



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**TESIS**

**INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO**

**(Estudio realizado en niños de 4 y 5 años de la Institución Educativa  
Inicial “Divino Niño Jesús” del distrito de Chivay, provincia de  
Caylloma - Arequipa, 2015)**

PRESENTADA POR:

Bachiller **GLORIA CASAPERALTA CHOQUEHUANCA**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación  
Inicial

ASESOR:

Mg. Julio Huamaní Cahua

Arequipa - Perú

2016

## **DEDICATORIA**

*A mi familia por su apoyo.*

*A mis hijos y esposo por su comprensión y  
aliento de cada meta trazada.*

*A mis colegas por su estímulo al estudio.*

*Gloria Casaperalta*

## **AGRADECIMIENTO**

*Gracias a Dios, por la fortaleza incondicional.*

*A la Universidad “Alas Peruanas”.*

*A la institución educativa inicial “Divino Niño Jesús”.*

*A los niños y padres de familia de la institución, que nos permiten fortalecernos profesional y personalmente.*

*Gloria Casaperalta*

## **RESUMEN**

La presente investigación cuyo enunciado es la “Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. ‘Divino Niño Jesús’ del distrito de Chivay, Provincia de Caylloma - Arequipa, 2015.

La población estuvo constituida por los padres de familia y los 98 niños de cuatro y cinco años de edad, a quienes se aplicó el instrumento cuestionario de hábitos alimenticios y se consideró los registros de información académica, correspondiendo a la investigación de tipo descriptivo correlacional.

Los resultados de la investigación permitieron identificar que los niños de cuatro y cinco años, en su mayoría presentan buenos y saludables hábitos alimenticios, teniendo como base los productos naturales y con poco procesamiento, en cuanto al rendimiento académico los mismos niños se encuentra en un nivel de logro. Concluyendo con un análisis de correlación directa, dentro de la zona de aceptación, y una significancia positiva, que plantea que si los niños mejoran sus hábitos alimenticios incrementa el rendimiento académico, con homogeneidad de datos.

Palabras clave: hábitos, alimentos, rendimiento académico

## **ABSTRACT**

This research whose statement is the "Influence of dietary habits in academic performance in children 4 and 5 years of IEI 'Divine Child Jesus' district Chivay. Caylloma. Arequipa Province and Region, 2015.

The population consisted of the parents of the 98 children three and four years old, whom the questionnaire instrument eating habits was applied and records of academic information, corresponding to research descriptive correlational was considered.

The research results helped identify children of four and five years, most have good, healthy eating habits, based on natural and proco processing products, in terms of academic performance the children themselves are in a level achievement. Concluding with a direct correlation analysis, within the zone of acceptance, and positive significance, which states that if children improve their eating habits increase academic performance, with data homogeneity.

Keywords: habits, food, academic performance

.

## ÍNDICE

Carátula .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Resumen .....	iv
Abstract.....	v
Índice .....	vi
Introducción .....	viii

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática .....	1
1.2. Delimitación de la investigación .....	3
1.2.1. Delimitación social.....	3
1.2.2. Delimitación temporal.....	4
1.2.3. Delimitación espacial.....	4
1.3. Problemas de investigación .....	4
1.3.1. Problema general.....	4
1.3.2. Problema específico.....	4
1.4. Objetivos de la investigación .....	4
1.4.1. Objetivo general .....	4
1.4.2. Objetivos específicos .....	4
1.5. Hipótesis de la investigación descripción.....	5
1.5.1. Hipótesis general .....	5
1.5.2. Hipótesis específicas.....	5
1.5.3. Identificación y clasificación de variables e indicadores .....	5
1.6. Diseño de la investigación .....	7
1.6.1. Tipo de investigación.....	7
1.6.2. Nivel de investigación.....	8
1.6.3. Método .....	8
1.7. Población y muestra de la investigación .....	8
1.7.1. Población .....	8
1.7.2. Muestra .....	8
1.8. Técnicas e instrumentos de la recolección de datos .....	9

1.8.1. Técnicas.....	9
1.8.2. Instrumentos .....	9
1.9. Justificación e importancia de la investigación.....	10
1.9.1. Justificación teórica .....	10
1.9.2. Justificación práctica .....	11
1.9.3. Justificación social .....	11
1.9.4. Justificación legal .....	11

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.....	13
2.1.1. Estudios previos.....	13
2.1.2. Tesis internacionales.....	14
2.1.3. Tesis nacionales .....	16
2.2. Bases Teóricas .....	19
2.2.1. Hábitos alimenticios .....	19
2.2.2. Rendimiento académico.....	40
2.3. Definición de términos básicos .....	46

## CAPÍTULO III

### PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. Tablas y gráficas estadísticas.....	47
3.2. Contrastación de hipótesis.....	59

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

FUENTES DE INFORMACIÓN

ANEXOS:

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad se vive un mundo acelerado, en el cual adquiere valor, aspectos que en otro momento fueron primordiales, uno de ellos es el trabajo de padres y madres dejando desvalido el hogar; la imagen corporal, la alimentación al paso, entre otros; sin embargo no siempre son saludables a la vida del hombre; las consecuencias son muchas veces determinantes, uno culminantes.

Se observa un bajo rendimiento académico en las últimas evaluaciones y son diferentes los factores que desfavorece el aprendizaje de los niños; uno de ellos es la práctica de malos hábitos alimenticios evidenciado en el aumento de consumo de comida chatarra y procesada.

La incorporación de alimentos extraños a nuestro medio y costumbres, la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de nuestras mesas. Al parecer, las nuevas generaciones no están al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en los estudios como en su vida diaria.

Por ello, es importante la formación de hábitos positivos, actividad que brinda resultados saludables y generan bienestar. Los adultos son agentes responsables de modelar el ambiente humano y físico que rodea al momento de las comidas y la práctica de hábitos saludables. Así, también la institución educativa adquiere importancia social en este proceso. Lo que motivó a realizar la presente investigación.

El objetivo que orientó el presente trabajo fue determinar la Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”.

El informe de investigación consta de tres capítulos:

En el capítulo I trata sobre el planteamiento del problema donde se realiza la descripción de la realidad problemática, la delimitación de la investigación social, temporal – espacial, formulación del problema, objetivos de la investigación, la hipótesis, diseño de la investigación, población y muestra de la investigación, técnicas e instrumentos de la recolección de datos y justificación e importancia de la investigación.

En el capítulo II se desarrolla el marco teórico, planteando los antecedentes de la investigación, bases teóricas y definición de términos básicos

En el capítulo III se plantea la presentación, análisis e interpretación de resultados teniendo en cuenta las tablas, gráficas estadísticas y la contrastación de hipótesis

Finalmente se presenta las conclusiones, recomendaciones, fuentes de información, los anexos correspondientes considerando la matriz de consistencia e instrumentos

La autora

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

En la actualidad mundial se vive un mundo acelerado, en el cual adquiere valor primordial la cultura “light”, el término significa “ligero” es una cultura orientada a mostrar que la “esencia” de las cosas ya no importa. Este tipo de vida donde se pueden observar diversas ideologías que se han ido tejiendo en jóvenes y adultos y también en niños, donde prima la superficialidad, la falta de compromiso y de profundidad en la propia vida, asociada al adulto-joven de hoy y que se vincula a cuatro cosas: la estética, el bienestar, verse y sentirse bien, el disfrute de la vida y los logros personales y profesionales proyectar éxito y sofisticación; pero sobre todo que perjudican la salud y desempeño en la diferentes actividades.

Es estas condiciones los hijos en los hogares se tornan autónomos, careciendo de otros conceptos alimenticios, incluso van creciendo acompañados por terceros; donde la formación de hábitos viene para menos, son los niños quienes deben

empezar con una vida ordenada disciplinada en cuidado de su salud mental y física; así también los hábitos alimenticios van perdiendo su naturaleza, generando consecuencias álgidas; como también en el rendimiento académico.

En este sistema consumista, algunos padres por necesidad existencial asumen nuevos roles, surge las compras al paso, comida al paso, productos light, alimentos pre-cocidos, entre otros, que al final generan alteraciones en la composición corporal, los patrones de alimentación y los niveles de actividad física, que hoy son problemática atendida por un importante colectivo multidisciplinario (médicos, educadores, asistentes sociales, sociólogos,...), por su incidencia sobre la salud, Sierra, Sáenz-López, (2007). Algunos perfiles nutricionales de los escolares y adolescentes de 5 a 19 años de instituciones educativas del sector público presentan un mayor índice de sobrepeso que desnutrición. Los más afectados son los varones y los menores de 12 años (Alvarado, Montenegro, García, 2003).

Hay que tener en cuenta que, el comer es un acto tanto fisiológico como cultural, los hábitos alimenticios, entendidos como los patrones de conductas y actitudes que mantienen las personas en relación con la comida, están influidos por las necesidades fisiológicas (edad, sexo, biotipo, etc.), pero también en gran parte por un complejo conjunto de factores que condicionan tanto la disponibilidad de los alimentos como la elección de los mismos. Entre estos últimos, cabe destacar los factores socio-culturales, ideológicos y religiosos, según Benarroch (2007), citado por López, (2013).

En el Perú el estado nutricional es deficiente, es el resultado de enfermedades infecciosas frecuentes, prácticas inadecuadas de alimentación e higiene, ambiente insalubre, consumo insuficiente de alimentos nutritivos, entre otros; todos ellos asociados generalmente con la pobreza de la familia, bajo nivel educativo, escasa inversión social, falta de priorización en los grupos más vulnerables y uso insuficiente de los recursos del estado. La desnutrición crónica no solo es un problema de salud sino un indicador de desarrollo del país, según Caritas del Perú (2006) citado en Arzapallo, Pantoja, Romero y Farro (2011).

El rendimiento educativo sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el estudiante, sino el conjunto de habilidades,

destrezas, aptitudes, ideales, etc. Con esta síntesis están los esfuerzos de la sociedad, del profesor y el rendimiento de la enseñanza, así el docente asume elevar la calidad educativa, y se responsabiliza en gran parte del rendimiento escolar, según Roque M. (2005) citado en Arzapallo, Pantoja, Romero y Farro (2011).

Además el desarrollo cognitivo está vinculado con el estado nutricional de los niños, un estado nutricional deficiente tiene efectos adversos sobre el proceso de aprendizaje y el rendimiento. Asimismo, el estado nutricional está asociado directamente con la capacidad de respuesta frente a las enfermedades, un estado nutricional inadecuado incrementa la problemática en la niñez. Los efectos de un mal estado nutricional en los primeros años se prolonga a lo largo de toda la vida, ya que incrementa el riesgo de padecer enfermedades crónicas y está asociado con menores logros educativos y menores ingresos económicos en la adultez, según la encuesta demográfica y salud familiar en Perú (2007-2008) citado en Arzapallo, Pantoja, Romero y Farro (2011).

En esta situación es importante asumir estudios de la relación de los hábitos o conductas alimenticias en el rendimiento académico de los niños. Con la finalidad de proponer alternativas de solución a la problemática determinada, desde la institución educativa y lógicamente aprovechando la alimentación nativa.

## **1.2. Delimitación de la investigación**

### **1.2.1. Delimitación social**

El presente trabajo se realizó en la Institución Educativa Inicial “Divino Niño Jesús” del distrito de Chivay, provincia Caylloma - Arequipa, 2015.

La I.E. da servicio educativo a los niños de tres, cuatro y cinco años.

Cuenta con instalaciones en material noble y convenios educativos que favorecen el servicio como Caliwarma, las docentes que laboran son tituladas en el mismo nivel, la mayoría nombradas y algunas contratadas haciendo un total de 8 docentes.

### **1.2.2. Delimitación temporal**

El presente Trabajo se realizó en el período de julio a diciembre del año 2015.

### **1.2.3. Delimitación espacial**

El presente trabajo se realizó en el distrito de Chivay en la I. E. I. “Divino Niño Jesús”.

La I.E. se ubica en la zona rural, cuenta con servicios cercanos de comisaría, centro de salud, farmacias, tiendas y se encuentra muy cerca a la plaza de armas.

## **1.3. Problemas de investigación**

### **1.3.1. Problema general**

¿Cuál es la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”?

### **1.3.2. Problema específico**

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”?

¿Cuál es el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”?

## **1.4. Objetivos de la investigación**

### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Identificar los hábitos alimenticios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”
- Precisar el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”

## **1.5. Hipótesis de la investigación**

### **1.5.1. Hipótesis general**

Los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”.

Los hábitos alimenticios no influyen en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”.

### **1.5.2. Hipótesis específicas**

Los hábitos alimenticios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús” son saludables.

Los hábitos alimenticios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús” no son saludables.

El rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús” se encuentra en logro.

El rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús” no se encuentra en logro.

### **1.5.3. Identificación y clasificación de variables e indicadores**

#### **Variable independiente: Hábitos alimenticios**

##### **- Definición conceptual**

Los hábitos alimenticios son el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos, hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos (Ramos 2007, p 156).

- **Definición operacional**

Para evaluar los hábitos alimenticios se tiene en cuenta el consumo de alimentos, la frecuencia de consumo al día, el fomento saludable y la práctica con los alimentos.

Esta variable tienen las opciones de diariamente, semanalmente y ocasionalmente para los ítems 01 al 20 y casi siempre, a veces y casi nunca del ítems 21 al 30.

Para motivos de análisis y correlación se establece la siguiente escala:

Preguntas	Niveles	Preguntas	Niveles
01 al 20	Diariamente	21 al 30	casi siempre
	Semanalmente		a veces
	Ocasionalmente		casi nunca

**Variable dependiente: Rendimiento académico**

- **Definición conceptual**

Jiménez (2000) postula que el rendimiento escolar es un “nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico”

- **Definición operacional**

Se evaluará en las áreas de estudio de los niños de nivel inicial en los resultados de logros de aprendizaje del área de Personal Social, Comunicación, Matemática, Ciencia y Ambiente.

Esta variable tiene las opciones de la calificación literal A, B, y C

Valor	Niveles
A	En logro
B	En Proceso
C	En Inicio

## Definición operacional de las variables

VARIABLES	INDICADORES
Variable 1: Hábitos alimenticios	Consumo de alimentos Frecuencia de consumo Fomento saludable Práctica con los alimentos
Variable 2: Rendimiento académico	Evaluación del área Personal Social Evaluación del área Comunicación Evaluación del área Matemática Evaluación del área Ciencia y Ambiente

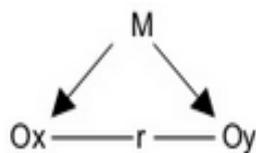
Elaboración propia

## 1.6. Diseño de la investigación

### 1.6.1. Tipo de investigación

Es una investigación de enfoque cuantitativo, se usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamientos o probar teorías (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p.5).

El diseño de investigación es:



**Dónde:**

M =Muestra de estudio

$O_x$  = Representa los datos obtenidos de la variable 1: Hábitos alimenticios

$O_y$  = Representa los datos obtenidos de la variable 2: Rendimiento académico.

$r$  = Grado de correlación entre ambas variables

### 1.6.2. Nivel de investigación

El tipo de investigación descriptiva - correlacional, indicada para establecer relaciones estadísticas entre características o fenómenos, pero no conduce directamente a establecer relaciones de causa-efecto entre ellos (Tamayo y Tamayo 1999, p. 62).

### 1.6.3. Método

La investigación se orienta con el método científico, método de trabajo científico es la sucesión de pasos que debemos dar para descubrir nuevos conocimientos o, en otras palabras para comprobar o rechazar hipótesis que implican conductas de fenómenos, desconocidos hasta el momento. Según Pardinás (1969) citado por Tamayo (1999)

Y para el procesamiento de la información se desarrolló el método inductivo – deductivo, analítico y estadístico.

## 1.7. Población y muestra de la investigación

### 1.7.1. Población

Está constituido por 138 niñas y niños de tres, cuatro y cinco años de educación inicial.

