



**NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE  
TERCERO DE PRIMARIA DEL COLEGIO CLARETIANO DE CÚCUTA.**



Tania Isabel Patiño Villanueva

Emperatriz Vargas

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA LICENCIATURA EN PEDAGOGIA INFANTIL  
SAN JOSÉ DE CÚCUTA  
2019**

**NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE  
TERCERO DE PRIMARIA DEL COLEGIO CLARETIANO DE CÚCUTA.**



**TANIA ISABEL PATIÑO VILLANUEVA**

**EMPERATRIZ VARGAS**

Proyecto de grado presentado como requisito para optar para el título de Licenciatura en  
Pedagogía Infantil

**Asesor**

**ESP. MAYRENE COBARIA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA LICENCIATURA EN PEDAGOGIA INFANTIL  
SAN JOSÉ DE CÚCUTA**

**2019**

## RESUMEN

El presente trabajo centra toda su atención en tres aspectos importantes para el desarrollo de los niños y niñas que se encuentran en edad escolar, para el proceso de investigativo, se analizó diferentes ámbitos enfocados en la formación de estilos de vida saludables en la escuela, por consiguiente los diversos hábitos alimentarios en el cual se encuentra relacionado con mayor frecuencia el escolar para así lograr establecer en los educandos desde temprana edad la importancia de la alimentación y nutrición, para el proceso de aprendizaje significativo de los niños y niñas del centro educativo

Una buena alimentación, nutrición es uno de la prioridades que se deben establecer desde el inicio de vida de los niños y niñas, porque permite una dieta equilibrada y balanceada, para ello es importante que los padres familia desde los primeros años le proporcionen a sus hijos una alimentación libre exceso de grasas, el desayuno de los pequeños debe incluir carbohidratos, proteínas. Estos elementos aportan la energía necesaria para el desarrollo del cuerpo humano

Teniendo presente lo anterior se evidencia que la alimentación juega un papel importante dentro de la educación, pues la nutrición está vinculada directamente con el aprendizaje de los estudiantes, el método que se vincula en la investigación es un paradigma positivista también denominado paradigma cuantitativo, según los datos recogidos durante la transición de estudio se identificó que algunos indicadores que se estudiaron durante el proceso arrojaron resultados positivos como en otros no fueron tan satisfactorios por consiguiente se llegó a la conclusión que la alimentación y nutrición es un tema que nos compete a todos los seres humanos, porque dentro de este marco es un factor fundamental para la existencia del ser vivo, fortalece el crecimiento de los niños y niñas en diferentes ámbitos educativos.

**Palabras claves:** nutrición, alimentación, aprendizaje significativo.

## ABSTRAC

The present work focuses all its attention on three important aspects for the development of children that are of school age, for the investigative process, different areas focused on the formation of healthy lifestyles in school were analyzed, the different eating habits in which the school is most frequently related, in order to establish the importance of food and nutrition for the students from an early age, for the meaningful learning process of the children of the educational center

A good diet, nutrition is one of the priorities that must be established from the beginning of life of children, because it allows a balanced and balanced diet, for that it is important that parents from the first years provide their parents with Children eat an excess of fat free, the breakfast of the small must include carbohydrates, proteins. These elements provide the necessary energy for the development of the human body

Bearing in mind the above, it is evident that nutrition plays an important role in education, since nutrition is directly linked to student learning, the method that is linked in research is a positivist paradigm also called quantitative paradigm, according to the data collected during the study transition it was identified that some indicators that were studied during the process yielded positive results as in others were not so satisfactory therefore we came to the conclusion that food and nutrition is an issue that concerns all beings human, because within this framework is a fundamental factor for the existence of the living being, it strengthens the growth of children in different educational environments.

**Key words:** nutrition, food, meaningful learning.

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto especialmente a Dios, por haberme dado la vida y la oportunidad de cumplir un sueño más la culminación de mi carrera profesional para optar título de licenciada en pedagogía infantil, así mismo, dedico este trabajo a mis padres por su ayuda y comprensión durante este largo camino que aún no termina esta meta y muchas más que están por venir en el transcurrir del camino de nuestra vida, dedico este proyecto a mis dos grandes compañeras de vida mis hermanas, sin ellas esta meta no se hubiera cumplido con asertividad, además, la ayuda de los docentes de investigación porque a través de sus conocimientos en diferentes áreas del saber en proyección en el área de investigación, a la universidad de pamplona por haberme dado la oportunidad de cumplir un sueño que con el pasar de los días se convierte en realidad por ultimo finalmente termino con esta frase *“el conocimiento se aprende por medio del estudio la sabiduría por medio de la observación” (Arturo Torres).*

**Tania Patiño**

## **Dedicatoria**

Este proyecto de grado se lo dedico a Dios y mi madre celestial quienes han sabido guiarme por el buen camino, dando a mi vida las fuerzas para seguir adelante y no desfallecer en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mi madre, mi regalito del cielo que con su amor y dedicación ha hecho de mi la mujer que soy, a mi padre quién vigila mis pasos desde el cielo, mi segundo padre Vladimir, por su apoyo y darme su amor de padre, mis hermanos, porque creyeron en mí y han sido un ejemplo dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzada mi meta. A la familia Salcedo Sandoval, por mostrarme a Dios y enseñarme que el amor lo puede todo.

A mis amigas, mis hermanas de otras madre porque este grupo de amigas A.V.A.T.E hoy es una hermosa familia, gracias por su apoyo incondicional en ustedes se cumple la palabra de Dios “El amigo fiel es seguro refugio, el que le encuentra, ha encontrado un tesoro.” (Eclesiástico 6, 14). A mis maestros que en este andar de la vida, influyeron con sus lecciones y experiencias en formarme como una persona de bien y preparada para los retos que pone la vida, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.

**Emperatriz Vargas**

## **Agradecimientos**

Este trabajo de investigación no se habría podido realizar sin la ayuda, colaboración de muchas personas que se vincularon sus conocimientos para fortalecer el campo de estudio las autoras agradecen el esfuerzo y dedicación que aportaron los docentes de investigación para que este trabajo saliera adelante de la mejor manera. El presente trabajo representa el esfuerzo y los mismo resultados que se obtuvieron por la misma dedicación que se llevó a cabo día con día con el propósito de cumplir un gran sueño la obtención de nuestro título profesional, agradecemos especialmente a la docente de investigación quien nos ayudó con su infinidad de saberes en nuestra tesis.

También queremos expresar nuestros agradecimientos a nuestras familias. Porque sin ellos no habríamos podido llegar hasta este punto, ellos son nuestros motores que día con día nos ayudaron a salir adelante nos dieron fortaleza cuando sentíamos que íbamos a desfallecer agradecemos sus esfuerzos, cariño y comprensión gracias por apoyarnos en este largo camino que aún no termina quedan más sueños más metas por cumplir con ayuda de Dios podremos concretar en nuestras vidas.

Se agradece a nuestro formadores de la universidad de Pamplona por dirigir nuestra investigación, al mismo tiempo a las personas que corroboraron con los instrumentos e hicieron parte de nuestro objeto investigativo del Colegio Claretiano de Cúcuta.

**Tania Patiño & Emperatriz Vargas**

# ACTA DE SUSTENTACIÓN

|   |  |               |             |
|---|--|---------------|-------------|
|  | <b>Acta de Sustentación de Trabajo de Grado-Pregrado</b> | <b>Código</b> | FGA-72 v.06 |
|   |  | <b>Página</b> | 1 de 1      |

**PROGRAMA:** LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

### MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Investigación | <input type="checkbox"/> Pasantía de Investigación | <input type="checkbox"/> Docencia          | <input type="checkbox"/> Práctica Empresarial  |
| <input type="checkbox"/> Recital de Grado         | <input type="checkbox"/> Diplomado                 | <input type="checkbox"/> Práctica Integral | <input type="checkbox"/> Articulación Posgrado |

**EL JURADO CALIFICADOR CONFORMADO POR:** (Nombres, apellidos y documento de identidad).

**JURADO 1:** JOSÉ ANTONIO CEGARRA GUERRERO /C.E: 422646

**JURADO 2:** KLEEDER JOSÉ BRACHO PEREZ / C.E: 624897

**JURADO 3:** \_\_\_\_\_ / C.C: \_\_\_\_\_

**EN SU SESIÓN EFECTUADA EN: SAN JOSE DE CÚCUTA A LAS 5:30 p.m. HORAS, DEL DÍA 13 DEL MES JUNIO DEL AÑO 2019**

Terminadas sus deliberaciones, y en cumplimiento de las normas y acuerdos de los órganos de dirección de la Universidad de Pamplona, se ha llegado a la siguiente conclusión:

**Primera Conclusión:** Otorgar la Calificación de: 4.51 (en números)

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Meritorio (>=4.51) | <input type="checkbox"/> Excelente (>=4, <=4.49) | <input type="checkbox"/> Aprobado (>=3, <=3.99) | <input type="checkbox"/> Incompleto (<=2.99) |
|--|--|---|--|

**AL TRABAJO DE GRADO TITULADO: NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TERCERO DE PRIMARIA EN EL COLEGIO CLARETIANO DE CÚCUTA.**

**AUTOR(ES):** Número de Autores (02)

|   |      |               |
|---|------|---------------|
| Nombres: VARGAS EMPERATRIZ              | COD. | 1.004.807.562 |
| Nombres: PATIÑO VILLANUEVA TANIA ISABEL | COD. | 1.093.778.897 |
| Nombres: _____                          | COD. | _____         |

**DIRECTOR Y/O TUTOR:** MAYRENE COBARIA JAIMES /C.C: 1.090.442.777

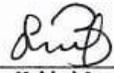
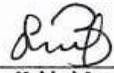
**Segunda Conclusión:** Emitir los siguientes criterios

| No. | DESCRIPCIÓN                                       | RECOMENDAR |    |
|-----|---|------------|----|
|     |   | SI         | NO |
| 1.  | Recomendar para presentar en eventos.             | /          | /  |
| 2.  | Recomendar para publicación.                      | /          | /  |
| 3.  | Recomendar para ser continuado en otros trabajos. | /          | /  |

Otras: \_\_\_\_\_

**Tercera Conclusión:** Avalar el cumplimiento del Trabajo de Grado, para optar por el Título de LICENCIADA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

**Firmas del Jurado Calificador:**

|   |   |  |
|---|---|--|
| <br>_____<br><b>JURADO 1</b>                         | <br>_____<br><b>JURADO 2</b>                   | <br>_____<br><b>JURADO 3</b> |
| <br>_____<br><b>Director Comité Trabajo de Grado</b> | <br>_____<br><b>Director Unidad Académica</b> |  |

*Nota: Diligenciar debidamente todos los espacios requeridos en el formato.*

## CONTENIDO

|   | <b>pag.</b> |
|---|-------------|
| Resumen                                       | 4           |
| Abstrac                                       | 5           |
| Dedicatoria                                   | 6           |
| Agradecimientos                               | 8           |
| Introducción                                  | 11          |
| 1. Capitulo I. El problema                    | 14          |
| 1.1 Planteamiento del problema                | 14          |
| 1.2 Formulación del problema                  | 16          |
| 1.3 Objetivos de la investigación             | 16          |
| 1.3.1 Objetivo General                        | 16          |
| 1.3.2 Objetivo Especifico                     | 17          |
| 1.4 Justificación de la investigación         | 17          |
| 1.5 Delimitación de la investigación          | 20          |
| 2. Capitulo II. Marco Teórico                 | 20          |
| 2.1 Antecedentes de la investigación          | 20          |
| 2.1.1 Antecedentes Internacionales            | 21          |
| 2.1.2 Antecedentes Nacionales                 | 24          |
| 2.2 Bases Teóricas                            | 26          |
| 2.2.1 Nutrición                               | 27          |
| 2.2.2 Formación de estilos de vida saludables | 28          |
| 2.2.3 Habitos alimentarios                    | 30          |
| 2.2.4 Aprendizaje significativo               | 32          |

|   |    |
|---|----|
| 2.2.5 Rendimiento escolar                                   | 32 |
| 2.3 Referentes Teóricos                                     | 35 |
| 2.4 Marco Conceptual  | 36 |
| 2.5 Bases Legales   | 39 |
| 3. Capitulo III. Marco Metodologico                         | 41 |
| 3.1 Tipo de Investigación                                   | 44 |
| 3.2 Diseño de la Investigación                              | 46 |
| 3.3 Población y Muestra                                     | 46 |
| 3.4 Técnica e Instrumentos para la Recolección de los Datos | 48 |
| 3.4.1 Técnica   | 48 |
| 3.4.2 Instrumento   | 48 |
| 3.5 Validez del Instrumento                                 | 49 |
| 3.5.1 Validez   | 49 |
| 3.6 Técnica de Análisis de los Datos                        | 50 |
| 3.7 Procesamiento de la Investigación                       | 51 |
| 3.8 Cronograma  | 52 |
| 4. Capitulo IV. Analisis y Discusión de Resulatados         | 54 |
| 4.1 Analisis de los datos                                   | 54 |
| 4.1.2 Discusión de los datos                                | 62 |
| 5. Capitulo V. Conclusiones                                 | 65 |
| 5.1 Recomendaciones   | 68 |
| 6. Bibliografias  | 79 |

## **Introducción**

La nutrición y la alimentación son la base esencial para que los niños y niñas desde su inicio de vida fortalezcan aspectos y habilidades cognitivas que promuevan al mejoramiento en su rendimiento escolar, en tal sentido es importante mencionar que los estilos de vida saludables actualmente es uno de los temas con mayor interés en la sociedad por ello es relevante que los padres de familia y los docentes a cargo se vinculen directamente con esta problemática sobre los diferentes hábitos alimentarios que realizan los estudiantes a diario.

