



**UNIVERSIDAD CENTRAL
VICERRECTORÍA ACADÉMICA**

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TEMA

**INCIDENCIA DE LA NUTRICIÓN BALANCEADA EN EL
DESEMPEÑO ESCOLAR DE LAS PERSONAS ESTUDIANTES
DE SEXTO GRADO DE LA ESCUELA LICEO MARÍA
AUXILIADORA DE SAN JOSÉ DE LA DIRECCIÓN
REGIONAL SAN JOSE NORTE DEL CIRCUITO 04 DURANTE
LOS MESES DE SETIEMBRE Y OCTUBRE 2024**

**MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE
BACHILLERATO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON
ÉNFASIS EN I Y II CICLO**

SUSTENTANTE

ADRIANA MONTERO VILALLOBOS

TUTOR

ERICKA CALDERON MARTINEZ

**SEDE CENTRAL
DICIEMBRE, 2024**

Índice

Dedicatoria.....	6
Agradecimiento	7
Resumen.....	8
CAPÍTULO I.....	10
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
Planteamiento del Problema	11
1.2. Objetivos	15
Objetivo general.....	15
Objetivos específicos	15
1.3. Justificación	16
1.4. Antecedentes.....	19
1.4.1. Antecedentes Nacionales.....	19
1.4.2 Antecedentes Internacionales.....	20
1.5. Proyecciones	22
1.6. Limitaciones.....	23
CAPÍTULO II	24
MARCO TEÓRICO	24
2.1. Marco Teórico.....	25
2.1. Educación en Costa Rica	25
2.2.1. Principios de la Educación costarricense.....	26
2.2.2. Política Nacional de Educación.....	28
2.2.3. Programa de II ciclo.....	29
2.2.4. Diagnóstico de la escuela.....	29
2.2.5. Reseña Histórica de la escuela	30
2.2.6. Comunidad educativa	32
2.2.7. Características de las familias.....	32
2.2.8. Rol del docente.....	33
2.2.9. Comités.....	34
2.3. Desempeño escolar	35
2.3.1. Características de los horarios escolares.....	36

2.3.2. Proceso de evaluación educativa	37
2.4. Etapas del desarrollo.....	37
2.4.1. Desarrollo cognitivo	38
2.4.2. Desarrollo social	39
2.4.3. Desarrollo Físico.....	39
2.4.4. Desarrollo emocional o psicológico.....	39
2.4.5. Edad escolar	40
2.5. Alimentación saludable.....	41
2.5.1. Características de los alimentos saludables	42
2.5.2. Características de los diferentes grupos alimenticios.....	42
2.5.3. Características de una alimentación balanceada.....	44
2.5.4. Porciones de alimentación	45
2.5.5. Horarios alimenticios	46
2.6. Programa de comedores escolares	47
2.6.1. Lineamientos	48
2.6.2. Sotas escolares	48
2.6.2. Regulaciones	49
2.7. Requerimientos en edad escolar.....	49
2.7.1. Curvas de peso y talla	50
2.7.2. Beneficios de una alimentación balanceada	52
2.8. Incidencia de la alimentación saludable en el desempeño escolar	53
2.8.1. Efectos en el organismo de cada grupo de alimentos	55
2.8.2. Alimentos que pueden incidir en la conducta de la persona estudiante	56
2.9. Alimentación en edad escolar.....	57
2.9.1. Papel de la familia.....	57
2.9.2. Padres de familia.....	58
2.9.3. Cuidadores.....	60
2.9.4. Influencia de la publicidad	61
2.9.5. Influencia cultural en la alimentación.....	62
2.9.6. Influencia de sus pares y el entorno escolar	63
2.10. Relación entre alimentación y conducta.....	64
2.10.1. Aspectos positivos de la alimentación y el desempeño escolar	65
2.10.2. Aspectos negativos de los alimentos y el desempeño escolar	67

CAPÍTULO III	69
MARCO METODOLOGÍCO	69
Capítulo III: Marco metodológico	70
3.6. Técnicas	77
3.7. Instrumentos	77
3.7.1. Aspectos éticos	78
3.7.2. Etapa preliminar	79
3.7.3. Etapa de campo	79
3.7.4. Consentimiento informado	79
3.7.5. Proceso para la recolección de datos	79
3.7.6. Triangulación de la información	80
CAPÍTULO IV	81
INTERPRETACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS	81
CAPÍTULO V	104
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	104
5.1. Conclusiones	105
5.2. Recomendaciones	109
REFERENCIAS	115
ANEXOS	122
Anexo 1: Grafica de peso y talla para niñas	123
Anexo 2: Gráfica de peso y talla para niños	124
Anexo 3: Guia de preguntas para realizar grupo focal	125
Anexo 4: Formulario de preguntas para padres de familia	126
Anexo 5: Consentimiento informado	131

Índice de tablas

Tabla 1: Cuadro Matriz.....	76
Tabla 2: Codificación de estudiantes participantes	82
Tabla 3: Codificación de padres participantes	82
Tabla 4: Preferencias Alimentarias	86
Tabla 5: Hábitos Alimenticios.....	87
Tabla 6: Rendimiento Académico	90
Tabla 7: Relación entre alimentación y rendimiento.....	91
Tabla 8: Preferencias alimentarias según padres de familia	94
Tabla 9: Hábitos Alimenticios según padres de familia	95
Tabla 10: Rendimiento Académico según padres de familia.....	96
Tabla 11: Relación entre alimentación y rendimiento según padres de familia	97

Dedicatoria

Esta investigación y logro universitario quiero dedicarlo a...

A mi esposo, Mario Martínez, quien con su presencia constante y tu apoyo inquebrantable han sido mi mayor fortaleza a lo largo de esta travesía académica. Tu ánimo y aliento han impulsado mis sueños y tus palabras de aliento han sido la inspiración que necesitaba para perseverar incluso en los momentos más desafiantes. Agradezco infinitamente tu compañía y amor en cada paso del camino.

A mi hija, Valeria Ramírez, fuente de motivación constante, por ser mi inspiración diaria. Tu amor y sonrisas han iluminado mis días y han sido mi impulso para dar lo mejor de mí en este proyecto de graduación. Gracias por ser mi razón para alcanzar nuevas alturas y por recordarme que vale la pena luchar por mis sueños.

A mi familia, su constante apoyo, comprensión y amor incondicional han sido los cimientos sobre los que he construido este camino académico. Cada logro obtenido es también suyo, por lo que les agradezco de todo corazón por ser mi pilar en los momentos difíciles y mi mayor celebración en los triunfos.

Agradecimiento

Este presente trabajo de investigación quiero agradecer primeramente a Dios por ser luz, guía y fortaleza cada día en mi vida, dándome salud, trabajo y la capacidad de seguir adelante cada día.

A mi esposo que por su paciencia, comprensión y apoyo inquebrantable que han sido la luz que ha iluminado cada etapa de este proceso de investigación. Su ánimo constante y palabras de aliento han sido el bálsamo que ha impulsa mis momentos de duda y fatiga. Agradezco infinitamente su presencia a mi lado en esta travesía académica.

A mi querida hija, has sido motivación y orgullo durante esta travesía académica. Su amor incondicional ha sido combustible para seguir adelante en este proyecto de graduación. Cada logro alcanzado en este camino está dedicado a ti, mi fuente de alegría e inspiración.

A mi familia, a lo largo de esta travesía académica, su amor incondicional, apoyo constante y comprensión han sido pilares fundamentales que me han impulsado a avanzar. Cada logro obtenido en este proyecto de graduación es también suyo. Gracias por ser mi fuente inagotable de inspiración.

A mi hermana Carolina que fue guía en los contenidos de este trabajo, que estuvo siempre presente con sus palabras de aliento y a su gemelo Ariel quien a la distancia me apoyo siempre haciéndolo sentirse siempre cerca.

A mis queridos estudiantes del grupo, Generación 2024, cada interacción con ustedes ha sido enriquecedora y estimulante. Su curiosidad, entusiasmo y compromiso con el aprendizaje han sido un estímulo constante para mejorar como docente e investigador. Les agradezco por ser parte de este viaje de descubrimiento y crecimiento compartido. Y por estar siempre pendientes de mis avances.

A mis respetados profesores universitarios, su sabiduría, guía y apoyo académico han sido fundamentales en mi formación como estudiante e investigador. Cada enseñanza recibida en sus aulas ha contribuido a forjar mi camino académico y profesional. Agradezco su constante inspiración y dedicación a la educación superior.

Resumen

El presente estudio se enfoca en investigar la incidencia de la nutrición balanceada en el desempeño escolar de los estudiantes, la importancia de este tema radica en la relevancia que tiene una alimentación equilibrada en el desarrollo cognitivo y académico de los estudiantes en edad escolar. Se pretende analizar cómo los hábitos alimenticios influyen en la concentración, memoria, energía y rendimiento académico de los alumnos, evaluando si existe una correlación entre una dieta saludable y un mejor desempeño escolar.

La investigación se llevará a cabo a través de un enfoque cualitativo que cuenta con un objetivo general y tres específicos, los cuales se abordaran a través de la teoría expuesta, para obtener una visión integral de la relación entre la nutrición balanceada y el desempeño académico. Se realizarán entrevistas a padres de familia y grupos focales con estudiantes para recopilar información sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes, identificar percepciones y observaciones relevantes. Esta metodología permitirá analizar de manera exhaustiva la influencia de la alimentación en el éxito educativo de los alumnos.

Se espera que los resultados obtenidos de esta investigación contribuyan a ampliar el conocimiento existente sobre la importancia de la nutrición balanceada en el contexto escolar, además, proporcionar recomendaciones prácticas y basadas en evidencia para promover una alimentación saludable entre los estudiantes, tanto en el ámbito escolar como en el hogar. Los hallazgos de este estudio podrían tener implicaciones significativas en la implementación de programas de educación nutricional y en la creación de entornos escolares más propicios para el desarrollo integral de los niños y niñas.

En última instancia, se espera que este proyecto genere conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada en el rendimiento escolar de los estudiantes, fomentando la adopción de hábitos alimenticios saludables y contribuyendo al bienestar general de los alumnos. La investigación se propone no solo identificar la influencia de la nutrición en el desempeño escolar, sino también motivar a las instituciones educativas, familias y comunidad en general a trabajar juntos para garantizar que los niños y niñas tengan acceso a alimentos nutritivos que apoyen su desarrollo académico y personal.

This study focuses on investigating the impact of balanced nutrition on students' academic performance. The importance of this topic lies in the relevance of a balanced diet in the cognitive and academic development of school-aged students. The aim is to analyze how eating habits influence students' concentration, memory, energy and academic performance, evaluating whether there is a correlation between a healthy diet and better academic performance.

The research will be carried out through a qualitative approach that has a general objective and three specific objectives, which will be addressed through the exposed theory, to obtain a comprehensive view of the relationship between balanced nutrition and academic performance. Interviews will be conducted with parents and focus groups with students to collect information on students' eating habits, identify relevant perceptions and observations. This methodology will allow an exhaustive analysis of the influence of nutrition on students' educational success.

The results obtained from this research are expected to contribute to expanding existing knowledge on the importance of balanced nutrition in the school context, as well as to provide practical and evidence-based recommendations to promote healthy eating among students, both in the school environment and at home. The findings of this study could have significant implications in the implementation of nutritional education programs and in the creation of school environments that are more conducive to the comprehensive development of children.

Ultimately, this project is expected to raise awareness about the importance of a balanced diet in students' academic performance, encouraging the adoption of healthy eating habits and contributing to the overall well-being of students. The research aims not only to identify the influence of nutrition on school performance, but also to motivate educational institutions, families and the community at large to work together to ensure that children have access to nutritious foods that support their academic and personal development.

CAPÍTULO I:
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Capítulo I

Actualmente, la relación que existe entre nutrición y rendimiento escolar ha despertado interés de manera creciente entre la comunidad educativa y la científica. Este estudio busca analizar la posible incidencia entre una alimentación balanceada y el desempeño escolar de personas estudiantes del nivel de sexto grado. Para el mismo se parte de la premisa de que una dieta equilibrada y rica en variedad de nutrientes son necesarias para el correcto funcionamiento del organismo y como esta puede influir de manera positiva en diferentes áreas del desarrollo humano, dentro de los que se incluyen el cognitivo y el educativo.

La etapa de educación primaria y en especial el nivel de sexto grado representan una etapa crucial en la formación académica de las personas estudiantes, ya que establece bases sólidas para un futuro, próximo, académico. De lo anterior la relevancia de investigar de como los hábitos alimenticios pueden impactar en esta población. En este estudio se busca profundizar en la importancia que tiene una alimentación balanceada y el proceso de aprendizaje, con el fin de proporcionar información valiosa para la promoción de estos y propiciar hábitos alimenticios saludables en el entorno escolar.

Planteamiento del Problema

En la actualidad, la alimentación balanceada se ha convertido en un tema importante de abordar y trabajar en el ámbito educativo, de manera especial en lo que se refiere a la relación de los alimentos y al rendimiento escolar. De acuerdo con Luna et al (2017) el desarrollo neuronal y su buen funcionamiento está fuertemente ligado a la ingesta correcta de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para activar mecanismos biológicos que se reflejen en desarrollo de sus neuronas.

Por lo tanto, se puede observar, en la población una alta preocupación por la falta de una alimentación saludable y equilibrada, lo que lleva a plantearse las interrogantes de cómo influye la falta de alimentación saludable en la concentración, los procesos de aprendizaje y el comportamiento de las personas estudiantes. Esta preocupación saca a la luz la necesidad de investigar las condiciones que deben darse para garantizar una adecuada nutrición entre las personas estudiantes con el fin de promover un desarrollo integral y un buen desempeño en el ámbito escolar.

Cuando se habla de una nutrición balanceada debemos de señalar que esta se caracteriza por incluir todos los grupos de alimentos tanto en variedad como en cantidades adecuadas. Sin embargo, diversos factores influyen para que esto no se logre, por ejemplo, la disponibilidad de los alimentos, la influencia que tiene la publicidad de alimentos procesados, hábitos alimenticios familiares, etcétera. Estas mismas dificultades se pueden encontrar en el contexto educativo, lo que sugiere que el problema de la nutrición balanceada y su impacto en el rendimiento escolar requiera de atención de manera interdisciplinaria y de los diversos sectores que están presentes en este proceso.

Como lo indica la UNICEF (2019) en su resumen ejecutivo del estado mundial de la infancia una tercera parte de la población infantil no cuenta con la nutrición que requiere para crecer bien y de manera saludable, lo que conlleva a reconocer que la malnutrición genera un desafío por solventar. Esta problemática nos lleva a identificar situaciones como deficiencias en el crecimiento y en el desarrollo de los infantes. (p. 6). Lo anterior genera una preocupación de los obstáculos que enfrentan las personas estudiantes para alcanzar su máximo potencial.

Cuando estos problemas alimentarios o nutricionales se presentan en las personas estudiantes es probable que experimenten una serie de efectos negativos no solo en su bienestar general como también a nivel académico. Como lo exponen Cardona, J. y Flores, L. (2021) el no contar con buenos hábitos alimenticios hace que las personas estudiantes presenten consecuencias negativas tales como un rendimiento escolar deficiente, niveles de concentración por debajo de lo esperado y problemas para mantener una buena comunicación entre sus pares.

De acuerdo con Alves, G. y Oliveira, T. (2020) en su estudio acerca de la importancia de la alimentación saludable para el desenvolvimiento humano la buena alimentación debe de ser un hábito que se genere en la infancia y a lo largo de toda la vida. Otras dificultades que pueden presentar las personas estudiantes al no contar con una dieta balanceada y el consumo de los requerimientos diarios en nutrientes están la fatiga, la disminución en la memoria, desaprovechamiento del talento, disminución en su actividad física, entre otras, lo que conlleva a un futuro afectado en su desarrollo personal y profesional.

Estudios previos han demostrado que una alimentación balanceada no solo ayuda a mejorar la salud en el aspecto físico, sino que además genera un impacto positivo en las funciones cognitivas tales como concentración y alto desempeño académico. Es por lo anteriormente

citado que la alimentación balanceada ha sido un tema que ha venido teniendo un crecimiento en cuanto a interés de estudio tanto en la comunidad educativa como en la científica.

Considerando además las políticas que expone el Ministerio de Educación Pública (2013) en el Reglamento para el funcionamiento de sodas y centros de alimentación dentro de los centros educativos donde sus principales preocupaciones recaen en la promover la salud pública y buscando el establecimiento de hábitos alimenticios saludables, debido al notorio aumento en las enfermedades relacionadas con la mal nutrición y los deficientes hábitos alimenticios que presenta la población escolar actualmente.

Sin embargo, aún existen aspectos que no han sido objetos de investigación a profundidad, tales. Se debe de investigar con mayor detenimiento como los hábitos alimenticios fomentados en el hogar presentan una repercusión en el desempeño escolar, así como también encontrar posibles estrategias que resulten efectivas para promover una alimentación saludable dentro de la población estudiantil. Cabe mencionar que dentro de estas estrategias se deben de considerar no solo el grupo etario y su influencia en sus pares, sino además las diferencias culturales, los diferentes niveles socioeconómicos, disponibilidad de opciones, entre otras. Con mayores estudios y resultados más concluyentes será posible ampliar el conocimiento dentro de la población acerca de los beneficios de la ingesta de alimentos saludables en el ámbito educativo y además mejorar las políticas y programas de alimentación implementados por en las escuelas para favorecer el óptimo desarrollo integral de las personas estudiantes.

Lo anterior se ve reflejado en el estudio recopilado por el MEP en su (2013) en el Reglamento para el funcionamiento de sodas y centros de alimentación dentro de los centros educativos donde expone que las enfermedades vinculadas a la mala alimentación y la desnutrición son las principales causas de enfermedad y muerte en la población de Costa Rica, y es posible prevenirlas fomentando hábitos alimenticios y de ejercicio saludables desde edades tempranas. Según la evidencia científica, se estima que entre un 42% y un 63% de los niños con obesidad en la infancia llegarán a ser adultos con obesidad. Asimismo, los niños con sobrepeso u obesidad tienen un riesgo cuatro veces mayor de desarrollar hipertensión y el doble de riesgo de padecer diabetes tipo II en comparación con los niños sin exceso de peso.

Como una posible solución a esta problemática se propone llevar a cabo un estudio de seguimiento a un grupo de estudiantes durante su trayectoria escolar en una parte del segundo semestre del 2024 para recopilar datos acerca de su alimentación, hábitos alimenticios y desempeño académico durante estos meses. Dentro del estudio se puede incluir los programas tanto de educación alimentaria como los programas nutricionales implementados en las sodas o comedores escolares, con el objetivo de evaluar su impacto en la calidad de la dieta de las personas estudiantes.

Por lo anteriormente mencionado se plantea el siguiente problema:

¿Cuál es la posible incidencia de la nutrición balanceada en el desempeño escolar de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela Liceo María Auxiliadora perteneciente a la Dirección Regional San José norte del circuito 04 durante los meses de setiembre a noviembre 2024?

1.2. Objetivos

Objetivo general

- Analizar cuál es la posible incidencia de la nutrición balanceada en el desempeño escolar de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela Liceo María Auxiliadora perteneciente a la Dirección Regional San José norte del circuito 04 durante los meses de setiembre a noviembre 2024.

Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimenticios de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela Liceo María Auxiliadora.
- Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el desempeño escolar de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela María Auxiliadora.
- Comparar los resultados del desempeño escolar de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela Liceo María Auxiliadora y su relación en el rendimiento escolar contrastando quienes cuentan con hábitos alimenticios saludables y quienes consumen una dieta baja en nutrientes.

1.3. Justificación

Este estudio sobre la relación que existen entre la nutrición balanceada y el desempeño escolar es crucial para poder abordar un problema real y de actualidad para nuestra sociedad. Con la creciente y reciente preocupación en temas relacionados a la salud y el desempeño escolar de nuestra población estudiantil es preciso entender qué es y de que se compone una alimentación balanceada y equilibrada y la influencia que esta tiene en el rendimiento escolar.

El poder definir y dar claridad a los conceptos de alimentación, hábitos alimenticios, nutrición balanceada, así como la conexión entre estos y el aprendizaje permitirá identificar y poner en práctica mejores estrategias para promover hábitos alimenticios saludables y mejorar el desempeño académico en los estudiantes.

De acuerdo con Luna, J. et al (2018) "estudios recientes confirman que el neurodesarrollo exitoso guarda estrecha relación no solo con la genética, sino también con una nutrición adecuada, sumado a estas, hay que añadir el ambiente de estimulación que rodea al niño" (párr. 34).

