



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**“IMPORTANCIA DE LA GALLINA EN LA ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE DE LOS ADOLESCENTES DE EDUCACION  
SECUNDARIA 2023”**

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA  
CON LA ESPECIALIDAD EN: CIENCIAS  
NATURALES**

**PRESENTADO POR**

Bach. FLOREZ APAZA ABAD

<https://orcid.org/0009-0006-4329-4231>

**ASESOR**

Mg. Manuel Antonio Hernández

Félix <https://orcid.org/0000-0002-4952-6105>

**MADRE DE DIOS – PERU  
2024**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo, va dedicado a mis padres por haberme traído a este mundo. A mis hijos y gracias a ellos que sus existencias han sido mi motivo de perseverancia para llegar a ser un profesional. Por sus comprensiones y sacrificios que a veces uno debe alejarse de la familia. A los maestros y amigos, que por sus palabras positivas me alentaron para seguir adelante hasta lograr.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por iluminar mi mente y conducirme hasta este momento.

A la Universidad Alas Peruanas, que en los momentos necesarios nos abrió sus puertas y a los docentes quienes, con su trabajo y sus charlas compartidos me ayudaron a consolidar mis pensamientos, permitiéndome escribir el presente trabajo.

## ÍNDICE

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <i>CARÁTULA</i> .....                                | 1  |
| <i>DEDICATORIA</i> .....                             | 2  |
| <i>AGRADECIMIENTOS</i> .....                         | 3  |
| <i>ÍNDICE</i> .....                                  | 4  |
| <i>RESUMEN</i> .....                                 | 6  |
| <i>ABSTRACT</i> .....                                | 7  |
| <i>INTRODUCCIÓN</i> .....                            | 8  |
| <i>CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DEL TEMA</i> ..... | 9  |
| 1.1.    Aspecto general del tema .....               | 9  |
| 1.1.2    Antecedentes.....                           | 13 |
| 1.1.3    Contextualización del tema.....             | 17 |
| 1.1.4    Contextualización del tema.....             | 18 |
| 1.2    Justificación del tema.....                   | 19 |
| <i>CAPÍTULO II FUNDAMENTACIÓN</i> .....              | 21 |
| 2.1    Bases teóricas del tema.....                  | 21 |
| 2.1.1. Definición de la gallina .....                | 21 |
| 2.1.2. La carne de gallina o pollo.....              | 23 |
| 2.1.3. La importancia del huevo .....                | 26 |
| 2.1.4. Adolescentes.....                             | 31 |

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.5. El cerebro y el rendimiento académico.....                                | 33 |
| 2.2. Descripción de las metodologías y procedimientos para resolver el tema..... | 34 |
| 2.3. Glosario.....                                                               | 38 |
| CAPÍTULO III: APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS .....                         | 40 |
| 3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje.....    | 40 |
| 3.2. Aportes en las soluciones de problemas del tema desde la experiencia .....  | 43 |
| CONCLUSIONES.....                                                                | 46 |
| RECOMENDACION .....                                                              | 47 |
| REFERENCIAS.....                                                                 | 48 |
| ANEXOS .....                                                                     | 52 |

## RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional tuvo como título: Importancia de la gallina en la alimentación saludable de los adolescentes 2023, se realizó con los estudiantes de los grados segundo, cuarto y quinto de secundaria de la IEBR N° 52034, ubicado en el Centro Poblado de Alegría, distrito Las Piedras, provincia Tambopata, región Madre de Dios.

Este trabajo tiene como propósito conocer la importancia del consumo de la gallina en adolescentes, ya que en vista de los problemas y necesidades económicas de la sociedad en general, los estudiantes adolecen conocimientos sobre la alimentación saludable, hábitos alimentarios y principalmente la importancia de la gallina como alimentos, así como su crianza y producción a campo abierto en sus domicilios, el manejo productivo y reproductivo, la bioseguridad y consumo como alimento saludable para los estudiantes y la familia en general.

Para la realización del trabajo de suficiencia se evaluó con una lista de cotejo, lo cual nos demostró la necesidad de mejorar la alimentación saludable mediante hábitos adecuados, cambio de gustos por alimentos saludables a fin de mejorar su desarrollo adecuado, bienestar en su salud y buen aprendizaje.

**Palabras Clave:** Gallina y alimentación saludable.

## **ABSTRACT**

The title of this professional proficiency work was: Importance of chickens in the healthy diet of adolescents 2023, it was carried out with the students of the second, fourth and fifth grades of secondary school of the IEBR No. 52034, located in the Poblado Center from Alegría, Las Piedras district, Tambopata province, Madre de Dios region.

The purpose of this work is to know the importance of chicken consumption in adolescents, since in view of the problems and economic needs of society in general, students lack knowledge about healthy eating, eating habits and mainly the importance of chicken. as food, as well as its raising and production in the open field in their homes, productive and reproductive management, biosecurity and consumption as healthy food for students and the family in general.

To carry out the sufficiency work, a checklist was evaluated, which showed us the need to improve healthy eating through appropriate habits, changing tastes for healthy foods in order to improve their proper development, well-being in their health and good health. learning.

Keywords: Chicken and healthy eating.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de suficiencia profesional, cuyo título fue Importancia de la gallina en la alimentación de los adolescentes de educación secundaria - 2023 de la IEBR N° 52034 “Raúl Vargas Quiroz” del CP de Alegría, distrito Las Piedras, provincia Tambopata, región Madre de Dios.

Así mismo tuvo como propósito conocer la importancia del consumo de la gallina en la alimentación saludable del adolescente, puesto que los problemas de la mala alimentación relacionado a los hábitos alimentarios ocasionan cambios biológicos, fisiológicos, psicológicos y sociales en la etapa de la adolescencia: el no consumir alimentos saludables, se observa en los cambios de la conducta de los estudiantes que repercuten en su desarrollo, salud y aprendizajes.

EL presente trabajo de suficiencia profesional consta de la siguiente estructura; Capítulo I: Aspectos generales del tema, descripción de la realidad problemática, antecedentes, contextualización del tema, descripción general del tema; justificación del tema, justificación teórica, justificación práctica, justificación social. Capítulo II: Fundamentación, bases teóricas del tema, descripción de las metodologías y procedimientos para resolver el tema, glosario. Capítulo III: Aportes y desarrollo de experiencias, se menciona aportes teóricos y prácticos en el proceso enseñanza y aprendizaje, aportes y soluciones del problema desde la experiencia; conclusiones, recomendaciones, referencias y anexo.

## **CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DEL TEMA**

### **1.1. Aspecto general del tema**

#### **1.1.1 Descripción de la realidad problemática**

La alimentación de los seres humanos ha ido cambiando a lo largo del tiempo. Inicialmente nuestros antepasados eran cazadores y recolectores, se alimentaban de frutos y frutas. Hace 800,000 años se domesticó el fuego que facilitó la cocción, masticación, la extracción de alimentos vegetales y animales, eliminar toxinas, conservar los alimentos y mejorar el sabor que les facilitó mejorar su alimentación. Luego, por los años 8,000 a 1,000 a.C., se inició el desarrollo de la agricultura y la ganadería que permitió la domesticación de frutas, cereales, legumbres, verduras, animales (carnes), pescado, etc., para uso en la dieta. Aproximadamente por los años del siglo XX el desarrollo de la ciencia y la nutrición se inician estudios sobre dietas para la salud. Hace más de un siglo ocurre mayor demanda de los alimentos y se observa cambios y trastornos vinculados a la alimentación, se desarrollan cambios significativos en la alimentación, desarrollo de los alimentos procesados, ultra procesados y la biotecnología.