Se ha observado que la población infantil es una de las comunidades con mayor riesgo pues constantemente consumen alimentos poco saludables y esto conlleva a que los educandos siempre se encuentren alterados, cansados en el aula de clase y que sus resultados en algunas ocasiones no sean los correspondientes, se analiza que los educandos de básica primaria y los mismos niños y niñas del plantel educativo mantienen estilos de vida poco saludables.

La mayor parte frecuentan el consumo de alimentos procesados y con altos índices de azúcares que influyen directamente en su desarrollo personal y social, esta problemática es habitual observarla en diferentes instituciones del país, es por ello que a través de la realización del proyecto de investigación se busca formar a los estudiantes sobre los estilos de vida saludables en la escuela.

Los hábitos alimentarios en los estudiantes de grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta tienen como finalidad mejorar en los niños su rendimiento escolar. Vincular a los niños a cambiar su alimentación por una más saludable y natural apta para el desarrollo del cuerpo en niños en edades promedio entre siete a nueve años este cambio beneficiaría en un cien por ciento a los educandos en el transcurrir de sus vidas.

En el primer capítulo nos permite identificar la problemática establecida en el proyecto de investigación y así mismo establecer los objetivos que den respuesta directamente al área de estudio, claramente se trabaja en conjunto con los estudiantes de grado tercero del centro educativo con el fin justificar la problemática observada en el plantel educativo

En el segundo capítulo se identifica aspectos científicos que respaldan directamente el proyecto de investigación a través de las bases teóricas que vinculan datos claves en el proceso de indagación. El tercer capítulo permite establecer la metodología a través de la determinación de diferentes aspectos tales como el diseño y tipo de investigación descriptiva dando paso a la obtención de la misma población y muestra a tratar en el proceso de investigación

La técnica e instrumento fortalecieron el proceso de investigación se basaron en encuesta, cuestionario los cuales fueron primordiales para la recaudo de los datos que se vincularon al proceso de investigación, la aplicación del cuestionario se direcciono a los docentes y a los estudiantes al mismo tiempo se le evaluó las diversas herramientas que el profesional en educación utiliza para el mejoramiento de estilos de vida saludables en los estudiantes del plantel educativo

Así mismo se identifican hábitos alimentarios que realizan constantemente los educandos del Colegio Claretiano de Cúcuta, en el quinto capítulo se establecieron diferentes conclusiones que se lograron obtener durante el proceso de indagación con el propósito de formar estilos de vida saludables desde la escuela, identificar hábitos alimentarios que realicen los estudiantes de tercero de básica primaria

Con la finalidad de cambiar inadecuados hábitos o estilos de vida poco saludables que repercuten directamente en el rendimiento académico de los infantes, por ello es muy importante la alimentación y nutrición que frecuentan los educandos desde edades tempranas por que fortalecen aspectos importantes en el aprendizaje significativo de los niños y niñas del plantel educativo

## **CAPITULO I EL PROBLEMA**

### **Planteamiento del problema:**

Es bien sabido que la nutrición y la alimentación son la base principal que influye, en el desarrollo de la población infantil desde edades muy tempranas por ello, es importante el consumo de alimentos que contribuyan al mejoramiento de habilidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas para lograr obtener un adecuado desenvolvimiento en un entorno escolar. A su vez, es fundamental que los padres de familia implementen una saludable alimentación desde sus hogares, para que hijos obtengan los nutrientes necesarios que fortalezcan distintas áreas del conocimiento y contribuyan en el rendimiento académico.

Actualmente la población infantil en edad escolar es palpable el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios, como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de nuestras mesas. Al parecer las nuevas generaciones no están al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria.

En relación con lo anterior (Carro, 2007) el autor realiza una conexión preliminar en donde se evidencia que en la actualidad la población infantil no mantiene un adecuado hábito alimentario libre de comidas, con altos índices de grasas, azúcares y carbohidratos que repercuten directamente en habilidades finas y motrices, por otra parte, es importante que los educandos inicien un cambio en su alimentación por alimentos de procedencia natural con altos índices en vitaminas, calcio, hierro que favorezcan un buen desempeño académico.

Por esta razón, se hace necesario resaltar la transición del proyecto investigativo que se detectó durante el proceso de investigación formativa que se realiza a través de las prácticas pedagógicas organizadas por la universidad de Pamplona, durante la ejecución de dicho proceso nace la inquietud de analizar bajos desempeños en aspectos académicos, cognitivos, sociales, que puede contraer una inadecuada nutrición para el proceso de aprendizaje de los infantes del Colegio Claretiano de Cúcuta ubicado Av.3 Ms 22-23 Claret 4A Etapa, Norte de Santander en la ciudad de Cúcuta.

Sé dónde se observó cómo los educandos desde edades muy tempranas se encuentran consumiendo alimentos pocos nutritivos y naturales, en su gran mayoría son alimentos procesados y sintéticos tales como bebidas carbonatadas, comida directamente procesada, en efecto no contribuye para su desarrollo intelectual y social por tal motivo, se toma el punto de vista del autor quien firma que gran parte de los infantes son vulnerables a desequilibrios nutricionales que puedan presentarse.

Por el consumo de alimentos pocos nutritivos que frecuentan diariamente los pequeños y esto incide a bajos resultados en su desempeño escolar, la población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables.

Con la finalidad de mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables según (Serafin, 2012) Es así como surge la necesidad de investigar la intervención de la nutrición y la alimentación en el aprendizaje de niños y niñas de grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta. En tal sentido, identificar los alimentos que a diario

los educandos consumen y establecer un cambio en su consumo diario, con el fin de mostrarles y darles a conocer a los niños y niñas, a su vez a los padres de familia

La importancia que tiene el consumo de alimentos nutritivos desde el inicio de sus vidas edades tempranas y esto como puede ayudar fortalecer tanto procesos académicos como habilidades motrices, por esta razón se hace necesario mantener una constante conexión con los padres de familia y docente a cargo del grupo porque ellos son quienes mantienen gran vinculación con los estudiantes tanto en un ambiente personal como social.

### **Formulación de la Pregunta Investigación:**

Tomando en consideración lo expuesto anteriormente surge la siguiente formulación del problema:  
¿Qué hábitos de nutrición y alimentación desarrollan el aprendizaje en los infantes de grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta?

### **Objetivo General**

Analizar los hábitos de nutrición y alimentación para el desarrollo del aprendizaje en los niños y niñas de grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta.

### **Objetivo Específicos**

Identificar los alimentos que consumen a diario los estudiantes de grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta.

Describir los alimentos que proporcionan una alimentación adecuada que permite el funcionamiento en el organismo de los niños de grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta.

Categorizar los alimentos que proporcionan una dieta equilibrada y variada en los niños de grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta.

### **Justificación**

La finalidad del trabajo de investigación es identificar estilos de vida saludables en los estudiantes y a su vez analizar los diferentes hábitos alimentarios que realizan los educandos de grado tercero de básica primaria del Colegio Claretiano de Cúcuta con el propósito de mejorar la alimentación de los infantes y obtener resultados favorable en el aprendizaje.

Dentro de este orden de ideas, es importante mencionar que la necesidad de investigar las repercusiones que puede traer la incorrecta alimentación para el desarrollo del aprendizaje surge dentro los procesos formativos que se realizan a través de las practicas pedagógicas por consiguiente, se identificó que en el Colegio los educandos no consumían alimentos saludables de procedencia natural, en otras palabras, solo consumían alimentos procesados y sintéticos, que no contribuyen en su nutrición y desfavorecen su rendimiento escolar.

En cuanto al aporte teórico se busca afianzar los conocimientos teniendo presente la participación de teorías que permitan nutrir la investigación y el buen desarrollo de la propuesta. Significa entonces, la indagación permitirá el desarrollo de los conocimientos a las investigadoras para de esta manera permita su aplicabilidad en la institución educativa nombrada con anterioridad, las bases teóricas de esta investigación estarán fundamentadas por los autores; Ausubel, Carro, y Perlmutter, quienes a través de su teoría darán credibilidad al planteamiento inicial de esta exploración.

Por su parte, el aporte metodológico está fundamentado en el desarrollo de las técnicas e instrumentos de recolección de información del paradigma de investigación positivista (cuantitativo) que permitan recolectar información específica sobre la nutrición y alimentación en el aprendizaje

de los niños y niñas de tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta para Perlmutter, refiere que es necesario desechar diversos alimentos de nuestro organismo que contengan gluten, azúcar, carbohidratos, altos niveles de grasas puesto que son alimentos poco nutritivos que no necesitan el cuerpo humano en su composición integral.

En el libro cerebro de pan, propone eliminar todas las fuentes de gluten, todo lo que contenga carbohidratos procesados, azúcar y almidón, alimentos empacados y etiquetados como “bajos en grasa” o “sin grasa”, margarina, grasas vegetales y cualquier marca comercial de aceite de cocina y soya sin fermentar puesto que estos no aportan los nutrientes que el cerebro necesita como fuente del funcionamiento del cuerpo humano (Perlmutter, 2014)

Partiendo de lo anterior es evidente que se hace necesario concientizar a la población infantil y padres de familia de la importancia que tiene modificar los hábitos alimenticios que se tienen con el fin de escoger los alimentos que les permitan adquirir los nutrientes necesarios para su desarrollo cognitivo. Por esta razón, la investigación es viable porque permite dar solución a una problemática que hoy en día es muy frecuente en distintas instituciones de la ciudad.

A su vez es relevante porque pretende desarrollar en los estudiantes buenos hábitos alimentarios que le ayuden a mejorar su estado nutricional, con el propósito de optimizar sus procesos académicos; visto de esta forma, este trabajo busca la implementación de buenos hábitos alimenticios desde edades muy tempranas para que contribuyan en su estado corporal, por esta razón este trabajo no solo está dirigido a la comunidad infantil

En otra perspectiva también dirigirlo a los padres de familia, quienes mantienen gran vinculación con los infantes y se encargan de cubrir las diversas necesidades que tienen los educandos en conclusión con lo anteriormente escrito para que se efectúe un buen desarrollo cognitivo en los infantes, es fundamental el consumo de alimentos nutritivos que fortalezcan su desenvolvimiento

escolar en este mismo sentido (Naranjo, 2015) destaca ambos procesos en educación infantil son muy importantes ya que es una etapa de la vida en la que el niño tiene cambios de forma constante.

En este periodo, los niños y niñas se están desarrollando tanto físicamente como intelectualmente por lo que necesitan un aporte adecuado de macronutrientes como micronutrientes a la vez, coincide con la etapa de crecimiento, por lo que debe de haber una nutrición sana, equilibrada y completa. Una correcta alimentación en la infancia proporcionará los conocimientos básicos para un satisfactorio desenvolvimiento a lo largo de su vida.

### **Delimitación**

La presente investigación se fundamenta bajo la línea de investigación infancia y educación, con enfoque cuantitativo, paradigma positivista, con un tipo de investigación explicativa, a través de la cual se busca exponer el origen y la causa de la problemática a estudiar, el proyecto se llevara cabo en el Colegio Claretiano de Cúcuta en el barrio Claret de la ciudad de Cúcuta departamento Norte de Santander, Temporalmente se extenderá desde Marzo 2019 hasta Junio de 2019. Por otra parte, teóricamente se basará en los postulados de Ausubel, (1983), Carro (2007), Perlmutter (2014).

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRIO**

En la actualidad se ha ido identificando una problemática muy común la cual se desarrolla en diferentes instalaciones educativas. Como se ha dicho anteriormente se ha observado falta de información e interés por parte de los padres de familia y a su vez por los mismos docentes, con el tema de la alimentación y nutrición que realizan los pequeños diariamente en su entorno habitual específicamente con su formación de hábitos alimentarios

La población infantil en su gran mayoría no conocen de diversos riesgos que puede contraer una inadecuada nutrición y alimentación para el proceso de aprendizaje de los niños y niñas por esta razón se abordan diferentes alternativas pedagógicas que intervengan en el mejoramiento de la alimentación que favorezcan directamente la salud nutricional, con el propósito de evaluar avances positivos en aspectos físicos y académicos y a su vez optimar la calidad de vida de los niños y niñas de básica primaria.

#### **Antecedentes de la Investigación**

A continuación se presentan las investigaciones previas realizadas a nivel internacional, nacional, las cuales se relacionan con el tema de este proyecto de grado titulado nutrición y alimentación en el aprendizaje de los niños y niñas de tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta. Estas investigaciones que se citan colocan en evidencia la importancia que tiene la búsqueda de investigaciones previas que fortalezcan teóricamente esta investigación.

## **Antecedentes Internacionales**

En Quito se realizó una investigación sobre nutrición y rendimiento escolar en niños de básica primaria en el cual se basa su investigación en observar el estado nutricional en el cual se encuentran los niños con el objetivo de identificar aspectos claves que desfavorecen en su rendimiento escolar, esta investigación ayudara a los niños, niñas y a los padres de familia a detectar diferentes problemáticas en los pequeños que conllevan a no obtener los nutrientes adecuados y posteriormente afectan en su desarrollo cognitivo.

(Miño, 2014) Quito efectuó una investigación titulada “nutrición y rendimiento Escolar de niños de educación general básica de la escuela fiscal mixta río blanco san miguel de los blancos, periodo lectivo 2011-2012” bajo el paradigma cuantitativo, fue de carácter descriptivo, por medio de esta investigación se planteó una solución a la problemática identificada; entre sus objetivos se resalta determinar el nivel nutricional de e identificar el nivel de rendimiento escolar, además , se apoyó en las investigaciones documental, bibliográfica y de campo.