Además, este estudio tiene el potencial de crear inquietudes e interrogantes tanto en el campo de la nutrición como en el educativo. Conformen se recopilen y analicen los datos obtenidos podrían surgir nuevas interrogantes relacionadas con los factores socioeconómicos, culturales o ambientales con respecto a la definición de dieta balanceada. Generando nuevas líneas de investigación que ayuden a profundizar en esta relación alimentación y desempeño escolar. Asimismo, el obtener estos resultados se podrá trascender en el ámbito escolar ofreciendo perspectivas valiosas para abordar los desafíos relacionados con la nutrición y el proceso educativo no solo a nivel comunitario sino también nacional.

Los resultados de este estudio harán que las poblaciones estudiantiles se vean beneficiadas de manera directa incluyendo a las propias personas estudiantes, los cuales podrán experimentar mejorías en su salud física como en su rendimiento escolar con la adquisición de nuevos hábitos alimenticios. Asimismo, esta investigación y sus resultados podrán beneficiar indirectamente a las familias de estas personas estudiantes y brindarles insumos para promover una alimentación balanceada dentro del hogar. Por otro lado, a las poblaciones en estado de vulnerabilidad serán

más fácilmente identificables y se les podrá permitir al ingreso de programas de apoyo que los ayude a abordar este problema y promover la equidad al acceso de una alimentación balanceada.

Por otra parte, la institución donde se realice el estudio se verá beneficiada, tanto en el ámbito académico como en el planteamiento que puede presentar para promover el bienestar y desarrollo personal de sus estudiantes. Es por ello que el rol del docente toma relevancia, ya que son estos los que tienen a su cargo el identificar los posibles desafíos que enfrentan sus estudiantes en relación con la alimentación y el diseño de estrategias pedagógicas y de apoyo adecuadas para presentar, desarrollar e implementar hábitos de alimentación saludable es este entorno.

El abordaje de estos hábitos alimenticios dentro del entorno educativo genera un mayor impacto en las personas estudiantes ya que como lo mencionan Manrique, H. y Valle, C. (2022) los resultados positivos en la influencia y en la toma de decisiones por parte de los educandos en el nivel de primaria influenciados por sus docentes es mayor que en otros niveles superiores, ya que su relación e interacción es más constante y cercana. (p.1).

Es por lo anterior que el estudio de la posible incidencia que tiene la alimentación y el rendimiento escolar adquieren una dimensión diferente cuando es abordada desde la perspectiva docente, ya que su enfoque pedagógico les permitirá analizar la problemática centrada en el aprendizaje y el desarrollo global de sus educandos, lo que permite implementar estrategias novedosas e individualizadas para que este abordaje sea aún más efectivo en cada uno de sus alumnos. Además, el estar en contacto de manera diaria con cada uno de ellos le permite observar de primera mano cómo está siendo su alimentación y como se está desarrollando su desempeño escolar y por ende la relación existente entre ambos factores.

Esta interacción diaria le brinda al educador una perspectiva única y valiosa para poder identificar tanto avances como oportunidades de mejora y por ende la implementación de nuevas intervenciones que promuevan el mejor desarrollo de los hábitos como el bienestar de cada estudiante.

Todos estos hallazgos que brinde la investigación pueden llegar a tener un impacto significativo tanto en la salud pública como en los planes de estudio. Si se confirma que la alimentación equilibrada tiene relación directa con el mejor desempeño escolar se podrían

diseñar estrategias o campañas para crear conciencia tanto en los estudiantes como en sus familias, lo que a su vez reflejaría una mejora en la calidad de la educación y la reducción de las desigualdades en el rendimiento académico grupal.

Sin embargo, si el estudio arrojará resultados contundentes que indiquen una correlación significativa entre alimentación balanceada y desempeño escolar se podría obtener información valiosa para futuras investigaciones que puedan profundizar en otros factores que si influyan en el rendimiento escolar. Estos resultados pueden además abrir nuevas líneas de investigación y debate tanto en el campo de la educación como en el de la nutrición, promoviendo la búsqueda de nuevas estrategias que aborden tanto el éxito escolar como el bienestar de las personas estudiantes.

1.4. Antecedentes

Actualmente numerosos estudios han demostrado la cercana relación que existe entre una dieta equilibrada y diversos aspectos del desarrollo físico, emocional y sobre todo cognitivo de las personas estudiantes. Tanto en la educación como en la salud pública en este se ha observado un creciente interés por explorar esta relación.

Desde investigaciones pioneras hasta estudios recientes han generado gran cantidad de evidencia que influye de manera positiva en la alimentación y la capacidad de mejorar el desempeño escolar. Estos estudios los podemos encontrar tanto a nivel nacional como a nivel internacional.

1.4.1. Antecedentes Nacionales

A nivel nacional encontramos que Pereira, J. y Salas, M. (2017) a través del Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica, el cual tiene como objetivo el analizar y describir las ideas, creencias, significados, conocimientos y prácticas que poseen los estudiantes acerca de los hábitos alimenticios mediante una investigación basada en un diseño no experimental, transeccional y descriptivo a través de un estudio etnográfico.

Basados en los resultados obtenidos Pereira, J. y Salas, M. (2017) obtuvieron como resultados que indica que aproximadamente la mitad de los estudiados señaló no haber recibido contenidos acerca de una adecuada nutrición, la desinformación en los docentes en relación a los buenos hábitos alimenticios y que además, a pesar de ser uno de los contenidos transversales de los programas de estudio, la mayor parte del profesorado no lo tiene interiorizado como tal por lo que no promueve soluciones a esta problemática en sus lecciones.

Por otro lado, Fernández, X. y Umaña, N. (2020) en su investigación Desarrollo e implementación de una propuesta educativa en el comedor escolar para la promoción de alimentación saludable en la escuela Cristóbal Colón en Santo Domingo de Heredia, Costa Rica, el cual tiene como objetivo el diseñar un plan de orientación de la alimentación saludable y su correcta implementación para personas estudiantes de escuelas primarias. Para llevar a cabo dicha propuesta utilizaron una como método clasificado como cuasi experimental y de tipo de

validación como estudio piloto, mediante un diagnóstico de las practicas alimentaria a través de grupos focales, tanto con el personal educativo como con los hogares y los adultos responsable. Además, de una propuesta, implementación y servicio profesionales para llevarlo a cabo. Todo esto se llevó a cabo dentro del Proyecto ED-2957. Su enfoque fue mixto ya que incluye datos cuantitativos como cuestionarios y listas de cotejo, así como datos cualitativos con el uso de grupos focales.

Dentro de los resultados obtenidos Fernández, X. y Umaña, N. (2020) mencionan un leve cambio por parte de la población evaluada en cuanto a las preferencias alimentarias. Además de resultados favorables en cuanto a la autorregulación alimentaria y la preferencia de comer en la institución como una opción saludable de alimentación.

1.4.2 Antecedentes Internacionales

En Brasil, Cunha, T. (2020) lleva a cabo la investigación La importancia de una comida saludable para el desarrollo humano, donde a través de un estudio cualitativo, de carácter aplicado, y en asociación con Ministerio de Salud de su país que tiene como objetivo el establecer una relación entre la alimentación balanceada y el óptimo desarrollo cognitivo de manera exploratoria y descriptiva. Para tal trabajo investigativo se contó con la participación de tres diferentes profesionales relacionados al tema que son un nutricionista escolar, una docente y un neuro psicopedagogo. La metodología aplicada para la recolección de datos fueron la entrevista directa a cada uno de ellos y diferentes estrategias de trabajo en el aula con las personas estudiantes.

Al finalizar la investigación se llegaron a conclusiones muy similares por cada uno de los participantes de la misma, que la alimentación es un agente que tiene efecto directo en el neurodesarrollo, que la calidad de los alimentos va a incidir en el óptimo desarrollo de los infantes y sus procesos de crecimiento, que la amala alimentación, muchas veces provoca obesidad, la cual influye de manera negativa en su buen desempeño en el ámbito escolar. Cabe mencionar que estos resultados y conclusiones favorecen la actual investigación mediante los resultados de la incidencia de la dieta y el óptimo desarrollo de las personas estudiantes.

Por su parte Saavedra, J. y Prentice, A. (2022) mediante el estudio Nutrición en niños en edad escolar: una justificación para revisar las prioridades, el cual tiene como objetivo el de

resaltar los aspectos críticos del crecimiento, el desarrollo y la nutrición de los niños en los años transformadores de la edad escolar y la importancia de la nutrición en estas edades. La investigación se llevó a cabo realizando una revisión exhaustiva de literatura relacionada al tema con publicaciones hasta el 2021, en los cuales se incluyeron además estudios donde utilizaron Encuestas Demográficas y de Salud (DHS por sus siglas en inglés), Encuestas de Indicadores Múltiples por Conglomerados (MICS, por sus siglas en inglés) con niños de entre 10 y 15 años.

Dentro de los resultados observados se pueden mencionar situaciones que encienden alarmas en cuanto a retraso en el crecimiento, riesgo de sufrir obesidad infantil (sobre nutrición), deficiencias nutricionales, la cual contribuye a la carga mundial de morbilidad. En cuanto a las conclusiones que se demostraron en el estudio se pueden mencionar la disminución de la mortalidad infantil, debido a que han mejorado los enfoques y comprensión de éstos, las etapas menos representadas en las investigaciones son las que comprenden la infancia media y la adolescencia y finalmente que la educación infantil la cual es la base para el desarrollo social no se logra sin una adecuada nutrición.

1.5. Proyecciones

Con los resultados de esta investigación se pretende otorgar tanto a docentes como a padres de familia, las bases de la educación nutricional y la importancia de la alimentación balanceada y el impacto que ésta tiene sobre el rendimiento escolar de las personas estudiantes.

Los alcances no quedan solamente en el ámbito escolar y en el seno familiar, sino que trascienden a nivel social, ya que el mismo y sus resultados les brindará ayuda e información a seres queridos cercanos a la persona estudiante, mediante los aportes que se vayan generando a lo largo del proceso a través de recomendaciones.

En el campo profesional del docente, en esta investigación, se expondrá la importancia de la alimentación balanceada, los aspectos positivos de la misma y su consumo de manera regular, así como las repercusiones en caso de omitirla dentro de sus hábitos. Se ofrecerán recomendaciones de porciones de comida de acuerdo a los diferentes horarios de la alimentación.

1.6. Limitaciones

Las posibles limitaciones que puede enfrentar este estudio hacen referencia a varios factores, entre ellos y que se considera de más problemático es la falta de colaboración por parte de las familias o de los encargados de las personas estudiantes.

Otra de las posibles limitaciones que se pueden presentar es la variedad en los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes fuera del entorno escolar, ya que estos pueden estar influenciados por diferentes factores, como, por ejemplo: cultura o nacionalidad, socioeconómicos y meramente familiares. Lo anterior resultaría complicado de controlar de manera exhaustiva y con total fidelidad, por lo que la investigación puede encontrar dificultades para establecer una relación directa en la incidencia que tiene la alimentación balanceada y el rendimiento académico.

Además, otra limitación que puede estar presente en este estudio es la dificultad de poder controlar todas las variables que pueden incidir en el desempeño escolar. Ya que, aunque la nutrición balanceada juega un papel importante a nivel de desarrollo tanto cognitivo como físico, existen otros muchos factores que pueden incidir en el rendimiento académico, como el nivel socioeconómico, el acceso a los alimentos sugeridos, el apoyo de la familia, etcétera.

Por lo anterior, esta investigación puede encontrar durante su desarrollo desafíos y dificultar la interpretación de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO II:
MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO II

2.1. Marco Teórico

En esta sección, se presenta un detallado análisis y estudio de las definiciones fundamentales que sustentan el presente trabajo de investigación. A través de una revisión exhaustiva de la literatura académica pertinente, se explorarán las diversas visiones y enfoques teóricos que contextualizan la problemática abordada en este estudio.

2.1. Educación en Costa Rica

De acuerdo con Sarramona (2023) define la educación como

El término «educación» es de uso habitual en la vida cotidiana porque a todos nos afecta de algún modo. Todo el mundo se atrevería a dar una definición de educación. Aunque existen diversas maneras, de concebirla, y más aún de llevarla a cabo, se da como denominador común la idea de perfeccionamiento, vinculada a una visión ideal del hombre y la sociedad. La educación aparece precisamente como posibilitadora de los ideales humanos. (párr. 1)

Es por ello que se plantea que la educación es un proceso de enseñanza y aprendizaje que busca el desarrollo integral de las personas, tanto a nivel intelectual como emocional. Incluye la transmisión de conocimientos, habilidades, valores y normas que permiten a los individuos desenvolverse en la sociedad. También implica la formación de la personalidad y el fomento del pensamiento crítico y la creatividad. Es un proceso continuo, está en constante cambio, es un proceso evolutivo. Ésta presente en todo lugar, en todo momento, incluye el área social, cultural entre otros.

En nuestro país el concepto de educación se rige por lo propuesto por el Ministerio de Educación Pública que incluye la Política Educativa (2018) la cual menciona que el niño es el centro del proceso en el niño y que tiene como fin Educar para una nueva ciudadanía, donde se incluye tres pilares fundamentales, Ciudadanía para el Desarrollo sostenible, el cual busca promover el cuidado del medio ambiente, propiciando fortalecer el reciclaje, y educar tanto al estudiante como a las familias y la comunidad.

2.2.1. Principios de la Educación costarricense

De acuerdo con el Sistema Costarricense de Información Jurídica de Costa Rica esta ley fue creada bajo el gobierno del presidente José Figueres Ferrer, en el año 1957, recibe el nombre de Ley número 2160: Ley Fundamental de la Educación.

Bajo esta Ley se rigen todos los aspectos relacionados con la educación de nuestro país. Este documento está dividido por capítulos los cuales incluyen diferentes artículos.

En esta ley se define la educación como un derecho fundamental y un servicio público, y sienta las bases para la organización, el desarrollo y la evaluación del sistema educativo costarricense. A continuación, según la Ley Fundamental de Educación (2018) se mencionan algunos de los principales aspectos de la misma:

- Principios de la Educación: a continuación, se incluyen los fines de la educación costarricense como los estipula la ley

Artículo 13.- La educación primaria tiene por finalidades:

La ley establece una serie de principios que orientan el sistema educativo, tales como la equidad, la calidad, la participación, la inclusión, la integralidad, la interculturalidad, la diversidad, la autonomía, la responsabilidad, la democracia, la colaboración, la innovación, la formación integral, entre otros. Estos principios buscan garantizar que la educación sea un proceso en el que se respeten los derechos humanos, se promueva la igualdad de oportunidades y se fomente el desarrollo personal, social y cultural de los estudiantes.

- Fines de la Educación: La ley establece los fines de la educación costarricense, los cuales incluyen el desarrollo integral de la persona, la formación para la convivencia democrática, la adquisición de conocimientos, habilidades y valores, la capacitación para el trabajo, la preparación para la vida en sociedad, la preservación del ambiente, la promoción de la salud, la protección de los derechos humanos, entre otros. Estos fines buscan asegurar que la educación contribuya al desarrollo humano sostenible, la construcción de una sociedad justa y democrática, y la participación activa de los individuos en la vida pública y privada.
- Organización del Sistema Educativo: La ley establece los principios, estructura y funciones de los diferentes niveles y modalidades del sistema educativo costarricense,

desde la educación preescolar hasta la educación superior. Se establecen también los principios de descentralización, participación social, cooperación, coordinación, articulación y evaluación del sistema educativo, con el fin de garantizar su eficiencia, equidad y calidad.

- Recursos para la Educación: La ley reconoce la importancia de destinar recursos suficientes para garantizar la cobertura, la calidad y la equidad en la educación. Asimismo, se establecen mecanismos para la participación de la sociedad en la definición de políticas educativas y en la rendición de cuentas sobre el uso de los recursos destinados a la educación.

Los fines de la educación son diversos, pero en general, se busca el desarrollo integral de las personas, la transmisión de conocimientos, la formación de la personalidad, el fomento del pensamiento crítico y la creatividad, así como la preparación para la vida en sociedad.

Como segundo pilar encontramos la ciudadanía virtual como Equidad Social, de este estamos un poco lejos de lograrlo sin embargo se está trabajando en este aspecto para tratar de alcanzar una verdadera equidad. Como tercer pilar se sitúa la Ciudadanía Planetaria con Identidad Nacional, donde buscamos un mejor futuro para nuestro planeta como casa común, a través de la educación individual y colectiva y para las futuras generaciones.

Debemos también incluir dentro de este apartado la Declaración Universal de los Derechos Humanos que es un documento adoptado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948. Esta declaración establece los derechos humanos fundamentales que se consideran universales, inalienables e inherentes a todos los seres humanos, sin importar su nacionalidad, etnia, religión, género u otras características.

La Declaración de los Derechos Humanos consta de 30 artículos que abarcan una amplia gama de derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales. Estos incluyen el derecho a la vida, la libertad de expresión, la igualdad ante la ley, la educación, la salud, el trabajo, la vivienda y muchos otros aspectos que promueven la dignidad humana y el bienestar general.

Esta declaración es una referencia crucial en el ámbito internacional para la protección y promoción de los derechos humanos. Sirve como base para la elaboración de leyes nacionales,

tratados internacionales y normas éticas, y ha sido fundamental en la lucha contra la discriminación, la opresión y la injusticia en todo el mundo.

Un aspecto importante a tomar en cuenta en el concepto de nueva ciudadanía es que se debe de reconocer que no todos son iguales, todos son diferentes, con su propia identidad y características individuales, haciendo la salvedad que todos tenemos los mismos derechos. Cada uno de ellos tiene su propia historia, su propio contexto, sus propias habilidades y debilidades. Que cada uno de ellos aprende a su propio ritmo y de manera individual.

El proceso educativo conlleva algo más que el plano académico, es enseñar y educar para la vida, habilidades blandas, promover valores y promover ética.

2.2.2. Política Nacional de Educación

De acuerdo con Mora, S. (2022) expone que la política educativa en Costa Rica se ha enfocado en proporcionar educación de calidad y equitativa para todos. Es una prioridad del gobierno garantizar el acceso a la educación preescolar, primaria, secundaria y superior. La implementación del Plan Nacional de Desarrollo Educativo ha sido fundamental para establecer metas y estrategias para mejorar la educación en el país.

Uno de los alcances significativos ha sido la expansión de la cobertura educativa, especialmente en áreas rurales y comunidades desatendidas. El gobierno ha realizado esfuerzos para mejorar la infraestructura escolar y proporcionar recursos tecnológicos para promover la inclusión digital.

Mora (2022) aclara que, en términos de logros, se destaca la reducción de la tasa de deserción escolar y el incremento en la tasa de graduación en niveles de educación primaria y secundaria. Asimismo, se ha promovido la formación docente continua y la actualización de planes de estudio para alinearse con las necesidades actuales de la sociedad.

Los principales fines de la política educativa incluyen fomentar la participación activa de la comunidad educativa, promover la educación integral que valore la diversidad cultural, y desarrollar habilidades y competencias necesarias para la inserción laboral y el desarrollo sostenible del país.

Además, Mora (2022) agrega que aun, existen desafíos y debilidades que la política educativa costarricense enfrenta, tales como la inequidad en la calidad educativa entre zonas urbanas y rurales, la necesidad de fortalecer la educación técnica y vocacional, así como la mejora en la evaluación y seguimiento del rendimiento estudiantil.

Por lo anterior se propone que, para continuar avanzando, resulta fundamental fortalecer la formación docente, incrementar la inversión en educación, reforzar la vinculación entre la educación y el sector productivo, y promover una educación con enfoque en valores, cultura de paz y sostenibilidad.

2.2.3. Programa de II ciclo

Según lo establecido en el periódico La Gaceta (2010) el programa de II ciclo de educación costarricense estará comprendido por las materias de ciencias, español, estudios sociales, formación humana, matemática.

2.2.4. Diagnóstico de la escuela

El diagnóstico es un elemento importante de evaluación para determinar características de una zona, comunidad o grupo determinado de estudiantes. Según Vallejos (2008), el “diagnóstico es el estudio que deseamos conocer, en un determinado contexto-espacio-tiempo, a través de sus funciones y principios que lo caracterizan como tal” (p.13). Lo anterior significa que el término diagnóstico es lo que se desea averiguar sobre determinada zona, comunidad y estudiante por medio de la historia, la ubicación geográfica, el nivel educativo, entre otros aspectos importantes que permiten ampliar la visión comunitaria y educativa.