Unidades de estudio	SUB TOTAL			TOTAL
	3 años	4 años	5 años	
Sección	3 años	4 años	5 años	2
Estudiantes	40	42	56	138
Padres	40	42	56	138

*Fuente: nóminas de estudiantes matriculados en el año 2015*

### 1.7.2. Muestra

La presente investigación presenta una muestra no probabilística, o (muestra dirigida), supone un procedimiento de selección informal, con sujetos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

Unidades de estudio	Sub total	Total
4 años	42	
5 años	56	98
Padres	98	98

*Fuente: nóminas de estudiantes matriculados en el año 2015*

## 1.8. Técnicas e instrumentos de la recolección de datos

### 1.8.1. Técnicas

Se ha utilizado la técnica de la encuesta y la técnica de la observación

La técnica de la encuesta tiene el propósito de obtener información relativa o características predominantes de una población mediante la aplicación de procesos de interrogación y registro de datos, según Postic, M y De Ketele (1998.)

La técnica de la observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del acervo de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación.

### 1.8.2. Instrumentos: Cuestionario (Anexo 3)

VARIABLE	INDICADORES	SUB INDICADORES	ITEMS
Hábitos alimenticios	Consumo de alimentos: diarios, semanal y ocasional	Cereales	1
		Tubérculos	2
		Hortalizas	3
		Verduras	4
		Frutas	5
		Lácteos	6
		Agua	7
		Legumbres	8
		Carnes: Vacuno -cerdo	9
		Carnes: Pollo, gallina , pavo	10
		Carnes: Cordero , alpaca	11
		Carnes: Pescados	12
		Huevos	13
		Frutos secos	14
		Pasteles, bollería	15
		Golosinas, helados	16
		Snack y refrescos	17

		Embutidos	18
		Frituras	19
		Comida guardada	20
Frecuencia de alimentos		Tres comidas	21
		Dos refrigerios	22
Fomento saludable		Ambiente relajado y positivo sin recompensa o castigos.	23
		Eliminar distractores	24
		Involucrar en preparación de los alimentos	25
Prácticas con los alimentos		Higiene antes de los alimentos	26
		Masticar bien los alimentos	27
		Manipulación de cubiertos	28
		Respetar los horarios uniformes	29
		Refuerzo afectivo	30
Variable Y: Rendimiento académico	Evaluación del área Personal Social	Logros de aprendizaje	1
		Logros de aprendizaje	2
	Evaluación del área Comunicación Matemática	Logros de aprendizaje	3
		Logros de aprendizaje	4
	Evaluación del área Ciencia y Ambiente		

Elaboración propia.

## 1.9. Justificación e importancia de la investigación

### 1.9.1. Justificación teórica

La investigación propuesta significa un aporte, a la situación actual de la problemática educativa, brindar un soporte teórico de alimentación saludable es muy importante contar con esta información, es pertinente para iniciar la formación de hábitos que es un proceso gradual que requiere de un trabajo colaborativo entre padres de familia y profesores, es importante porque brinda una orientación adecuada y oportuna a las docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza y aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud (Alvarado, Montenegro, García, 2003).

### **1.9.2. Justificación práctica**

La implicancia en la incorporación de la teoría a la práctica, es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; no olvidemos que mientras más estimulación tenga el niño frente a estas situaciones de aprendizaje, mayores serán sus niveles de logro, por esto se retomará una serie de consideraciones a tomar en cuenta.

### **1.9.3. Justificación social**

El presente trabajo de investigación no se queda en la sola experiencia investigativa, sino que ayuda a mejorar los conocimientos y asumir la importancia de mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar la comida chatarra y la bollería industrial. Una malnutrición, ya sea por escaso aporte o por aumento de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento del niño. Tanto el papel de los padres como la influencia de los educadores, de otros niños y de los comedores escolares, van a tener un papel decisivo en la adquisición de hábitos de alimentación saludable.

En tal sentido, la Educación Inicial debe contribuir a la formación integral del niño y la niña en el contexto de la acción conjunta y coordinada de las diferentes redes de atención de la comunidad y la familia. Su meta es promover el intercambio de situaciones de aprendizaje y vivencias, que ayuden a afianzar el crecimiento, desarrollo, la personalidad, individualidad y desenvolvimiento social del niño y la niña, en este caso los hábitos alimenticios.

### **1.9.4. Justificación legal**

Se justifica en tanto la educación debe ser integral, es derecho de todos, así, lo consigna los fines de la educación, plasmada en la Ley General de Educación (2003) en el Art. 9° y son:

“Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima y su integración adecuada y crítica a la sociedad para el ejercicio de su ciudadanía en armonía con su entorno, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento”.

“Contribuir a formar una sociedad democrática, solidaria, justa, inclusiva, próspera, tolerante y forjadora de una cultura de paz que afirme la identidad nacional sustentada en la diversidad cultural, étnica y lingüística, supere la pobreza e impulse el desarrollo sostenible del país y fomente la integración latinoamericana teniendo en cuenta los retos de un mundo globalizado”.

Y lógicamente es importante en la salud, así El Congreso de la República aprobó Ley 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, fue promulgada y publicada en el diario Oficial El Peruano el 17/05/2013.

El dispositivo legal tiene por objeto la protección y promoción del derecho a la salud pública, de los niños, niñas y adolescentes para reducir y eliminar enfermedades relacionadas con el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. La presente Ley debe ser cumplida por todas las personas naturales y jurídicas dedicadas a comercializar, importar, suministrar, fabricar y anunciar alimentos procesados. Los encargados de promover la educación nutricional es el Ministerio de Educación y Salud en los ámbitos de su competencia, incorporando en el diseño curricular nacional los programas de promoción de hábitos alimentarios, realizando campañas, charlas informativas, acciones de difusión, y promoción de la alimentación saludable. Establece realizar la promoción de los kioscos y comedores escolares saludables de acuerdo a las normas del Ministerio de Educación, en coordinación con el Ministerio de Salud, Ministerio de Agricultura, los gobiernos locales y los gobiernos regionales, según la Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes (2013).

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.4. Antecedentes de la investigación**

##### **2.4.1. Estudios previos**

El ser humano nace, crece y se desarrolla en un ambiente del cual debe absorber todo el conocimiento; el que se lo provee idealmente es la familia, que enmarcan el inicio o final de algún cambio o suceso importante en la vida, como la adquisición de hábitos, costumbres que sin duda alguna estimula o frenan el desarrollo según sea el caso. En la familia el niño adquiere rasgos que forman su personalidad, hábitos de vida, costumbres, actitudes y contribuye al óptimo desarrollo; siendo una de las más importantes velar por su preparación escolar, que acompaña y apoya el proceso educativo de su hijo Rivera (2013).

Educar correctamente al niño requiere que desde muy temprana edad se le enseñen ciertas normas y hábitos de vida que aseguren un ajuste social y la salud física y mental, según Siveiro (2004) citado en Rivera (2013).

La formación, es responsabilidad de los adultos, quienes deben organizar sus propias vidas, teniendo en cuenta a los hijos, ya que hay niños que sufren de pérdida del apetito, alteraciones en el sueño por falta de organización de la vida familiar.

Los primeros hábitos a formar son aquellos que están relacionados con las necesidades básicas del niño, como son la alimentación, el sueño, el aseo, la eliminación. Estos hábitos tan necesarios deben tener un horario fijo para condicionar el organismo.

Así, en nuestra localidad se encuentran estudios de investigación relacionadas a la presente investigación las siguientes:

De la Cruz, Juárez (2011) con la tesis "Influencia del entorno familiar en el rendimiento académico de los niños de cinco años, se realizó en la institución educativa "Zamácola" nivel inicial, Arequipa. 2011. Se ha utilizado como instrumentos de recojo de información la ficha de entrevista, lista de cotejos, ficha de observación, validados y con alto grado de confiabilidad, instrumentos aplicados a 30 estudiantes escogidos a través de muestra probabilística, al azar, proponiéndose como hipótesis, que existe una relación directamente proporcional, entre variables. El tipo de investigación correlacional de diseño simple ha utilizado la estadística inferencial para el análisis e interpretación y la contrastación de resultados llegando a concluir que el entorno familiar no influye en el rendimiento académico; pero a la vez se relaciona por que el niño vive en el hogar con sus padres y a su vez hacen que el desarrollo del niño sea más eficiente en su entorno que lo rodea.

#### **2.4.2. Tesis internacionales**

Ramos (2007). Propone la investigación hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición, recomendaciones educativas. El objetivo central es identificar las actitudes frente a los distintos alimentos de los adolescentes inmigrantes, y tratar de contribuir a la clarificación de diversas interrogantes sobre los hábitos alimentarios, el valor de la comida, el

conocimiento, el estado nutricional y sus determinantes en una población de inmigrantes de doce a dieciocho años. Es un estudio comparativo entre sexos y con el colectivo autóctono, para implementar programas educativos en los que se pueden acercar y enriquecer mutuamente, así como iniciarles en el conocimiento y consumo de alimentos saludables de las diferentes culturas.

Se concluyó que el estudio es un punto de partida para realizar nuevas investigaciones, que permitan validar programas de mejora de las actitudes de los estudiantes con una relación directa intercultural, además debe darse campañas nutricionales para padres, partiendo del nivel de conocimientos de los padres sobre la alimentación de sus hijos.

Ramírez (1998) con la investigación Cómo influye los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar. El objetivo que se planteó fue determinar de qué manera influyen los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento escolar de los estudiantes de Educación Media Superior de la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica "Álvaro Obregón". Y Conocer si la diferencia de Género tiene influencia en la práctica del deporte en los Estudiantes del nivel Medio Superior.

Se concluyó que sí influyen los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar fue el resultado que nos arrojó la investigación, la cual nos dio datos que nos permitirán reflexionar y hacer explícitos los resultados encontrados. Siendo relevantes la forma en que podamos coadyuvar al fomento en los jóvenes de mejorar sus hábitos alimenticios en base a una dieta balanceada que le permitirá obtener un mejor desarrollo y calidad nutricional para que pueda enfrentarse a los retos educativos.

Cornejo, Olmedo y Escudero, (2009) con la investigación influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de adolescentes. El objetivo de este trabajo fue comprobar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar en adolescentes que asisten al Colegio Nuestra Señora de Luján D-118, de la ciudad de

Paraná. Se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal, a través de una encuesta en una población de alumnos secundarios de entre 12 y 18 años de edad. Se evaluaron los hábitos alimentarios de los mismos a fin de determinar el tipo de dieta. Para conocer el rendimiento escolar se tomaron los promedios anuales de calificaciones (Sistema argentino de calificación entre 1 y 10 puntos). Se halló una correlación débil entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar de esta población. Las calificaciones no se asociaron al tipo de dieta, que se destaca por el excesivo aporte calórico proveniente del grupo de carnes, cereales y derivados. Más de la mitad de los alumnos consume un tipo de dieta mejorable, es decir, que puede ser optimizada con una intervención nutricional. Las calificaciones escolares fueron aceptables ( $7,28 \pm 0,8$ ) en todos los cursos y no se observaron discrepancias entre sexos. Concluyendo que los hábitos alimentarios influyen mínimamente en el rendimiento escolar en la población analizada.

### **2.4.3. Tesis nacionales**

Durand (2010) con su investigación Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111-Callao en el año 2008, Perú, investigación para optar el título profesional de Licenciatura. Tuvo como objetivo: Determinar la Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de los preescolares. La investigación fue de tipo cuantitativo, de nivel aplicativo y el diseño utilizado fue el descriptivo de corte transversal, correlacional. La muestra estuvo constituida por 30 madres. Para la presente investigación se aplicó la técnica de la entrevista y el instrumento fue el cuestionario. Los resultados: Del 100% (30) de madres evaluadas, 67% (20) presentó un nivel de conocimientos de medio a bajo sobre alimentación saludable. En cuanto al estado nutricional de preescolares, el 34% (11) presentó algún tipo de desnutrición y 20% (6) presentó obesidad. La conclusión a la que se llegó fue que la mayoría de las madres presentó un nivel de conocimientos de medio a bajo y

sus hijos presentaron algún tipo de alteración nutricional. Al establecer la relación mediante la prueba Chi cuadrado, se aceptó la hipótesis de investigación, determinándose que existe relación entre el nivel de conocimientos de las madres y el estado nutricional de los preescolares.

Villarreal y otros (2002), realizó un estudio sobre “Evaluación Nutricional en niños menores de cinco años en la Coop. Vivienda Los Chancas de Andahuaylas distrito de Santa Anita – Lima 2002, cuyo objetivo fue evaluar el estado nutricional de los niños menores de cinco años según antropometría, valorar su consumo de alimentos y relacionar dichas variables básicas insatisfechas (NBI) de sus familias. Se utilizó el método es descriptivo prospectivo. La población estuvo conformada por 171 niños de ambos sexos que se pesaron y tallaron entre Mayo y Junio del 2002. Se usaron los puntos de corte establecidos por la OMS (-2DE) tanto para los indicadores de peso/talla como talla/edad. En los niños menores de dos años (n=81) se evaluó el consumo de alimentos por medio del recordatorio de 24 horas y un formato de frecuencia de consumo. La conclusión de este trabajo fue entre otros que: “Es necesario mejorar la ingesta de energía y hierro en estos niños para lograr un óptimo crecimiento.

Unda, (2009) presentó su estudio Estado nutricional de escolares primarios, institución educativa 70604 Juliaca. Con el objetivo de determinar el estado nutricional del escolar de la Institución Educativa en mención, se aplicó el método descriptiva transversal, población conformada por 171 escolares de 6 -14 años de edad de ambos sexos; se evaluó según los parámetros Peso/Edad, Talla/Edad, Peso/Talla, los resultados se comparó con las tablas “Estándares Antropométricas para la Evaluación del Estado Nutritivo”, los resultados obtenidos según parámetro peso/edad e indicador bajo, el 65% de escolares presentan desnutrición global. Según talla/edad el 88.89% presentan desnutrición crónica, según peso/talla el 81.3% normal, resultado que confirmaron su baja estatura sumándose a ello la deficiencia de micronutrientes como calcio, hierro, vitaminas A, B. La

desnutrición crónica y global de los escolares de ambos sexos, es debido a los factores socioeconómicos de pobreza y extrema pobreza en el que viven, consumo familiar de dietas pobres en calidad, cantidad, consistencia y frecuencia, desconocimiento de las madres sobre nutrición - alimentación. El Sistema de vigilancia nutricional para el escolar no funciona en el centro educativo a pesar de existir en la Región el FONCODES.

Vigo (2013), presenta su estudio Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del primer año de la carrera profesional de producción agropecuaria de los institutos de educación superior tecnológicos públicos de la región Lima provincias - 2011.

Tiene por objetivo determinar la influencia que tienen los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes en mención, está enmarcada dentro del tipo de investigación básica, exploratoria, descriptiva y explicativa, se utilizó el instrumento Inventario de hábitos de estudio del Dr. Luis Alberto Vicuña (hábitos de estudio) y para la variable Rendimiento Académico se tomó en cuenta las actas de Evaluación que anualmente se remiten a los archivos documentarios de la Dirección Regional de Educación de Lima Provincias .

Entre los resultados se observa que las variables hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos son dependientes una de la otra ya que, en líneas generales el 53.10% de las personas objeto de estudio tienen hábitos de estudio con Tendencia (+) a muy positivo, lo que hace que su rendimiento académico sea Regular y Bueno (85.7%).

Coras, M. (2011) Nivel de autoestima y su relación con el estado nutricional de escolares de 10-12 años de instituciones educativas públicas del distrito de San Juan de Lurigancho. Cuyo propósito fue determinar la relación entre el nivel de autoestima y el estado nutricional en escolares en mención. El estudio es de tipo observacional, descriptivo correlacional y de corte transversal, con una muestra de 465 estudiantes, se utilizó un muestreo de tipo probabilístico: aleatorio simple. En tanto para la recolección de datos

del Nivel de Autoestima se aplicó el Test de Autoestima para escolares de César Ruiz Alva, conformado por 25 ítems; y para valorar el Estado Nutricional se aplicó la Gráfica de Crecimiento Corporal CDC 2000: IMC/Edad por percentiles, según Índice de Masa Corporal (IMC) del Ministerio de Salud (MINSa).