La técnica empleada durante el estudio se utilizó la encuesta como técnica de recolección de información la población que se investigo fue la de la escuela rio blanco de Quito, de dicha población se tomó una muestra de 70 niños y niñas, padres de familia y personal docente de la institución, la averiguación arroja unos resultados positivos debido a que se proponen soluciones factibles a la problemática de la nutrición en los niños y el rendimiento escolar de los mismos.

Esta investigación fortalecerá el proyecto por que vincula aspectos fundamentales sobre la malnutrición de los niños, niñas y como esto repercute directamente en su conducta e intereses sociales. (Pesántez, 2014) Cuenca, Ecuador, en su proyecto titulado “el bajo rendimiento escolar y su relación con la malnutrición y conducta en los niños de primero y segundo año de educación

básica de la escuela Zoila aurora palacios cuenca”, el objetivo principal de esta investigación era determinar la relación del bajo rendimiento escolar con la malnutrición

Los problemas de conducta de los alumnos de primero y segundo de básica de la Escuela Zoila Aurora Palacios de Cuenca, este estudio fue realizado bajo la metodología cuantitativa transversal de prevalencia en estudiantes de Primero y Segundo de básica de la escuela Zoila Aurora Palacio. La investigación sobre desnutrición infantil que se realizó en Lima es un proyecto que respalda el presente proyecto porque deja claro que una mala alimentación y nutrición contribuye directamente a que los niños tengan un bajo rendimiento escolar.

Según (Cayllagua, 2015) Lima, Perú, en su estudio titulado “La desnutrición infantil y el rendimiento escolar en los niños de 5 años de la Comunidad Campesina de isoqasa –vraem – ayacucho.” Realizada bajo el método estadístico descriptivo correlacional en lo que respecta a la contratación de la hipótesis general, el estudio consta de 20 niños y 13 niñas en total 33 niños (as) de la edad de 5 años, la investigación permitió demostrar la relación que existe entre la desnutrición infantil con el rendimiento escolar en los niños de 5 años de la I.E.I N° 225-18 de la comunidad campesina de Isoqasa-Vraem-Ayacucho. L.

En este sentido es importante resaltar que la población infantil es la principal vulnerable a padecer diferentes problemáticas sobre índices o niveles de desnutrición o inadecuada alimentación y como esto difiere en aspectos escolares. (Mendoza, 2016) Babahoyo-Ecuador, en su investigación titulada “desnutrición y su relación en el rendimiento escolar en niños de 5 a 9 años, comunidad 20 de febrero, Cantón Quevedo, provincia los ríos, abril – octubre 2014”

El objetivo de dicha investigación fue analizar la desnutrición y su relación en el rendimiento escolar en niños de 5 a 9 años, comunidad 20 de febrero, Cantón Quevedo, provincia Los Ríos, abril – octubre 2014, asumió un enfoque cuantitativo de carácter descriptivo de campo, con una muestra

de 50 niños y madres, utiliza como instrumentos de recolección de datos y se usa la encuesta. Teniendo en cuenta la siguiente investigación sobre los hábitos alimentarios vinculan aspectos importantes sobre crecimiento escolar en los educandos en niños en etapa del preescolar.

Según afirma (Yataco, 2017), Lima, Perú en la averiguación titulada “hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la i.e. “mi futuro” - puente piedra – 2017”, cuyo objetivo general era determinar los hábitos alimentarios, el crecimiento y desarrollo de niños de 3 a 5 años que asisten a una institución educativa, el estudio fue descriptivo de corte transversal, la población objeto de estudio estuvo conformada por 48 niños preescolares, el instrumento de recolección de datos fue el un cuestionario elaborado por las investigadoras denominado “frecuencia de consumo de alimentos”, la cual fue completada por la madre, donde se describe el consumo alimentario semanal del infante.

Así mismo, Para la evaluación del estado nutricional de los preescolares se emplearon los indicadores antropométricos; peso para la edad (P/E), talla para la edad (T/E) y peso para la talla (P/T); y por último para la evaluación del desarrollo psicomotor se utilizó el TEPSI, el cual evalúa las siguientes áreas: lenguaje, coordinación y motricidad. Los resultados arrojados por la investigación dan a conocer los productos alimenticios consumidos con mayor frecuencia el consumo de frutas y verduras; y con menor frecuencia al grupo de azúcares y grasas.

Con respecto al crecimiento presentaron un importante porcentaje con sobrepeso al igual que el variable desarrollo con un significativo porcentaje de riesgo y retraso en las tres áreas evaluadas. La investigación que se realizó en España cuyo objetivo es analizar la percepción de los padres y los profesores, sobre la dieta y como esto puede afectar el desarrollo mental de los niños y niñas por eso se tuvo en cuenta la observación de diferentes variables que fortalecieran transición en la investigación.

Para (Lopez, percepción de los padres y profesores sobre los efectos de la dieta en el desarrollo mental de los niños , 2017) España, en su indagación titulada “Percepción de padres y profesores sobre los efectos de la dieta en el desarrollo mental de los niños” cuyo objetivo era examinar cualitativa y cuantitativamente las percepciones y creencias actuales de los consumidores sobre la relación entre lo que comen los niños y su desarrollo mental.

La investigación se dividió en tres estudios realizados en cuatro países europeos y financiados en el marco del proyecto NUTRIMENTHE, cuyo objetivo es profundizar en la comprensión y conocimiento del efecto de la nutrición sobre el desarrollo mental y el rendimiento en los niños, realizado bajo una metodología mixta en la que se analizaron diferentes variables.

### **Antecedentes Nacionales**

Teniendo en cuenta el proyecto de investigación que se realizó en Bogotá sobre estado nutricional y rendimiento académico en los estudiantes y como esto vincula aspectos trascendentales en ámbitos escolares y nutricionales. (Ramirez, 2014), Bogotá, realizó una investigación titulada “Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación media de los colegios IPARM (Universidad Nacional de Colombia-sede Bogotá) y Pío XII (Municipio de Guatavita)”

El objetivo fue establecer la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico de estudiantes de educación media de los colegios IPARM de Bogotá, Universidad Nacional, y Departamental Pío XII de Guatavita. El diseño del estudio fue descriptivo transeccional. Asimismo en la ciudad trabajaron proyectos de investigación que relacionaban diferentes estrategias que debe ejemplificar los docentes para la enseñanza y el aprendizaje de Buenos hábitos estilos saludables en niños y niñas de transición con el propósito de crear nuevos estilos de vida.

Afirma (Morales, 2015) Bogotá, realizó una investigación titulada “Estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje de hábitos de vida saludable con niños de transición de nueva constitución” el objetivo principal era implementar una estrategia didáctica facilitadora de la enseñanza - aprendizaje de hábitos de vida saludable en niños de transición del IED Nueva Constitución, el proyecto se llevó a cabo en el Colegio Nueva Constitución, el cual es de carácter distrital, en los tres diferentes grupos del curso tercero de la jornada mañana con que cuenta la escuela, el método de investigación cuenta con un enfoque cuantitativo

Teniendo en cuenta este proceso inductivo flexible y basado en la lógica, el tipo de investigación que se desarrolla en el presente estudio es descriptiva. En tal sentido es importante resaltar las condiciones de vida de los infantes, con el objetivo de mantener un buen rendimiento académico en los niños y niñas del municipio de Restrepo meta. (Rueda, 2016) Bogotá, Colombia en su investigación titulada “Condición física, nutrición y rendimiento académico en los niños de 9 a 10 años de edad dentro del “Colegio Los Portales” de la municipalidad Restrepo Meta en el primer semestre del año 2016”

Este estudio se acoge a una investigación descriptiva transversal, El tamaño muestra es de 33 niños, 15 mujeres y 18 hombres con edades entre 8 a 10 años de edad pertenecientes a los grados 4° y 5° del Colegio Los Portales. Esta investigación dio como resultado Un buen rendimiento académico depende para esta población de estudiantes de un buen nivel de alimentación, así como del no consumo de comidas rápida y de gaseosas. De igual forma, el buen nivel académico de esta población depende una buena condición física que exhiben, con una buena capacidad aeróbica y una buena aptitud muscular.

## **Bases Teóricas**

Las bases teóricas para la investigación son herramienta que fortalece el proceso de investigación durante el transcurso del estudio. Según afirma (Bavaresco, Bases Teóricas , 2006) Las bases teóricas tienen que ver con las teorías que el investigador apoya inicialmente por que proporciona el conocimiento del objeto de estudio es decir cada problema posee algún referente teórico, lo que indica que el investigador fundamenta su investigación en un objeto de estudio.

De acuerdo con el autor la argumentación de las diferentes bases teóricas se vinculan a la problemática que el investigador indaga a través de la opinión de distintos referentes teóricos que le aportan a su proceso de estudio, (Hernandez, Proyectos educativos, 2006) Afirma que las bases teóricas extraen y recopila información relevante y necesaria para el problema de investigación. En contraste con el soporte de la misma investigación en términos claros y específicos las teorías son el soporte argumentativo que el investigador tiene para respaldarse en una teoría en específico.

## **Nutrición**

La nutrición se fundamenta principalmente en la asimilación y transformación de alimentos y a su vez suministra la energía necesaria que el organismo requiere para realizar las actividades diarias por ello se tiene en cuenta los puntos de vista de cada uno de los autores que resaltan que la nutrición cumple un papel muy importante en la promoción de una vida más saludable. La salud nutricional, alimentos y bebidas buscan la promoción de una alimentación balanceada y saludable y las acciones para garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad en el curso de la vida

Según lo expresa (Ministerio de Salud y Protección Social, s.f). Vinculando las afirmaciones expuestas predomina la salud nutricional como dispositivo vital en el organismo de los seres humanos según lo expresa (Organización Mundial de la Salud, 1999) La evidencia más visible de

una buena nutrición está en tener niños más fuertes, de mayor estatura y saludables, que tienen mayor aprendizaje escolar y se convierten en adultos productivos, felices y que participan en la vida de sociedad.

Con referencia a lo anterior mencionado por la organización mundial de salud, la nutrición es un factor importante en el desarrollo físico de niñas y niños porque permite desenvolvimiento en el ámbito escolar y a su vez en absorción de mejores aprendizajes por ello resulta necesario el consumo de alimentos que fortalezcan el estado nutricional población infantil del plantel educativo

Para dar continuidad a la idea que expresa el autor es significativo enfatizar la nutrición como un factor principal en el organismo del cuerpo humano porque es quien distribuye y proporciona la información necesaria al cerebro las cuales mejoran la calidad en sus funciones diarias como atención, concentración. Los alimentos que ingerimos contienen nutrientes que son útiles al organismo, para regenerar células que trasladen esos nutrientes a células nerviosas, que las convertirán luego en sustancias químicas llamadas neurotransmisoras, capaces de distribuir y depositar la información recibida por el cerebro

En otras células nerviosas llamadas neuronas, estas neuronas se agrupan en redes neuronales, que se encuentran asociadas de manera directa con los hábitos y costumbres, los cuales determinan la conducta, la calidad de funciones como la atención, concentración, emoción, relajación, memoria y la focalización, entre otras; está íntimamente relacionada con los componentes nutricionales presentes en los alimentos que se ingiere, por lo tanto, la elección de esos alimentos será clave para aumentar o disminuir la calidad de dichas funciones ("Neuronutrición", s.f).

De esta manera la (Organización Mundial de la Salud, 1999) cual evidencia que una buena nutrición es la base principal para que los niños y niñas crezcan más fuertes, con mayor estatura para

que sean más saludables y tengan un aprendizaje escolar duradero y se conviertan en adultos productivos.

### **Formación de Estilos de Vida Saludables en la Escuela**

Los estilos de vida son costumbres o ajustes que realizan los seres humanos para cambiar o mejorar sus condiciones de vida, con lo anteriormente expuesto se toma como referencia los puntos de vista de los siguientes autores. El principal factor protector para evitar la aparición de enfermedades no transmisibles lo constituyen los estilos de vida saludables, entendidos como los hábitos de una persona que lleva una alimentación sana y balanceada, con porciones apropiadas de frutas y verduras, sumado al mantenimiento regular y sostenido de actividad física (Ministerio de Salud y Protección Social, s.f)

Al hablar de estilos de vida saludables es transcendental resaltar que los seres humanos, desde pequeños, van adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será su estilo de vida. Es muy importante promover en todas las etapas de la vida, la adopción de hábitos que los lleven a construir estilos de vida saludables, de los cuales forman parte: una alimentación correcta, descanso, 60 minutos de actividad física los niños y 30 minutos los adultos, actividades recreativas, responsabilidad personal, una actitud mental positiva, hábitos de higiene y prevención, y cuidado del ambiente

Por ello ("Estilos de vida saludables", s.f).Dentro de este marco se hace necesario destacar desde edades muy cortas la formación de estilos de vida saludables es una nueva etapa que fortalece el bienestar integral y seguridad alimentaria de la población infantil, por esta razón cumplidos los 5 años el niño comenzará su vida escolar y se integrará a un nuevo colectivo, un importante grupo recibirá parte de su alimentación en la escuela donde deberá continuar fomentando hábitos alimentarios e higiénicos adecuados

El alimento no sólo contribuirá a lograr un estado óptimo de salud y nutrición sino que tendrá un papel protagónico en su aprendizaje; es importante que el niño reciba un aporte alimentario suficiente durante la mañana lo que contribuye a mantener una adecuada actividad física y mental. Se ha demostrado que un desayuno insuficiente reduce la atención durante las últimas horas de clases (Suárez, 2003). En otras palabras, la formación de estilos de vida saludables contribuirá a una buena integración social y personal en el ámbito escolar que beneficiara aspectos positivos en el desarrollo de nuevos aprendizajes de la comunidad infantil.

