnutricion Infantil.* Cordova: ejemplar.
- Pollitt, E. (1984).** *La Nutricion y el Rendimiento Escolar.* París: 84/WS/66.
- Revista Médica Clínica Las Condes. (22 de febrero de 2011).** Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864011704163>
- Rosas, S. (2002).** *Vida Saludable.* Perla: Vastago.
- Ruiz de Miguel, A. (2011).** *La Familia y la Alimentacion.* Chiritus: Nuevo Amanecer.
- Sanchez, D. G. (2015).** *El juego como estrategia.* Mexico: ALPHA.
- Vega Gomez, L. M. (12 de agosto de 2015).** *Vanguardia.com.* Obtenido de <http://www.vanguardia.com/entretenimiento/jovenes/323086-la-alimentacion-clave-del-rendimiento-academico>
- Zavaleta, J. (2002).** *el Alimento y la Vida.* Bogota: Alianssez.

## 11. AGRADECIMIENETO

Al director, personal docente y a los estudiantes protagonistas del cuarto grado sección “E” de educación primaria de la IE. N° 1140 “Aurelio Miro Quesada” Lima, que permitieron la aplicación de mi tesis.

A la comunidad académica de la Universidad San Pedro Filial - Celendín, por la oportunidad para consolidar mi formación profesional.

La Autora

## 12. APÉNDICES Y ANEXOS

### ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD SAN PEDRO  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#### FICHA DE OBSERAVCIÓN

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( ) Fecha / / / /

Instrucciones: A continuación, se presentarán 26 reactivos que deberás responder en relación a su grado de acuerdo o desacuerdo con la situación, eligiendo una de las tres posibles opciones. Marcar con una (x).

Nunca (N) = 0      Casi Siempre (CS) = 1      Siempre (S) = 2

N°	Indicadores	Escala		
		N	CS	S
1	Cuando come se toma su tiempo y mastica tranquilo			
2	Cuando come lo hace apurado, pensando en otras cosas			
3	En su casa suele comer, mientras mira TV			
4	En su casa suele comer en la mesa del comedor o la cocina.			
5	En su casa suele comer en su dormitorio, en la cama.			
6	Consume frutas y verduras frescas todos los días.			
7	Los alimentos integrales los consume regularmente.			
8	Consume carnes rojas, blancas y fiambres 3 a 5 veces por semana.			
9	Suele comer dulces, postres y golosinas a veces (3-5 veces por semana).			
10	Suele comer dulces, postres y golosinas Todos los días.			
11	toma líquido Más de 2 litros por día.			
12	Sólo bebe líquido con las comidas y las colaciones.			
13	En casa Planean sus comidas de forma variada para comer.			
14	Suelo sentirme ansioso/a durante las evaluaciones			
15	Estudio con anticipación para obtener buenos resultados en mis exámenes			
16	Siento miedo de obtener una baja calificación o un mal desempeño			
17	Me siento ansioso/a antes de realizar un examen			
18	Me siento nervioso/a al momento de rendir un examen porque sé que obtendré malos resultados			
19	Considero que mis buenos resultados académicos se deben más a mi buena suerte que a mis capacidades			
20	Siento que obtendré malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba			
21	Olvido la materia al momento de realizar un examen, hecho que incide en mi desempeño			
22	Me siento incapaz de obtener una buena calificación			
23	Me concentro fácilmente al momento de realizar una prueba			
24	Estoy seguro/a de mis capacidades a pesar de que me vaya mal en un examen			
25	Confío en que mis conocimientos me permitirán obtener una buena calificación			
26	Durante la realización de un examen, suelo mirar las respuestas de mis compañeros/as porque sé que las mías están incorrectas			
	<b>TOTAL, PARCIAL</b>			
	<b>TOTAL, GLOBAL</b>			

Opinión del experto para la validez de los mencionados instrumentos lo que denominamos “juicio del experto”.

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS  
FICHA DE OBSERVACIÓN  
ESCALA DE CALIFICACIÓN

Entendido (C):  
Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta:

Marque con una (X) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

Nº	CRITERIOS	SI (1)	NO (0)	OBSERVACIÓN
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	/	—	
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	/	—	
3	La estructura del instrumento es adecuada. (Items: 1, 2, 3, ... 20)	/	—	
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de las variables.	/	—	
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	/	—	
6	Los ítems son claros y entendibles. (Items: 1, 2, 3, ... 26)	/	—	
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación. (Items: 1, 2, 3, ... 26)	/	—	

SUGERENCIAS:

.....

*[Firma]*  
JUEZ EXPERTO (A)

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS  
FICHA DE OBSERVACIÓN  
ESCALA DE CALIFICACIÓN

Entendido (C):  
Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta:

Marque con una (X) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

Nº	CRITERIOS	SI (1)	NO (0)	OBSERVACIÓN
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	/	—	
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	/	—	
3	La estructura del instrumento es adecuada. (Items: 1, 2, 3, ... 20)	/	—	
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de las variables.	/	—	
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	—	0	
6	Los ítems son claros y entendibles. (Items: 1, 2, 3, ... 26)	/	—	
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación. (Items: 1, 2, 3, ... 26)	/	—	

SUGERENCIAS:

Si es posible, seleccionar la secuencia

*[Firma]*  
JUEZ EXPERTO (A)

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS  
FICHA DE OBSERVACIÓN  
ESCALA DE CALIFICACIÓN

Entendido (C):  
Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta:

Marque con una (X) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

Nº	CRITERIOS	SI (1)	NO (0)	OBSERVACIÓN
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	/	—	
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	/	—	
3	La estructura del instrumento es adecuada. (Items: 1, 2, 3, ... 20)	/	—	
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de las variables.	/	—	
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	/	—	
6	Los ítems son claros y entendibles. (Items: 1, 2, 3, ... 26)	/	—	
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación. (Items: 1, 2, 3, ... 26)	/	—	

SUGERENCIAS:

.....