En la actualidad, es una de las preocupaciones más destacadas relacionados de la alimentación con el sobre peso y obesidad. Según Organismo Mundial de la Salud (OMS), desde el año 1975, la obesidad aproxima triplicarse en todo el mundo y su causa fundamental sería el desequilibrio energético de calorías consumidas y gastadas. Ya en el año

2016, el 39% de personas adultas de 18 a más años tenían el sobrepeso y el 13% eran obesas. La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad cobran vidas, 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años con sobre peso y obesidad. Además, manifiesta que la malnutrición afecta a niños y adolescentes, ya que se encuentran en proceso de constantes cambios físicos y variaciones en el desarrollo mental que influye en la desnutrición como principal causa de las altas cifras de obesidad y sobre peso relacionado a muchas enfermedades como la diabetes, hipertensión, cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc.

En España, estudio realizado por el Instituto de Investigación en Ciencias de la alimentación (CIAL), sobre el papel del huevo como alimento clave en una dieta sana y sostenible para la Agenda 2030, manifiesta que los patrones alimentarios que promueven todas las dimensiones de la salud y bienestar de las personas; tienen baja presión e impacto ambiental; son accesible, asequibles, seguras y equitativas culturalmente aceptables”. El huevo y la carne de gallina proporciona proteínas y minerales en poblaciones con recursos bajos, pero también demuestra que en poblaciones más desarrolladas existe un consumo excesivo de alimentos de origen animal con consecuencias negativas para la salud. Entre los alimentos de origen animal más completo se encuentra en los huevos, presente en todas las culturas del mundo, básico en la dieta por sus excelentes propiedades nutricionales, gran versatilidad culinaria y económicos, que para su producción requieren menos espacio y en corto tiempo.

En el Perú, según la Organización de las Naciones Unidas (**ONU**), existe una inseguridad alimentaria que avanza, poblaciones que no tienen suficiente alimento, 16.6 millones de personas (más de la mitad de la población), no tiene acceso regular a los alimentos seguros y nutritivos. Un estudio realizado en 2021 por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) ha demostrado que el 51 % de la población vive en situación de inseguridad alimentaria y el 20% de ese grupo sufre inseguridad alimentaria aguda. Esto quiere decir que las personas comen poco y redujeron su dieta, su economía no cubre su canasta básica. Por otro lado, los hábitos alimentarios, el desconocimiento no comen lo necesario en proteínas, vitaminas y minerales, prefieren comer la comida chatarra preferibles las bebidas carbonatas, pollo frito, papas fritas, exceso de aceite, hamburguesas, chisitos, dulces, golosinas en general y toda comida rápida. Todo esto, en los adolescentes moldea el cerebro, afecta su capacidad para pensar, aprender y recordar o hacerle más difícil su aprendizaje. El cerebro está en proceso de desarrollo y la comida chatarra moldea el cerebro del adolescente, por lo que el dicho “somos lo que comemos”, ya que en esa edad de 10 a 19 se hace daño al cuerpo y al cerebro

**DGSE-MIDIS** (Dirección General de Saneamiento y Evaluación), en su última publicación de reporte 2024, a nivel regional, Madre de Dios es una de las regiones que cuenta con una población de 141,070 habitantes y en lo que refiere a nivel distrital, según Mapa de Pobreza, 2018, el distrito Las Piedras ocupa el séptimo lugar con 4.8% de

los distritos con mayores brechas. Siendo la pobreza uno de los factores debido a una sociedad en crisis económica, mala administración en el estado, covid-19, entre otros son determinantes en la alimentación saludable y sus consecuencias.

La malnutrición o desnutrición (emaciación, retraso de crecimiento e insuficiencia ponderal), los desequilibrios de vitaminas, minerales, enfermedades no transmisibles relacionados con la alimentación. El término malnutrición se refiere a las carencias y los desequilibrios de la ingesta calorías y nutrientes de una persona, falta de vitaminas y minerales o su exceso de estos. La desnutrición y emaciación comprende al peso insuficiente respecto a la talla, retraso de crecimiento o talla insuficiente para la edad. El sobrepeso, la obesidad y enfermedades relacionadas con la alimentación.

Desde el punto de vista de los aprendizajes, la alimentación es uno de los factores que influye en el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso y otros órganos. La alimentación saludable y adecuada de los estudiantes se manifiesta en las aulas, donde los estudiantes prestan poca atención a las sesiones de aprendizaje, manifiestan cansancio y sueños, debilidad y poca retención de conocimientos en el aprendizaje. Esto es observable en las instituciones educativas, debido a que muchos estudiantes llegan a las aulas sin haber desayunado, o han desayunado alimentos inadecuados por falta de buenos hábitos y desconocimiento.

La alimentación saludable es importante para el ser humano, principalmente en sus etapas como la niñez y la adolescencia, donde

requieren muchas proteínas, aminoácidos, vitaminas, minerales y otros para su desarrollo y crecimiento óptimo, ya que en estas etapas la demanda nutricional es mayor y requiere alimentos adecuados según a sus requerimientos nutricionales

Considerando a la mala alimentación que es un problema creciente en toda sociedad y tiene impacto negativo con la salud de las persona, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Existe la necesidad de promover y mejorar una alimentación saludable mediante la educación desde los niños, adolescentes, padre y sociedad en general.

Para este trabajo se toma como referencia a la gallina (carne y huevo), debido a su potencial beneficio y ventajas dentro de la alimentación saludable del ser humano, de importancia a nivel mundial, con tendencia de ser uno de los alimentos más preferidos en la alimentación.

### **1.1.2 Antecedentes**

**FAO** (Organización de las Naciones Unidad para la Alimentación y la Agricultura), muestra un estudio realizado y publicado en su página Web, indica que durante la siguiente década habrá incremento de 16% en el consumo de carne de pollo a nivel mundial. Es decir, se estima que para el año 2031, el 47% de carne de pollo se consumirá debido a su alto nivel nutricional y bajo costo en comparación con otras especies como carne de res y porcino. Es decir que existe incremento la preferencia en el consumo de pollo por tener mejores

cualidades para la nutrición saludable.

**Lobo (2021-2022).** Una investigación realizada en la Universidad de Valladolid de España, sobre Alimentación saludable en los hábitos alimentarios de la población adolescente, en su investigación realizada, concluye que están demostrados los factores del entorno social, familiar, cultural, escolar, nivel socioeconómico, medios de comunicación, etc., que determinan los hábitos alimentarios de los adolescentes, debiendo ser decisivo las familias en el entorno escolar para el bienestar psicológico de los adolescentes, desde los gobiernos aplicar políticas integrales para corregir los factores que influyen en las desigualdades económicas, educación alimentaria, salud, cuidado medioambiental, entre otros que los alimentos saludable, restringir la venta de alimentos altamente calóricos y de bajo valor nutritivo.