Según (Ministerio de Salud y Protección Social, s.f) al hablar de estilos de vida saludables es transcendental resaltar que los seres humanos, desde pequeños, van adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será su estilo de vida. Por ello es importante que desde edades tempranas los infantes obtengan los adecuados estilos de vida saludables en la escuela.

### **Hábitos Alimentarios**

Los hábitos alimentarios son estilos de vidas saludables, el cual se basa en rutinas diarias que ejemplifican la alimentación sólida de los niños y niñas, por ello es importante consolidar desde edades muy tempranas la formación de hábitos saludables, a su vez estimular actitudes positivas que fortalezcan el bienestar integral en la comunidad infantil. Según lo anteriormente escrito se toma como referencia a los distintos teóricos.

Para (López, s.f) Quien afirma “Enseñar buenos hábitos precozmente contribuirá a fomentar una vida más saludable. Las conductas alimentarias son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples, son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen su base en experiencias personales, positivas o negativas.”(p.2). en otras palabras, el autor hace reflexionar sobre la mediación que se debe contribuir en los niños desde edades cortas la vinculación de hábitos saludables que fortalezcan experiencias personales.

Las afirmaciones anteriores los buenos hábitos alimenticios permiten la transmisión y creación de información enfocada y direccionada al consumo de alimentos saludables, por ello se hace necesario la orientación de estrategias pedagógicas, establecidas por la docente a cargo en función con los padres de familia buscando garantizar un cambio en estilos de vida más sanos y naturales de acuerdo con. (López, s.f) Sustenta la teoría del aprendizaje en la que propone que se aprende imitando modelos. Por lo tanto, los hábitos y estilos de alimentación de los padres se transmiten a los hijos.

En la medida que los niños son pequeños dependen más estrechamente de las decisiones de sus padres, quienes determinan, por ejemplo, qué alimentos son o no son apropiados para sus hijos (p.4). Teniendo en cuenta lo anterior es significativo abordar temas de educación nutricional para consolidar habilidades saludables por esta razón se evalúan estrategias pedagógicas en la incorporación de la rutina de la población infantil.

En este sentido, resalta el autor que prevalece la integridad de los escritos realizados por los padres de la medina quienes desde la antigüedad retribuían con amplitud los hábitos alimentarios como eje principal de un correcto estilo de vida (Ramos como se citó en (Gil, 2010). piensa que la relación de los hábitos alimentarios con la salud ha sido objeto de cuantiosos estudios que se remontan a la antigüedad, quedando constancia en escritos de Hipócrates y Galeno de la importancia de los hábitos alimentarios y del estilo de vida saludables.

Las afirmaciones anteriores certifican que los hábitos alimentarios son elementos principales para conservar estilos de vida sanos por este motivo es transcendental indicar que los verdaderos hábitos alimentarios se aprenden a través de sus rutinas familiares realizadas en su hogar habitual “Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan” (Camacho, 2012)

Según lo expresa (López, s.f) Quien afirma “Enseñar buenos hábitos precozmente contribuirá a fomentar una vida más saludable las conductas alimentarias son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples, son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen su base en experiencias personales, positivas o negativas.”(p.2).

### **Aprendizaje Significativo**

Aprendizaje significativo es el proceso a través del cual una nueva información (un nuevo conocimiento) se relaciona de manera no arbitraria y sustantiva (no-literal) con la estructura cognitiva de la persona que aprende. En el curso del aprendizaje significativo, el significado lógico del material de aprendizaje se transforma en significado psicológico para el sujeto. Para Ausubel (Hanesian, 1983), el aprendizaje significativo es el mecanismo humano, por excelencia, para adquirir y almacenar la inmensa cantidad de ideas e informaciones representadas en cualquier campo de conocimiento.

Según lo expuesto por los anteriores autores que nos exponen su punto de vista con respecto a la importancia de la nutrición y alimentación en niños y niñas que se encuentran cursando en edad escolar y como estos aspectos pueden contribuir directamente para el proceso de aprendizaje, a su vez es significativo mencionar en la actualidad más específicamente en la población infantil se han identificado estilos de vida poco saludables que inciden claramente en su formación integral y personal de los escolares

### **Rendimiento Escolar**

Se hace necesario que los padres de familia y educadores quienes mantienen mayor tiempo con los pequeños conserven una comunicación con sus hijos y estudiantes con respecto al consumo de alimentos cien por ciento naturales. Para lograr obtener mejores resultados en su desarrollo físico y

cognitivo los autores citados realizan una reflexión clara sobre la importancia de la salud nutricional para el funcionamiento del cuerpo humano desde edades cortas y como esto puede incidir claramente en habilidades académicas de los niños y niñas.

Por otra parte (Hanesian, 1983) el aprendizaje significativo es el mecanismo humano, por excelencia, para adquirir y almacenar la inmensa cantidad de ideas e informaciones representadas en cualquier campo de conocimiento, el aprendizaje se basa en la experiencia que el individuo obtenga en el transición de su vida escolar.

En este orden de ideas es significativo resaltar que el rendimiento escolar es el factor esencial que define los objetivos educativos de los mismos estudiantes por ello es transcendental analizar los factores que vinculan aspectos positivos en procesamiento de la misma información teniendo en cuenta lo anterior es importante resaltar el punto de vista que tiene el autor con respecto al concepto de rendimiento escolar. “El propósito del rendimiento escolar o académico es alcanzar una meta educativa, un aprendizaje” (Palma, 2014)

En otras palabras el aprendizaje se fundamenta esencialmente en la adquisición de nuevos conocimientos que afiancen nuevos conocimientos y capacidades en los estudiantes desde edades tempranas teniendo en cuenta lo anterior es importante resaltar en los infantes el aprendizaje como un factor transcendental.

Según (yapura, 2015) El aprendizaje se hace un proceso vital y una responsabilidad ineludible al ser humano, ya que permite actualizar nuevas capacidades potenciales del individuo que se encuentra en estado latente, siguiendo hilo conductor el aprendizaje permite analizar nuevas potencialidades en los estudiantes basados en habilidades responsables como eje principal. Enlazando con lo anterior el autor nos hace reflexionar sobre la importancia del aprendizaje en ámbito escolar.

El rendimiento escolar es la evolución del mismo conocimiento en otras palabras son las mismas capacidades que el estudiante expresa en su ámbito académico, un estudiante que obtiene adecuadas calificaciones refleja aspectos positivos durante su proceso académico. Para (Morales M. y., 2016) El rendimiento escolar no es neutro, ya que produce efectos tanto positivos como negativos en los alumnos cuando los estudiantes alcanzan evaluaciones que los acredita en sus unidades de aprendizaje.

De este modo se establecen estados de autoconfianza y motivación que impactan en su comportamiento, así como en su autoestima por esta razón se tiene en cuenta el criterio que menciona el autor con respecto al concepto de rendimiento escolar en el cual centra su atención en los valores y compromisos que genera el infante en aspectos académicos. Según lo expuesto por todos los anteriores autores que nos exponen su punto de vista con respecto a la importancia de la nutrición y alimentación en niños y niñas que se encuentran en edad escolar y como estos aspectos pueden contribuir directamente para el proceso de aprendizaje

A su vez es significativo mencionar en la actualidad más específicamente en la población infantil se han identificado estilos de vida poco saludables que inciden claramente en su formación integral y personal de los escolares por ello se hace necesario que los padres de familia y educadores quienes mantienen mayor tiempo con los pequeños conserven una comunicación con sus hijos y estudiantes con respecto al consumo de alimentos cien por ciento naturales

Para lograr obtener mejores resultados en su desarrollo físico y cognitivo los autores citados realizan una reflexión clara sobre la importancia de la salud nutricional para el funcionamiento del cuerpo humano desde edades cortas y como esto puede incidir claramente en habilidades académicas de los niños y niñas.

Teniendo presente los aportes de los autores se logra identificar la importancia de la alimentación y nutrición para el proceso de aprendizaje de niños y niñas que cursan el grado tercero, por ello se hace necesario enseñar estilos de vida saludables y a su vez hábitos alimentarios que contribuyan aspectos cognitivos y a su vez favorezcan expresiones interpersonales. Cada uno de los autores deja claro la equidad que se debe conservar en el cuerpo humano, con el propósito de optimizar la salud parcial de la población infantil en sus funciones académicas y rutinas diarias.

Acorde con lo anterior mencionado se evidencia que la alimentación y nutrición en los educandos que cursan el grado tercero de básica primaria, como inadecuados hábitos en su alimentación puede incidir directamente en habilidades escolares cognitivas dejando así en descubierto aspectos negativos en los educandos por ello es inevitable la toma de decisiones que reduzca la problemática observada es así que se tomara en cuenta para el proyecto de investigación el autor que contribuyen parcialmente en fortalecimiento de la investigación

Unos de los autores más acertados en la vinculación del trabajo es (Suárez, 2003) enfatiza que la comunidad infantil debe ser estimulada por parte de la misma familia a consumir alimentos llamativos que despierten el interés de los mismos pequeños en su apetito habitual, los alimentos principales deben estar constituidos por el desayuno, almuerzo y comida. Deben ser intercalados en dos tomas adicionales como media mañana y media tarde los alimentos deben estar constituidos por provisiones naturales que fortalezcan el crecimiento y el desarrollo de los pequeños. Examinando la problemática observada en la institución se identificó que los docentes y la población infantil en general no tienen los conocimientos necesarios sobre la adecuada alimentación que deben tener los educandos a diario.

Por ello se trabaja en conjunto con los docentes y los mismos niños y niñas del plantel educativo para el mejoramiento de la alimentación, nutrición a través del consumo de alimentos naturales con

el propósito de fortalecer proceso académico en la misma comunidad, teniendo en cuenta lo anterior es importante expresar que una adecuada alimentación y posteriormente nutrición fortalecerá aspectos escolares y a vez habilidades físicas en el cuerpo de los niños y niñas que se encuentran en edades tempranas.

## **Marco Conceptual**

En la próxima etapa del proyecto se tendrá en cuenta diferentes conceptos fundamentales para apoyar la investigación, en donde se maneja aspectos de gran amplitud con el objetivo de sustentar lo manifestado en las bases teóricas con el fin de obtener la información directa con el propósito de lograr los resultados que afiancen el crecimiento del proyecto de investigación, con el propósito de beneficiar a la comunidad infantil.

## **Nutrición**

De esta manera (Organización Mundial de la Salud, 1999) la cual evidencia que una buena nutrición es la base principal para que los niños y niñas crezcan más fuertes, con mayor estatura para que sean más saludables y tengan un aprendizaje escolar duradero y se conviertan en adultos productivos.

## **Formación de Estilos de Vida Saludables**

Según (Ministerio de Salud y Protección Social, s.f) al hablar de estilos de vida saludables es trascendental resaltar que los seres humanos, desde pequeños, van adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será su estilo de vida. Por ello es importante que desde edades tempranas los infantes obtengan los adecuados estilos de vida saludables en la escuela.

## **Hábitos Alimentarios**

Según lo expresa (López, s.f) Quien afirma “Enseñar buenos hábitos precozmente contribuirá a fomentar una vida más saludable. Las conductas alimentarias son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples, son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen su base en experiencias personales, positivas o negativas.”(p.2).

De acuerdo con lo expuesto por el autor (Dobboletta, 2009)“hábito”, como una disposición adquirida por actos repetidos; una manera de ser y de vivir. Éstos forman parte de la herencia social que el individuo incorpora en el proceso de socialización. El hábito es el producto de una construcción social y, como tal, es susceptible de cambios y está ligado a la dinámica propia de cada grupo. En esta construcción interviene el entorno que rodea a la persona, cada adquisición se refuerza mediante la repetición.

## **Aprendizaje Significativo**

Por otra parte (Hanesian, 1983) el aprendizaje significativo es el mecanismo humano, por excelencia, para adquirir y almacenar la inmensa cantidad de ideas e informaciones representadas en cualquier campo de conocimiento.

## **Rendimiento escolar**

En este orden de ideas es significativo resaltar que el rendimiento escolar es el factor esencial que define los objetivos educativos de los mismos estudiantes por ello es transcendental analizar los factores que vinculan aspectos positivos en procesamiento de la misma información teniendo en cuenta lo anterior es importante resaltar el punto de vista que tiene el autor con respecto al concepto de rendimiento escolar. “El propósito del rendimiento escolar o académico es alcanzar una meta educativa, un aprendizaje” (Palma, 2014)

En otras palabras el aprendizaje de fundamenta esencialmente en la adquisición de nuevos conocimientos que afiancen nuevos conocimientos y capacidades en los estudiantes desde edades tempranas teniendo en cuenta lo anterior es importante resaltar en los infantes el aprendizaje como un factor transcendental.