La institución en la cual se realiza la práctica docente recibe el nombre de Escuela-Liceo María Auxiliadora, San José, la misma está en la categoría de escuela subvencionada por el Estado, es decir, la mitad de la planilla es pagada por el gobierno mediante el Ministerio de Educación Pública, y la otra parte del personal está cubierta por la parte privada, es decir, el pago de la planilla es asumido por la congregación de Hermanas Salesianas bajo la razón social Asociación Educacional Popular María Auxiliadora. Lo anterior favorece que los costos de matrícula y mensualidad sean relativamente bajos y accesibles.

Esta escuela nació en 1917 como un kindergarten gratuito para niñas; sin embargo, no se conserva en la institución el acuerdo que autoriza su funcionamiento en sí. El 20 de julio de 1945 se brinda el permiso para que la escuela imparta la enseñanza hasta sexto grado: San José, por la solicitud presentada por Sor Carmela Arrea donde acuerda ampliar el permiso concedido a la escuela Gratuita María Auxiliadora para impartir la enseñanza hasta sexto grado.

El edificio se encuentra en permanente mantenimiento la infraestructura es muy buena, se realizan constantes reparaciones y se cuenta con dos trabajadores exclusivamente para realizar los trabajos que se requieran. La primaria cuenta con 35 aulas y dos laboratorios de cómputo con conexión a internet, sala de maestras, batería de servicio sanitarios para primaria y aparte la de Interactivo II y Transición.

Además, se cuentan con gimnasio, oficinas administrativas, oficinas del departamento psicopedagógico: dos de psicología, dos de orientación y una para psicopedagogía, capilla, recepción, oficina de coordinación educativa, dirección, biblioteca, soda, patio y zona de juegos. dos bodegas y un taller de reparaciones.

2.2.5. Reseña Histórica de la escuela

Es importante conocer los datos históricos de la comunidad para identificar su historia y cultura y desarrollar en los estudiantes, un alto sentido de pertenencia e identidad por sus orígenes. Según la Municipalidad de San José (2011) el territorio del actual cantón de San José fue gobernado por el rey Garabito en la época precolombina cuando llegan los conquistadores. Se encuentran veintiún sitios pertenecientes al área arqueológica de la Región Central, entre los que pueden mencionarse Rincón Grande de Pavas, Finca Coronado y Hatillo Ocho. Mata Redonda se convierte en la primera población de origen español cuando el gobernador de Costa Rica Diego de Artieda y Chirino le otorgó este terreno a Pedro de las Alas. Este a la vez, le heredó a los hijos; a Juan le dejó Mata Redonda y a Pedro el terreno denominado Las Pavas. En 1640 surge la española María de Aguilar como propietaria de un terreno contiguo a Mata Redonda y de ella surge el nombre del río María Aguilar.

En el siglo XVII varias familias de colonos se establecen en lugares colindantes con el cantón, como Aserrí, Barva, Pacaca y Curridabá. En 1736, se establece una iglesia en el valle

de Aserrí, en el lugar llamado la Boca del Monte de Curridabá, para lograr reunir a las familias dispersas y de esta manera tener la facilidad de la recolección de impuestos, fomentar el trabajo agrícola y hacer los oficios religiosos. En 1750 se construye el primer acueducto y fue construido por el presbítero Juan de Pomar y Burgos, que desvía una acequia y conduce el agua hasta la ermita, asegurando de esa manera la subsistencia del poblado. Muchas familias emigraron a este lugar, pues contaba con iglesia, acueducto, quince casas con techo de paja y once de techo de teja. En 1766 se construye una ermita de adobe en el lugar donde se ubica la Catedral Metropolitana de San José. El gobernador Tomás de Acosta, que introdujo el cultivo del café a Costa Rica la bautizó como San José. A finales del siglo XVIII, la ciudad subsiste por el comercio del tabaco que exportaba a la Capitanía General de Guatemala. El 16 de octubre de 1813 Florencio del Castillo, diputado por Costa Rica y Nicoya ante las Cortes de Cádiz, el otorga el título de ciudad. El primer ayuntamiento se construye en 1814. Aunque es la ciudad más sobresaliente, la infraestructura es sencilla y no existen edificios. Por lo anterior, Braulio Carrillo Colina reglamenta la organización del espacio público y comienza a adquirir forma de ciudad. Durante la Batalla de Ochomogo y Guerra de la Liga, San José se refuerza la posición política y económica. El cantón de San José se crea el 7 de diciembre de 1848 durante el mandato de Juan Rafael Mora Porras. Durante esta administración, se realizan edificaciones con arquitectura moderna como la Catedral Metropolitana de San José y diversas obras públicas.

En la segunda mitad del siglo XIX se crean en el cantón teatros, iglesias, bancos, hoteles y edificios estatales tales como el Museo Nacional, Biblioteca Nacional, Teatro Nacional, Monumento Nacional, ferrocarril al Atlántico y al Pacífico, se construye el tranvía y servicio de telégrafos, se inaugura formalmente la cañería en 1868 y en 1884 el alumbrado eléctrico con bombillos. A principios del siglo XX se realiza el mejoramiento de la higiene pública al instalarse redes de cloacas, se instalan cañerías y se cambian las letrinas por inodoros, se mejora la red vial y se pavimentan las calles. A mediados del siglo XX, se da una fuerte migración a San José de pobladores de las zonas rurales de Costa Rica y de personas centroamericanas, lo que provoca infraestructura insuficiente, deterioro y escasez provocando un crecimiento urbano sin límites. El centro de la capital se ve invadida por comercios y surge el despoblamiento en barrios como Aranjuez, Otoya y Amón, de gran riqueza cultural y aparecen los pequeños hoteles, restaurantes, oficinas y universidades en los inmuebles declarados como patrimonio del cantón. Entre las personalidades destacadas a través de la historia de la comunidad se pueden

mencionar el gobernador Tomás de Acosta, que introduce el cultivo del café al país, la bautiza formalmente como San José; Braulio Carrillo que la convierte en ciudad; Cleto González Víquez que introduce las cañerías y letrinas. En la actualidad se puede mencionar, el actual alcalde de San José el cual ha realizado mejoras en la ciudad para embellecerla. A nivel de cantón y de la comunidad, encontramos el Melico Salazar, el Teatro Nacional, el Centro Nacional de la Cultura, el Museo del Oro Precolombino, el Museo de Arte Costarricense, la Catedral Metropolitana de San José, la Iglesia de La Dolorosa, en la Iglesia de La Merced, Colegio de Señoritas, el Liceo de Costa Rica, la Escuela Buenaventura Corrales, entre otros.

2.2.6. Comunidad educativa

De acuerdo con los registros institucionales de la escuela Liceo María Auxiliadora de San José, la institución cuenta con una población de 704 estudiantes divididos en 315 hombres y 389 mujeres, incluyen los niveles desde preescolar hasta sexto grado.

Cuenta con servicios de apoyos internos que ofrece a toda su población estudiantil tales como psicología, psicopedagogía, y orientación, todos por medio de acompañamiento constante tanto en el ámbito educativo como en el personal y familiar. Este equipo cuenta con 5 personas, 2 orientadoras, 2 psicólogas para abarcar en pareja el I y el II ciclo y una psicopedagoga, para casos especiales que sean referidos por la docente.

Se evidencia el trabajo en equipo por todo el cuerpo docente y administrativo y una coordinación permanente en el desarrollo de los trabajos de cada uno de sus miembros. No se evidencia improvisación en las actividades y esto genera un ordenamiento en su rutina de trabajo diaria.

2.2.7. Características de las familias

El área familiar es muy importante para conocer el contexto en el cual se desarrollan los estudiantes y tener un panorama más amplio en cuanto a la dinámica, cantidad de miembros y nivel de escolaridad de las familias de los estudiantes a cargo.

De acuerdo con los registros en los expedientes de los estudiantes al momento de realizar la matrícula, se observan los siguientes datos, el nivel de escolaridad de los padres es alto ya

que la mayoría de los padres de familia tienen universidad completa, universidad incompleta y técnicos en diversas especialidades. La mayoría de los padres de familia terminó el bachillerato de secundaria. Los ingresos de las familias se dan por el trabajo de ambos padres. Los salarios oscilan entre los 400 000 a 800 000 mil colones mensuales, los cuales les permiten suplir las necesidades básicas tanto de ellos como de los estudiantes. La mayoría de los padres de familia son asalariados, solamente dos trabajan por cuenta propia en actividades manuales como creaciones en cerámica y madera. El tipo de vivienda en la que habitan es propio en el caso de 20 familias, las cuales con gran esfuerzo han comprado las casas y aun pagan cuotas mensuales a bancos o cooperativas y 6 alquilan en los alrededores de la provincia de San José.

2.2.8. Rol del docente

El papel que juega el docente en el proceso educativo es fundamental y como lo exponen Nieva, J. y Martínez O. (2026) es un actor principal para la sociedad, transmisor de la cultura que le ha antecedido y propiciador del aprendizaje mediante el proceso educativo. Por lo cual debe de ser planificado, organizado y anticipado al desarrollo de los sujetos. Es decir, requiere del proceso de formación docente como tal.

Al respecto, los autores cubanos Cruz, Fernández, López & Ruiz (2011, p.1) afirman: "la realidad contemporánea demanda un docente que tenga roles activos en la elección de alternativas pedagógicas, que estimule la capacidad de participar ofreciendo opciones que permitan a los educandos aprender críticamente". Destacan, además, la necesidad del docente como facilitador del desarrollo de los proyectos de vida, incluyendo el suyo propio para dinamizar los procesos de aprendizaje.

De acuerdo con Espinoza, E., Tinoco, W. y Sánchez, X. (2017) la educación y el perfil docente ha evolucionado de manera vertiginosa en los últimos años debido a los niveles alcanzados por la ciencia y la tecnología. Los sistemas educativos y las nuevas exigencias en este campo hacen que se requieran de profesionales capaces de desarrollar el potencial de sus educandos.

De acuerdo con lo propone la Universidad de Costa Rica (2024) el perfil docente actualmente debe de reflejarse en un educador comprometido, ser capaz de llevar a cabo un proceso completo de acciones educativas que incluye el diagnóstico, la planificación, la

organización, la dirección, la supervisión y la evaluación de las actividades pedagógicas. A través de estas funciones, se busca propiciar la autoformación de la niñez preescolar, permitiendo que alcancen un desarrollo integral en todos los aspectos de su vida, incluyendo lo personal, lo social y lo cognitivo. Es fundamental identificar las necesidades específicas de la comunidad en la que se trabaja, considerándolas en la planificación y ejecución de actividades educativas para garantizar un aprendizaje significativo y relevante para todos los niños.

Además, un educador comprometido debe favorecer la construcción del ser personal y social en cada niño, promoviendo valores como el respeto, la empatía y la solidaridad. También se espera que pueda identificar y proponer soluciones a problemas humanos presentes en la sociedad, así como investigar de manera adecuada las problemáticas del entorno para abordarlas de manera efectiva en el ámbito educativo. La comunicación eficiente con la comunidad educativa es clave para generar un ambiente de confianza y colaboración que contribuya al logro del desarrollo integral de la niñez, ofreciéndoles un espacio seguro y estimulante para su crecimiento.

Por último, un educador consciente debe seleccionar y aplicar estrategias didácticas adaptadas a las circunstancias educativas particulares, identificarse con los valores fundamentales que deben preservarse en la sociedad y construir un plan curricular que promueva un desarrollo integral en los niños. Demostrar respeto, afinidad y consideración por la niñez en todo momento es esencial para establecer vínculos sólidos y positivos que potencien el aprendizaje y el bienestar de cada niño en su proceso educativo.

2.2.9. Comités

Un comité puede definirse como un grupo de personas comprometidas y colaborativas que se reúnen regularmente para abordar asuntos específicos relacionados con el bienestar y desarrollo de los estudiantes. En el contexto de la influencia de la alimentación en el desempeño escolar, un comité puede ser designado para supervisar y coordinar las acciones relacionadas con la nutrición y la alimentación en la escuela. De acuerdo con la información organizativa de la Escuela Liceo María Auxiliadora la institución cuenta con una organización por Saberes y Comités. Todos los docentes y los miembros del departamento psicopedagógico deben de pertenecer a cada uno de ellos y cumplir con diferentes tareas de acuerdo al mismo. Cada Saber

o Comité cuenta con un coordinador general además de representantes de los diferentes niveles institucionales.

Los saberes con los que cuenta la institución son: Saber Ético Espiritual, y Tecnológico, Saber Artístico, Saber Científico Social y Saber Científico Exacto. Por su parte los comités con los que cuenta la institución son: Comité Técnico Asesor (CTA) encargado de revisión de mallas curriculares, pruebas y proyectos educativos, Comité de planeamiento lleva la función de revisar los planeamientos educativos de cada docente, Comité de Apoyo Psicopedagógico, este está conformado por dos psicólogas, dos orientadoras y una psicopedagoga, distribuidas por I y II ciclo, Comité de Disciplina, Comité de Emergencias y Comité de Actividades Sociales.

Las funciones de un comité pueden incluir la planificación y ejecución de estrategias para promover una alimentación saludable. Este comité puede estar encargado de coordinar programas de educación nutricional, evaluar y mejorar las opciones alimenticias ofrecidas en la escuela, así como colaborar con otros actores involucrados en el cuidado y bienestar de los estudiantes. Además, el comité puede jugar un papel importante en la sensibilización sobre la importancia de una alimentación balanceada en el rendimiento académico y en la salud general de los niños y niñas.

2.3. Desempeño escolar

Otro aspecto a abordar como parte de este estudio es comprender las diversas características que influyen en el desempeño académico de los estudiantes, así como analizar factores como el entorno familiar, las metodologías educativas y el apoyo docente para identificar estrategias efectivas que promuevan un aprendizaje óptimo y el desarrollo integral de los estudiantes.

De acuerdo con Coello, Y. y Cachón, C. (2017) el desempeño académico es un término que se refiere a la capacidad de los estudiantes para alcanzar objetivos y metas en su proceso de aprendizaje dentro del ambiente educativo. Esta medida del logro académico se basa principalmente en el aprendizaje, el estudio, la participación y la capacidad de aplicar lo que se aprende a la vida cotidiana.

Puede definirse a su vez como la evaluación de las habilidades de los estudiantes en base

a una serie de áreas curriculares. Esto incluye la capacidad de leer, escribir, hablar y escuchar efectivamente en el idioma del programa de estudio. También evalúa la capacidad del estudiante para resolver problemas matemáticos, pensar críticamente y usar la tecnología y otros recursos. (Coello, Y. y Cachón, C. 2017)

Dentro de los factores que pueden influenciar el buen desempeño escolar según Coello, Y. y Cachón, C. (2017) están el deseo de aprender, buenos hábitos de lectura, dedicación y esfuerzo, respeto hacia sus compañeros buen manejo de habilidades sociales. Por otro lado, Manhães, G., Oliveira, T. (2020) el buen desempeño académico o el éxito académico no debe considerarse solamente una preocupación exclusiva de la familia y la escuela, ya que uno de los factores que tiene gran influencia en ello es una alimentación saludable, ya que la comida influye en el carácter, en el estado emocional incluso en la inteligencia.

De acuerdo con lo anterior una nutrición adecuada activa el cerebro y además proporciona bienestar al estudiante. Para Manhães, G., Oliveira, T. (2020) una nutrición inadecuada puede ser responsable de la disminución en la capacidad del individuo para realizar las actividades diarias y comprometer el funcionamiento cognitivo y provocar el fracaso académico.

2.3.1. Características de los horarios escolares

La organización de los horarios escolares en las escuelas primarias del Ministerio de Educación Pública en Costa Rica desempeña un papel fundamental en la eficacia del proceso educativo. Explorar aspectos como la distribución de las asignaturas, los tiempos de descanso y la adaptabilidad de los horarios a las necesidades de los estudiantes permitirá analizar cómo influyen en su rendimiento académico y bienestar emocional. (Ministerio de Educación Pública, 2020)

La Escuela María Auxiliadora trabaja bajo horario ampliado de 7:00 a.m. a 1:45 p.m. para los docentes y estudiantes y hasta las 4:00 p.m. para el área administrativa y de apoyo, distribuido en lecciones de cuarenta minutos cada una y cada dos lecciones, se ubica un recreo para descanso de los estudiantes y para almorzar. El primer recreo es de 20 minutos, mayormente utilizado por el estudiantado para desayunar o hacer una merienda fuerte, el segundo de 10 minutos y el tercero es de 30 minutos, el cual es la hora donde los estudiantes

almuerzan. En la institución educativa existe un reglamento general, en el cual se brindan todas las pautas a seguir en cuanto al proceso educativo en materia de evaluación, disciplina, normas y disposiciones a seguir por todas las partes: dirección, coordinación, docentes, estudiantes y padres de familia.

2.3.2. Proceso de evaluación educativa

En el marco de la educación primaria costarricense, comprender a fondo el proceso de evaluación en el segundo ciclo es esencial para garantizar una educación equitativa y de calidad. Analizar las estrategias de evaluación utilizadas, su impacto en el aprendizaje de los estudiantes y las posibles áreas de mejora contribuirá a fortalecer el sistema educativo y promover la excelencia académica. (Ministerio de Educación Pública, 2020)

En ELMA, los estudiantes reciben en total 36 lecciones por semana, ocho por día, exceptuando los miércoles que reciben solamente 6 lecciones. Reciben las cinco materias básicas: ocho lecciones de español, ocho de Matemática, cuatro de Ciencias, cuatro de Estudios Sociales y cuatro de inglés. En cuanto a las materias complementarias, reciben por semana dos de Religión, dos de Música, dos de Educación Física, dos de Educación para el Hogar y dos de Informática. Las materias de español, Matemática, Estudios Sociales y Ciencias son impartidas por la docente guía del grupo y las de inglés y complementarias por el docente asignado según la especialidad.

En la escuela se consta de una dosificación para las calificaciones de las materias básicas que se desglosa de la siguiente manera: 50% en Trabajo Cotidiano, 20% en un Proyecto y 30% dividido en dos pruebas parciales. La evaluación es de manera semestral. La institución cuenta con una plataforma digital donde las familias pueden observar de manera diaria los avances en cuanto a las notas de sus hijos en cada uno de los rubros antes mencionados.

2.4. Etapas del desarrollo

En el contexto de una escuela primaria, es esencial comprender las diferentes etapas del desarrollo de los niños escolares para diseñar estrategias educativas efectivas y promover su crecimiento integral. Investigar cómo influyen aspectos como el desarrollo físico, cognitivo,

social, emocional y psicológico en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de sexto grado permitirá brindar un apoyo individualizado y favorecer su desarrollo holístico.

De acuerdo con Cuadra, J. (2013), en esta etapa el niño sigue necesitando de atención incondicional positiva, requiere hacer tareas y aprender técnicas para ello lo que incluye implementar sus propias técnicas, aprender sobre su identidad sexual, discutir todo y por todo sobre todo con el padre del sexo opuesto, relacionarse con sus pares buscando, la mayor parte de las veces, la aprobación de estos, aprender valores y experimentar nuevas estructuras de pensamiento.

Reconocer las características propias de la etapa del desarrollo humano en la que se encuentran los niños de 12 años es fundamental para comprender su crecimiento y evolución. A esta edad, los niños suelen experimentar cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales significativos. Es crucial abordar aspectos como la pubertad, los cambios en la autoimagen y la identidad, así como el aumento de la independencia y la autonomía en sus acciones y decisiones. Comprender estas características permitirá brindar un apoyo adecuado a los niños en su proceso de crecimiento y desarrollo, a continuación, se aborda cada una de estas etapas.

2.4.1. Desarrollo cognitivo

Analizar el desarrollo cognitivo de los estudiantes de sexto grado es fundamental para comprender cómo evolucionan sus habilidades cognitivas, procesos de pensamiento y competencias académicas. Explorar aspectos como la memoria, la resolución de problemas y la creatividad contribuirá a diseñar estrategias pedagógicas que fomenten un aprendizaje significativo y el desarrollo intelectual de los estudiantes.

Las características del desarrollo cognitivo de estudiantes de 12 años son esenciales para entender su capacidad para razonar, resolver problemas y adquirir nuevos conocimientos. En esta etapa, los niños experimentan avances significativos en su pensamiento abstracto, habilidades de razonamiento lógico, memoria y atención. Además, comienzan a desarrollar habilidades de planificación y toma de decisiones más maduras. Conocer estas características facilitará la implementación de estrategias educativas efectivas que fomenten el aprendizaje y el desarrollo intelectual de los niños. (Calceto, L. et al. 2019)

2.4.2. Desarrollo social

El estudio del desarrollo social de los estudiantes de sexto grado es clave para comprender cómo se relacionan, cooperan y comunican entre sí. La influencia de factores como la amistad, el trabajo en equipo y la empatía en el entorno escolar permitirá promover relaciones interpersonales saludables, el respeto mutuo y la integración social de los estudiantes.

