

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Estudio de la relación entre la alimentación saludable en niños y niñas de educación inicial y su rendimiento escolar

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Inicial.

Autora:

Tania Liliana Becerra Cabanillas

Trujillo – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Estudio de la relación entre la alimentación saludable en niños y niñas de educación inicial y su rendimiento escolar

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Trujillo – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Estudio de la relación entre la alimentación saludable en niños y niñas de educación inicial y su rendimiento escolar

Los espacios educativos en el nivel inicial

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Tania Liliana Becerra Cabanillas (Autor)

.....


Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

.....


Trujillo – Perú

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD


ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Trujillo, a veintinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio San José N° 81608, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **“Estudio de la relación entre la alimentación saludable en niños y niñas de educación inicial y su rendimiento escolar”** para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial al señor(a) **BECERRA CABANILLAS, TANIA LILIANA**


A las diez horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18.

Por tanto, **BECERRA CABANILLAS, TANIA LILIANA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Siendo las once horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

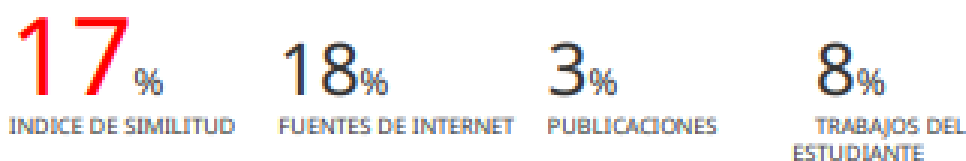

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Estudio de la relación entre la alimentación saludable en niños y niñas de educación inicial y su rendimiento escolar

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	docplayer.es Fuente de Internet	4%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	www.portaleducativo.net Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

		<1 %
10	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	<1 %
11	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.unamad.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	nutricionsaludable.galeon.com Fuente de Internet	<1 %
14	repo.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
15	www.fao.org Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
17	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1 %



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

20	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
21	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
22	www.galenait.com Fuente de Internet	<1 %
23	archive.org Fuente de Internet	<1 %
24	blogdeaeq.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

DEDICATORIA

El presente proyecto, primero va dedicado a Dios por permitirnos estar con vida y salud.

A mi esposo Saúl Eduardo, a mis hijos Zaira, Yhérico y Eduardo que son mi inspiración y motivación para seguir superándome.

A mis profesores de la segunda especialidad, que me impulsaron en lograr mis expectativas profesionales.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	viii
INDICE.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I.....	15
ANTECEDENTE DE ESTUDIOS.....	15
1.1. Antecedentes Internacionales.....	15
1.2. Antecedentes Nacionales.....	16
CAPITULO II.....	19
ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	19
2.1. Alimentación.....	19
2.2. Alimentación saludable.....	19
2.3. Características de la alimentación saludable.....	20
2.4. Nutrición.....	21
2.5. Nutrientes.....	22
CAPITULO III.....	25
RENDIMIENTO ESCOLAR.....	25
3.1. Definición.....	25
3.2. Tipos de rendimientos académicos.....	25
3.3. Variables que influyen sobre el rendimiento escolar.....	26
3.4. Bajo rendimiento escolar.....	27
CAPITULO IV.....	
ALIMENTACION SALUDABLE Y RENDIMIENTO ESCOLAR.....	
4.1. Relación entre la alimentación saludable y el rendimiento escolar.....	28
Principales nutrientes que ayudan al rendimiento escolar.....	28
4.3. Porciones de alimentos recomendables para escolares.....	30

4.4. Desarrollo cerebral y psicosocial, y su relacion con la nutrición	30
4.4. Nutrición, el desarrollo cerebral y la capacidad de aprendizaje	31
4.5. Desarrollo cognictivo del niño	31
4.6. Necesidades nutricionales	31
Prácticas que deben optar los niños y niñas de educación inicial para tener una alimentación saludable	32
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS CITADAS.....	35

RESUMEN

La investigación titulada "Estudio de la relación entre la alimentación saludable y el rendimiento escolar en niños de educación inicial" se propone como objetivo principal explorar y describir cómo se interrelacionan la alimentación saludable y el rendimiento académico en el contexto de la educación inicial. Para ello, se llevó a cabo una exhaustiva recopilación y análisis de información con el fin de identificar y comprender la influencia que ejerce una nutrición adecuada en la capacidad cognitiva y el aprendizaje de los niños. Los hallazgos obtenidos revelan una correlación positiva significativa: una dieta balanceada y rica en nutrientes esencialmente contribuye a optimizar el rendimiento escolar. Esto implica que los niños y niñas que se benefician de una alimentación saludable muestran mejoras notables en su desempeño académico. Por el contrario, una nutrición deficiente se asocia con resultados escolares menos favorables. Este estudio subraya la importancia de promover prácticas de alimentación saludable desde las etapas iniciales de la educación, como un medio eficaz para potenciar el desarrollo educativo y cognitivo de los estudiantes.

