INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 3º DE BASICA PRIMARIA.

Autora

MARIA CAMILA MENDEZ GALVIS

Código: 1092392795

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL

CÚCUTA

2024

INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 3º DE BASICA PRIMARIA.

Autora

MARIA CAMILA MENDEZ GALVIS

Código: 1092392795

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de: Licenciatura en Educación Infantil

Tutor:

Dr. ARIEL DOTRES BERMUDEZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL

CÚCUTA

2024

DEDICATORIA

Dedico la presente investigación para obtener mi título universitario a mis padres, quienes estuvieron conmigo en cada paso, apoyándome sin reservas en los momentos más desafiantes. A ellos, que siempre me impulsaron a dar lo mejor de mí, les agradezco desde el corazón y espero hacerlos sentir orgullosos. Igualmente, es una dedicación a mí misma, como premio a mi esfuerzo y mi disposición para enfrentar los obstáculos, incluso cuando el camino se complicó, siempre con mis capacidades afrontando cada prueba, recordando la importancia de la perseverancia.

AGRADECIMIENTOS

A lo largo del desarrollo de la presente investigación, enfrenté momentos de soledad y encrucijadas personales. Sin embargo, en cada uno de esos instantes, sentí la guía de Dios, quien me sostuvo y dirigió mi camino en medio de las dificultades. En estas circunstancias, y a pesar de los desafíos internos, tuve la fortuna de encontrar un apoyo constante en amistades sinceras que nunca dejaron de alentarme, y especialmente en mi familia y amigos cercanos, quienes fueron un pilar incondicional para seguir adelante.

Asimismo, quiero expresar mi profunda gratitud al Dr. Ariel Dotres Bermúdez, no solo por ser parte fundamental de la finalización del estudio en cuestión, sino por haber sido más que un guía en momentos de incertidumbre, por su generosidad al brindarme su tiempo y compartir sus conocimientos, además de sus valiosos consejos, que fueron clave en mi formación, y no menos importante, reconocer que, gracias a su apoyo, logré avanzar en aprendizajes que antes consideraba desconocidos.

INDICE

RESUMEN **7**

ABSTRACT 8

INTRODUCCIÓN **9**

CAPÍTULO I **11**

1. EL PROBLEMA **11**

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 11

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA **14**

1.3 OBJETIVO GENERAL 14

1.3.1 OBJETIVOS ESPECIFÍCOS 14

1.4 JUSTIFICACIÓN **15**

1.5 DELIMITACIÓN **18**

CAPITULO II **19**

2. MARCO REFERENCIAL **19**

2.1 ANTECEDENTES 19

2.3. MARCO CONCEPTUAL 53

2.4. MARCO CONTEXTUAL 56

2.5. BASES LEGALES 58

MATRIZ DE ANÁLISIS 59

2.6. PROPUESTA **60**

NOMBRE DE LAPROPUESTA: ALIMNETARSE BIEN, PENSAR MEJOR: SECRETO DE UNA MENTE BRILLANTE 60

INTRODUCCIÓN 60

JUSTIFICACIÓN 61

OBJETIVOS 62

2.6.1. ACTIVIDAD 1 63

2.6.2. ACTIVIDAD 2 64

2.6.3. ACTIVIDAD 3 65

2.6.4. ACTIVIDAD 4 66

2.6.5. ACTIVIDAD 5 67

2.6.7. ACTIVIDAD 6 68

CAPÍTULO III **70**

3. MARCO METODOLÓGICO: 70

3.1 ENFOQUE EPISTEMOLÓGICO INTERPRETATIVO 70

3.2. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN 71

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN 73
3.4. ESCENARIOS DE INVESTIGACIÓN..... 74
3.5. INFORMANTES CLAVE 75
CUADRO 1.....**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
INFORMANTES CLAVE.....**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN ... 76
3.6.1. TÉCNICAS 77
3.6.2. INSTRUMENTOS..... 78
CAPITULO IV 80
4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LA INFORMACIÓN 80
4.1. ANÁLISIS DE INFORMACIÓN..... 81
TABLA 1 TRIANGULACIÓN DE LA ENTREVISTA **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
CAPITULO V..... 94
REFERENCIAS 96
ANEXOS..... 104

RESUMEN

El objetivo principal de la presente investigación fue analizar la influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de grado 3º del Colegio Integrado Fe y Alegría en Cúcuta, sede Los Patios, ubicado en la Cra. 11 #28ª-25, Los Patios, Norte de Santander, Colombia. Para ello, se adoptó un enfoque epistemológico interpretativo basado en la filosofía del paradigma sociocrítico, empleando un enfoque cualitativo con un método de investigación acción pedagógica. Las técnicas de recolección de información utilizadas fueron la entrevista semiestructurada, la observación participante y los diarios de campo. Los informantes clave fueron la docente del aula y los 30 estudiantes que conformaron la población del estudio. Los resultados revelaron que una buena alimentación impacta directamente en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que se observó que aquellos con una alimentación balanceada mostraron mejor concentración, mayor energía y capacidad cognitiva, lo que favoreció su desempeño académico.

Palabras clave: alimentación, rendimiento académico, influencia, aprendizaje.

ABSTRACT

The main objective of this research was to analyze the influence of nutrition on the academic performance of third-grade students at the Colegio Integrado Fe y Alegría in Cúcuta, Los Patios campus, located at Cra. 11 #28ª-25, Los Patios, Norte de Santander, Colombia. To achieve this, an interpretive epistemological approach was adopted based on the philosophy of the socio-critical paradigm, using a qualitative approach with a pedagogical action research method. The data collection techniques used were semi-structured interviews, participant observation, and field diaries. Key informants included the classroom teacher and the 30 students who made up the study population. The results revealed that proper nutrition directly impacts students' academic performance, as it was observed that those with a balanced diet showed better concentration, higher energy, and greater cognitive ability, which positively affected their academic performance.

Keywords: nutrition, academic performance, influence, learning.

INTRODUCCIÓN

Para responder a un problema social actual, es necesario iniciar una propuesta que promueva los hábitos de alimentación y mejore el rendimiento académico de los educandos de tercer grado de primaria en la Institución Educativa Fe y Alegría, ubicada en Los Patios, Cúcuta, Norte de Santander. Por ello, se realizó la presente investigación, que resulta del compromiso de los docentes de promover una educación integral que tenga un efecto positivo en la salud y el aprendizaje de los estudiantes, de tal forma que se estructuro de la siguiente manera:

En el capítulo I, se expone el planteamiento y la formulación del problema que motiva la investigación en curso, así como los objetivos que la guían, su justificación y los alcances de esta.

En el capítulo II, se presenta el marco teórico, que abarca los antecedentes que funcionan como puntos de referencia para profundizar, resultado de la investigación detallada de las fuentes documentales estudiadas y la base teórica, que incluye la información que se considera pertinente y significativa en relación con los hábitos de alimentación, el desempeño escolar.

En el capítulo II, se expone el marco teórico, que abarca los antecedentes significativos que sirven de guía para avanzar en la investigación. Adicionalmente, se incluyen los fundamentos teóricos y el esquema conceptual, junto con las bases legales relevantes. Todo esto surge de un estudio minucioso de fuentes documentales, que incluyen datos esenciales sobre las variables a tratar, que son la alimentación y el rendimiento académico.

En el capítulo III se detallan los aspectos metodológicos que se emplearán en el diseño del proyecto de investigación en desarrollo, describiendo el enfoque y el método de investigación a utilizar, de igual manera el escenario donde se realizará e identificará a los informantes clave. Además, se especifican las técnicas de recolección de datos y el procedimiento para su posterior análisis.

En la presente sección, en el capítulo IV se analizan cuidadosamente los datos cualitativos obtenidos a partir de las entrevistas con docentes y los registros en los diarios de campo. A través de esta exploración, se valoran las experiencias observadas y se revisan en función de las categorías establecidas en el marco teórico, lo cual permite conectar los hallazgos empíricos con las ideas y fundamentos teóricos, favoreciendo una comprensión más profunda de los resultados.

Para finalizar, en el apartado del capítulo V, se presentan las conclusiones de los hallazgos encontrados durante la investigación, y es aquí donde las conclusiones se relacionan directamente con los objetivos planteados al inicio, para evaluar hasta qué punto se cumplieron las metas establecidas y cómo los resultados aportan al campo de estudio.

CAPÍTULO I

1. El Problema

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En muchas comunidades, especialmente en aquellas que enfrentan mayores dificultades económicas, los niños se ven obligados a lidiar con una realidad preocupante: el acceso limitado a alimentos saludables. Aunque existen políticas públicas que intentan garantizar una nutrición adecuada, la distancia entre lo que sería ideal y lo que realmente consumen los estudiantes sigue siendo amplia. Es por esto por lo que, este contraste, entre lo que debería ser una alimentación balanceada y lo que los niños realmente ingieren a diario, tiene un impacto profundo, no solo en su salud física, sino también en su capacidad de aprender y concentrarse, ya que, los alimentos ultraprocesados, más accesibles y baratos, terminan ocupando un lugar central en las loncheras, mientras que alimentos frescos como frutas, verduras y proteínas de buena calidad siguen siendo inaccesibles para muchos.

Es por tanto que esta diferencia entre lo que se espera y lo que ocurre, entre el "deber ser" y el "ser", plantea una pregunta clave: ¿cómo influye una alimentación deficiente en el rendimiento académico de los estudiantes y qué se podría hacer para cerrar esta brecha? Por lo tanto, la presente investigación busca explorar cómo la calidad de la alimentación impacta en el aprendizaje y cómo podemos cambiar esta realidad para promover un desarrollo integral y un éxito académico en los estudiantes del colegio integrado Fe y Alegría.

Como respuesta a lo anterior mencionado, a nivel global, los organismos han reconocido la alimentación adecuada como factor determinante en el desarrollo integral de

los niños. En particular, la FAO (2023) advierte que “en los países en desarrollo, el acceso a alimentos ultraprocesados ha aumentado considerablemente”, afectando de manera negativa la salud y el rendimiento académico de los estudiantes, ya que estos productos suelen contener pocos nutrientes esenciales y están cargados de grasas, azúcares y aditivos. Esta situación representa un gran desafío para los sistemas educativos, dado que una alimentación balanceada es fundamental para optimizar el aprendizaje y las funciones cognitivas.

De igual manera, la UNICEF (2019) también subraya que “una alimentación rica en nutrientes es esencial para el correcto desarrollo del cerebro, lo cual impacta directamente el aprendizaje y el desempeño escolar”. En esta línea, la FAO y la OMS, a través del Codex Alimentarius, han establecido estándares alimentarios globales que promueven la seguridad y calidad de los alimentos destinados a infantes, destacando la importancia de una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y proteínas de calidad. Estos estándares son el modelo ideal para la nutrición estudiantil, para promover un desarrollo cognitivo y físico que favorezca su desempeño escolar.

Cabe destacar que, a nivel nacional, Colombia ha implementado el Programa de Alimentación Escolar (PAE) para asegurar una adecuada alimentación en las instituciones educativas, siguiendo las recomendaciones internacionales, por lo que este programa tiene como objetivo proporcionar alimentos a los estudiantes para tener un adecuado desarrollo físico y cognitivo. Sin embargo, en la práctica, la calidad y variedad de los alimentos proporcionados a través del PAE presentan inconsistencias que afectan los resultados esperados en el rendimiento académico de los estudiantes. En paralelo, el Ministerio de Salud de Colombia (2023) recomienda “reducir el consumo de productos con contenidos

excesivos de sal/sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y edulcorantes", enfatizando la necesidad de evitar productos de paquete, comidas rápidas y bebidas azucaradas.

Respecto a lo anterior expuesto, es relevante tener presente a nivel regional o local, el Colegio Integrado Fe y Alegría, ubicado en Los Patios, Norte de Santander, en donde se observa que los estudiantes de grado 3° provienen en su mayoría de estratos socioeconómicos bajos y enfrentan limitaciones para acceder a alimentos frescos y nutritivos. En la práctica, esto se traduce a la ingesta de alimentos ultraprocesados, disponibles tanto en la venta de casetas escolares como enviados desde sus hogares. De acuerdo con Rodríguez y Vergara (2023), la presencia de alimentos ultraprocesados como salchipapas, hamburguesas y bebidas azucaradas en la dieta diaria de estos estudiantes impacta negativamente su capacidad de concentración y aprendizaje. Surge aquí la pregunta: ¿qué acciones pueden tomar las instituciones educativas y sus comunidades para reducir la dependencia de estos productos y fomentar hábitos alimentarios más saludables?

En respuesta a esta situación, el Plan Nacional de Implementación de las Guías Alimentarias 2023-2026, apoyado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), ha lanzado iniciativas que promueven políticas para mejorar el acceso a alimentos frescos y nutritivos. Sin embargo, en muchos contextos locales, estas políticas encuentran limitaciones, ya sea por la disponibilidad de productos o por la falta de educación nutricional en las comunidades escolares. Por consiguiente, la investigación en desarrollo busca identificar la influencia que tiene la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de 3° de primaria, así como evaluar estrategias que permitan integrar de manera efectiva las recomendaciones de organismos internacionales y nacionales en las prácticas cotidianas de las instituciones educativas.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Como influye la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de grado 3º del Colegio Integrado Fe y Alegría en Cúcuta, Norte de Santander?

1.3 OBJETIVO GENERAL

- Analizar la influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de grado 3º del Colegio Integrado Fe y Alegría en Cúcuta, Norte de Santander.

1.3.1 OBJETIVOS ESPECIFÍCOS

- Diagnosticar la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes del Grado Tercero de la Institución Educativa Fe y Alegría de San José de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia.

- Diseñar una propuesta metodológica y didáctica sobre la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes del Grado Tercero de la Institución Educativa Fe y Alegría de San José de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia.

- Implementar la propuesta metodológica y didáctica para la alimentación en el rendimiento académico de estudiantes del Grado Tercero de la Institución Educativa Fe y Alegría de San José de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia.

- Evaluar los resultados de la aplicación de la propuesta metodológica y didáctica para la alimentación en los estudiantes del Grado Tercero de la Institución

Educativa Fe y Alegría de San José de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia.

1.4 JUSTIFICACIÓN

La investigación actual, ofrece una valiosa perspectiva sobre el rendimiento académico de los estudiantes, revelando una relación directa entre su desempeño escolar y la calidad de su alimentación. Además, resalta la labor del docente al contar con estos conocimientos previos sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento escolar, donde la incidencia del educador es fundamental para el desarrollo del educando. Asimismo, se propone fomentar un entorno educativo más integral que busca dar soluciones a los fenómenos latentes en el contexto educativo. Por lo tanto, es importante destacar que, se observó una notable ausencia de proyectos enfocados en la nutrición, así como la falta de promoción a una alimentación saludable, dado que los hábitos alimenticios son fundamentales para el bienestar de todas las personas, es esencial que tantos niños, adolescentes como adultos se familiaricen y apropien de esta temática.

El impacto social

El impacto social de esta investigación es significativo, ya que 31 estudiantes recibirán un beneficio directo y tangible, y el alcance se extiende a 1.600 estudiantes más, favorecidos indirectamente, por lo que las mejoras en las condiciones del plantel educativo afectan a un pequeño grupo estudiantil, sino que pueden inspirar y establecer un alcance a la comunidad escolar.

La investigación en curso nace para entender la problemática latente en el colegio integrado Fe y Alegría y encontrar maneras efectivas de mejorar el rendimiento académico de niños del grado 3o de básica primaria. Al mismo tiempo, al desarrollar la investigación, se ha generado una herramienta práctica y accesible que puede ayudar tanto a estudiantes como a padres y docentes a comprender la importancia de una buena alimentación diaria. Además, resalta cómo los alimentos saludables no solo aportan al bienestar físico, sino que también tienen un papel esencial en el aprendizaje y el desarrollo integral del estudiante.

Lo novedoso

La novedad de la presente investigación radica en que la temática propuesta nunca ha sido aplicada en el Colegio Integrado Fe y Alegría, sede Los Patios, lo que representa una oportunidad única para explorar áreas fundamentales en la alimentación infantil, tales como la microbiota, que busca comprender cómo un conjunto de microorganismos influye en la salud y el bienestar de los infantes, algo que hasta ahora no ha sido considerado en el contexto escolar. De igual manera, se examinarán los nootrópicos, que son compuestos que pueden mejorar las funciones cognitivas, un tema que podría marcar la diferencia en el rendimiento académico de nuestros estudiantes. Además, se analizará la terminología de los alimentos sinérgicos y antagónicos, cuya interacción puede tener un impacto significativo en su salud, así como la importancia de la alimentación consciente, que fomenta una relación más saludable con la comida. Al abordar estos temas, la investigación no solo llenará un vacío en el conocimiento dentro de la institución educativa, sino que también promoverá un enfoque integral que beneficiará el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes, permitiéndoles alcanzar así su máximo potencial.

Es pertinente

Analizar que fomentar una alimentación saludable, aparte de beneficiar el rendimiento académico, permite experimentar bienestar integral en diferentes áreas del individuo. Es por esto por lo que se infiere que una alimentación adecuada proporciona beneficios considerables, ya que nuestros niños gozan de una mayor energía y vitalidad, lo que impacta su bienestar biológico. Además, una buena alimentación juega un papel crucial en su salud mental y emocional, ayudándoles a desarrollar una autoestima saludable y relaciones interpersonales positivas.

Es factible

La problemática evidenciada en el Colegio integrado Fe y Alegría, con sede en los Patios, Cúcuta, Norte Santander, se aprobó observar variables en estudio y realizar la investigación. Por lo tanto, se escogió la institución educativa, por ser familiar para la autora, ya que han tenido la oportunidad de realizar prácticas formativas durante dos semestres pasados en su formación como licenciada en educación infantil. En contraste con la experiencia previa, se le facilita entender mejor el entorno y las necesidades de la comunidad educativa, lo que enriquecerá la investigación y garantizará que se aborden las realidades y preocupaciones de los estudiantes y docentes de manera más efectiva.

Es viable

La investigadora se siente capacitada para abordar la presente investigación porque cuenta con conocimientos previos adquiridos durante su formación docente, a condición de

que, a lo largo de su carrera, tuvo la oportunidad de cursar una materia electiva a cargo del Dr. Ariel Dotres Bermúdez, lo que le brindó herramientas y perspectivas valiosas sobre la alimentación y su impacto en el desarrollo infantil. De modo que, esta base teórica le permitirá profundizar en la problemática de la alimentación y su relación con el rendimiento académico en el Colegio Integrado Fe y Alegría. Además, su experiencia y formación la motivan a aplicar lo aprendido en un contexto práctico, donde podrá observar y analizar cómo estos conocimientos pueden contribuir al bienestar de los estudiantes. Así, está lista para llevar a cabo una investigación que no solo es relevante, sino que también puede generar un impacto positivo en la comunidad educativa.

1.5 DELIMITACIÓN

La presente investigación se enmarca en la línea de Infancia y Educación, dentro de la Universidad de Pamplona, en la Facultad de Ciencias de la Educación, específicamente en el Programa de Educación Infantil. A través de este enfoque, se busca evaluar las prácticas educativas y ofrecer una propuesta que mejore los hábitos alimenticios de los estudiantes, promoviendo así un mejoramiento en su rendimiento académico.