**Ramirez, et al (2024).** En su investigación publicado en la Revista Polo del Conocimiento, sobre el bajo rendimiento académico por falta de una alimentación saludable de los alumnos del nivel medio de la Unidad Educativa de Los Ríos en la ciudad de Guayaquil, determina que la alimentación adquiere una serie de sustancias que se encuentran en diversos alimentos y la alimentación correcta mantiene el buen estado de salud, garantizando el desarrollo y crecimiento óptimo y por ende el buen funcionamiento de los órganos y estructuras fisiológicas que permiten a los estudiantes un buen aprendizaje de conocimientos. Así mismo, menciona que existe la

carencia de conocimientos fundamentales en la capacitación de padres, niños y adolescentes para encaminar a una dieta apropiada, a fin de disminuir las deficiencias educativas en los aprendizajes.

**Ibarra M., et al (2029).** Realizaron un estudio sobre Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescente de Chile, cuyo objetivo es analizar la relación entre académicos y los hábitos alimentarios de una población escolar de adolescentes, se determinaron los hábitos por medio de un recordatorio de 24 horas y se consideraron los promedios escolares generales, de matemática y lenguaje, además de pruebas estandarizadas. El análisis descriptivo e inferencia, ha dado resultados 59.1% de los estudiantes desayunan; el 71.4% consumen tres a cuatro comidas por día, los que realizan tienen medias de rendimiento mayores a quienes no. En conclusión, se determina que los que realizan los buenos hábitos alimentarios evidencian un mejor rendimiento escolar, demostrando la importancia de promover hábitos de vida saludable en la comunidad escolar.

**CINCAP** (Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo) de Argentina, indica que la alimentación saludable es fundamental en niños y adolescentes para mantener un crecimiento y desarrollo óptimo, previene enfermedades y protege la salud. El pollo forma parte de una alimentación saludable, incorpora una cantidad variable de proteínas de calidad, grasas saludables, vitaminas (B) y minerales (Zinc, Hierro, Selenio, Fósforo, Magnesio, Cobre y Potasio) entre otros que proveen energía. En los adolescentes es importante porque necesitan mayor cantidad de alimento, ya que su crecimiento es

rápido, realizan más actividades, complementando su balanceo con el huevo, leche, cereales, frutas y verduras. Sabiendo que un adolescente requiere alrededor de 150 a 180 gramos de carne por día. Dependiendo de su edad, sexo y peso.

**Catacora, A.D. (2021)**, en sus tesis “Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave 2019”, según objetivos de estudio y métodos de estudio relacional, observacional, prospectivo, corte transversal en 159 adolescentes de edades entre 12 a 17 años, indica como uno de sus resultados, donde el 67.30% se encuentra en estado nutricional normal, sobrepeso en un 15.72% y obesidad 14.47% , además el 38.99% tiene hábitos alimentarios malos y un 25.79% con hábitos alimentarios muy malos y solo el 10.69% hábitos alimentarios buenos. Por lo cual se deduce que el sobrepeso y la obesidad es un problema de salud nutricional y repercute en dificultades en los aprendizajes, a pesar de actividades físicas.

**Pinto, S.A. (2020)**, en un trabajo de tesis denominado “la alimentación saludable como prevención de desarrollo de enfermedades en jóvenes estudiantes de 4to. Año de secundaria de un colegio público en la región Callao”, como resultado indica que la alimentación es una actividad controlada por el individuo que lo percibe, mediante la ingesta de alimentos y su consecuente metabolismo, siendo los desórdenes de exceso o por defecto, conllevan a desequilibrios nutricionales, desencadenando enfermedades como la obesidad, anorexia, bulimia, diabetes,

hipertensión, etc. Por lo que recomienda el desarrollar material informativo dirigido a estudiantes, sobre la buena alimentación, hacer conciencia sobre los hábitos alimenticios y prevención de enfermedades. No solo se debe tomar importancia por las enfermedades indicadas, sino también por los daños en el sistema neuronal y el cerebro que perjudican el normal desarrollo mental y dificultades en los aprendizajes y rendimiento académico.

**MINSA** (Ministerios de Salud), sobre la obesidad en las personas de 15 años (adolescentes) a más, se observa que existe prevalencia de sobrepeso. El sobre peso es mayor peso que lo normal según estatura. Conlleva a los problemas de salud por alterarse la fisiología de los sistemas digestivo, circulatorio, neuronal, y todo el cuerpo.

Finalmente, desde la neurociencia se viene investigando sobre la alimentación y su importancia con el fin de mejorar la calidad de vida, evitar enfermedades por causa de los hábitos en la alimentación que tienen que ver con la composición de los nutrientes y el desarrollo cerebral para los procesos de aprendizaje. La adolescencia es una de las etapas de transición en la vida del ser humano, su importancia, circunstancias y factores en la que transcurre, es la edad decisiva para la formación de hábitos que se inicia en esta etapa de vida. Razones por las cuales es necesario este tema.

### **1.1.3 Contextualización del tema**

El presente trabajo de suficiencia se desarrolló en la IEBR N°

52034 “Raúl Vargas Quiroz” del CP de Alegría, distrito Las Piedras, provincia Tambopata, región Madre de Dios. Ubicado en el Km 58 de la carretera Interoceánica de Puerto Maldonado a Iñapari. La institución educativa es competencia de la UGEL Tambopata, Gerencia Regional de Tambopata, es un contexto familiar de estudiantes, padres de familia y docentes, brinda atención a 393 alumnos con 17 docentes, un personal de servicio, un auxiliar dividido en dos niveles primaria y secundaria. brinda atención.

#### **1.1.4 Contextualización del tema**

El problema de la obesidad y la anorexia, son causales de otros problemas de salud como las enfermedades y alteraciones cerebrales que se manifiestan fisiológicamente a través de mala retención de aprendizajes, olvidarse, sueño, debilidad, mareo y otros, todo esto debido a los malos hábitos alimenticios: consumir alimentos industrializados, golosinas, frituras, toda comida rápida, entre otros. Así como no comer a la hora (3 veces por día), comer solo 2 veces por día, no consumir agua, no consumir productos que sean ricos en proteínas, vitaminas, minerales, aminoácidos según las necesidades nutricionales o no variar las comidas.

En consecuencia, en este trabajo se ha elegido la importancia de la gallina que produce pollos, carne y huevo, los cuales se diferencian de otras fuentes alimenticios por su alto contenido de proteínas, vitaminas, minerales, aminoácidos y de alta calidad, digestible y

saludable. Además, producto que se puede producir en los hogares donde uno radica y obtener de manera ecológica como carne blanca o huevos de calidad. Considerando la situación real ocasionada por el Covid-19 y los problemas económicos y políticas de gobiernos, es necesario hacer frente la mala alimentación.

En este trabajo de investigación y aplicación de hacer conocer a los estudiantes adolescente la importancia de la gallina en la alimentación saludable para la salud, desarrollo y rendimiento académico.

## **1.2 Justificación del tema**

### **1.2.1 Descripción de la realidad problemática**

La justificación teórica se ratifica en la existencia de estudios relacionados a la investigación sobre la alimentación y nutrición saludable en niños y adolescentes. La importancia radica en revelar informaciones que existen sobre los estudiantes adolescentes en el aprendizaje y rendimiento académico relacionado al factor alimentario.