### Cuadro1

#### Operacionalización de la Variable

| OBJETIVOS  | VARIABLE  | DIMENSIÓN   | INDICADOR  |
|--|---|---|--|
| <p><b>General</b></p> <p>Analizar los hábitos de nutrición y alimentación para el desarrollo del aprendizaje en los niños y niñas de grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta.</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>Identificar los alimentos que consumen a diario los estudiantes de grado tercero Colegio Claretiano de Cúcuta.</p> <p>Describir los alimentos que proporcionan una alimentación adecuada que permite el funcionamiento fisiológico y químico en el organismo de los niños de grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta.</p> <p>Categorizar los alimentos que proporcionan una dieta equilibrada y variada en los niños de grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta.</p> | <p>Nutrición</p> <p>Alimentación</p> <p>Aprendizaje</p> | <p>Alimento</p> <p>Estilos de vida saludables.</p> <p>Hábitos alimentario</p> <p>Aprendizaje significativo.</p> <p>Rendimiento académico.</p> | <p>Identifica la nutrición y la alimentación como un elemento indispensable en el funcionamiento del cuerpo humano.</p> <p>Reconoce la importancia de los hábitos saludables en la vida del ser humano.</p> <p>Relaciona la nutrición con la adquisición del aprendizaje significativo</p> |

(Patiño y Vargas 2019)

## **Bases Legales**

En esta etapa del proyecto de investigación se tendrá en cuenta la normatividad vigente, que establece la Constitución Política de Colombia y los diferentes entidades legales, artículos que acobijan los derechos fundamentales de los niños y niñas, que fortalezcan el derecho a una buena alimentación y nutrición con el fin de garantizar en los infantes una vida más saludable con el fin de promover un en el educando un ámbito escolar y social la formación de buenos hábitos alimentarios.

Colombia es un país regido por leyes establecidas en la (Constitucion Política de Colombia , 1991) en la que se establecen leyes que cobijan a cada uno de los miembros de la sociedad desde los niños hasta los adultos, este es el caso de los niños, por lo que en el Artículo 44 establece los derechos fundamentales de los niños y las niñas pronunciándose sobre los derechos a alimentación equilibrada, a la educación y cultura, entre otros.

Teniendo en cuenta que el Estado y la sociedad deben garantizar estos derechos, bajo el marco de la Cumbre del Milenio de septiembre de 2000, en la Agenda de cooperación institucional para el desarrollo de estrategias de entornos saludables, diferentes organizaciones nacionales e internacionales; llegaron al acuerdo de que la salud es un factor decisivo en el bienestar de las personas familias y comunidades, además de ser un requisito para la equidad.

En esta agenda, se establecieron acciones interinstitucionales de protección para avanzar en esta estrategia algunas de estas es la conformación de escuelas y viviendas saludables. Ahora bien, escuela saludable es un concepto introducido por la carta de Ottawa, en la cual se reconoce a la escuela como un espacio propicio para el fortalecimiento de las potencialidades y habilidades de

estudiantes y docentes, así como para el aprendizaje de nuevas formas de pensar, sentir y actuar frente a la vida y la salud.

Así mismo, la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (1998) define la escuela saludable como aquella que reúne las siguientes condiciones. Provee un ambiente saludable que favorece el aprendizaje a través de edificios, áreas de recreación y medidas de seguridad, promueve la responsabilidad individual, familiar y comunitaria, apoya el desarrollo de estilos de vida saludables, ayuda a los jóvenes a lograr su potencial físico, psicológico, social y promueve su autoestima, define objetivos claros para la promoción

La salud y prevención de enfermedad y la seguridad de toda la comunidad escolar, implementa un diseño curricular sobre promoción de la salud y facilita la participación activa de toda la comunidad educativa. En una sociedad democrática como Colombia, este concepto se ha constituido como elemento fundamental, pues la educación y la salud, en el marco de las estrategias de escuela saludable y vivienda saludable se conciben como garantes de una mejora calidad de vida para la población (Ministerio de la Protección Social, et al., 2006).

La salud, en este aspecto, requiere una visión integral que no solo tenga en cuenta el ambiente físico o los mismos servicios de salud, sino que se amplíe a factores como la cultura, la educación, las capacidades individuales, comunitarias e interinstitucionales, y el entorno psicosocial (Ministerio de la Protección Social, et al., 2006). En este contexto, el propósito de la escuela saludable es “contribuir al desarrollo pleno de las potencialidades físicas, psíquicas, cognitivas y sociales de los escolares, mediante acciones de promoción y prevención, pedagógicas, ambientales y del entorno, dirigidas a la comunidad educativa”

Para (Cardona, 2001) Es una estrategia de la escuela saludable tiene como fin primordial lograr que las personas (comunidad educativa, familia e individuo) participen y se empoderen del

desarrollo de su propia salud y la búsqueda de mejores condiciones de vida (Ministerio de la Protección Social, et al., 2006). Dentro de las acciones de promoción y prevención, está la enseñanza de hábitos de vida saludable, como reza en el artículo 67 de la Constitución Política de Colombia

La educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines, la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre (Art. 67). Aquí, adquieren gran importancia los buenos hábitos nutricionales, porque previenen la aparición de enfermedades del comportamiento alimentario como anorexia y bulimia, y en otros casos bajo rendimiento académico

Algunos programas relacionados han sido los restaurantes escolares, iniciativa que no ha tenido los resultados esperados, pues, por un lado, no se ha articulado con estrategias educativas contextualizadas que fomenten los buenos hábitos alimenticios en los núcleos familiares y, por otro, no ha solucionados los problemas económicos de las familias más necesitadas (Restrepo y Maya, 2005). Otros acuerdos estipulados por la Constitución política de Colombia de 1991 son: Capítulo 2, Los derechos sociales, económicos y culturales.

En el Artículo 49. La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. Constitución Política de Colombia Establece el derecho a la alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños y en cuanto a la oferta y la producción agrícola se establecen los deberes del Estado en esta materia.

Cumbre Mundial sobre Alimentación 1996 Y 2002 Renovar el compromiso mundial de eliminar el hambre y la malnutrición y garantizar la seguridad alimentaria sostenible para toda la población.

Establece y refuerza los compromisos adquiridos por Colombia para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM). Por otra parte, el Régimen Legal de Bogotá D.C, en el Proyecto de acuerdo 69 de 2015; ordena prohibir la venta de gaseosas, y restringir la venta de bebidas azucaradas y comida chatarra en las tiendas escolares y parques públicos de algunas Ciudades como Bogotá y otras ciudades del país

Este acuerdo tiene como objetivos Ordenar a la administración Distrital, regular la venta de bebidas azucaradas y "comida chatarra" en las tiendas escolares y parques públicos de la ciudad, para que en lugar de estos productos se expendan alimentos saludables con alto contenido nutricional. Promover en las Instituciones Educativas Distritales y en los parques públicos, la preferencia por estilos de vida saludables, la práctica de actividades físicas y la nutrición balanceada en la población de la ciudad, mediante la toma de conciencia de los factores de riesgo para la salud relacionados con una mala alimentación y la inactividad física

La Administración Distrital adelanta campañas pedagógicas a los vendedores de bebidas y alimentos en Instituciones Educativas Distritales y en parques públicos para que fomenten buenos hábitos alimenticios por parte de los consumidores, involucrar a las instituciones educativas en la formación de acciones alimentarias positivas que se desarrollen dentro de sus instalaciones.

El espectador en el reportaje elaborado el 20 de mayo del año 2016 anunció a la Cámara de la Industria de Bebidas de la ANDI que establece la restricción de venta de bebidas gaseosas en los colegios, donde sus estudiantes de Primaria sólo encontrarán en sus cafeterías bebidas naturales como agua y jugos. El pacto fue firmado por algunas de las empresas de bebidas más importantes del país como, Pos Tobón, Pepsi Co Coca Cola, Coca Cola FEMSA, Babarí, Red Bull, AJE y Monter Energy Pero la pregunta es cómo garantizar que esto se cumpla.

El reto ahora es para los rectores de los Colegios que brindan educación Primaria y Bachillerato pues, como quedó claro, este acuerdo cobija únicamente a los niños que cursan Primaria, en Bachillerato se podrá seguir vendiendo gaseosa. Muchos colegios comparten cafetería en los descansos por lo que será una tarea difícil. (Lopez, Lo que debe saber sobre la no venta de bebidas gaseosas en los colegios, 2016)

El director de la Cámara de la Industria de Bebidas de la ANDI, “se busca empoderar a los padres en las decisiones de consumo de sus hijos por eso no se comercializará en Primaria”, admitiendo que el gremio “no puede controlar qué se vende tienda por tienda”. Dicho acuerdo incluye también un cambio en la etiqueta de las bebidas azucaradas, ahora aparecerá el número de calorías y la cantidad de azúcar que contiene, otro compromiso que adquirió la industria de bebidas gaseosas es ofrecer una amplio portafolio de bebidas que permita que el consumidor tenga cientos de opciones para elegir con azúcar, sin azúcar, bajo en calorías, con fruta, etc.

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

Este tercer capítulo está compuesto por el marco metodológico, que es el que muestra las bases teóricas que dan un soporte científico a esta investigación, así mismo, está organizado por el tipo y diseño de la investigación a partir de la población y muestra como objeto de estudio, igualmente la técnica e instrumento de recolección de información, además el modo para el análisis de los resultados, este capítulo nos muestra un preámbulo sobre el tipo de investigación el diseño de la investigación así mismo con la misma población y muestra exacta a trabajar con mayor amplitud.

#### **Tipo de Investigación**

La metodología empleada en esta investigación se encuadra dentro del paradigma positivista también denominado paradigma cuantitativo, empírico- analítico definido por (Morin, 1982) “como un principio de distinciones, relaciones u oposiciones, fundamentales entre algunas nociones matrices que generan y controlan el pensamiento, es decir, la constitución de teorías y la producción de los discursos de los miembros de una comunidad científica determinada.” De acuerdo con lo anterior el paradigma fortalece al proceso investigativo a trabajar.

Así mismo (Kolawaski, 1988), define el positivismo como “un conjunto de reglamentaciones que rigen el saber humano y que tiende a reservar el nombre de “ciencia” a las operaciones observables en la evolución de las ciencias modernas de la naturaleza”, con lo anterior se evidencia que este paradigma ayuda al progreso de las ciencias modernas de la naturaleza así como de las investigaciones.

Con un tipo de investigación descriptiva definida por (Tamayo, Tipos de investigacion , S.f) “que busca describir de modo sistemático las características de una población, situación o área de interés,

que se caracteriza por buscar únicamente describir situaciones o acontecimientos; básicamente no está interesado en comprobar explicaciones, ni en probar determinadas hipótesis, ni en hacer predicciones.

Con mucha frecuencia las descripciones se hacen por encuestas (estudios por encuestas), aunque éstas también pueden servir para probar hipótesis específicas y poner a prueba explicaciones.” teniendo en cuenta lo anterior estos conceptos amparan este estudio puesto que a lo largo de esta investigación se va a describir una problemática que se presenta en una población determinada.

Además el estudio transversal Según el autor (Hernandez, Metodología de investigación, 2003) “Son los que recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” de acuerdo con lo anterior este estudio solo recolectara y analizara datos en un periodo de tiempo específico, por lo que es calificado como un estudio de tipo no experimental y transversal.

### **Diseño de Investigación**

En lo que concierne al diseño de la investigación, según lo expresa (Sabino, 2000) “su objeto es proporcionar un modelo de verificación que permita contrastar hechos con teorías, y su forma es la de una estrategia o plan general que determina las operaciones necesarias para hacerla”. Así mismo, (Balestrini, 2001 , pág. 131) “Un diseño de Investigación se define como el plan global de investigación que integra de un modo coherente y adecuadamente correcto técnicas de recogidas de datos a utilizar, análisis previstos y objetivos.” De acuerdo con lo anterior el diseño correspondió al no experimenta, transversal, de campo.

En este sentido Según el autor (Martins, 2019, pág. 87), “El diseño no experimental es el que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable, el investigador no sustituye

intencionalmente las variables independientes, se observan los hechos tal y como se presentan en su contexto real y en un tiempo determinado o no, para luego analizarlos. Por lo tanto, en este diseño no se construye una situación específica si no que se observa las que existen”.

## **Población y Censo**

Una población según (Tamayo T. , El proceso de la investigación científica, 2002), “es la totalidad del fenómeno a estudiar en donde las unidades de población poseen una característica común, la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación”. Así mismo, (Arias, Metodología de la investigación. Muestra, 2006) Se entiende por población él "(...) conjunto finito o infinito de elementos con características comunes, para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación.

Esta queda limitada por el problema y por los objetivos del estudio". De acuerdo con la opinión de los autores en esta investigación se utilizará un conjunto de personas con características comunes que serán objeto de estudio. En relación con el estudio se trabajara con una población total 27 niños que se encuentran en edad promedio de a 7 a 9 años, quienes cursan el grado de tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta así mismo, se trabajara con los docentes a cargos de la comunidad educativa.

**Censo:** El objeto de estudio son docentes del plantel educativo y posteriormente los estudiantes del grado tercero, para lo cual se decidió utilizar un total de 16 docentes y una población de estudiantil de 27 educandos.

## Cuadro 2

### Distribuciones de la población

| <b>Institución</b>         | Colegio Claretiano de Cúcuta       |                    |              |
|----------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------|
| <b>Programa</b>            | Licenciatura en Pedagogía Infantil |                    |              |
| <b>Tercero de Primaria</b> | <b>Docentes</b>                    | <b>Estudiantes</b> | <b>Total</b> |
|                            | 16                                 | 27                 | 43           |
| <b>Total</b>               | 16                                 | 27                 | 43           |

(Patiño, Vargas 2019)

La muestra es la que puede determinar la problemática ya que les capaz de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso. Según (Tamayo T. , 1997, pág. 38), afirma “la muestra es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico”, además, (Arias, Metodología de la investigación. , 2006, pág. 83) define muestra como “Un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”.

### Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos

#### Técnica:

Los recursos utilizados para la recolección de información y para el análisis de los hechos estos son de gran variedad de acuerdo a los factores que se exhiben. En este sentido es importante resaltar el punto del autor el cual interioriza que este procedimiento permite explorar cuestiones subjetivas del tema. (Mayntz, 1976), describen a la encuesta como la búsqueda sistemática de información en la que el investigador pregunta a los investigados sobre los datos que desea obtener, y posteriormente reúne estos datos individuales para obtener durante la evaluación datos agregados.