*[Firma]*  
JUEZ EXPERTO (A)

Opinión de los jueces

Criterios	Jueces			Valor de P.
	J1	J2	J3	
1	1	1	1	3
2	1	1	1	3
3	1	1	1	3
4	1	1	1	3
5	1	0	1	2
6	1	1	1	3
7	1	1	1	3
TOTAL	7	6	7	20

1. De acuerdo  
0. Desacuerdo

$$b = \frac{T_a}{T_a + T_d} \cdot 100$$

$$b = \frac{20}{20+1} \times 100$$

$$b = 95\% \text{ de acuerdo entre los jueces.}$$

Procesamiento:

$T_a = 20$  (Nº total de acuerdo de los jueces)

$T_d = 01$  (Nº total de desacuerdo de los jueces)

$b = 95\%$  de acuerdo de los jueces.

Acceptable = 0,70

Bueno = 0,70 - 0,80

Excelente = de 0,90 a más

ANEXO N° 2

RELACIÓN DE ESTUDIANTES EN ESTUDIO DEL CUARTO GRADO DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E N° N° 1140 “AMQS” LIMA

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
01	ALARCON HINOSTROZA, Melany
02	AYZANOA CONDOR, Jhoan Kenneth
03	BARCA BARAHONA, Dayanna Mirella
04	BARRIAL QUISPE, Mariana
05	CANCHARI HUAMANCHAUA, Aaron
06	CACHAY CARRION, Kevin Jesus
07	CASTRO VEGA, Angy Camila
08	CAYHUARI PUCLLA, Piero Alexandro
09	DOMINGUEZ MALPARTIDA, Lucy Estela
10	ELIAS ANCAJIMA, Nuria Uziel
11	GARATE ROMERO, Josselyn Ibeth
12	GOMEZ HUIZA, Bryan Jesús
13	HINOSTROZA CARRION, Brandy Georgette
14	HUACAL DIAZ, Benjamín Dionicio
15	MANRIQUE PASTOR, Gabriel Angel Sebastian
16	MARTINEZ DIAZ, Benjamín Dionicio
17	MATEO ALVAREZ, Yerldin Andrea
18	MATOS FERNANDEZ, Jimena Yadira
19	MEJIA CHUI, Jean Pool Alison
20	PARIONA HUARHUACHI, Misael Gabriel
21	POTOSINO APAZA, Andy Weber
22	QUISPE ZANCHEZ, Andrea Mireya
23	QUISPE YARASCA, Shirley Solanch
24	RAMOS VASQUEZ, Selenne Geraldine
25	SALAMANCA SALAZAR, Valeria Belen
26	TORRES VALDEZ, Kenji Yoni

FUENTE: Elaboración propia del investigador en base la nómina de matrícula 2017



El presente es un formulario de inscripción que debe ser diligenciado por el estudiante, sus representantes o el establecimiento educacional. Este formulario debe ser diligenciado en su totalidad y con los datos correctos. El formulario debe ser diligenciado en su totalidad y con los datos correctos. El formulario debe ser diligenciado en su totalidad y con los datos correctos.

**Datos de la Institución Educativa o Programa Educativo**

Nombre y Dirección: 1140 ALFREDO ARBO GUTIERRAZ BOISA, Región: Valparaíso, Comuna: MATUCO

Código Municipal: 8 3 3 1 2 9 9 9 8, Cacerías: 11, U: 1, Programa: 11

Resolución de Creación N°: 18338-01, Fuente: E, Ecu: E

Alcaldía: M, Dirección: 4, Dirección: E, Tipo: M

**Datos del Estudiante**

Nombre y Apellido: LOPEL DE ALA

Fecha de Nacimiento: 17/11/2005

Sexo: M

Padre: P, Madre: P, Otro: P

País: Chile

Fecha de Ingreso: 25/12/2015

Fin: 25/12/2015

Tipos de Expendido: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

**Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)**

N° de D.N.I. o Código del Estudiante	Apellido y Nombre	Fecha de Nacimiento	Sexo	Padre	Madre	Otro	País	Fecha de Ingreso	Fin	Tipos de Expendido	Observaciones
0-0-1-1-1-7-5-3-1-0-7-1-5	ALARCON HINOJOSTROZA, Maleny	17/11/2005	M	P	P		Chile	25/12/2015			
0-0-1-1-1-6-6-0-4-7-1-1-0	AYZANGA CONDOZ, Brian Kenneth	18/06/2008	H	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-2-6-4-6-6-3-1	BARCA BARAYONA, Dayana Mirella	05/07/2005	M	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-4-8-3-8-6-3-6	BARRIAL OLIVERE, Martina	19/02/2006	M	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-3-9-7-9-8-3-9	CANCHAR HUAMANOHUALA, Aileen	20/03/2008	H	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-3-9-7-0-8-1-5	CAPCHA CARBON, Karlin Jesus	06/12/2005	H	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-3-9-7-0-8-1-8	CASTRO VEGA, Mery Carolina	26/08/2005	M	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-1-5-6-2-1-2-5	CAYUELAS PUOLLA, Piero Alessandro	11/01/2008	H	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-8-6-0-1-2-1-4	DOMINGUEZ MALPARTIDA, Lucy Estela	30/11/2008	M	P	P		Chile				
1-6-0-4-6-6-5-9-0-0-6-2-0	ELIAS ABECA-RMA, Ivana Yvian	25/02/2008	M	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-3-7-9-8-3-4-4	GARATE ROMERO, Jonathan Beth	08/11/2004	M	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-4-9-6-8-3-3-0	GOMEZ PEREZ, Bryan Jesus	23/12/2005	H	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-6-5-3-3-4-6	HINOJOSTROZA CABRERO, Brandy Georgette	08/08/2008	M	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-4-9-6-0-3-2-6	HUADAL DIAZ, Nathaly Yohana	21/03/2006	M	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-8-0-7-4-3-1-6	MARQUEZ PASTOR, Gabriel Angel Sebastian	16/10/2005	H	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-6-6-3-0-4-2-7	MARTINEZ DIAZ, Benjamin Durcio	15/09/2004	H	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-6-5-8-3-3-6-2-6	MATEO ALVAREZ, Yecelin Andrea	30/08/2006	M	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-6-6-6-6-2-1-0-7	MATEO FERRAZ, Juana Yacira	09/08/2005	M	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-8-5-3-3-2-0-3	MEREA CERRA, Juan Paul Aileen	14/03/2008	H	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-3-4-9-9-6-6-3	MARQUEZ HUAMANOHUALA, Misael Gabriel	30/03/2008	H	P	P		Chile				
0-0-1-1-1-7-3-4-6-8-9-5-0	MONTAÑO APARIZO, Andy Walter	29/07/2005	H	P	P		Chile				