Así mismo pretende servir de base para las siguientes investigaciones, las cuales puedan hacer conocer la importancia del consumo de la gallina en adolescentes, ya que esto le permite alcanzar una alimentación balanceada y por ende obtener un mejor logro en su aprendizaje.

### **1.2.2 Justificación práctica**

Los hábitos relacionados con la alimentación se evidencian en la praxis que debe considerarse en la educación, temas de hábitos alimentarios y conocer los alimentos saludables, diferenciando de los alimentos malos o comida chatarra que causa daños. El buen desarrollo fisiológico del organismo y principalmente el cerebro es directamente por la mala alimentación, por lo que el dicho “somos lo que comemos”, el que se refleja en el aprendizaje y rendimientos de los estudiantes adolescentes, su salud y desarrollo corporal y físico desde el embarazo hasta la edad de la adolescencia. Seleccionar los alimentos por su contenido nutricional y descartar los alimentos malos.

### **1.2.3 Justificación social**

Es importante el conocimiento y la praxis de una alimentación saludable para el desarrollo de la familia y la sociedad en general. La educación sobre la alimentación y nutrición saludable influye en personas más resistentes a las enfermedades, mejor rendimiento físico e intelectual y por lo tanto desarrollo de la sociedad.

## CAPÍTULO II FUNDAMENTACIÓN

### 2.1 Bases teóricas del tema.

#### 2.1.1. Definición de la gallina

La gallina criolla o también denominado gallina de chacra que se cría a campo abierto en zonas rurales, son más saludables por alimentarse de pastos vegetales, insectos y lombrices de tierra. En comparación con los pollos que se crían en granjas tipo estabulado y con alimentación de concentrado y suplementos vitamínicos, minerales y antibióticos; sin embargo, las crianzas a campo abierto no requieren mucha asistencia veterinaria y productos antibacterianos. Los pollos criollos de producción casera o de chacra y los pollos de granja industrial se diferencia en el tipo de alimentación, uso de hormonas y antibióticos, infraestructura de galpones de crianza, mejoramiento genético, entre otros.

La gallina o ave criolla doméstica (*Gallus domesticus*), caracterizada por su diversidad genética, adaptada a diferentes condiciones agroecológicas y climatológicas. De origen Sudeste Asiático, registrada por naturalista Charles Darwin que consideró la única especie silvestre, considerada desde hace 8000 años domesticadas, primera en la historia, introducida a China por el año 1400 a.C., en Babilonia en el año 600 a.C., 400 a.C. en Grecia y a los finales del siglo XX productores de EE.UU. comercializaron lo que es hoy “pollo parrillero”, desde cual surgieron

investigaciones en materia de nutrición y expansión constante de la producción avícola, mediante progresos importantes en tema genética y nutrición. En América Latina, Argentina en 1945 ya cuenta con pollos.

desde cual surgieron investigaciones en materia de nutrición y expansión constante de la producción avícola, mediante progresos importantes en tema genética y nutrición. En América Latina, Ya en 1945 Argentina cuenta pollos.

**Hortúa, L.C. (2021)**, en su investigación Avicultura de traspatio: aportes y oportunidades para la familia campesina, cuyo objetivo era analizar, mediante revisión de literatura, a la avicultura de traspatio como aporte a la seguridad alimentaria en la familia, sociedad, práctica productiva tradicional y su importancia para los saberes adquiridos y concluye en que la avicultura tiene importancia y contribuye en el desarrollo equilibrado y sus productos tienen potencial está condicionada a los problemas productivos, higiénicos y sanitarios.

**Huaringa (2021)**, en un estudio realizado por la Universidad Nacional Agraria La Molina, sobre las características y cualidades manifiesta que el tiempo de almacenamiento prolongado disminuye la calidad del huevo; por lo tanto, es mejor consumir huevos frescos. Lo que nos indica que huevo

producido en chacra es mejor que la industria avícola que tiene más días desde su producción, distribución y venta en los mercados.

### 2.1.2. La carne de gallina o pollo

La carne de se caracteriza por su cualidad, cuando es tierna se denomina carne de pollo y si es dura, fibrosa o musculosa, grasa, consistente y de intenso sabor es carne de gallina conforme va incrementando su edad mayor a 3 meses. La carne de pollo tiene menos grasa que la de gallina. En la nutrición el caldo es uno de los más exquisitos y la dieta alimentaria.

**Castañeda S. (2013)** en su trabajo de investigación Beneficios de la carne de pollo, considera que la carne tiene múltiples beneficios en la dieta saludable, como:

- **Muy saludable**, por ser fuente de proteínas, lípidos, vitaminas y minerales (calcio, hierro, zinc, sodio, potasio, magnesio, etc.) entre otros.
- **De fácil digestión**, porque la gran parte de la grasa se encuentra en la piel, al retirarla se reduce la grasa que puede afectar, haciendo que la carne sea más digestible y consumida por personas de cualquier edad.
- **Versátil**, es carne de sabor neutro, es decir capaz de darse

cualquier sabor en la cocina, siendo una ventaja en las artes culinarias.

- **Muy accesible**, debido a que es una carne magra y de menor costo en el mercado, además se puede producir en los hogares a nivel traspatio o a campo abierto en las zonas rurales.

**Yauris, G.Y. (2021)**, en su investigación denominada Principales factores que determinan la calidad visual de las carcasas de pollo en plantas de beneficio. Su objetivo fue realizar revisión bibliográfica sobre la observación visual para determinar las cualidades de las características visuales que van a determinar la calidad de la carne, el pollo o la gallina no debe haber tener regiones como pierna, pecho, ala, cuello y otros con lesiones de carcasa, manchas oscuras de sangre muerta o golpes, cualquier daño descalifica al producto para consumo.

**Ferrell D. (FAO)**, estudio sobre la función de la gallina en la nutrición humana, al respecto manifiesta que la carne y huevo provenientes de las gallinas es la mejor fuente de proteínas de calidad. La desnutrición se manifiesta y están muy relacionado con la nutrición inadecuadas, como se observó en África Subsahariana, el retraso de crecimiento y emaciación en niños menores de 5 años, desarrollo mental lento y enfermedades. Concluyéndose en que la carne de pollo y el huevo, contribuyen en la alimentación y la dieta positivamente por su alto contenidos proteicos, vitaminas, minerales y aminoácidos, saludable y alta calidad con baja grasa

saturada a nivel mundial, en comparación a carnes de otras especies. El huevo está recomendado para ser llevado por los estudiantes a su escuela o colegio.

La importancia de la carne y el huevo de la gallina está demostrada en las investigaciones y publicaciones. Por su amplia disponibilidad y económica capaz de cubrir la carencia de nutrientes esenciales. El huevo es ideal porque enriquece la dieta con proteínas, minerales y aminoácidos importantes. En relación al colesterol en la sangre, por el consumo de huevo no tiene ningún efecto, lo que se recomienda dos huevos por día, siendo muy buena para la buena salud.