Palabras claves: Alimentación saludable, rendimiento académico, estudiantes.

ABSTRACT.

The research titled "Study of the relationship between healthy eating and academic performance in children in early education" aims to explore and describe how healthy eating and academic performance are interrelated in the context of early education. To this end, an exhaustive collection and analysis of information was carried out in order to identify and understand the influence that adequate nutrition has on children's cognitive ability and learning. The findings obtained reveal a significant positive correlation: a balanced diet rich in nutrients essentially contributes to optimizing school performance. This implies that boys and girls who benefit from a healthy diet show notable improvements in their academic performance. In contrast, poor nutrition is associated with less favorable school outcomes. This study highlights the importance of promoting healthy eating practices from the initial stages of education, as an effective means to enhance the educational and cognitive development of students.

Keywords: Healthy eating, academic performance, students.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, se observa que el desempeño académico de niños y niñas no alcanza los niveles esperados, una situación que se atribuye principalmente a la falta de una nutrición adecuada. Diversos factores, entre los que se incluyen la disponibilidad, la variedad, el costo y las creencias culturales, impactan directamente en los patrones alimenticios de los menores.

La nutrición saludable constituye uno de los pilares fundamentales para el sostenimiento de la vida, siendo crucial para la incorporación de los nutrientes necesarios que permiten el desarrollo óptimo, el crecimiento saludable y la fortaleza física del individuo.

La desnutrición infantil representa un desafío crítico a nivel global, afectando de manera desproporcionada a niños en países con economías emergentes o de ingresos bajos y medianos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), aproximadamente el 45% de las defunciones en menores de cinco años están relacionadas con la desnutrición o una alimentación deficiente.

Además, el entorno familiar juega un rol decisivo en las primeras etapas educativas de los niños, influyendo tanto en sus hábitos alimenticios como en su rendimiento académico. Factores como la situación económica familiar y el bienestar emocional de los niños, que pueden verse afectados por diversas circunstancias dentro del núcleo familiar, son determinantes en este aspecto.

En vista de lo anterior, esta investigación se enfoca en explorar la relación existente entre una alimentación saludable en la etapa de educación inicial y el rendimiento escolar de los niños y niñas. Con el propósito de profundizar en este estudio, se han establecido los siguientes objetivos:

Objetivo General

Describir aspectos relevantes sobre la importancia de la Alimentación saludable en niños y niñas de educación inicial

Objetivos Específicos

- Describir antecedentes de estudio relacionados a la alimentación saludable en los estudiantes del nivel inicial.
- Describir el marco teórico conceptual de la alimentación saludable.
- Describir la relación de alimentación y rendimiento académico.

El contenido del trabajo académico se detalla de la siguiente manera:

El capítulo I, se dan a conocer estudios de investigación que describen resultados importantes sobre la alimentación y el rendimiento académico en los niños.

El capítulo II, contiene las definiciones conceptuales y aportes teóricos relacionados a la alimentación saludable.

El capítulo III, se brindan los aportes del marco teórico conceptual sobre el rendimiento académico.

En el capítulo IV, se da a conocer el aspecto de la relación que tiene la alimentación saludable y el rendimiento académico.

Así también se da a conocer las conclusiones que se llegan en este trabajo, así como las conclusiones y referencias citadas.

CAPÍTULO I.

ANTECEDENTE DE ESTUDIOS.

1.1. Antecedentes Internacionales.

En el estudio realizado por Greppi (2012), titulado "Hábitos Alimentarios en Escolares Adolescentes" en la Universidad Abierta Interamericana de Rosario, Argentina, se buscó analizar y comparar los patrones de alimentación entre estudiantes de escuelas públicas y privadas mediante un enfoque descriptivo y transversal. Los hallazgos, basados en la investigación de campo, revelaron que no existen diferencias significativas en los hábitos alimenticios entre los adolescentes de ambos tipos de instituciones educativas. Sin embargo, se identificó una tendencia preocupante hacia conductas nocivas, como el consumo creciente de alcohol en más del 50% de los estudiantes, la ingesta excesiva de snacks altos en sal, y la frecuencia de visitas a establecimientos de comida rápida que ofrecen productos ricos en grasas saturadas, frituras y bebidas gaseosas.

Por otro lado, la investigación de Guerrero (2013), "Los hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento escolar en niños de educación inicial del Jardín Escuela Primavera" en la provincia de Pichincha, Ecuador, apuntó a determinar el impacto de la alimentación en el desempeño académico de niños en etapa inicial. A través de un estudio descriptivo correlacional que incluyó a 1 directora, 2 docentes, 26 estudiantes y 52 padres de familia, se evidenció una correlación significativa, con un valor de Chi cuadrado de 15,370 frente a un valor crítico de 7.815, permitiendo rechazar la hipótesis nula a favor de la hipótesis alternativa que postula una influencia notable de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los estudiantes del Jardín Escuela Primavera.