La encuesta es un procedimiento que permite explorar cuestiones que hacen a la subjetividad y al mismo tiempo obtener esa información de un número considerable de personas, así por ejemplo,

Permite explorar la opinión pública y los valores vigentes de una sociedad, temas de significación científica y de importancia en las sociedades democráticas (Grasso, 2006) es así que el autor nos expone que técnica nos permite la obtención de información de manera clara y subjetiva.

### **Instrumento**

Para medir la variable sobre nutrición y alimentación en el aprendizaje de los niños y niñas de tercero de básica primaria, se aplicara un cuestionario dirigido a los docentes y educandos del Colegio la cual se encuentra estructurada de la siguiente manera la presentación de la institución que sustenta el estudio y a quien va dirigido, la siguiente parte las respectivas instrucciones y por ultimo ítems los cuales los compone 26 preguntas cerradas.

(Bavaresco, 2004,) Define el instrumento como “el recurso que utiliza el investigador para acercarse a la realidad y obtener información sobre la variable en estudio”; partiendo de lo anterior el instrumento para la recolección de los datos a utilizar será el cuestionario. Para ello, el cuestionario de la encuesta debe contener una serie de preguntas o ítems respecto a una o más variables a medir. (Gómez, 2006) Refiere que básicamente se consideran dos tipos de preguntas: cerradas y abiertas.

### **Validación de los Instrumentos**

La validación es una herramienta necesaria que le permite al investigador la recolección de la información que se puede constatar a través de la de la misma indagación. Para precisar (Martinez, 2015) expone que es necesario hacer énfasis en que el aspecto clave de la validez del mismo contenido. En este sentido, el test debe hacer referencia a las preguntas que se podrían hacer con respecto a un fenómeno de estudio.

Teniendo en cuenta el autor es importante resaltar la comprensión de los diferentes interrogantes que se vinculen directamente con el objeto de estudio del trabajo investigativo para ello se toma en cuenta lo mencionado por el autor (Hernandez F. y., 2016) la validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que quiere medir (p.243).

En otras palabras la validez del instrumento mide la efectividad de la variable del proyecto de estudio, el propósito de validar el instrumento se fundamenta básicamente en la correcta tabulación de los datos obtenidos mediante la aplicación de esta herramienta, para ello se tuvo en cuenta los diferentes conocimientos de expertos que son pertinentes para la contribución del trabajo se tuvo en cuenta tres (3) investigadores quienes permitieron aprobación del material.

### **Técnica de Análisis de los Datos**

La técnica del análisis de los datos permite al investigador determinar los datos recogidos con mayor precisión con el propósito de dar respuesta a los interrogantes proyectados en el caso de estudio. Según (Hurtado, Tesis Doctorales, 2000) el propósito del análisis es aplicar un conjunto de estrategias y técnicas que le permitan al investigador obtener el conocimiento que estaba buscando, a partir del adecuado tratamiento de los datos recogidos.

En tal sentido el autor resalta la importancia de la clasificación como un punto de vista esencial y fundamental porque permite la sistematización de los mismos datos recogidos, por ello se tiene en cuenta el punto de vista del autor. (Tamayo, 1995) Este método permitirá clasificar y reclasificar el material recogido desde diferentes puntos de vista hasta que usted opte por el más preciso y convencional. El análisis permitirá la reducción y sintonización de los datos, se considera entonces la distribución de los mismos.

Por otra parte se tuvo en cuenta las variables a trabajar en el proyecto de investigación las cuales se proyectaron (3) nutrición, alimentación, aprendizaje así mismo se tuvo en cuenta las diferentes dimensiones las cuales se vincularon con exactitud (5) alimento, estilos de vida saludables, hábitos alimentarios, aprendizaje significativo, rendimiento académico

Para concluir se vincularon los indicadores del proyecto de estudio se tuvieron en cuenta (3) aspecto importa es la identificación de la nutrición y alimentación como un elemento indispensable en el funcionamiento del cuerpo humano, el reconocimiento de los hábitos saludables en la vida del ser humano, reconocimiento de los hábitos saludables en la vida del ser humano.

### **Cuadro del rango**

| <b>CATEGORIAS</b> | <b>RANGO</b> |
|-------------------|--------------|
| Nunca             | 1.0 a 2.0    |
| Casi nunca        | 2.1 a 3.0    |
| Siempre           | 3.1 a 4.0    |
| Casi siempre      | 4.1 a 5.0    |

### **Procesamiento de los datos**

La presente investigación aborda una problemática muy común la falta de información por parte de la comunidad educativa y a sus vez por los mismos docentes con el respecto al tema de nutrición y alimentación que realizan diariamente los niños y niñas en su entorno habitual principalmente con su formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, por este motivo se evaluara las diferentes estrategias que el docente y la comunidad educativa implemente para mejoramiento de la alimentación y nutrición para fortalecer el proceso de aprendizaje de los niños y niñas de grado tercero del colegio Claretiano de Cúcuta.

Teniendo en cuenta lo anterior para el proceso de investigación se tuvo presente el desenvolvimiento de diferentes aspectos que han fortalecido el proceso de estudio, por ello se identificó la problemática a trabajar la cual es la incidencias que puede contraer una inadecuada nutrición y alimentación para el proceso de aprendizaje niños y niñas que cursan el grado tercero, por esta razón se tuvo en cuenta la formulación de los objetivos y justificación quienes son los que quedan respuesta a la problemática observada.

En tal sentido es importante resaltar la realización de las bases teóricas, antecedentes y posteriormente marco conceptual y legal porque son quienes respaldaran directamente el proceso de investigación de tal modo que vinculen aspectos científicos para el proceso de estudio, asimismo se articulan aspectos importantes que fortalecen el proyecto de estudio el tipo de investigación que se implementa es positivista con un diseño de investigación no experimental

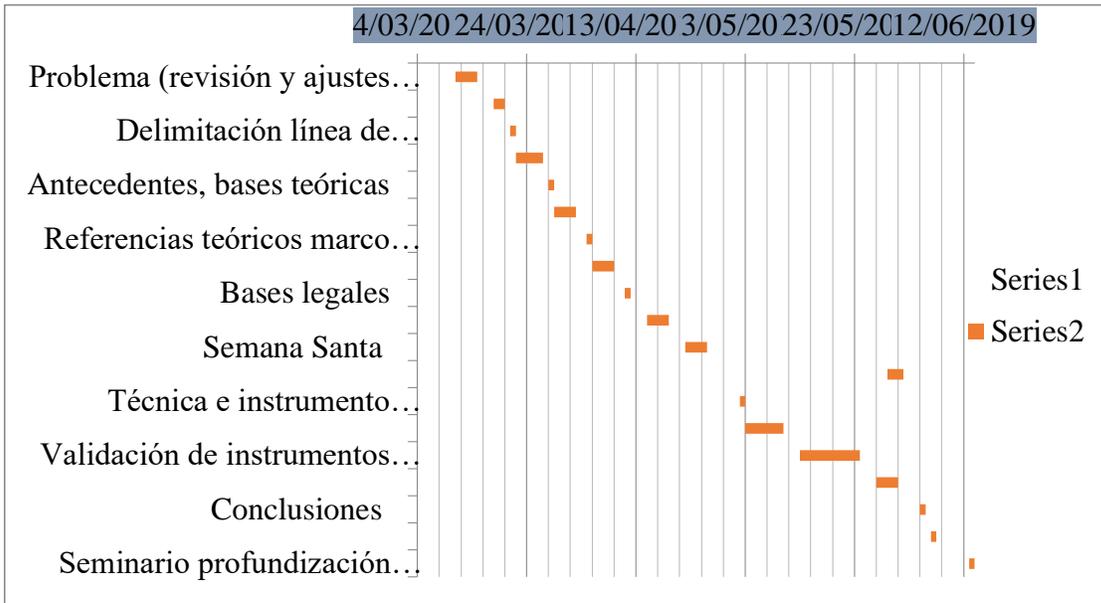
La población exacta son 43 personas involucradas en el proceso investigativo, con una población de 16 docentes y población estudiantil de 27 educandos del grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta. La técnica que se presenta es la encuesta, el instrumento es el cuestionario que se encuentra dirigido a los docentes y estudiantes con el propósito de determinar los alimentos que proporcionan una alimentación adecuada que permite el funcionamiento fisiológico y químico en el organismo de los niños y de igual forma conocer los conocimientos que tiene el profesional en educación con respecto a la nutrición y alimentación que tiene los niños y niñas que se encuentran en etapa escolar,

Partiendo de lo anterior es importante resaltar que el análisis estadístico utilizado durante el proceso de estudio fueron tablas estadísticas que reflejan los resultados basados directamente en las variables, indicadores, dimensiones implementadas durante el proceso de investigación.

## Cronograma

| Nombre de la actividad   | Fecha de inicio | Duración en días | Fecha final 2 |
|--|-----------------|------------------|---------------|
| Problema (revisión y ajustes del capítulo)                                       | 04-mar          | 4                | 08-mar        |
| Descripción y formulación objetivos, justificación                               | 11/03/2019      | 4                | 15/03/2019    |
| Delimitación línea de investigación  | 18/03/2019      | 2                | 20/03/2019    |
| <b>Seminario profundización bases de datos, antecedentes y normas apa</b>        | 21/03/2019      | 1                | 21/03/2019    |
| Antecedentes, bases teóricas   | 22/03/2019      | 5                | 27/03/2019    |
| <b>Seminario profundización pruebas saber 3-5</b>                                | 28/03/2019      | 1                | 28/03/2019    |
| Referencias teóricos marco conceptual  | 29/03/2019      | 4                | 02/04/2019    |
| <b>Seminario de profundización: Diseño y validación de instrumentos</b>          | 04/04/2019      | 1                | 04/04/2019    |
| Bases legales  | 05/04/2019      | 4                | 09/04/2019    |
| <b>Seminario de profundización y metodología de la investigación</b>             | 11/04/2019      | 1                | 11/04/2019    |
| Semana Santa   | 15/04/2019      | 4                | 19/04/2019    |
| Naturaleza de la investigación diseño, tipo de investigación población y muestra | 22/04/2019      | 4                | 26/04/2019    |
| Técnica e instrumento recolección de datos                                       | 29/05/2019      | 3                | 01/05/2019    |
| <b>Seminario de profundización de análisis de datos</b>                          | 02/05/2019      | 1                | 02/05/2019    |
| Validación de instrumentos procesamiento de analisis de datos.                   | 03/05/2019      | 7                | 10/05/2019    |
| Análisis e interpretación de resultados  | 13/05/2019      | 11               | 24/05/2019    |
| Conclusiones   | 27/05/2019      | 4                | 31/05/2019    |
| Entrega del trabajo.   | 04/06/2019      | 1                | 04/06/2019    |
| Seminario profundización educación inclusiva.                                    | 06/06/2019      | 1                | 06/06/2019    |
| Sustentación del trabajo.  | 13/06/2019      | 1                | 14/06/2019    |

**Fuente:** Patiño y Vargas (2019)



## **CAPITULO IV**

### **ANALISIS DE LOS RESULTADOS**

El análisis de los resultados permite lograr un mayor conocimiento que vincula aspectos principales y fundamentales para proceso de investigación, por ello es necesario llevar a cabo un desarrollo metodológico que acceda a la obtención de los resultados del objeto de estudio presente en el proyecto de investigación con el propósito de analizar de forma pertinente los resultados extraídos de la misma investigación, en donde se permiten establecer y dar solución al problema que se estudia con el fin de introducir las medidas de mejoramiento que fortalezcan y den respuesta al análisis de los datos.

#### **Análisis de los Datos**

El análisis de los dato (Hurtado, Aanalisis de los datos , 2010)“Son las técnicas de análisis que se ocupan de relacionar, interpretar y buscar significado a la información expresada en códigos no verbales e icónicos”. Es importante en marcar que el capítulo se encuentre direccionado en la interpretación de los resultados se obtuvieron mediante la aplicación de los instrumentos con el fin de evaluar los objetivos planteados durante el inicio del proceso investigativo mediante el instrumento que es el cuestionario permite analizar los datos e interpretarlos y comprenderlos.

Según refiere (Taylor, 1993) El procedimiento de datos incluye las funciones de edición y codificación. La edición comprende la revisión de los formatos de datos en cuanto a la legibilidad, consistencia y totalidad de datos, la codificación implica el análisis de las categorías para las respuestas o grupos de respuestas. El autor nos refiere una vez recopilado los datos, estos deben

someterse transición de examen crítico en donde se pueda precisar con mayor exactitud los resultados obtenidos en el proceso de estudio.

**Variable:** Nutrición

**Dimensión:** Alimento

**Tabla 1**

**Tabla General de la Dimensión:** Alimento

**Fuente:** Patiño y Vargas (2019)

| Alternativas de respuesta  | Nunca       |         | Casi nunca  |         | Siempre     |         | Casi siempre |         |
|--|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|--------------|---------|
|  | Estudiantes | Docente | Estudiantes | Docente | Estudiantes | Docente | Estudiantes  | Docente |
| Indicadores %  | %           | %       | %           | %       | %           | %       | %            | %       |
| Identifica la nutrición y la alimentación como un elemento indispensable en el funcionamiento del cuerpo humano. | 16,7%       | 3,1%    | 15,4%       | 14,6%   | 45,1%       | 44,8%   | 22,8%        | 37,5%   |
| Promedio   | 16,7%       | 3,1%    | 15,4%       | 14,6%   | 45,1%       | 44,8%   | 22,8%        | 37,5%   |
| %  | 9,9%        |         | 15%         |         | 44,9%       |         | 30,1%        |         |

En relación a la tabla 1, esta muestra el desempeño de la dimensión Alimento presentando la practica o desenvolvimiento del indicador identifica la nutrición y la alimentación como un elemento indispensable en el funcionamiento del cuerpo humano en el que los estudiantes

obtuvieron un 45,1%, ubicándose en siempre, por lo que estos sujetos identifican la nutrición y la alimentación como elemento indispensable en el funcionamiento del cuerpo humano

Lo cual permite observar que la dieta de estos está basada en el consumo de carnes rojas y blancas, así mismo, tienen un bajo consumo de bebidas azucaradas y comidas rápidas, de acuerdo con estos resultados se corrobora que prefieren el consumo de bebidas naturales por otra parte, el 44,8%, de los docentes se ubican en siempre, lo que indican que para el cuerpo docente la nutrición y la alimentación ocupen un lugar importante en su vida y consideran que esta también es importante para el funcionamiento del cuerpo de sus educandos, reconociendo el valor nutricional que tiene los alimentos en el proceso cognitivo.