**Gallinger, C.I & Federico, F. (2016)**, realizado en Argentina, investigación denominada “Composición química proximal y mineral de carne de pollo Argentina”, estudio descriptivo de 27 de unidades muestrales con muestras de pata, muslo y pechuga, realizado en la Estación Experimental Agropecuaria- Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (EEA-INTA), obteniéndose el siguiente resultado.

Tabla 1: Composición química de la carne

| <b>Determinación</b> | <b>Pata-muslo</b> |                                                                                    | <b>Pechuga</b>  |                 |
|----------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
|                      | <b>Sin piel</b>   | <b>Con Piel</b>                                                                    | <b>Sin piel</b> | <b>Con Piel</b> |
| Materia Seca (%)     | 25,29             | 29,78                                                                              | 26,01           | 28,71           |
| Agua (%)             | 74,71             | 66,71                                                                              | 73,99           | 69,96           |
| Cenizas (%)          | 0,95              | 0,91                                                                               | 1,15            | 1,01            |
| Proteína (%)         | 19,87             | 16,95                                                                              | 23,71           | 20,22           |
| Grasa (%)            | 5,29              | 14,67                                                                              | 1,4             | 8,93            |
| Energía (kcal/100 g) | 127,11            | 199,88                                                                             | 107,3           | 161,21          |
| Sodio (mg)           | 74,33             |  | 46,99           |                 |
| Potasio (mg)         | 307,09            |                                                                                    | 354,9           |                 |
| Fósforo (mg)         | 195,11            |                                                                                    | 235,47          |                 |
| Hierro (mg)          | 0,60              |                                                                                    | 0,31            |                 |

### 2.1.3. La importancia del huevo

La importancia del huevo radica en su estructura natural que la conforma, diseñado para proteger y alimentar al embrión y se desarrolla desde su fertilización y en el crecimiento durante el periodo de incubación que va dar lugar al nacimiento de un pollito mediante la eclosión. A continuación, se tiene la composición química del huevo:

Tabla 1: Composición química del huevo

|              | %   | Agua %                | Proteína %              | Grasa %             | Ceniza %             |
|--------------|-----|-----------------------|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Huevo entero | 100 | 65,5                  | 11,8                    | 11,0                | 11,7                 |
| Clara        | 58  | 88,0                  | 11,0                    | 0,2                 | 0,8                  |
| Yema         | 31  | 48,0                  | 17,5                    | 32,5                | 2,0                  |
|              | %   | Carbonato cálcico (%) | Carbonato magnésico (%) | Fosfato cálcico (%) | Materia orgánica (%) |
| Cáscara      | 11  | 94,0                  | 1,0                     | 1,0                 | 4,0                  |

Cortesía de USDA.

Tabla 2; Composición química del huevo

|                        | Líquido completo | Claros | Yemas | Yemas (comercialmente separadas) |
|------------------------|------------------|--------|-------|----------------------------------|
| Agua (%)               | 73,7             | 87,6   | 51,1  | 55,5                             |
| Proteína (%)           | 12,9             | 10,9   | 16,0  | 15,4                             |
| Grasa (%)              | 11,5             | Tr     | 30,6  | 26,9                             |
| Carbohidrato (%)       | 1,1              | 1,1    | 1,0   | 1,0                              |
| Carbohidrato libre (%) | 0,3              | 0,4    | 0,2   | 0,2                              |
| Ceniza (%)             | 1,0              | 0,7    | 1,7   | 1,6                              |

Cortesía de USDA

El huevo es rico en aminoácidos esenciales y valorado desde muchos años por su alto valor nutricional, es una reserva nutricional que tiene las siguientes partes estructurales:

- i. **La Yema (Ovulo).**- Parte principal y central de color amarilla compuesta por células germinales, donde se produce la fecundación y desarrollo del embrión, gracias a su composición de nutrientes

(vitaminas, lípidos, minerales, etc.). Constituye el 33% del peso de un huevo. La coloración se debe al contenido de carotenoides de pigmentación en su alimentación.

- ii. **Clara o albumen.** - Es rico en aminoácidos esenciales, de excelente valor nutricional de alta calidad, con apariencia turbia debido a la pérdida de CO<sub>2</sub> conforme pasa el tiempo. Es acuoso y denso.
- iii. **Membrana interna,** barrera defensiva al 3%, es más fina que la externa.
- iv. Membrana externa
- v. **Cáscara.** Es 9% del peso,
- vi. **Cutícula**
- vii. **Cámara de aire**

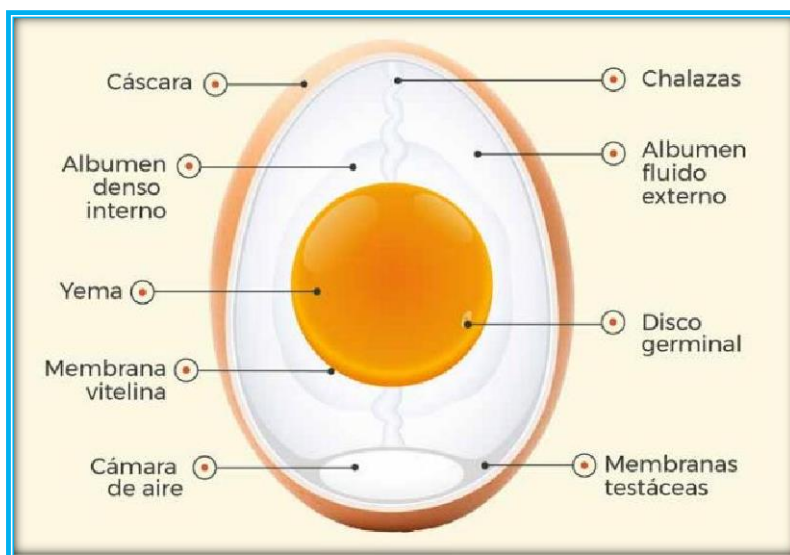
Cuadro: Cuadro 1: Composición del huevo

| Nutriente             | Albumen | Yema  | Total, en Albumen, % | Total, en Yema, % |
|-----------------------|---------|-------|----------------------|-------------------|
| Proteína, g           | 3.60    | 2.70  | 57.00                | 43.00             |
| Grasa, g              | 0.05    | 4.50  | 1.00                 | 99.00             |
| Calcio, mg            | 2.30    | 21.90 | 9.50                 | 90.50             |
| Magnesio, mg          | 3.60    | 0.85  | 80.80                | 19.20             |
| Hierro, mg            | 0.03    | 0.40  | 6.20                 | 93.80             |
| Fosforo, mg           | 5.00    | 66.30 | 7.00                 | 93.00             |
| Potasio, mg           | 53.80   | 18.50 | 74.40                | 25.60             |
| Sodio, mg             | 54.80   | 8.20  | 87.00                | 13.00             |
| Zinc, mg              | 0.01    | 0.40  | 0.20                 | 99.80             |
| Cobre, mg             | 0.008   | 0.013 | 38.00                | 62.00             |
| Manganeso, mg         | 0.004   | 0.009 | 30.80                | 69.20             |
| Selenio, µg           | 6.60    | 9.50  | 41.00                | 59.00             |
| Tiamina, mg           | 0.01    | 0.03  | 3.20                 | 96.80             |
| Riboflavina, mg       | 0.145   | 0.09  | 61.70                | 48.30             |
| Niacina, mg           | 0.035   | 0.004 | 89.70                | 9.30              |
| Ácido pantoténico, mg | 0.63    | 0.51  | 11.00                | 89.00             |
| B6, mg                | 0.002   | 0.059 | 3.30                 | 96.70             |
| Folato, µg            | 1.30    | 24.80 | 5.00                 | 95.00             |