Las características del desarrollo social de los niños de 12 años implican analizar su interacción con el entorno y su inserción en grupos sociales. A esta edad, los niños buscan establecer relaciones más profundas con sus pares, desarrollar habilidades de cooperación y empatía, y explorar su identidad social. Asimismo, su comprensión de las normas sociales y su capacidad para resolver conflictos se fortalecen. Conocer estas características permitirá promover un ambiente escolar inclusivo y favorecer el desarrollo de habilidades sociales positivas en los niños. (Cuadra, J. 2013)

2.4.3. Desarrollo Físico

En el marco de la educación primaria en Costa Rica, explorar el desarrollo físico de los estudiantes de entre 11 y 12 años en sexto grado es crucial para promover su bienestar y salud. Analizar aspectos como el crecimiento, la actividad física, la nutrición y la salud general de los estudiantes permitirá diseñar programas de promoción de la salud que fomenten hábitos de vida saludables y contribuyan al desarrollo físico óptimo de los estudiantes.

Para (Mansilla, M. 2020) las características físicas del desarrollo de niños y niñas de 12 años implican considerar los cambios corporales propios de la pubertad y el crecimiento. A esta edad, los niños experimentan un aumento en la estatura, cambios en la voz, desarrollo muscular y óseo, así como la aparición de características sexuales secundarias. Es importante brindar información clara y precisa sobre estos aspectos para que los niños comprendan y acepten los cambios en sus cuerpos de manera saludable y positiva.

2.4.4. Desarrollo emocional o psicológico

Abordar el desarrollo emocional y psicológico de los niños de entre 11 y 12 años es fundamental para comprender sus emociones, autoconcepto, habilidades sociales y afrontamiento de situaciones estresantes. Explorar cómo influyen factores como la autoestima,

la resiliencia y la inteligencia emocional en el bienestar psicológico de los estudiantes permitirá implementar estrategias de apoyo emocional y promover su salud mental en el entorno escolar.

El desarrollo emocional de niños de 12 años implica comprender sus emociones, expresiones y la gestión de estas experiencias. En esta etapa, los niños suelen experimentar una mayor intensidad emocional, cambios en el humor y la autoestima, así como la búsqueda de independencia emocional. Es esencial fomentar un ambiente de apoyo emocional en el entorno escolar que promueva la expresión de emociones, la empatía y el manejo adecuado de situaciones emocionales desafiantes para favorecer el bienestar emocional de los niños. (Cuadra, J. 2013)

2.4.5. Edad escolar

Este momento abarca desde los 7 a los 12 años de edad, iniciándose cuando el niño ingresa a la escuela y acaba al iniciarse los cambios propios de la pubertad. En esta etapa el niño experimenta una serie de cambios, comienza a desarrollar habilidades, aprende cosas nuevas, comienzan a sociabilizar, se vuelven independientes lo que puede llegar a ocasionar conflictos con los padres ya que ellos quieren tomar sus propias decisiones incluso hasta llegan a escoger los alimentos que quieren consumir (Cuadra, 2013).

La etapa escolar tiende a ser bastante estable en cuanto a tasas de crecimiento somático, desarrollo de procesos fisiológicos y de conducta. El crecimiento se da de manera lineal y continuo, el apetito mejora y la cantidad de alimento aceptada es más grande debido al cambio hormonal (Mansilla, 2020). La diferencia entre ambos sexos al principio es pequeña, pero el crecimiento ligeramente de las niñas en etapa escolar les permite alcanzar y luego sobrepasar a los niños en estatura y peso (Mansilla, 2020).

En las niñas la maduración temprana inicia su aceleración de crecimiento entre los 7 y 8 años mientras que en los niños se da entre los 9 y 10 años. Por lo general las niñas presentan pliegues cutáneos más gruesos que los niños a la misma edad y en la misma área (Mahan y Escott, 2012). Las necesidades nutricionales en esta etapa son de suma importancia para, ya que con estas se logra obtener los nutrientes necesarios para un crecimiento óptimo, cubrir las necesidades energéticas debidas a la intensa actividad física que se desarrolla, mantener la

resistencia a infecciones y otras enfermedades y asegurar reservas de nutrientes para la adolescencia y edad adulta. 51 (Mahan y Escott, 2012).

La buena alimentación debe de convertirse en un hábito desde la primera infancia y mantenerse para toda la vida, ya que es fundamental para el desarrollo del niño, por lo que es necesario concientizar a la población acerca de los beneficios que aportaran este tipo de alimentación. De acuerdo con Manhaes, A. y Oliviera, T. (2020) la infancia es un periodo en la que se desarrolla gran parte del potencial humano. De ahí que los disturbios que se produzcan en la alimentación serán los responsables de grandes consecuencias para las personas adultas.

2.5. Alimentación saludable

La alimentación de los niños ha venido presentado modificaciones de forma negativa con el pasar de los años, esto se ha visto influenciado por diferentes factores como la situación económica en la que viven, la disponibilidad que tengan de los alimentos, la falta de tiempo hace que se elija comer fuera de casa siendo los restaurantes de comida rápida los más atractivos, ya que ofrecen productos de entrega rápida y a precios bajos pero no los más saludables, el tamaño de las porciones ha aumentado y la preferencia por bebidas y alimentos con alto contenido de azúcar y calorías respectivamente, han hecho que los niños tengan tan malos hábitos alimenticios y con ello el aumento de sobrepeso y obesidad en esta población (Reyes et al 2010).

Una alimentación adecuada satisface las necesidades de energía y nutrientes por medio de una alimentación balanceada que incluya alimentos sanos y variados para lograr alcanzar un adecuado desarrollo y crecimiento (Cruz, et al, 2016).

El crecimiento en esta etapa es lento, pero de manera constante y a su vez se da un incremento en el consumo de alimentos. La alimentación en esta etapa es importante ya que los niños pasan la mayor parte del día en el Centro Educativo y es cuando comienzan a sufrir la influencia de los compañeros y profesores, en la toma de decisiones y comportamientos (Mahan y Escott, 2022).

Los problemas con la conducta alimentaria se dan en esta etapa por lo que es de suma importancia atenderlos y corregirlos antes de que sea tarde y adquieran hábitos inadecuados,

que puedan desencadenar en un disfrute por comer para recibir una satisfacción social (Mahan y Escott, 2022).

La mayoría de los niños llevan meriendas desde la casa, sin embargo, no siempre son las más saludables ya que se eligen alimentos procesados con gran contenido de azúcar, sal, condimentos y grasas, es por esto que los familiares deben de hacer conciencia y ofrecer a sus hijos loncheras saludables que sean nutritivas, variadas, fáciles de consumir, fácil de llevar para evitar derrames y que proporcionen buenos hábitos, además apoyar los esfuerzos de educación nutricional para las Escuelas. (Mahan y Escott, 2022).

De igual manera algunos escolares reciben la alimentación en sus Centros Educativos por lo que es responsabilidad de la institución brindar una alimentación adecuada a los niños, y velar por buenas prácticas alimentarias, por lo que se deben conocer los gustos y preferencias de los escolares para brindar alimentos saludables y nutritivos, ofrecer variedad y evitar desperdicios (Mahan y Escott, 2022).

2.5.1. Características de los alimentos saludables

Los hábitos saludables van a traer consigo una serie de beneficios y van a contribuir a prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, lograr conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos para su aplicación en la rutina escolar y familiar, favorecer la relación alimentaria sana y estimuladora de actitudes positivas en los niños hacia una alimentación saludable, valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado de su salud integral (De la Cruz, 2015)

2.5.2. Características de los diferentes grupos alimenticios

En el entorno escolar, es fundamental comprender las características de los diferentes grupos alimenticios que componen una dieta equilibrada en niños de 12 años. Se debe promover en los estudiantes de sexto grado la importancia de consumir alimentos variados provenientes de los grupos de proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras contribuirá a promover

hábitos alimenticios saludables que favorezcan su crecimiento, desarrollo y rendimiento académico.

Los diferentes grupos alimenticios son fundamentales para garantizar una alimentación equilibrada y saludable en niños de 12 años. Estos se dividen en categorías que incluyen frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos. Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y fibra esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños, mientras que los granos proporcionan energía a través de carbohidratos complejos. Las proteínas son fundamentales para la formación de tejidos y músculos, y los lácteos brindan calcio y vitamina D para la salud ósea. Es importante promover la inclusión de alimentos de cada grupo en la dieta diaria de los niños para garantizar un aporte nutricional completo y variado que favorezca su salud y bienestar a largo plazo. (Bahamonde, N. 2019).

Los alimentos contienen y aportan los nutrientes esenciales para el óptimo funcionamiento del organismo. Como lo explica (Barrios, E., et al 2011) cada grupo alimenticio presenta sus propias características y cumple una función específica: los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas aportan la energía que necesita el organismo para el mantenimiento de las funciones vitales, el crecimiento y la actividad física. Todos ellos forman parte además de la estructura de células, órganos y tejidos, por otro lado, las vitaminas y minerales, son necesarios para controlar el metabolismo, por su papel regulador en diversas funciones del organismo.

Para cubrir las necesidades nutricionales que el cuerpo necesita es preciso ingerir de todos los grupos de alimentos y además hacerlo en las porciones adecuadas. Como lo explica Barrios, E. et al (2011) cada grupo de alimentos cumple con una función específica, estos se clasifican de la siguiente manera:

a. Proteínas: Las proteínas son nutrientes esenciales para el organismo, ya que desempeñan múltiples funciones importantes en el cuerpo. Están formadas por aminoácidos, los cuales son elementos fundamentales para la construcción y reparación de tejidos, como músculos, piel, cabello y uñas. Las proteínas también participan en la regulación de procesos metabólicos, en la producción de enzimas y hormonas, y en el fortalecimiento del sistema inmunológico. Además, tienen un papel crucial en la síntesis de neurotransmisores y en el transporte de nutrientes a nivel celular. Por lo tanto, una adecuada ingesta de proteínas a través

de fuentes como carnes magras, pescado, huevos, legumbres y lácteos es fundamental para mantener la salud y el funcionamiento óptimo del organismo, especialmente en etapas de crecimiento, desarrollo y actividad física intensa.

b. Hidratos de carbono: conocidos como carbohidratos, son la principal fuente de energía para el cuerpo y el cerebro. Se dividen en dos categorías: simples (azúcares) y complejos (almidones y fibra). Los carbohidratos simples proporcionan energía rápida, mientras que los complejos se digieren más lentamente, liberando energía de manera sostenida. Además de ser la principal fuente de combustible para la actividad física y mental, los carbohidratos desempeñan un papel crucial en la síntesis de glucógeno, el metabolismo de las grasas, la regulación del azúcar en sangre y el mantenimiento de un equilibrio en el microbiota intestinal. Es importante elegir fuentes de carbohidratos saludables, como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y tubérculos, para obtener los beneficios nutricionales sin excederse en el consumo de azúcares añadidos y harinas refinadas que pueden tener efectos negativos en la salud a largo plazo.

c. Lípidos: son una clase de nutrientes que desempeñan diversas funciones vitales en el organismo. Son una importante fuente de energía concentrada, con un alto contenido calórico, y actúan como reservas energéticas en el cuerpo. Los lípidos también intervienen en la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), en la estructura de las membranas celulares, en la regulación de la temperatura corporal y en la protección de órganos vitales. Además, ciertos ácidos grasos esenciales presentes en los lípidos son fundamentales para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, la salud cardiovascular y la respuesta inflamatoria. Es importante consumir fuentes saludables de lípidos como aceites vegetales, frutos secos, pescado graso y aguacate en cantidades moderadas para mantener un equilibrio adecuado en la dieta y prevenir enfermedades relacionadas con el exceso o deficiencia de grasas en la alimentación.

2.5.3. Características de una alimentación balanceada

Analizar las características de una alimentación saludable es esencial para promover el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes, como también, explorar la importancia de consumir alimentos frescos, balanceados, ricos en nutrientes y evitar el exceso de azúcares y grasas saturadas permitirá fomentar hábitos alimenticios que favorezcan la salud física, mental y el aprendizaje de los estudiantes.

De acuerdo con Manhaes, A. y Oliviera, T. (2020) "la nutrición juega un papel decisivo en el crecimiento y desarrollo físico de los niños en edad escolar, época en la que atraviesan un acelerado proceso de maduración biológica, junto con el desarrollo socio psicomotor."

Es por lo anteriormente citado que la ingesta calórica diaria recomendada para los estudiantes va a depender de dos factores que son la edad y la cantidad de actividad física que realicen, lo que también incluye que esta ingesta sea variada y balanceada.

Este aporte calórico diario debe contener todos los grupos de alimentos y realizarse según Barrios, E. et al (2011) de la siguiente manera: "un hombre entre 9 y 13 años de edad las necesidades calóricas son de 1.800 kcal/día y para una mujer de la misma edad, las necesidades calóricas son de 1.600 kcal/día."

Sin embargo, "estas cantidades han de incrementarse en 200 kcal. si se realiza una actividad física moderada y entre 200-400 kcal. sí es intensa." (Barrios, E. et al 2011)

Otro punto a tomar en cuenta al momento de balancear la alimentación es la variedad en los alimentos, por lo que se recomienda según el Ministerio de Educación Pública (2017) que la alimentación en cada tiempo de ingesta incluya alimentos de todos los grupos: lácteos, proteína animal, fruta, variedad de vegetales y recomienda además eliminar refrescos naturales y sustituir por agua fresca.

2.5.4. Porciones de alimentación

Enfocarse en las porciones de la alimentación recomendada en la edad escolar es crucial para garantizar un adecuado aporte de nutrientes y energía para su crecimiento y desarrollo, así como educar a los estudiantes y sus familias sobre las cantidades apropiadas de cada grupo alimenticio en sus comidas diarias ya que permitirá fomentar hábitos de alimentación equilibrados y prevenir posibles deficiencias nutricionales que puedan afectar su desempeño escolar.

De acuerdo con Barrios, E. et al (2011) las cantidades recomendadas para el rango de edad entre los 9 y los 13 años se dispone de la siguiente manera en cuanto a porciones diarias: leche y derivados entre 2 y 3 porciones, verduras 2 porciones, frutas 3 porciones, cereales, pan o pasta entre 4 y 6 porciones, legumbres 2 porciones, carne, huevo o pescado 2 porciones,

aceites o grasas 6 porciones, azúcar de manera ocasional y el agua entre 6 y 8 vasos diarios.

Estos alimentos antes mencionados deben de suministrarse a lo largo del día, por lo que además se debe de valorar su distribución de manera equitativa y balanceada para que el aporte calórico sea cubierto en cada porción de alimentos de forma correcta.

Es por lo anteriormente mencionado que la distribución recomendada es la siguiente: desayuno y la merienda de media mañana debe proporcionar el 25% del aporte calórico total diario, el almuerzo el 30%, la merienda de la tarde el 15% y la cena el 30%. (Barrios, E. et al 2011)

2.5.5. Horarios alimenticios

Conocer los horarios alimenticios adecuados para estudiantes de sexto grado es fundamental para promover una alimentación saludable y mejorar el desempeño académico. Establecer rutinas de comidas regulares, respetar los horarios de desayuno, almuerzo, merienda y cena, y evitar el consumo excesivo de alimentos procesados o poco nutritivos contribuirá a mantener niveles de energía estables, mejorar la concentración y favorecer el aprendizaje de los estudiantes.

Los hábitos de alimentación saludables al igual que los horarios correctos deben de ser adquiridos a edades tempranas y permanecer a lo largo de la vida, sin embargo, como lo explica Pereira, J. y Salas, M. (2017) los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él se forman a partir de experiencias del aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida, mediante cual el individuo selecciona los alimentos que han de configurar su dieta y los prepara para su ingestión. Es decir, son un proceso que evoluciona a lo largo de su vida de manera voluntaria y a la vez educable.

Es por lo anteriormente expuesto que al niño se le debe de educar en hábitos correctos de alimentación de manera constante, para que éstos sean perdurables y constantes en su día a día.

En cuanto a horarios de alimentación Barrios, E. et al (2011) proponen que estos sean desayuno, merienda a media mañana, almuerzo merienda a media tarde y cena. Los cuales se deben de incentivar y promover desde el hogar y fortalecerse en el centro educativo.

2.6. Programa de comedores escolares

La implementación de programas escolares por parte del Ministerio de Educación Pública es fundamental para garantizar una educación integral y de calidad para los estudiantes de primaria en Costa Rica. Estos programas abordan diversos aspectos educativos, incluyendo la alimentación, con el objetivo de promover un desarrollo óptimo en los niños y niñas durante su etapa escolar.

De acuerdo con el Ministerio de Educación Pública (2017) en sus nuevos menús de comedores escolares en conjunto con la Dirección de Programas de Equidad buscan:

Ofrecer alimentación complementaria con criterios de equidad y calidad nutricional, generar hábitos alimentarios saludables, generar, a través del nuevo menú, un sistema de gestión y optimización del funcionamiento a través de los comedores estudiantiles, contribuir en la prevención y control de la obesidad infantil documentada en el Censo Escolar Peso/Talla, así como favorecer la seguridad alimentaria y nutricional de la población estudiantil por medio del acceso a alimentos de calidad e inocuidad garantizada. (Párr. 2)

Cada uno de los diferentes documentos, entre ellos manuales, guías, ficheros, rótulos y folletos de especificaciones promueven:

La redefinición estudiantil para redefinir la alimentación estudiantil en sus diferentes características de población; con una oferta de dietas equilibradas desde el punto de vista nutricional y contribuya efectivamente en el desarrollo integral, la salud de la población estudiantil y la prevención de la obesidad infantil. (Párr. 1)

A través del Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y Adolescentes (PANEA) se dan a conocer las condiciones básicas en que deben de llegar, almacenar, preparar y servir los alimentos a los estudiantes en los diferentes comedores escolares de los centros públicos del país. A través del Fichero: especificaciones de los alimentos permitidos en los comedores estudiantiles, PANEA (2018) busca identificar el estado de los productos comprados, los aspectos a tomar en cuenta a la hora de recibir estos productos y las medidas adecuada para su correcto almacenamiento.

Este fichero está compuesto por una guía de ubicación de productos, la ficha técnica de los diferentes productos a comprar, entre los que se incluyen abarrotes, productos frescos, frutas, vegetales, verduras, granos frescos, hierbas y especias, como también los alimentos no permitidos. Para cada uno de los apartados o tipo de producto incluye las especificaciones de descripción, vida útil, presentación aconsejada, recomendaciones de calidad, cuando debe ser rechazado, como se debe de recibir el producto y su debido almacenamiento.

2.6.1. Lineamientos

Los lineamientos establecidos por el programa de comedores escolares del Ministerio de Educación Pública son fundamentales para asegurar que los estudiantes reciban una alimentación balanceada y adecuada durante su jornada escolar. Estas directrices buscan promover hábitos saludables y contribuir al rendimiento académico de los alumnos.

De acuerdo con el Ministerio de Educación Pública (2017) el programa PANEA es el agente encargado de proporcionar los lineamientos en cuanto a la guía adecuada de alimentación en los comedores escolares del sector público. Para tal efecto pone a disposición de las escuelas diferente material de consulta para llevar a cabo este proceso de manera idónea.

Dentro de los lineamientos planteados por PANEA (2018) se incluyen afiches que deben de estar expuestos en los comedores escolares, los cuales aplican para todos aquellos que ingresen al mismo, ya sean colaboradores del área de cocina, como docentes y estudiantes. Los afiches incluyen adecuado lavado de manos, comportamiento en la mesa, sistema de separación de desechos, correcto lavado y desinfección de alimentos, adecuado sistema de almacenamiento tanto abarrotes como en cámaras de refrigeración y congeladores, preparación de alimentos y servido de los mismos.

2.6.2. Sodas escolares

Las sodas escolares, como parte del entorno educativo, deben cumplir con ciertas características y regulaciones establecidas por el Ministerio de Educación Pública. Estas medidas buscan garantizar que las opciones alimenticias ofrecidas sean saludables, variadas y acordes con las necesidades nutricionales de los estudiantes, contribuyendo así a su bienestar y desempeño escolar.

El Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos (2013) establecido por el Ministerio de Educación Pública cuenta con su última actualización el día dos del mes de julio del año 2013, el cual se mantiene en vigencia actual.

Este reglamento, mencionado anteriormente, considera varios aspectos de vital importancia en cuanto a la alimentación saludable de los estudiantes se refiere, entre ellos: el compromiso del Estado para tutelar estos servicios, tomar en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, el establecimiento de hábitos alimentarios saludables entre la población escolar, prevenir enfermedades relacionadas con la mala nutrición, entre otros.

2.6.2. Regulaciones

Las regulaciones establecidas para las sodas escolares y comedores en escuelas primarias, supervisadas por el Ministerio de Educación Pública, tienen como objetivo principal fomentar una alimentación sana y equilibrada entre los estudiantes. Estas normativas buscan garantizar la calidad de los alimentos ofrecidos, promover la adopción de hábitos saludables y contribuir al óptimo desarrollo físico y cognitivo de los niños y niñas en su etapa escolar.

Dentro del Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos (2013) contine cuatro capítulos divididos en 23 artículos en los cuales se decretan todos los aspectos relacionados con aspectos generales de las sodas escolares, del servicio que la soda debe prestar, la alimentación permitida en estos centros de distribución alimentaria, así como las disposiciones finales y los transitorios a la ley.

2.7. Requerimientos en edad escolar

Según Pereira, J. y Salas, M. (2017), los escolares requieren un aporte energético entre 1500 a 2000 kcal/día, de 39 a 50 gramos al día de proteínas, además de elevadas cantidades de carbohidratos complejos, por medio de cereales, futas al menos 3 veces al día y un consumo mínimo de carbohidratos refinados los cuales se encuentran en alimentos como los dulces y la repostería. Por otra parte, según Barrios, E. et al (2011) determinan que del 45 a 65% del 53 requerimiento diario corresponde a carbohidratos, del 30 a 40% al aporte de grasa y de un 5 a

20% de proteína en niños de 1 a 3 años de edad. Con lo que respecta a niños de 4 a 18 años se mantiene el mismo porcentaje de carbohidratos, lo que varía es la ingesta de grasa que va a corresponder de un 25 a un 35% y de un 10 a un 30% de proteína (Mahan y Escott, 2012).

Según estudios realizados Fernández et al (2018). el hierro se encuentra relacionado con la influencia en el rendimiento escolar, ya que niveles bajos de este mineral en el cerebro va afectar las células cerebrales, la mielina o neurotransmisores. Otro elemento que tiene relación con el rendimiento académico es el ácido fólico ya que el consumo de este influye en la capacidad intelectual del niño. Para (Mahan y Escott, (2012) el calcio es otro mineral que juega un papel muy importante en el crecimiento de los niños en esta etapa, ya que es el responsable de la mineralización y el mantenimiento de los huesos. Las recomendaciones de calcio en niños de los 9 a 18 años es de 1300 mg/día. Una vitamina que va muy de la mano con la absorción del calcio es la vitamina D, ya que es la encargada del depósito de calcio en los huesos y absorción del mismo. El zinc también es muy importante para el crecimiento del niño, si se presenta deficiencias estas pueden traer como consecuencias fracaso en el crecimiento, falta de apetito, descenso de la parte gustativa y mala cicatrización. Por lo tanto, una adecuada alimentación va a traer múltiples beneficios tanto a nivel de salud como a nivel cognitivo y de aprendizaje (Jurado y Muñoz, 2013).

2.7.1. Curvas de peso y talla

Las tablas de curva de peso y talla son herramientas utilizadas para evaluar el crecimiento y desarrollo de los niños, permitiendo identificar posibles desviaciones o problemas nutricionales. En una escuela primaria es relevante comprender la importancia de utilizar estas tablas como parte de la vigilancia del estado nutricional de los niños. Este tema se enfoca en explicar cómo las tablas de curva de peso y talla pueden ayudar a detectar posibles deficiencias o excesos en la alimentación de los estudiantes, y cómo esto puede afectar su desempeño escolar.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el último censo de Peso-Talla elaborado por el Ministerio de Educación Pública con la colaboración del Ministerio de Salud (2016) la nutrición influye directamente en el crecimiento, desarrollo físico y mental, sobre todo si el problema se presenta durante los períodos críticos de crecimiento y desarrollo, como es la etapa preescolar y escolar.

El Ministerio de Salud de Costa Rica, en conjunto con la Caja Costarricense del Seguro Social, ha establecido una tabla de medición de peso y talla para niños con el fin de monitorear su crecimiento y desarrollo de manera adecuada. Esta tabla se basa en estándares internacionales de crecimiento infantil, como los proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y se ajusta a las características específicas de la población costarricense. Las mediciones de peso y talla son fundamentales para evaluar el estado nutricional de los niños, identificar posibles desviaciones en el crecimiento y detectar tempranamente problemas de malnutrición o sobrepeso. Además, esta tabla permite comparar el crecimiento de los niños con patrones establecidos para su edad y género, facilitando la detección de posibles alteraciones que requieran intervenciones médicas o nutricionales. Es importante que los profesionales de la salud utilicen esta herramienta de forma sistemática durante las consultas pediátricas para garantizar un seguimiento adecuado del crecimiento infantil y promover la salud integral de los niños en Costa Rica.

La Caja Costarricense del Seguro Social ha implementado la tabla de medición de peso y talla como una herramienta indispensable en la evaluación nutricional y de crecimiento de los niños en el sistema de salud costarricense. Esta tabla se utiliza de manera rutinaria en los controles de crecimiento y desarrollo de los niños, desde la primera infancia hasta la adolescencia, con el objetivo de identificar oportunamente posibles problemas nutricionales, deficiencias en el crecimiento físico o desviaciones en el Índice de Masa Corporal (IMC) Anexo 1 y 2.

A través de esta tabla, los profesionales de la salud pueden realizar un seguimiento preciso del crecimiento de los niños, brindar recomendaciones nutricionales específicas a padres y cuidadores, e intervenir en casos donde sea necesario mejorar la alimentación y el estilo de vida para garantizar un crecimiento y desarrollo saludables. El trabajo conjunto entre el Ministerio de Salud y la Caja Costarricense del Seguro Social en la implementación de esta tabla demuestra el compromiso conjunto por promover la salud y el bienestar de la población infantil en Costa Rica mediante medidas preventivas y de intervención temprana en materia de nutrición y crecimiento.

2.7.2. Beneficios de una alimentación balanceada

Una alimentación saludable proporciona a los niños los nutrientes necesarios para un crecimiento adecuado, fortalece su sistema inmunológico, mejora su concentración y favorece su rendimiento escolar. En la escuela y con estudiantes entre los 11 y los 12 años, es fundamental explorar los beneficios de una alimentación balanceada y variada en la vida de los niños. Este tema busca resaltar cómo una dieta saludable puede impactar positivamente en la salud física y mental de los estudiantes, así como en su desempeño académico y bienestar general.

El incentivar los buenos hábitos alimentarios y promover en el estudiantado el análisis sobre las posibles consecuencias de ello, es una excelente oportunidad para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. Por ejemplo, Pereira, J. y Salas, M. (2017) señalan que cientos de millones de personas padecen de enfermedades derivadas de regímenes alimenticios excesivos o poco equilibrados, y muchos países en desarrollo hacen actualmente frente a graves problemas de salud en los dos extremos del espectro nutricional.

Por otro lado, Barrios, E. et al (2011) mencionan que en las edades comprendidas entre los 9 y los 13 años los problemas que se presentan con mayor frecuencia están el saltarse el desayuno, consumir aperitivos y comida basura y altos índices de obesidad, lo anterior derivado de malos hábitos alimenticios.

Para Jurado, A.; Muñoz, R. (2013) una alimentación balanceada es fundamental para mantener la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida. Consumir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas contribuye a prevenir enfermedades crónicas, fortalecer el sistema inmunológico, promover un peso saludable y mejorar el rendimiento físico y mental.

Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, proporciona al organismo los nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas, necesarios para mantener el funcionamiento óptimo de todos los sistemas corporales.

Además, según Bahamonde, N. (2019) una alimentación balanceada favorece la digestión, regula los niveles de glucosa en sangre, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora la salud intestinal y contribuye a una piel radiante y un cabello fuerte. Adoptar hábitos alimenticios saludables desde temprana edad y mantenerlos a lo largo de la vida es clave para disfrutar de una calidad de vida óptima y prevenir complicaciones relacionadas con la mala alimentación.

Otro beneficio importante de una alimentación balanceada es su impacto positivo en la salud mental y emocional. Una dieta equilibrada no solo nutre el cuerpo, sino también la mente, al influir en la producción de neurotransmisores y en la estabilidad emocional.

Según Manhaes, A. y Oliviera, T. (2020) consumir alimentos ricos en omega-3, antioxidantes, vitaminas del complejo B y magnesio puede favorecer la función cognitiva, reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y prevenir trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad. Asimismo, una alimentación balanceada promueve la concentración, la memoria, la claridad mental y la capacidad de aprendizaje, aspectos fundamentales para el rendimiento académico y laboral. Al mantener un equilibrio nutricional adecuado, se potencia la salud mental y se reduce el riesgo de padecer trastornos relacionados con la alimentación, como la bulimia, la anorexia o la ortorexia.

Una alimentación balanceada no solo tiene beneficios físicos, sino que también juega un papel crucial en la salud mental y emocional, siendo un factor determinante en la calidad de vida y el bienestar integral de las personas.

2.8. Incidencia de la alimentación saludable en el desempeño escolar

La incidencia de la alimentación saludable en el desempeño escolar es un tema de relevancia en el ámbito educativo. Entender cómo una dieta equilibrada y nutritiva puede impactar positivamente en la concentración, la energía, la memoria y la capacidad de aprendizaje de los niños de 11 a 12 años es fundamental para comprender la importancia de promover hábitos alimenticios saludables en el entorno escolar. Este apartado busca analizar la relación directa entre una alimentación adecuada y el rendimiento académico de los estudiantes, con el objetivo de fomentar prácticas alimentarias beneficiosas para su desarrollo integral.

Para Jurado, A.; Muñoz, R. (2013) la relación entre la alimentación saludable y el desempeño escolar es un área de investigación clave en la educación y la nutrición. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables, tiene un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes.

Consumir alimentos saludables favorece la concentración, la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje, aspectos fundamentales para el éxito escolar. Según Pereira, J. y Salas, M. (2017) estudios científicos han demostrado que una alimentación adecuada proporciona la energía necesaria para mantener la actividad cerebral, mejorar la función cognitiva y promover una buena salud mental. Además, una dieta balanceada contribuye a regular los niveles de glucosa en sangre, lo que evita los picos de azúcar que pueden provocar fatiga, somnolencia y falta de concentración en el aula.

En este sentido, fomentar hábitos alimenticios saludables en el entorno escolar no solo beneficia la salud de los estudiantes, sino que también potencia su capacidad de aprendizaje y su rendimiento académico.

Además de los aspectos cognitivos, Bahamonde, N. (2019) señala que la alimentación saludable también influye en la conducta, el comportamiento y la interacción social de los estudiantes en el entorno escolar. Una dieta equilibrada, basada en alimentos naturales y nutritivos, puede mejorar el estado de ánimo, reducir la irritabilidad, promover la estabilidad emocional y prevenir trastornos del comportamiento, como la hiperactividad o la agresividad. Los alimentos ricos en omega-3, antioxidantes y vitaminas del complejo B han demostrado tener efectos positivos en la regulación emocional y en la gestión del estrés en niños y adolescentes.

Asimismo, Lobo, A. (2022). Indica que una alimentación saludable puede promover hábitos sociales positivos, como compartir comidas en grupo, respetar los horarios de comida y valorar la importancia de una nutrición adecuada, por lo que, la alimentación saludable no solo repercute en el desempeño académico, sino que también moldea la conducta y la interacción social de los estudiantes en el ámbito escolar, creando un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral.

2.8.1. Efectos en el organismo de cada grupo de alimentos

Explorar los efectos en el organismo de cada grupo de alimentos se presenta como un aspecto crucial en el contexto de la escuela. Al indagar cómo los diferentes tipos de alimentos (frutas, verduras, proteínas, carbohidratos, grasas, entre otros) afectan el funcionamiento del cuerpo de niños de 11 a 12 años, se puede comprender mejor la importancia de una alimentación variada y equilibrada para su salud y bienestar. En este apartado se pretende analizar cómo los nutrientes presentes en cada grupo de alimentos influyen en el crecimiento, el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes, con el fin de promover una alimentación consciente y adecuada.

De acuerdo con Bahamonde, N. (2019) los diferentes grupos de alimentos desempeñan roles específicos en el organismo y proporcionan nutrientes esenciales para mantener la salud y el bienestar. Las frutas y verduras, por ejemplo, son fuentes de vitaminas, minerales y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico, protegen contra enfermedades crónicas y favorecen la digestión. Los cereales y productos integrales aportan carbohidratos complejos, fibra y energía de liberación lenta, que son importantes para mantener niveles estables de glucosa en sangre, promover la saciedad y regular el tránsito intestinal.

Con lo anterior se observa la importancia de la ingesta de alimentos ricos en fibra para mantener saludable la digestión y el buen funcionamiento del tránsito intestinal como la estabilidad de sus niveles de azúcar.

Por otra parte, el consumo de proteínas según Bahamonde, N. (2019) provenientes de fuentes magras, como carnes magras, pescado, huevos, legumbres y lácteos bajos en grasa, son fundamentales para la construcción y reparación de tejidos, el desarrollo muscular y la síntesis de hormonas y enzimas. Por otro lado, las grasas saludables presentes en alimentos como el aguacate, los frutos secos y el aceite de oliva son imprescindibles para el buen funcionamiento del sistema nervioso, la absorción de vitaminas liposolubles y la protección de órganos vitales.

Asimismo, Lobo, A. (2022) afirma que los efectos en el organismo de cada grupo de alimentos son de suma importancia para comprender cómo nuestra dieta impacta en nuestra salud y bienestar. Los carbohidratos, por ejemplo, son una fuente primaria de energía para el cuerpo, proporcionando la glucosa necesaria para el correcto funcionamiento del cerebro y los músculos. Una ingesta adecuada de frutas y verduras ricas en vitaminas, minerales y

antioxidantes contribuye a fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades. Por otro lado, las proteínas son esenciales para el crecimiento, desarrollo y reparación de tejidos en el organismo, siendo fundamentales para la formación de músculos y la producción de enzimas y hormonas.

Es crucial reconocer los beneficios específicos que cada grupo de alimentos aporta a nuestro cuerpo y mantener un equilibrio en nuestra alimentación para garantizar un estado óptimo de salud y funcionamiento corporal.

2.8.2. Alimentos que pueden incidir en la conducta de la persona estudiante

Los alimentos que pueden incidir en la conducta de la persona estudiante son un factor relevante a considerar con edades entre los 11 y los 12 años, es por ello que identificar cómo ciertos alimentos pueden afectar el comportamiento, la concentración, la agresividad o la ansiedad de los estudiantes es crucial para comprender la relación entre la alimentación y la conducta en el entorno educativo.

Es por ello que Bahamonde, N. (2019), expone que se debe saber de qué manera la ingesta de determinados alimentos, como aquellos ricos en azúcares o aditivos, puede influir en la conducta de los niños, esto con el propósito de promover otras opciones alimenticias que favorezcan un ambiente escolar propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes.

La relación entre la alimentación y la conducta de los estudiantes ha sido objeto de numerosos estudios que han demostrado la influencia directa de ciertos alimentos en el comportamiento y el estado emocional.

Por ejemplo, Lobo, A. (2022), afirma que el consumo excesivo de azúcares refinados y alimentos procesados con aditivos artificiales se ha asociado con alteraciones en la concentración, la hiperactividad y la irritabilidad en niños y adolescentes. Asimismo, una dieta baja en ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos como el salmón, puede verse reflejada en un aumento de la ansiedad y la agresividad en la población estudiantil.

Es fundamental identificar qué alimentos específicos pueden incidir en la conducta de los estudiantes para promover opciones alimenticias que favorezcan un ambiente escolar propicio para el aprendizaje, la socialización y el bienestar emocional de los jóvenes en edad

escolar.

2.9. Alimentación en edad escolar

La alimentación en la etapa escolar es crucial para el crecimiento, desarrollo y rendimiento académico de los niños. En la escuela primaria, es fundamental explorar la importancia de una alimentación equilibrada y adecuada en esta etapa de la vida.

En este aspecto Bahamonde, N. (2019) busca destacar cómo una dieta saludable puede contribuir al bienestar físico y mental de los niños, así como a su capacidad de aprendizaje y concentración en el entorno escolar y como la alimentación recomendada para niños en edades comprendidas entre los 11 y 12 años es crucial para su crecimiento, desarrollo y rendimiento académico.

Durante esta etapa de la infancia, Jurado, A.; Muñoz, R. (2013) exponen que es fundamental asegurar una dieta equilibrada que contenga una variedad de alimentos ricos en nutrientes esenciales, donde se recomienda incluir en su alimentación diaria una adecuada cantidad de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos, para garantizar un aporte óptimo de vitaminas, minerales y proteínas necesarios para su crecimiento. Limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas es clave para promover hábitos alimenticios saludables y prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación en esta fase crucial del desarrollo infantil.

2.9.1. Papel de la familia

La participación activa de la familia en la alimentación de los estudiantes en la primaria es un factor determinante para su desarrollo físico y cognitivo, es por ello que se debe de explorar cómo los hábitos alimenticios familiares, la disponibilidad de alimentos saludables en el hogar y la educación nutricional influyen en la nutrición de los estudiantes permitirá diseñar intervenciones efectivas para promover una alimentación balanceada y hábitos saludables.

Por su parte Alves, G. y Oliveira T. (2020) señala que el ambiente en el que se realice el consumo de los alimentos es primordial, ya que si se encuentra en un ambiente de estrés, con distracciones como el televisor, celulares, computadoras, entre otros, los alimentos no serán bien tolerados por lo que puede provocar distensión abdominal y reflujo.

Es por esta razón que se recomienda comer en lugares agradables, cómodos, sin distracciones y en familia para que la alimentación se pueda aprovechar al máximo y se toleren de una manera adecuada.

Asimismo, Alves, G. y Oliveira T. (2020) hacen énfasis en que lamentablemente estos hábitos se han ido perdiendo con el pasar de los años por los estilos de vida con lo que se viven hoy en día. La falta de tiempo, es uno de los principales pilares para que se dé esta problemática ya que se busca lo más práctico para su alimentación. La falta de sueño por parte de los niños hace que prefieran dormir más en la mañana antes de consumir el desayuno lo cual se ha hecho una práctica común entre los escolares.

La familia desempeña un rol fundamental en la alimentación de estudiante, ya que son los principales responsables de proporcionarles un ambiente alimentario adecuado y fomentar hábitos saludables desde temprana edad.

Por lo que, según Alves, G. y Oliveira T. (2020) expresan que los padres y cuidadores tienen la responsabilidad de planificar y ofrecer comidas nutritivas y equilibradas, así como de educar a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable. Crear un ambiente familiar positivo en torno a la comida, involucrando a los niños en la preparación de alimentos y mostrando ejemplos de buenos hábitos alimenticios, contribuye significativamente a que los estudiantes desarrollen una relación positiva con la comida y adopten elecciones alimentarias saludables a lo largo de su vida.

La comunicación abierta y el apoyo emocional por parte de la familia son factores clave para fomentar una alimentación saludable y sostenible en la etapa preadolescente.

2.9.2. Padres de familia

En el contexto de la educación primaria, es crucial investigar la influencia directa de los padres en la alimentación de sus hijos, así como comprender la relación entre los patrones alimenticios familiares, la comunicación sobre nutrición y el acceso a alimentos nutritivos es fundamental para promover una alimentación adecuada y prevenir posibles problemas de salud relacionados con la dieta.

La manera en que los padres de familia o encargados influyen en la alimentación de los

niños es de gran relevancia, ya que ellos son los responsables de enseñar adecuadas prácticas alimentarias. Una manera de comenzar a crear hábitos con los hijos es dedicarles el tiempo que ellos se merecen, incluyendo durante las horas de las comidas. Es recomendable tomarse el tiempo para, desayunar en familia y así interactuar y supervisar lo que comen (Jurado y Muñoz, 2013).