Teniendo en cuenta lo expuesto en lo anterior la dimensión de Alimento podemos observar que los estudiantes y los docentes tiene 44,9% ubicado en la casilla de siempre lo que muestra que ambas partes dan gran relevancia a la nutrición y la alimentación para el desarrollo de sus vidas. Dicho esto se justifica que la alimentación juega un papel importante dentro de la educación, pues la nutrición está vinculada directamente con el aprendizaje de los estudiantes, por lo cual según los datos recogidos arrojan evidencias contundentes y necesarias en el proceso y desarrollo en la dimensión expuesta en el primer indicador.

**Variable:** Alimentación

**Dimensión:** Estilos de Vida Saludables.

**Tabla 2**

**Tabla General de la Dimensión:** Estilos de Vida Saludables.

**Fuente:** Patiño y Vargas (2019)

| Alternativas de respuesta  | Nunca       |         | Casi nunca  |         | Siempre     |         | Casi siempre |         |
|--|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|--------------|---------|
|  | Estudiantes | Docente | Estudiantes | Docente | Estudiantes | Docente | Estudiantes  | Docente |
| Indicadores %  | %           | %       | %           | %       | %           | %       | %            | %       |
| Reconoce la importancia de los hábitos saludables en la vida del ser humano. | 10,2%       | 13,5%   | 9,2%        | 19,8%   | 29,0%       | 31,3%   | 18,2%        | 35,4%   |
| Promedio   | 10,2%       | 13,5%   | 9,2%        | 19,8%   | 29,0%       | 31,3%   | 18,2%        | 35,4%   |
| %  | 11,8%       |         | 14,5%       |         | 30,1%       |         | 26,8%        |         |

Con relación a la tabla 2 que muestra la dimensión estilos de vida saludable que tiene como indicador reconocer la importancia de los hábitos saludables en la vida del ser humano en dicha dimensión se muestra que los estudiantes tienen un 29,0% en siempre, lo que muestra que frecuentemente incluyen en sus tres comidas diarias una porción de frutas y llevan una merienda al colegio y en cierto rango consumen productos empaquetados como papas fritas, chitos y galletas, además

Estos educandos consideran que es importante cuidar su alimentación, en contraposición con lo anterior los docentes tienen un 31,3% que se ubica en la casilla casi siempre lo que indica que los docentes la mayoría de las veces buscan que sus estudiantes tengan una dieta en la que incluyan alimentos naturales, conocen además los riesgos que se tiene al no tener una buena alimentación sugiriendo en la cafetería institucional y en la lonchera que los padres dan a sus hijos la inclusión de alimentos saludables que ayuden al fortalecimiento y desarrollo del organismo considerando lo importante del tema de la alimentación en los niños.

De acuerdo con lo anterior se evidencia que el 30,1% de los sujetos encuestados reconoce la importancia de los hábitos saludables en la vida del ser humano por lo que constantemente tratan de tener una dieta balanceada en la que incluyen una porción óptima de alimentos reguladores a través de los cuales se puede fortalecer la salud, prevenir enfermedades y absorber nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del organismo, también incluyen en su dieta alimentos constructores encargados de fortalecer las estructuras y tejidos que componen el cuerpo humano, algunos de estos alimentos son la leche y sus derivados.

**Variable:** Alimentación

**Dimensión:** Hábitos Alimentario

**Tabla 3**

**Tabla General de la Dimensión:** Hábitos Alimenticios

**Fuente:** Patiño y Vargas (2019)

| Alternativas de respuesta  | Nunca       |         | Casi nunca  |         | Siempre     |         | Casi siempre |         |
|--|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|--------------|---------|
|  | Estudiantes | Docente | Estudiantes | Docente | Estudiantes | Docente | Estudiantes  | Docente |
| Indicadores %  | %           | %       | %           | %       | %           | %       | %            | %       |
| Reconoce la importancia de los hábitos saludables en la vida del ser humano. | 17,6%       | 5,2%    | 34,3%       | 7,3%    | 17,6%       | 37,5%   | 30,6%        | 50,0%   |
| Promedio   | 17,6%       | 5,2%    | 34,3%       | 7,3%    | 17,6%       | 37,5%   | 30,6%        | 50,0%   |
| %  | 11,4%       |         | 20,8%       |         | 27,5%       |         | 40,3%        |         |

Con relación con la tabla 3 en la se expone la dimensión hábitos alimenticios en la que se expone el indicador reconoce la importancia de los hábitos saludables en la vida del ser humano, en la que

se muestra que el 30,6% de los estudiantes ubicaron su respuesta en la casilla casi siempre lo que indica que estos sujetos tienen como eje principal la inclusión de alimentos ricos en vitaminas y minerales que le permitan dar a su organismo los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento y desempeño

Así mismo el 50,0% de los docentes consideran importante la enseñanza de hábitos alimentarios para que sus educandos aprendan a balancear el alimento que consumen incluyendo en sus platos alimentos constructores, reguladores y energéticos que permiten que cada ser vivo tenga los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse adecuadamente de acuerdo a su peso, edad y estatura.

En conclusión, el 40,3% de las personas investigadas se ubican en casi siempre lo que indica que estos conocen los riesgos que tiene una mala alimentación por lo que tienen comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos por medio de los cuales seleccionan y consumen alimentos ricos en vitaminas y minerales que les ayuda a tener un estilo de vida saludable en la que constantemente cambian los dulces por las frutas y verduras que son las encargadas de dar al cuerpo vitaminas, minerales y fibra, componentes esenciales para la salud humana.

**Variable:** Aprendizaje

**Dimensión:** Aprendizaje Significativo

**Tabla 4**

**Tabla General de la Dimensión:** Aprendizaje Significativo

**Fuente:** Patiño y Vargas (2019)

| Alternativas de respuesta | Nunca      |          | Casi nunca  |          | Siempre     |          | Casi siempre |          |
|---------------------------|------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|--------------|----------|
|                           | Estudiante | Docentes | Estudiantes | Docentes | Estudiantes | Docentes | Estudiantes  | Docentes |
| Población                 |            |          |             |          |             |          |              |          |

| Indicadores %   | %      | %     | %     | %     | %     | %     | %     | %     |
|---|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Relaciona la nutrición con la adquisición del aprendizaje significativo | 40,2 % | 12,5% | 36,0% | 18,8% | 19,8% | 29,2% | 52,2% | 39,6% |
| Promedio  | 40,2 % | 12,5% | 36,0% | 18,8% | 19,8% | 29,2% | 52,2% | 39,6% |
| %   | 26,3%  |       | 27,4% |       | 24,5% |       | 45,9% |       |

Al mismo tiempo, en la tabla 4 se expone la dimensión aprendizaje significativo por medio de la cual se expone el indicador relaciona la nutrición con la adquisición del aprendizaje significativo se observa que el 52,2 % de los infantes se ubican en casi siempre lo que indica que frecuentemente consumen un alimento antes de ir a la escuela pues en algún momento han recibido una charla relacionada con la nutrición y la importancia que esta posee para la adquisición del aprendizaje y el buen comportamiento en clase

Así mismo, el 39,6% de los docentes coinciden con los estudiantes en que los alimentos influyen en forma positiva o negativa en el aprendizaje de los educandos por lo que realizan charlas educativas con el fin de mejorar aspectos alimentarios de los estudiantes.

En consecuencia, el 45,9% ubicado en la casilla casi siempre consideran importante realizar actividades pedagógicas que vinculen los hábitos nutricionales en los estudiantes y se sienten motivados a buscar estrategias que ayuden a mejorar la alimentación por lo que mantener una buena alimentación es un pilar fundamental en sus vidas para tener un desarrollo cognitivo óptimo de acuerdo a su edad.

**Variable:** Aprendizaje

**Dimensión:** Rendimiento Académico

**Tabla 5**

**Tabla General de la Dimensión:** Rendimiento Académico

**Fuente:** Patiño y Vargas (2019)

| Alternativas de respuesta   | Nunca       |         | Casi nunca  |         | Siempre     |         | Casi siempre |         |
|---|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|--------------|---------|
|   | Estudiantes | Docente | Estudiantes | Docente | Estudiantes | Docente | Estudiantes  | Docente |
| Indicadores %   | %           | %       | %           | %       | %           | %       | %            | %       |
| Relaciona la nutrición con la adquisición del aprendizaje significativo | 51,9%       | 20,8%   | 18,5%       | 12,5%   | 7,4%        | 37,5%   | 22,2%        | 29,2%   |
| Promedio %  | 51,9%       | 20,8%   | 18,5%       | 12,5%   | 7,4%        | 37,5%   | 22,2%        | 29,2%   |
|   | 36,3%       |         | 15,5%       |         | 22,4        |         | 25,7%        |         |

Al mismo tiempo, en la tabla 5 en la que se tiene en cuenta la dimensión rendimiento académico con el indicador relaciona la nutrición con la adquisición del aprendizaje significativo se obtuvo que el 51,9% de los pupilos se ubican en nunca lo que indica que frecuentemente no reciben alimentos antes de iniciar las labores escolares

Esto se debe a que estos sujetos no consideran importante la alimentación para el buen rendimiento académico, en cambio el 29,2% de los docentes consideran de gran importancia mantener una dieta saludable que les permita no solo a ellos sino a sus estudiantes tener la energía que el cuerpo necesita para el desarrollo de las actividades escolares.

Por consiguiente, el 36,3% de los indagados se ubican en la casilla nunca lo que indica que los sujetos objetos de estudio no consideran importante la alimentación en el rendimiento académico pues no tienen en cuenta los nutrientes que los alimentos aportan al desarrollo cognitivo, lo que permite la obtención de aprendizajes significativos que den un buen rendimiento académico.

## Discusión de los Datos

La discusión es una herramienta que permite interpretación de los mismos resultados, en otras palabras en donde el investigador tiene la facilidad de interpretar y dar sentido a los resultados arrojados durante el proceso de investigación en donde se discuten diferentes aspectos que vinculan datos claves en la investigación. El autor nos argumenta (Nerici, 1990), la discusión consiste en una reunión de personas que desean reflexionar, en grupo y en forma cooperativa, con la finalidad de comprender mejor un hecho o fenómeno, sacar conclusiones o bien tomar decisiones previas.

La discusión de los datos es un factor importante para el proceso de investigación por que fortalece el sentido de la investigación aportando así al proceso de estudio la observación y discusión cooperativa del mismo resultado. Teniendo en cuenta lo anterior el autor sugiere (Cañal, 1997) Esta técnica debe mantenerse desde el mismo momento que se comienza la investigación por que aporta aspectos de argumentativos a la investigación en tal sentido el autor reflexiona la discusión como factor importante porque fortalece la argumentación y cuestiona ámbitos que son de mayor importancia en el proceso de estudio.

Con base en los resultados obtenidos en la **tabla 1** en la que se expone la dimensión alimento, se puede señalar que estos coinciden con lo postulado por (Suárez, 2003). Quien señala que el alimento no sólo contribuirá a lograr un estado óptimo de salud y nutrición sino que tendrá un papel protagónico en su aprendizaje; es importante que el niño reciba un aporte alimentario suficiente durante la mañana lo que contribuye a mantener una adecuada actividad física y mental. Se ha demostrado que un desayuno insuficiente reduce la atención durante las últimas horas de clases.

Por lo anterior, se puede señalar que los encuestados consideran realmente importante el alimento que ingieren a diario sabiendo que estos permiten que se puedan fortalecer las funciones vitales de los seres vivos, pues cada alimento se encarga de dar al cuerpo humano la energía

necesaria para realizar cada una de sus actividades diarias como caminar, correr, comer y por supuesto ir a la escuela a la que van a adquirir conocimientos.

Asimismo, en la **tabla 2** en la que se expone la dimensión estilos de vida saludable se evidencia que la teoría propuesta por (López, s.f) Enseñar buenos hábitos precozmente contribuirá a fomentar una vida más saludable. Las conductas alimentarias son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples, son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen su base en experiencias personales, positivas o negativas.

De acuerdo con los resultados obtenidos por los sujetos objetos de estudio se observa que gracias a las enseñanzas sobre la importancia de los hábitos saludables que tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen. Además, en la **tabla 3** en la se expone la dimensión hábitos alimenticios en la que se expone el indicador reconoce la importancia de los hábitos saludables en la vida del ser humano

Se puede observar que los resultados concuerdan con lo expuesto con el autor (Dobboletta, 2009)“hábito”, como una disposición adquirida por actos repetidos; una manera de ser y de vivir, estos forman parte de la herencia social que el individuo incorpora en el proceso de socialización. Lo anterior permite notar que debido a la conciencia que tiene los docentes respecto a la importancia de los hábitos alimenticios los estudiantes también llegan a comprender que cuando tienen buenos hábitos alimenticios llegan a tener una vida más saludable.