|                  |      |        |      |        |
|------------------|------|--------|------|--------|
| B12, µg          | 0.03 | 0.331  | 8.30 | 91.70  |
| Vitamina A, UI   | 0.00 | 245.00 | 0.00 | 100.00 |
| Vitamina E, mg   | 0.00 | 0.684  | 0.00 | 100.00 |
| Vitamina D, UI   | 0.00 | 18.30  | 0.00 | 100.00 |
| Vitamina K, UI   | 0.00 | 0.119  | 0.00 | 100.00 |
| DHA y AA, mg     | 0.00 | 94.00  | 0.00 | 100.00 |
| Carotenoides, µg | 0.00 | 21.00  | 0.00 | 100.00 |

Adaptado de la base de datos de nutrientes del USDA para referencia estándar, 2012, versión 15. Datos de DHA y AA's de Nutrición Data.com

A continuación, es necesario conocer la estructura y partes del huevo de la



gallina:

Gráfico: Estructura y partes de un huevo

Para la producción de huevo y carne de gallina a campo abierto, se debe brindar un manejo adecuado de acuerdo las Buenas Prácticas de la

Crianza de Aves, en su sistema de manejo, alimentación, reproducción y sanidad, deben ser alimentados en comederos y bebederos de agua limpia adecuados según su edad, se debe realizar limpieza y desinfección periódica, realizar vacunación para prevenir las enfermedades virales que no tienen tratamiento, alojamiento o galpón de crianza con techo y medidas adecuadas para proteger del frío, la calor y las inclemencias climáticas y ambientales. Además, es necesario cumplir la normativa del Servicio Nacional de Sanidad Agraria (SENASA) que es la autoridad sanitaria a fin de cumplir y hacer cumplir la prevención y control de enfermedades y garantizar la inocuidad de los alimentos agropecuarios.

#### 2.1.4. Adolescentes

Se denomina al periodo de desarrollo y crecimiento rápido que se produce inmediatamente después de la niñez y antes que comience la edad adulta. Es la edad que se considera desde los 12 años a 17 años aproximadamente. En esta etapa, es necesario el estilo de vida saludable, es decir que la forma de vida de una persona con patrones de hábitos y conductas que favorecen y protegen la salud y el bienestar de vida saludable.

**Stanford Medicine**, en su página Web, tema de Alimentación sana durante la adolescencia, menciona que, en esta etapa, es importante discutir y hacer comprender el valor nutricional de lo consumen los adolescentes,

como alimento saludable y no saludables, qué comer más y qué comer poco o nada. A continuación, los siguientes planes:

- Debe consumir tres comidas por día, ya que el adolescente realiza mayores gastos de energía y elementos nutricionales porque crece rápido, piensa mucho, realiza actividades físicas.
- Aumenta la cantidad de fibra en la dieta, lo que facilita los procesos bioquímicos, la circulación del tracto digestivo y mejora la nutrición.
- Beber agua de lo suficiente, por ser elemento vital para mantener la vida. Ayuda la circulación de los nutrientes hacia todo el organismo.
- Evitar azúcar, intentar evitar bebidas con mucha azúcar por ser mucha caloría y puede alterar el sistema nervioso. Mejor consumir frutas frescas.
- Al cocinar carnes, como el pollo y pescado mejor es asar que en lugar de freír en aceite.
- Cocinar alimentos balanceados. Evitar carnes rojas.

Por otro lado, es necesario comprender que el consumo de alimentos ultra procesados, normalmente ricos en sal, azúcar y grasas, pueden aumentar el riesgo de ansiedad, depresión y deterioro cognitivo. Alimentarse de manera deficiente propicia alteraciones en el proceso de aprendizaje.

**Lopez, A.S. (2023)**, en su investigación titulada Impacto del consumo de huevo en la situación nutricional de jóvenes adultos, es decir al estudiar el paso de la adolescencia hacia el adulto, afronta cambios físicos, sociales y personales. En este contexto existe la necesidad nutricional de vitamina C, vitamina D, calcio, hierro, entre otros, el huevo es vital por su valor nutricional y sus composiciones que contribuye en el equilibrio de la dieta para su salud del presente y futura.

#### 2.1.5. El cerebro y el rendimiento académico

El cerebro es un órgano compuesto por neuronas que establecen conexiones entre células y realizan proceso de intercambio de energía llamada sinapsis, tienen habilidad de responder a situaciones de medio ambiente, de ahí surge la capacidad de recordar y aprender, aspecto que se conoce como plasticidad cerebral. En este sentido, la nutrición y el funcionamiento cerebral es muy importante y uno debe alimentarse adecuadamente con alimentos ricos y nutrientes como los alimentos que contienen silicio son de mucho beneficio para el cerebro, el mismo se encuentra en cereales como avena, cebada, manzana, pepino y otros. También son importantes y ricos en Omega 3 o ácidos grasos poliinsaturados, como el salmón, aceite de oliva fundamentales en la plasticidad del cerebro. Los carbohidratos son el carburante verdadero para el cerebro, el arroz o la pasta es esencial que aporta energía a las neuronas y los impulsos eléctricos del sistema nervioso. Los cítricos, legumbres y huevos también tienen papel primordial en la construcción de células y las vitaminas que actúan en la

oxigenación del tejido cerebral.

**Martinez, Z.L. (2021)** realizó una investigación sobre Hábitos alimentarios y estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima” La Peña, Tumbes, 2021. Teniendo como objetivo, determinar los hábitos alimentarios de los adolescentes mediante metodología enfoque cuantitativo no experimental, con una población muestral de 90 estudiantes de primero a quinto de secundaria, con edades de 12 a 17 años, aplicando el cuestionario, como resultado obtuvo la siguiente conclusión: e 100% de los adolescentes presentan hábitos alimentarios no saludables, de los cuales el 81% realizan actividad física, el 88% consumen alimentos azucarados o procesados y el 91% consumen alimentos con alto contenido de grasa. Esto nos indica que los que consumen alimentos con alto contenido de grasa y azucarados o procesados deben tener diferentes problemas de salud, deficiencia en la metacognición y aprendizajes.