**Observaciones:**

(1) Tipo de Expendido: (1) Inicial, (2) Regular, (3) Final, (4) Inicial y Regular, (5) Regular y Final, (6) Inicial, Regular y Final, (7) Inicial y Regular, (8) Regular y Final, (9) Inicial, Regular y Final, (10) Inicial, Regular y Final, (11) Inicial, Regular y Final, (12) Inicial, Regular y Final, (13) Inicial, Regular y Final, (14) Inicial, Regular y Final, (15) Inicial, Regular y Final, (16) Inicial, Regular y Final, (17) Inicial, Regular y Final, (18) Inicial, Regular y Final, (19) Inicial, Regular y Final, (20) Inicial, Regular y Final, (21) Inicial, Regular y Final, (22) Inicial, Regular y Final, (23) Inicial, Regular y Final, (24) Inicial, Regular y Final, (25) Inicial, Regular y Final, (26) Inicial, Regular y Final, (27) Inicial, Regular y Final, (28) Inicial, Regular y Final, (29) Inicial, Regular y Final, (30) Inicial, Regular y Final, (31) Inicial, Regular y Final, (32) Inicial, Regular y Final, (33) Inicial, Regular y Final, (34) Inicial, Regular y Final, (35) Inicial, Regular y Final, (36) Inicial, Regular y Final, (37) Inicial, Regular y Final, (38) Inicial, Regular y Final, (39) Inicial, Regular y Final, (40) Inicial, Regular y Final, (41) Inicial, Regular y Final, (42) Inicial, Regular y Final, (43) Inicial, Regular y Final, (44) Inicial, Regular y Final, (45) Inicial, Regular y Final, (46) Inicial, Regular y Final, (47) Inicial, Regular y Final, (48) Inicial, Regular y Final, (49) Inicial, Regular y Final, (50) Inicial, Regular y Final, (51) Inicial, Regular y Final, (52) Inicial, Regular y Final, (53) Inicial, Regular y Final, (54) Inicial, Regular y Final, (55) Inicial, Regular y Final, (56) Inicial, Regular y Final, (57) Inicial, Regular y Final, (58) Inicial, Regular y Final, (59) Inicial, Regular y Final, (60) Inicial, Regular y Final, (61) Inicial, Regular y Final, (62) Inicial, Regular y Final, (63) Inicial, Regular y Final, (64) Inicial, Regular y Final, (65) Inicial, Regular y Final, (66) Inicial, Regular y Final, (67) Inicial, Regular y Final, (68) Inicial, Regular y Final, (69) Inicial, Regular y Final, (70) Inicial, Regular y Final, (71) Inicial, Regular y Final, (72) Inicial, Regular y Final, (73) Inicial, Regular y Final, (74) Inicial, Regular y Final, (75) Inicial, Regular y Final, (76) Inicial, Regular y Final, (77) Inicial, Regular y Final, (78) Inicial, Regular y Final, (79) Inicial, Regular y Final, (80) Inicial, Regular y Final, (81) Inicial, Regular y Final, (82) Inicial, Regular y Final, (83) Inicial, Regular y Final, (84) Inicial, Regular y Final, (85) Inicial, Regular y Final, (86) Inicial, Regular y Final, (87) Inicial, Regular y Final, (88) Inicial, Regular y Final, (89) Inicial, Regular y Final, (90) Inicial, Regular y Final, (91) Inicial, Regular y Final, (92) Inicial, Regular y Final, (93) Inicial, Regular y Final, (94) Inicial, Regular y Final, (95) Inicial, Regular y Final, (96) Inicial, Regular y Final, (97) Inicial, Regular y Final, (98) Inicial, Regular y Final, (99) Inicial, Regular y Final, (100) Inicial, Regular y Final.



Ministerio de Educación de la República Dominicana

Apellidos y Nombres  
(Orden Alfabético)

D.N.I. o Código del  
Estudiante

Datos del E.