En el estudio realizado por Molina (2015), titulado "Los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes de 2º y 3º grado", se adoptó un enfoque descriptivo para evaluar cómo los patrones de alimentación afectan el

desempeño académico de los alumnos, buscando identificar soluciones a la problemática de la mala nutrición. A través de un análisis inductivo-deductivo, la investigación se enfocó en contextualizar y comprender a fondo el problema. La recolección de datos se realizó mediante encuestas dirigidas específicamente a los estudiantes dentro del grupo de interés. Los resultados de la encuesta revelaron que el 47% de los padres perciben que sus hijos tienen un rendimiento académico bajo, mientras que el 28% lo califica de medio y solo el 25% considera que es alto. Estos hallazgos sugieren una correlación entre los hábitos alimenticios y los niveles de rendimiento académico, destacando que una proporción significativa de estudiantes exhibe un rendimiento bajo o medio, posiblemente influenciado por su nutrición. Además, se observó que la frecuencia de ausencias escolares debido a enfermedades está directamente relacionada con prácticas alimenticias inadecuadas, especialmente en lo que respecta al desayuno. La investigación también subraya que una minoría de los estudiantes consume la cantidad recomendada de alimentos diariamente, lo que repercute negativamente en su rendimiento escolar al carecer de la energía necesaria proporcionada por una dieta balanceada. Este estudio enfatiza la importancia de fomentar buenos hábitos alimenticios para mejorar el bienestar y la capacidad académica de los estudiantes.

1.2. Antecedentes Nacionales.

En el estudio de Juárez (2013) sobre la "Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional de estudiantes de educación secundaria estatal y privada de las I.E.E. 1198 La Ribera e I.E.P. San Antonio de Padua, Lurigancho-Chosica, Lima", se utilizó un enfoque correlacional para examinar la relación entre la autopercepción de la imagen corporal, los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes. Este análisis cuantitativo abarcó una muestra de 252 estudiantes, revelando que el 62.8% de los alumnos de la I.E.E. poseen una percepción adecuada de su imagen corporal, destacándose los varones con un 34.5%, mientras que en la I.E.P., el 53.9% la tienen, siendo las mujeres el 29.4%. Sin embargo, un 46.1% de los estudiantes tiene una percepción corporal inadecuada, con las mujeres representando un 30.4%. En cuanto a los hábitos alimenticios, el 66.9% de los estudiantes de la I.E.E. mostraron patrones poco saludables, con un 16.9% clasificados como no saludables y solo

un 16.2% como saludables. Los estudiantes de la I.E.P. presentaron un 54% de hábitos poco saludables, 23.5% no saludables y 22.5% saludables. Respecto al Índice de Masa Corporal (IMC), el 63.5% de los estudiantes de la I.E.E. se encontraban en un rango normal, el 23% con sobrepeso y el 13.5% con obesidad; en la I.E.P., el 51.1% estaban en la normalidad, 39.2% con sobrepeso y 9.8% con obesidad.

Por otra parte, en el trabajo de Sebastián (2014), "Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de III, V, VII y IX ciclo de la E.A.P. de trabajo social, Facultad de Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Trujillo", se investigó cómo los patrones de alimentación afectan el rendimiento académico de estudiantes en diferentes ciclos de la Escuela de Trabajo Social. Esta investigación descriptiva sobre 50 estudiantes permitió clarificar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico. Los resultados indicaron que el 87.8% de los estudiantes consume alimentos tres veces al día, el 10.8% cuatro veces, el 0.7% dos veces y otro 0.7% una vez. En cuanto al lugar de alimentación, el 32.1% come en casa, el 28.6% en el cafetín de la universidad, el 22.9% en otros lugares y el 16.4% en restaurantes. Además, el 85.7% de los estudiantes reconocen una relación directa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, mientras que el 14.3% cree que esta relación se da casi siempre.

En el estudio realizado por Del Castro en 2014, titulado "Educación en hábitos de vida saludable y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios", se buscó identificar la conexión entre la adopción de hábitos de vida saludables y su impacto en el rendimiento académico a través de un enfoque descriptivo correlacional. Los resultados indicaron que un 68.2% de los estudiantes encuestados reportaron un consumo regular de frutas y verduras, mientras que un 15.6% admitió un consumo deficiente o inexistente de estos alimentos. En cuanto a la regularidad en los horarios de las comidas, el 39.3% describió su cumplimiento como regular. Respecto al rendimiento académico, el 33.6% de los alumnos señaló que raramente le dan importancia a obtener calificaciones altas, el 26.73% consideró el estudio como algo frecuentemente difícil y aburrido, y el 31.8% admitió tener dificultades para tomarse el estudio seriamente.