Lo antes mencionado resalta la importancia de que los padres compartan con sus hijos en los diferentes tiempos de comida ya que va a contribuir a mejorar el desarrollo físico e intelectual del niño. Otro aspecto a considerar sobre la influencia de los padres es que ellos sirven de ejemplo a sus hijos por lo que ellos van actuar conforme al comportamiento que observen en sus padres (Jurado y Muñoz, 2013). Esto se confirma en el estudio realizado por Reyes et al (2010), donde los padres se consideran los principales responsables sobre las conductas alimentarias de sus hijos.

Aquellas conductas que vayan adquiriendo se mantendrán a lo largo de la vida, por lo que pueden determinar un efecto positivo como negativo, según se les eduque en la adquisición de los hábitos de la alimentación desde la infancia.

El desconocimiento de los padres de familia sobre la educación nutricional y sobre la composición de los alimentos es muy deficiente, por esto, los niños sufren de trastornos nutricionales, los cuales pueden generar enfermedades. Otro factor que influye notablemente es el poco tiempo del que disponen los padres para la preparación de los alimentos, y que el cuidado de sus hijos, por lo general, está en manos de guarderías, donde la alimentación carece de frutas, vegetales y es alta en grasas y azúcares (Díaz et al., 2013).

De igual manera, en la mayoría de los casos la falta de información y de conocimiento por parte de los padres, hacen que desconozcan las consecuencias que les puede traer a futuro a sus hijos el saltarse un tiempo de comida o brindar un inadecuado desayuno, ya que va a repercutir tanto en la parte cognitiva como en la física. En otras investigaciones realizadas Díaz et al., (2013) menciona que los resultados de las mismas demuestran que un nivel educativo bajo por parte de los padres de familia está asociado a problemas de salud, porque las personas de escasos recursos no van a tener el mismo acceso o disponibilidad de alimentos saludables que los que tienen un mayor ingreso.

2.9.3. Cuidadores

Además de la familia, los cuidadores también desempeñan un rol significativo en la alimentación de los estudiantes, de ahí la importancia de investigar cómo los cuidadores influyen en las decisiones alimenticias de los estudiantes, su nivel de involucramiento en la preparación de comidas y su conocimiento sobre una alimentación balanceada brindará información valiosa para promover una alimentación saludable y equilibrada en el entorno escolar.

Los cuidadores, según lo expresa Díaz et al., (2013) ya sean padres, familiares u otros adultos responsables del cuidado de los estudiantes desempeñan un papel fundamental en su alimentación y hábitos nutricionales. Estos adultos tienen la responsabilidad de proporcionar un entorno alimentario saludable, fomentando la ingesta de alimentos equilibrados y nutritivos.

Los cuidadores deben servir como modelos a seguir al mostrar preferencia por opciones alimentarias saludables y promover una relación positiva con la comida. Además, es crucial que los cuidadores se involucren activamente en la planificación y preparación de comidas, brindando educación nutricional y creando oportunidades para que los estudiantes desarrollen habilidades culinarias y hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

Por su parte Durá-Gúrpide, B, y Durá-Travé, T. (2014) indican que es importante que los cuidadores reconozcan la influencia significativa que tienen en los patrones alimenticios y elecciones de alimentos de los estudiantes preadolescentes. Al brindar orientación y apoyo en la toma de decisiones alimentarias, los cuidadores pueden contribuir al desarrollo de hábitos saludables a lo largo de la vida de los jóvenes.

Además, los cuidadores deben estar atentos a las necesidades individuales de cada estudiante, adaptando la alimentación según sus preferencias, restricciones alimentarias o necesidades específicas. La comunicación abierta y el establecimiento de rutinas alimentarias coherentes y estructuradas son aspectos clave para garantizar una alimentación saludable y equilibrada en esta etapa crucial del desarrollo físico y emocional de los estudiantes en transición a la adolescencia.

2.9.4. Influencia de la publicidad

La publicidad desempeña un papel significativo en la alimentación de los niños escolares, ya que puede influir en sus preferencias alimenticias y decisiones de consumo, es por ello que es importante explorar cómo la publicidad de alimentos influye en las elecciones alimenticias de los niños. Este apartado se centra en comprender cómo los anuncios televisivos, digitales y en redes sociales impactan en las decisiones de alimentación de los estudiantes, y cómo esto puede afectar su desempeño académico y bienestar general.

Los medios de comunicación juegan un papel importante sobre el consumo de ciertos alimentos por parte de los niños, siendo la televisión, la que causa mayor impacto en ellos, Mahan y Escott, (2012) indican que la cantidad de horas que invierten los niños en ver la televisión es asombrosa, se dice que en promedio un escolar ve alrededor de 23 horas semanales y los de edad preescolar 27 horas. Esto trae consigo problemas en el crecimiento y su desarrollo, ya que al pasar expuestos a tantas horas de televisión se pierde tiempo para realizar otro tipo de actividades más recreativas e intelectuales, siendo un problema, ya que aumentan las cifras de sedentarismo en niños Lamentablemente el tipo de publicidad que se proyecta a esta población induce al consumo de golosinas, refrescos con alto contenido de azúcar y comida rápida.

La falta de experiencia y de conocimiento por parte de los niños sobre el contenido televisivo hace que se conviertan en un factor de riesgo, y vulnerables a los efectos poderosos que esta pueda proyectar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) tomó medidas sobre esta problemática a partir del 2014 para establecer políticas donde se pueda reducir la exposición de los niños a la publicidad de alimentos y bebidas, que no sean saludables y reforzar la importancia de cuidar y velar por la salud infantil.

Por su parte Theodore et al., (2014) indican que es tal el impacto de la publicidad que para poder regularla se han creado leyes gubernamentales y normativas ya que la influencia de la publicidad no solo afecta a los niños sino también los adultos ya que se ven envueltos a consumir algunos de los productos que venden los anuncios publicitarios. Los niños son el grupo más vulnerable a la publicidad ya que ejerce mucha influencia sobre ellos La mejor manera de hacer que los niños reciban los mensajes publicitarios es por medio de la televisión, ya que la mayoría de ellos la ven a diario y por largas horas.

La influencia que quiere crear la publicidad sobre los niños es la adquisición de nuevos hábitos de consumo, ya que se garantizan consumidores fijos en el futuro, por lo que explotan los comportamientos a nivel social y a imitar modelos de conducta.

Es por ello que Theodore et al., (2014) señala que los niños saben diferenciar entre los anuncios publicitarios y programas tradicionales. Por esta razón, la mayoría de los anuncios que van dirigidos a la población infantil sobre alimentos o bebidas suelen utilizar colores llamativos, personajes, regalos, entre otros, para captar aún más la atención del niño

2.9.5. Influencia cultural en la alimentación

La cultura juega un papel fundamental en la alimentación de los niños escolares, ya que los hábitos alimenticios y las preferencias culinarias están influenciados por las tradiciones, costumbres y valores culturales de cada sociedad, es por ello que es relevante investigar cómo la cultura local impacta en la alimentación de los niños y en su desempeño escolar. Este tema nos invita a explorar cómo la gastronomía tradicional, las festividades y las prácticas alimenticias de la región influyen en las elecciones alimenticias de los estudiantes y en su rendimiento académico.

Como lo indica Bahamonde, N. (2019) la cultura desempeña un rol significativo en la alimentación de los estudiantes preadolescentes, ya que define qué alimentos son considerados tradicionales, festivos, reconfortantes o saludables dentro de una comunidad específica. Los hábitos alimentarios de los jóvenes suelen estar influenciados por las costumbres familiares, las celebraciones culturales y las preferencias culinarias transmitidas de generación en generación. Estos aspectos contribuyen a conformar la identidad alimentaria de los estudiantes, determinando qué tipos de alimentos consumen con mayor frecuencia y cómo se relacionan con la comida en su día a día.

Es esencial reconocer la importancia de la cultura en la alimentación de esta población joven para comprender mejor sus elecciones nutricionales y promover hábitos alimentarios saludables que respeten sus raíces culturales.

Además de influir en la selección de alimentos, Barrios, E. et al (2011) explica que la cultura también afecta las actitudes y percepciones de los estudiantes preadolescentes hacia la

comida y la alimentación en general. En muchas culturas, la comida no solo cumple una función nutricional, sino que también está cargada de significados simbólicos, sociales y emocionales que pueden influir en la relación que los jóvenes desarrollan con la comida.

Reconocer y valorar la diversidad cultural en la alimentación de los estudiantes es fundamental para diseñar estrategias educativas que fomenten la conciencia alimentaria y el respeto por las diferentes tradiciones culinarias.

2.9.6. Influencia de sus pares y el entorno escolar

Los compañeros de clase y el entorno escolar tienen una influencia significativa en la alimentación de los estudiantes, ya que pueden compartir hábitos alimenticios, presionar positiva o negativamente en las elecciones de comida y fomentar conductas saludables o poco saludables, es por esto que es importante analizar cómo los pares y el entorno escolar influyen en la alimentación de los niños y en su desempeño académico. Este apartado pretende examinar cómo las interacciones sociales, la disponibilidad de alimentos en la escuela y las actitudes hacia la comida pueden impactar en las decisiones alimenticias de los estudiantes y en su éxito académico.

Los pares y el entorno escolar ejercen una influencia significativa en la alimentación de los estudiantes preadolescentes ante ello Durá-Gúrpide, B, y Durá-Travé, T. (2014) explica que la interacción diaria con sus compañeros de clase y amigos puede fomentar la adopción de conductas alimentarias tanto positivas como negativas. Por ejemplo, si un grupo de amigos tiene preferencia por alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares añadidos, es probable que los estudiantes se vean tentados a imitar esas elecciones alimentarias. Del mismo modo, el entorno escolar, incluyendo el menú del comedor escolar, las máquinas expendedoras de alimentos y las actividades promocionales de ciertos productos, también puede influir en las decisiones alimentarias de los jóvenes.

Es crucial sensibilizar a los estudiantes, a sus pares y a la comunidad educativa en general sobre la importancia de una alimentación equilibrada y promover hábitos saludables para mejorar su bienestar nutricional.

Además, Lobo, A. (2022) propone que el entorno escolar desempeña un papel

fundamental en la formación de las actitudes y comportamientos alimentarios de los estudiantes preadolescentes. Las normas y políticas escolares en torno a la alimentación, la disponibilidad de opciones nutritivas en el receso, los programas de educación alimentaria y las intervenciones para promover un entorno alimentario saludable pueden impactar en las elecciones que realizan los jóvenes en relación con su dieta.

Asimismo, Gamboa, T. et al (2021) indica que las interacciones sociales en el contexto escolar, como compartir almuerzos, participar en eventos culinarios o recibir elogios por llevar meriendas saludables, pueden contribuir a modelar las preferencias alimentarias de los estudiantes. Al brindar un ambiente escolar favorable que fomente la alimentación saludable y promueva la participación activa de los estudiantes en la toma de decisiones alimentarias, se puede lograr un impacto positivo en su salud y bienestar a largo plazo.

2.10. Relación entre alimentación y conducta

La relación entre la alimentación y la conducta es un tema de gran importancia en el ámbito educativo y de la salud. Una dieta equilibrada y saludable puede influir positivamente en la estabilidad emocional, el control de impulsos y la capacidad de concentración de las personas, incluidos los estudiantes.

Es por esto que Alves, G. y Oliveira T. (2020) indica que consumir alimentos ricos en omega-3, como pescado, nueces y semillas de chía, ha demostrado tener efectos beneficiosos en la regulación del estado de ánimo y en la prevención de trastornos como la ansiedad y la depresión. Asimismo, nutrientes como las vitaminas del complejo B y minerales como el zinc y el magnesio son fundamentales para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso y la síntesis de neurotransmisores relacionados con el bienestar emocional.

Debido a esto una alimentación balanceada, variada y nutritiva puede contribuir a mejorar la conducta de los estudiantes, promoviendo un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal.

Además de los aspectos emocionales, Durá-Gúrpide, B, y Durá-Travé, T. (2014). Indican que la alimentación también impacta en la conducta de las personas a través de sus efectos fisiológicos. El consumo excesivo de azúcares refinados, grasas saturadas y alimentos

procesados ha sido asociado con cambios bruscos en los niveles de glucosa en sangre, lo que puede provocar alteraciones en el ánimo, irritabilidad y dificultades de concentración. De igual manera, la deficiencia de ciertos nutrientes, como el hierro y el ácido fólico, está vinculada con problemas de atención, hiperactividad y desequilibrios en el funcionamiento cerebral.

En este sentido, una dieta poco saludable no solo afecta la salud física, sino que también incide en la conducta y el rendimiento cognitivo de las personas, incluidos los estudiantes. Por lo tanto, debemos de promover hábitos alimenticios saludables y conscientes es fundamental para fomentar una conducta positiva y un bienestar integral en la comunidad educativa.

La concentración mental de acuerdo con Jurado, A.; Muñoz, R. (2013) es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento y consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en un determinado momento, dejando a un lado cualquier distracción que pueda interferir en su atención, La concentración es de suma importancia para los procesos de aprendizaje. De ahí que se intente por diferentes métodos la adquisición de nuevos conocimientos. Sobre este aspecto, la psicología educativa ha hecho importantes observaciones y aportes.

2.10.1. Aspectos positivos de la alimentación y el desempeño escolar

La relación entre la alimentación y la conducta y como una dieta equilibrada y saludable puede influir positivamente en la estabilidad emocional, el control de impulsos y la capacidad de concentración de las personas, incluidos los estudiantes es lo que se expone en este apartado.

En este aspecto Bahamonde, N. (2019) indica que consumir alimentos ricos en omega-3, como pescado, nueces y semillas de chía, ha demostrado tener efectos beneficiosos en la regulación del estado de ánimo y en la prevención de trastornos como la ansiedad y la depresión. Asimismo, nutrientes como las vitaminas del complejo B y minerales como el zinc y el magnesio son fundamentales para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso y la síntesis de neurotransmisores relacionados con el bienestar emocional.

Es decir, una alimentación balanceada, variada y nutritiva puede contribuir a mejorar la conducta de los estudiantes, promoviendo un ambiente propicio para el aprendizaje y el

desarrollo personal.

La alimentación de acuerdo con Lobo, A. (2022). cumple un papel crucial en el desempeño escolar de los estudiantes, ya que proporciona los nutrientes necesarios para mantener la energía, la concentración y el rendimiento académico. Una dieta balanceada, compuesta por alimentos variados y nutritivos, garantiza el aporte de vitaminas, minerales y proteínas esenciales para el funcionamiento adecuado del cerebro y el sistema nervioso. Consumir alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables favorece la cognición, la memoria y la capacidad de aprendizaje, aspectos fundamentales para obtener buenos resultados académicos.

Por otra parte, Manhaes, A. y Oliviera, T. (2020) señalan que estudios científicos han demostrado que una alimentación adecuada antes y durante la jornada escolar mejora la atención en clase, facilita el procesamiento de la información y estimula la creatividad y la resolución de problemas. En este sentido, una alimentación equilibrada se convierte en un aliado clave para potenciar el desempeño escolar y el desarrollo intelectual de los estudiantes.

Otro aspecto positivo según la UNICEF. (2019). de una alimentación adecuada en relación con el desempeño escolar es su impacto en la salud mental y emocional de los estudiantes. Estudios han demostrado que una dieta saludable, rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, está asociada a un menor riesgo de trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad. Una alimentación balanceada también puede influir en la autoestima y la autoconfianza de los estudiantes, aspectos que son fundamentales para un aprendizaje efectivo y para establecer relaciones sociales positivas en el entorno escolar.

Asimismo, Alves, G. y Oliveira T. (2020) indican que el consumo regular de agua y la reducción de alimentos procesados y azucarados pueden contribuir a mejorar la calidad del sueño, lo que repercute directamente en la capacidad de concentración y en la consolidación de la información aprendida durante el día.

Por tanto, una alimentación saludable no solo beneficia el rendimiento académico, sino también el bienestar integral de los estudiantes, potenciando su desarrollo cognitivo, emocional y social dentro del entorno educativo.

2.10.2. Aspectos negativos de los alimentos y el desempeño escolar

Los aspectos negativos de una alimentación inadecuada en relación con el desempeño escolar son igualmente relevantes. Este apartado busca concientizar sobre cómo el consumo de algunos alimentos altamente procesados y poco saludables puede afectar la concentración, la atención y el estado de ánimo de los estudiantes, así como su capacidad para aprender y participar activamente en el entorno escolar.

En este aspecto Lobo, A. (2022) indica que el consumo excesivo de alimentos procesados, ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y aditivos artificiales, puede causar fluctuaciones bruscas en los niveles de glucosa en sangre, lo que se traduce en episodios de fatiga, falta de concentración y cambios de humor en los estudiantes. Estos alimentos suelen carecer de los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso, lo que afecta negativamente la capacidad cognitiva y la habilidad para retener y procesar información.

Además, Manhaes, A. y Oliviera, T. (2020) señalan que una dieta desequilibrada puede propiciar la obesidad y otras enfermedades crónicas, lo que a su vez conlleva mayores ausencias en el colegio y un menor rendimiento académico a largo plazo. La ingesta excesiva de alimentos poco saludables también está asociada a problemas de conducta, hiperactividad y dificultades de aprendizaje, creando barreras para el desarrollo académico de los estudiantes. Por lo tanto, es importante concienciar sobre los efectos negativos de una mala alimentación en el contexto educativo y promover cambios hacia patrones alimentarios más nutritivos y balanceada.

La relación entre la alimentación no adecuada y el desempeño escolar es un tema de creciente preocupación en el ámbito educativo. Los alimentos altos en grasas saturadas, azúcares refinados y aditivos artificiales pueden tener un impacto negativo en la concentración, la memoria y la atención de los estudiantes.

Por su parte, Bahamonde, N. (2019) menciona que estos alimentos procesados y poco nutritivos no proporcionan los nutrientes necesarios para mantener un equilibrio en el organismo, lo que puede resultar en picos de energía seguidos de brucas caídas, afectando la capacidad de los estudiantes para mantenerse alerta y concentrados durante las clases. Además, una dieta rica en "alimentos chatarra" puede contribuir al aumento de peso, la obesidad y otros

problemas de salud a largo plazo, lo que a su vez puede llevar a ausencias escolares frecuentes y dificultades académicas.

Es por lo anterior que es fundamental concientizar sobre los efectos perjudiciales de una mala alimentación en el rendimiento académico, y promover hábitos alimenticios más saludables para fomentar un entorno escolar propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes.

Otro aspecto negativo de los alimentos no saludables en relación con el desempeño escolar es su impacto en la salud mental y emocional de los estudiantes, ya que como lo indica Manhaes, A. y Oliviera, T. (2020) el consumo excesivo de alimentos ricos en azúcar y grasas saturadas ha sido asociado con un mayor riesgo de trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad y la depresión, lo cual puede interferir con la capacidad de los estudiantes para concentrarse, procesar información y participar activamente en sus actividades educativas. Asimismo, algunos aditivos presentes en los alimentos procesados han sido vinculados a cambios en el comportamiento y la atención, lo que puede manifestarse en dificultades para mantener la concentración en clase y para regular las emociones. Estas repercusiones en la salud mental de los estudiantes pueden afectar su bienestar general, su motivación para aprender y su rendimiento académico a largo plazo.

Es esencial promover una mayor conciencia sobre los efectos negativos de una dieta poco saludable en el ámbito escolar y trabajar en la implementación de estrategias que fomenten una alimentación equilibrada y nutritiva para optimizar el desarrollo académico y emocional de los estudiantes.

CAPÍTULO III:
MARCO METODOLOGÍCO

Capítulo III: Marco metodológico

3.1. Enfoque de la Investigación

La investigación cualitativa se caracteriza por el interés en comprender y explorar fenómenos complejos desde las perspectivas y experiencias de los participantes, a través de métodos flexibles y contextuales que permiten captar la riqueza y profundidad de los datos. Para Sánchez, F. (2019) una investigación de carácter cualitativo se sustenta como:

En evidencias que se orientan más hacia la descripción profunda del fenómeno con la finalidad de comprenderlo y explicarlo a través de la aplicación de métodos y técnicas derivadas de sus concepciones y fundamentos epistémicos, como la hermenéutica, la fenomenología y el método inductivo. (p. 2)

En este sentido, el enfoque cualitativo se convierte en una herramienta poderosa para abordar temáticas que requieren una comprensión subjetiva y contextualizada, como es el caso sobre el análisis de la posible incidencia de la nutrición balanceada en el desempeño escolar de estudiantes de sexto grado.