Los resultados fueron 14% de escolares presentó una baja autoestima y en el 16.3% se encontró una tendencia a baja autoestima, haciendo un total de 30.3% de escolares con un nivel de autoestima baja propiamente dicha. El estado nutricional en la mayoría fue normal con 68.8%, mientras que 17.9 % presentó sobrepeso, 10.5% se encontró en obesidad; y solo un 0.6% se encontró en una situación de desnutrición. Así mismo se demostró que el nivel de autoestima está relacionado de manera significativa con el estado nutricional de los escolares, tal como lo revela la prueba Chi cuadrado al 95% de confianza estadística.

Las conclusiones a las que llegó son: más de la cuarta parte de escolares de 10 a 12 años de edad presentaron un nivel de baja autoestima. Además los escolares presentaron un estado nutricional de sobrepeso y obesidad, superando significativamente al estado de desnutrición. Así mismo se concluye que el nivel de autoestima está relacionado de manera significativa con el estado nutricional de los escolares.

## **2.5. Bases teóricas**

Las bases teóricas tratadas para la investigación se orientan en las variables de hábitos alimenticios y rendimiento académico.

### **2.5.1. Hábitos alimenticios**

La formación de hábitos en la crianza y educación de los hijos, tiene una connotación opuesta a lo que se aparenta, pues bien es a través de los hábitos como nos interrelacionamos con los demás, no es una simple herramienta para “quedar bien”. La auténtica formación de hábitos tiene connotaciones más profundas.

## **A. El hábito**

El término "hábito", derivado del vocablo latino "habere", que significa "tener", hace referencia al sentido de conseguir algo no poseído anteriormente: Es un modo de conducta adquirido, una reacción aprendida, que supone la tendencia a repetir y reproducir ciertas acciones o actuar en la misma forma general bajo las mismas o similares circunstancias con creciente facilidad y perfección.

Bode (1983) citado en Bigge & Yhunt (1983, p. 516) define el hábito como una acción fluida, efectiva y eficiente, que surge por la actuación de una persona fundándose en los conocimientos que posee. Para la teoría aristotélico-tomista se trata de una disposición que se desarrolla por el ejercicio experimental de la inteligencia y de la voluntad en virtud de la cual estamos preparados a actuar de una manera natural, eficiente y metódica (Brennan 1989, p.411).

El hábito supone una tendencia muy significativa y notable en la vida del hombre, y es clave para el aprovechamiento de la experiencia, así como para el progreso, pues todo lo que hace depende de lo que hizo anteriormente. A través del proceso del hábito se adquieren habilidades formativas. La satisfactoria adaptación a las situaciones en que el individuo se encuentra a lo largo de la vida, y tanto más si se trata de situaciones profesionales, requiere la posesión de muchos hábitos. Se trata, pues, de una forma de vida, de un modo de conducta (Nieto, 1995).

Adquirir hábitos es aprender a percibir, a imaginar, a recordar, a sentir, a pensar, a actuar en forma determinada bajo circunstancias especiales, como se ha hecho en el pasado. Implica facilidad en la realización de una acción, combinada con una persistente inclinación hacia la repetición de la misma. Todas las actividades mentales y físicas están sujetas a las leyes del hábito, incluyendo todos los aspectos de la vida humana. El efecto del hábito es dar al hombre, que es libre de actuar de una u otra forma, una tendencia a reaccionar presta y fácilmente en forma particular a una situación dada (Kelly, 1990, p. 171).

Barrera (1983), la palabra hábito abarca todas las costumbres adquiridas de actuar y de pensar, es necesario enseñar buenos hábitos desde los primeros años de vida. En vista del desarrollo de las facultades psíquicas y mentales del niño/a es cuando se hace más importante la fundación sólida de los buenos hábitos ya que es el momento propicio para moldear adecuadamente la educación del comportamiento, la manera de pensar, y el concepto mismo que el/la niño/a tiene.

Los buenos hábitos presentan muchas ventajas ya que contribuyen al bienestar físico y psíquico del/de la niño/a, a su vez son elementos esenciales en el comportamiento adecuado del infante. De manera general, para la formación de los buenos hábitos es imprescindible que los mecanismos anatómicos y fisiológicos hayan llegado a la maduración adecuada y por otra parte, es necesario que se elabore planes de mejora.

## **B. Formación del hábito**

El hábito es un comportamiento adquirido por la práctica repetida de las mismas acciones. En el caso de la niña y el niño son los padres, otros miembros de la familia y los docentes los responsables de que los niños adquieran los hábitos.

La formación de hábitos como el proceso de ayudar a aprender a aprender, “no podemos tomar el hábito en el sentido de una repetición automática de respuestas aprendidas ante determinados estímulos, en cuyo caso no iríamos más allá de un mero adiestramiento como ocurre en el caso de animales sometidos a domesticación. Debemos superar esta postura y entender el hábito como un logro adquirido tras un proceso de ejercicio reflexivo y crítico, con la cooperación activa del sujeto y sobre una base sólida de móviles de la que no puedan ignorarse elementos valorales” según Ercilla, (1970) citado por García (1988, p. 468 - 469).

La formación de hábitos debiera comenzar lo antes posible en la vida infantil. La niñez es también el período en que se establecen hábitos de conducta correcta. Los hábitos infantiles forman la base sobre la que han

de desarrollarse los hábitos posteriores. Por esta razón, el niño debe construir hábitos correctos desde el nacimiento, aprendiendo a hacer las cosas bien, pues los malos hábitos son difíciles de eliminar y cada paso en falso supone pérdida de energía (Kelly y Gonzalvo, 1982, p. 178)

Es en la familia donde el niño adquiere y fortalece todas sus habilidades y destrezas, tomando en cuenta que en el proceso educativo requiere la interrelación entre padres, hijos y maestros, sin dejar a un lado la valiosa herramienta de los hábitos, puesto que en los primeros años de edad se forma una percepción de afinidad o rechazo, esto le marcará al niño para toda la vida.

Los hábitos pueden ser modificados favorablemente si activamente buscamos información adecuada y mediante esfuerzo consciente ponemos en práctica esa información.

La formación de hábitos es un proceso gradual que requiere de un trabajo colaborativo entre padres de familia y profesores, pues mientras más estimulación tenga el niño frente a estas situaciones de aprendizaje, mayores serán sus niveles de logro, por esto se retomará una serie de consideraciones a tomar en cuenta, de acuerdo al texto de Verduzco y Murrow (2007) citado por Bernardino (2015). Si no somos constantes, no lo lograremos y en caso, de no lograrlo podemos esperar o intentar de nuevo. Se debe tener en mente que es posible fallar y equivocarse tantas veces como sea necesario. Mientras más pequeños son los niños, es mas fácil establecer los hábitos básicos (Verduzco y Murow, 2007) citado por Bernardino (2015). Requiere de una regularidad y firmeza en la repetición de los mismos, considerando que deben ser vivencias cotidianas a las que el niño se enfrente para que sea realmente aprehendido.

Según Anton y Lleixá (1992, p. 170) Algunas características para la formación de hábitos son:

- Concretar el número de hábitos a aprender simultáneamente, no siendo demasiado ambiciosos, pocos y bien seleccionado.

- Ser coherentes: Es importante que lo que se le exija al niño sea siempre lógico, y que el adulto ponga en práctica de forma estable y constante, aquello que le pide.
- Mantener un ritmo adecuado en la distribución de los ejercicios; los hábitos son conductas complejas que se hace necesario desmenuzar en ejercicios sencillos no intensificar excesivamente, ni repetirlos interminablemente durante muchos días.
- Realice siempre la propuesta del hábito propuesto; descomponiéndolo en ejercicios fundamentales, realizando cada ejercicio hasta que observe que el niño intenta realizarlo por sí mismo, es importante mostrárselo prácticamente.
- Valorar el esfuerzo conseguido: La valoración que el adulto realiza sobre lo conseguido por el niño, se transforma para en el estímulo para desarrollar un esfuerzo mayor y mucho más perfecto.
- Centrar el esfuerzo en lo fundamental: hay que aprender lo esencial y corregir lo erróneo sobre lo fundamental.

Se debe conocer la contextualización del contenido que se le pretende enseñar, debe conocer las causas, los beneficios, lo que significa cada hábito que se le inculque y la importancia de ponerlo en práctica no solo en el contexto de la escuela, sino en todos los demás contextos con los que tiene contacto.

### **C. Clases de hábitos**

Según Almafrá (2002) también citado en Bernardino (2015) propone la siguiente clasificación de los hábitos.

- Hábitos de Higiene: Controlar sus necesidades básicas y realizarlo de una manera autónoma, utilizar únicamente sus utensilios de higiene personal y lavarse las manos cuando el niño/a lo considere necesario.
- Hábitos de autonomía: Ser capaz de localizar y coger el útil que necesite de una manera autónoma, ser capaz de beber agua, utilizando su jarrita y dejándola en su lugar, ser capaz de lavarse las manos abriendo y cerrando correctamente los grifo; realizar el

trabajo de una forma autónoma y responsabilizarse de sus objetos personales.

- Hábitos de orden: No cambiar de sitio los materiales de cada lugar, cuidar, respetar y ordenar el material de cada lugar, cuidar y dejar ordenado en el lugar que le corresponde todo lo que use, colaborar en el reparto y recogida del material de juego, colocar el trabajo y el material en el lugar correspondiente y adquirir progresivamente el gusto por el orden en la organización de los espacios.
- Hábitos de trabajo: Mantenerse sentado correctamente durante el tiempo que dura la tarea, concentrarse en la tarea, seguir las consignas de trabajo que se va a realizar, hacerlo de forma ordenada y con limpieza, finalizar la tarea en el tiempo estipulado siguiendo las órdenes establecidas, no levantarse hasta que no termine la tarea y utilizar correctamente los diversos materiales.
- Hábitos de autocontrol: Permanecer dentro del espacio asignado, permanecer correctamente sentados en las diferentes actividades, desarrollar actitudes de atención: escuchar al compañero que está hablando, escuchar a la profesora, volver tranquila y ordenadamente a la mesa de trabajo, salir y entrar de los pabellones, sala de usos múltiples de forma ordenada, disfrutar del tiempo del juego libre siguiendo normas básicas de comportamiento, respetar los espacios de juego establecidos, ser capaces de relajarse durante el desarrollo de las actividades en la sala y asumir las normas de utilización de la sala.
- Hábitos de convivencia: Compartir el material socializado y respetarlo, utilizar un tono de voz bajo mientras se realiza el trabajo, colaborar y ayudar a los compañeros del grupo, compartir los materiales del aula, puntualidad (a través de las familias), pedir y respetar el turno de palabra, intentar solucionar los conflictos de una forma dialogada y saber esperar el turno y respetar las normas en el juego colectivo.
- Hábitos de salud y alimentación: Almorzar siguiendo unas normas básicas de higiene, mantener una actitud positiva ante una

alimentación equilibrada (no consumir golosinas en el colegio) y utilizar correctamente el material evitando situaciones de peligro.

#### **D. Los hábitos alimenticios**

Los hábitos alimenticios son el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos (Ramos 2007, p 156).

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los padres de familia y con el medio social. Sufren las presiones del marketing y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias. La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre para vivir y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego los sentidos unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos (Ramos 2007, p 156).

La alimentación no solo se remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica en todos los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada pueblo. En las selecciones de alimentos influyen factores como la genética, la fisiología, la educación, la economía, estructuras sociales y culturales; depende de las técnicas de producción agrícola, de las estructuras sociales, de las representaciones dietéticas y religiosas y consiguientes preceptos, de la visión del mundo y de un conjunto de tradiciones lentamente elaboradas a lo largo de los siglos (Ramos 2007).

Los alimentos escogidos componen la dieta, sacian el hambre y proporcionan al cuerpo humano las sustancias nutritivas para su funcionamiento. Pueden existir grandes variaciones en la forma de preparar los alimentos para su consumo debido a que es un hecho

opcional y parcialmente libre, por lo que puede ser susceptible de ser modificado mediante la educación en alimentación (Pamies, 1993).

### **E. Recomendaciones para la formación de hábitos saludables a la hora de las comidas**

Algunas recomendaciones importantes para la formación de hábitos saludables a tener en cuenta a la hora de las comidas: (Ministerio de Educación y Deportes, Ministerio de Salud y Desarrollo Social & Instituto Nacional de Nutrición (2003).

- Incentivar a través del ejemplo, buenos modales en la mesa, por ejemplo: la buena postura corporal, el uso del mantel, los cubiertos, la servilleta y enseñarles la manera apropiada de masticar los alimentos, con la boca cerrada, masticando bien cada bocado e invitarlos a comer despacio para un mejor aprovechamiento y disfrute de los alimentos y del momento de las comidas, entre otros.
- Mientras comen, no permitir a los niños y niñas jugar o caminar, ni hablar cuando mastican los alimentos, o si tienen la boca llena. No apresurarlos a comer.
- Mantener regularidad y constancia en cuanto a los horarios de comidas y el lugar donde comen. También es importante evitar que haya agentes distractores como la TV.
- Evitar servir antes y durante las comidas, caramelos, cotufas, o cualquier otra golosina o “chuchería” que pueda disminuir el apetito. A partir de los 2 - 3 años los niños y las niñas pueden comer golosinas en pequeñas cantidades, que resulten accesibles y seguras para ellos y siempre bajo la supervisión de los adultos.
- Dar la oportunidad para socializar y compartir a la hora de las comidas, ayuda a los niños y a las niñas a mantenerse relajados.
- Ofrecer los alimentos, no forzarlos a comer.

Es importante que los adultos conversen y enseñen a los niños y niñas a tomar parte activa de manera supervisada, en el seguimiento de los

procedimientos relacionados con el uso y manejo de los equipos y utensilios utilizados durante la alimentación y rutinas de aseo personal:

- Acondicionar el espacio y disponer adecuadamente de los utensilios utilizados en las comidas.
- Disponer en un recipiente adecuado los desperdicios producto de las comidas.
- Ayudar a limpiar las mesas con esponjas pequeñas.

## **F. Los alimentos**

Un alimento es cualquier sustancia o producto que, por sus características, aplicaciones y/o preparación, sirve para la nutrición humana normal. Los alimentos pueden ser de origen animal, vegetal o mineral.

Los alimentos son esenciales para la vida, para estar sanos y bien alimentados, necesitamos de una variedad de alimentos inocuos y de buena calidad en cantidad suficiente, sin una nutrición adecuada, los niños y jóvenes no pueden desarrollar todo su potencial y los adultos tienen dificultad en mantenerlo o acrecentarlo. Los alimentos nos proporcionan la energía que necesitamos para crecer, para la actividad física y para las funciones corporales básicas (respirar, pensar, control de la temperatura, circulación de la sangre y digestión). Los alimentos también nos proporcionan los materiales necesarios para desarrollar y mantener el cuerpo y para reforzar la resistencia a las enfermedades (Ramos 2007).

La Alimentación equilibrada se logra combinando alimentos de los 6 grupos básicos, porque un solo alimento o grupo no puede proporcionar la energía y los nutrientes que el cuerpo humano necesita para crecer, desarrollarse y funcionar (Ministerio de Salud de la Nación, Dirección Nacional de Maternidad e Infancia, 2009, p. 36).

- Cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus derivados (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y

legumbres secas (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soya): son fuente principal de Hidratos de Carbono y de Fibra.

- Verduras y frutas: Son fuente principal de vitaminas (C, A y otras), de fibra y de sustancias minerales como por ejemplo Potasio, Magnesio; etc. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.
- Leche, yogur y queso: Nos ofrecen proteínas completas de muy alto valor y son fuente principal de Calcio.
- Carnes y huevos: Nos ofrecen las mejores proteínas y todas las carnes son fuente principal de Hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar) y los huevos de todas las aves.
- Aceites, frutas secas, semillas y grasas: Son fuente principal de energía y de vitamina E. Los aceites son indispensables para nuestra vida. La grasa de origen animal no lo es.
- Azúcar y dulces: Dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Se consideran alimentos complementarios, es decir que completan al resto.