Por otro lado, la investigación de Aguilar en 2015, "Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca", se propuso evidenciar la significativa influencia que tiene el consumo de cereales andinos y productos procesados en el rendimiento académico de estudiantes en zonas urbanas marginales de Juliaca. Esta tesis, de carácter básico, contribuye al enriquecimiento del conocimiento científico sobre la relación entre nutrición y desempeño escolar. Se llevó a cabo con una muestra de 185 alumnos, utilizando encuestas para recopilar datos y establecer la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico, así como fichas de análisis documental para determinar los niveles de rendimiento académico.

CAPITULO II.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

2.1. Alimentación.

Es un proceso sucesivo de actividades que comienza con el cultivo, seguidamente de la selección, elaboración o preparación del alimento, hasta que culmina con la entrega al consumidor para que sea aprovechado de diferentes maneras por los mismos.

2.2. Alimentación saludable

La alimentación saludable, es la que se logra cuando el organismo se encuentra funcionando perfectamente y no presenta ningún riesgo de enfermedades, una alimentación saludable parte desde el desarrollo del embrión, es decir incluso antes del nacimiento, su crecimiento y desarrollo dependerá de cómo sea alimentado, antes durante y después de los primeros cinco años.

Chavarrea, (2018) destaca que una nutrición adecuada constituye una práctica esencial y fundamental para el bienestar de todo individuo, satisfaciendo requerimientos biológicos, psicológicos y sociales. Lograr una alimentación saludable implica adoptar una dieta balanceada, entendiendo por dieta la variedad de alimentos y platillos que se ingieren a lo largo del día, y no exclusivamente un plan alimenticio diseñado para la reducción de peso o el manejo de afecciones específicas.

Asimismo, una alimentación saludable se obtiene cuando se consume de manera equilibrada, no es importante que solo se tenga en cuenta la satisfacción de las necesidades alimentarias, sino que, también se tiene que tener presente las necesidades nutritivas que requiere el organismo, las cuales permitirán desarrollar todas las capacidades de los seres humanos, ya sean de manera física o intelectual.

Lograr una nutrición óptima requiere de un enfoque estructurado y no puede alcanzarse sin una planificación cuidadosa. Por ejemplo, una dieta balanceada debe incluir proporciones adecuadas de vitaminas, minerales, proteínas y otros nutrientes esenciales. Estas modificaciones en el régimen alimenticio contribuyen significativamente a la mejora y mantenimiento de la salud. (Chavarrea, 2018)

2.3. Características de la alimentación saludable

Las características para una alimentación saludable que más destacan son las siguientes:

- **Suficiente:** Aquellas que fortalezcan el organismo y sobre todo que nos aporten los nutrientes requeridos por cada ser humano de acuerdo a su talla y peso.
- **Variada:** Debe incluir por lo menos un alimento de la tabla nutricional, esto indica que para que sea balanceado se debe variar diariamente en la preparación de los alimentos diarios.
- **Adecuada:** Se debe de adecuar a los recursos con los que se cuentan y sobre todo se debe priorizar por los productos que son oriundos de cada zona.
- **Inocua:** Esto hace referencia a que cada producto debe tener un adecuado lavado y desinfección, para evitar los contaminantes que puedan estar presentes en los alimentos.

- **Equilibrada:** lo más importante de la alimentación es que sea equilibrada, es decir debe ser proporcional entre sí. Por ejemplo, en un plato: 60% de vegetales, 20% de cereales y 20% de proteína.

2.4. Nutrición

La nutrición es una disciplina científica enfocada en explorar la interacción entre los alimentos y los organismos vivos. En el ámbito de la nutrición humana, esta ciencia se concentra en identificar las necesidades nutricionales específicas de los seres humanos, así como las patologías derivadas tanto de la deficiencia como del exceso en el consumo de nutrientes. Adicionalmente, dedica una parte importante de su estudio a evaluar la calidad de los alimentos consumidos. (Izquierdo et al., 2003).

La Nutrición puede definirse además como la secuencia de actividades que parten desde la ingesta de alimentos, seguida de la absorción de nutrientes, para finalmente culminar con la transformación de estos, los cuales son empleados para obtener las sustancias que se encuentran en los alimentos y que nos ayudarán a cumplir con cuatro grandes objetivos planteados a continuación:

1. Proveer la energía necesaria para el sustento de sus funciones y actividades.
2. Contribuir con los elementos necesarios para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para generar un buen desarrollo de sus órganos necesarios para la reproducción.
3. Abastecer las sustancias requeridas para regular los procesos del metabolismo.
4. Reducir, minimizar o eliminar el riesgo de algunas enfermedades.

Requerimientos de nutrientes.

Es importante saber que el ser humano requiere algunos nutrientes básicos, los mismos que se conocen como:

Alimento: Se define como cualquier sustancia capaz de nutrir. Briceño (1998) lo describe como una sustancia que, una vez consumida, desempeña una función triple esencial para el organismo.

Nutriente: Constituyen los componentes de los alimentos que suministran la energía requerida para el adecuado funcionamiento de los órganos o sistemas del cuerpo.