Con respecto al ámbito espacial, se lleva a cabo en el municipio de Los Patios, ubicado en la Cra. 11 #28ª-25, en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander. Los Patios es una población del área metropolitana de Cúcuta, caracterizada por su calidez y amabilidad.

En referencia a su delimitación temporal, la investigación actual se realizó en el periodo académico 2024-2, entre el 1 de agosto y el 30 de noviembre del presente año en curso.

Es pertinente destacar que, en cuanto a la delimitación teórica, la autora del presente trabajo se ha centrado en el estudio de teorías como las de Palencia et al. (2020) y Rodríguez y Vergara (2023), además de las recomendaciones de Ministerio de salud (2023), UNICEF (2019) y la FAO (2023). Como resultado, esto permite integrar diversas perspectivas sobre la relación entre la alimentación y el rendimiento académico.

CAPITULO II

2. Marco Referencial

Se considera fundamental, establecer un marco teórico que analice las características del fenómeno o problemática en estudio, ya que esto permite identificar las variables relevantes para la investigación. Según Bravesco de Prieto (2013), "este marco aborda las características del fenómeno o problema en estudio. Estas características (cualidades) constituyen las variables, que no son más que las diferentes proposiciones, diversos conocimientos, que permitirán estudiar el problema" (p. 51). En este sentido, se entiende que el investigador debe conocer diferentes teorías, que facilitan la comprensión y el análisis del problema.

2.1 ANTECEDENTES

Al desarrollar el análisis de un problema de investigación, resulta crucial comprender el contexto y los estudios previos que lo rodean. Al respecto, Tamayo & Tamayo (2003, p. 146) “establecen que los antecedentes buscan proporcionar una síntesis conceptual de las investigaciones o trabajos previos sobre el problema formulado, con el objetivo de definir el enfoque adecuado para la nueva investigación.”

A raíz de ello, se interpreta que Tamayo y Tamayo destacan la importancia de revisar trabajos anteriores para guiar la perspectiva teórica y metodológica del estudio en curso, con esto, se concluye que el análisis de antecedentes contribuye a construir una base sólida y enfocada para el desarrollo de la investigación.

2.1.1. Internacional

Como primer antecedente internacional, destaca el estudio de Torres (2023), de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Ecuador. Su trabajo de pregrado, titulado "Hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento escolar en niños de 6 a 9 años que asisten a la escuela de educación básica 'Sonrisitas' del cantón Santa Lucia", se centró en evaluar el impacto de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los niños en dicha escuela. Con un enfoque cualitativo y un método descriptivo, Torres estudió a una muestra de 90 estudiantes, una encuesta en línea sobre rutinas alimentarias, frecuencia de consumo de alimentos, niveles de actividad física y logros académicos. Los resultados indicaron que los estudiantes no presentan hábitos alimenticios perjudiciales en general. Se observó que muchos de ellos tienen acceso regular a alimentos saludables, con preferencias que varían entre granos enteros, alimentos procesados y azucarados, frutas y verduras, proteínas magras, y lácteos bajos en grasa. Además, los niveles de actividad física también juegan un papel importante, ya que algunos estudiantes llevan un estilo de vida sedentario. Estos hallazgos sugieren una conexión significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico.

La investigación es importante porque elaboró un estudio sobre los hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento académico, destacando cómo una dieta equilibrada, con abundantes frutas, verduras y nutrientes esenciales, puede ser positivo en el rendimiento escolar de los estudiantes. Todo lo anterior es relevante para la investigación

de la autora, que considera viable el estudio de los hábitos alimenticios de los niños y su relación con el rendimiento académico, ya que alimentarse saludable no solo mejora la salud física de los niños y potencia su capacidad para aprender.

El siguiente estudio fue realizado por Santa Cruz y Vera (2020), de la Universidad Técnica de Babahoyo, Facultad de Ciencias de la Salud, en Ecuador, con el título de "Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los alumnos de quinto y sexto de básica de la escuela 'Yaguachi' del recinto Poco a Poco, cantón Jujan, provincia de Las Guayas, periodo octubre 2019-marzo 2020". El objetivo fue determinar cómo los hábitos alimenticios afectan el rendimiento académico. Utilizando un enfoque mixto y métodos deductivos e inductivos, la población estuvo compuesta por docentes y estudiantes de quinto y sexto año de educación básica, totalizando 114 individuos. La muestra incluyó a todos los sujetos, 110 estudiantes y 4 docentes de la escuela. Las técnicas de recolección de información consistieron en encuestas y observación directa del rendimiento académico, empleando como instrumentos un cuestionario de preguntas cerradas y una guía de observación de notas. Se analizó la conducta alimentaria y su impacto en el desempeño académico. Los resultados revelaron un consumo excesivo de alimentos procesados y comidas rápidas, lo que influyó negativamente en el desarrollo físico y el rendimiento de los estudiantes.

La presente investigación aporta información relevante a el estudio sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento académico, ya que destaca cómo los hábitos alimenticios afectan el desempeño escolar en estudiantes, conforme a los hallazgos sobre el consumo excesivo de alimentos procesados, y su impacto negativo en el desarrollo físico y cognitivo, refuerzan la importancia de promover una alimentación saludable. Razón por la

cual, proporciona un contexto valioso para comprender mejor la relación entre la alimentación y el rendimiento académico en estudiantes de tercer grado.

Dando continuidad, como tercer antecedente se toma la investigación realizada por López (2020), de la Universidad de Córdoba, de Colombia, en su trabajo titulado "la alimentación saludable como estilo de vida para la promoción del consumo responsable de alimentos en los estudiantes de los grados 6º, 9º y 11º de la institución educativa mercedes Abrego de Montería Córdoba", cuyo objetivo fue describir el comportamiento ciudadano frente al consumo responsable de alimentos que posibiliten el diseño de unidades didácticas que promuevan el cambio de actitud hacia una alimentación saludable en estudiantes de grado 6º, 9º y 11º de la Institución Educativa Mercedes Ábrego de Montería (Córdoba). Metodológicamente, se fundamentó en un estudio con un enfoque cualitativo y un método descriptivo. Los informantes fueron 44 de estudiantes de 6º, 40 de estudiantes de 9º y 16 de estudiantes de 11º de la Institución Educativa Mercedes Ábrego. Para la recolección de la información, se aplicó un instrumento cuestionario con número de ítems no especificado. Los resultados obtenidos están dirigidos a el diseño de unidades didácticas para promover el consumo responsable y una alimentación saludable, concluyendo que el comportamiento alimenticio de los estudiantes puede mejorarse significativamente mediante la educación y el cambio de actitudes hacia hábitos más saludables.

El aporte de la investigación mencionada anteriormente radica en la capacidad para enriquecer el estudio sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento académico**.** En primer lugar, al enfocarse en el comportamiento de los estudiantes hacia el consumo responsable de alimentos, se evidencia la relevancia de generar actitudes positivas hacia una alimentación saludable. Esto, a su vez, puede tener un impacto directo en su desempeño escolar. Además, esta conexión sugiere que, al mejorar la conciencia y el

conocimiento sobre hábitos alimenticios adecuados, no solo se promueve una mejor salud, sino que también se potencia la capacidad de aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes.

2.1.2. Nacional

Con respecto al contexto nacional, se considera el trabajo de investigación de Lozano y Castillo (2022), de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bucaramanga, Colombia, titulado "Influencia de la alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén". El objetivo del estudio fue analizar las causas y consecuencias de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de quinto grado de dicha institución. Para ello, se utilizó una metodología cualitativa basada en un estudio de casos con un total de ocho estudiantes de entre 10 y 12 años. La información se recogió mediante observación participante, encuestas sobre hábitos alimentarios y actividades interactivas. Los instrumentos incluyeron cuestionarios y dinámicas relacionadas con la alimentación saludable y el ejercicio físico. Como resultado, se observó una mejora en los hábitos alimenticios de los estudiantes, un aumento en su autoestima y una mayor autonomía en la elección de alimentos saludables.

Los aportes de esta investigación son significativos, ya que logran describir las variables de alimentación y rendimiento académico**,** lo que brinda fundamentos teóricos esenciales para el estudio. Además, resalta la importancia de un desayuno equilibrado, que no solo proporciona la energía necesaria para comenzar el día, sino que también afecta positivamente la salud mental y física de los estudiantes debido a su contenido de nutrientes

esenciales. A modo de complemento, destaca que la relación familiar desempeña un papel crucial en la formación de hábitos alimenticios, lo que subraya la necesidad de cultivar el autocuidado y la autoestima para mejorar las decisiones alimentarias.

Cabe destacar a Medina y Mosquera (2022), de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Antioquia, Colombia, en su trabajo de grado titulado "Efectos de la alimentación en el desempeño escolar en el contexto de educación preescolar de la Institución Educativa Agrícola Urabá, sede Brisas del Río - Chigorodó, Antioquia". El objetivo de esta investigación fue analizar los efectos de la alimentación en el desempeño escolar de los estudiantes del grado de transición. Metodológicamente, se utilizó un enfoque cualitativo basado en la investigación-acción. La técnica empleada fue la observación, utilizando el diario de campo como instrumento. Los informantes fueron 35 estudiantes del grupo de transición 0B, con edades entre 5 y 6 años, pertenecientes a la sede Brisas del Río en el municipio de Chigorodó. Desde los resultados obtenidos, se concluyó que una alimentación adecuada, completa y variada contribuye significativamente al desarrollo físico e intelectual de los niños, favoreciendo su salud y su desempeño escolar.

A partir de la presente investigación, se permite extraer varios aportes importantes sobre la alimentación en los estudiantes y su impacto en el desempeño escolar. Así que, se consideran las afectaciones de los hábitos alimenticios saludables desde la infancia, lo cual se logra mediante la participación de los estudiantes en la preparación de alimentos y la enseñanza en el hogar y en la escuela. Además, se destaca la necesidad de incluir micronutrientes esenciales como hierro, zinc y calcio, los cuales son vitales para el desarrollo físico y cognitivo de los niños. Finalmente, se resalta la importancia de las loncheras saludables como una estrategia pedagógica que las madres y las escuelas pueden emplear para transmitir mensajes positivos sobre la alimentación, contribuyendo al

bienestar y al rendimiento académico de los estudiantes.

Con relación a la investigación elaborada por Contreras y Castiblanco (2020) de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, Bogotá, Colombia, en su trabajo titulado “Análisis sobre los resultados del índice de desempeño de los estudiantes de básica primaria (3° y 5°) del colegio I.E.D Francisco de Miranda, con relación al proceso de implementación del Programa de Alimentación Escolar (PAE) en la ciudad de Bogotá durante los años 2016 y 2017”. El objetivo de la presente investigación es analizar el desempeño académico de los estudiantes de 3° y 5° de la I.E.D. Francisco de Miranda en relación con la implementación del Programa de Alimentación Escolar (PAE) durante los años 2016 y 2017, considerando múltiples factores que afectan el aprendizaje. Se trata de una investigación descriptiva con un enfoque cualitativo, centrada en 464 estudiantes que presentaron las pruebas Saber en esos años. La metodología incluye la recopilación de información estructurada a partir de análisis previos y resultados de programas implementados. Las conclusiones indican que, aunque no se puede establecer una relación directa entre la alimentación y el desempeño académico, el PAE es un factor clave para optimizar el aprendizaje, influenciado también por factores externos como el entorno familiar y las estrategias pedagógicas empleadas por los docentes.

Los aportes de la presente investigación son trascendentales, ya que evidencian cómo una adecuada alimentación puede mejorar el aprendizaje de los estudiantes de 3° y 5° grado, teniendo en cuenta un programa de alimentación. Además, subrayan la influencia del entorno familiar y las estrategias pedagógicas, resaltando la necesidad de un enfoque integral para optimizar el rendimiento académico.

2.2.3. Regional o Local

En el contexto regional, es importante resaltar a Chaparro et., al (2019), de la Universidad de Pamplona, con su trabajo de pregrado que lleva de título “propuesta pedagógica para contribuir a mejorar los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo grado de básica primaria de la institución educativa Mega Colegio Bicentenario de San José de Cúcuta”, con el objetivo de diseñar una propuesta pedagógica que contribuya a mejorar los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes; Se puede señalar que su estructura teórica está compuesta por Molina (2018), Suarez (2016), Morales (2011), Villamizar (2018), Carvajal (2002). En cuanto a la metodología empleada en el presente trabajo fue una investigación acción pedagógica con un enfoque epistemológico interpretativo y un diseño cualitativo. Se utilizaron técnicas de recolección de datos como la observación, mediante registros en diarios de campo, y entrevistas semiestructuradas a informantes clave, incluyendo coordinadores académicos y docentes titulares de aula. Para diseñar una propuesta pedagógica para mejorar los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo grado de básica primaria en la Institución Educativa Mega Colegio Bicentenario de Cúcuta, se trianguló los datos obtenidos. Esta propuesta fue implementada y evaluada a través de un cuestionario, cuyos resultados mostraron que los estudiantes no contaban con hábitos alimenticios saludables debido a la falta de prácticas educativas sobre alimentación, desconocimiento de sus padres y el acceso facilitado a comida chatarra en el entorno escolar. Sin embargo, la propuesta implementada evidenció una muy buena disposición e interés en aprender nuevos hábitos por parte de los estudiantes.

El desarrollo de una nueva propuesta educativa que ayuda a mejorar los hábitos alimenticios y, en consecuencia, el desempeño académico de estudiantes provee un marco

de referencia valioso para intervenciones educativas que busquen fomentar una cultura alimenticia saludable en las escuelas, que puede tomarse para seguir la investigación en desarrollo sobre la alimentación y su incidencia en el rendimiento académico.

En contraste, se enfatiza a Camacho, et al. (2023) de la universidad de Santander, de Cúcuta, Colombia, cuyo título de investigación es "Relación Entre la Nutrición y el Rendimiento Escolar en Estudiantes de Primaria del Mega Colegio Salesiano Bicentenario en el Barrio Antonia Santos de Cúcuta". La investigación pretende analizar la relación entre el nivel nutricional y el rendimiento académico en estudiantes del Colegio Salesiano Bicentenario, en el barrio Antonia Santos de Cúcuta. Este estudio es de tipo mixto, combinando métodos descriptivos y comparativos, y se basa en la recopilación de datos cuantitativos relacionados con el estado nutricional, medido a través del Índice de Masa Corporal (IMC), y el rendimiento académico. Los informantes del estudio son los estudiantes de grado 5º, cuyos datos fueron recolectados mediante mediciones antropométricas y encuestas. Las técnicas utilizadas para el análisis de datos incluyeron descripciones estadísticas y comparaciones de rendimiento. Las conclusiones revelan que 70 de los estudiantes presenta algún grado de alteración nutricional, lo que se correlaciona con un bajo rendimiento académico, evidenciando que los déficits nutricionales y la falta de educación nutricional son factores determinantes en el desempeño escolar.

El aporte de la siguiente investigación está enfocado en el estado nutricional que impacta directamente el rendimiento académico, destacando que los problemas de nutrición y la falta de educación en esta área son factores esenciales en el desempeño de los estudiantes. Al revelar que muchos estudiantes enfrentan dificultades nutricionales que afectan su aprendizaje, esta investigación proporciona un punto de partida para desarrollar

futuras intervenciones educativas y de salud, orientadas a mejorar tanto la calidad de su nutrición en énfasis en su rendimiento escolar.

De igual modo, se tiene en cuenta a Barrera et., al (2019) de la universidad de Pamplona, de Cúcuta, Colombia, con el trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Licenciatura en Pedagogía Infantil, titulado Análisis la Percepción de Docentes sobre el Rendimiento Académico y Hábitos Alimenticios de los Estudiantes de 4°01 del Colegio Municipal Gremios Unidos, cuyo objetivo es conocer cómo los docentes perciben la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los niños y niñas del grado 4°01 del Colegio Municipal Gremios Unidos, sede 18 de mayo, en el barrio Sevilla de Cúcuta (Calle 1 AN # 6-42). Para llevar a cabo la presente investigación, se ha diseñado una planificación específica que responde a las preguntas de indagación, utilizando técnicas como entrevistas y observación. De esta manera, el estudio se enmarca en el Paradigma Post-Positivista (Interpretativo), lo que permite abordar el fenómeno desde una perspectiva cualitativa y con el método de estudio de caso. Además, de los 35 estudiantes seleccionados, se realizaron entrevistas a cuatro de ellos, con el fin de profundizar en su experiencia y percepción sobre el tema. Se concluye que, los estudiantes de 4°01 en su gran mayoría no presentan hábitos alimenticios saludables, ya que, los alimentos que consumen en mayor cantidad son los empacados o procesados, o en algunos casos no consumen ningún tipo de comida en la hora del descanso o no almuerzan por diversas razones. Los resultados indican que los hábitos alimenticios afectan directamente el rendimiento académico.

El presente trabajo de investigación aporta a la investigación en desarrollo, al resaltar cómo los hábitos alimenticios influyen directamente en el rendimiento académico, dado que, muestra que una mala nutrición afecta la concentración, la atención, el

comportamiento emocional y la motivación de los estudiantes, lo que impacta en su aprendizaje y en su capacidad de socialización en el entorno escolar.

2.2. Bases Teóricas

En una investigación, las bases teóricas, por lo general, reflejan el conjunto de conceptos, teorías y enfoques anteriores que sustentan el estudio de un problema en particular. Adicionalmente, las bases teóricas proporcionan al investigador una estructura de referencia y antecedentes sobre el tema en estudio.

Según Bavaresco de Prieto (2013, p.51), define las bases teóricas como:

> Aquellas que brindan al investigador el apoyo inicial dentro del conocimiento del objeto de estudio, es decir, cada problema posee algún referente teórico, lo que indica, que el investigador no puede hacer abstracción por el desconocimiento, salvo que sus estudios se soporten en investigaciones puras o bien exploratorias.

Por ende, el investigador requiere hipótesis que den una base para comprender a fondo el tema de interés, para encerrar los conceptos que describan de la investigación.

2.2.1 Alimentación

La alimentación es la elección y el consumo de alimentos de forma deliberada a fin de satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo; los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para el desarrollo, la salud y el bienestar. Por consiguiente, además de comer para nutrir, la alimentación implica seleccionar alimentos de buena calidad que óptimo funcionamiento del cuerpo.

De acuerdo con lo propuesto por Vélez & Gracia (2003, p. 93), se considera que:

> La alimentación no puede entonces entenderse solamente desde el punto de vista del individuo que come determinados productos. Debe tenerse siempre en cuenta que, a pesar de ser una necesidad básica del ser humano, hace parte del sistema de funcionamiento de la sociedad entera.

En referencia a lo anteriormente mencionado, se logra comprender la relevancia que conlleva no limitar la perspectiva del término “alimentación” únicamente a la elección de productos por parte de la persona, sin dejar de lado que suple una necesidad fundamental para todo individuo o ser vivo, reconociendo que también está íntimamente vinculada con el funcionamiento de la sociedad en su conjunto.

En este sentido se comprende a Lozano, et., al (2011, p.24), que plantea que la palabra alimento se define como: “todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza que, por sus características, aplicaciones, preparación y estado de conservación son susceptibles de ser utilizados habitual o idóneamente para la nutrición normal humana”

En efecto, el alimento es cualquier sustancia o producto que, por sus propiedades, aplicaciones, proceso de preparación y almacenamiento puede ser apto para la nutrición humana. Así, los alimentos incluirán no solo alimentos naturales, sino también un conjunto de productos que hayan sido procesados.