### **G. La alimentación en el escolar**

Según Moreno, Galiano (2015), las necesidades de energía y nutrientes están condicionadas por sus necesidades basales y el grado de actividad física, muy variable a partir de esta edad infantil, se presentan necesidades energéticas, proteicas, grasa, hidratos de carbono, vitaminas y minerales:

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones.

Necesidades de proteínas, Las proteínas cumplen principalmente un papel en el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal.

Necesidades de grasas, la grasa es una fuente importante de energía, soporte para transportar vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales.

**Hidratos de carbono y fibra** Los hidratos de carbono son una importante fuente de energía y soporte para el transporte de vitaminas, minerales y otros elementos.

**Necesidades de vitaminas y minerales** Las vitaminas y los minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantiza con una dieta variada. Destacan, el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos y pescados, y también el hierro, con necesidades aumentadas en los periodos de crecimiento rápido, así como el yodo.

Los objetivos de una dieta saludable son cubrir las necesidades que permitan un correcto crecimiento y desarrollo e instaurar hábitos alimentarios saludables que eviten la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta. Las comidas en familia proveen una oportunidad para que los niños aprendan hábitos saludables de alimentación y empiecen a apreciar los aspectos sociales de la comida. El ambiente en la comida es un factor crítico en el desarrollo de un comportamiento de alimentación saludable. La estructura y la rutina de todas las ocasiones de comida son particularmente importantes. (Moreno, Galiano, 2015).

Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Es importante mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar las chucherías y la bollería industrial. Una malnutrición, ya sea por escaso aporte o por aumento de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento del niño.

Tanto el papel de los padres como la influencia de los educadores, de otros niños y de los comedores escolares, van a tener un papel decisivo en la adquisición de hábitos de alimentación saludables (Polanco, 2005).

Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una

educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo. Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

## **H. Aspectos de los hábitos alimenticios**

Algunos aspectos a considerar para el consumo de alimentos son el consumo de alimentos, la frecuencia alimenticia, el fomento saludable y práctica en los alimentos:

### **a. Consumo de alimentos diarios**

El consumo de alimentos diarios es:

- Cereales
- Tubérculos
- Hortalizas
- Verduras
- Frutas
- Lácteos
- Agua

### **b. Consumo de alimentos en la semana**

El consumo de alimentos que deben ser consumidos semanalmente son:

- Legumbres: Son alimentos muy completos que contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y cierta cantidad de proteínas. Las proteínas vegetales de las legumbres mejoran la calidad cuando se comen asociados con cereales, pues contienen aminoácidos que se complementan.
- Carnes: Vacuno -cerdo
- Carnes: Pollo, gallina , pavo
- Carnes: Cordero , alpaca
- Carnes: Pescados
- Huevos

- Frutos secos: Aportan grasas saludables y pueden ser un alimento adecuado para sustituir a caramelos y dulces, pero siempre con moderación. Su composición nutricional demuestra que se trata de alimentos muy completos, porque contienen sobre todo grasas insaturadas y proteínas, así como minerales y fibra (Ministerio de Educación y Ciencia (2007))

#### **c. Consumo de alimentos ocasional**

Los alimentos que deben ser ingeridos ocasionalmente son:

- Pasteles, bollería
- Golosinas, helados
- Snack y refrescos
- Embutidos
- Frituras
- Comida guardada

#### **d. Frecuencia alimenticia**

Es importante distribuir las comidas en 4 a 5 tomas. Tres de ellas deben ser completas y equilibradas en cantidad y calidad, es decir deben contener todos los tipos de alimentos (plásticos, energéticos y reguladores) en las proporciones adecuadas. Las otras dos comidas intermedias, de sostén, ligeras pero no por ello menos nutritivas. No se deben utilizar para aportar alimentos superfluos. Son las más apropiadas para los alimentos lácteos y derivados. La frecuencia con que se debe ingerir alimentos son:

- Tres comidas
- Dos refrigerios

#### **e. Fomento saludable**

Es importante que el ambiente o área de alimentación ofrezca condiciones que garanticen a los niños y las niñas experiencias gratificantes y seguras, bajo la supervisión constante del adulto. Al respecto se sugiere que estos espacios cumplan con los siguientes requisitos:

- El área debe ofrecer condiciones de seguridad, limpieza, familiaridad y ambientación adecuada, con motivos y ornamentos que resulten agradables y se relacionen con la buena alimentación, para que los niños y las niñas sientan la necesidad de explorar y curiosear sintiéndose seguros(as) y contentos(as).
- Es importante que los niños y las niñas coman en una mesa a la altura adecuada, mantengan sus pies apoyados en el piso, sin que estos se balanceen en el aire, de manera que puedan mirar a sus compañeros y manipular bien los alimentos, facilitar sus movimientos y desenvolvimiento, que se sientan confortables, cómodos, que pueden manejar los utensilios y equipos de manera segura y con cierta autonomía.
- Los utensilios, platos, cubiertos y manteles, a utilizar en la alimentación deben estar adaptados al tamaño de los niños y las niñas. Los vasos, cubiertos y platos deben ser irrompibles, de dimensiones adecuadas; los vasos y tazas deben ser de base ancha, fáciles de usar para que estén seguros mientras aprenden cómo usarlos apropiadamente.

Según el Ministerio de Salud de la Nación, Dirección Nacional de Maternidad e Infancia (2009, p.35). Además debe considerarse:

- Ambiente relajado y positivo sin recompensa o castigos, Es muy importante no usar la comida como premio o castigo, para mantener la disciplina en los niños. El niño puede asociar y usar el alimento como sustituto de cualquier necesidad de afecto, o acostumbrarse a llamar la atención y manipular a los adultos por medio de la comida.
- Eliminar distractores, Apaguemos el televisor a la hora de la comida. La mesa es un momento de comunicación entre los miembros de la familia y lo que dicen los papás durante ese rato es importante para los niños. También es importante para ellos ser escuchados y comprendidos en sus balbuceos, en sus primeros diálogos. Esto les hace ganar seguridad y contribuye a que se sientan bien.

- Refuerzo afectivo

#### **f. Práctica en los alimentos**

Algunas orientaciones generales significativos en relación a la alimentación (Ministerio de Educación y Deportes, Ministerio de Salud y Desarrollo Social & Instituto Nacional de Nutrición (2003).

- Incentivar a los niños y a las niñas a que se alimenten solos, brindándoles la orientación y prestándoles ayuda para servir los líquidos y usar los cubiertos, como por ejemplo, el uso del cuchillo para cortar la carne. Ofrecerles para ello un cuchillo pequeño con poco filo.
- Aprovechar el aspecto social de la alimentación y los diversos estímulos que brindan los alimentos para el desarrollo de actividades que contribuyan a afianzar las habilidades sociales y cognitivas en los niños y las niñas. Por ejemplo estimularlos para que participen bajo la supervisión y orientación de los adultos en la compra, almacenamiento de alimentos, planificación y preparación de las comidas, poner y quitar la mesa o lavar la vajilla y pedirles que conversen en relación a estos aspectos.
- Estimular a los niños y a las niñas a expresar sus sensaciones e ideas acerca de los alimentos y la alimentación y aprovechar estas experiencias para el aprendizaje y mejorar los hábitos. Por ejemplo cuando le diga si le gusta o no un alimento, aproveche y explíquele a el/la niño(a) los beneficios que le ofrece ese alimento.
- Propiciar un ambiente tranquilo y agradable, antes de la comida, en este momento puede leerles cuentos, historias o adivinanzas relacionadas con los alimentos y preparaciones servidas.
- Propiciar que los niños y las niñas hablen acerca de lo que van a comer. Ejemplo: ¿Qué trajo Juan en su lonchera?, ¿Sabes cómo está preparado?, ¿Cuáles son los ingredientes de esta comida?

- Organizar visitas al mercado o abasto más cercano al Centro Educativo. Invite a los niños y a las niñas a realizar listas de alimentos y a participar en la compra y almacenamiento de los alimentos.
- Incorporar a los niños, las niñas, padres y representantes en la recolección y organización de encuentros para experimentar, descubrir y preparar recetas de cocina.
- Establecer junto con los niños y las niñas las normas de higiene y seguridad al cocinar.
- Orientarlos en la preparación de comidas, haciendo de esta actividad algo rutinario en el plan de trabajo del preescolar. Compartir la experiencia en el hogar.
- Invitar a los niños y las niñas a identificar los alimentos a través de sus olores, colores, formas, texturas, volumen, peso, temperatura, otros.
- Aprovechar los momentos en que los niños y las niñas participan en actividades relacionadas con la alimentación, higiene bucal, personal y actividad física, para conversar acerca de la importancia de aprender y practicar hábitos y estilos de vida saludables y la vinculación de estos aspectos con la salud física-mental y el bienestar integral.
- Masticar bien los alimentos, el momento de las comidas, además de cubrir las necesidades alimentarias de los niños, es un excelente momento para enseñarles a convivir con otros, a servirse con moderación, a masticar bien los alimentos, y algunos buenos modales como no hablar con la boca llena y usar correctamente los cubiertos para comer (Ministerio de Salud de la Nación, Dirección Nacional de Maternidad e Infancia, 2009).
- Involucrar en preparación de los alimentos.
- Higiene antes de los alimentos.
- Manipulación de cubiertos.
- Respetar los horarios uniformes.

## **I. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación**

- Los niños no siempre están interesados en probar nuevos alimentos. Ofrecer los alimentos nuevos en pequeñas porciones.
- Los menús deben planearse con tiempo, tratando de involucrar al niño en su elaboración. Evitar la monotonía.
- Es importante que el niño descanse unos minutos antes de sentarse a la mesa a comer.
- Acostumbrarle a lavarse las manos antes de cada comida.
- Los alimentos no se deben ofrecer como recompensa o castigo.
- Se ha de evitar comer viendo la televisión.
- Es importante asegurar diariamente un buen desayuno, porque es la primera comida que recibe el niño después de varias horas de ayuno y le permite iniciar la jornada de estudio y de actividad.
- El aporte de alimentos se debe distribuir en 4 o 5 comidas al día, evitando las ingestas entre horas.
- Se debe asegurar diariamente el aporte de fibra a través de la dieta, junto con un consumo adecuado de líquidos, fundamentalmente agua.
- Es admisible el consumo esporádico de golosinas, por ello es conveniente establecer unas pautas de moderación.
- Presentar de forma atractiva los diferentes alimentos y enseñar a probar todos los alimentos en un ambiente relajado, sin presiones, malas caras o castigos.

Estas reglas responden a necesidades de salud (comer de una determinada forma, masticando bien los alimentos para prevenir problemas de salud y la mala digestión) y a criterios sociales (comer con cubiertos, estar sentado, etc.).

## **J. Importancia de la formación de hábitos**

“El propósito principal de la educación es dirigir el desarrollo armonioso de todas las facultades infantiles. Los años de la niñez son críticos en la formación de hábitos y en la del carácter. La principal razón por la que la niñez es tan efectiva como período de estructuración de hábitos y del carácter es por constituir la época más plástica de la vida” (Kelly y Gonzalo, 1982, p.177).

“El hábito es una tendencia muy significativa y notable en la vida del hombre. Sin hábito sería imposible aprender. A través del proceso del hábito se adquieren habilidades formativas. La satisfactoria adaptación a las situaciones en que el individuo se encuentra a lo largo de su vida requiere de la posesión de muchos hábitos. Cuanto mayor sea el número de hábitos deseable que posea, más eficiente será. El hábito es, pues, una forma de vida, un modo de conducta y es muy necesario que el maestro de su importancia” (Kelly y Gonzalo, 1982, p. 172).

La niñez es referida de los 6 a los 12 años, la etapa anterior de desarrollo es denominada infancia que corresponde a los años de educación preescolar, referida a nuestra población de estudio, por lo que se debe considerar que la infancia es sumamente importante para cimentar los principios que permitirán a los niños, ser capaces de adquirir hábitos con mayor complejidad en etapas posteriores, que no solo incluyan habilidades y destrezas por desarrollar, como se promueve en preescolar, sino que además tendrán incluido una parte cognitiva que deberán trabajar durante los años de la niñez, tales son los hábitos de lectura, los hábitos de estudio, que podrán adquirirse con mayor rapidez en niños que se encuentran expuestos a un sistema de trabajo similar en la etapa preescolar, solo así su adaptación será más rápida. “Algunos hábitos deben adquirirse antes que otro, y es parte de la labor del maestro determinar la primacía en la adquisición de los mismos. El planteamiento y organización cuidadosos son importantes, pues corresponde al maestro la tarea de ocuparse de que sus alumnos formen hábitos deseables y que operen durante toda la vida” (Kelly y Gonzalo, 1982, p. 178).

## **K. Importancia de los hábitos alimenticios**

Se dice que las personas somos reflejo de lo que comemos. Casi siempre, la decisión por uno u otro plato depende de nuestros hábitos alimenticios, de las costumbres que traemos desde la niñez.

Si los padres enseñan a sus hijos a comer más verduras y frutas, más menestras y cereales y menos alimentos de origen animal, grasas y azúcar, les están creando buenos hábitos alimenticios.

Esto no quiere decir dejar de comer carnes, grasas y dulces por completo. Esto quiere decir que debemos comer menos de unos y más de los otros. Lo que se aprende de niño no se olvida jamás y, en ese sentido, si enseñamos a nuestros hijos a comer adecuadamente, su salud será buena hasta la vejez.

Los productos más caros del mercado son las carnes de res y de pollo y los quesos. Son alimentos buenos pero que no necesariamente tienen que ser la base de nuestra alimentación diaria. Hay otros alimentos como el pescado, los huevos y, desde luego, los cereales, las verduras y las frutas, especialmente de temporada, que son más baratos y que nos ofrecen una buena alimentación. Por lo tanto, la economía puede llevarse muy bien con los buenos hábitos alimenticios.

A medida que se van incluyendo diferentes alimentos en la dieta, se producen cambios en los sabores, se van mezclando sabores y texturas. Es conveniente ir incluyendo poco a poco frutas, verduras, pasta, cereales cocinados de diferente forma y con diferentes condimentos.

Muchas comidas no son agradables por el olor o el sabor, a veces, también influye la textura. Puede ser imprudente y contraproducente introducir en la dieta infantil alimentos de sabor intenso, como los picantes, en salazón, en escabeche, ahumados, etc. Antes de los 7 u 8 años. En cuanto a la textura, se deben ir eliminando los purés como alimento diario y pasar al número de veces que lo toman los adultos de la casa. A partir de los 3 años, deben aprender a saborear diferentes verduras por separado, separar también la carne roja, el pescado y el pollo. Es decir se debe introducir la idea de 1 a 2 platos en cada comida

importante o empezar por platos combinados que se componen de diferentes alimentos en diferentes porciones o unidades.

El comer sano fuera de casa es posible, sólo es suficiente un poco de control y cuidado en la elección de los menús.

Desayuno: debemos comenzar el día con un buen desayuno y la calidad del mismo depende en gran medida del desempeño de la persona la cual determinará las raciones a consumir de cereales, lácteos, y frutas para mantener a lo largo de la mañana un mejor perfil nutricional.

Un desayuno con alto contenido graso, pocas proteínas y fibras se asocian con mayor sensación de hambre y fatiga a las pocas horas de haberlo consumido.

Almuerzo: puede ser muy variado la de entrada o primer plato. En verano una abundante ensalada de hojas verdes a la que se puede agregar según nuestra preferencia tomate, zanahoria, pepino, remolacha, repollo blanco o morado etc. condimentado con aceite vegetal. En invierno sopa de verduras desgrasada.

El plato principal podemos optar por una porción de 120 gms de carne roja o blanca o 200 gms., de pescado. Preferir cocinadas a la parrilla o al horno Las verduras al vapor también puede ser una buena alternativa para completar el menú.

Postre: lo más recomendado siempre es fruta, preparadas como ensalada o en alguna otra preparación siempre que no contengan agregado de algún componente graso como crema o dulce.