Fecha de Nacimiento

Sexo

Grado

Curso

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Grado de Instrucción

Resolución de la Dirección	17
Resolución de la Dirección	17
Resolución de la Dirección	20



*[Signature]*  
**LYNAS RIVERA, FLORINDA MERCEDES**  
 Responsable de la matrícula  
 Firma - Punt Físico

*[Signature]*  
**LUCEL VALENTINA ASHIDA HILDA**  
 Responsable de la Inscripción Educativa  
 Firma - Punt Físico y Sello

## ANEXO N° 3

TALLER “APRENDAMOS A COMER” Y SU REPERCUSIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO CON LOS NIÑOS DE CUARTO GRADO “E” DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 1140 “AURELIO MIRO QUEZADA” LIMA

### 1. FUNDAMENTACIÓN

Este Taller denominado “APRENDAMOS A COMER” se propone al determinar que se presentan grandes carencias en la promoción de una alimentación saludable y queriendo ser parte de la Educación para la Salud, ayudando a los niños a hacer hábitos saludables en su alimentación.

El nivel de selección de comidas de este colectivo es muy limitado y repetitivo, carecen de experiencia y de la información necesaria sobre qué son y qué cantidad se debe ingerir al día de hidratos de carbono, proteínas, grasas, azúcares, etc.

Es necesario destacar que la mayoría de las familias de los estudiantes objeto de este taller presentan un nivel económico bajo o muy bajo, motivo que utilizan de excusa para justificar los malos hábitos alimenticios o la carencia de determinados alimentos en su dieta.

Por todo ello, estos talleres son una oportunidad de proporcionarles la información adecuada a sus niveles de comprensión en los que se les daría formación sobre como elaborar un menú diario variado, qué alimentos comprar en cada momento según la temporada de los mismos, y como elaborar comidas de bajo coste que puedan proporcionar las vitaminas y nutrientes necesarios a toda la unidad familiar, y sobre todo, a los menores que son los que se encuentran en edad de crecimiento donde una alimentación saludable acompañada del ejercicio físico es esencial para su desarrollo, en tal sentido el taller “aprendamos a comer” busca lograr el desarrollo de capacidades que repercutan en su rendimiento académico mediante la adquisición de hábitos saludables en su alimentación.

- a. Las capacidades de creatividad para poder practicar buenos hábitos en su alimentación. con intenciones y objetivos de mejorar el rendimiento académico.
- b. En la práctica de buenos hábitos de alimentación, el niño desarrolle con actitud proactiva sus capacidades de aprensión que repercutirá en su rendimiento académico.
- c. Aprender comprender hábitos de alimentación y las estrategias didácticas adecuadas para mejorar su rendimiento académico en la escuela, familia y comunidad.
- d. Una buena práctica de hábitos alimenticios le permitirá adoptar un ritmo de aprendizaje mucho mejor y de calidad.
- e. Con el señalamiento de los principios de la propuesta en cuestión concluimos que se fundamenta la aprensión de buenos hábitos de alimentación para mejorar las competencias y capacidades para lograr un buen desarrollo y rendimiento académico.

Para ello, se parte con un pre test que servirá para medir el nivel con que se debe iniciar la experiencia investigativa.

## 2. Objetivo general

Promoción de los talleres “aprendamos a comer” cada estudiante de cuarto grado “E” de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 1140 “Aurelio Miro Quezada” - Lima

## 3. Objetivos

- a. Introducir conceptos básicos sobre alimentación, nutrición y dieta equilibrada y saludable y su influencia positiva en el rendimiento académico.
- b. Seleccionar información pertinente sobre las teorías que dan fundamento a los hábitos de alimentación y su influencia en el rendimiento académico.
- c. Elaborar una propuesta de hábitos de alimentación denominado aprendamos a comer” para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

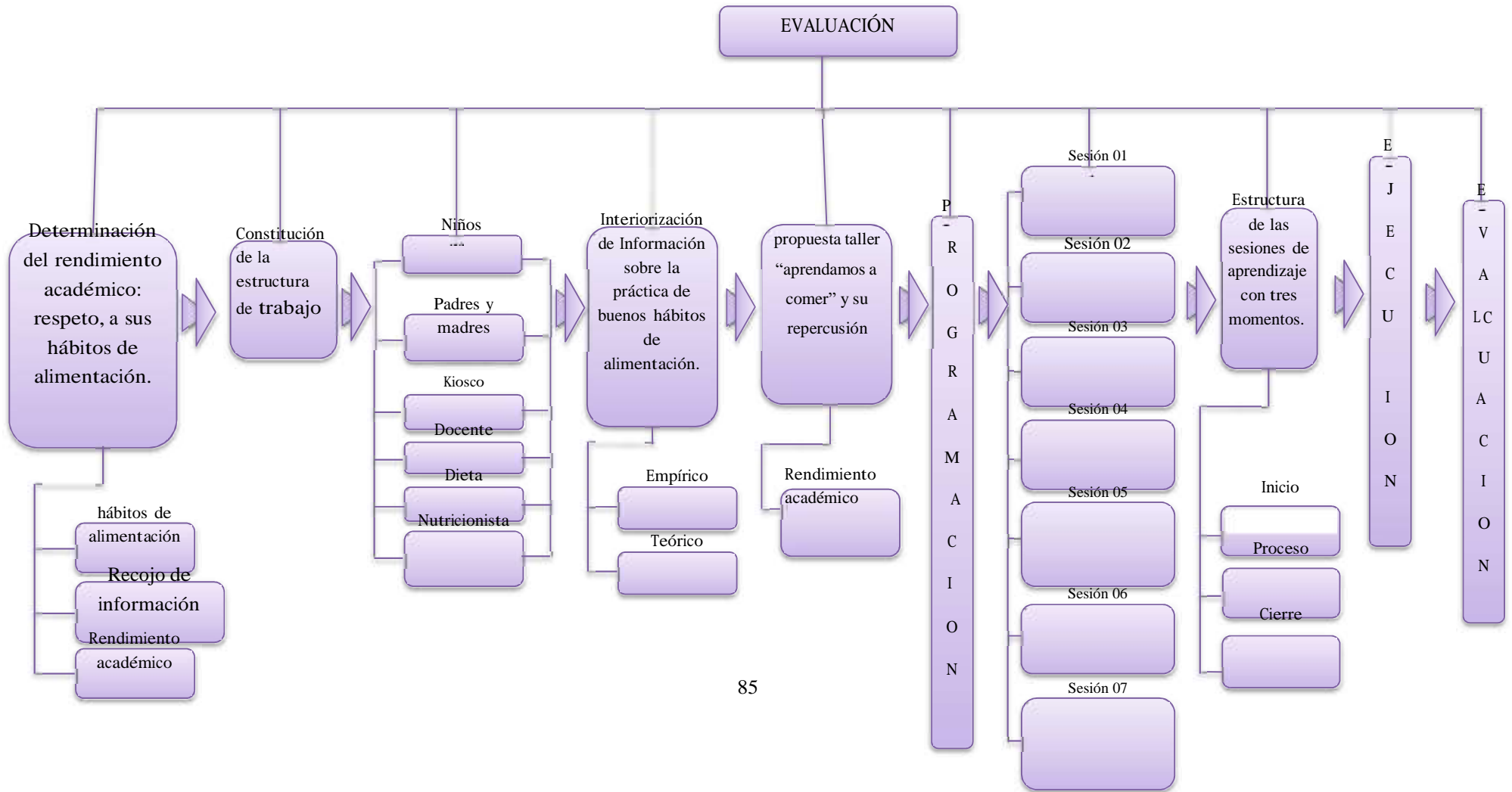
- d. Estructurar la propuesta en base sesiones de aprendizaje como opción básica para desarrollar los buenos hábitos de alimentación para mejorar el rendimiento académico.
- e. Involucrar a las madres de familia y planificar menús y familiarizarse con las herramientas básicas, elaborar preparaciones culinarias basadas en las características saludables de la Dieta Mediterránea.
- f. Aprender a introducir de una manera atractiva todas las verduras en platos apetitosos.
- g. Elaborar menús variados: Incluir la mejor variedad posible de los principales alimentos.