Proteínas: Son fundamentales para la estructura humana, formando parte esencial de las células y permitiéndoles mantener su integridad y cumplir con sus funciones vitales.

Carbohidratos: A menudo subestimados, los carbohidratos son vitales para proveer energía al cuerpo, facilitar la metabolización de las proteínas y ofrecer protección contra las toxinas.

Grasas: Constituyen un elemento crucial de nuestra dieta, aunque es importante moderar su consumo, ya que no todas las grasas son beneficiosas en exceso.

Vitaminas: Son compuestos orgánicos esenciales que, aunque presentes en mínimas cantidades en los alimentos naturales, cumplen funciones críticas en el mantenimiento de la salud celular y tisular.

2.5. Nutrientes

La ingesta de diversos nutrientes es esencial para el crecimiento, desarrollo, la reproducción y la buena salud de los individuos.

Los macronutrientes son un tipo de nutrientes que se ingieren en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, las grasas, los ácidos grasos, entre otros.

Los micronutrientes o también conocidos como oligonutrientes, son aquellas vitaminas y minerales que se logran ingerir en cantidades mínimas, pero que son indispensables para el funcionamiento del organismo.

Los nutrientes realizan tres tipos de funciones en las células, los cuales son:

- **Función Energética:** Los nutrientes cumplen la función energética, es decir que brindan la energía que necesitan las células para que puedan funcionar correctamente, además para poder desarrollar cualquier actividad se requiere de nutrientes energéticos, principalmente los niños, ya que ellos están más activos y necesitan de mayor energía para poder desarrollar sus actividades con normalidad.

- **Función Reparadora:** Es decir, brindan los materiales que se necesitan para formar la estructura del crecimiento y sobre todo para la renovación del organismo, el cuerpo aumenta unos centímetros cada año, pero ello depende de cuán nutrido esté, si se encuentra un nivel óptimo de nutrición, las células pueden reproducirse y lograr el correcto funcionamiento del organismo, además cada con el pasar de los años, las células también se regeneran, reponiendo las células muertas, ya sea de la piel. glóbulos rojos o aquellas células destruidas por alguna herida. Por estas razones es fundamental la ingesta de nutrientes que sean requeridos por nuestro organismo.

- **Función Reguladora:** Finalmente, cumplen la función reguladora, es decir forman parte del control de algunas reacciones que puedan producirse en las células, por ello es fundamental que se ingieran nutrientes que aporten y brinden un equilibrio en el organismo de los niños y niñas de educación inicial.

Tipos de nutrientes

Existen seis nutrientes fundamentales que juegan roles cruciales en la nutrición humana: Glúcidos, Lípidos, Proteínas, Vitaminas, Agua y Sales Minerales. Cada uno de estos nutrientes desempeña funciones específicas, suministrando los componentes esenciales para el funcionamiento de nuestras células (DISCAPNET, 2020).

Funciones de los Nutrientes:

Glúcidos (Hidratos de Carbono o Azúcares): Principalmente tienen una función energética, proporcionando energía inmediata a las células.

Lípidos: Su función primordial también es energética, actuando como una reserva de energía que se utiliza después de los glúcidos.

Proteínas: Tienen una función estructural, contribuyendo a la regeneración celular y al crecimiento de los tejidos.

Vitaminas: Desempeñan una función reguladora, esencial para el correcto funcionamiento celular y para los procesos metabólicos del organismo.

Sales Minerales: Su función es tanto reguladora como estructural, participando en diversos procesos celulares y contribuyendo a la formación de estructuras óseas y dentales.

Agua: Esencial para la vida, el agua cumple numerosas funciones, incluyendo el transporte de nutrientes, la regulación de la temperatura corporal y la facilitación de los procesos metabólicos.

Hábitos alimenticios

Es la manera en la que se realizan actividades que estén directamente relacionadas con la selección, preparación y consumo de los alimentos que se encuentren a la disposición, además se puede definir como la secuencia de actividades alimentarias de una o varias personas.

CAPITULO III.

RENDIMIENTO ESCOLAR

3.1. Definición.

Cabana (2018) señala que el rendimiento escolar representa los cambios y desarrollos logrados por los estudiantes a lo largo del proceso educativo, abarcando no solo el ámbito cognitivo sino también un amplio espectro de hábitos, destrezas, habilidades, actitudes e intereses, en concordancia con los objetivos educativos propuestos.

Según Figueroa (2004), el rendimiento académico se entiende como el resultado de la incorporación del material educativo, que se refleja en las calificaciones obtenidas dentro de un marco de evaluación estándar.

Panduro y Ventura (2013) definen el rendimiento académico como la suma de cambios y evoluciones que experimenta el estudiante a través del proceso de enseñanza y aprendizaje. Este se evidencia en el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad del alumno en formación, integrando tanto los logros cognitivos como el desarrollo de habilidades, destrezas, aptitudes, valores, intereses, entre otros, destacando así la integralidad del proceso educativo.