## **2.2. Descripción de las metodologías y procedimientos para resolver el tema**

El presente trabajo de suficiencia profesional se plantea mediante el método de aprendizaje colaborativo por secuencia en tres fases:

### FASE 1: Diagnóstico del problema

| Periodo                                                                       | Momento                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Observar, encuestar y búsqueda de información sobre la alimentación saludable | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta de 32 estudiantes adolescentes.</li> <li>• Análisis de datos de información</li> </ul> |

### FASE 2: Planificación de acciones

| Periodo                                                                                   | Momento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SESION 2:</b><br><br>Conocer la gallina y su importancia en la alimentación saludable. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición mediante uso de TIC, diapositiva sobre el sistema digestivo humano y la alimentación.</li> <li>• Reconocimiento de la composición bioquímica de la carne y huevo de la gallina.</li> <li>• Aprendizaje sobre la importancia de la gallina en el desarrollo físico y sistema nervioso del ser humano.</li> </ul> |
| <b>SESION 3:</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Identificar y conocer los hábitos de la alimentación saludable de los adolescentes. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Los estudiantes reconocen los hábitos para la alimentación saludable.</li><li>• Conocen la función del sistema digestivo del ser humano en la etapa de adolescencia, relacionado al sistema nervioso y el cerebro.</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>SESION 4:</b></p> <p>Conocer y comprender la alimentación saludable y el rendimiento académico.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocen la importancia de la alimentación saludable para el desarrollo cerebral y rendimiento académico en los aprendizajes.</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### FASE 3: Evaluación

| Periodo                             | Momento                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Observar, evaluar a los estudiantes | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizó la evaluación formativa, de 32 estudiantes adolescentes en cada una de las sesiones.</li> <li>• Se realizó evaluación sumativa, mediante pruebas de preguntas y respuestas de todas las sesiones desarrolladas.</li> </ul> |

## 2.3. Glosario

- **La gallina:**

**Hortua (2021).** La gallina criolla o también denominado gallina de chacra que se cría a campo abierto en zonas rurales, son más saludables por alimentarse de pastos o hierbas vegetales, insectos y lombrices de tierra.

- **Vida saludable:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

- **Rendimiento académico:**

Goleman (1996), relaciona el rendimiento académico con la inteligencia emocional y destaca el papel del autocontrol, es decir que cada estudiante es capaz de reeducarse tomando en cuenta sus sentimientos, impulsos, motivaciones, perseverancia, empatía, etc.



## **CAPÍTULO III: APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS**

### **3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje.**

El aporte teórico y práctico estuvo destinado a 32 estudiantes de los grados segundo, cuarto y quinto de secundaria, de una población total que estuvo representada por 240 alumnos, 11 docentes y padres de familia de la IEBR N° 52034 del CP Alegría, Madre de Dios, El enfoque educativo de aprendizaje colaborativo donde los estudiantes aprendan a aprender trabajando en conjunto o grupos para resolver los problemas, para Vigotsky (Psicólogo del siglo XX), en su teoría de aprendizaje colaborativo tuvo la idea de que hay cosas que no podemos aprender de manera individual lo podemos aprender con ayuda externa, es decir con la colaboración de las ideas de los otros.

El presente trabajo de suficiencia profesional, tuvo como propósito demostrar la importancia de la gallina en la alimentación saludable de los adolescentes, cuyo objetivo es investigar, conocer y hacer conocer la importancia nutricional en la alimentación de ser humano, principalmente los adolescentes que se encuentran en edad escolar de nivel secundaria, etapa de desarrollo y crecimiento acelerado y diversos cambios físicos y mentales, de manera que los estudiantes puedan aplicar en la praxis diaria, hábitos alimentarios adecuados para la buena salud y contribuir en el rendimiento académico. Por lo que se desarrolló lo siguiente:

## **FASE 1. Diagnóstico del problema**

**Sesión 1:** Observación y encuesta sobre la alimentación saludable de los alumnos, empleando la técnica de búsqueda de información.

**MOMENTOS:** Diagnóstico del problema.

**Inicio:** Previa presentación, mediante la dinámica “la tela de araña” que consiste en la conexión de personas y participar con las ideas, es decir mencionan su nombre y lo que más les gusta comer, motivando la participación. Se les hace entrega de hoja de encuesta, sin dar muchas informaciones, para consolidar la información sobre la alimentación saludable y los hábitos de cada uno de los estudiantes y sobre la importancia de la gallina y sus productos. Se forman 5 grupos de 7 estudiantes.

**Desarrollo:** una vez recogido las hojas, se procede a consolidar los datos en el cuadro Excel, analizar y observar las realidades de los hábitos y la alimentación de los estudiantes.

**Cierre:** Resumen del análisis y hallazgos encontrados para la siguiente fase

## **FASE 2. Planificación de acciones.**

**¿Qué es y cómo hacerlo?**

**Sesión 2: Conociendo la gallina y su importancia en la alimentación**

**MOMENTOS:**

**Inicio:** Se inicia con la dinámica “aprendiendo mucho con las gallinas”: responsabilidad, conexión con el medio ambiente, ciclo de vida,

sostenibilidad, matemática y ciencia, producción, empatía, etc. Consiste en ponerse en círculo y tener una bola de hojas de papel escritos de todo lo que puede enseñar una gallina, un alumno le pasa la bola de papeles a un compañero del círculo al azar y este debe deshojar, leer y explicar el porqué, luego inmediatamente pasar la bola a otro compañero. Y todos deben seguir la secuencia de preguntas y respuesta. Es donde los estudiantes se motivan para ingresar a la investigación sobre la importancia de la gallina y sus productos (carne y huevo) en la alimentación saludable. Previa exposición sobre la crianza de gallinas tras patio.

**Desarrollo:** Se procede entregar la lectura y la estructura a desarrollar sobre la gallina, sus composiciones bioquímicas de sus productos. Cada grupo desarrolla un organizador gráfico en un tiempo determinado y proceden a exponer.

**Cierre:** En resumen, se resalta la importancia de la gallina, en comparación a otras especies y sus ventajas.

### **Sesión 3:**

¿Qué son los hábitos de la alimentación saludable en los adolescentes?

#### **MOMENTOS:**

**Inicio:** Previa exposición sobre el sistema digestivo de ser humano, se les entrega la hoja de lectura a los grupos y deben desarrollar un papelote y explicar sobre los hábitos alimentarios.

**Desarrollo:** Los estudiantes problematizan y realizan la lectura para desarrollar su papelote, luego cada grupo explica y realizan intercambio de ideas del tema.

**Cierre:** Se realiza un resumen sobre los hábitos alimentarios.

#### **Sesión 4:**

La alimentación y el rendimiento intelectual escolar

#### **MOMENTOS:**

**Inicio:** Previa presentación de un video sobre el funcionamiento del cerebro, se les reparte hojas de lectura sobre la alimentación y el desarrollo cerebral para el rendimiento intelectual.

**Desarrollo:** Cada grupo de estudiantes realizan la lectura y desarrollan sus papelotes, dibujan, escriben y exponen el tema.

**Cierre:** Resumen y explicación de conclusiones de la importancia de los alimentos y los hábitos para los rendimientos académicos.

#### **FASE 3. Evaluación**

La evaluación se realiza al final de cada sesión y se registran las participaciones y actitudes, para emitir un juicio sobre el aprendizaje de los estudiantes. Se realiza de las siguientes formas:

**Evaluación formativa:** la evaluación es permanente, se toma en cuenta todas las participaciones enfocadas al tema de cada sesión...

**Valuación sumativa:** resoluciones explicativas de preguntas y respuestas, que se realiza al final de todas las sesiones.

### 3.2. Aportes en las soluciones de problemas del tema desde la experiencia

#### a) **Fases 1 y 2.**

Fase 1, sesión 1. Esta primera sesión comprende la parte de diagnóstico del problema, donde los estudiantes manifestaron sus hábitos alimentarios y sus problemas de salud (enfermedades, sobrepeso y rendimiento académico) mediante encuesta realizada en esta sesión.