ANEXO 4

Diseño del programa de juego de roles



#### 4. Descripción de los componentes del diseño del programa

##### 4.1. Determinación de niveles de logro de la práctica de valores

Elaborar la propuesta de un programa juego de roles consistió en determinar los niveles de práctica de valores de en la que se encontraban los niños y niñas, elaborando el pre test que estaba constituido por un conjunto de ítems, indicadores que se desprenderán de los textos de valores debidamente seleccionados; determinándose de este modo las razones del porque investigar en los grupos muestrales.

##### 4.2. Constitución de equipos de trabajo

En razón a los resultados del pre test se tuvo que constituir equipos de trabajo y se determinó en tres grupos: Alto, medio y bajo en razón a la práctica de valores de los niños y en cada uno de ellos se tuvo que relativamente adecuar a fin de que no vayan a ser parar algún grupo complejo o muy fáciles.

##### 4.3. Selección de información pertinente para el programa de juego de roles para mejorar la práctica de valores

Resulta un hecho evidente, se tuvo que acudir a la literatura científica especializada sobre el constructivismo para recoger los aportes e identificar las teorías relacionadas a juego de roles y práctica de valores.

##### 4.4. Selección de juego de roles

Se procedió a selección de juego de roles que se tomaron de la Unidad Didáctica que fueron: Textos que fueron seleccionados teniendo en cuenta su importancia en la unidad de aprendizaje y por otro se adecuaban a la naturaleza de las sesiones de aprendizaje que se pretende lograr las actitudes en la práctica de valores.

#### 5. Concreción de la Propuesta

La opción más adecuada para concretar la propuesta fue precisamente las sesiones de aprendizaje como lo hemos señalado anteriormente y para una mejor visión y comprensión de las mismas a continuación se exponen los diseños de las sesiones de aprendizaje desarrollados que en su conjunto nos permitirán resolver el problema.

ANEXO 5

SESIÓN DE APRENDIZAJE

“Una dieta alimenticia sana es una Buena nutrición”

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE				ÁREA	CIENCIA Y AMBIENTE			
GRADOS		SECCIÓN	U	DURACIÓN		FECHA		2017

APRENDIZAJES ESPERADOS:

COMPETENCIA		
Explica el mundo físico, basado en conocimientos científicos.		
CAPACIDADES	INDICADORES	MATERIALES
Comprende y aplica conocimientos y argumenta científicamente.	Elabora dietas alimenticias con productos de su comunidad considerando los grupos de alimentos y sus componentes nutricionales que favorecen la salud.	
PROPÓSITO	Hoy aprenderán a elaborar dietas saludables con productos de la región tomando en cuenta los nutrientes que contienen.	

SECUENCIA

M	PROCESOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA / APRENDIZAJE	MOTIVACIÓN Y EVALUACIÓN PERMANENTE
INICIO	Motivación	La docente saluda a los niños y niñas al iniciar la sesión y recuerda Las sesiones anteriores. Para ello, coloca encada mesa de trabajo una caja conteniendo diversos alimentos: leche, agua, sal, manzana, un huevo cocido, lentejitas, trozos de carne de res o pollo, bocaditos de harina, grasa de pollo, los estudiantes abren la caja y ponen las muestras de alimentos sobre su mesa y prueban para opinar ...	
	Saberes Previos	Luego contestan: ¿de qué manera se puede agrupar las muestras de alimentos? (se espera que mencionen por sus componentes nutricionales: en formadores, reguladores y energéticos), ¿un alimento contiene solo un tipo de nutriente?, ¿por qué se les clasifica en un grupo?, a la hora de elegir un alimento, ¿piensas en si son nutritivos o solo que te gusta?	
	Propósito.	Hoy aprenderán a elaborar dietas saludables con productos de la región tomando en cuenta los nutrientes que contienen.	
	Norma Convivencia.	Participamos de forma ordenada y respetuosa.	