En este orden de ideas se tiene en cuenta a Hernández-Triana et al., (2011.p. 15), en donde se hace énfasis a que “la alimentación solo se convierte en nutrición una vez que se han consumido los alimentos”. De tal manera que, se podría deducir que la alimentación es la elección y consumo de productos alimenticios, pero pasa a ser nutrición cuando esos alimentos son digeridos y asimilados por el cuerpo, es decir, aunque pueda ocurrir la alimentación de productos saludables, no se obtiene nutrición mientras el organismo no hace un uso de esos nutrientes incorporándolos a su funcionamiento.

Al comparar los argumentos formulados por Vélez y Gracia (2003) y Lozano et al., (2011), vale la pena mencionar que la alimentación no se limita a lo que una persona come por su cuenta. De hecho, es un término mucho más amplio que refleja cómo el consumo de alimentos está vinculado a la estructura y el funcionamiento de la sociedad. Por un lado, en

su definición, Vélez y Gracia llaman a la alimentación “una necesidad básica y característica de estructura social.” Por otro lado, Lozano et al., presentan el enunciado alimento como “todas las sustancias necesarias para el bienestar de los individuos”, mientras que Hernández-Triana (2011) se refiere a una aportación más nutritiva que solo se desarrolla mediante la digestión y la adsorción adecuada de los nutrientes que contienen los alimentos, haciendo énfasis en que, una adecuada alimentación es de fundamental interés para la acción humana, en cuanto ella otorga los nutrientes específicos para el crecimiento, desarrollo, y mantenimiento de la salud física y mental.

Se selecciona a Vélez y Gracia (2003) como autor paradigmático, considerando que lo más resaltante de su visión es que no se trata sólo de un acto personal, sino de un requerimiento que concierne a la sociedad. Teniendo en cuenta que, esta visión es importante para determinar cómo la alimentación moldea la salud del individuo, así como todo el marco social. Al describir la alimentación como “una necesidad básica y característica de las estructuras sociales”, hacen hincapié en sus dimensiones sociales y culturales, dado que, su análisis también aborda el tema de la desigualdad en la disponibilidad de un suministro adecuado de alimentos y el papel de las tradiciones culturales, lo cual es importante para enfrentar los desafíos contemporáneos en la actualidad.

2.2.2. Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son decisiones cotidianas relativas a la alimentación, que impactan en nuestra salud y bienestar, de hecho, estas rutinas se desarrollan a lo largo de la vida y dependen de aspectos como la tradición, el contexto del hogar y la disponibilidad de alimentos.

Por tal razón, Bosqued & Royo (2017, p.84), argumentan que:

> Los hábitos alimentarios evolucionan con el tiempo, influidos por muchos factores y complejas interacciones entre estilos de vida, grado de accesibilidad a los alimentos, aspectos socioeconómicos, normas sociales y culturales, presión comercial y mercados cada vez más globales. La sociedad actual está sufriendo una evolución muy rápida, con profundos cambios en los hábitos alimentarios que han dado lugar a la denominada transición nutricional, caracterizada por un mayor consumo de alimentos ultra procesados, con alto contenido en grasas saturadas, azúcares, sal y proteínas de origen animal, en detrimento de la ingesta de alimentos frescos de origen vegetal.

Como describen Bosqued y Royo, nuestros hábitos alimenticios a lo largo del tiempo han cambiado mucho debido al estilo de vida, el acceso a diferentes comidas y otros alimentos, la influencia de la publicidad y la economía global. Todo ese proceso hizo que nuestra alimentación sea lo que se llama “transición nutricional”: en estos días comemos más alimentos ultraprocesados en lugar de frescos, principalmente vegetales, dando como resultado, que nuestra dieta ahora es más dañina, azucarada y salada, lo que puede afectar nuestra salud.

Al mismo tiempo Vargas (2011, p.14), expone que:

> Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos.

Así como dice Vargas, se considera que los hábitos alimenticios familiares son una interpretación que se transmite de padres a hijos y están condicionados por diversos factores. Algunos son el lugar geográfico, la ubicación, el clima y los recursos disponibilidades en la región, incluyendo los padres con costumbres y experiencias de cada familia. De igual manera, tampoco se puede dejar de lado la capacidad adquisitiva de la familia ya que influye en la elección, preparación y cantidad de alimentos que se consumen. Por consiguiente, los hábitos alimentarios son aquellos que se ajustan a las circunstancias,

cultura familiar y se transmite durante las generaciones.

En complemento a lo anterior mencionado, Macedo-Ojeda et al., (2008, p. 30), establece el siguiente argumento:

> Los hábitos alimentarios se modifican en la adolescencia por diferentes factores, que se relacionan estrechamente con los diversos cambios biopsicosociales característicos de esta época. La autonomía para elegir sus alimentos va ligada a la búsqueda de su propia identidad y disminuye en gran medida, la influencia familiar en este aspecto.

De este modo, se puede indicar que los hábitos alimentarios en la adolescencia cambian como resultado de diversas influencias derivadas de las transformaciones naturales, mentales y sociales características de este período. Los jóvenes tratan de descubrir quiénes son y eligen más sus propios alimentos, lo que hace que el impacto familiar en lo que comen sea menor; el acto de aprender a ser independiente en sus gustos y distinguir su comida hacen que los hábitos familiares pierdan peso frente a sus nuevas preferencias y experimentación alimentaria.

Comparando las opiniones de Bosqued y Royo (2017) y Vargas (2011) sobre los hábitos alimentarios, se evidencian las principales similitudes y diferencias, ya que, ambos autores reconocen que muchos factores influyen en los hábitos alimentarios. Bosqued y Royo enfatizan el impacto de los cambios nutricionales que llevaron al consumo excesivo de alimentos, mientras que Vargas muestra la transmisión de estas prácticas de generación en generación, determinadas por las condiciones locales y del hogar. Además, Macedo-Ojeda et al. (2008) sugieren que, durante la adolescencia, los jóvenes comienzan a elegir sus propios alimentos, lo que puede reducir la influencia familiar en sus hábitos alimentarios, añadiendo una dimensión importante al mostrar cómo estos hábitos se desarrollan en diferentes momentos y en diferentes situaciones de la vida.

Debido a esto, se selecciona a Bosqued y Royo (2017), porque el análisis del desarrollo de los hábitos alimentarios muestra la influencia de muchos factores, como el estatus social, la disponibilidad de alimentos y las condiciones socioeconómicas, en el contexto de la "transición nutricional", se expone cómo la sociedad moderna ha sufrido cambios drásticos que han llevado a un aumento de alimentos altamente procesados, ricos en grasas, azúcar y sal, en favor de opciones más saludables como los alimentos frescos. En consecuencia, su enfoque holístico proporciona una comprensión clara de los desafíos nutricionales actuales y destaca la necesidad de desarrollar estrategias para abordar estas interacciones complejas para lograr una salud mejorada.

2.2.3. Alimento

Un alimento es cualquier sustancia que consumimos para nutrir nuestro cuerpo. Pueden ser de origen animal, carnes y productos lácteos, o vegetal, frutas, verduras y cereales, de ahí se interpreta que los alimentos nos proporcionan la energía necesaria para las actividades diarias, y son una fuente de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para funcionar de manera óptima.

Asimismo, (códex alimentarius, s.f.) conjunto de normas, códigos de prácticas y directrices que establecen los requisitos que deben cumplir los alimentos para garantizar la salud de los consumidores y prácticas comerciales justas, define la palabra “alimento” como:

> Toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos, pero no incluye los cosméticos ni el tabaco ni las sustancias utilizadas solamente como medicamentos.

Se entiende un significado más estructurado que abarca cualquier sustancia comestible destinada al consumo humano, incluidas las formas de alimentos, como los

líquidos y los procesados, y esto requiere un enfoque amplio para comprender la gama de opciones disponibles en que se considera consumible. Sin embargo, se excluyeron los productos sin valor nutricional, lo que destaca la importancia de identificar productos que realmente promuevan una alimentación saludable y comprender mejor lo que significa comer bien.

En esta misma línea, Astiasarán & Martínez (2000, p. 10), mencionan que:

> El estudio del alimento habrá que abordarlo, por tanto, desde diferentes puntos de vista: valor nutritivo, propiedades sensoriales, aspectos sanitarios y saludables, etc. Hay que tener en cuenta, además, la gran diversidad de alimentos existentes, tanto por la variabilidad de su naturaleza como por las diferentes tecnologías que en la actualidad se pueden aplicar en la producción, conservación y transformación de materias primas.

Como sugieren los autores, el término "alimento" no solo se refiere a algo que calma el hambre, sino a un grupo de componentes que proveen nutrientes necesarios para el cuerpo y promueven la salud, ya que los alimentos contienen ingredientes que impactan en la salud física y mental, pudiendo prevenir diferentes enfermedades. Asimismo, se reconoce que la comida engloba aspectos culturales y sociales, dado que estos están presentes en costumbres y hábitos que influyen en su ingesta y significado simbólico en distintos entornos.

Con respecto a lo anterior mencionado, Velásquez (2006, p. 3). Postula que "El término alimento proviene del latín alere, que significa nutrir y hacer crecer; se relaciona con el acto de comer, que satisface tanto las necesidades biológicas como sociales". Como dice el autor, la alimentación es el proceso por el que obtenemos los nutrientes necesarios para la vida y el desarrollo y la energía. No es solo alimentarse, o cuidar su salud y bienestar; es una experiencia social que compartimos, ya que compartir la comida es la naturaleza de la cultura y de la familia y las relaciones personales. De esta forma, la comida

no es sólo en la forma en que el material se ingiere, sino que al mismo tiempo el nutriente es nuestras conexiones emocionales y sociales.

Para designar un autor representativo que engloba la palabra alimento, se asigna a Velásquez (2006), que utiliza un enfoque que permite entender que se alimenta como un fenómeno biológico y social. Ciertamente, Velásquez enfatiza que la alimentación no solo responde a la satisfacción de las necesidades nutritivas del cuerpo, sino que también constituye una experiencia cultural que fortalece los lazos interpersonales y familiares. De ahí que se permita comprender la alimentación en su totalidad, ya que facilita definir el término como necesidad de nutrirse, como factor de salud y bienestar, y como elemento con significado social o emocional que trasciende el acto de alimentarse.

2.2.4. Comida chatarra

La comida chatarra, también denomina alimentos ultraprocesados, son aquellos que todos y todas conocemos, y a veces cuesta resistir: se refiere a esos alimentos, que contienen azúcares, grasas saturadas y sal, que no aportan nutrientes, y, aunque son irresistiblemente sabrosos y son principalmente la respuesta rápida a momentos de hambre, es importante tener en cuenta que un consumo sostenido puede ser perjudicial para la salud.

De este modo, en relación con lo dicho anteriormente, se tienen en cuenta como primer autor a Orjuela (2017, p. 7), quien, en un cuaderno para reflexionar y educar a los consumidores, define los alimentos ultraprocesados como:

> Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales fabricadas íntegra o mayormente con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas como petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos usados para dotar a los productos de propiedades sensoriales atractivas). Entre sus técnicas de fabricación se cuentan la extrusión, molienda y procesamiento previo mediante fritura o cocción.

Según los autores, los productos ultraprocesados son formulaciones industriales que se crean principalmente a partir de ingredientes obtenidos de los alimentos, como azúcares, grasas y almidones o de sustancias sintéticas producidas en laboratorios a partir de materias orgánicas, como petróleo y carbón, también estos incluyen aditivos, colorantes y potenciadores de sabor que mejoran sus características sensoriales. Los métodos de producción que se utilizan son la extrusión, la molienda y técnicas de cocción o fritura, lo que les confiere propiedades atractivas para los consumidores, aunque carecen de nutrientes de alimentos enteros.

En segundo lugar, se tiene en cuenta a expertos en las ciencias médicas, Carías et al., (2020, p. 33), los cuales indican que:

> Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas con poco o ningún alimento natural, contienen azúcar, grasas satura-das, sodio, antioxidantes, estabilizadores, saborizantes y preservantes con empaques atractivos, sofisticados, y con un mercadeo agresivo; la mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros, fibra dietética, proteínas, micronutrientes; y están listos para consumirse o para calentar, con una larga vida útil.

Con respecto a lo interpretado del autor, se puede inferir que los alimentos ultraprocesados son productos industriales que se preparan principalmente a partir de ingredientes de origen alimenticio o sintetizables a partir de otros compuestos orgánicos, y a menudo no contienen ni escasos alimentos naturales. A menudo, estos productos tienen un alto contenido en azúcares, grasas saturadas, sodio y aditivos como antioxidantes y saborizantes, además de ser atractivos y sofisticados para el empaque y por marketing.

En tercer lugar, se cita a Oliva Chávez y Fragoso Díaz (2013, p. 181), quienes enfatizan que “los expertos en salud afirman que la comida rápida no es muy saludable

porque pequeñas cantidades de comida concentran muchas calorías, es decir, si se comieran de forma esporádica no producirían riesgo para la salud". Por lo tanto, es importante destacar que la comida rápida se considera perjudicial para la salud debido a su alta concentración calórica en pequeñas porciones, especialmente si se consume con regularidad, puesto que, estos alimentos son ricos en calorías, pero bajos en nutrientes esenciales, lo que los convierte en una opción desequilibrada, y esto, conlleva a que un consumo excesivo puede provocar aumento de peso, y con esto un riesgo de obesidad, problemas cardiovasculares y otras complicaciones de salud. Sin embargo, comer comida rápida con moderación puede no tener un impacto importante en su salud, pero no quiere decir que se descarta la necesidad de mejorar exceso en el consumo de alimentos chatarra.

En general, los autores coinciden en que los alimentos ultraprocesados o la comida chatarra significan un importante riesgo para la salud, aunque abordan el tema desde diferentes ángulos. Orjuela (2017) define los alimentos ultraprocesados como productos industriales cuyos ingredientes se extraen de alimentos naturales o sintéticos y no tienen valor nutricional a pesar de sus atractivas propiedades, mientras Carías et al., (2020) agregaron que estos productos también contienen aditivos y azúcar, y su naturaleza lista para comer los convierte en una opción popular pero nutricionalmente deficiente. Finalmente, Oliva Chávez y Fragoso Díaz (2013) afirmaron que el alto contenido calórico de la comida rápida es perjudicial, especialmente si se consume con frecuencia. Si bien el consumo esporádico no supone riesgos graves, todos los autores subrayan la necesidad de limitar este alimento para evitar problemas de salud.

Al respecto, la postura de Orjuela (2017) destaca por brindar una definición integral de los alimentos ultraprocesados, centrándose en sus ingredientes y en cómo su producción industrial transforma tanto ingredientes naturales como sintéticos para potenciar las

propiedades sensoriales de dichos productos. De igual forma, se resalta el procesamiento industrial y cómo los aditivos contribuyen a su popularidad, revelando el riesgo para la salud. Esta visión detallada invita a reflexionar sobre la calidad nutricional de los productos que ingiere nuestro organismo y que tiene un consumo masivo hoy.

2.2.5. Alimentación saludable

Comer de manera saludable se refiere al adecuado y variado consumo de alimentos que le proporcionen al organismo los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento, entre ellos sobresalen las frutas, las verduras, las proteínas, los carbohidratos complejos y grasas beneficiosas, en las proporciones y mezclas apropiadas para el adecuado desarrollo físico y cognitivo. Por consiguiente, este tipo de alimentación cuida la salud, evita enfermedades y aumenta el desempeño en las actividades diarias. Por ende, en lugar de renunciar a ciertos alimentos, es recomendable alimentarse de forma saludable, creando hábitos que impulsen el equilibrio y el bienestar del individuo.

Promover una alimentación saludable es fundamental para el bienestar de todos, dado que, cuando comemos bien, no solo nos sentimos mejor, sino que también ayudamos a prevenir enfermedades y a disfrutar de una mejor calidad de vida. Para lograr esto, es clave que se implementen políticas públicas que eduquen y concienticen a la población sobre cómo nuestros hábitos alimenticios están directamente relacionados con nuestra salud. Al final del día, se trata de cuidarnos y cuidar de los demás, fomentando un estilo de vida más saludable para todos.

En este sentido, la OMS (2003, s.f.) señala que:

> La consecución de una alimentación saludable no es solo una decisión que deba dejarse en manos de la población, sino que debe ser abordado como un problema de salud pública, con una política de Estado tendiente a educar, comunicar y empoderar a la comunidad de manera apropiada acerca de la relación que existe entre actividad física, alimentación y salud, así como

> también en el aporte y gasto energético, diversos tipos de dietas y modalidades de actividades física que reducen el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, como también sobre decisiones saludables en materia de productos alimenticios.

Así, alcanzar una alimentación saludable no debe ser solo una responsabilidad de cada persona; es un desafío que también involucra a la comunidad y al Estado, como resultado es crucial que se eduque y empodere a todos sobre cómo se relacionan la alimentación, la actividad física y la salud, teniendo como parte de compromiso acompañar a las personas en el entendimiento del balance entre lo que comen y lo que gastan energéticamente, además de ofrecerles información sobre dietas y ejercicios que pueden ayudar a prevenir enfermedades. De esta manera, se fomenta que cada uno tome decisiones más saludables respecto a los alimentos que eligen para su vida diaria.

Por añadidura Lozano, et., al (2011, p.23) postula que una dieta saludable "es el medio que nos permite a través de la ingesta diaria de alimentos, mantener un estado de salud óptimo en las diferentes etapas de la vida, al tiempo que prevenir las enfermedades.", con esto el autor da a entender que, llevar una dieta saludable es clave para mantenernos bien de salud en todas las etapas de la vida y para evitar enfermedades, ya que, la idea es que lo que comemos cada día no solo influye en cómo nos sentimos ahora, sino que también juega un papel importante en cómo nos sentiremos en el futuro. Por eso, una buena alimentación se convierte en una herramienta vital para cuidar de nuestro cuerpo y prevenir problemas de salud que puedan surgir más adelante.

A modo de complemento, se cita el Ministerio de salud (s.f.), en donde se argumenta que:

> La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento

> adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

En este contexto, es importante priorizar que una alimentación saludable es la base para que nuestro cuerpo funcione de la mejor manera y para mantenernos alejados de enfermedades. Para lograrlo, es esencial incorporar en nuestra dieta diaria una amplia variedad de alimentos, como frutas y verduras frescas, así como buenas fuentes de proteínas. Además, prestar atención a las porciones que consumimos es un paso fundamental. Así, cuando optamos por este tipo de alimentación "sana", estamos haciendo un gran favor a nuestra salud y bienestar, lo que nos permite disfrutar más de la vida y sentirnos mejor cada día para nuestro beneficio común.

Mientras se comparan las teorías de la OMS (2003), Lozano et al. en (2011) y Ministerio de Salud (s.f.) sobre qué es una alimentación saludable, se encuentran similitudes en la perspectiva de un enfoque común teniendo en cuenta el que es un asunto de salud pública, y también a manera individual. La OMS enfatiza la importancia de abordar la alimentación saludable con políticas del estado que eduquen y empoderen a la comunidad. A la vez que, Lozano et al. mantienen que estar día a día con una buena alimentación es primordial para nuestro bienestar a lo largo de nuestra vida, ayudando a evitar que nos enfermedades. En tanto que, el argumento del Ministerio de Salud es un complemento para esta idea porque afirma que la alimentación saludable debe ser muy variada para que consuma los nutrientes que tu organismo necesita. En otras palabras, estos argumentos subrayan la importancia de la educación y la diversidad alimentaria para vivir una vida saludable, libre de enfermedades, lo que garantiza el bienestar general de la sociedad.