No se debe olvidar que todos los alimentos consumidos en restaurantes contienen alrededor de un 30% más de grasas. Por lo tanto la clave está en elegir alimentos de simple elaboración y raciones medianas o pequeñas según las necesidades. Es muy importante programar lo que se quiere y conviene comer por anticipado así evitaremos tentarnos al revisar todos los menús que nos ofrecen, también es conveniente ir variando día a día el menú para asegurarnos el aporte de todos los nutrientes protectores de la salud (proteínas, lácteos, hidratos,

hortalizas, frutas.) y elijamos solo de vez en cuando alguna comida más elaborada de nuestra preferencia.

Las preparaciones simples son más fáciles de digerir y contiene menos calorías.

En cualquier caso es recomendable beber agua y no consumir bebidas alcohólicas. También es aconsejable evitar las bebidas que contengan gran cantidad de azúcar, especialmente los refrescos gaseosos azucarados.

Por último recordar que la salud no se improvisa, los buenos hábitos alimentarios se aprenden. La ausencia del desayuno, las dietas restrictivas, los almuerzos deficientes, las comidas rápidas, etc. conspiran contra la buena alimentación y por ende contra la calidad de vida actual y futura.

#### **L. La neurociencias y la alimentación**

Con una adecuada alimentación equilibrada, con la variedad y diversidad de productos alimenticios, se puede combatir contra algunas señales y signos de la senilidad o mejorar las funciones cerebrales.

“En los alimentos se encuentra el origen de la mayoría de compuestos de los tejidos neurológicos y de los neurotransmisores. Los aminoácidos son fundamentales como precursores de neurotransmisores o neuromediadores. Los neurotransmisores sólo actúan cuando las neuronas que deben estimular, poseen sus receptores específicos en condiciones de eficiencia. Dicha eficiencia depende de diversas reacciones enzimáticas que permiten la síntesis de neurotransmisores y que están directamente relacionadas con la disponibilidad de micronutrientes, catalizadores, cofactores, oligoelementos y vitaminas. El tipo de ácidos grasos de la dieta es fundamental en la integridad de las neuronas y los antioxidantes detienen la degeneración de las células cerebrales, protegiendo sus estructuras de la agresión de los radicales libres. Uno de los descubrimientos más notables del último tiempo es la capacidad del cerebro para curarse a sí mismo” (Villagrán, 2015, p. 1).

La privación o escases de ciertos nutrientes o sustancias presentes en los alimentos, puede ocasionar disfunciones del sistema cerebral y

generar limitaciones o síntomas en el humor, la memoria, el comportamiento y las emociones.

Teniendo en cuenta la neurociencia nutricional según Psychology Today:

“No es ninguna especulación sin fundamento decir que los alimentos adecuados o las sustancias neuroquímicas naturales que contienen, contribuyen a fortalecer las capacidades mentales, a concentrarse, a sintonizar mejor las habilidades sensomotoras, a mantener motivada a la persona, aumentan la memoria, aceleran las reacciones, desactivan el estrés y quizás, incluso, previenen el envejecimiento cerebral. La neurociencia nutricional aún se encuentra en pañales, pero ya está aportando descubrimientos desconcertantes” (Citado en Villagrán, 2015).

Por ello es importante una buena y equilibrada alimentación.

### **2.5.2. Rendimiento académico**

El rendimiento académico no se ha estudiado, generalmente, de modo directo, más bien, se ha estudiado en relación o conjuntamente, con otros constructos motivacionales y cognitivos que influyen, directa o indirectamente, en el rendimiento de los estudiantes.

El rendimiento académico es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación (Pizarro, 1985).

Es la expresión de capacidades y de características psicológicas de los estudiantes desarrollados y actualizados a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado (Chadwick, 1979).

Hoy en día hablamos de logros de aprendizaje; los que se sustentan en el Sistema Curricular Nacional, el cual se expone:

## **A. El Sistema Curricular Nacional**

Es un conjunto de herramientas o instrumentos curriculares que actúan de manera articulada y sistemática para facilitar la enseñanza en todas las Instituciones Educativas del Perú y asegurar el logro efectivo de aprendizajes pertinentes, adecuados y coherentes de los estudiantes.

- **Marco Curricular Nacional**

Es un instrumento vertebrador del sistema curricular, que desde una perspectiva intercultural, inclusiva e integradora, define los aprendizajes fundamentales, que todos y todas los estudiantes de la EBR (Educación Básica Regular) deben alcanzar, es decir el Marco Curricular Nacional define, caracteriza y determina un conjunto delimitado de aprendizajes fundamentales, describiendo las competencias y capacidades que todos los estudiantes del país deben aprender, además dando cuenta de los sustentos como de las implicancias pedagógicas para su enseñanza y su evaluación (Ministerio de educación, 2014).

Ser fundamentales significa igualmente que no son todos los que hay que enseñar y que hay que impartirlos de igual forma en todo el país.

- **Rutas de aprendizaje**

Las rutas de aprendizaje son “documentos pedagógicos dirigidos a los docentes para orientarlos a saber con mayor precisión qué deben enseñar y cómo pueden facilitar los aprendizajes de los estudiantes”, son herramientas pedagógicas, que se han puesto a disposición de todas las escuelas del país y siguen el propósito que todos nos hemos propuesto: Transformar la escuela y lograr movilizar aprendizajes (Ministerio de Educación del Perú, 2014).

- **Mapas de progreso – Estándares de aprendizaje**

Los Mapas de progreso vienen a ser la descripción de los estándares de aprendizaje elaborados por el Ministerio de Educación. Describen la secuencia de los niveles de aprendizaje que los estudiantes deben lograr

a lo largo de la educación básica a partir del tercer ciclo hasta concluir el quinto grado de secundaria.

Considerando que el aprendizaje es un proceso continuo, y se desarrolla a lo largo de la vida, posibilitan apreciar el avance progresivo de tal aprendizaje, facilitando la articulación de los niveles y etapas del sistema educativo.

## **B. Evaluación del rendimiento académico**

En el Sistema Educativo Peruano, la mayor parte de las calificaciones se basan en el sistema vigesimal, es decir de 0 a 20 (Ministerio de Educación, 2009).

Rendimiento académico, es la expresión de una calificación cuantitativa en términos vigesimales y cualitativa en logro destacado, logro previsto, en proceso y en inicio. Hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de un periodo de estudio.

A nivel de educación inicial la evaluación es cualitativa, no hay repitencia, el sistema de rendimiento académico es de logros de aprendizaje, las escalas planteadas son de inicio (C), proceso (B) y logro (A).

### **2.5.3. Áreas de estudio en la Educación Básica Regular**

Las áreas de trabajo para el nivel inicial son el área de Personal Social, Comunicación, Matemática y Ciencia y Ambiente:

#### **A. Personal Social** (Ministerio de Educación del Perú, 2014).

El área de Personal Social en el nivel inicial atiende el desarrollo del estudiante desde sus dimensiones Personal y Social. Busca que se conozcan a sí mismos y a los demás, a partir de la toma de conciencia de sus características y capacidades personales, y de las relaciones que establece para la convivencia sana en su medio social. Ello les permite reconocerse como personas únicas y valiosas.

Se espera que el estudiante se inicie en la estructuración de su personalidad teniendo como base su desarrollo integral, el cual se manifiesta en el equilibrio entre cuerpo, mente, afectividad y espiritualidad, lo cual le permitirá enfrentar de manera exitosa los retos que se le presenten.

Para esto, es necesario ofrecerles un entorno que les brinde seguridad, con adecuadas prácticas de crianza, que les ayuden a expresarse libremente, así, construirán su seguridad y confianza básica, para participar cada vez más y de manera autónoma en el conjunto de actividades y experiencias que configuran sus contextos de desarrollo.

La educación psicomotriz alienta el desarrollo de los niños y niñas a partir del movimiento y el juego, a través de ella, se busca el reconocimiento del propio cuerpo para construir una imagen positiva de sí mismos y desarrollar los recursos que posee para promover la autonomía e ir gradualmente tomando sencillas decisiones. El punto de partida para que el niño vivencie su cuerpo es la exploración del movimiento y de las sensaciones.

#### **B. Matemática (Ministerio de Educación del Perú, 2014).**

La enseñanza de la Matemática varía mucho según los estudiantes a quienes va dirigida. En nuestro caso, es necesario pensar en una Matemática para el nivel Inicial, que encuentre en el conocimiento disciplinar. Para ello se reconocerán la variedad de situaciones en la que los/las niños/as se enfrentan a distintas nociones matemáticas y sus modos intuitivos de abordarlos en las diversas situaciones sociales y de juego.

El conocimiento matemático es una herramienta básica para la comprensión y manejo de la realidad en que vivimos. Su aprendizaje, además de durar toda la vida, debe comenzar lo antes posible para que el niño se familiarice con su lenguaje, su manera de razonar y de deducir. Desde la clase debemos ir evolucionando a través de distintos medios, buscar planteos de preguntas, otros enfoques imaginativos y permitir el desarrollo de ideas. Es necesario, por lo tanto, aplicar la

matemática a la vida cotidiana, así aprenderla se hace más dinámico, interesante, comprensible, y lo más importante, útil.

En la etapa de la Ed. Inicial, el conocimiento se construye de manera global, y esta disciplina no es una excepción. Cualquier situación puede aprovecharse para el desarrollo de los conceptos matemáticos.

### **C. Comunicación (Ministerio de Educación del Perú, 2014).**

El área de Comunicación busca desarrollar las competencias comunicativas y lingüísticas de niñas y niños para que logren comprender y expresar mensajes orales y escritos de manera competente, en distintas situaciones comunicativas y con diversos interlocutores; asimismo, para que puedan comprender y producir distintos tipos de texto, para informarse, satisfacer sus necesidades funcionales de comunicación y disfrutar de ellos.

Considerando que el lenguaje es el vehículo para entender, interpretar, apropiarse, y organizar la información que proviene de la realidad; el área de Comunicación es el eje central en la formación de capacidades: Cognitivas, desarrollo del pensamiento, capacidad de representación y de la lógica; afectivas y creativas, las que se logran en la interacción social, como la autoestima, autonomía, asertividad, etc.; meta cognitivas, desarrollo de la capacidad de crítica y de reflexión sobre los procesos de aprendizaje y las estrategias utilizadas para ello.

La puesta en práctica del área implica el desarrollo de cinco aspectos que se complementan: comunicación oral, comunicación escrita (lectura y producción de textos); reflexión sobre el funcionamiento lingüístico de los textos; lectura de imágenes y textos icono - verbales, además de expresión y apreciación artística.

El desarrollo curricular del área y de manera especial el proceso de enseñanza - aprendizaje de la lectura y escritura, está sustentado en el enfoque comunicativo y textual:

- La posición comunicativa, plantea que la noción de escritura que construye el niño, es de “objeto que sirve para la comunicación”. Por tanto al leer un texto busca significado, para satisfacer diversas

necesidades, (informarse, aprender, entretenerse, seguir instrucciones, etc.); igualmente, escribir significa tener claro a quién se escribe, para qué y sobre qué se escribe. Así el niño reconoce que la función fundamental del lenguaje oral o escrito es, establecer comunicación, es intercambiar y compartir ideas, saberes, sentimientos y experiencias; en situaciones auténticas y por necesidad real.

- La posición textual, considera el lenguaje escrito constituido por textos y tipos de texto que responden a distintas situaciones de comunicación. Josette Jolibert dice: “el escrito sólo cobra significado en el texto, auténtico y completo, usado en situaciones de vida”.

El niño desde sus primeros encuentros con materiales escritos, construye hipótesis de significado a partir de diversos indicios (títulos, subtítulos, la silueta o formato del texto, etc.) pero, el indicio de mayor ayuda es el contexto comunicativo por medio del cual llega el texto a sus manos. La construcción de significados es personal, cada niña o niño construye su propia idea del texto que lee, también produce de manera particular y personal sus textos.

Cuando los niños trabajan sólo con letras, sílabas o palabras sueltas, muestran dificultades para entender el sentido del lenguaje escrito, por eso es indispensable que la escuela asuma las mismas dimensiones de uso que otorga la vida cotidiana a la lectura y escritura.

#### **D. Ciencia y Ambiente (Ministerio de Educación del Perú, 2014).**

El área de Ciencia y Ambiente se fundamenta en el enfoque actual de la ciencia, teniendo por finalidad desarrollar competencias, capacidades, conocimientos y actitudes científicas a través de actividades vivenciales e indagatorias, las cuales requieren de procesos de reflexión-acción y acción-reflexión por parte de los estudiantes.

El área contribuye al desarrollo integral de la estudiante, en relación con la naturaleza de la cual forma parte, con la tecnología y con su

ambiente, en el marco de una cultura científica. Tal es así que los conocimientos previstos para el desarrollo del área de ciencia tecnología y ambiente permiten lograr competencias por lo cual el tratamiento de las mismas se realizará a partir de la comprensión de información y la indagación y experimentación, relacionadas con el pensamiento crítico y creativo, la solución de problemas y toma de decisiones.

## **2.6. Definición de términos básicos**

- Hábitos

La palabra hábito abarca todas las costumbres adquiridas de actuar y de pensar, es necesario enseñar buenos hábitos desde los primeros años de vida. (Barrera, 1983).

- Alimentos

Un alimento es cualquier sustancia o producto que, por sus características, aplicaciones y/o preparación, sirve para la nutrición humana normal. Los alimentos pueden ser de origen animal, vegetal o mineral.

- Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos (Ramos 2007, p 156).

- Rendimiento académico

El rendimiento académico es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación (Pizarro, 1985, p. 37).

## **CAPÍTULO III**

# **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

### **3.1. Tablas y gráficas estadísticas**

Los resultados del recojo de información se dan a conocer considerando las variables, sus indicadores y sub indicadores correspondientes:

## VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos alimenticios

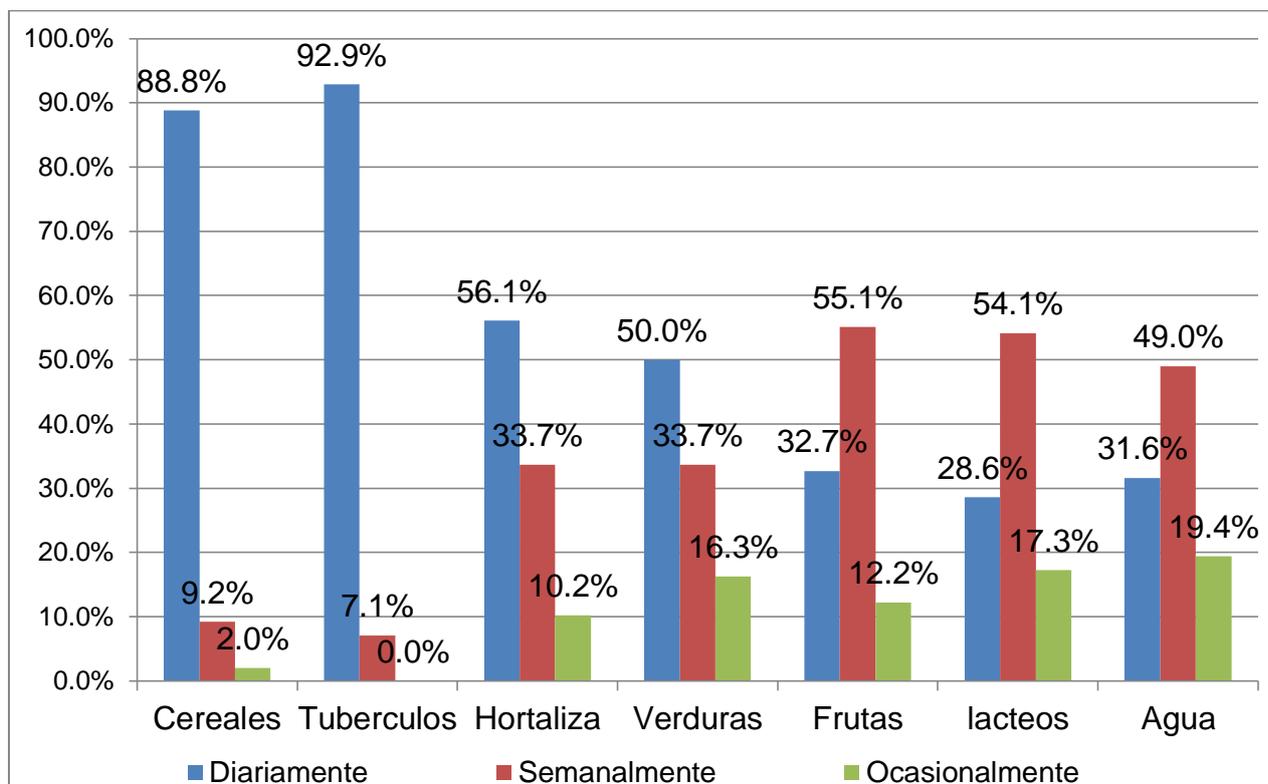
**TABLA 1**

Indicador: Consumo de alimentos diarios

		Recuento	% del N de la tabla
Cereales	Diariamente	87	88,8%
	Semanalmente	9	9,2%
	Ocasionalmente	2	2,0%
Tubérculos	Diariamente	91	92,9%
	Semanalmente	7	7,1%
	Ocasionalmente	0	0,0%
Hortaliza	Diariamente	55	56,1%
	Semanalmente	33	33,7%
	Ocasionalmente	10	10,2%
Verduras	Diariamente	49	50,0%
	Semanalmente	33	33,7%
	Ocasionalmente	16	16,3%
Frutas	Diariamente	32	32,7%
	Semanalmente	54	55,1%
	Ocasionalmente	12	12,2%
lácteos	Diariamente	28	28,6%
	Semanalmente	53	54,1%
	Ocasionalmente	17	17,3%
Agua	Diariamente	31	31,6%
	Semanalmente	48	49,0%
	Ocasionalmente	19	19,4%

Fuente: Instrumentos de recojo de información 2015

### a) Representación gráfica



### b) Análisis e interpretación

En la tabla 1 y su representación gráfica, sobre consumo de alimentos diarios del 100% de estudiantes, sí consumen los cereales al 89% diariamente, los tubérculos al 93%, las hortalizas al 55%, las verduras al 50%; las frutas son consumidas al 55% a la semana al igual que los lácteos al 54% y agua al 49%.