	Conflicto Cognitivo	¿Conocen los componentes nutricionales de los alimentos? (formadores, reguladores y energéticos)	
DESARROLLO	CONSTRUCCION DE LOS APRENDIZAJES	<p>La docente comenta el siguiente caso: Julián tiene 10 años y estudia en un colegio de la ciudad de Trujillo. Sus padres no pueden encontrar trabajo todo el día, así que come mucha comida preparada en la calle. En el colegio solo come lo que le gusta ya que sus padres le dan una buena propina. El médico le ha dicho que debe adelgazar porque tiene mucho colesterol y eso es malo para su corazón. Julián quisiera tener un peso adecuado porque se cansa mucho y algunos niños en el colegio se ríen de él y lo discriminan por su aspecto, pero no sabe cómo hacer una dieta saludable para estar más sano.</p> <p>La docente pregunta a los estudiantes: si desean ayudar a Julián, ¿cómo lo podrían hacer?, ¿qué recomendaciones le pueden dar?</p> <p>La docente escucha y anota el aporte de los estudiantes en un papelote, orientándolos para que las ideas que van enunciando puedan transformar en preguntas que puedan investigar, como las siguientes:</p> <p>Enseñarle a comer alimentos nutritivos - ¿Qué alimentos le conviene comer? ¿por qué?</p> <p>Decirle que no debe comer muchas frituras - ¿Por qué es necesario evitar las grasas?</p> <p>Debe comer poco - ¿Cómo puede hacer para disminuir su ración alimenticia?</p> <p>Tiene que conocer los nutrientes que le brinda lo que come - ¿Cómo reconocer los nutrientes que contienen sus alimentos?</p> <p>Debe saber elegir lo que va a comer - ¿Qué debe tomar en cuenta para tomar una buena decisión al seleccionar un alimento?</p> <p>Se solicita a los estudiantes que den respuesta a las preguntas seleccionadas en su cuaderno. Escucha sus respuestas y anótalas debajo de cada pregunta. El papelote escrito queda a la vista durante el transcurso de la clase.</p> <p>Solicitamos a los estudiantes que sugieran ideas de acciones a realizar para responder a las preguntas. Haciendo un plan de actividades con los recursos disponibles en el aula y en la comunidad. Se les invoca a dar ideas, por ejemplo:</p> <p>Traer un plato favorito o típico de la comunidad e identificar sus nutrientes.</p> <p>Preparar alimentos ricos en nutrientes y bajos en grasas y exponerlos.</p> <p>Investigar en los textos de Ciencia y Ambiente y el internet para hacer resúmenes.</p>	Desarrollo

		<p>Hacer experimentos con algunos alimentos y organizar datos.</p> <p>Escuchamos las ideas de los estudiantes y toma en cuenta sus aportes.</p> <p>Expresándoles que durante la clase harán actividades que les ayudarán a comprobar sus respuestas al problema planteado.</p> <p>Pídeles que completen el Anexo 1 “¿Qué plato le conviene a Julián?” Entrégale una copia a cada estudiante. Invítalos a que observen las imágenes y analicen el cuadro.</p> <p>¿Qué tienen de común y que tienen de diferente?</p> <p>revisaremos información del texto de Ciencia y Ambiente del grado, en la página 15 y que respondan a las preguntas en su cuaderno: ¿qué es una dieta alimenticia?, ¿qué características debe tener una dieta alimenticia?</p> <p>Promovemos el intercambio de ideas entre los estudiantes para que respondan apropiadamente las preguntas del Anexo</p> <p>Finalmente, propicia la reflexión en torno a las respuestas de las preguntas de la ficha</p> <p>¿Qué plato le conviene a Julián y por qué?, ¿Qué debe tomar en cuenta para tomar una buena decisión al seleccionar un alimento?</p> <p>Comparan sus respuestas luego de la lectura del libro y el trabajo con la ficha para que noten la similitud, diferencias entre sus respuestas iniciales y finales, así como los cambios que han tenido; la docente ayuda a expresar su comparación con preguntas:</p> <p>¿qué respondieron al inicio? y ahora, ¿su respuesta final es igual o ha cambiado?, ¿qué nueva idea le han agregado?</p> <p>Los estudiantes deben llegar a la idea de que es más conveniente para Julián la ensalada con atún, porque contiene menos carbohidratos y grasa animal. Que en el caso de Julián deba cambiar un nutriente por otro que más le conviene, por ejemplo: grasa animal por grasa vegetal y disminuir la ración de carbohidratos, aumentar las proteínas, vitaminas y minerales.</p> <p>Todo esto con supervisión médica y la de los padres</p> <p>Los estudiantes van a elaborar, en grupos, dietas alimenticias utilizando el Anexo “Elaborando dietas alimenticias”</p> <p>proponen opciones de almuerzo. Luego deben identificar los nutrientes que contienen los ingredientes por grupos.</p> <p>La docente monitorea la calidad del trabajo que realizan los grupos utilizando el instrumento de evaluación de actitudes y capacidades.</p>	
--	--	--	--