Se opta por seleccionar a Lozano et al., porque sus fundamentos se centran en el impacto directo que la alimentación tiene en la salud, tanto a nivel individual como colectivo, muy diferente de la OMS y el Ministerio de Salud, que abordan el tema desde una perspectiva más amplia en lo particular, mientras que, Lozano et al., destacan que la educación del individuo es esencial para generar cambios significativos en los hábitos alimentarios. Sostienen que mantener una dieta equilibrada es crucial para prevenir enfermedades, pero enfatizan que la enseñanza no debe quedarse en el ámbito teórico; debe traducirse en acciones concretas que transformen la vida cotidiana de las personas, siempre buscando empoderar a los individuos para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación, promoviendo así una cultura de salud que fomente el bienestar a largo plazo.

2.2.6. Rendimiento académico

El rendimiento académico es el resultado del esfuerzo que ponen los estudiantes durante el aprendizaje. Por eso, no solamente es cuánto saben los estudiantes, sino cómo han aprendido y desarrollado esa información y conocimientos. Por tanto, no se limita a las calificaciones o a la cantidad de habilidades desarrolladas sino a la calidad de lo adquirido y cómo la adquisición de conocimientos se compara a los objetivos de aprendizaje definidos.

En primer lugar, es fundamental considerar el aporte de Solano (2015, p. 25), ya que describe el rendimiento académico como:

> Cuando hablamos de rendimiento académico nos estamos refiriendo al nivel de conocimientos que el alumno demuestra tener en el campo, área o ámbito que es objeto de evaluación, es decir, el rendimiento académico es lo que el alumno demuestra saber en las áreas, materias o asignaturas en relación con los objetivos de aprendizaje y en comparación con sus compañeros de aula o grupo. Así pues, el rendimiento se define operativamente tomando como criterio las calificaciones que los alumnos obtienen.

Como opina Solano, el rendimiento académico puede entenderse como la medida

del conocimiento de un estudiante al abordar una materia, área o campo considerado para evaluarlo, en otras palabras, es lo que el estudiante muestra saber en diversas asignaturas según unos objetivos de aprendizaje y comparado con otros participantes del aula o del grupo; pues el rendimiento se define operativamente tomando como referencia las calificaciones que obtienen los estudiantes.

Mientras que el Diccionario de pedagogía (2002, p. 33) describe que:

> El rendimiento escolar, es la parte final del proceso de enseñanza-aprendizaje, es la finalización del planeamiento de maestros, alumnos, padres de familia. Es el resultado, que demuestra la buena o mala dirección de distintos elementos que hacen posible la educación en la escuela.

Se descifra que el rendimiento académico es producto de las experiencias generadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de igual manera, se nota el resultado del trabajo desarrollado en la relación de maestros, alumnos y padres. Siendo el mismo, un indicador que nos permite saber si todos los esfuerzos y la planificación están dando buenos resultados o, por el contrario, hay áreas de mejora.

El rendimiento académico es importante en la formación académica, porque pretende acompañar a los estudiantes en su aprendizaje y en su crecimiento como personas, enfatizando que no se trata solo de acumular conocimientos, sino de vivir un proceso que transforma sus habilidades y competencias, preparándolos para enfrentar nuevos desafíos y construir una base sólida útil en la vida. Como explica Lamas (2015), “el propósito del rendimiento escolar o académico es alcanzar una meta educativa, un aprendizaje. En tal sentido, son varios los componentes del complejo unitario llamado rendimiento. Son procesos de aprendizaje que promueve la escuela e implican la transformación de un estado determinado en un estado nuevo; se alcanza con la integridad en una unidad diferente con elementos cognitivos y de estructura” (p. 316). En resumidas cuentas, esto demuestra que el

rendimiento académico es flexible y cambia según las condiciones y el entorno de cada persona, así como las experiencias que va acumulando. En otras palabras, el rendimiento se adapta a la historia y el contexto de cada estudiante, integrando sus capacidades y las circunstancias que rodean su propio proceso formativo.

El rendimiento académico puede entenderse desde diferentes perspectivas según los autores, en donde para Solano (2015), el rendimiento se centra en el nivel de conocimiento que el estudiante demuestra en las evaluaciones, siendo un indicador cuantitativo comparado con sus compañeros y reflejado en las calificaciones obtenidas. El Diccionario de pedagogía (2002) amplía su argumento, al considerar el rendimiento el resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje, involucrando el esfuerzo conjunto de docentes, estudiantes y familias, y reflejando la eficacia de la planificación educativa. En cambio, Lamas (2015) describe el rendimiento académico como un proceso dinámico y transformador que adapta los logros a la historia y al contexto de cada estudiante, promoviendo algo más que el aprendizaje, y de igual manera, también el desarrollo integral y la preparación para enfrentar nuevos desafíos. Así, mientras Solano y el Diccionario de pedagogía enfocan el rendimiento en términos de logros medibles y resultados, Lamas subraya la importancia de un proceso formativo que evoluciona en función de las experiencias individuales y las capacidades personales.

Respecto a lo anterior mencionado, el autor que mejor aborda la relación entre alimentación y aprendizaje es Lamas (2015), quien describe el rendimiento académico como algo más que la acumulación de conocimientos, a diferencia lo describe como un proceso integral y transformador que adapta los logros educativos al contexto y a la historia personal de cada estudiante, siendo esta perspectiva relevante al momento de comprender cómo la alimentación influye en el aprendizaje, ya que este proceso no depende únicamente

de factores cognitivos, sino también de aspectos físicos, emocionales y del entorno. En donde, la alimentación adecuada contribuye a un desarrollo óptimo del cerebro y a la energía necesaria para enfrentar los desafíos académicos, lo cual está en sintonía con la idea de Lamas de que el aprendizaje es un proceso flexible y adaptativo.

2.2.7. Aprendizaje

El aprendizaje es un proceso mediante el cual adquirimos conocimientos, habilidades y actitudes a través de experiencias, la observación o la enseñanza, de igual forma puede interpretarse como una parte omnipresente en todo ser vivo que cuenta con razón. Así, que también puede definirse como una esencia subyacente en el hombre albergado en una instancia muy importante: el cerebro, que puede considerarse un "músculo" en constante desarrollo. Por lo tanto, la relación entre el cerebro y el aprendizaje es profundamente estrecha, ya que este órgano no solo almacena y procesa la información, sino que también se adapta y reorganiza en función cognitivas básicas en el hombre. Es así, que se puede establecer que el desarrollo cerebral constituye la base del aprendizaje en etapas posteriores y comienza antes del nacimiento. En este sentido, Mujica (2016) señala que:

> "el desarrollo del cerebro, que sustenta el aprendizaje en etapas posteriores, comienza antes de nacer, por lo que resulta importante en la etapa prenatal y lactancia materna tener una correcta alimentación. El cerebro fetal se desarrolla precozmente y depende de la salud y nutrición materna" (p. 34).

Esto señala la relevancia de una adecuada nutrición durante el embarazo y la lactancia, ya que el desarrollo temprano del cerebro depende directamente de la salud y alimentación materna de la madre.

Por consiguiente, Saltos (2012) enfatiza la influencia significativa de la alimentación tanto en el ámbito familiar como en el escolar sobre el aprendizaje, en donde

la autora menciona que:

> “el aprendizaje escolar pone en evidencia el nivel de conocimiento y desarrollo de capacidades cognitivas, actitudinales, procedimentales adquiridas en el ámbito escolar. Intervienen para lograrlo no solo las estrategias metodológicas de los profesores, los hábitos de estudio, sino que lo influyen significativamente por el tipo de alimentación familiar y escolar.

Este planteamiento destaca cómo los hábitos nutricionales pueden facilitar o limitar el aprendizaje y el desarrollo de habilidades cognitivas en los estudiantes.

Vygotsky (2003) introduce un concepto importante para comprender la relación entre el desarrollo y el aprendizaje del niño: la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP). En palabras del autor, la ZDP es:

> "la distancia entre el nivel real o actual de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz" (p. 133).

Este concepto resalta la importancia del entorno y de la interacción social en el aprendizaje, sugiriendo que la alimentación adecuada y un entorno saludable pueden desempeñar un papel crucial en el desarrollo potencial del educando.

En cuanto a el aprendizaje como proceso fundamental en el desarrollo humano, es inferido de diferentes maneras por Mujica (2016), Saltos (2012) y Vygotsky (2003), quienes enfatizan diversos aspectos que influyen en su descripción. Por lo que refiere a Mujica, quien sostiene que el desarrollo cerebral, que es la base para el aprendizaje en etapas posteriores, comienza incluso antes de nacer, siendo crucial una correcta nutrición materna durante el embarazo y la lactancia para establecer las bases cognitivas. En segunda instancia, Saltos por su parte, resalta que el aprendizaje escolar está estrechamente vinculado con los hábitos alimentarios tanto en el entorno familiar como en el escolar, sugiriendo que una nutrición adecuada puede potenciar el desarrollo de habilidades

cognitivas. Mientras que Vygotsky, aunque no menciona específicamente la alimentación, introduce la importancia del entorno social en el aprendizaje, especialmente a través de la interacción con adultos y compañeros más capacitados. Así, aunque sus enfoques varían, los tres autores coinciden en que factores como la nutrición y el entorno son claves para el desarrollo del aprendizaje y el rendimiento académico.

Con relación a lo anteriormente mencionado, y, teniendo en cuenta las posturas teóricas, se escoge a Saltos (2012) como autora representativa porque su argumento sobresale, ya que todo va direccionado a cómo lo que los estudiantes comen, tanto en casa como en la escuela, afecta directamente su capacidad cognitiva. Por lo tanto, la autora nos muestra que la alimentación no es solo un tema de nutrición, sino que influye profundamente en el desarrollo de habilidades cognitivas esenciales para el aprendizaje.

2.2.8 Atención

La atención es la posibilidad que dispone nuestra mente para centrarla en algún fenómeno determinado, como si ajustáramos un objetivo para ver bien lo que nos interesa entre tantas cosas que hay en nuestro alrededor. Es el proceso mental, o nuestro mecanismo mental, por el que podemos dedicarnos a alguna tarea, tema o persona, ignorando las distracciones y, como consecuencia, comprender, aprender y responder mejor.

De acuerdo con García (1997, p. 14) “La atención es un mecanismo implicado directamente en la activación y funcionamiento de los procesos y operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica”. Por consiguiente, prestar atención permite que nuestro cerebro se concentre y ordene nuestro pensamiento, funcionando como un filtro para ayudarnos a seleccionar información importante e ignorar las distracciones.

En palabras de Mojica (2016, p. 39), la atención es:

> la absorción del zinc forma parte fundamental, en especial para el desarrollo de la atención y la integración de información captada, cooperando con el desarrollo de las habilidades motoras que forman parte integral del desarrollo de la atención e incrementan la respuesta al ambiente.

De esta manera, la atención es algo que todos experimentamos; se trata de elegir una cosa entre las muchas cosas que nos rodean y que notamos a la vez, de tal forma que, podemos concentrar nuestros pensamientos en una cosa desconectando las distracciones. Para hacer esto, necesitamos concentrarnos e ignore algunas distracciones, para que podamos lidiar bien con las cosas importantes.

Con relación a lo anterior, Carrasco (2011) precisa que: "La atención es un proceso selectivo que nos permite priorizar de la vasta cantidad de información recibida del medio algunos aspectos de la información que nos llega, e ignorar otros menos relevantes." (s.f.). por lo tanto, el autor explica que la atención funciona como un filtro, permitiendo a las personas concentrarse en los aspectos más importantes de la información que reciben, mientras ignoran aquellos detalles que no son tan relevantes en ese momento.

En primer lugar, García (1997) explica que la atención es crucial para activar y regular los procesos mentales que nos permiten seleccionar y organizar la información que recibimos. Por su parte, Mojica (2016) amplía esta idea al señalar que la atención también juega un papel importante en el desarrollo de habilidades motoras y en cómo integramos la información, ayudando a reaccionar ante nuestro entorno. Por otro lado, Carrasco (2011), resalta que la atención funciona como un selector, ayudando a enfocarse en lo más importante y a dejar de lado las distracciones. En conjunto, estos autores coinciden en que la atención es clave para mejorar el aprendizaje y nuestra capacidad de interactuar de manera efectiva con el mundo que nos rodea.

Una elección adecuada sería la definición de García: considera la atención un proceso mediante el cual los otros procesos psicológicos se ponen en funcionamiento y se regulan. En primer lugar, es relevante para la investigación que García destaca cómo la atención ayuda a seleccionar y distribuir la información, esencial para el contexto educativo: los estudiantes deben concentrarse en la información relevante y organizada en vez de distraerse. Además, el autor considera la atención como un mecanismo interno que organiza otras actividades mentales, que es fundamental para mi ensayo dada la necesidad del estudiante de organizar información en la memoria.

2.2.9. Concentración

La facultad de concentrarse en lo que se aprende es la capacidad de concentrar la atención en una tarea u objetivo, lo que permite procesar y recordar información, por ende, se puede interpretar que esta facultad es esencial para el desarrollo cognitivo natural de comprensión de la información complicada y resolución de problemas. Así que, para mejorar el aprendizaje efectivo, debe fortalecer este requisito previo esencial que es beneficioso para permitir a las personas enfocarse en lo que es crucial y minimizar las distracciones.

Según Machado et., al (2021, p. 79) “La concentración es especialmente importante para el proceso de aprendizaje. De ahí que se intente por todos los medios potenciar esta capacidad imprescindible para la adquisición de nuevos conocimientos”. En pocas palabras, la concentración es crucial para el proceso de aprendizaje, por lo que se busca reforzar esta habilidad indispensable para la adquisición y comprensión de nuevos conocimientos.

Por su parte, Ardila (2007, p. 48) define la concentración como “la inhibición irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por

periodos prolongados". Esto permite inferir, que la capacidad de bloquear distracciones innecesarias y centrarse en la información esencial, conservándola en la mente durante lapsos prolongados, siendo este proceso crucial para asegurar una atención sostenida y eficaz en tareas cognitivas importantes.

Además, Joao (2009, p. 19) describe la concentración como "la habilidad que tiene la persona para focalizar la atención por periodos prolongados". En este sentido, la capacidad de una persona para mantenerse concentrada en una tarea o actividad durante un tiempo prolongado es fundamental, en donde, esta habilidad facilita el procesamiento y la retención de la información, lo que favorece un aprendizaje más efectivo y una comprensión más profunda de los contenidos.

Desde Machado et al. (2021) la concentración es necesaria para adquirir conocimientos, así también, Ardila (2007) argumenta que la concentración es la acción de suprimir cualquier distracción irrelevante y mantener la información significativa durante mucho tiempo. De esta forma, asegura que la atención se mantenga correctamente enfocada en las tareas cognitivamente importantes. Asimismo, Joao (2009), considera que la concentración es la acción de mantenerse enfocado durante un tiempo significativamente extenso que se usa para mantener la atención en la tarea. Aunque los tres autores describen diferentes conceptos de este fenómeno, resalta ser esencial para el aprendizaje.

En este caso, puede seleccionarse a Ardila (2007) como teoría aprobada, ya que su definición de la concentración como "la inhibición de lo irrelevante y la focalización de lo relevante" proporciona una perspectiva más desglosada de los mecanismos subyacentes al proceso general de concentración. Por un lado, menciona, con razonamiento claro, la capacidad del cerebro de bloquear lo que no es necesario, una aclaración importante en el

contexto de la educación, dada las distracciones a las que se exponen los estudiantes. Por otra parte, la mencionada habilidad conduce a una característica adicional de la concentración, es decir, la capacidad de retener la información es relevante para las necesidades de retención y percepción a largo plazo.

2.2.10. Memoria

La memoria es la capacidad cognitiva de almacenar, retener y recordar información, es crucial para el aprendizaje y el desarrollo humano desde la construcción de la experiencia y el desarrollo de las habilidades hasta la adquisición de la instrucción. Es un laberinto de compartimentos erguidos a duras penas, en constante reconstrucción; un derivado sutil de las fluctuaciones electroquímicas del cerebro. Este producto es de dos tipos: la efímera memoria a corto plazo, apenas un destello que se desvanece en la bruma de los segundos que caen, y la vasta membrana de la memoria a largo plazo, donde los fragmentos dispersos de nuestra existencia pasada son parcialmente redimidos.

Según Arboccó de los Heros (2009, p. 211), "la acción diferida por la memoria ocurre porque la memoria misma está en desarrollo y posee un componente cognitivo –el entendimiento que va unido a la inteligencia". Esta perspectiva resalta cómo la memoria, al estar en constante evolución, tiene una relación estrecha con la inteligencia, permitiendo que el aprendizaje y la comprensión se integren en un proceso dinámico.

Por otro lado, autores como Gorostegui y Dorr (2008, p. 47-48) definen la memoria como "la facultad que permite traer el pasado al presente, el lenguaje permite alterar o conservar experiencias del presente que determinan el futuro dándole significado, posibilitando la trascendencia de la experiencia actual y proveyéndolo de expectativas para el futuro". Esta definición subraya cómo la memoria no solo conserva información del

pasado, sino que, a través del lenguaje, interviene activamente en el presente y establece conexiones con el futuro, lo que tiene un impacto significativo en el proceso de aprendizaje y en la toma de decisiones académicas.

Cabe resaltar a Corbella Roig (1994, p. 28), quien también aporta su argumento, definiendo la memoria como "la capacidad de impresión (grabado), retención y reproducción de los acontecimientos y experiencias vividas con anterioridad. La memoria es la persistencia del pasado, pero no es un simple almacén de recuerdos o una grabación fotográfica o magnetofónica, sino una función cognoscitiva que utiliza y organiza activamente las informaciones recibidas para hacer eficaz la interacción del organismo con el ambiente". Esta definición enfatiza que la memoria no es un proceso pasivo, sino una función activa que organiza la información para facilitar la interacción del individuo con su entorno.

Al confrontar las ideas de estos autores, se observa que todos coinciden en que la memoria es un proceso dinámico que no se limita a almacenar recuerdos, sino que también organiza y utiliza la información para la toma de decisiones y la adaptación al entorno. Mientras que Arboccó de los Heros (2009) resalta la relación entre memoria e inteligencia, Gorostegui y Dorr (2008) enfocan el papel del lenguaje y la trascendencia de las experiencias, y Corbella Roig (1994) destaca la capacidad de la memoria para organizar activamente la información.

En relación con la influencia de la alimentación en el rendimiento académico, la definición propuesta por Gorostegui y Dorr (2008) resulta ser la que más se acopla, ya que, esto se debe a que una alimentación adecuada no solo afecta la memoria de corto plazo, sino que también puede influir en la forma en que los estudiantes organizan y utilizan la información a largo plazo, lo que es esencial para el aprendizaje, y con esto, se puede

establecer que una buena alimentación, al mejorar el funcionamiento cognitivo, tiene un impacto directo en la memoria y, por lo tanto, en el rendimiento académico de los estudiantes.

2.3. Marco Conceptual

Al construir una base teórica sólida, hay que definir claramente los términos clave del estudio, así que hace que el contenido sea más accesible y facilita a los lectores la comprensión de las ideas principales sin importar su conocimiento sobre el tema. Cabe destacar que, Bavaresco de Prieto (2013) indica que el marco conceptual "consiste en definir los términos de palabras simples o compuestas, en su lenguaje más técnico científico que permita se pueda entender cabalmente la investigación. No es cualquier término sino los que aparecen en el estudio." (p. 56).