Igualmente, en la **tabla 4** en la cual se expone la dimensión aprendizaje significativo, cuyos resultados estuvieron a favor de la influencia que tiene la nutrición en el aprendizaje significativo por parte de los docentes entrevistados lo que permite confrontar la teoría de David Ausubel (Hanesian, 1983), quien propone que el aprendizaje significativo es el mecanismo humano, por

excelencia, para adquirir y almacenar la inmensa cantidad de ideas e informaciones representadas en cualquier campo de conocimiento.

Lo expuesto anteriormente se ve reflejado en los resultados pues gracias a la importancia que dan los docentes al tema de la alimentación los educandos tienen una noción de lo que es la nutrición y comprenden que esta es importante para que se fortalezca su aprendizaje y puedan tener un aprendizaje de calidad o en palabras del autor, u aprendizaje significativo.

Finalmente en la **tabla 5** en la que se expone la dimensión rendimiento académico los investigados se ubican en la casilla nunca lo que indica que los sujetos objetos de estudio no consideran importante la alimentación en el rendimiento académico por lo que en ocasiones no se alimentan correctamente.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES**

La investigación se acopla de acuerdo a la problemática señalada en primera instancia desde el inicio de la indagación, la cual se establece específicamente en la identificación de los distintos hábitos que realizan los estudiantes en su alimentación y nutrición que beneficien directamente el desarrollo del aprendizaje significativo de los niños y niñas del Colegio Claretiano de Cúcuta que se encuentran cursando el grado tercero de básica primaria

Una buena alimentación, nutrición es uno de la prioridades que se deben establecer desde el inicio de vida de los niños y niñas, porque permite que los escolares obtengan desde el inicio de su vida una dieta equilibrada y balanceada, para ello eso es importante que los padres familia desde los primeros años le proporcionen a sus hijos una alimentación libre exceso de grasas, el desayuno de los pequeños debe incluir carbohidratos, proteínas. Estos elementos aportan la energía necesaria para el desarrollo del cuerpo humano

Es importante identificar que una buena alimentación y nutrición son factores importantes tanto para los padres de familia como para los docentes que se encuentran a cargo del grupo, pues si no se logra obtener una correcta alimentación los infantes podrían no tener un correcto crecimiento, pueden sufrir algún tipo de enfermedad y perder la energía para estudiar y desenvolverse académicamente

Con el desarrollo de este trabajo investigativo se tuvo en cuenta los diferentes objetivos planteados durante el proceso de estudio los cuales se basaron específicamente en la identificación de los alimentos que a diario consumen los educando del grado tercero del Colegio Claretiano de Cúcuta, para la identificación de estos aspectos se tuvo en cuenta ciertos indicadores tales como la

identificación de aquellos alimentos indispensables para el funcionamiento del cuerpo humano tanto para los docentes como para los educandos

Teniendo presente lo anterior se evidencia que la alimentación juega un papel importante dentro de la educación, pues la nutrición está vinculada directamente con el aprendizaje de los estudiantes, por lo cual según los datos recogidos arrojan evidencias contundentes y necesarias en el proceso y desarrollo en la dimensión expuesta en el proceso de estudio, otro aspecto que analizo fueron aquellos alimentos

En tal sentido le proporcionaran el funcionamiento adecuado en el organismo de los niños y niñas, para ello se tuvo en cuenta la clasificación de los alimentos apropiados que deben consumir los niños y niñas que se encuentran en este rango de edad 7 a 9 años en la cual es una edad en la que los infantes deben mantener una alimentación y nutrición correspondiente en sus estilos de vida diaria

En esta etapa descubrió que los pequeños se encuentran en un rango de crecimiento estable, haciendo maduro sus órganos y sistema. Por esta razón su alimentación debe ser rica en fibra su consumo se debe realizar entre dos a tres veces al día tales como (verduras, hortalizas, frutas, legumbres) que le proporcionan la energía necesaria para el fortalecimiento del cuerpo humano con el fin de lograr que los pequeños que se encuentran en esta edades obtengan mejores resultados en su proceso académico en su etapa escolar

A través de este proyecto investigativo se logró descubrir que tipos de alimentos deben consumir los estudiantes para obtener un adecuado funcionamiento en su organismo, para ello los educandos deben consumir lácteos leche y sus derivados (yogur principalmente) por que permite el correcto crecimiento y funcionamiento en el organismo de los infantes la alimentación de los niños se debe

clasificar en el desayuno, lácteos, cereales, frutas. En la media mañana y merienda fruta y pequeños bocadillos

Por otra parte se categorizo que los educandos deben consumir alimentos que le ayude en su crecimiento y contribuyan en su organismo para que le proporcione una dieta equilibrada y balanceada, teniendo presente lo anterior se analizó que los educandos del grado tercero desde sus hogares consumen una alimentación basada claramente en carnes rojas y blancas así mismo se estableció que los estudiantes y la docentes a cargo del grupo reconocen la importancia de tener estilos de vida saludables y acordes para su organismo

Con respecto a los resultados arrojados durante el proceso de indagación se estableció que ambas partes del proceso de estudio categorizan en diferentes rangos de porcentajes sobre la importancia de la nutrición y alimentación para el transcurso del aprendizaje de los niños y niñas en etapa escolar, el profesional en educación en algunas circunstancias le proporcionaba a los estudiantes a través de actividades pedagógicas la importancia de tener correctos hábitos alimentarios con el fin de optimizar procesos académicos, físicos

Teniendo presente lo anterior a través de la realización del proyecto de investigación se logra identificar la importancia de una buena alimentación y nutrición desde edades tempranas a través del proyecto de estudio se categoriza la importancia de estos elementos en el organismo del cuerpo humano de los niños y niñas por consiguiente se concluye que la alimentación y nutrición es un tema que nos compete a todos los seres humanos

Porque dentro de este marco es un factor fundamental para la existencia del ser vivo, fortalece el crecimiento de los niños y niñas evita el padecimiento de lagunas enfermedades futuras, posteriormente es quien se encarga de llevar la energía necesario en el cuerpo, para fortalecer

aspectos académicos en los educandos que se encuentran en etapa escolar y disminuir complicaciones futuras.

## **Recomendaciones**

Una recomendación es para la institución, los profesionales de educación que trabajan en el plantel educativo conocen los diferentes riesgos que puede contraer para el organismo el no consumo de alimentos nutritivos la gran mayoría de los profesionales en su infinidad de conocimientos no aplica la ejecución de estrategias que fortalezcan aspectos vitales en sus estilos de vida que se basen en una alimentación sana y acorde para los educandos.

Se recomienda que en la cafetería escolar de los estudiantes se disminuyan los alimentos empaquetados o procesados y se obtén por la venta de frutas que le permitan a los educando tener una dieta más saludable, así mismo, es recomendable que se disminuya la venta de dulces y gaseosas que tienen un alto contenido en azúcar y que afectan el rendimiento de los niños pues por esto muchos de los estudiantes al momento de ingresar al aula de clase después de la hora del descanso no tienen la disposición a aprender sino que por el contrario se distraen fácilmente, lo que impide que se logre un buen rendimiento académico y de calidad.

Finalmente se recomienda a los docentes y padres de familia incluir en los niños y niñas en edades escolares desayunos apropiados que de la energía que el cuerpo de los niños necesitan. Desde el hogar se debe educar a los niños a comer alimentos nutritivos, eliminando las comidas chatarras o rápidas, la ingesta de legumbres, verduras, frutas debe ser de forma continua, todos los días, enriqueciendo y fortaleciendo el desarrollo integral de los niños y niñas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

*Constitucion Politica de Colombia* . (1991).

2017, C. (2017). Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar.

Arias. (2006). *Metodología de la investigación*. .

Arias. (2006). Metodología de la investigación. Muestra. En M. G. Hill. Mexico.

Avendaño., L. A. (s.f.). *la lonchera de mi hijo*. Obtenido de la lonchera de mi hijo.

Balestrini. (2001 ). *Como se elabora el proyecto de investigación*. Caracas : BL Consultores Asociados .

Bavaresco. (2004,).

Bavaresco. (2006). Bases Teóricas .

Camacho, M. G. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. 4.

Cañal. (1997). La observacion, Discusion y demostracion Técnicasde en el aula .

Carro, N. B. (2007). Alimentación y nutrición en edad escolar. *Revista Digital Universidad huelva,españa.*, 3.

Castillo. (2017). Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar.

Cayllagua, C. y. (2015). *LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR*. Obtenido de Repositorio, une : <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1089/TL%20EI-Ei%20C39%202015.pdf?sequence=1>

Chamorro. (2015). La nutricion y su incidencia en el rendimiento academico de los niños de cuarto año paralelo "A" de la unidad educativa "Luis A. Martinez" del cantón Ambato, provincia Tungurahua.

Dobboletta, M. p. (2009). “*Los hábitos alimentarios como camino hacia una adecuada calidad de vida*”.

fernández, M. h. (2008). Temas de Ntrición . *Nutricion básica* , 224.

Galeano, E. O. (2013). Epistemología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa: Paradigmas y Objetivos. *Revista de Claseshistoria*, 23.

- Gil. (2010). *TDR*.
- Gómez. (2006). *eumed* . Obtenido de eumed.
- Grasso. (2006). *eumed*. Obtenido de eumed.
- Hanesian, A. -N. (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo 2° ed*. Mexico: TRILLAS.
- Hernandez. (2003). En *Metodología de investigación*.
- Hernandez. (2006). *Proyectos educativos*.
- Hernandez, F. y. (2016). Instrumentos y Recolección de Datos.
- Hurtado. (2000). Tesis Doctorales.
- Hurtado. (2010). Aanalisis de los datos . colombia .
- Kolawaski. (1988). El paradigma positivista y la concepción dialéctica del conocimiento. *revistamatematica*.
- Lamas, B. O. (2012). *Nutrición*. Tlalnepantla.
- Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *scielo Perú*.
- Lopez. (20 de 05 de 2016). Lo que debe saber sobre la no venta de bebidas gaseosas en los colegios. *El Espectador* .
- Lopez. (2017). percepción de los padres y profesores sobre los efectos de la dieta en el desarrollo mental de los niños .
- López, J. E. (s.f). Hábitos de alimentación y estilos de vida saludable. colombia, antioquia.
- Martinez. (2015). Validación del instrumento para la caracterización de la comunicación . Bogotá, colombia .
- Martins, P. y. (2019). Metodología de la investigacion cuantitativa. Caracas.
- Mayntz. (1976). *eumed*. Obtenido de eumed.
- Mendoza, P. (2016). Desnutrición y su relación en el renimiento escolar en niños de 5 a 9 años, comunidad 20 de febrero,Canton Quevedo, provinci los rios, Abril-Octubre2014 .
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f). Estilos de vida saludables, riñones saludables. Colombia.

- Miño. (2014). Nutrición y rendimiento escolar de los niños y niñas de educación general básica de la escuela fiscal mixta río blanco del cantón san Miguel de los bancos en el año lectivo 2011-2012.
- Morales, B. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CON NIÑOS DE TRANSICIÓN DE LA IED NUEVA CONSTITUCIÓN.
- Morales, M. y. (2016). Rendimiento escolar . *Electronica*, 5.
- Moreno, G. (s.f). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. leganes, España.
- Morin. (1982). Necesidad de un Nuevo Paradigma Epistémico.
- Naranjo, M. y. (2015). Estudio de casos sobre conducta y hábitos alimentarios en niños de educación infantil. 3.
- Nerici. (1990). La observación, Discusion y demsotracion tecnicas de investigacion.
- Organizacion Mundial de la Salud. (1999). Acciones esenciales en nutrición.
- Palma, ". M. (2014). *Desnutrción y su relación en el rendimiento escolar en niños 5 a 9 años comunidad 20 de febrero, cantón quevedo, provincia de los Rios.*
- Perlmutter, D. (2014). *Cerebro de pan*. DEBOLSILLO.
- Pesántez, F. y. (2014). Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/6730/1/TESIS.pdf>
- Ramirez. (2014). Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación media de los colegios IPARM (Universidad Nacional de Colombia-sede Bogotá) y Pío XII (Municipio de Guatavita).
- Ramírez, I. E. (Marzo de 1994). El modelos etnografico en la investigacion educativa .
- Rodríguez, C. (s.f.). *SCRIBD*. Obtenido de SCRIBD.
- Rueda. (2016). Condición física y rendimiento academico en los niños de 9 a 10 años de edad del "colegio los portales" de la municipalidad Restrepometa en el primer señestre del año 2016.
- "Estilos de vida saludables". (s.f).
- "Neuronutrición". (s.f). 5.
- Sabino. (2000).

- Santamaría J., L. ( 2004). La nutrición en niños menores de 5 años en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y*, 2.
- Según los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición . (2008-2009). Principales deficiencias nutricionales en escolares en Costa Rica . Costa Rica .
- Serafin, L. N. (12 de 2012). manual de la alimentacion escolar saludable .
- Suárez, L. S. (2003). Alimentación saludable manual de consejos para la familia.
- Tamayo. (1995).
- Tamayo. (S.f). Tipos de investigacion .
- Tamayo, T. (1997). Mexico: limusa.
- Tamayo, T. (2002). *El proceso de la investigación científica*. Mexico : Limusa.
- Taylor, K. y. (1993). Metodología y analisis de resultados .
- yapura, M. e. (2015). *Estudios sobre la incidencia de la baja autoestima en el rendimiento academico en los primeros años de la escolaridad primaria*.
- Yataco, E. (2017). HÁBITOS ALIMENTARIOS, CRECIMIENTO Y DESARROLLO.