3.2. Tipos de rendimientos académicos.

Figueroa categoriza el rendimiento académico de la siguiente manera:

a) Rendimiento Académico Individual: Este tipo de rendimiento refleja los logros personales del estudiante en términos de conocimientos adquiridos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, aptitudes, aspiraciones, autoestima y motivación, entre otros.

Facilita al docente la toma de decisiones pedagógicas basadas en el progreso individual del alumno. A partir de este, se distinguen dos subtipos: rendimiento general y rendimiento específico.

Rendimiento General: Corresponde a los avances observados en el estudiante durante su asistencia al centro educativo, reflejados en el aprendizaje de las directrices educativas, hábitos culturales y comportamiento.

Rendimiento Específico: Se relaciona con la capacidad del estudiante para enfrentar y resolver problemas personales, así como su desarrollo en los ámbitos profesional, familiar y social en el futuro.

b) **Rendimiento Académico Social:** Este concepto se extiende más allá del individuo, considerando el impacto que la institución educativa tiene sobre el estudiante y, a su vez, cómo a través de este, ejerce influencia en la sociedad en la que se desenvuelve.

3.3. Variables que influyen sobre el rendimiento escolar.

De acuerdo con Romero (1986), las variables que afectan el rendimiento escolar se agrupan en tres categorías principales:

Variables Institucionales: Incluyen aspectos tanto físicos como cualitativos de la institución educativa y la calidad de la educación que proporciona.

Variables Socioeconómicas: Engloban los factores sociales y económicos que envuelven al estudiante y pueden influir en su desempeño académico.

Variables Individuales: Se centran en elementos psicológicos que tienen un impacto directo en el rendimiento escolar, divididos en:

Afectivas: Engloban el interés y la motivación del estudiante hacia el aprendizaje.

Operacionales: Hacen referencia a las técnicas de estudio y los hábitos que el estudiante desarrolla para su aprendizaje.

Personales: Se relacionan con aspectos de la personalidad del estudiante, como su autoimagen, autoestima, y el locus de control, entre otros.

3.4. Bajo rendimiento escolar.

Panduro y Ventura (2013) explican que el bajo rendimiento escolar se caracteriza por la incapacidad del estudiante para cumplir con los requisitos académicos del curso, lo cual resulta en la necesidad de repetirlo. Esta situación conduce a que el alumno se retrase en comparación con sus pares de la misma edad cronológica.

El fenómeno del bajo rendimiento escolar se presenta en estudiantes de todos los niveles de inteligencia, incluidos aquellos con capacidades mentales por debajo de lo normal; no se restringe exclusivamente a los individuos con un coeficiente intelectual (CI) promedio o superior. Existen múltiples factores que pueden contribuir al bajo rendimiento escolar. Uno de los motivos más frecuentes de retraso académico es un nivel de inteligencia que no se ajusta a las demandas del entorno educativo. Las causas de esta problemática pueden originarse tanto en el entorno familiar como escolar, o incluso en el propio estudiante.

CAPITULO IV

ALIMENTACION SALUDABLE Y RENDIMIENTO ESCOLAR

4.1. Relación entre la alimentación saludable y el rendimiento escolar

Existen muchos estudios en los que se pretende analizar la influencia de la alimentación saludable en el rendimiento escolar de los niños y niñas y además de identificar qué rol cumple la nutrición en esta relación. Según lo que se puede identificar la relación es directamente proporcional.

Tabla 1.

Relación entre alimentación saludable y rendimiento escolar.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE		RENDIMIENTO ESCOLAR
Buena alimentación saludable	Vs	Alto rendimiento escolar
Mala alimentación saludable		Bajo rendimiento escolar

En la tabla 3, se puede identificar que, si los niños y niñas de educación inicial tienen una alimentación saludable, esto se ve reflejado en su rendimiento escolar.

Principales nutrientes que ayudan al rendimiento escolar

Los principales nutrientes que ayudan o potencian algunos aspectos críticos en la etapa de educación inicial son:

- **Zinc:** Potencia el desarrollo y crecimiento, y forma parte de su sistema inmune, así como evita cualquier tipo de infecciones.

- **Hierro:** Este elemento es necesario para la formación de glóbulos rojos, además encargado de transportar el oxígeno hacia los tejidos.
- **Vitamina C:** Es importante para la cicatrización y ayuda que el organismo pueda absorber mejor el hierro.
- **Ácidos grasos de tipo omega – 3:** Es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso central y ayuda a mejorar las habilidades cognitivas de los niños y niñas, ya sea a corto, mediano o largo plazo.

4.2. Parámetros técnicos

- El reglamento define los parámetros técnicos con los cuales se podrán comparar qué alimentos son saludables y nutritivos para los niños y cuales no lo son, según las concentraciones de diferentes parámetros como: el nivel de azúcar, grasas, sodio, entre otras.

Tabla 2.

Parámetros Técnicos de los Alimentos.