Del mismo modo, se considera que, al ofrecer definiciones claras y fáciles de entender, se mejora la comprensión del tema analizado, lo cual es crucial para todo tipo de lector, inclusive si es un experto de otro campo o disciplina, Como lo expone Bavaresco de prieto, (2013, p. 57) "Con estas definiciones, el lector podrá comprender más fácilmente el problema en estudio, aunque sea él, especialista de otra ciencia o disciplina". Esto subraya lo crucial que es la claridad conceptual en la comunicación para que diferentes perspectivas se fusionen y se beneficien unas a otras.

2.3.1. Alimentación

La alimentación no puede entenderse solo desde el punto de vista del individuo que come determinados productos. Debe tenerse siempre en cuenta que, a pesar de ser una

necesidad básica del ser humano, hace parte del sistema de funcionamiento de la sociedad entera.

2.3.2. Hábitos alimenticios

Los hábitos alimentarios evolucionan con el tiempo, influidos por muchos factores y complejas interacciones entre estilos de vida, grado de accesibilidad a los alimentos, aspectos socioeconómicos, normas sociales y culturales, presión comercial y mercados cada vez más globales. La sociedad actual está sufriendo una evolución muy rápida, con profundos cambios en los hábitos alimentarios que han dado lugar a la denominada transición nutricional, caracterizada por un mayor consumo de alimentos ultra procesados, con alto contenido en grasas saturadas, azúcares, sal y proteínas de origen animal, en detrimento de la ingesta de alimentos frescos de origen vegetal.

2.3.2. Alimento

El término alimento proviene del latín *alere*, que significa nutrir y hacer crecer; se relaciona con el acto de comer, que satisface tanto las necesidades biológicas como sociales.

2.3.4. Comida chatarra

Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales fabricadas íntegra o mayormente con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas como petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos usados

para dotar a los productos de propiedades sensoriales atractivas). Entre sus técnicas de fabricación se cuentan la extrusión, molienda y procesamiento previo mediante fritura o cocción.

2.3.5. Alimentación saludable

Es el medio que nos permite a través de la ingesta diaria de alimentos, mantener un estado de salud óptimo en las diferentes etapas de la vida, al tiempo que prevenir las enfermedades.

2.3.6. Rendimiento académico

El propósito del rendimiento escolar o académico es alcanzar una meta educativa, un aprendizaje. En tal sentido, son varios los componentes del complejo unitario llamado rendimiento. Son procesos de aprendizaje que promueve la escuela e implican la transformación de un estado determinado en un estado nuevo; se alcanza con la integridad en una unidad diferente con elementos cognitivos y de estructura.

2.3.7. Aprendizaje

El aprendizaje escolar pone en evidencia el nivel de conocimiento y desarrollo de capacidades cognitivas, actitudinales, procedimentales adquiridas en el ámbito escolar. Intervienen para lograrlo no sólo las estrategias metodológicas utilizadas por los profesores/as, los hábitos de estudio, sino que está influenciado de manera significativa por el tipo de alimentación que se practica en el entorno familiar y escolar.

2.3.8. Atención

La atención es un mecanismo implicado directamente en la activación y funcionamiento de los procesos y operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica

2.3.9. Concentración

La inhibición irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados.

2.3.10. Memoria

La capacidad de impresión (grabado), retención y reproducción de los acontecimientos y experiencias vividas con anterioridad. La memoria es la persistencia del pasado, pero no es un simple almacén de recuerdos o una grabación fotográfica o magnetofónica, sino una función cognoscitiva que utiliza y organiza activamente las informaciones recibidas para hacer eficaz la interacción del organismo con el ambiente.

2.4. Marco Contextual

La presente investigación se centra en el contexto educativo en el Colegio Integrado Fe y Alegría, ubicada en la ciudad de Cúcuta – Norte de Santander en el municipio de los Patios, en el cual se busca estudiar la influencia de la alimentación en el rendimiento académico.

Misión:

Ofrecer a los niños, niñas y jóvenes del Municipio de Los Patios, un servicio de Educación Formal en los Niveles de Preescolar, Básica Primaria, Secundaria y Educación Media Técnica y Académica, con una Pedagogía Activa y de Transformación Social, que permita

sin discriminación el desarrollo de Personas con fundamentos Éticos, Humanos, Espirituales, Estéticos, Culturales, Científicos y Tecnológicos que aporten a la construcción de una sociedad más justa con mejor Calidad de Vida.

Visión:

En el año 2025 el Colegio Integrado Fe y Alegría del Municipio los Patios Norte de Santander, será reconocido por ser Líder en la prestación de un servicio Educativo Integral con Calidad y Eficiencia, y por contribuir desde su competencia, en los procesos de Transformación del tejido social del Municipio de Los Patios. "Una Apuesta hacia la Transformación de la Calidad Educativa".

Reseña Histórica

El Colegio Integrado Fe y Alegría de Los Patios es una institución educativa que lleva 47 años de funcionamiento. Este centro educativo es reconocido por sus prácticas pedagógicas y ha recibido el apoyo de la Gobernación de Norte de Santander para mejorar su infraestructura y servicios.

Fe y Alegría es un Movimiento de Educación Popular que se originó en Venezuela en 1955. Su modelo fue replicado en otros países como Ecuador, Panamá, Perú, Bolivia, Centroamérica y Colombia.

El Movimiento Fe y Alegría se basa en la Fe Cristiana y se compromete con la construcción de una sociedad justa y fraterna. Algunos de sus valores son la dignidad humana, los derechos y una apuesta política, ética y cultural.

2.5. Bases Legales

Según Palella y Stracruzzi (2017), "las bases legales son las normativas jurídicas que sustentan el estudio desde la carta magna, las leyes orgánicas, las resoluciones, decretos, entre otros" (p. 55). Estas bases son esenciales en cualquier investigación, ya que proporcionan el respaldo jurídico necesario para asegurar que el estudio se desarrolle dentro del marco normativo vigente, garantizando así la validez y legitimidad del trabajo, alineándolo con las leyes y regulaciones aplicables, lo que fortalece su rigor y credibilidad tanto académica como social.

Tabla 1

Descripción legal de la presente investigación

Norma	Artículos	Descripción
Constitución Política de Colombia (1991)	Artículo 44º: Derechos fundamentales de los niños, incluyendo la salud y la nutrición.	Establece que los niños tienen derecho a la salud y a la nutrición, elementos esenciales para su desarrollo neurológico.
	Artículo 67º: Educación y el acceso a la alimentación escolar.	Garantiza que el sistema educativo promueva y proteja la nutrición adecuada para todos los estudiantes.
Ley 1355 de 2009	Ley contra la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la nutrición.	Promueve políticas para una nutrición saludable en la población escolar, previniendo enfermedades que afectan el neurodesarrollo.
Ley N. ª 2167 del 22 de diciembre de 2021	Artículo 1°: Establecer los lineamientos generales para garantizar la prestación del servicio de alimentación escolar de manera oportuna y de calidad durante el cien por ciento del calendario académico,	Por medio del cual se garantiza la operación del programa de alimentación escolar - PAE - durante el calendario académico

	asegurando la concurrencia efectiva coordinada, articulada y conjunta de los recursos a cargo de la Nación, los distritos, los departamentos y los municipios.	
Ley 1098 de 2006 (Código de la Infancia y la Adolescencia)	Artículo 22º: Establece el derecho fundamental de los niños y adolescentes a la vida y a la integridad física, psíquica y moral. Este derecho comprende la garantía de una adecuada nutrición para su desarrollo integral.	Derecho a la vida y la integridad física, psíquica y moral de los niños, que incluye la adecuada nutrición.
Convención sobre los Derechos del Niño (ONU)	Artículo 24º: Los Estados Parte reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud.	Resalta la importancia de la nutrición adecuada para el desarrollo físico y mental de los niños.
Constitución Política de Colombia de 1991	El Artículo 78 de la Constitución Política de Colombia de 1991 se enfoca en el control de calidad de bienes y servicios que se ofrecen a la comunidad.	El presente artículo protege los derechos de los consumidores, promoviendo la transparencia y responsabilidad de los proveedores y prestadores de servicios, para asegurar que se mantengan estándares de calidad y se eviten prácticas engañosas o fraudulentas en los alimentos.

MATRIZ DE ANÁLISIS

Título: Influencia de la Alimentación en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de 3º Básica Primaria.

Tabla 1

Categorización de las variables

Categorías	Subcategorías	Atributos	Autores
Influencia de la nutrición en el rendimiento académico.	**Alimentación**	• Hábitos alimenticios • Alimentos • Comida chatarra • Alimentación saludable	• Velez y Garcia (2003) • Bosqued y Royo (2017) • Velasquez (2006) • Orjuela (2017) • Lozano (2011) • Llamas (2015) • Saltos (2012) • García (1997) • Ardila (2007) • Corbella Roig (1994)
	Rendimiento académico	• Aprendizaje • Atención • Concentración • Memoria	

Nota: *fuente Camila Mendez*

2.6. Propuesta

NOMBRE DE LAPROPUESTA: ALIMNETARSE BIEN, PENSAR MEJOR: SECRETO DE UNA MENTE BRILLANTE

Introducción

La alimentación ha sido siempre un pilar fundamental en la vida diaria; sin embargo, su relación directa con el rendimiento académico a menudo se pasa por alto. Por esta razón, la propuesta se centra en resaltar cómo una nutrición adecuada puede marcar una diferencia significativa en el desempeño estudiantil. En particular, se hace énfasis en la necesidad de incorporar alimentos nootrópicos, los cuales mejoran la memoria y la concentración, así como alimentos sinérgicos, que al combinarse potencian sus beneficios. Además, es importante advertir sobre los alimentos antagónicos, que, aunque comunes en la dieta diaria, pueden afectar negativamente tanto la salud como el rendimiento académico.

Para concienciar a la comunidad educativa sobre estos aspectos, se harán actividades y talleres prácticos. A través de estas dinámicas, se busca promover cambios paulatinos en los patrones alimenticios y más concretos en la oferta alimentaria escolar, de modo que lo que los estudiantes consuman diariamente, favorezca su aprendizaje, la resolución de problemas y el enfrentamiento de los desafíos académicos. En definitiva, esta propuesta busca transformar el entorno alimentario escolar para potenciar el desarrollo cognitivo y académico de los estudiantes.

Justificación

La presente propuesta se fundamenta en la necesidad de entender y mejorar la influencia que la alimentación tiene sobre el rendimiento académico de los estudiantes de tercer grado de básica primaria. En primer lugar, es evidente que una buena alimentación es esencial para el desarrollo cognitivo, lo que refuerza la importancia de incluir alimentos nootrópicos, sinérgicos y de evitar aquellos antagónicos que puedan perjudicar la salud y el desempeño escolar. Asimismo, el contexto actual de la Institución Educativa del Colegio Integrado Fe y Alegría es que predominan alimentos procesados y poco nutritivos, debido a esto, se surge la necesidad de promover una alimentación más equilibrada. Por eso, la propuesta busca generar un cambio significativo mediante actividades y talleres que concienticen a la comunidad educativa y se implementen soluciones más prácticas en el consumo de ciertos alimentos.

De esta manera, los cambios propuestos son fundamentales para asegurar que los alimentos que los estudiantes consumen diariamente no solo favorezcan su salud física, sino también su rendimiento académico. Al mejorar su alimentación, se potencian

funciones cognitivas clave como el aprendizaje, atención, concentración y la memoria, lo que les permite enfrentar con mayor éxito los desafíos académicos. Es decir, al proporcionar una dieta rica en alimentos nootrópicos y sinérgicos, se está creando un entorno favorable para el desarrollo intelectual y emocional de los estudiantes, impactando directamente en su capacidad para retener información, resolver problemas y mantener la atención durante las clases. Además, promover una alimentación equilibrada en el contexto escolar no solo tiene beneficios inmediatos para el rendimiento, sino que también fomenta hábitos saludables que pueden perdurar en el tiempo. Así, esta propuesta adquiere una gran relevancia, no solo por su contribución directa a la mejora del desempeño académico, sino por su potencial de generar un cambio positivo en la calidad de vida de los estudiantes a largo plazo. Todo esto implica una transformación en el entorno educativo que, a su vez, repercute en la salud pública, al disminuir riesgos de enfermedades asociadas a malos hábitos alimenticios y promover un estilo de vida más saludable desde la infancia.

Objetivos

Objetivos General

Mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes de tercer grado mediante el fomento de una alimentación saludable.

Objetivos Específicos

- Crear un ambiente escolar que promueva la importancia de la buena alimentación, involucrando a los profesores y la comunidad educativa.

- Explorar cómo una alimentación equilibrada puede mejorar las capacidades cognitivas de los estudiantes, prestando especial atención a cómo ciertos alimentos benefician su memoria, concentración y aprendizaje.

- Desarrollar e implementar talleres prácticos sobre alimentación saludable, donde los estudiantes puedan aprender de forma sencilla y divertida cómo elegir alimentos que beneficien su bienestar y su rendimiento escolar.

2.6.1. ACTIVIDAD 1

Tabla 1

Actividad 1

Actividad	**Cuento teatral: la comida de Lulu**
Descripción	Se dramatizó una historia que resaltó la importancia de comer saludable, fomentando reflexión y participación activa.
Número de estudiantes	21 estudiantes.
Método	El método de gamificación en la narrativa del cuento de Lulú usa dinámicas de juego para motivar, fomentar la creatividad y el aprendizaje activo.
Tiempo	40 min
Recursos	• Texto del cuento- La comida de Lulu. • Accesorios como delantal y un gorro de chef. • Preguntas sobre el cuento. • Premios de motivación para la participación.

Lugar, fecha y hora	Aula de clase 3º02-30/09/24-7: 00AM
Observaciones	La actividad fue bien recibida por los estudiantes, quienes mostraron entusiasmo al interpretar a los personajes. Sin embargo, se notó que se necesitaba más tiempo para implementar todas las preguntas y para preparar una escenografía más elaborada que complementara la narrativa. Saber distribuir el tiempo destinado a la actividad para permitir una mayor interacción y más preguntas. Preparar una escenografía más completa para hacer la representación más visual y atractiva.
Recomendaciones	Considerar la posibilidad de realizar ensayos previos para que los estudiantes se sientan más cómodos en sus roles y puedan mejorar la fluidez de la narración teatral.

Nota. Fuente: La autora

2.6.2. ACTIVIDAD 2

Tabla 2

Actividad 2

Actividad	**Mercando con la Canasta del Bienestar.**
Descripción	Jugando, eligieron alimentos nutritivos para un desayuno equilibrado, aprendiendo sus beneficios y reforzando conceptos de nutrición.
Número de estudiantes	21 estudiantes.
Método	Método participativo, fomenta

	interacción al seleccionar frutas y construir la canasta.
Tiempo	1h
Recursos	• Canastas material didáctico. • Fichas de cada alimento.
Lugar, fecha y hora	Aula de clase 3º02-30/09/24-7: 00AM
Observaciones	Todos los estudiantes querían participar al mismo tiempo, lo que generó un poco de desorden al inicio, especialmente cuando las fichas con los alimentos estaban contadas. Sin embargo, se logró controlar rápidamente y los estudiantes retomaron la dinámica de manera ordenada. La actividad fue satisfactoria y participativa, mostrando gran interés por aprender sobre la nutrición. A pesar del desorden inicial, el grupo logró cumplir con los objetivos de la actividad.
Recomendaciones	Distribuir mejor el tiempo para profundizar más en los beneficios de cada alimento. Asegurarse de que los estudiantes tengan claras las características de los alimentos no saludables para facilitar la comparación. Considerar repetir la actividad en el futuro, con más variedad de alimentos y quizás enfocándose en otras comidas del día, como almuerzos o meriendas.

Nota. Fuente: La autora

2.6.3. **ACTIVIDAD 3**

Tabla 3

Actividad 3

Actividad	**Desayuno de campeones**
Descripción	Diseñaron un desayuno ideal con fichas ilustrativas, aplicando conocimientos y reflexionando sobre hábitos alimenticios saludables.
Número de estudiantes	27 estudiantes
Método	Método crítico-reflexivo, promueve análisis de alimentos ofrecidos en entornos escolares.
Tiempo	1h
Recursos	• Fichas con dibujos de alimentos para que los estudiantes las pintaran y personalizaran. (frutas, verduras, lácteos, etc.). • Utensilios para la preparación (platos, tenedores, etc.).
Lugar, fecha y hora	Aula de clase 3º02-2/10/24-10: 00AM
Observaciones	La actividad resultó muy interesante, ya que todos los estudiantes estaban entusiasmados con la idea de crear su propio desayuno. Sin embargo, el tiempo no fue suficiente para que todos completaran sus preparaciones, lo que generó cierta presión. A pesar de esto, se logró mantener un ambiente ordenado y enfocado en el aprendizaje, como consecuencia, la participación fue activa y motivadora, lo que reflejó un gran interés por conocer más sobre nutrición.
Recomendaciones	Planificar mejor el tiempo para permitir que todos los estudiantes terminen su desayuno. Proporcionar más ejemplos de desayunos saludables para inspirar a los estudiantes.

Nota. Fuente: La autora

2.6.4. ACTIVIDAD 4

Tabla 4

Actividad 4

Actividad	**Guía: seleccionar alimentos.**
Descripción	Clasificaron alimentos saludables usando una guía, reflexionando grupalmente sobre decisiones alimenticias para mejorar su dieta.
Número de estudiantes	27 estudiantes
Método	Método expositivo, explica conceptos esenciales sobre alimentación balanceada y beneficios.
Tiempo	1h
Recursos	• Guía • Colores
Lugar, fecha y hora	Aula de clase 3º02-2/10/24-10: 00AM
Observaciones	Los estudiantes demostraron interés y participación activa. Algunos estudiantes tuvieron dificultades para clasificar los alimentos. La guía fue efectiva para visualizar y comprender las categorías de alimentos.
Recomendaciones	Antes de empezar la temática a desarrollar hacer una breve introducción sobre el tema. Tratar de mejorar el orden al momento de participar.

Nota. Fuente: La autora

2.6.5. ACTIVIDAD 5

Tabla 5

Actividad 5

Actividad	**Mi lonchera**
Descripción	Crearon loncheras saludables con materiales visuales, relacionando alimentos con la energía necesaria para sus actividades diarias.
Número de estudiantes	25 estudiantes
Método	Método lúdico, incentivo aprendizaje mediante dinámicas entretenidas sobre alimentación.
Tiempo	1h
Recursos	• Guía • Colores
Lugar, fecha y hora	Aula de clase 3º02-17/10/24-8: 00AM
Observaciones	Los estudiantes demostraron interés y les agradó la actividad. Algunos estudiantes no comprendieron bien las indicaciones, por ende, se presentaron dificultades con el tiempo. La actividad fue innovadora y el formato de la lonchera fomentó la participación.
Recomendaciones	Realizar una introducción breve al tema antes de iniciar. Aclarar las instrucciones de manera pausada para asegurar comprensión. Optimizar el tiempo para permitir que todos completen la actividad

Nota. Fuente: La autora

1.6.7. ACTIVIDAD 6

Tabla 5

Actividad 5

Actividad	**Desayuno saludable.**
Descripción	Se preparó un desayuno saludable picando frutas para formar una figura creativa, fomentando el trabajo en equipo y la alimentación equilibrada.
Número de estudiantes	25 estudiantes.
Método	Método práctico, involucra creatividad en la elaboración de platos nutritivos.
Tiempo	1h y 30 min
Recursos	• Fruta picada (para formar la figura de una palma). • Platos y utensilios para manipular la fruta.
Lugar, fecha y hora	Aula de clase 3º02-17/10/24-9: 00AM
Observaciones	Los estudiantes se mostraron entusiasmados y disfrutaron de la actividad. Algunos estudiantes requirieron ayuda para manipular los trozos de fruta y organizar la figura.
Recomendaciones	Mejorar la organización del aula y distribuir mejor los tiempos para cada paso.