Al optar por una metodología de investigación cualitativa, se busca explorar, interpretar y dar significado a las experiencias, percepciones y realidades de las personas estudiantes involucradas. A través de técnicas como entrevistas, observación participativa y análisis de contenido, se pretende captar la complejidad y la diversidad de factores que influyen en la relación entre la nutrición balanceada y el rendimiento académico de la muestra en estudio. Este enfoque metodológico permitirá observar las subjetividades, motivaciones y contextos sociales que rodean esta temática, brinda la oportunidad de generar conocimientos significativos y relevantes que contribuyan al campo de la educación y la nutrición.

3.2. Método de la Investigación

La fenomenología se caracteriza por su interés en explorar y comprender las experiencias subjetivas de los individuos, centrándose en la vivencia directa y en la interpretación de la realidad tal como es experimentada por los participantes. En este contexto, el enfoque fenomenológico se convierte en una herramienta metodológica potente para

adentrarse en la esencia y el significado de los fenómenos estudiados, en este caso, la percepción de la calidad de vida en pacientes con enfermedades crónicas. De acuerdo con Aguirre, J. y Jaramillo, L. (2012), la fenomenología ha presentado y contribuido al campo de las ciencias sociales y de manera especial en la realidad escolar ya que trabajan de forma descriptiva y dan inicio a una fundamentación científica del tema o evento en estudio. (p. 54)

Al emplear un diseño de investigación fenomenológico, se pretende explorar las vivencias, perspectivas y significados que las personas estudiantes atribuyen a su alimentación, sus hábitos y la incidencia de éstos en su desempeño escolar. A través de entrevistas en profundidad, diarios de experiencias y análisis fenomenológico, se busca aclarar las complejidades y las dimensiones subjetivas que influyen en el bienestar en estas personas. Este enfoque metodológico nos permitirá sumergirnos en el mundo vivencial de los estudiantes, capturando sus emociones, pensamientos y significados atribuidos a su situación alimentaria, con el objetivo de generar conocimientos empáticos y comprensivos que contribuyan al campo de la educación.

3.3. Fuentes de Información

En este sentido, según Miranda, U. y Acosta, Z., "El valor de la fuente se refiere a la relevancia que pueda tener una fuente de información. La confiabilidad se refiere a qué tanto podemos creer en la información que nos brinda". (2018, p. 3). Basando la investigación en la anterior definición las fuentes primarias hacen referencia a la información recopilada directamente de la fuente original, como entrevistas con expertos en nutrición, maestros, padres y estudiantes, así como encuestas diseñadas específicamente para obtener datos relevantes sobre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes. Estas fuentes primarias permiten obtener información de primera mano y generar datos originales que respaldan las conclusiones de esta investigación.

Por otro lado, las fuentes secundarias para Miranda, U. y Acosta, Z., " Son las que contienen información primaria, sintetizada y reorganizada. Están especialmente diseñadas para facilitar y maximizar el acceso a las fuentes primarias o a sus contenidos". (2018, p. 2). Por su parte estas fuentes constituyen recursos de información previamente recopilados por otros investigadores, como estudios científicos, informes gubernamentales, estadísticas educativas y

libros especializados en nutrición y educación. Al analizar y contrastar estos datos secundarios relevantes, se logra complementar y enriquecer la investigación, aportando perspectivas adicionales las sobre la relación entre la alimentación balanceada y el desempeño escolar. Por último, las fuentes terciarias, como revisiones bibliográficas y metaanálisis, brindan una visión panorámica del estado actual del conocimiento en el campo de estudio, permitiendo identificar tendencias, controversias y brechas en la literatura existente para orientar la investigación de manera más precisa y fundamentada.

3.3.1. Sujetos de investigación (Participantes del estudio)

En esta investigación, los sujetos de estudio serán las estudiantes de primaria del nivel de sexto grado de entre 11 y 12 años de edad, pertenecientes a la Escuela Liceo María Auxiliadora en San José, que pertenece al circuito 04 de la Dirección Regional San José Norte.

3.3.1.1. Población

El término población se refiere al conjunto total de individuos o elementos que poseen una característica común y que son el foco de estudio en una investigación. Según Condori, P. la población son los "Elementos accesibles o unidad de análisis que perteneces al ámbito especial donde se desarrolla el estudio". (2020, p.3). En este caso, la población de interés serán las personas estudiantes escolarizados del nivel de sexto grado de la Escuela Liceo María Auxiliadora de San José, los cuales conforman la base para analizar cómo la alimentación balanceada influye en su rendimiento académico. Es importante tener en cuenta que la población puede ser finita o infinita, dependiendo del alcance de la investigación y de los criterios de inclusión que se establezcan.

3.3.1.2. Muestra

La muestra se refiere según a la "Parte representativa de la población, con las mismas características generales de la población" (Condori, P., 2020, p. 3). Es decir, se refiere a una parte representativa y seleccionada de la población que se estudia en una investigación. En el contexto de este estudio la muestra consistirá en un grupo específico de estudiantes que se eligen de manera estratégica para obtener conclusiones válidas y generalizables sobre la relación entre

la alimentación balanceada y el desempeño escolar. Para seleccionar la muestra, es fundamental utilizar un método de muestreo adecuado, que permita recopilar datos significativos y representativos de la población estudiantil en estudio. En este caso, el muestreo por conveniencia es una opción válida, ya que te permite seleccionar participantes de forma conveniente y accesible, tomando en consideración los recursos y la logística disponibles para llevar a cabo la investigación de manera efectiva.

3.3.1.3. Tipo de muestreo

La población total de personas estudiantes del nivel de sexto grado está compuesta por 108 alumnos, de los cuales se seleccionará una muestra a conveniencia que sea representativa para llevar a cabo el estudio.

Para este estudio, se utilizará un tipo de muestreo de conveniencia debido a la accesibilidad y disponibilidad de los participantes. Dado que la investigación se llevará a cabo en dos grupos específicos, se seleccionarán aquellos estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión y estén dispuestos a participar voluntariamente. El muestreo se trabaja no probabilístico a conveniencia permitirá obtener datos relevantes para analizar la relación entre la alimentación balanceada y el desempeño escolar en un contexto educativo real y práctico.

3.4. Categoría

Una variable dentro del contexto investigativo hace referencia a características o atributos que pueden ser medidas, cuantificadas o categorizadas en los individuos u objetos de estudio, en este caso las personas estudiantes del nivel de sexto grado. Las variables son fundamentales en la formulación de hipótesis y en el diseño de la investigación, ya que permiten establecer relaciones causales o asociativas entre los fenómenos analizados. El resultado de la relación de las variables puede ser dependiente, independiente o interviniente. de acuerdo con Oyola, A. (2021) la variable dependiente es la característica o resultado que se encuentra bajo estudio y que se ve afectada por la variable independiente. En otras palabras, es el efecto que se intenta explicar o predecir en la investigación. Por otro lado el auto define la variable independiente como la característica o factor que se manipula o controla en un estudio para determinar su efecto sobre la variable dependiente, y finalmente explica que la variable

interviniente es aquella que puede influir en la relación entre la variable dependiente y la independiente. (p. 2)

En esta investigación acerca de la relación entre la alimentación balanceada y el desempeño escolar, las variables podrían incluir el tipo de dieta consumida por los estudiantes (variable independiente) y su rendimiento académico (variable dependiente), con el objetivo de determinar si existe alguna influencia significativa entre ambas. Es importante distinguir entre variables independientes y dependientes, así como identificar posibles variables de confusión que puedan afectar los resultados de la investigación.

3.5. Criterios para la selección de la muestra

3.5.1. Criterios para la inclusión:

- Escolares de ambos sexos
- Asistir de manera regular a la Escuela Liceo María Auxiliadora
- Edad entre los 11 y 12 años
- Padres o encargados de los niños que aprobaron participar de la investigación

3.5.2. Criterios de exclusión:

- Estudiantes menores de 11 años y mayores de 12 años
- Padres de familia o encargados que no completaron el consentimiento o negaron su participación en la investigación
- Estudiantes que presenten altos índices de ausentismo

Cuadro Matriz

Pregunta:				
¿Cuál es la posible incidencia de la nutrición balanceada en el desempeño escolar de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela Liceo María Auxiliadora perteneciente a la Dirección Regional San José norte del circuito 04 durante los meses de setiembre a noviembre 2024?				
Objetivo general:				
Analizar cuál es la posible incidencia de la nutrición balanceada en el desempeño escolar de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela Liceo María Auxiliadora perteneciente a la Dirección Regional San José norte del circuito 04 durante los meses de setiembre a noviembre 2024				
Objetivos específicos	Categoría	Subcategorías	Ítems	Referencias
1. Identificar los hábitos alimenticios de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela Liceo María Auxiliadora.	Preferencias alimenticias	• Tipos de alimentos consumidos	Pregunta 1	• Mahan y Escott, 2022
		• Patrones de alimentación (rápido, excesos, omisión)	Pregunta 2	• Cruz, et al, 2016
			Pregunta 3	• De la Cruz, 2015
			Pregunta 4	• Mahan y Escott, 2022
			Pregunta 5	• Bahamonde, N., 2019
	Hábitos alimenticios	• Horarios de comidas	Pregunta 6	• Manhaes, A. y Oliviera, T. 2020

		<ul style="list-style-type: none"> • Con quienes se alimenta en casa 	<p>Pregunta 7</p> <p>Pregunta 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pereira, J. y Salas, M. (2017)
<p>2. Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el desempeño escolar de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela María Auxiliadora</p>	<p>Rendimiento académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase • Rendimiento durante las lecciones 	<p>Pregunta 9</p> <p>Pregunta 10</p> <p>Pregunta 11</p> <p>Pregunta 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pereira, J. y Salas, M., 2017 • Barrios, E. et al, 2011 • Jurado, A.; Muñoz, R., 2013 • Bahamonde, N., 2019
<p>3. Comparar los resultados del desempeño escolar de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela Liceo María Auxiliadora y su relación con sus hábitos alimenticios</p>	<p>Relación y comparación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos que lo hacen sentir mejor • Alimentos que lo alteran • Alimentos que le provocan sueño 	<p>Pregunta 13</p> <p>Pregunta 14</p> <p>Pregunta 15</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jurado, A.; Muñoz, R., 2013 • Según Pereira, J. y Salas, M., 2017 • Lobo, A., 2022

Tabla 1: Cuadro Matriz

3.6. Técnicas

Se elabora una entrevista que va dirigida tanto a los padres de familia o encargados como a estudiantes, que consta de cuatro partes: en la primera parte se encuentra el encabezado donde se evalúan características sociodemográficas, en la segunda se toma en cuenta los conocimientos previos de los estudiantes acerca de nutrición. En la tercera se realiza una encuesta para conocer datos dietéticos de los escolares y de su entorno familiar y finalmente en la cuarta parte se indaga acerca de los hábitos de estudio. Para el desarrollo de la entrevista se realiza un grupo focal entre los estudiantes escogidos para el estudio. Anexo 3.

3.7. Instrumentos

Los instrumentos de recolección de datos son herramientas utilizadas por el investigador para recopilar información relevante sobre el fenómeno de estudio. Entre los instrumentos más comunes se encuentran las entrevistas, cuestionarios, observaciones y los grupos focales. Los grupos focales son una técnica cualitativa que involucra la interacción grupal de participantes seleccionados específicamente para discutir un tema determinado. En un proyecto de investigación, los grupos focales pueden ser una herramienta valiosa para explorar percepciones, opiniones, experiencias y actitudes compartidas por un grupo de individuos sobre un tema en particular. La dinámica de discusión grupal facilita la emergencia de ideas, sentimientos y perspectivas diversas, permitiendo al investigador obtener opiniones y/o conocimientos profundos y ricos sobre el fenómeno investigado.

En el grupo focal, la interacción entre los participantes promueve el intercambio de puntos de vista, argumentaciones y experiencias, enriqueciendo así la información obtenida y brindando al investigador una visión más holística y contextualizada del tema. La elección adecuada de los instrumentos de recolección de datos, incluyendo los grupos focales, es crucial para el éxito de la investigación. Los grupos focales ofrecen la posibilidad de explorar aspectos subjetivos, interpretaciones colectivas y significados compartidos, permitiendo adentrarse en la complejidad y diversidad de las perspectivas de los participantes. Además, los grupos focales pueden ayudar a validar y complementar otros métodos de recolección de datos, como encuestas o entrevistas individuales, al proporcionar una visión más amplia y profunda del fenómeno de estudio. En resumen, los grupos focales son un valioso instrumento para capturar la riqueza y

la diversidad de las voces de los participantes, enriqueciendo así la investigación y ofreciendo perspectivas únicas que contribuyen a la comprensión integral del tema investigado.

Por otra parte, para complementar el estudio se realiza una entrevista a tres padres de familia, para ello se escogió a una madre nacional, a una extranjera y una que tiene a su cargo una soda escolar. Se entiende por entrevista, según Troncoso, C. (2016) como "una herramienta eficaz para desentrañar significaciones, las cuales fueron elaboradas por los sujetos mediante sus discursos, relatos y experiencias." (pág. 329) el cual según el autor busca fortalecer con los resultados que se obtengan la realidad en estudio. En el caso de una investigación de tipo cualitativa la entrevista representa de acuerdo con Troncoso, C. (2016) una de las herramientas para la recolección de datos más utilizadas, que permite la obtención de datos o información del sujeto de estudio mediante la interacción oral con el investigador. Anexo 4

3.7.1. Aspectos éticos

Cuando se realiza un trabajo de investigación con estudiantes de escuela, es fundamental considerar y respetar diversos aspectos éticos relacionados con la recolección de datos. En primer lugar, se debe obtener el consentimiento informado de los participantes, en este caso, los estudiantes y sus padres o tutores legales, explicando claramente los objetivos de la investigación, los procedimientos involucrados y los posibles riesgos y beneficios de participar en el estudio. Además, es crucial proteger la privacidad y confidencialidad de la información recopilada, garantizando que los datos sean tratados de manera anónima y segura, y que la identidad de los participantes no sea revelada sin su autorización. Asimismo, es importante mantener una relación de respeto y empatía con los estudiantes, brindándoles la oportunidad de expresar sus opiniones libremente, asegurándoles que su participación es voluntaria y que no tendrán consecuencias negativas si deciden no participar o retirarse en cualquier momento del estudio. Cumplir con estos principios éticos es fundamental para garantizar la integridad y validez de la investigación, así como para proteger el bienestar y los derechos de los participantes involucrados en el estudio.

3.7.2. Etapa preliminar

Primeramente, se le solicita el permiso a la Coordinadora Educativa de la Escuela Liceo María Auxiliadora, la señora María Teresa Barrientos para realizar la investigación en el centro educativo. Luego de obtener el permiso, se procede a enviar el consentimiento de participación a los padres de familia o encargados para la autorización y firma del consentimiento para la participación voluntaria.

3.7.3. Etapa de campo

En la primera sesión con los estudiantes reunidos en la biblioteca de la Escuela se les explicó sobre que trataba la investigación. Una vez que se tenía la autorización por parte de los padres se les explicó conceptos sobre la importancia de la alimentación saludable, los beneficios de consumirla, las repercusiones si se omite, ideas de desayunos y meriendas saludables, la importancia de la realizar actividad física y como todo esto influye en el estado nutricional del niño. Luego de la charla se procedió a realizar las encuestas correspondientes sobre datos sociodemográficos y hábitos alimentarios. Este procedimiento se realizó, a manera de grupo focal donde el entrevistador anotaba las respuestas de los participantes y sus intervenciones.

3.7.4. Consentimiento informado

Este documento se envía por medio de la plataforma de uso oficial de la institución educativa, con el visto bueno de la Coordinadora educativa. Se envía a cada uno de los padres o encargados de los estudiantes escogidos para la investigación. Se indicaba que el mismo debía de ser completado y devuelto con la firma de autorización. Anexo 5

3.7.5. Proceso para la recolección de datos

Para llevar a cabo la recolección de datos requeridos para la investigación se organizó un grupo focal, el cual es una técnica de investigación cualitativa que consiste en reunir a un pequeño grupo de estudiantes escogidos a conveniencia del investigados, que comparten ciertas características o experiencias relevantes para el tema de estudio. Durante una sesión de grupo focal, los estudiantes fueron guiados por mi persona para discutir abiertamente sus opiniones, percepciones y experiencias sobre la alimentación balanceada, hábitos de alimentación y rendimiento escolar.

Este método permite obtener información detallada y profunda sobre las actitudes, creencias y comportamientos en relación con el tema en investigación. La interacción entre los miembros del grupo focal también puede generar insights, es decir un mayor entendimiento del tema o la percepción del mismo, ideas y perspectivas únicas que pueden enriquecer la comprensión del fenómeno estudiado. En este proyecto de investigación, el grupo focal es una herramienta valiosa para explorar aspectos subjetivos, emocionales y sociales del tema, así como para identificar patrones comunes o diferencias significativas entre los participantes.

3.7.6. Triangulación de la información

En este proyecto de investigación, la triangulación de la información juega un papel fundamental en la construcción del conocimiento y en la rigurosidad de la investigación realizada. La triangulación de información según Okuda, M. y Gómez, C. (2005) es "la verificación y comparación de la información obtenida en diferentes momentos mediante los diferentes métodos", entre ellos se pueden considerar la bibliografía consultada, los datos recopilados de los participantes y las reflexiones del investigador, se pueden identificar convergencias o divergencias en los resultados, corroborar interpretaciones, y revelar nuevas perspectivas o patrones emergentes que de otra manera podrían pasar desapercibidos.

Esta estrategia metodológica fortalece la validez interna y externa de la investigación, ya que permite contrastar múltiples fuentes de evidencia, reducir sesgos potenciales y enriquecer la interpretación de los resultados. En última instancia, la triangulación de la información contribuye a la solidez y credibilidad de los hallazgos obtenidos en el proceso de investigación, proporcionando una base sólida para la toma de decisiones y la generación de conocimiento relevante en el ámbito académico.

En conclusión, de acuerdo con Benavides, M. y Gómez, C. (2005) triangular la información se convierte en una herramienta que enriquece y le proporciona a una investigación o estudio mayor rigor, profundidad y complejidad a los hallazgos, es por esto que la triangulación continúa siendo de gran ayuda, ya que aumenta la visión del panorama de un fenómeno humano estudiado.

CAPÍTULO IV:
INTERPRETACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Interpretación de análisis

4.1.1. Sistematización de la información

En este apartado se detalla el proceso de análisis de la información obtenida mediante las entrevistas a los padres de familia y el grupo focal con los estudiantes de sexto grado. Estas dos estrategias han sido fundamentales para identificar la incidencia de la alimentación saludable y el rendimiento escolar.

Se incluye, además en este análisis las preferencias alimentarias de los estudiantes, rutinas de alimentación como también sus hábitos de estudio.

4.1.2. Codificación de las personas participantes de la investigación

Los códigos a utilizar se construyen con las letras "Ed" que hacen referencia a estudiantes y un número natural del 1 al 6 que representan la cantidad de participantes y en el caso de los padres de familia se utilizará las letras "Pa." y los números naturales del 1 al 3.

Participantes	Edad	Código asignado
Estudiante 1	12 años	Ed. 1
Estudiante 2	12 años	Ed. 2
Estudiante 3	12 años	Ed. 3
Estudiante 4	12 años	Ed. 4
Estudiante 5	12 años	Ed. 5
Estudiante 6	12 años	Ed. 6

Tabla 2: Codificación de estudiantes participantes

Participantes		Código asignado
Padre de familia 1	46 años	Pf. 1
Padre de familia 2	37 años	Pf. 2
Padre de familia 3	39 años	Pf. 3

Tabla 3: Codificación de padres participantes

En esta sección, se presenta la codificación y las respuestas recopiladas de las personas participantes en el grupo focal y la entrevista como parte de la metodología de esta investigación. La recopilación y análisis de datos cualitativos a través de estos métodos permitieron explorar en profundidad las percepciones, opiniones y experiencias de los participantes en relación con el tema de estudio. Los cuadros buscan organizar y sistematizar la información recopilada, destacando patrones emergentes, tendencias significativas y puntos de vista divergentes identificados durante el proceso de investigación. Asimismo, se incluyen fragmentos representativos de las respuestas de los participantes para ilustrar y respaldar las conclusiones obtenidas a lo largo del análisis de los datos.