		<p>Se promueve el diálogo en los equipos con base en las preguntas finales de la ficha del Anexo, a modo de conclusión. Ante cualquier duda, deriva a los estudiantes a volver a revisar la fuente de información y el trabajo del Anexo 1, para que aclaren sus ideas.</p> <p>un representante de cada grupo que exponga una de las opciones de menú propuestas y que explique por qué han considerado en el grupo que es una dieta completa y equilibrada.</p> <p>la clase dirá si están de acuerdo con la propuesta y si en caso no lo están, que propongan una sugerencia.</p> <p>Los estudiantes mejoren sus respuestas en su cuaderno. Las respuestas deben reflejar lo realizado en la parte práctica y teórica.</p> <p>Evalúa la calidad de sus tareas utilizando el instrumento de observación y corroborando tus observaciones iniciales.</p>
CIERRE	Consolidación	Comentan en la familia lo aprendido en clases.
	Reflexión sobre el aprendizaje	Dialogamos y reflexionamos sobre las actividades realizadas: ¿cómo se sintieron al trabajar en equipo?, ¿qué actividades de las que hicieron les gustaron más?, ¿por qué?, ¿creen que lo aprendido les puede servir en su vida diaria?, ¿por qué?
	EXTENSIÓN:	<p><b>Resuelven el Anexo 3: “Analizando los alimentos que consumimos”.</b></p> <p>Con ayuda de un familiar, consulta en la siguiente dirección y calcula tu índice de masa corporal (IMC) y el de algunos miembros de tu familia: <a href="http://www.onmeda.es/test/imc_ninos.html">http://www.onmeda.es/test/imc_ninos.html</a></p>

EVALUACION:

SITUACIÓN DE EVALUACIÓN	INDICADOR DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
Momento clase	Elabora dietas alimenticias con productos de su comunidad considerando los grupos de alimentos y sus componentes nutricionales que favorecen la salud.	LISTA DE COTEJO

## ANEXOS DE LA SESIÓN

El Plato que le conviene a Julian

1. Observa las imágenes y analiza el cuadro:



Pachamanca		Ensalada con atún	
Nutrientes	Alimentos	Nutrientes	Alimentos
Proteínas	Carnes: pollo, res, etc.	Proteínas	Carne: pescado (atún), huevo
Carbohidratos	Camote, humita.	Carbohidratos	
Grasas	Grasas de las carnes	Grasas	Aceitunas
Vitaminas y minerales	Habas y choclos	Vitaminas y minerales	Lechuga, tomate, pepino

2. Luego, compara la variedad de nutrientes de ambos platos, dialoga con tus compañeros y responde:

¿Qué plato le conviene más comer a Julián?

---



---



---

3. Describe ¿por qué le conviene más? \_\_\_\_\_

---



---



---

4. ¿Qué debe tomar en cuenta para tomar una buena decisión al seleccionar un alimento?

---

---

---

---

Integrantes del equipo: \_\_\_\_\_

Grado y sección: \_\_\_\_\_

1. Plantea dos menús de un almuerzo:

MENÚ 1

MENÚ 2

Entrada:		
Plato de fondo:		
Refresco:		
Otros:		

2. Distribuye por grupos de alimentos a sus ingredientes (Si el ingrediente se repite se coloca una sola vez:

Formadores	Energéticos		Reguladores
Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Vitaminas minerales

Conclusiones:

¿Será una dieta completa y equilibrada el menú 1?, ¿por qué?

---

---

---

¿Será una dieta completa y equilibrada el menú 2?, ¿por qué?

---

---

---

## ANEXO 2

### ELABORANDO DIETAS ALIMENTICIAS.

Nombres: -----Grado y sección:

1. Selecciona tu plato favorito:

---

2. Selecciona tu plato favorito:

1.
2.
3.
4.

3. Distribuye por grupos de alimentos

Formadores	Energéticos		Reguladores
Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Vitaminas minerales

4. Conclusiones:

- ¿Será una dieta equilibrada?, ¿por qué?

---

---

- ¿Contiene todos los tipos de nutrientes que tu cuerpo necesita?

---

---

## CALCULAMOS EL INDICE DE GRASA

1. Calcula el índice de masa corporal de los miembros de tu familia. Para ello, puedes utilizar la siguiente dirección web. También puedes utilizar la fórmula para calcularlo.

- [http://www.texasheart.org/HIC/Topics\\_Esp/HSmart/nutrit\\_sp.cfm](http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/nutrit_sp.cfm)

Composición corporal	Índice de masa corporal (IMC)
Peso inferior al normal	menos de 18.5
normal	18.5 – 24.9
Peso superior al normal	25.0 – 29.9
Obesidad	más de 30.0

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (Mts.)}}$$

- Fórmula para calcular el Índice de Masa Corporal

2. Verifica en este cuadro el resultado obtenido.

Índice de Masa Corporal (IMC)	Situación
menor a 18	Peso bajo. necesario valorar signos de desnutrición
18 a 24.9	normal
25 a 26.9	Sobrepeso
mayor a 27	Obesidad
27 a 29.9	Obesidad grado I. Riesgo relativo alto para desarrollar enfermedades cardiovasculares
30 a 39.9	Obesidad grado II. Riesgo relativo muy alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares
mayor a 40	Obesidad grado III Extrema o Mórbida. Riesgo relativo extremadamente alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares

3. Completa el siguiente cuadro con los ImC, de tu familia:

Nombres	Índice de Masa Corporal (IMC)	Clasificación
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		



4. Recomendaciones:

---



---



---

Competencias:

- Explica el mundo físico, basado en conocimientos científicos.

N°	Nombre y Apellidos	Comprende y aplica conocimientos y argumenta científicamente.	COMENTARIOS / Observations
		Elabora dietas alimenticias con productos de tu comunidad considerando los grupos de alimentos y sus componentes nutricionales que favorecen la salud.	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

Logrado     
  no logrado

## FICHA DE EVALUACION

Área de Ciencia y Ambiente Año y sección:.....Fecha:

Integrantes del grupo.....