ALIMENTOS	RECOMENDACIONES
Azúcar	= o < 5g. / 100 g. de alimento sólido.
Sal (sodio)	= o < 100mg. / 100ml. de bebida o 100g. de alimento sólido.
Grasas saturadas	= o < 0,25g. / 100ml. de bebida. = o < 1,5g. / 100g. de alimento sólido.

Fuente: Diario “El Peruano”, 2015.

4.3. Porciones de alimentos recomendables para escolares

En la etapa de infante es fundamental que los niños y niñas se encuentren bien alimentados, ya que de ello depende su correcto crecimiento y desarrollo, cualquier deficiencia o alteración en su alimentación puede ocasionarle consecuencias que afecten su capacidad de aprendizaje, estado de salud o algún tipo de enfermedad crónica que con el tiempo puede ir evolucionando. Por ello es importante mencionar que los niños y niñas deben estar alimentados de acuerdo a sus necesidades nutricionales, ya que no existen alimentos buenos o malos, solo existen alimentos y su efecto dependerá de la proporción, preparación y sobre todo distribución adecuada que se realice.

Tabla 4.

Porciones de alimentos para niñas y niños en edad escolar.

ALIMENTOS	PORCIONES	CANTIDAD DE ALIMENTOS/PORCIÓN
Leche y derivados	3 a 4	1 taza de leche, 1 taza de yogurt, 30g de queso.
Carne, huevos y legumbres secas	2	1 trozo chico de carne, pescado o menudencia, 1 huevo, un muslito de ave, 1/4 de plato de lentejas, soja o maní.
Verduras	2	1 tomate chico, 1 cebolla chica, 1 zanahoria chica, un pedazo de zapallo, 1 hoja de lechuga.
Frutas	3	1 porción aprox. 100g de manzana, guayaba, piña, banana, naranja, mango, pera o pomelo.
Cereales, derivados y tubérculos	4 a 7	1 plato de 150g de arroz y/o fideo, 100g de papa, 1 bollo de pan o 5 rosquitas.
Azúcares o mieles	4	1 cucharadita de azúcar o miel de 7 a 10g.
Aceites o grasas	3	1 cucharadita de aceite, manteca o margarina.

Fuente: Serafín, 2012.

4.4. Desarrollo cerebral y psicosocial, y su relación con la nutrición

La mayoría de estudiosos han concluido que el desarrollo cerebral y psicosocial no pueden estar desligados entre sí, debido a que están relacionados directamente entre sí e interactúan el uno con el otro de una manera constante y permanente.

4.4. Nutrición, el desarrollo cerebral y la capacidad de aprendizaje

La capacidad de aprendizaje está ligada con la capacidad de captación de la información y de ampliar o expresar lo aprendido, esto dependerá exclusivamente de la nutrición que se le brinde al individuo, obteniendo como producto el desarrollo del sistema nervioso.

4.5. Desarrollo cognitivo del niño

El desarrollo cognitivo del niño parte desde antes que nazca, cuando el niño o niña va creciendo, también su conocimiento o aprendizaje crece a la par, se vuelve un descubridor de él mismo y de todo lo que lo rodea. Va aprendiendo a través de la percepción de las cosas, a través de sus movimientos y sobre todo a través de sus sentidos.

4.6. Necesidades nutricionales

La alimentación juega un papel importante durante los primeros años de vida, ya que de ello depende su crecimiento y desarrollo adecuado para los niños y niñas de educación inicial. El organismo infantil necesita cinco nutrientes esenciales para su correcto funcionamiento:

- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Vitaminas
- Sales minerales
- Grasas

Una alimentación equilibrada debe incluir estas sustancias a diario, en cada una de las comidas.

Prácticas que deben optar los niños y niñas de educación inicial para tener una alimentación saludable

Los niños y niñas de educación inicial deben de consumir alimentos variados y nutritivos todos los días, entre ellos están las frutas, verduras, carnes, frutos secos, leguminosas, lácteos bajos en grasas y huevos, los cuales deben ser combinados con ensaladas.

Asimismo, deben de consumir alimentos cocidos o al vapor, sin aceite o con aceites naturales.

También, deben de consumir por lo menos 3 frutas diarias, ya que estas aportan vitaminas y minerales que mejoran su digestión.

De la misma forma, es muy importante que consuman verduras, ya que estas potencian su salud y metabolismo; Además tienen miles de posibilidades de preparación en ensaladas, sopas, cremas, tortillas.

Por otro lado, se debe de evitar el consumo de bebidas que contengan edulcorantes o preservantes, o bebidas azucaradas, por eso se debe de cambiar los postres azucarados por frutas y las gaseosas por refrescos naturales, debido a que estas aportan calorías vacías, es decir carecen de nutrientes.

Asimismo, deben de evitar el consumo excesivo de sal y la comida chatarra, ya que ello solo causa daños a la salud de los niños y niñas.