Se infiere que la mayoría de niños a un índice mayor de 93% se alimenta con cereales, tubérculos, hortalizas y verduras diariamente lo que indica que está bien alimentada al respecto; sin embargo la alimentación de frutas, lácteos y consumo de agua solo lo hacen semanalmente a un índice mayor de 55%, cuando debería ser consumido diariamente.

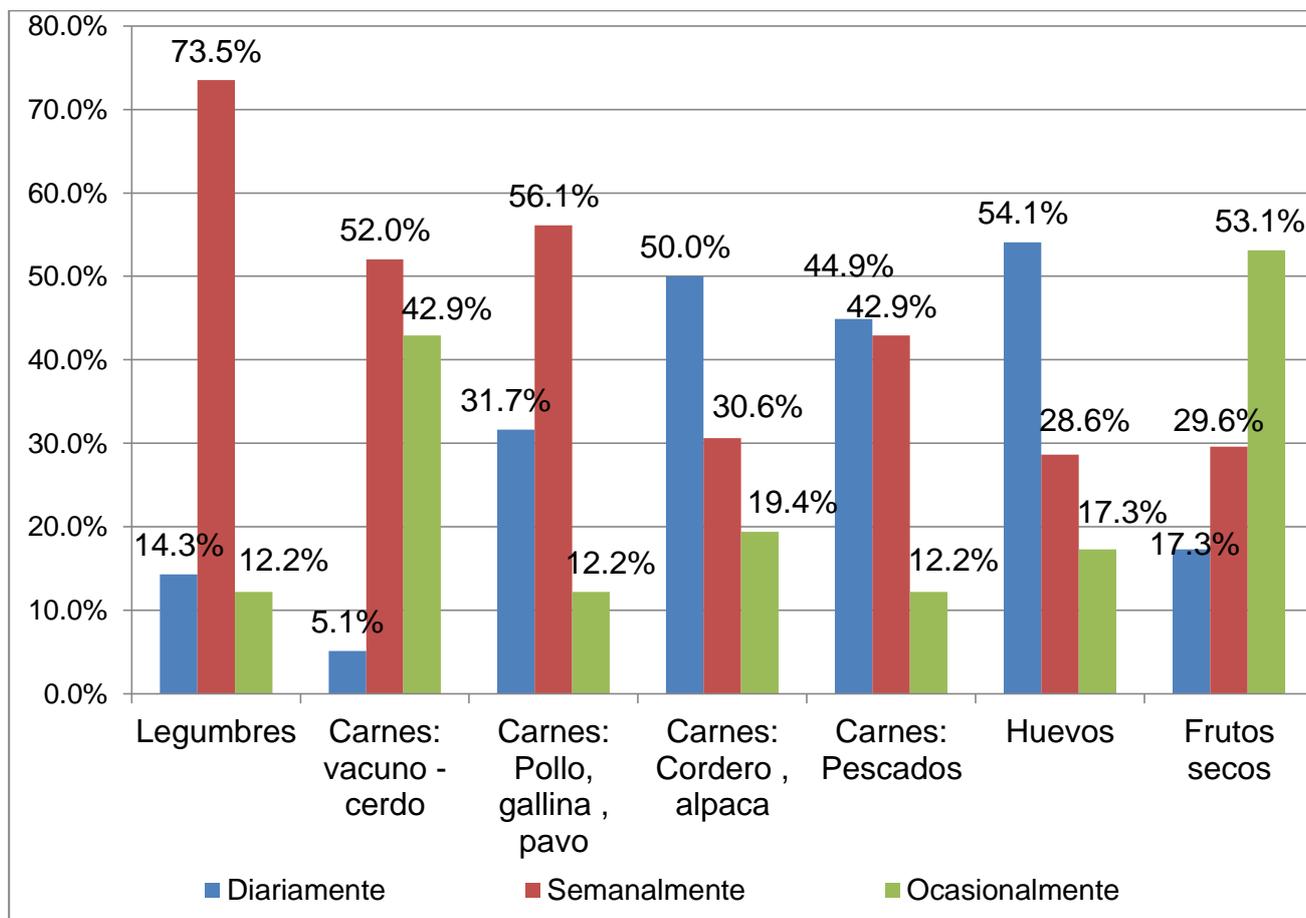
**TABLA 02**

Indicador: Consumo de alimentos semanal

		Recuento	% del N de la tabla
Legumbres	Diariamente	14	14,3%
	Semanalmente	72	73,5%
	Ocasionalmente	12	12,2%
Carnes: Vacuno -cerdo	Diariamente	5	5,1%
	Semanalmente	51	52,0%
	Ocasionalmente	42	42,9%
Carnes: Pollo, gallina , pavo	Diariamente	31	31,7%
	Semanalmente	55	56,1%
	Ocasionalmente	12	12,2%
Carnes: Cordero , alpaca	Diariamente	49	50,0%
	Semanalmente	30	30,6%
	Ocasionalmente	19	19,4%
Carnes: Pescados	Diariamente	44	44,9%
	Semanalmente	42	42,9%
	Ocasionalmente	12	12,2%
Huevos	Diariamente	53	54,1%
	Semanalmente	28	28,6%
	Ocasionalmente	17	17,3%
Frutos secos	Diariamente	17	17,3%
	Semanalmente	29	29,6%
	Ocasionalmente	52	53,1%

*Fuente: Instrumentos de recojo de información 2015*

### a) Representación gráfica



### b) Análisis e interpretación

En la tabla 02 y su representación gráfica, sobre consumo de alimentos semanal, del 100% de estudiantes, si consumen a diario huevos al 54%, carnes: cordero, alpaca al 50%, carnes: pescados al 45%; a la semana ingesta legumbres 74%, carnes: vacuno –cerdo 51%, carnes: pollo, gallina, pavo 56%; y ocasionalmente los frutos secos al 53%.

La mayoría de niños se alimenta diariamente de huevos y carnes de cordero, alpaca y pescados, cuando debería ser semanalmente; la mayoría consume adecuadamente los alimentos semanales como son legumbre como las lentejas y garbanzos carnes de vacuno – cerdo, pollo, gallina o pavo, sin embargo los frutos secos como maní, nueces, castañas, etc., son consumidos ocasionalmente cuando deberían ser consumidos semanalmente.

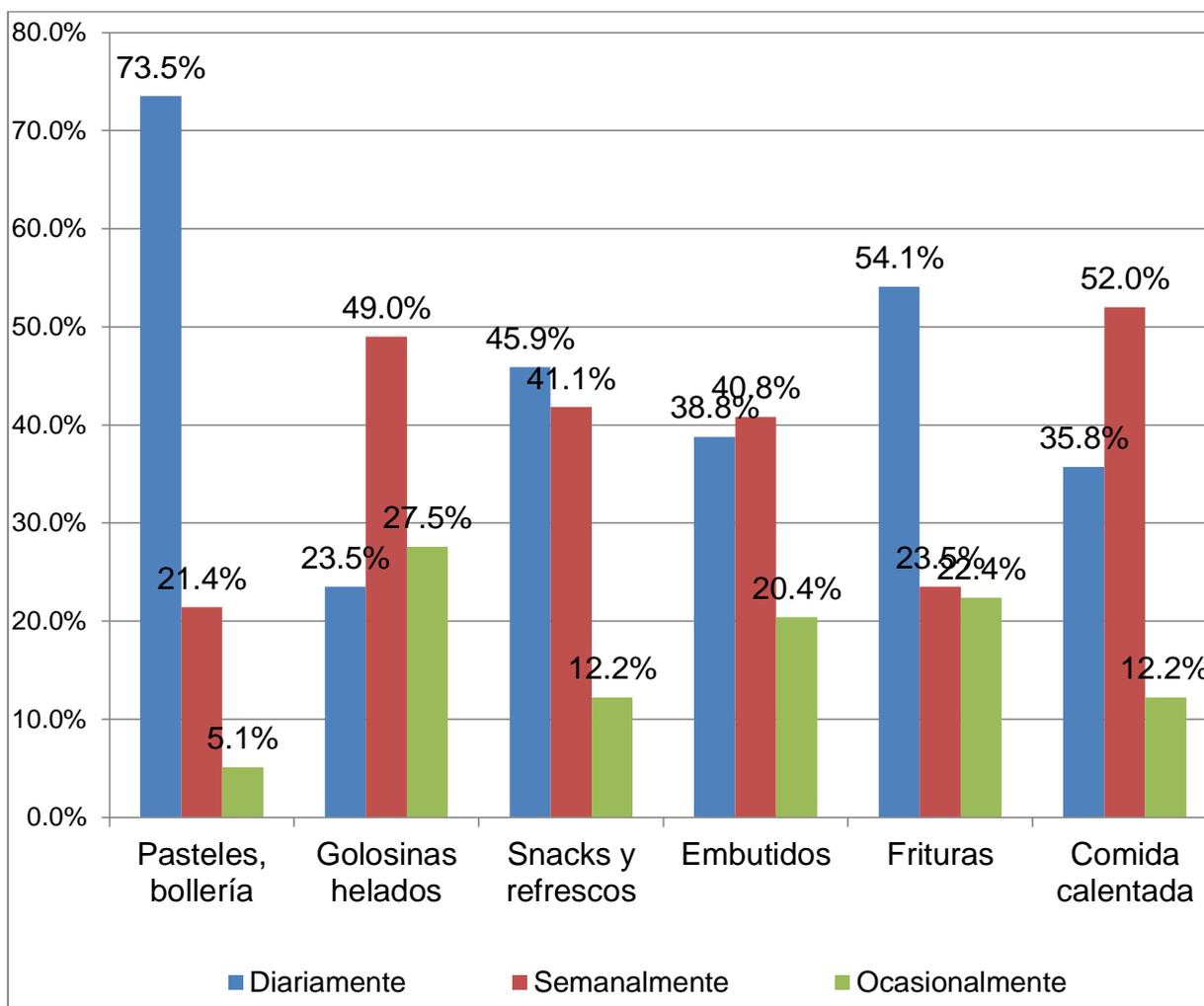
**TABLA 03**

Indicador: Consumo de alimentos ocasional

		Recuento	% del N de la tabla
Pasteles, bollería	Diariamente	72	73,5%
	Semanalmente	21	21,4%
	Ocasionalmente	5	5,1%
Golosinas, helados	Diariamente	23	23,5%
	Semanalmente	48	49,0%
	Ocasionalmente	27	27,5%
Snack y refrescos	Diariamente	45	45,9%
	Semanalmente	41	41,9%
	Ocasionalmente	12	12,2%
Embutidos	Diariamente	38	38,8%
	Semanalmente	40	40,8%
	Ocasionalmente	20	20,4%
Frituras	Diariamente	53	54,1%
	Semanalmente	23	23,5%
	Ocasionalmente	22	22,4%
Comida calentada	Diariamente	35	35,8%
	Semanalmente	51	52,0%
	Ocasionalmente	12	12,2%

*Fuente: Instrumentos de recojo de información 2015*

### a) Representación gráfica: Consumo de alimentos ocasional



### b) Análisis e interpretación

En la tabla 03 y su representación gráfica, sobre consumo de alimentos ocasional, del 100% de estudiantes, son consumidos a diario los pasteles y bollería al 74%, las frituras al 55%; en la semana son consumidos las golosinas y helados al 49%, alimentos de snack y refrescos (gaseosas) al 42%, los embutidos al 41% y la comida guardada o calentada al 52%; y son consumidos los alimentos ocasionalmente en menos hasta el 28%

La mayoría de alimentos que deben ser consumidos ocasionalmente, son consumidos diaria y semanalmente.

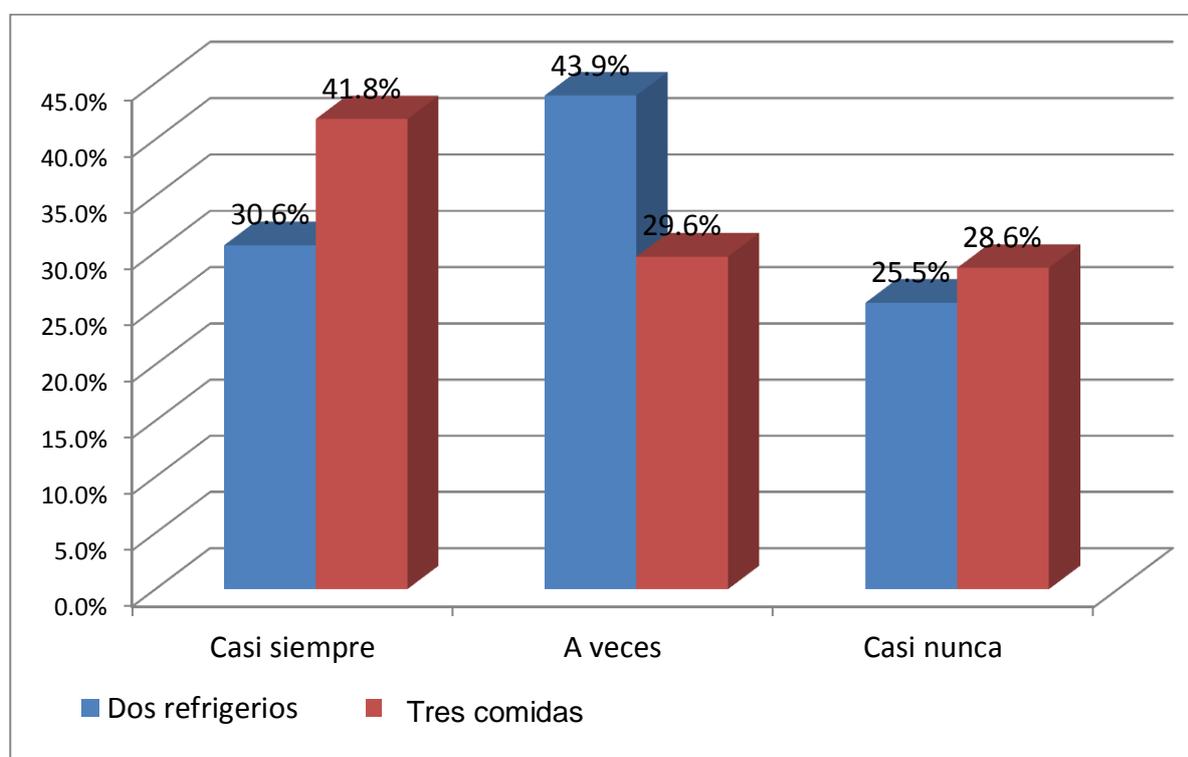
**TABLA 04**

**Indicador:** Frecuencia de consumo de alimentos

		Recuento	% del N de la tabla
Dos refrigerios	Casi siempre	30,6	30,6%
	A veces	43,9	43,9%
	Casi nunca	25,5	25,5%
Tres comidas	Casi siempre	41,8	41,8%
	A veces	29,6	29,6%
	Casi nunca	28,6	28,6%

Fuente: Instrumentos de recojo de información 2015

**a) Representación gráfica**



**b) Análisis e interpretación**

En la tabla 04 y su representación gráfica, sobre frecuencia de consumo de alimentos, del 100% de estudiantes, el 43,9% consume sus dos refrigerios a veces y al 41,8% consume tres comidas casi siempre.