Fase 2. Se desarrollaron 3 sesiones (2, 3 y 4):

La sesión 2 comprende sobre la Importancia de la gallina en la alimentación saludable, es necesario mencionar que la gallina es una alternativa positiva desde la historia, investigaciones y observaciones realizadas en la vida cotidiana, la gallina se consume de diferentes formas culinarias, medicinales, y por su cualidad que lo distingue de otras especies son ricas en sus composiciones bioquímicas.

La sesión 3, que trata sobre los hábitos alimentarios, es importante que los hábitos se deben practicar no solo en los adolescentes, sino en el núcleo familiar, padres, madres, hijos desde la gestación y de esa manera la alimentación adecuada contribuirá en el desarrollo intelectual y social de nuestra sociedad.

La sesión 4, nos referimos al desarrollo cerebral, es decir los seres humanos mal alimentados no podrán responder en su aprendizaje intelectual, si el peso es mayor de lo normal, mayor son los problemas de salud como la obesidad, diabetes, cáncer, etc; por la malaalimentación el niño, adolescente o los adultos tendrán problemas de retención en el cerebro, o se olvidan de pronto. El sistema nervioso requieremucha energía, vitaminas, minerales, lípidos, aminoácidos, etc. Para su funcionamiento normal.

- b) Por lo cual es necesario, el Ministerio de Educación y las Instituciones Educativas deben priorizar el tema de nutrición y alimentación saludable de toda la sociedad, principalmente desde madres gestantes, niños y

adolescentes para lograr un buen rendimiento académico de los estudiantes.

- c) La crianza de aves o gallina tras patio, tiene importancia porque provee alimento saludable, económico, de fácil producir y de alta calidad nutritiva.
- d) Los estudiantes conocen y reconocen los alimentos saludables y alimentos no saludables, saber que alimentos benefician el desarrollo y el aprendizaje.

## CONCLUSIONES

Posterior a la revisión técnico práctico del presente trabajo se concluye que es necesario conocer la importancia de la gallina en la alimentación saludable de los adolescentes 2023, se realizó con los estudiantes de los grados segundo, cuarto y quinto de secundaria de la IEBR N° 52034, ubicado en el Centro Poblado de Alegría, distrito Las Piedras, provincia Tambopata, región Madre de Dios.

## RECOMENDACIÓN

Es necesario que los estudiantes de nivel secundario y otros niveles, maestros y la comunidad educativa conozcan la importancia de la gallina en la alimentación saludable de los adolescentes en los grados de primero a quinto de educación secundaria de la IEBR N° 52034, ubicado en el CP Alegría del distrito Las Piedras, provincia Tambopata, departamento Madre de Dios.

## REFERENCIAS

**Castañeda Serrano, Ma. del Pilar. Braña Varela, Diego. Martínez Valdés, Wendy.** “Carne de Pollo Mexicana” Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, UNAM. Boletín ISBN: 978-607-37-0090-0. Octubre 2013 – Última fecha de consulta: 19 de septiembre 2018.

**Catacora, A D. (2021),** Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave 2019”, 96 pág., Universidad Privada de Tacna.

**CINCAP** (Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo). La Importancia del consumo de pollo en niños y adolescentes. Buenos Aires, Argentina. DOI: <http://doi.org/10.15517/am.v32i3.42903>

**IEH** (El Instituto de Estudios del Huevo).

[https://www.institutohuevo.com/estructura\\_huevo/#!](https://www.institutohuevo.com/estructura_huevo/#!)

**FAO.** Farrell David, Función de las aves de corral en la nutrición humana. Revisión de Desarrollo Avícola -FAO School of Veterinary Science, The University of Queensland. Australia. 2013.

**Hortúa L, Cerón M.; Zaragoza M; Angulo J. (2021).** Avicultura de

Traspasio: aportes y oportunidades para la familia campesina.

Agronomía Mesoamericana Vol.32, núm. 3, 2021, Universidad de Costa Rica. <https://www.redaluc.org/articulo.oa?id=43768194022>

<http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es>.

<http://www.anetif.org/files/pages/0000000034/15-carne-de-pollo-mexicana.pdf>

<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1797/Catacora-Vilca-Anthony.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TF-G-G5700.pdf?sequence=1>

**Juan de Andrés (2021-2022)** Alimentación saludable en los hábitos alimentarios de la población adolescente. Universidad de Valladolid –España.

**López-Sobaler, Ana M, Salas-González, María Dolores, Cuadrado-Soto, Esther, Aparicio, Aránzazu, & González-Rodríguez, Liliana G. (2023).** Impacto del consumo de huevos en el estado nutricional de los adultos jóvenes. *Nutrición Hospitalaria* , 40 (spe2), 24- 28. Publicación electrónica del 18 de diciembre de 2023

<https://dx.doi.org/10.20960/nh.04950>

**OMS (2021).** La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos.

<https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-topromote-healthy-food-in-public-facilities>

**Plaza-Torres, JF, Martínez-Sánchez, JA, & Navarro-Suay, R. (2022).**

Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud.

Estudio en una población militar. *Sanidad Militar*, 78(2), 74-81.

2023. <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>

**Ramirez M.A., Bayas C.M., Katuska Z., Maza E.** El bajo rendimiento

académico por falta de una alimentación saludable de los alumnos

del nivel medio de la Unidad Educativa Provincia de Los Rios, en la

ciudad de Guayaquil. Recibido y aceptado 2023. Publicado: enero

2024. Edición N° 89 Vol. 9, N° 1 pp. 409-420 DOI:

10.23857/pc.v9i1.

[www.cincap.com.ar/wp-](http://www.cincap.com.ar/wp-)

[content/uploads/2017/03/Consumo\\_de\\_pollo\\_en\\_niños\\_y\\_adolescentes.pdf](http://content/uploads/2017/03/Consumo_de_pollo_en_niños_y_adolescentes.pdf)

[www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request)

[https://www.produccion-animal.com.ar/produccion\\_aves/produccion\\_avicola/106-MANUAL\\_DE\\_AVICULTURA.pdf](https://www.produccion-animal.com.ar/produccion_aves/produccion_avicola/106-MANUAL_DE_AVICULTURA.pdf)

## ANEXOS

## Anexo 01 Panel Fotográfico



Foto Satelital: Contexto Institucional en el Centro Poblado Alegria



Foto: Desarrollando la sesión con los alumnos 2do y 4to del grupo



Foto: Desarrollando la sesión con los alumnos 5to del grupo



Foto: sesión tema sobre las gallinas para alimentación



Foto: Crianza de gallinas a campo abierto (gallinas de chacra)



Foto: Alojamiento e instalaciones para las gallinas



Foto: Nidal de ovoposición e incubación natural (reproducción)



Foto: Producción de huevo y cosecha



Foto: Reproducción y crianza de pollo BB, forma natural



Imagen (Google): Forma de alimentación saludable con Carne de Pollo o Gallina



Imagen (Google): Caldo de gallina saludable, alimentación nutritiva con gallina de chacra



La carne saludable de la gallina o pollo