Finalmente se deben agregar espacios o rutinas en los que los niños y niñas de educación inicial realicen actividades deportivas o al aire libre, ya que la actividad física es muy beneficiosa para mantener el cuerpo activo, y sobre todo para evitar enfermedades.

CONCLUSIONES

PRIMERO. Existen muchos estudios que dan cuenta de la importancia que tiene la alimentación saludable en el desarrollo del rendimiento escolar, esto es importante tener en cuenta, puesto que muchas veces se deja de lado las explicaciones científicas y los aportes que brindan los expertos en relación a una buena alimentación.

SEGUNDO. La alimentación es una de las necesidades más importantes del ser humano, sin ella su existencia está destinada a dejar de existir, por ello el hombre debe conocer y saber cómo tener una alimentación saludable, para ello se debe tener en cuenta algunas de las recomendaciones que hacen los expertos sobre cómo alimentarse y tener una vida saludable.

TERCERO. El rendimiento escolar, es uno de los estándares que se miden respecto al desarrollo y adquisición de capacidades educativas, mediante ella se puede demostrar que el hombre puede tener la facilidad de resolver problemas relacionados al aspecto educativo, esta acción escolar tiene muchos factores que se relacionan en su incremento o baja, por ello es importante conocer estos factores para brindar una mejor atención en el aspecto educativo.

CUARTO. Una alimentación saludable, ayudará de gran manera al desarrollo del rendimiento escolar, pues se ha demostrado que mediante el consumo de algunos nutrientes necesarios para el niño en edad escolar, le ayudará a tener mejor desarrollo sin tener necesidades nutricionales afectando que sus funciones cognitivas sean las mejores.

RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente:

- Involucrar a las madres y padres de familia para que le preparen a sus niños y niñas loncheras saludables.
- Hacer que las niñas y niños de educación inicial participen en la elección de loncheras saludables.
 - Fomentar la implementación de huertas escolares, de esta manera se generaría alimentos saludables y recursos para que no decaiga en el tiempo.
 - Realizar talleres teóricos prácticos de alimentación y nutrición a los docentes, padres de familia, y también a toda la comunidad para fortalecer conocimientos e involucrar a todas las personas que tengan un rol importante en la educación y desarrollo de los niños y niñas de educación inicial.
 - Tener en cuenta en todo momento la higiene para la preparación y distribución de los alimentos.

REFERENCIAS CITADAS

- Aguero. (2013). *sistema de información de tendencias educativas en américa latina*.
Obtenido de <http://www.sipi.siteal.ipe.unesco.org/normativas/754/ley-no-300212013-ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable-para-ninos-ninas-y>
- Aguilar Roque Y.(2015).“Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de 68 Juliaca. Tesis Magistral. Juliaca : Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Investigación y docencia en educación superior.
- Arch. Pediatra. (junio de 2004). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492004000200010
- Cabana, I. (2018). Influencia de la dinámica familiar en el rendimiento escolar de los adolescentes del quinto año de educación secundaria de la institución educativa manuel muñoz najar. Universidad Nacional San Agustín. Arequipa Perú.
- DISCAPNET. (2020). Obtenido de <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-y-articulos-de-salud/guia-de-alimentacion-y-nutricion/los-nutrientes>
- Greppi Guillermo (2012). Hábitos alimentarios en escolares adolescentes. Tesis de grado. Rosario : Universidad Abierta Interamericana, Nutrición.
- Guerrero Espín F, (2013), Los hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de educación inicial Jardín Escuela Primavera, Provincia de Pichincha Cantón Quito, Parroquia Tumbaco. Tesis de Grado. Amabato : Universidad Técnica de Ambato, Educación parvularia.
- Izquierdo, A., Armenteros, M., Lancés, L., & Martín, I. (16 de septiembre de 2003). *Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012
- Juarez, H. (2013) Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional de estudiantes de educación secundaria estatal y privada. Tesis

de grado. Lima : Universidad Ricardo Palma , Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza.

Molina Herrera.(2015). Los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de 2º y 3º grado de E.E.B. del COMIL N° 13 patria, Parroquia Guaytacama, Cantón Latacunga, en el año lectivo 2014-2015. Tesis de grado. Cotopaxi Ecuador : Universidad Técnica de Cotopaxi , Ciencias administrativas y humanísticas ; 2.

OMS. (10 de junio de 2020). Obtenido de <https://www.who.int/elena/nutrient/es/>

OMS. (08 de julio de 2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Panduro, L y Ventura, Y, (2013). La Autoestima y su Relación con el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Tercer Grado de Secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas del Distrito de San Martín de Porres, 2013

Serafin, P. (diciembre de 2012). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>

Sebastián Reyes, (2014) Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de III, V, VII y IX ciclo de la E.A.P. de trabajo social, Facultad de Ciencias Sociales-Universidad nacional de Trujillo año 2014. Tesis de grado. Trujillo : Universidad Nacional de Turjillo , Trabajo Social.