Crterios nombres	Participa dando opiniones	Escucha las opiniones de los demás	Colabora en tareas del grupo	trabaja con orden y limpieza
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

**ACTIVIDAD N°2:** la alimentación, la salud y mis aprendizajes.

**OBJETIVO:** Aprender los conceptos propios de un estilo de vida saludable.

**TIEMPO:** 90 min.

**MATERIAL:** multimedia, folletos, alimentos degustativos.

**DESCRIPCIÓN:**

Para este taller se preparará varios alimentos que los participantes podrán degustar y comprender el valor nutricional mediante el uso del material preparado para la clase, mediante trabajos grupales además del compromiso de los padres para apoyarles en las conclusiones saludables que se llegue en favor de mejorar su aprendizaje académico y por ende su rendimiento.

**ACTIVIDAD N°3:** ¿Cuándo comer?

**OBJETIVO:** Aprender qué alimentos deben consumirse con regularidad y cuáles solo deben consumirse de vez en cuando.

**TIEMPO:** 90 min.

**MATERIAL:** multimedia, folletos, alimentos degustativos, etc.

**DESCRIPCIÓN:**

Para este taller se formará tres grupos, quienes trabajara revisando infografía y haciendo pruebas y recetas a su vez que llegaran a conclusiones sobre qué y cuando comer según los intereses que tengamos en la alimentación.:

**ACTIVIDAD N°4.** Leo lo que consumo.

**OBJETIVO:** Aprender a leer y entender la etiqueta de información nutricional

**TIEMPO:** 90 minutos

**MATERIAL:** multimedia, folletos, alimentos degustativos, etc.

**DESCRIPCIÓN:** en este taller trabajaremos sobre como seleccionar nuestros alimentos para ello seguiremos los siguientes pasos.

Revisaremos el folleto: “Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional”; Revise los folletos Mi plato y 10 consejos para disfrutar los alimentos, pero comer menos

Conclusión y sesión de preguntas y respuestas

Recordatorios de actividades para realizar en casa:

Lea las etiquetas de información nutricional para comparar los alimentos en el supermercado.

Siga aumentando la cantidad de actividad física que realiza cada día.

Pídales a los participantes que llenen el formulario de evaluación

**ACTIVIDAD N°4. El equilibrio y la salud en el estudio.**

**OBJETIVO:** Aprender a equilibrar la alimentación con un balanceamiento correcto.

**TIEMPO:** 90 minutos

**MATERIAL:** multimedia, folletos, alimentos degustativos, etc.

**DESCRIPCIÓN:** en este taller aprenderemos:

- Cómo equilibrar las calorías
  - Disfrute de la comida, pero coma menos.
  - Evite las porciones demasiado grandes.
- Qué alimentos debe aumentar
  - La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.
  - La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
  - Prefiera la leche descremada o semidescremada (al 1%).
- Qué alimentos debe disminuir
  - Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.
  - Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.

La alimentación saludable y los buenos hábitos son indispensables para un buen funcionamiento del sistema biológico y por ende influye en la capacidad mental y el rendimiento académico.

ANEXO 6

Matriz de Consistencia

TÍTULO	PROBLEMA	BJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Taller “Aprendamos a Comer” y el rendimiento académico de los niños de cuarto grado “E” de educación primaria de la I.E. N° 1140 “Aurelio Miro Quesada” Lima - 2017	¿Cómo el nivel de rendimiento académico es influenciado por el taller “aprendamos a comer” en los niños y niñas del Cuarto Grado, sección “E” de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 1140 “Aurelio Miro Quesada Soza” de la Provincia de Lima - 2017?	Objetivo General. ¿Determinar el nivel de rendimiento académico es influenciado por el taller “aprendamos a comer” en los niños y niñas del Cuarto Grado, sección “E” de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 1140 “Aurelio Miro Quesada Soza” de la Provincia de Lima - 2017? Específicos: Identificar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes del cuarto grado “E” de primaria de la I.E “Aurelio Miro Quesada Soza”, provincia de Lima – 2017. Antes de la aplicación de la propuesta talleres “Aprendamos a Comer”. Diagnosticar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes del cuarto grado “E” de primaria de la I.E “Aurelio Miro Quesada Soza”, provincia de Lima – 2017. para la aplicación de la propuesta talleres “Aprendamos a Comer”. Comprobar el nivel de rendimiento académico en los estudiantes del cuarto grado “E” de primaria de la I.E “Aurelio Miro Quesada Soza”, provincia de Lima – 2017. Después de la aplicación de la propuesta talleres “Aprendamos a Comer”.	Si aplicamos el taller: “aprendamos a comer” entonces mejorará el rendimiento académico en los niños y niñas del 4º grado de la IE. N° 1140 “Aurelio Miro Quesada”, de la Provincia de Lima - 2017.	Variable independiente Taller “Aprendamos a comer”  Variable dependiente Rendimiento Académico.	Pre-experimental  El diseño propiamente es denominado Diseño Pre-test Post-test con un solo grupo  O <sub>1</sub> X O <sub>2</sub>	Población y muestra La población está representada por todos los alumnos de educación primaria de la Institución Educativa N° 1140 “Aurelio Miro Quesada” - Lima - 2017. Una muestra constituida por Los 26 alumnos del cuarto grado “E” de educación primaria de la I.E. 1140 “Aurelio Miro Quesada” – Lima - 2017.	ficha de observación Cuestionario

ANEXO 7

Fotos