Nota. Fuente: La autora

DEJO LA SALVEDAD QUE NO DEBE ESTAR LA PROPUESTA EN EL CAPÍTULO II, SE SALTA EL ORDEN LÓGICO Y METODOLÓGICO DE LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS Y SE RECOJAN LOS RESULTADOS.

LLEGANDO A CONSENSOS PRECONCEBIDOS Y APLICADOS A LA FUERZA QUE HACE FALSEAR LA OBJETIVIDAD DE UNA INVESTIGACIÓN.

CAPÍTULO III

3. Marco Metodológico

El capítulo presente destaca los aspectos metodológicos como una guía esencial para verificar la categoría de estudio. Según Tamayo y Tamayo (2012, p. 37), el marco metodológico es un "proceso que, mediante el método científico, procura obtener información relevante para entender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento". Desde la perspectiva de los autores, el marco metodológico tiene la función de proporcionar una solución al problema planteado en la investigación, siguiendo los pasos propuestos por ellos. En consecuencia, este marco se estructura a partir de elementos como el enfoque de investigación, el método, el escenario, los informantes clave, y las técnicas e instrumentos para el análisis de datos, entre otros aspectos.

3.1 Enfoque Epistemológico Interpretativo

La investigación en cuestión adopta un enfoque epistemológico interpretativo con una orientación sociocrítica, el cual, busca reflexionar y transformar las estructuras sociales a través de la acción y reflexión crítica. Según Martínez (2004, p. 172), un paradigma es "un conjunto de creencias, reglas y procedimientos que guían el proceso científico, sirviendo como modelo para los investigadores. Estos patrones se convierten en normas que

orientan la búsqueda del conocimiento en un campo específico". Un paradigma en la investigación es un conjunto de principios, normas y métodos que guían cómo los científicos deben estudiar y establecer las bases y procedimientos para investigar y entender fenómenos dentro de un campo determinado de manera coherente.

De manera similar, Alvarado y García (2008, p. 189) señalan que:

> El paradigma sociocrítico incorpora explícitamente la ideología y la autorreflexión en los procesos de conocimiento. Su objetivo es transformar las estructuras de las relaciones sociales y abordar los problemas generados por ellas, a partir de la acción-reflexión de los miembros de la comunidad.

3.2. Enfoque de Investigación

La investigación actual es un enfoque cualitativo que busca comprender los fenómenos como ocurren en su entorno natural, prestando especial atención a las situaciones y comportamientos en su contexto real. Así, en vez de cuantificar datos, este enfoque se encarga en capturar experiencias, interacciones y significados de los involucrados. Por lo tanto, permite una exploración profunda y enriquecedora de los temas estudiados. Así, a través de este proceso, se obtienen descripciones detalladas de eventos, personas y dinámicas, lo que, en última instancia, ofrece una comprensión más holística y matizada del fenómeno en cuestión.

Como señalan Cuenya y Ruetti (2010, p. 271), "El enfoque cualitativo busca comprender los fenómenos dentro de su ambiente usual, utilizando como datos descripciones de situaciones, eventos, personas, interacciones, documentos, etc. Este enfoque se utiliza para descubrir y refinar preguntas de investigación, pero solo a veces se ponen a prueba las hipótesis". Este enfoque es fundamental para explorar un fenómeno sin

hipótesis preestablecida, ya que ofrece libertad de adaptarse y ajustarse según surjan nuevos descubrimientos durante el proceso investigativo, permitiendo una mayor flexibilidad y apertura en la interpretación de la información.

De igual manera, Los estudios cualitativos se enfocan en comprender profundamente los fenómenos tal como ocurren en su entorno natural, en lugar de confirmar hipótesis preexistentes, su objetivo es descubrir nuevas teorías y entender las relaciones causales que surgen de los datos, es allí donde se destaca Quecedo y Castaño (2002), quienes exponen que:

> Los estudios cualitativos intentan describir sistemáticamente las características de las variables y fenómenos (con el fin de generar y perfeccionar categorías conceptuales, descubrir y validar asociaciones entre fenómenos o comparar los constructos y postulados generados a partir de fenómenos observados en distintos contextos), así como el descubrimiento de relaciones causales, pero evita asumir constructos o relaciones a priori. Intentan descubrir teorías que expliquen los datos Las hipótesis creadas inductivamente, o las proposiciones causales ajustadas a los datos y los constructos generados, pueden posteriormente desarrollarse y confirmarse. (p. 12)

Según lo anterior, la investigación cualitativa pretende comprender en profundidad las características de los fenómenos y variables, creando y refinando categorías conceptuales, o sea, en vez de basarse en hipótesis previas, se centran en descubrir teorías y relaciones causales a partir de los datos, permitiendo desarrollar y confirmar nuevas ideas según se analizan.

3.3. Método de Investigación

El método utilizado en la presente investigación, es el método de investigación acción el cual tiene relevancia y validez para encontrar soluciones realistas a la problemática de estudio, dado que se basa en la interacción directa y sistemática teniendo presente a los investigadores como a los informantes. De esta forma, para el análisis de las Actividades Rectoras que Fortalecen el Aprendizaje de los Niños del Grado Jardín de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante del municipio de San José de Cúcuta, departamento de Norte de Santander, Republica de Colombia, se contempla el carácter interpretativo del método de investigación acción**.**

En concordancia, Cárdenas, et. al. (2017, p.78), afirman que "la investigación-acción surgen de prácticas pedagógicas con el objetivo de comprender y transformar el proceso de indagación en sus diferentes etapas". Citando a los autores, se considera que el método de investigación acción se enfoca en trasformar la realidad del objeto de estudio, incorporando las diferentes problemáticas encontradas en el proceso de indagación y el análisis de las categorías establecidas.

Asimismo, Restrepo (2003, p.7), quien describe que:

> "La investigación-acción es un instrumento que permite al maestro comportarse como aprendiz de largo alcance, aprendiz de por vida, ya que le enseña como aprender a aprender, cómo comprender la estructura de su propia práctica y cómo transformar permanente y sistemáticamente su práctica pedagógica"

Según el autor, la investigación acción es una metodología valiosa para los maestros, ya que les da un papel de aprendizaje continuo y perpetuo, haciendo que adquieran conocimientos y nuevas habilidades de manera autónoma, por eso, la

investigación-acción promueve el desarrollo profesional continuo, haciendo que los maestros se conviertan en aprendices vitales, reflexionando y mejorando sus métodos pedagógicos.

Por tal motivo, la presente investigación se desarrolla dentro de un enfoque cualitativo, bajo el método de investigación acción indagando el análisis de las actividades rectoras que fortalecen el aprendizaje de los niños del grado jardín de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante, ubicado en San José de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia. Por ende, se empelan las técnicas de observación, descripción e interpretación.

3.4.Escenarios de Investigación

En este segmento, se delinea el contexto de la investigación; en otras palabras, el entorno o escenario donde se ejecutará el estudio de la investigación, por ello, Taylor (1994, p.36), señala que el escenario ideal es aquel en el cual "el observador obtiene fácil acceso, establece una buena relación inmediata con los informantes y recoge datos directamente relacionados con los intereses investigativos, tales escenarios sólo aparecen raramente". Como señala el autor, el escenario es el sitio donde el investigador realiza la recolección de datos necesarios para llevar a cabo el objeto de estudio, en el cual se deben gestionar unos permisos para hacer uso de él, logrando ejecutar la participación de los informantes y obtener información de relevancia.

Del mismo modo, para Hernández, et., al. (2014), el escenario de investigación indica la dirección de un entorno teórico cuyo objetivo es vincular la investigación con la creación de actividades cotidianas en un área específica. Desde el punto de vista de los autores, el escenario de investigación es aquel entorno donde los investigadores establecen

la dirección para que el estudio se relacione directamente con la práctica en un campo específico.

Por otro lado, en este estudio de investigación, se detalla minuciosamente el escenario de investigación, el cual es el Colegio Integrado Fe y Alegría ubicado en la Cra. 11 #28ª-25, Los Patios, Norte de Santander, Colombia, en donde para ejecutar la presente investigación se eligió a los estudiantes de grado 3-02 jornada de la mañana, los cuales abarcan las edades de 8 y 9 años.

3.5.Informantes Clave

Los informantes clave se transforman en individuos con saberes particulares que forman parte o interactúan dentro del contexto específico delineado en relación con ciertos aspectos, ya sea debido a su historial, responsabilidades, papel central o vivencias personales.

Según Martínez (2020, p.42):

> "Son aquellas personas que tienen un amplio conocimiento desde la experiencia sobre la categoría de estudio, con el aporte de ese conocimiento se puede ampliar significativamente ámbitos de la problemática que no se conoce. Ellos se encuentran inmersos en las comunidades objeto de estudios. Se denominan claves porque permitirán seguir consolidando la información en la medida que va aportando otro medio de información a la investigación".

Estas personas tienen el conocimiento profundo y proporcionan información valiosa y esencial para comprender el fenómeno de la investigación en curso, su participación permite obtener resultados que enriquecen la investigación y contribuyen a la comprensión de esta. Por otro lado, tenemos a Martínez (2013, p.56), quien los define

como, “personas con conocimientos especiales, estatus y buena capacidad de información”.

En otras palabras, estas personas informantes son esenciales en la investigación, ya que tienen esos conocimientos necesarios para realizarla y lograr entender el problema y tener un informe más detallado del fenómeno de estudio. Por eso, en esta investigación la población obtenida en el caso de estudio de informantes clave fue la docente del aula y los estudiantes de 30 niños.

Tabla 1

Informantes clave

Institución Educativa Integrado Fe y Alegría	**Total Responsables**
Docente del aula	1
Niñas del grado 3-02	17
Niños del grado 3-02	13
Total	**31**

Nota. Se tendrá en cuenta a 31 estudiantes como informantes clave

3.6. Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Información

Son esas herramientas y métodos utilizados para poder recoger datos de forma sistemática y honesta en la investigación, así que permiten ayudar a buscar información real para tener un informe claro. Como lo menciona Bavaresco (2006), la investigación no tiene significado sin las técnicas de recolección de datos. Estas técnicas conducen a la

verificación del problema planteado. Por otra parte, otros autores que lo describen, Según Hernández, et., al. (2014), lo considera como las diferentes formas por las cuales se puede adquirir información. La investigación cualitativa y el método investigación acción–pedagógico requieren de la información que brinden las personas vinculadas directamente con el objeto de estudio, para luego interpretarse, analizarse y comprenderla.

3.6.1. Técnicas

Las técnicas utilizadas en esta investigación fueron la entrevista y la observación participante, algo fundamental en la investigación consiste en incentivar a la persona entrevistada para que exprese sus pensamientos y puntos de vista de manera franca. Teniendo en cuenta a Díaz, et., al (2013), se refieren a," las entrevistas implican a dos personas; un entrevistado y un entrevistador, el primero hace preguntas detalladas al segundo y esta actividad resulta ser una especie de filtro para una siguiente etapa en la investigación". Con lo mencionado, es una conversación entre el investigador y el participante que busca obtener una información detallada y clara para tomar un rumbo en la investigación.

De igual modo, citando a Piñero y Rivera (2013), las entrevistas se conocen como un espacio en el que investigadores y proveedores de información interactúan y a través de una relación horizontal, pueden hablar sobre un tema mientras penetran en significados subjetivos emergentes. Es decir, este espacio brinda al investigador poder tomar información relevante que ayude a su investigación, bridándole al entrevistado la confianza para este pueda contribuir y dar una información importante que ayude a esclarecer la investigación.

Por consiguiente, la técnica de la observación es el proceso de recopilar la información en donde el investigador se limitar a observar lo que sucede sin intervenir en el proceso, así lo plantea Piza, et., al. (2019), opinando que "la observación es uno de los elementos esenciales en un proyecto de investigación, para obtener el mayor número de datos, implicando que esta actividad sea clara, definida y precisa". Con lo mencionado por los autores, esta observación permite al investigador observar el comportamiento y a partir de allí recolectar los datos de primera mano.

También, como lo hace notar Cruz, (2007, p.189) afirma que la observación "se realiza a través del contacto del investigador con el fenómeno observado para obtener informaciones sobre la realidad de los actores sociales en sus propios contextos" esto quiere decir, que al momento de la observación esto permite al investigador obtener información detallada y directa sobre el objeto de estudio, lo que es esencial ya que es una herramienta que permite tener una información valiosa para la investigación.

3.6.2. Instrumentos

En la presente investigación, se utilizaron dos herramientas clave: la entrevista semiestructurada y el diario de campo. Ambos instrumentos fueron esenciales para recopilar los datos de forma precisa y confiable, permitiendo una comprensión más profunda de los temas investigados., así como lo destaca Bravesco de Prieto (2013, p.95), quien promulga que: "los instrumentos que se construirán llevarán a la obtención de los datos de la realidad y una vez recogidos podrán pasarse a la siguiente fase del procesamiento de los datos obtenidos como información".

Por consiguiente, este tipo de entrevista semiestructurada combina preguntas

específicas con espacios abiertos, lo que permite al entrevistado ofrecer respuestas más detalladas y profundas. De esta manera, se busca obtener una comprensión más completa y rica de la perspectiva de la persona entrevistada, por ello, Diaz- Bravo et., al (2013), postula que:

> La entrevista semiestructurada es: entrevista etnográfica. Se puede definir como una "conversación amistosa" entre informante y entrevistador, convirtiéndose este último en un oidor, alguien que escucha con atención, no impone ni interpretaciones ni respuestas, guiando el curso de la entrevista hacia los temas que a él le interesan. Su propósito es realizar un trabajo de campo para comprender la vida social y cultural de diversos grupos, a través de interpretaciones subjetivas para explicar la conducta del grupo. (p. 165)

En esa misma línea, Luna-Gijón et., al (2022) sostienen que "el diario de campo permite una intervención reflexiva y crítica de las propias acciones, fomentando el crecimiento personal a través del desarrollo de la autoconfianza y autoconciencia, al facilitar un diálogo interno mientras se escribe" (p. 247). De la afirmación anterior, se lee que el diario de campo abre a la persona a que examine y valore sus acciones. Eso no solo lleva al desarrollo de uno, sino que también impulsa la autoconfianza y un sentido más fuerte de conciencia propia. Al anotar sus pensamientos, una persona comienza un compromiso hacia adentro que la apoya a una revisión más profunda de su trabajo y otras experiencias y prácticas, duplicando, por lo tanto, una comprensión mejor de ella.

De igual manera, Kroef et., al (2020) destacan que "la función de un diario de campo no se limita al simple registro de información, sino que incluye pensamientos personales, emociones vinculadas a la práctica del diseño, así como estados de ánimo y percepciones internas." (p. 2017). Se entiende que, el diario de campo no es solo un contexto para anotar datos; es un espacio personal donde quien escribe puede expresar sus pensamientos y emociones más profundos. Al registrar sus experiencias en el proceso de

diseño, la persona también da cuenta de sus estados de ánimo y reflexiones internas. El diario se convierte en una herramienta que va más allá de lo técnico: es un espacio de autodescubrimiento que ayuda a entender, humana y cercana, el trabajo y crecimiento personal de individuo.

CAPITULO IV

4. Análisis y Discusión de la Información

En la presente fase, el investigador percibe que su investigación está llegando a su fin, ya que, tras recolectar, estudiar y clasificar la información, empieza a verse indicios claros y significativos, siendo este capítulo, considerado demandante, pues implica organización y una lectura interpretativa de la información recogida.

Como explican Hernández Sampieri et al. (2006, p. 581), al decir que:

> El análisis cualitativo implica organizar los datos recogidos, transcribirlos a texto cuando resulta necesario y codificarlos. La codificación tiene dos planos o niveles. Del primero, se generan unidades de significado y categorías. Del segundo, emergen temas y relaciones entre conceptos. Al final se produce teoría enraizada en los datos. Esto refleja cómo el proceso va más allá de la mera recolección, permitiendo que el investigador construya interpretaciones enraizadas en la información.

Además, en el diseño y presentación de este, es importante tener claridad en los pasos a seguir.

Según Bavaresco de Prieto (2013, p. 134):

> Nadie engaña a los demás, se engaña a sí mismo, de allí que una correcta presentación del diseño, tanto en contenido como en su forma, llevará un largo camino recorrido; sólo deberá aplicar todo lo programado a la fase empírica, para lograr el producto final.

El presente enfoque destaca la importancia de la honestidad y la organización al desarrollar el diseño de investigación, ya que la planificación adecuada lleva al éxito en la

fase empírica. Finalmente, como señala Sabino (1987, s.f.), “el análisis surge más del marco teórico trazado que de los datos concretos obtenidos”, lo cual sugiere que es en las bases teóricas que se orienta el análisis y la contextualización de los hallazgos en una estructura de conocimiento ya existente.

4.1. Análisis de Información

Luego de emplear los procedimientos para la recolección de información relevantes para el estudio, se presentan los resultados obtenidos de las entrevistas semiestructurada y de las observaciones registradas en los diarios de campo. Para facilitar la comprensión de la cantidad de información recogida durante la investigación, se llevó a cabo un proceso de categorización y codificación, además de implementar el análisis pertinente, denominado triangulación de la información.

Cabe destacar que, según Benavides y Gómez-Restrepo (2005, p. 119):

> La triangulación se refiere al uso de varios métodos (tanto cuantitativos como cualitativos), de fuentes de datos, de teorías, de investigadores o de ambientes en el estudio de un fenómeno.” Por lo tanto, es necesario utilizar estrategias como la triangulación de la información, que genere rigor y profundidad en los hallazgos, estableciendo un equilibrio entre la interpretación y la realidad observada.

Cabe destacar que, en la investigación en curso, se realizó la triangulación basada en el enfoque cualitativo, usando diferentes fuentes de teorías, investigadores o contextos para estudiar el fenómeno de la alimentación en influencia en el rendimiento académico. Para de este modo, unir distintas perspectivas que resulta en resultados precisos, es por esto, que aplicar la triangulación en el proceso de análisis equilibra la interpretación con lo observado, aumentando la profundidad y la precisión del estudio y asegurando una comprensión más amplia y objetiva del fenómeno estudiado.

Tabla 1

Triangulación de la pregunta 1. de la entrevista con la DOC 1

Pregunta 1: ¿cómo influye, en su opinión, una buena alimentación en los estudiantes?