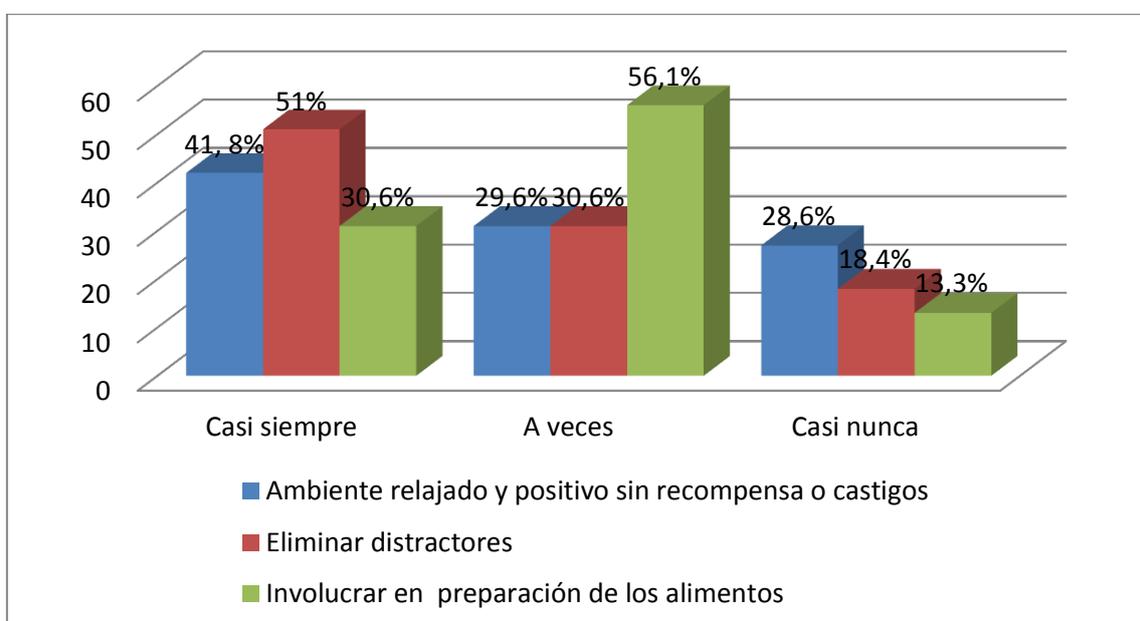
La mayoría de niños se alimenta con tres comidas diarias y dos a veces con tendencia a casi siempre.

**TABLA 05**

Indicador: Fomento saludable de los alimentos

	Casi siempre		A veces		Casi nunca	
	f	%	f	%	f	%
Ambiente relajado y positivo sin recompensa o castigos	41	41,8	29	3,6	26	28,6
Eliminar distractores	50	51	30	30,6	18	18,4
Involucrar en preparación de los alimentos	30	30,6	55	56,1	13	13,3

Fuente: Instrumentos de recojo de información 2015

**a) Representación gráfica****b) Análisis e interpretación**

En la tabla 05 y su representación gráfica, sobre fomento saludable de los alimentos, del 100% estudiantes, casi siempre se tienen una ambiente relajado y positivo sin recompensa o castigos al 41,8%, se elimina distractores al 51% y en a veces se involucra en la preparación de alimentos al 56,1%.

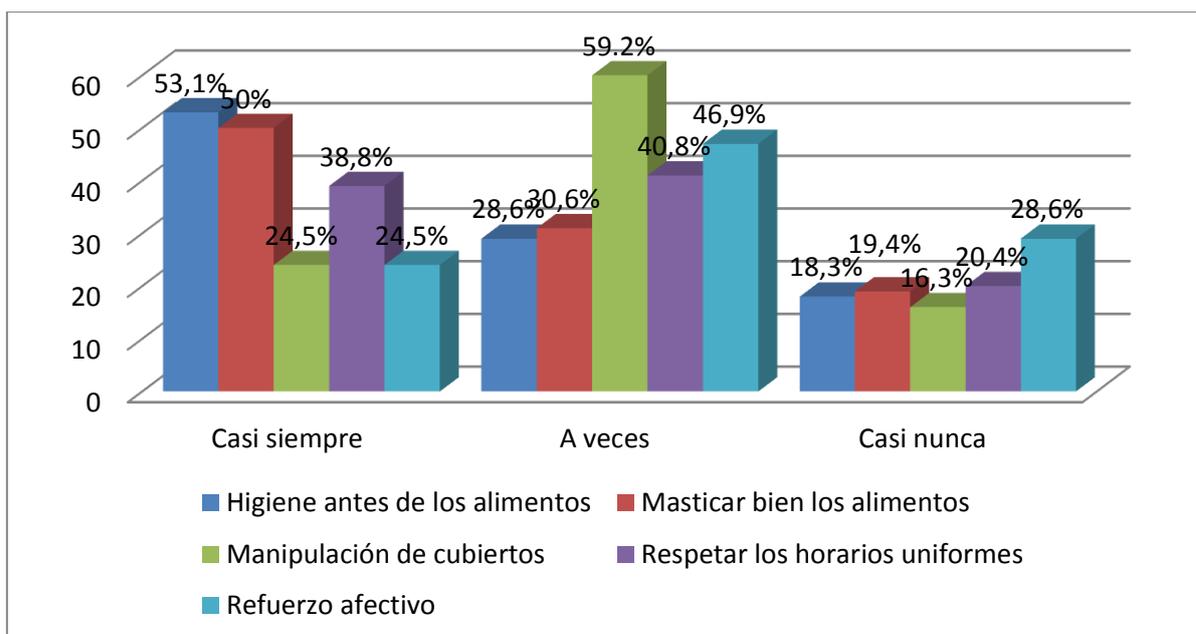
La mayoría de niños tiene un fomento saludable de los alimentos casi siempre en las condiciones ambientales sin distractores y solo a veces se los involucra en la preparación de alimentos.

**TABLA 06**

Indicador: Práctica con los alimentos

SUB INDICADOR	Casi siempre		A veces		Casi nunca	
	f	%	f	%	f	%
Higiene antes de los alimentos	52	53,1	28	28,6	18	18,3
Masticar bien los alimentos	49	50	30	30,6	19	19,4
Manipulación de cubiertos	24	24,5	58	59,2	16	16,3
Respetar los horarios uniformes	38	38,8	40	40,8	20	20,4
Refuerzo afectivo	24	24,5	46	46,9	28	28,6

Fuente: Instrumentos de recojo de información 2015

**a) Representación gráfica****b) Análisis e interpretación**

En la tabla 06 y su representación gráfica, sobre práctica en los alimentos, del 100% estudiantes, casi siempre tienen higiene antes de los alimentos al 53,1% y mastican bien los alimentos al 50%; a veces manipulan bien los cubiertos al 59,2% y un índice medio de refuerzo afectivo al 46,9%.

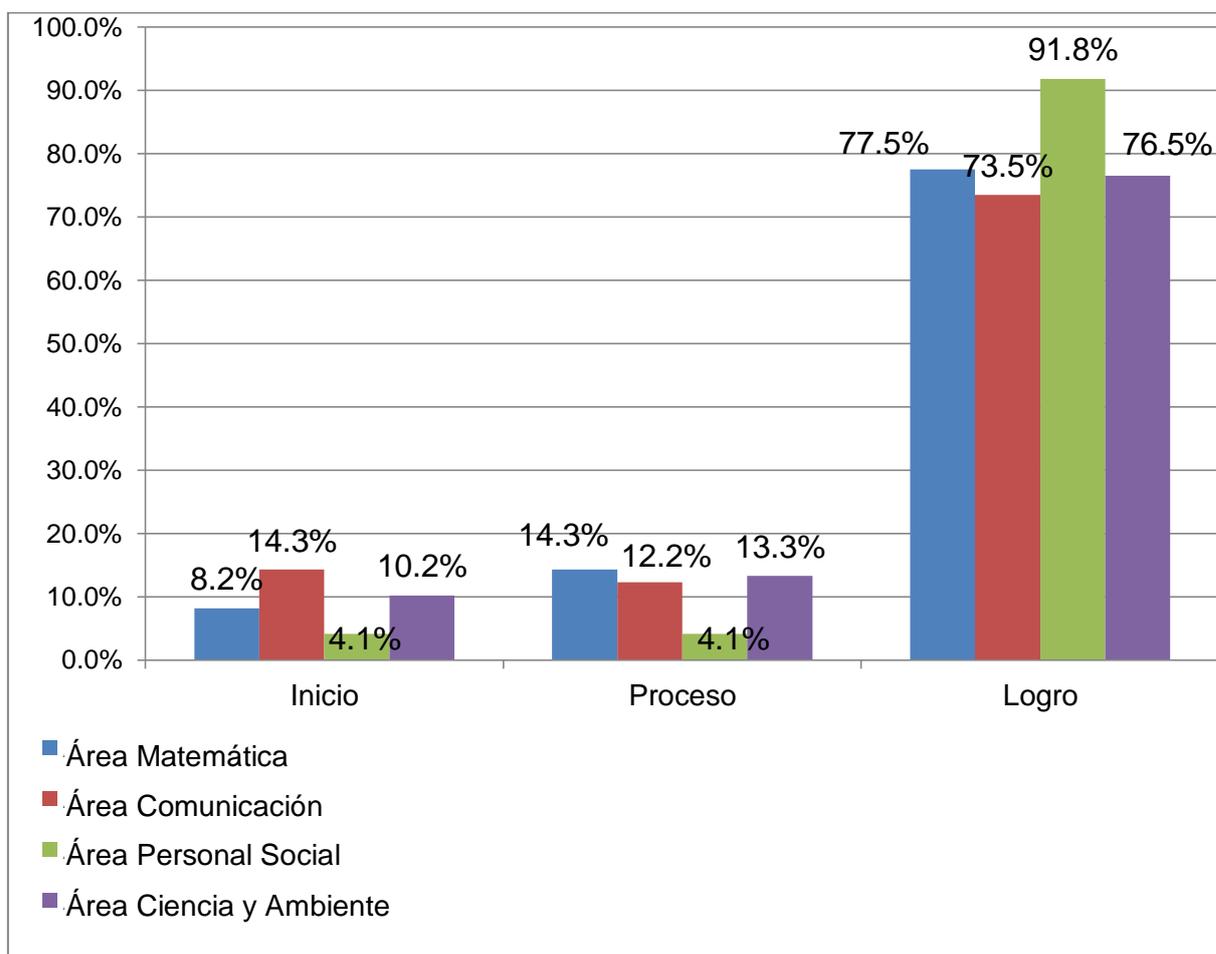
La mayoría de niños tiene higiene y masticación de los alimentos; y la manipulación de cubiertos a veces y debiera ser casi siempre.

**TABLA 07**

Rendimiento académico

		Recuento	% del N de la tabla
Área Matemática	Inicio	8	8,2%
	Proceso	14	14,3%
	Logro	76	77,5%
Área Comunicación	Inicio	14	14,3%
	Proceso	12	12,2%
	Logro	72	73,5%
Área Personal Social	Inicio	4	4,1%
	Proceso	4	4,1%
	Logro	90	91,8%
Área Ciencia y Ambiente	Inicio	10	10,2%
	Proceso	13	13,3%
	Logro	75	76,5%

Fuente: Instrumentos de recojo de información 2015

**a) Representación gráfica**

## **b) Análisis e interpretación**

En la tabla 07 y su representación gráfica, sobre rendimiento académico, del 100% estudiantes, los niños presentan un rendimiento académico de logro (A), en el área Matemática al 77,5%, en el área Comunicación al 73,5%, en el área Personal Social 91,8% y en el área Ciencia y Ambiente al 76,5%.

Lo que indica que la mayoría de los niños se encuentran en un nivel de rendimiento académico de logro.

### 3.2. Contrastación de hipótesis

#### Análisis de comprobación de hipótesis

##### Correlaciones

		Área Matemática	Área Comunicación	Área Personal Social	Área Ciencia y Ambiente
Hábito alimenticio	Correlación de Pearson	0,602**	0,678**	0,339**	0,621**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,001	,000
	N	98	98	98	98

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Regla de decisión (Daniel, 2007)

##### ESCALA DE VALORES

VALOR O GRADO		INTERPRETACION
DE	A	
	±0.00	Correlación nula
± 0.01	0.19	Correlación muy baja
± 0.20	0.39	Correlación baja
± 0.40	0.69	Correlación moderada
± 0.70	0.89	Correlación alta
± 0.90	0.99	Correlación muy alta
	± 1.00	Correlación perfecta

En el análisis de correlación entre las variables se logra apreciar que la correlación que existe entre el hábito de alimentos y el rendimiento académico muestran una relación directa y positiva, siendo el índice más alto de correlación con el área de Ciencia y Ambiente manifestando una relación moderada en el área de Comunicación ( $r=0.678$ ); y una relación moderada ( $r=0.621$ ), con el área de Ciencia y Ambiente; en cambio con una menor relación esta el hábito alimenticio y el área de Personal Social una correlación baja con el ( $r=0.339$ ) y en el área de Matemática y hábitos alimenticios tienen una correlación moderada con el ( $r=0.602$ ), las relaciones que muestran son positivas y directas, esto quiere decir que si se incrementa los hábitos alimenticios el rendimiento académico aumentará ya que niños bien alimentados están dispuestos a aprender lo impartido en clases gracias a la alimentación sana en los hogares.

En el análisis de relación mediante las significancias tenemos que la comprobación de nuestra hipótesis

$H_0$ . Los hábitos alimenticios no influyen en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. "Divino Niño Jesús".

Para que se cumpla esta sentencia:

**$P < 0.05$**

Valor de p encontrado= 0.000, se rechaza esta hipótesis ya que el valor hallado es menor a p y demuestra relación

$H_1$ . Los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. "Divino Niño Jesús".

**$p > 0.05$**

Valor de p encontrado= 0.000, se acepta esta hipótesis ya que el valor hallado es menor a p y demuestra relación

## **CONCLUSIONES**

### **PRIMERA**

Los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”; ya que se halla una correlación directa y positiva.

### **SEGUNDA**

Los hábitos alimenticios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús” muestran que los alimentos que deben ser consumidos de forma diaria y semanal son consumidos con irregularidad, los alimentos ocasionales son consumidos de forma diaria a semanal, como también su frecuencia alimenticia y la mayoría fomenta el consumo saludable de los alimentos.

### **TERCERA**

La mayoría de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”, se encuentran en un nivel de rendimiento académico de logro en el área Matemática Comunicación, Personal Social y en el área Ciencia y Ambiente.

.

## **RECOMENDACIONES**

### **PRIMERA**

La I.E.I. “Divino Niño Jesús”; debe aplicar un programa de mejora de hábitos alimenticios para mejorar el rendimiento académico de los niños.

### **SEGUNDA**

La I.E.I. “Divino Niño Jesús”; debe desarrollar un evento de fortalecimiento de habilidades de hábitos alimenticios en los agentes educativos incluidos padres de familia para mejorar estos.