Respuesta	**Teóricos**
"Una alimentación equilibrada impacta positivamente en el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes al contribuir al desarrollo, aprendizaje y buen funcionamiento de sus áreas cognitivas."	• De acuerdo con lo propuesto por Vélez & Gracia (2003, p. 93), se considera que "La alimentación no puede entonces entenderse solamente desde el punto de vista del individuo que come determinados productos. Debe tenerse siempre en cuenta que, a pesar de ser una necesidad básica del ser humano, hace parte del sistema de funcionamiento de la sociedad entera." • Lozano et al. (2011, p. 24) definen alimentos como "todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza que, por sus características, aplicaciones, preparación y estado de conservación, son susceptibles de ser utilizados habitual o idóneamente para la nutrición normal humana." • Hernández-Triana et al. (2011, p. 15) afirman que "la alimentación solo se convierte en nutrición una vez que se han consumido los alimentos."

Contrastación

La respuesta de la docente sobre la categoría de alimentación es adecuada, porque la alimentación afecta no solo a los resultados académicos y se relaciona con el bienestar de los estudiantes. De esta manera, se alinea con la sustentación de Vélez y Gracia sobre que la alimentación trasciende lo personal, ya que hace parte de la dinámica de toda sociedad. Mientras, Lozano y sus colegas desarrollan aún más este concepto al considerar los alimentos como productos que nutren a las personas, lo cual es esencial para el desarrollo humano en todas sus facetas.

Por otro lado, Hernández-Triana nos aclara que solo al consumir alimentos saludables se convierte la alimentación en nutrición. Es como si dijéramos que, aunque tengamos el mejor menú del mundo, si no lo probamos, no nos beneficiará. Todo esto nos muestra que una alimentación balanceada no solo proporciona energía, sino que también apoya la concentración y el aprendizaje en el aula, ayudando a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial en el aula.

Análisis

La educadora intenta transmitir, en pocas palabras, que la alimentación abarca una variedad de influencias que impactan al estudiante en múltiples aspectos de su vida. Además, ella generaliza cómo influye la alimentación en los estudiantes según su opinión, y por eso contiene argumentos válidos sobre lo expuesto por los autores, que describen que la alimentación lo es todo, especialmente la buena alimentación, que aporta los nutrientes necesarios para el desarrollo integral de los educandos.

***Nota*.** Fuente: La autora.

Tabla 2

Triangulación de la pregunta 2. De la entrevista con la DOC 1

Pregunta 2: ¿De qué manera considera que una alimentación equilibrada impacta el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes?

Respuesta	**Teóricos**
"En el estado de ánimo, la energía permanente los mantiene activos y atentos."	• Según la Organización Mundial de la Salud (2003), la promoción de una alimentación saludable debe ser considerada como un problema de salud pública. Esta debe ir acompañada de políticas que eduquen y empoderen a la comunidad sobre la relación entre alimentación, actividad física y salud. • Lozano et al. (2011) indican que una dieta saludable es esencial para mantener un estado de salud óptimo y prevenir enfermedades. • El Ministerio de Salud (s.f.) define la alimentación saludable como aquella que proporciona los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo y la prevención de enfermedades, enfatizando la importancia de una dieta variada y equilibrada.

Contrastación

También, la docente subraya que una "buena alimentación contribuye al bienestar emocional y al rendimiento académico; propicia un estado de ánimo positivo y constante energía que se traduce a una mayor capacidad para prestar atención en clase". Por otro lado, en este razonamiento intuitivo acerca del tipo de alimentación y el conocimiento nos encontramos con la alimentación, como un elemento central de la formación integral. Comparando la respuesta con los autores, la respuesta del maestro coincide con el marco de la OMS (2003), en el que empujan la alimentación saludable como un asunto de salud pública y con Lozano et al. (2011) y el Ministerio de Salud (s.f.), en los que resaltan que la alimentación equilibrada ayuda al cuerpo a funcionar correctamente para evitar enfermedades. Además, la respuesta del maestro, aunque práctica, se relaciona bien con estas teorías en cuanto a reconocer la alimentación como la clave para el crecimiento y el rendimiento óptimos del estudiante.

Análisis

La docente demuestra, por su respuesta, poseer un entendimiento general de la relación de la alimentación con el desempeño académico y el bienestar del estudiante. Sin embargo, una capacitación completa en los fundamentos de la nutrición le ayudaría a afianzar su enfoque y mejorar su capacidad de orientación a los estudiantes y sus familias sobre la alimentación saludable. En este sentido, la maestra podría desempeñar un papel aún más influyente en la promoción de la salud y bienestar integral de los estudiantes en el entorno escolar.

Nota. Fuente: La autora

Tabla 3

Triangulación de la pregunta 3. de la entrevista con la DOC 1

Pregunta 3: ¿Ha observado diferencias en el rendimiento académico entre los estudiantes que mantienen una alimentación equilibrada y aquellos que no, y cómo cree que esto impacta su desempeño y bienestar general?	
Respuesta	**Teóricos**
"Sí, se observa y es vivencial, ya que los estudiantes están más participativos, más dinámicos y memorizan más. Los estudiantes con una alimentación escasa o básica tienen un rendimiento académico bajo, son despaciosos, les gusta dormir y estar quietos, y tienen poca concentración."	• Solano (2015, p. 25) define el rendimiento académico como el nivel de conocimiento que un estudiante demuestra en el área de evaluación, en relación con los objetivos de aprendizaje y en comparación con sus compañeros. Destaca que el rendimiento se mide a través de las calificaciones obtenidas, reflejando lo que el alumno ha aprendido. • Según el Diccionario de pedagogía (2002, p. 33), el rendimiento escolar es el resultado final del proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual involucra la planificación de maestros, estudiantes y padres. Es el indicador de éxito en la dirección de los elementos que posibilitan la educación en la escuela. • Lamas (2015, p. 316) señala que el rendimiento académico persigue un aprendizaje o meta educativa, donde varios elementos influyen en el proceso, incluyendo condiciones orgánicas y ambientales. Según Lamas, este rendimiento se refleja en el cambio de un estado a otro, con la integración de elementos cognitivos.

Contrastación

En la respuesta, la docente anota que los estudiantes con una alimentación balanceada son más participativos, dinámicos y activen su capacidad de memoria. En comparación, aquellos estudiantes con presencia deficiente de alimentos nutritivos suelen ser de bajo nivel académico y, por tanto, lentos y, en ocasiones, poco concentrados. Esta perspectiva no se acopla con las definiciones y estudios de Solano (2015), quien ve el rendimiento académico como el nivel de

los conocimientos adquiridos por un estudiante respecto de los objetivos que se propone. El Diccionario de pedagogía (2002) y Lamas (2015) exponen que, para dar un aprendizaje efectivo y sostenido, no se da solo el rendimiento académico, que depende de conocimientos y condiciones orgánicas y ambientales que pueden impactar por la alimentación.

Análisis

La opinión de la docente titular revela una visión experiencial de cómo la alimentación afecta el rendimiento y la conducta de los alumnos, pues esta visión implica que, pese a describirse en pocas palabras, se alinea con la estructura teórica que los autores discuten sobre el rendimiento académico. El educador parece entender que una alimentación saludable fomenta el compromiso académico y la participación en el aula, y proporciona un crecimiento intelectual y emocional equilibrado. En consecuencia, su experiencia se ajusta con los principios educativos, destacando que la alimentación es importante para el rendimiento escolar y el bienestar general de los estudiantes, ya que, si no cuentan con una salud estable, no será posible que se dé el proceso de enseñanza y aprendizaje, el cual es el que orienta y define el rendimiento escolar de los estudiantes de grado 3º de la institución educativa Fe y Alegría.

Nota. Fuente: La autora.

Tabla 4

Triangulación de la pregunta 4. de la entrevista con la DOC 1

Pregunta 4: ¿Está familiarizado con los efectos que una alimentación adecuada tiene sobre el desarrollo cognitivo de los estudiantes y su capacidad para aprender y concentrarse?	
Respuesta	**Teóricos**
"Como docente me familiarizo observando la alimentación de la lonchera de cada estudiante y se evidencia cuando se dan resultados académicos."	• Mujica (2016), argumenta que: "El desarrollo del cerebro, que sustenta el aprendizaje en etapas posteriores, comienza antes de nacer, por lo que resulta importante en la etapa prenatal y lactancia materna tener una correcta alimentación" (p. 34). • Saltos (2012), expone que: "El aprendizaje escolar pone en evidencia el nivel de conocimiento y desarrollo de capacidades cognitivas, actitudinales, procedimentales adquiridas en el ámbito escolar" (p. 2). • Vygotsky (2003**),** postula: "La ZDP (zona de desarrollo próximo), define la distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz" (p. 133)

Contrastación

La docente, al observar la relación entre la alimentación y el rendimiento académico, refleja la idea de Mujica (2016), quien destaca la importancia de una nutrición adecuada para el desarrollo del cerebro. Además, coincide con Saltos (2012) al reconocer cómo la alimentación influye en el aprendizaje, aunque le falta profundizar en cómo los hábitos alimenticios específicos afectan las capacidades cognitivas. La mención de Vygotsky (2003) sobre la Zona de Desarrollo Próximo también es pertinente, ya que una correcta nutrición facilita el aprovechamiento de la guía educativa. Sin embargo, la docente podría ampliar su comprensión sobre los efectos a largo plazo de la nutrición en el desarrollo cognitivo, integrando estos conceptos en su práctica pedagógica.

Análisis

En el análisis interpretativo, se evidencia que la respuesta de la docente refleja un entendimiento básico de la relación entre la alimentación en la parte del desarrollo cognitivo, similar a los planteamientos teóricos expuestos, pero, le falta integrar una parte teórica más explícita en su práctica diaria, lo cual podría enriquecer su enfoque pedagógico.

Nota. Fuente: La autora.

Tabla 5

Triangulación de la pregunta 5. de la entrevista con la DOC 1

Pregunta 5: ¿De qué manera cree que el consumo frecuente de alimentos procesados, como golosinas y bebidas azucaradas, impactara el comportamiento y la capacidad de concentración de los estudiantes en el aula?

Respuesta	**Teóricos**
"Los estudiantes se caracterizan por ser más activos, menos concentrados, tener un rendimiento bajo, algunos se alteran y se llenan de gases, les da diarrea y nauseas."	• Orjuela (2017, p. 7), postula que: Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales fabricadas íntegra o mayormente con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas como petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos usados para dotar a los productos de propiedades sensoriales atractivas). Entre sus técnicas

de fabricación se cuentan la extrusión, molienda y procesamiento previo mediante fritura o cocción.

- Oliva Chávez y Fragoso Díaz (2013, p. 181), describe que "Los expertos en salud afirman que la comida rápida no es muy saludable porque pequeñas cantidades de comida concentran muchas calorías, es decir, si se comieran de forma esporádica no producirían riesgo para la salud".
- Carías et al. (2020, p. 33), definen que: Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas con poco o ningún alimento natural. Contienen azúcar, grasas saturadas, sodio, antioxidantes, estabilizadores, saborizantes y preservantes con empaques atractivos, sofisticados y con un mercadeo agresivo. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros, fibra dietética, proteínas, micronutrientes y están listos para consumirse o para calentar, con una larga vida útil.

Contrastación

La profesora reconoce que los estudiantes que consumen con frecuencia alimentos ultraprocesados son aquellos que experimentan un impacto negativo en su comportamiento y capacidad de concentración, manifestando síntomas como hiperactividad, falta de concentración, bajo rendimiento académico y problemas digestivos. Esto coincide en parte teórica, la cual define a los alimentos chatarra como productos industriales con aditivos y altos niveles de azúcar, grasas y sodio. Orjuela (2017) indica que estos productos se elaboran principalmente con sustancias procesadas y aditivos para mejorar su atractivo sensorial, mientras que Carías et al. (2020) resaltan el marketing excesivo y la baja calidad nutricional de estos alimentos, factores que pueden dañar la salud e impactar la estabilidad emocional y cognitiva en niños consumidores. Por lo tanto, esta información respalda la conexión potencial entre el consumo de alimentos dañinos y los problemas de concentración y conducta reportados por el docente.

Análisis

Para concluir, con lo planteado en la categoría de la alimentación y en relación con el atributo de comida chatarra, se puede decir que en esta ocasión la educadora cuenta con conocimientos acordes a lo que describen las consecuencias de consumir frecuentemente alimentos ultraprocesados o comida chatarra. Es útil conocer cómo los ingredientes de estos alimentos impactan en el sistema nervioso y el comportamiento de los niños, lo que permitiría apoyar

más sólidos hábitos alimenticios saludables en las escuelas, e prohibir la venta de estos productos dentro de la institución, por lo que conlleva consumirlo en espacios educativos.

Nota. Fuente: La autora.

Tabla 6

Triangulación de la pregunta 5. de la entrevista con la DOC 1.

Pregunta 6: ¿Qué rol cree que juegan los padres en la promoción de hábitos alimenticios saludables en sus hijos?

Respuesta	**Teóricos**
"Los padres de familia deben al menos leer sobre la buena alimentación de sus hijos para hacer el rol de protagonistas en este tema, defendiendo su crecimiento sano y comprando alimentos que son favorables de acuerdo con su edad."	• Según Bosqued & Royo (2017, p. 84), los padres deben informarse sobre la buena alimentación para desempeñar un papel activo en la promoción de hábitos saludables, asegurando que sus hijos tengan un crecimiento sano mediante la compra de alimentos adecuados a su edad. • Vargas (2011, p. 14) destaca que "los hábitos alimentarios evolucionan con el tiempo, influidos por muchos factores y complejas interacciones entre estilos de vida, grado de accesibilidad a los alimentos, aspectos socioeconómicos, normas sociales y culturales." Esto ha llevado a una transición nutricional caracterizada por un mayor consumo de alimentos ultra procesados. • Macedo-Ojeda et al. (2008, p. 30) argumentan que "los hábitos alimentarios se modifican en la adolescencia por diferentes factores, que se relacionan estrechamente con los diversos cambios biopsicosociales característicos de esta época." La autonomía para elegir alimentos en esta etapa puede disminuir la influencia familiar

Contrastación

Después de haber analizado la pregunta que se aborda en la categoría de la alimentación, se puede decir que la docente tiene dominio temático en cuanto a la relevancia de la participación de los padres de familia en fomentar hábitos alimenticios saludables, dado que la misma destaca la importancia de que los padres sean actores principales en la formación alimentaria de sus hijos, respaldado por la idea de que la información es fundamental para que tomen decisiones conscientes sobre la alimentación correcta, tal como sugieren Bosqued & Royo.

Pese a todo, es importante tener en cuenta que, a pesar de la influencia de los padres, otros factores como la accesibilidad de alimentos y las normas sociales también tienen un impacto importante en los hábitos alimenticios de los niños y adolescentes. Tal es así que, Vargas indica que la ampliación de la disponibilidad de comida altamente procesada puede obstaculizar la fomentación de comportamientos saludables en el hogar. En contraste, Macedo-Ojeda y sus colegas señalan que, durante la adolescencia, la influencia de la familia tiende a reducirse, dado que los adolescentes buscan definir su identidad y volverse más independientes. Esto significa que los padres deben tomar la iniciativa en la enseñanza sobre alimentación desde una edad temprana, para que estos comportamientos se conviertan en parte de la personalidad de sus hijos antes de que lleguen a la adolescencia.

Análisis

Finalmente, se puede afirmar que la docente tiene elementos positivos sobre cómo los padres fomentan costumbres alimenticias saludables, aunque su eficacia está condicionada por factores ajenos y por la edad de sus hijos. Para aumentar su efectividad, se aconseja a los padres que no solo se eduquen sobre los alimentos, sino que también participen activamente en la enseñanza de hábitos alimentarios a sus hijos desde pequeños. Esto implica fomentar la planificación de comidas en familia, educar sobre la lectura de etiquetas nutricionales y promover la preparación de alimentos frescos para contrarrestar la influencia de alimentos poco saludables en la sociedad actual.

Nota. Fuente: La autora.

Tabla 1

Triangulación diario de campo alimentación del PAE.

INFORMACIÓN DE LOS DIARIOS DE CAMPO	**TEORIA**	**ANALSIS**	**CONCLUSIONES**
DIC-1	Espinoza (2020) destaca que la mala alimentación en niños en edad preescolar representa un desafío significativo a nivel mundial. Esta situación no solo afecta el estado nutricional de los pequeños, sino que también tiene un impacto profundo en su desarrollo físico y mental. Según el autor, una dieta poco saludable puede llevar	El planteamiento teórico resalta lo importante que es la relación entre lo que comemos y el rendimiento académico, ya que, Si pensamos en los alimentos ultra procesados y las bebidas azucaradas como parte del	Se concluye que, la conexión entre lo que comemos y cómo rendimos en el ámbito académico es bastante evidente. Los hábitos alimenticios poco saludables, como consumir alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, no solo afectan la salud física de los estudiantes, sino que también tienen un impacto

	a un déficit en el coeficiente intelectual de los niños, lo que, a su vez, repercute negativamente en su capacidad de aprendizaje. Este déficit se traduce en peores calificaciones y un comportamiento más difícil en el aula. En otras palabras, lo que comen los niños tiene consecuencias directas en su rendimiento escolar y bienestar general, resaltando la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. El Ministerio de Salud (2023) añade que el consumo excesivo de azúcar está vinculado a un mayor riesgo de obesidad, una preocupación especialmente relevante en la infancia. El riesgo no se limita solo al azúcar añadido en la mesa, sino que muchos alimentos procesados ya contienen azúcar en su preparación. Este hallazgo subraya que la exposición al azúcar puede ser mayor de lo que se percibe de manera directa.	desayuno diario de los estudiantes, podemos ver cómo este tipo de dieta crea un ciclo perjudicial para su salud. De igual manera, los alimentos como los churros azucarados y los refrescos, que carecen de nutrientes esenciales, no solo aportan calorías vacías, sino que también desequilibran la salud metabólica y física de los estudiantes. Por ende, es importante reconocer que una mala alimentación en la infancia puede afectar profundamente las funciones cognitivas, como la memoria, la concentración y la capacidad de aprender, es por esto, que cuando los estudiantes consumen estos alimentos en el desayuno, puede ser una de las razones por las que no rinden como se espera en el aula.	negativo en su capacidad de aprender y concentrarse. Es fundamental entender los riesgos de una mala alimentación y fomentar hábitos más saludables en los estudiantes, ya que una dieta equilibrada no solo mejora su bienestar físico, sino que también potencia su rendimiento escolar. Cambiar estos hábitos desde una edad temprana puede marcar una gran diferencia, ayudando a los estudiantes a tener mejores resultados educativos y, al mismo tiempo, a cuidar su salud a largo plazo.

Nota. Fuente: La autora.

Tabla 2

Triangulación diario de campo sobre venta en la caseta escolar.

INFORMACIÓN DE LOS DIARIOS DE CAMPO	TEORIA	ANALSIS	CONCLUSIONES
DIC-2	Como señala Cortes (2021), "los jóvenes deben consumir una dieta balanceada en frutas, verduras, suficiente agua, no grasas saturadas, baja en azúcar o endulzantes, bajo en sal, además la práctica de algún ejercicio, deporte, reduciéndose el alto índice de diabetes por causa de la mala alimentación o bien hasta la muerte, osteoporosis, así como algunas enfermedades dentales, entre otras" (s.f.). En cuanto a las proteínas, Fernández Pazos y Rainieri (2019) explican que son nutrientes indispensables para el organismo, ya que su principal función es "fabricar tejidos, regenerarlos y renovarlos continuamente, promoviendo el crecimiento" (p. 2). Se	El análisis de los conceptos nos muestra claramente cómo una buena nutrición puede prevenir muchas enfermedades causadas por malos hábitos alimenticios. Las ideas de Cortés y de Fernández Pazos y Rainieri se complementan al destacar que, además de ser esenciales para el crecimiento y desarrollo, las proteínas de buena calidad ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y a cuidar la salud de los huesos y los dientes. Esto pone de manifiesto la importancia de educar a los niños desde pequeños sobre la alimentación saludable, especialmente en las escuelas, para reducir enfermedades que podrían evitarse con buenos hábitos alimenticios.	A partir de lo que se ha analizado, podemos concluir que llevar una dieta balanceada, que incluya proteínas de buena calidad y evite el exceso de grasas saturadas y azúcares, es clave para mantenernos saludables y prevenir enfermedades a largo plazo. Es fundamental promover la educación nutricional entre los jóvenes, para que aprendan a elegir los alimentos que realmente benefician su cuerpo. Esto no solo les ayudará a cuidar su salud, sino también a mejorar su rendimiento académico, ya que una buena alimentación impacta directamente en su energía, concentración y bienestar general.

	recomienda que más de la mitad del requerimiento diario de proteínas provenga de fuentes de alto valor biológico, como la carne de pollo, fácil de digerir y con un sabor aceptado.		

Nota. Fuente: La autora.

Tabla 3

Triangulación diario de campo del desayuno escolar.

INFORMACIÓN DE LOS DIARIOS DE CAMPO	TEORIA	ANALSIS	CONCLUSIONES
DIC-3	Guerrero Flórez et al. (2023) explican que la comida chatarra es una opción alimentaria que resulta fácil, accesible, económica y conveniente, lo que la convierte en una alternativa atractiva frente a opciones más saludables. Además, el consumo de estos alimentos no solo está influenciado por gustos y hábitos alimentarios, sino también por factores sociales como la influencia de amigos o compañeros de clase. Por otro lado, UNICEF (2023) destaca cómo la industria alimentaria de productos no saludables ha incrementado su inversión en marketing digital. Este tipo de marketing se apoya en factores como el mayor	La información proporcionada por Guerrero Flórez et al. (2023) y UNICEF (2023) destaca cómo el marketing y la conveniencia juegan un papel clave en las elecciones alimentarias de los jóvenes. La comida chatarra, al ser accesible y económica, se presenta como una opción atractiva, especialmente cuando se suman factores como la presión social y la publicidad. Pese a los riesgos que	En conclusión, la teoría y el análisis muestran que el consumo de comida chatarra entre los jóvenes lo determina la facilidad de acceso, las influencias sociales y la publicidad. Por consiguiente, el marketing digital, utilizado por la industria de alimentos no saludables, amplifica estas tendencias, logrando llegar a los jóvenes de manera más directa y menos controlada. Para contrarrestar estos efectos negativos, es urgente implementar políticas de educación alimentaria y regular el marketing digital dirigido a este grupo, con el fin de fomentar hábitos más saludables y proteger la salud de los niños, niñas y adolescentes.

	alcance a niños, niñas y adolescentes (NNA) a través de dispositivos digitales, la falta de control parental y la efectividad de este medio para captar y fidelizar a los consumidores.	estos alimentos representan para la salud, muchos jóvenes siguen siendo preferidos. Además, la industria alimentaria ha encontrado en el marketing digital una herramienta muy eficaz, aprovechando la conectividad de los jóvenes con sus dispositivos electrónicos, lo que les permite acceder fácil y continuamente a productos no saludables.

Nota. Fuente: La autora.

CAPITULO V

Según los propósitos planteados se examinó la interpretación de los docentes sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de grado 3º del Colegio Integrado Fe y Alegría en Cúcuta, Norte de Santander, de acuerdo con los resultados obtenidos se concluye que:

Los hábitos alimenticios de los estudiantes impactan de manera directa su desempeño escolar, ya que, se observó que una dieta balanceada contribuye a mejorar la concentración, la energía y la capacidad cognitiva, lo que, a su vez, favorece el rendimiento académico.

En cuanto al diagnóstico de la alimentación y el rendimiento académico, se concluyó que los estudiantes no son totalmente conscientes de los beneficios de una dieta saludable ni de los riesgos asociados a una mala alimentación. Por tanto, muchos desconocen cuáles son los alimentos más nutritivos, no saben cómo equilibrar un desayuno adecuado y tienden a elegir opciones poco saludables, especialmente los que se venden en la tienda escolar, como comida chatarra, donde este patrón refleja la falta de educación nutricional, lo que limita su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su dieta.

Sobre la propuesta diseñada sobre alimentación, aunque los estudiantes mostraron interés y participaron en las actividades educativas, se reconoce que hay que profundizar más en su comprensión sobre la importancia de una alimentación balanceada y la relación directa con su rendimiento académico. Si bien la propuesta fue útil para sensibilizar a los estudiantes, es esencial seguir implementando estrategias más prácticas y motivadoras para fomentar cambios más permanentes en sus hábitos alimenticios.

Cabe agregar que, al evaluar los resultados, los estudiantes adquirieron conocimientos básicos sobre la alimentación, persisten los desafíos, ya que, pese a la sensibilización, predominan hábitos alimenticios poco saludables, principalmente por la disponibilidad de alimentos procesados y poco nutritivos en su entorno escolar, por lo que, se conlleva a suplir la necesidad de trabajar tanto en el ámbito educativo como en la mejora de la oferta alimentaria dentro de la institución, involucrando también a los padres de familia en la promoción de alimentos saludables.

Con relación a lo anterior mencionado, se recomienda implementar programas de educación nutricional que incluyan a estudiantes, padres y docentes, para fomentar la importancia de una alimentación balanceada. De igual forma, la institución educativa debería fortalecer su compromiso con el Programa de Alimentación Escolar (PAE), asegurando que los alimentos ofrecidos cumplan con los estándares nutricionales. También sería ideal regular los productos vendidos en las casetas escolares, promoviendo opciones más saludables. Además, se sugiere realizar actividades que involucren a las familias, motivándolas a enviar loncheras nutritivas y reducir el consumo de productos procesados.

Referencias

Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma sociocrítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. Redalyc.org. http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=41011837011

Arboccó de los Heros, M. (2009). Piaget y Freud: Acerca de la memoria infantil. Revista IIPSI, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ardila, R. (2007). La concentración en la etapa escolar. Roma: Editorial Boneti-Edición Telni.

Arias, J. (2012). Fundamentos de investigación. Editorial Universitaria.

Astiasarán, I., & Martínez, J. A. (2000). Alimentos: Composición y propiedades (2ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.

Ballestrini Acuña, M. (2003). Cómo se elabora el proyecto de investigación. BL Consultores Asociados, Servicio Editorial.

Barrera Pérez, A. M.; Botello Chacón, J. P. (2019). Análisis de la percepción de docentes sobre el rendimiento académico y hábitos alimenticios de los estudiantes de 4°01 del Colegio Municipal Gremios Unidos [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/7463

Bavaresco de Prieto, A. M. (2013). Proceso metodológico en la investigación: Cómo hacer un diseño de investigación (7.ª ed.). Imprenta Internacional.

Benavides, M. O., & Gómez-Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. Revista Colombiana de Psiquiatría, 34(1), 118-124. Asociación Colombiana de Psiquiatría. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80628403009

Bosqued, E. M., & Royo, B. M. (2017). Capítulo 4. Hábitos Alimentarios: Adquisición y Modificación. En B. M. Royo, Manual Docente de la Escuela Nacional de Sanidad. Nutrición en Salud Pública (págs. 1-356). Madrid, España: Escuela Nacional de Sanidad, Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Economía, Industria y Competitividad. Obtenido de http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=11/01/2018-5fc6605fd4

Carías, A., Naira, D., Simons, P., Díaz, V., & Barrientos A., J. C. (2020). Consumo de comida chatarra en escolares. Nutrición Clínica Dietética Hospitalaria. Unidad de Investigación Científica de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNAH. https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/32/24

Castañeda Ramírez, I. G. (2008). El aprendizaje, a través de la mirada de diferentes autores. Ethos Educativo, (41), 27-34. Recuperado de chrome-extension: https://imced.edu.mx/Ethos/Archivo/41-27.pdf

Contreras Hernández, R. A., & Castiblanco Benavides, Y. (2020). Análisis sobre los resultados del índice de desempeño de los estudiantes de básica primaria (3° y 5°) del colegio I.E.D. Francisco de Miranda, con relación al proceso de implementación del Programa de Alimentación Escolar (PAE) en la ciudad de Bogotá durante los años 2016 y 2017. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios - ECACEN, Especialización en Gestión de Proyectos. Bogotá D.C. Informe de Gestión, 2016-2019. Rendición de

Cuentas sobre la Garantía de los Derechos de la infancia, adolescencia y juventud. (2019). Alcaldía San José de Cúcuta.

Corbella Roig, J. (1994). Cuadernos Sobre el Comportamiento Humano. Barcelona: Folio S.A.

Cuenya, L., & Ruetti, E. (2010). Controversias epistemológicas y metodológicas entre el paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología. Revista Colombiana Psicología, 19(2). Obtenido de https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/17795/34440

DEFINICIONES PARA LOS FINES DEL CODEX ALIMENTARIUS. (s. f.). https://www.fao.org/4/w5975s/w5975s08.htm

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). Metodología de investigación en educación médica: La entrevista, recurso flexible y dinámico. Revista Mexicana de Educación Médica, 14(2), 123-134.

Espinosa-Rincón, J. S., Medina-Camacho, J. C., Hernández-Gómez, R. D., & González-Lancheros, B. A. (2023). Relación entre la nutrición y el rendimiento escolar en estudiantes de primaria del 1 Mega Colegio Salesiano Bicentenario en el Barrio Antonia Santos de Cúcuta. Universidad de Santander, Facultad de Ciencias Médicas de la Salud, Programa de Medicina, Cúcuta.

FAO y OMS. 2019. Comisión del Codex Alimentarius - Manual de Procedimiento - Vigésima séptima edición. Roma. [261] pp. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2023. Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. Urbanización, transformación de los sistemas agroalimentarios y dietas saludables a lo largo del continuo rural-urbano. Roma, FAO. http://doi.org/10.4060/cc6550es

García Serrano, T. P. (2019). Los hábitos alimenticios de los estudiantes del grado quinto del colegio municipal María Concepción Loperena de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander [Trabajo de grado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/8092

García Serrano, T. P. (2019). Los hábitos alimenticios de los estudiantes del grado quinto del colegio municipal María Concepción Loperena de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander [Trabajo de grado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/8092

García, J. (1997). Psicología de la atención. Madrid: síntesis.

Gorostegui, M. E., & Dorr, A. (2008). Psicología General y Evolutiva. Santiago de Chile: Mediterráneo.

Haparro Carriedo, E. M.; Ibáñez Rojas, M. A.; Santos Contreras, I. P. (2019). Propuesta pedagógica para contribuir a mejorar los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo grado de básica primaria de la Institución Educativa Mega Colegio Bicentenario de San José de Cúcuta [Trabajo de grado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/7972

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación (4. ed.). McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.

Hernández-Triana, M., et al. (2009). Alimentación, nutrición y salud. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, Viceministerio de Higiene y Epidemiología, Ministerio de Salud Pública de Cuba. Cámara del Libro.

Jiménez, M. (2000). Competencia social: intervención preventiva en la escuela. Infancia y Sociedad. 24, pp. 21- 4

Joao, O.P. (2009). Diccionario Pedagógico. San Salvador: Centro de Investigación Educativa, Colegio García Flamenco.

Kroef, R. F. da S., Gavillon, P. Q. y Ramm, L. V. (2020). Diário de Campo e a Relação do(a) Pesquisador(a) com o Campo-Tema na Pesquisa-Intervenção. Estudos e Pesquisas em Psicologia, 20(2), 464-480. https://doi. org/10.12957/epp.2020.52579

Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. Propósitos y Representaciones, 3(1), 313-386. doi: doi: http://dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74

Londoño, J. (2009). La atención y el procesamiento de la información. Editorial Psicológica.

López Causil, A. P. (2020). La alimentación saludable como estilo de vida para la promoción del consumo responsable de alimentos en los estudiantes de los grados 6º, 9º y 11º de la Institución Educativa Mercedes Abrego de Montería, Córdoba. Universidad de Córdoba. Facultad de Educación y Ciencias Humanas. https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/f631df8b-9c25-41a3-9974-df6aa791f35f/content

Lozano Teruel, J. A. (2011). La nutrición es con-ciencia (2.ª ed.). Universidad de Murcia, Servicio de Publicaciones.

Luna-Gijón, G., Nava-Cuahutle, A. A., & Martínez-Cantero, D. A. (2022). El diario de campo como herramienta formativa durante el proceso de aprendizaje en el diseño de información. Zúñiga: Ciencia y Razón, 6(11), abril-septiembre. https://doi.org/10.32870/zcr.v6i11.131

Macedo-Ojeda, G., Bernal-Orozco, M.F., López-Uriarte, P., Hunot, C., Vizmanos, B., Rovillé-Sausse, F., 2008, Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México, Antropo, 16, 29-41. www.didac.ehu.es/antropo

Machado-Bagué, M., Márquez-Valdés, A. M., & Urbano Acosta-Bandomo, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. Revista de Educación y Desarrollo, 59, 1-9. Universidad de Sancti Spíritus "José Martí Pérez", Cuba. www.cucs.udg.mx

Martínez, M. (2004). Ciencia y arte en la metodología cualitativa. México: Trillas.

Ministerio de Salud. (2023). Colombia, potencia de la vida: Infografía saludable: Alimentación saludable en la etapa escolar. Recuperado de https://www.minsalud.gov.co

Mujica Cortés, F. L. (2016). Alimentación y su influencia en el aprendizaje. UMCE.

Oliva Chávez, O. H., & Fragoso Díaz, S. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 4(7), 176-199. Centro de Estudios e Investigaciones para el Desarrollo Docente A.C.

Orjuela, R. E. (2017). Qué es la comida chatarra. E DUCAR - C EDUCAR - CONSUMIDORES. Cuaderno para la reflexión N.º 1.

Palella Stracuzzi, S., & Martins Pestana, F. (2012). Metodología de la investigación cuantitativa (3ra ed.). Editorial Episteme.

Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de Psicodidáctica, 14, 5-39. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=1750140

Ríos-Lago, M., Muñoz, M., & Paúl, J. (2007). Mecanismos y procesos de la atención. Editorial Académica.

Rodríguez, M., & Vergara, R. (2023). El referencial de política pública, el caso del Programa de Alimentación Escolar en Cali, periodo 2016-2018. Análisis, 55(102). https://revistas.usantotomas. edu.co/index.php/analisis/article/view/7703/7804

SABINO, Carlos A Cómo Hacer una Tesis, Guía para Elaborar y Redactar Trabajos Científicos. Editor: Editorial Panapo; Caracas (Venezuela): Edit. Panapo, 1987. [216] pp.

Saltos, M. (2017). Los hábitos alimenticios en el rendimiento académico (Tesis de grado). Universidad de Guayaquil. http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26400/1/BFILO-PMP-17P72.pd

Santa Cruz Martínez DE, Vera Rosel PE. Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los alumnos de quinto y sexto de básica de la Escuela «Yaguachi» Del Recinto Poco a Poco, Cantón Jujan, Provincia del Guayas periodo octubre 2019-marzo 2020. [Internet] [bachelorThesis]. [Ecuador]: Babahoyo: UTB-FCS, 2020; 2020 [citado 9 de septiembre de 2024]. Disponible enhttp://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/8053

Solano-Luengo, L. O. (2015). Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria obligatoria y su relación con las aptitudes mentales y las actitudes ante el estudio. [Tesis de doctorado, UNED]. http://e-spacio.uned.es/fez /eserv/tesisuned: Educacion-Losolano/SOLANO_LUENGO_Luis_Oct avio.pdf

Solano-Luengo, L. O. (2015). Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria obligatoria y su relación con las aptitudes mentales y las actitudes ante el estudio. [Tesis de doctorado, UNED]. http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Losolano/SOLANO_LUENGO_Luis_Oct avio.pdf

Tamayo, M., & Tamayo, A. (2001). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.

Tamayo, M., & Tamayo, C. (2003). El proceso de la investigación científica: Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación (4. ed.). Limusa, S.A. de C.V. Grupo Noriega Editores.

Téllez, A. (2002). La complejidad de la atención: Un enfoque integral. Editorial Universitaria.

UNICEF (2019). Estado Mundial de la Infancia 2019.Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación. UNICEF, Nueva York

Universidad del Sinú. (2019). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú Cartagena, 2019-I**.** Investigación, Ciencia e Innovación. http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/242/1/RELACI%C3%93N%20ENTRE%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS%20Y%20EL%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO%20DE%20ESTUDIANTES%20DE%20NUTRICION.pdf

Vargas, A. E. (2011). La nutrición incide en el rendimiento académico (Tesis de pregrado). Obtenido de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/3268/1/47455_1.pdf

Velásquez Uribe, G. (2006). Fundamentos de la alimentación saludable. En Salud, nutrición y dietética. Editorial Universidad de Antioquia.

Vélez, L. F., & Gracia, B. (2003). La selección de los alimentos: una práctica compleja. Colombia Médica, 34(2), 92–96. Universidad del Valle. http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=28334206

Anexos







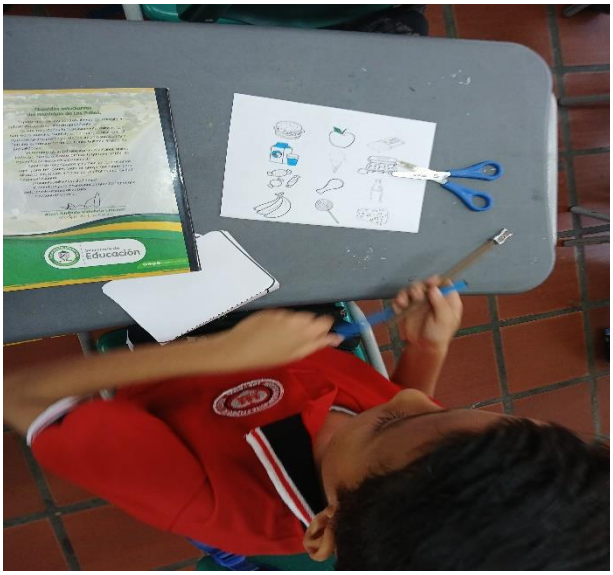







DEL
HOMBRE
TRAE TU
TAPITAS




Educación



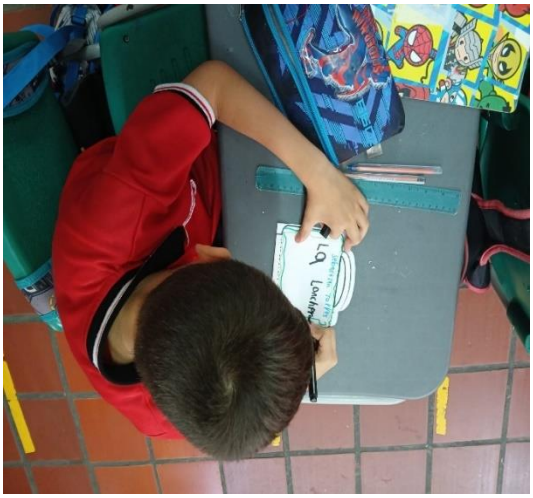












Fuente M. Camila Mendez.