### **.TERCERA**

Que los docentes de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”, realicen un seguimiento más específico sobre el rendimiento académico de cada estudiante en las áreas de Matemática, Comunicación, Personal Social y en el de Ciencia y Ambiente; de manera separada y establecer con mayor precisión su nivel de rendimiento académico para realizar el seguimiento y monitoreo correspondiente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Almafrá, E. (2002) *Programación de Hábitos*. (En Línea) Disponible en: [http://cefirelda.infoville.net/eniusimg/enius4/2002/01/adjuntos\\_fichero\\_3586.pdf](http://cefirelda.infoville.net/eniusimg/enius4/2002/01/adjuntos_fichero_3586.pdf)
- Apolinario J. (1998) *Conocimientos y prácticas que tienen las madres acerca de la alimentación y su relación con el estado nutricional en los Escolares del C.E Mateo Pumacahua del distrito de Surco Abril – Mayo 1995*. Tesis de grado magister. Recuperado de: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1000/1/Requena\\_rl.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1000/1/Requena_rl.pdf)
- Arzapallo, F.; Pantoja K.; Romero, J. y Farro, G. (2011). *Estado nutricional y rendimiento escolar de los niños de 6 a 9 años del asentamiento humano Villa Rica – Carabayllo*. Perú.
- Alvarado, I; Montenegro, L. y García O. (2003) *formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Venezuela: Imprenta I.N.N.
- Anton, M. y Lleixá, T. (1992) *La educación infantil 0 a 6 años*. Paidotribo. México. 281 pp.
- Bernardino, L. (2015). *Educa en pre escolar: Fomentando Hábitos*. Recuperado de: <http://educaenpreescolar.jimdo.com/que-son-los-h%C3%A1bitos/>
- Brennan, R. (1989) *Psicología General*. Madrid: ed. Morata; pág. 411.
- Bigge, L. & Yhunt, M. (1983) *Bases Psicológicas de la Educación*. México: Trillas.
- Coras, M. (2011) *Nivel de autoestima y su relación con el estado nutricional de escolares de 10-12 años de instituciones educativas públicas del distrito de San Juan de Lurigancho*. (Tesis Magister). Perú. Recuperado de: [http://dspace.concytec.gob.pe/bitstream/concytec/43/1/coras\\_bd.pdf](http://dspace.concytec.gob.pe/bitstream/concytec/43/1/coras_bd.pdf)
- Cornejo, A.; Olmedo, E.; Escudero, D. (2009). *Influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar de adolescentes*. Universidad Adventista del Plata. Actualización en nutrición, Vol. 10 - Nº 4. Recuperado de: [http://www.revistasan.org.ar/pdf\\_files/trabajos/vol\\_10/num\\_4/RSAN\\_10\\_4\\_290.pdf](http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_10/num_4/RSAN_10_4_290.pdf)
- García, V. (1988) *Diccionario de Pedagogía*. Madrid: Labor; Vol. 11.

Gobierno de la Rioja (2014) *Alimentación equilibrada de los 4 a los 12 años*. (3º ed.). Rioja España.

De la Cruz, Espinosa y Juárez Karen (2011) *Influencia del entorno familiar en el rendimiento académico de los niños de cinco años, se realizo en la institución educativa "Zamácola" nivel inicial, Arequipa. 2011*. Universidad ALAS Peruanas.

Kelly, W. y Gonzalvo, G. (1982) *Psicología de la Educación*. Morata. México.

Kelly, A. (1990) *Psicología de la Educación*. Madrid: Morata.

López, L. (2013). *Diversidad cultural y educación intercultural*. (1ª ed.). España: Impreso en Publidisa. Recuperado de: [http://www.stes.es/melilla/archivos/libro\\_diversidad\\_cultural/Pdfs/Diversidad%20Cultural.pdf](http://www.stes.es/melilla/archivos/libro_diversidad_cultural/Pdfs/Diversidad%20Cultural.pdf)

Ministerio de Educación y Ciencia (2007) *Alimentación saludable: Guía para familias*. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. FER/EDIGRAFOS

Ministerio de Salud de la Nación, Dirección Nacional de Maternidad e Infancia (2009) *Guías alimentarias para la población infantil*. Buenos Aires.

Ministerio de Educación y Deportes, Ministerio de Salud y Desarrollo Social & Instituto Nacional de Nutrición (2003) *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables: Dirigido a docentes y otros adultos significativos que atienden niños y niñas entre 0 y 6 años*. Venezuela: Imprenta I.N.N. Recuperado de: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

Moreno, J. Galiano, M. (2015) *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. Recuperado de: <http://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

Nieto, J. (1995) *La importancia de los hábitos en la formación del profesorado*. Recuperado de: [http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/1995\\_01\\_04.pdf](http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/1995_01_04.pdf)

Núñez, s. (2013) *Hábitos alimentarios en niños de 10 años de edad concurrentes a una escuela de gestión pública, respecto a un colegio de gestión privada*

de la ciudad de Rosario. Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112127.pdf> 38

Osorio, J.; Weisstaub, G. y Castillo, C, (2002) *Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones*. Revista chilena de nutrición Vol. 29, N°3. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182002000300002](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002)

Pamies, J. (1993) *La Salud por la Dieta*. (1° ed.) Madrid: Editorial Libsa.

Polanco, A. (2005) *Alimentación del niño en edad pre-escolar y escolar*. Recuperado de: <http://www.analesdepediatria.org/es/alimentacion-del-nino-edad-preescolar/articulo/13081721/>

Postic, M y De Ketele, J. (1998) *Observar las situaciones educativas*. París: Ed.Narcea.

Ramírez, M. (1998) *Como influyen los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar*. (Tesis de magister). Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey

Ramos, L. (2007) *Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición*. Recomendaciones educativas. (Tesis doctoral) Universidad de Granada. Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1556/1/16728191.pdf>

Ramos, L. (2007). *Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición, recomendaciones educativas*.(tesis doctoral) Universidad Granada. España.

Rivera, M. (2013). *Rol de los padres de familia en la formación de hábitos de lectura de sus hijos* (tesis inédita licenciatura) Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango. México.

Salas J. (2005) *Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la facultad de estomatología Roberto Beltrán Neyra de la UPCH*.

Serafin, P. (2012) *Manual de alimentación escolar saludable*.

- Sierra, A.; Sáenz-López, P.; Giménez, B. (2007). *Influencia de los hábitos de alimentación y práctica física*. Recuperado de: <http://altorendimiento.com/influencia-de-los-habitos-de-alimentacion-y-practica-fisica-en-los-escolares-onubenses-el-problema-de-la-obesidad/>
- Unda, E. (2013) *Estado nutricional de escolares primarios, institución educativa 70604 Juliaca – Puno - Perú*. (Tesis magister). Recuperado de: <http://huajsapata.unap.edu.pe/ria/index.php/ria/article/view/22>
- Vigo, A. (2013) *influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del primer año de la carrera profesional de producción agropecuaria de los institutos de educación superior tecnológicos públicos de la región lima provincias -2011* (tesis doctor). Lima – Perú. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos-pdf5/habito-estudios-y-rendimiento-academico/habito-estudios-y-rendimiento-academico3.shtml>
- Villagrán A. (2015) *Máximo rendimiento del cerebro con una adecuada alimentación*. Recuperado de: [http://www.nutriterapia.cl/site/cerebro\\_alimentacion.pdf](http://www.nutriterapia.cl/site/cerebro_alimentacion.pdf)
- Villarreal y otros (2002) *Evaluación Nutricional en niños menores de cinco años en la Coop. Vivienda Los Chancas de Andahuaylas distrito de Santa Anita – Lima*. Tesis grado magister. Recuperado de: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1000/1/Requena\\_rl.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1000/1/Requena_rl.pdf)

# **ANEXOS**

**Anexo N° 1.**

**Matriz de Consistencia.**

**INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

(Estudio realizado en niños de 4 y 5 años de la institución educativa inicial “Divino Niño Jesús” del distrito de Chivay – Caylloma, provincia y región Arequipa, 2015)

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”?</p> <p><b>Problema específico</b></p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”?</p> <p>¿Cuál es el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Identificar los hábitos alimenticios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”</p> <p>Precisar el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Hi: Los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”.</p> <p>Ho: Los hábitos alimenticios no influyen en el rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús”.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Hi: Los hábitos alimenticios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús” son saludables</p> <p>Ho: Los hábitos alimenticios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús” no son saludables</p> <p>Hi: El rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús” se encuentra en nivel de logro</p> <p>Ho: El rendimiento académico en los niños de 4 y 5 años de la I.E.I. “Divino Niño Jesús” se encuentran en nivel de inicio.</p>	<p><b>Variable 1.</b></p> <p>HÁBITOS ALIMENTICIOS</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de alimentos</li> <li>• Frecuencia de consumo</li> <li>• Fomento saludable</li> <li>• Práctica con los alimentos</li> </ul> <p><b>Variable 2</b></p> <p>RENDIMIENTO ACADÉMICO</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación Comunicación</li> <li>• Evaluación Matemática</li> <li>• Evaluación Personal Social</li> <li>• Evaluación Ciencia y Ambiente</li> </ul>

## Anexo N° 2. Matriz del instrumento.

Variable	Indicador	Sub indicadores	Ítems	N°	Índices
Hábitos alimenticios	Consumo de alimentos	Diarios: Cereales	¿Con qué frecuencia suele comer cereales: trigo, cebada, quinoa, etc.?	1	Diariamente Semanalmente Ocasionalmente
		Tubérculos	¿Con qué frecuencia suele comer tubérculos: oca, papaliza, papa, etc.?	2	
		Hortalizas	¿Con qué frecuencia suele comer hortalizas: zanahoria, calabaza, cebolla, betarraga, etc.?	3	
		Verduras	¿Con qué frecuencia suele comer verduras: brócoli, coliflor, apio, espinaca, etc.?	4	
		Frutas	¿Con qué frecuencia suele comer fruta o beber zumo de frutas recién exprimidas?	5	
		Lácteos	¿Con qué frecuencia suele consumir leche, queso o derivados?	6	
		Agua	¿Con qué frecuencia suele tomar ocho vasos de agua pura?	7	
		Semanal: Menestras	¿Con qué frecuencia suele comer legumbres: lentejas, garbanzos, etc.?	8	
		Carnes: vacuno -cerdo	¿Con qué frecuencia suele comer carne de vacuno o cerdo?	9	
		Carnes: Pollo, gallina , pavo	¿Con qué frecuencia suele comer carne de pollo, gallina o pavo?	10	
		Carnes: Cordero , alpaca	¿Con qué frecuencia suele comer carne de cordero o alpaca?	11	
		Carnes: Pescados	¿Con qué frecuencia suele comer pescado o conserva de pescado?	12	
		Huevos	¿Con qué frecuencia suele comer huevos?	13	
		Frutos secos	¿Con qué frecuencia suele comer frutos secos: maní, nueces, castañas, etc.?	14	
		Ocasional: Pasteles, bollería	¿Con qué frecuencia suele comer pan o pasteles?	15	
		Golosinas helados	¿Con qué frecuencia suele comer golosinas?	16	
		Snacks y refrescos	¿Con qué frecuencia suele tomar gaseosa o refrescos?	17	
		Embutidos	¿Con qué frecuencia suele comer embutidos: salchicha, mortadela, jamos, chorizo, etc.?	18	
		Frituras	¿Con qué frecuencia suele comer frituras?	19	
		Comida guardada	¿Con qué frecuencia suele comer comida guardada o calentados?	20	
Frecuencia alimenticia	Tres comidas	¿Con qué frecuencia suele comer tres comidas al día?	21	Casi siempre	
	Dos refrigerios	¿Con qué frecuencia suele comer entre comidas o refrigerios?	22		
Fomento saludable	Ambiente relajado y positivo sin recompensa o castigos	¿Mi niño se alimenta sin necesidad de recompensas o castigos?	23	A veces Casi nunca	
	Refuerzo afectivo	¿Refuerza afectivamente a su familia al servirse los alimentos?	24		
	Eliminar distractores	En las horas de los alimentos ¿No se acompaña del televisor?	25		
Práctica en los alimentos	Involucrar en preparación de los alimentos	Su niño ¿Participan en la preparación de la mesa y/ alimentos?	26		
	Higiene antes de los alimentos	Su niño ¿Se lavan las manos antes de alimentarse?	27		
	Masticar bien los alimentos	Su niño ¿Mastican bien sus alimentos?	28		
	Manipulación de cubiertos	Su niño ¿Manejan solos los cubiertos?	29		
	Respetar los horarios uniformes	En casa ¿Suelen comer a las mismas horas?	30		

Variable	Indicado	Sub indicadores	Ítems		
Rendimiento Académico	Evaluación de: Comunicación	Promedio de la competencia	Promedio de la competencia	1	Si No
	Matemática	Promedio de la competencia	Promedio de la competencia	2	
	Personal Social	Promedio de la competencia	Promedio de la competencia	3	
	Ciencia y Ambiente	Promedio de la competencia	Promedio de la competencia	4	



PERÚ

Ministerio  
de Educación

## Anexo N° 3 Instrumento

### CUESTIONARIO

#### PREGUNTAS SOBRE LO QUE SUELE COMER HABITUALMENTE EN CASA

Responda la opción más cercana a la suya en referencia a su niño de nivel inicial.

Se pide sea honesta.

Las preguntas son anónimas.

1. **¿Con qué frecuencia suele comer cereales: trigo, cebada, quinua, etc.?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

2. **¿Con qué frecuencia suele comer tubérculos: oca, papaliza, papa, etc.?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

3. **¿Con qué frecuencia suele comer hortalizas: zanahoria, calabaza, cebolla, betarraga, etc.?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

4. **¿Con qué frecuencia suele comer verduras: brócoli, coliflor, apio, espinaca, etc.?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

5. **¿Con qué frecuencia suele comer fruta o beber zumo de frutas recién exprimidas?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

6. **¿Con qué frecuencia suele consumir leche, queso o derivados?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

7. **¿Con qué frecuencia suele tomar ocho vasos de agua pura al día?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

8. **¿Con qué frecuencia suele comer menestras: lentejas, garbanzos, etc.?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

9. **¿Con qué frecuencia suele comer carne de vacuno o cerdo?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

10. **¿Con qué frecuencia suele comer carne de pollo, gallina o pavo?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

11. **¿Con qué frecuencia suele comer carne de cordero o alpaca?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

12. **¿Con qué frecuencia suele comer pescado o conserva de pescado?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

13. **¿Con qué frecuencia suele comer huevos?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

14. **¿Con qué frecuencia suele comer frutos secos: maní, nueces, castañas, etc.?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

15. **¿Con qué frecuencia suele comer pan o pasteles?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

16. **¿Con qué frecuencia suele comer golosinas?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

17. **¿Con qué frecuencia suele tomar gaseosa o refrescos?**

- Diariamente  
 Semanalmente  
 Ocasionalmente

**18. ¿Con qué frecuencia suele comer embutidos: salchicha, mortadela, jamos, chorizo, etc.?**

- Diariamente
- Semanalmente
- Ocasionalmente

**19. ¿Con qué frecuencia suele comer frituras?**

- Diariamente
- Semanalmente
- Ocasionalmente

**20. ¿Con qué frecuencia suele comer comida guardada o recalentados?**

- Diariamente
- Semanalmente
- Ocasionalmente

**21. ¿Con qué frecuencia suele comer tres comidas al día?**

- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

**22. ¿Con qué frecuencia suele comer entre las comidas o refrigerios?**

- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

**23. ¿Mi niño se alimenta sin necesidad de recompensas o castigos?**

- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

**24. ¿Refuerza afectivamente a su familia al servirse los alimentos?**

- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

**25. En las horas de los alimentos ¿No se acompaña del televisor?**

- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

**26. Su niño ¿Participa en la preparación de la mesa y/o alimentos?**

- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

**27. Su niño ¿Se lavan las manos antes de alimentarse?**

- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

**28. Su niño ¿Mastica bien sus alimentos?**

- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

**29. Su niño ¿Maneja solos los cubiertos?**

- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

**30. En casa ¿Suele comer a las mismas horas?**

- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca

Muchas gracias por su colaboración



## **Anexo N° 5. Validación del instrumento**