Categoría: Preferencias alimenticias		
Sub categoría	Pregunta	Respuesta
Tipos de alimentos consumidos	1. ¿Qué acostumbra desayunar antes de venir a la escuela?	Ed.1: Pinto, huevo, arepas, chorreadas, tostadas, etc. Ed.2: Leche con chocolate Ed.3: Un Batido de Remolacha con manzana y zanahoria Ed.4: Un pan cake Cereal, sándwich, tostadas, etc. Ed.5: Nada, no desayuno. Ed.6: Alimentos variados y diferentes casi todos los días. Prefiero el cereal.
Patrones de alimentación (rápido, excesos, omisión)	2. ¿Acostumbran a realizar tiempo de desayuno en su familia? ¿Cuándo?	Ed.1: Si, los días que no hay clases Ed.2: Si, los fines de semana Ed.3: Si, en la mañana antes de salir

		<p>Ed.4: Sí, los fines de semana</p> <p>Ed.5: Los fines de semana</p> <p>Ed.6: Normalmente no, solo los fines de semana.</p>
	<p>3. ¿Podría explicar qué es una merienda y por qué son importantes?</p>	<p>Ed.1: Es una comida ligera como un snack que me gusta comer después de almorzar, nos ayudan a subir energías</p> <p>Ed.2: Son alimentos saludables que se deben consumir después del desayuno y almuerzo y son importantes porque: porque ayudan a tener nuestro cuerpo saludable</p> <p>Ed.3: Es una cantidad pequeña de comida que se toma para dar energía</p> <p>Ed.4: Es una comida pequeña, y nos da energía para continuar el día</p> <p>Ed.5: Es una comida intermedia la cual nos ayuda a aguantar hasta la otra comida</p> <p>Ed.6: Es una comida pequeña antes de almorzar. Es importante porque quita</p>

		un poco el hambre antes de almorzar.
	4. ¿Podría explicar que es un plato de comida balanceado?	<p>Ed.1: Un plato que no lleva ni tantos azúcares, ni tantas sales.</p> <p>Ed.2: Que no esté muy cargado y que sea saludable como: arroz, frijoles, proteína, ensalada o vegetales</p> <p>Ed.3: Es un plato q contenga comida saludable</p> <p>Ed.4: Una comida que no está saturada de grasa y que tenga vegetales.</p> <p>Ed.5: Es un plato en el que no hay ni mucha ni poca comida</p> <p>Ed.6: Un plato que tiene todos los grupos alimenticios.</p>
	5. ¿Para usted por qué es importante una correcta y balanceada nutrición?	<p>Ed.1: Para mantener la suficiente energía durante el día y para mantener nuestro cuerpo sano</p> <p>Ed.2: Porque nos ayuda con el cuidado de nuestro organismo física y mentalmente</p>

		<p>Ed.3: Para que nuestro organismo funcione bien, para ser un buen deportista, para no tener enfermedades, para crecer y para no tener obesidad</p> <p>Ed.4: Si para mantener una buena salud</p> <p>Ed.5: Para crecer sanos y fuertes</p> <p>Ed.6: Para poder tener un cuerpo más saludable.</p>
--	--	--

Tabla 4: Preferencias Alimentarias

Categoría: hábitos alimenticios		
Sub categoría	Pregunta	Respuesta
Horarios de comidas	6. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día? Y si omite alguno, menciónelo.	<p>Ed.1: Cuatro, desayuno, almuerzo, merienda, cena</p> <p>Ed.2: Cinco son: Desayuno, Merienda, Almuerzo, Merienda y Cena</p> <p>Ed.3: Cuatro, desayuno, merienda, almuerzo y cena</p> <p>Ed.4: Cuatro tiempos. Desayuno, merienda, almuerzo y cena</p> <p>Ed.5: Cuatro, el desayuno, el almuerzo, la merienda de la tarde y la cena</p> <p>Ed.6: Dos o tres merienda, almuerzo y cena.</p>

<p>Con quienes se alimenta en casa</p>	<p>7. ¿Acostumbran en su familia sentarse a la mesa para hacer los tiempos de comida? ¿Con que frecuencia?</p>	<p>Ed.1: Solo los fines de semana, en el desayuno y almuerzo Ed.2: Desayuno y almuerzos los fines de semana, merienda y cena todos los días Ed.3: Si, Desayuno, Almuerzo y Cena Ed.4: Si, los almuerzo y las cenas Ed.5: Si, el desayuno los sábados y domingos Ed.6: Normalmente solo en la cena, pero los findes de semana desayuno, almuerzo y cena.</p>
	<p>8. ¿Con quién comparte sus tiempos de comida en casa?</p>	<p>Ed.1: Con mi mamá, abuela y tía Ed.2: Con mi mamá, papá, abuela, y mis hermanos Ed.3: Con mi Familia Ed.4: Con mi mamá, mis hermanas y mi papá Ed.5: Papá, mamá y hermana Ed.6: Con mi papá, mamá y hermana.</p>

Tabla 5: Hábitos Alimenticios

Categoría: Rendimiento académico		
Sub categoría	Pregunta	Respuesta
Participación en clase	9. ¿Como siente que es su participación en clase después de almorzar?	<p>Ed.1: Yo no almuerzo en la escuela, pero cuando lo hacía me sentía con más energía</p> <p>Ed.2: Mi participación en clase disminuye después del almuerzo debido a mi cansancio, y mi poco tiempo de reposo después de la comida.</p> <p>Ed.3: Más activo</p> <p>Ed.4: Más activa</p> <p>Ed.5: Me dan un poco de ganas de dormir</p> <p>Ed.6: Normalmente estoy un poco cansada.</p>
Rendimiento durante las lecciones	10. ¿En qué momento de la jornada escolar se siente más activo? ¿Por qué cree que sucede?	<p>Ed.1: Después del desayuno y el almuerzo, por la comida</p> <p>Ed.2: Después de la merienda, porque consumo productos azucarados.</p> <p>Ed.3: Después de hacer el desayuno en la escuela, por la energía de los alimentos.</p> <p>Ed.4: Después de almorzar porque como suficiente.</p> <p>Ed.5: Durante la mañana porque tengo menos sueño.</p>

		Ed.6: Después de almorzar por que como bastante.
	11. ¿En qué momento de la jornada escolar se siente menos activo? ¿Por qué cree que sucede?	Ed.1 A media mañana, falta de comida Ed.2: Después de almorzar, me da sueño Ed.3: Después de almorzar, porque no puedo descansar Ed.4: casi todo el día, siempre tengo sueño Ed.5: después de la hora de almuerzo, porque no almuerzo en la escuela me espero hasta llegar a la casa Ed.6: a mitad de mañana, por la comida chatarra de la merienda
	12. ¿De acuerdo a las horas de alimentación cuando cree usted que presenta mejor rendimiento y cuando menor?	Ed.1: Presento mejor rendimiento en la mañana y menor en la tarde. Ed.2: Después del primer recreo (mi desayuno) siento que tengo un mejor rendimiento y menor rendimiento después del almuerzo Ed.3: Mayor rendimiento: Desayuno y Almuerzo Menor rendimiento: Cena

		<p>Ed.4: Después del desayuno mejor rendimiento y después del almuerzo menor rendimiento</p> <p>Ed.5: A las 10 me siento mejor y a las doce es mi menor rendimiento</p> <p>Ed.6: De mejor rendimiento en el almuerzo y el menor rendimiento el desayuno.</p>
--	--	--

Tabla 6: Rendimiento Académico

Categoría: Relación entre alimentación y rendimiento		
Sub categoría	Pregunta	Respuesta
Alimentos que lo hacen sentir mejor	13. ¿De acuerdo con los alimentos que usted consume cree que algunos lo hacen sentir mejor o le proporcionan bienestar, describa cuáles?	<p>Ed.1: Si, el batido de la mañana de remolacha, manzana y zanahoria porque me dan mucha energía y me proporcionan vitamina</p> <p>Ed.2: Las proteínas</p> <p>Ed.3: Las verduras como: la cebolla, zanahoria y aceitunas acompañadas con algo más como el arroz me hacen sentir mejor</p> <p>Ed.4: La proteína.</p> <p>Ed.5: Las frutas, arroz y frijoles</p> <p>Ed.6: Vegetales, frutas, etc.</p>

Alimentos que lo alteran	14. ¿De los alimentos que usted consume cuales considera que le alteran su comportamiento o estado de ánimo de manera negativa?	Ed.1: Ninguno Ed.2: Ensalada Ed.3: Siento que las comidas muy pesadas como la hamburguesa u otro tipo de comida similar, hacen que me desconcentre y me provoquen ganas de dormir Ed.4: La azúcar. Ed.5: Los dulces y las gaseosas Ed.6: Alimentos con mucha azúcar.
Alimentos que le provocan sueño	15. ¿Cuáles alimentos considera usted le pueden provocar sueño o estado de decaimiento?	Ed.1: Comida chatarra Ed.2: Los casados Ed.3: Comidas pesadas, comida rápida Ed.4: Los alimentos pesados. Ed.5: Ninguno me provoca eso Ed.6: Casi ninguno

Tabla 7: Relación entre alimentación y rendimiento

Los cuadros ofrecen una mirada detallada y estructurada de las codificaciones y respuestas de las personas participantes en el estudio, tanto en el grupo focal como en las entrevistas individuales. Cada cuadro está diseñado para capturar los principales temas, subtemas y categorías identificados a partir de la información recopilada, facilitando la interpretación y comprensión de los hallazgos obtenidos. Al presentar de manera sistemática y

visual la información codificada y las respuestas de los participantes, se busca proporcionar una base sólida para el análisis y la discusión de los resultados, así como para respaldar las conclusiones y recomendaciones derivadas de este proyecto

A continuación, se detalla la información recopilada con la muestra de madres de familia que participaron de la investigación.

Categoría: Preferencias alimenticias		
Sub categoría	Pregunta	Respuesta
Tipos de alimentos consumidos	1. ¿Qué acostumbra desayunar en su familia antes de venir a la escuela?	Pf.1: Gallo pinto con natillas y huevo Pf.2: Huevo, pan, jugo Pd.3: Nada, se va 5 AM en la buseta de la escuela
Patrones de alimentación (rápido, excesos, omisión)	2. ¿Acostumbran a realizar tiempo de desayuno en su familia? ¿Cuándo?	Pf.1: Si, los días que no hay clases Pf.2: Si, en la mañana antes de salir para la escuela y el trabajo Pf.3: Generalmente no, solo los fines de semana.
	3. ¿Podría explicar qué es una merienda y por qué son importantes?	Pf.1: Es un tiempo de comida que se hace entre comidas fuertes. Ayudan a completar el tiempo de alimentación más fuerte y a aportar otros grupos de alimentos como frutas.

		<p>Pf.2: Tiempo de comida que complementa los desayuno, almuerzo y cena</p> <p>Pf.3: Es una comida pequeña entre comidas completas que ayudan a que el tiempo entre alimentos y alimentos no sean tan largos y se tenga saciedad sin comer luego con rapidez o demasiada hambre</p>
	<p>4. ¿Podría explicar que es un plato de comida balanceado?</p>	<p>Pf.1: Que contenga todos los grupos de alimentos</p> <p>Pf.2: Proteína, carbohidratos, grasas y verduras en porciones adecuadas</p> <p>Pf.3: Que contenga proteínas, vegetales, carbohidratos, es decir, alimentos de las diferentes familias.</p>
	<p>5. ¿Para usted por qué es importante una correcta y balanceada nutrición?</p>	<p>Pf.1: Para tener una buena salud a largo plazo.</p> <p>Pf.2: Aporta salud y bienestar</p> <p>Pf.3: Es importante para que el cuerpo pueda obtener todos los minerales y nutrientes de forma natural</p>

		(de los alimentos) sin la necesidad de recurrir a medicina. Y ayuda a que nuestro cuerpo y mente se encuentren saludables.
--	--	--

Tabla 8: Preferencias alimentarias según padres de familia

Categoría: hábitos alimenticios		
Sub categoría	Pregunta	Respuesta
Horarios de comidas	6. ¿Cuántos tiempos de comida realiza su hijo al día? Y si omite alguno, menciónelo.	<p>Pf.1: Cinco tiempos: Desayuno: pinto, huevo y natilla. Merienda: fruta, yogurt o galletas. Almuerzo: arroz, frijoles y alguna carne Merienda: pancito con algo. Cena: lo mismo del almuerzo.</p> <p>Pf.2: Cuatro tiempos, omite el desayuno, lo realiza en la escuela, pero se podría tomar como merienda</p> <p>Pf.3: 1 Al levantarse toma leche 2 Desayuno 3 Almuerzo 4 Merienda 5 Cena</p>
Con quienes se alimenta en casa	7. ¿Acostumbran en su familia sentarse a la mesa para hacer los	Pf.1: Entre semana solo el desayuno y la cena, los fines de semana sí.

	<p>tiempos de comida? ¿Con que frecuencia?</p>	<p>Pf.2: Cena entre semana y los 3 tiempos los sábados y domingos Pf.3: Cena siempre, desayuno, almuerzo y cena los fines de semana.</p>
	<p>8. ¿Con quién comparte su hijo los tiempos de comida en casa?</p>	<p>Pf.1: Con toda la familia Pf.2: Papá, mamá, hermano Pf.3: Mamá, papá, hermanos y abuela.</p>

Tabla 9: Hábitos Alimenticios según padres de familia

Categoría: Rendimiento académico		
Sub categoría	Pregunta	Respuesta
Participación en clase	<p>9. ¿Como siente que es la concentración de su hijo después de almorzar?</p>	<p>Pf.1: Buena o regular. Pf.2: Más cansada, con ganas de ir a casa en caso de estar en la escuela por lo cual es más difícil que se concentre. Pf.3: Mejor que en la mañana</p>
Rendimiento durante las lecciones	<p>10. ¿En qué momento de la rutina de estudio en casa observa a su hijo más activo? ¿Por qué cree que sucede?</p>	<p>Pf.1: Después de desayunar, porque se encuentra con menos sueño y esta descansado Pf.2: Cuando termina de desayunar, ya que este</p>

		alimento le proporciona energía. Pf.3: Después de desayunar, por el tipo de alimentos
	11. ¿En qué momento de la rutina de estudio observa a su hijo menos activo? ¿Por qué cree que sucede?	Pf.1: Después del almuerzo, quiere dormir. Pf.2: Cuando termina de almorzar, porque se quiere acostar. Pf.3: Después de la merienda de la tarde, porque está cansado.
	12. ¿De acuerdo a las horas de alimentación cuando cree que su hijo presenta mejor rendimiento y cuando menor?	Pf.1: Luego del desayuno Pf.2: Después del desayuno Pf.3: Después de la merienda

Tabla 10: Rendimiento Académico según padres de familia

Categoría: Relación y comparación		
Sub categoría	Pregunta	Respuesta
Alimentos que lo hacen sentir mejor	13. ¿De acuerdo con los alimentos que su hijo consume cree que algunos lo hacen sentir mejor o le proporcionan bienestar, describa cuáles?	Pf.1: Las frutas, para nosotros son muy importante el consumo diario de las frutas. Pf.2: Tiene inclinación a lo dulce Pf.3: Realmente si come alimentos de origen marino se siente feliz porque es su comida favorita y le genera

		saciedad sin hacerla sentir pesada o que comió demasiado.
Alimentos que lo alteran	14. ¿De los alimentos que su hijo consume cuales considera que le alteran su comportamiento o estado de ánimo de manera negativa?	Pf.1: Los dulces, además de no aportar nada bueno más que mucha azúcar en la sangre lo ponen eléctrico. Pf.2: Dulces, le duele el estómago en ocasiones. Pf.3: Un exceso de azúcares motivado por alguna actividad festiva.
Alimentos que le provocan sueño	15. ¿Cuáles alimentos considera usted le pueden provocar sueño o estado de decaimiento a su hijo?	Pf.1: De momento no he descubierto alguno. Pf.2: Ninguno Pf.3: Tal vez no el alimento, pero si el exceso

Tabla 11: Relación entre alimentación y rendimiento según padres de familia

4.2. Análisis de resultados

En este segmento se lleva a cabo el examen de los resultados adquiridos a través de los instrumentos empleados en el transcurso de la investigación, con el propósito de dar respuesta a las interrogantes planteadas en el trabajo. Por consiguiente, este capítulo reviste una relevancia destacada, ya que al analizar los resultados se logra recabar información valiosa y deducir conclusiones significativas que enriquecen el presente estudio.

En esta etapa, se procede a realizar el análisis mediante la triangulación de datos, la cual involucra la incorporación de conceptos teóricos de diversos autores mencionados previamente

en el marco teórico, datos recopilados de los participantes y observaciones personales derivadas de mi propia investigación. Este enfoque integral permite una evaluación más completa y detallada de la información recolectada.

Los resultados obtenidos se organizan de manera metódica y coherente para facilitar el entendimiento y contribuir a la formulación de conclusiones y recomendaciones en el siguiente capítulo. En última instancia, a través del análisis se aspira no solo a comprender o resolver la problemática planteada, sino también a identificar patrones o aspectos significativos que puedan aportar nuevos conocimientos y perspectivas en el ámbito de estudio.

4.2.1. Categoría: Preferencias Alimentarias.

En la subcategoría de cuáles son los alimentos preferidos para desayunar, considerando este tiempo como lo indica Moreno, L. et all (2021) "la primera ingesta tras el ayuno nocturno y supone una comida importante del día.", las respuestas son variadas. Cabe señalar que entre los participantes solamente uno de ellos indica no realizar este tiempo de alimentación: Ed.5: Nada, no desayuno, por otro lado el resto de los estudiantes comentan que acostumbran realizarlo y con alimentos variados, según sus preferencias y lo que les preparan en sus casas, entre ellos están: Ed.1: Pinto, huevo, arepas, chorreadas, tostadas, etc., Ed.2: Leche con chocolate, Ed.3: Un Batido de Remolacha con manzana y zanahoria, Ed.4: Un pan cake, Cereal, sándwich, tostadas, etc., Ed.6: Alimentos variados y diferentes casi todos los días. Prefiero el cereal. En cuanto a si este tiempo lo realizan solos o acompañados, solamente uno de ellos indica compartir en familia el tiempo de desayuno entre semana, el resto de los estudiantes indican que pueden hacerlo los fines de semana que no asisten a la escuela, Ed.4: Sí, los fines de semana, Ed.5: Los fines de semana, Ed.6: Normalmente no, solo los fines de semana.

En esta misma subcategoría, pero, tomando en cuenta las respuestas de las madres, coinciden con la de los estudiantes, ya que indican alimentos variados, entre ellos Pf.1: Gallo pinto con natillas y huevo, Pf.2: Huevo, pan, jugo y una de ellas indican la omisión de este tiempo por factor horario: Pd.3: Nada, se va 5 AM en la buseta de la escuela. Y de manera similar el realizar este tiempo en familia, donde las tres coinciden que pueden llevarlo a cabo solamente los fines de semana que cuentan con mayor disposición de tiempo.

Por otra parte, en relación a las meriendas, los participantes demuestran conocer a que se refiere el termino, por ejemplo: Ed.1: Es una comida ligera como un snack que me gusta comer después de almorzar, nos ayudan a subir energías, Ed.2: Son alimentos saludables que se deben consumir después del desayuno y almuerzo y son importantes porque: porque ayudan a tener nuestro cuerpo saludable. Ante estas respuestas encontramos que coinciden con lo que expone Rabadán, R. (2022) quien explica que " Las meriendas son un tentempié no imprescindible, pero que puede ser muy útil si se hace de forma correcta".

Valorando que las meriendas representan una recarga de energía muy útil y necesaria para continuar la jornada o para emprender una serie de actividades que requieren un esfuerzo psíquico y/o físico como es el caso de las actividades escolares realizadas por niños y adolescentes, podemos observar como con las madres encuestadas presentan coincidencia de criterios, por ejemplo: Pf.1: Es un tiempo de comida que se hace entre comidas fuertes. Ayudan a completar el tiempo de alimentación más fuerte y a aportar otros grupos de alimentos como frutas.

Cabe mencionar que, en la subcategoría de alimentación balanceada, como lo indica Barrio, E. et all (2011) " Para cubrir las necesidades nutricionales es preciso ingerir alimentos de todos los grupos y en las proporciones adecuadas", tanto los estudiantes como las familias indican saber este principio. Entre las respuestas a los cuestionamientos de lo que representa un plato de comida balanceada, podemos observar: Ed.2: Que no esté muy cargado y que sea saludable como: arroz, frijoles, proteína, ensalada o vegetales, Ed.6: Un plato que tiene todos los grupos alimenticios, Pf.3: Que contenga proteínas, vegetales, carbohidratos, es decir, alimentos de las diferentes familias.

Es por ello que se debe recalcar la importancia que no hay un alimento que contenga todos los nutrientes que el organismo requiere, por lo que se deben de ingerir de todos los grupos de la pirámide alimenticia y además que no hay alimentos buenos y alimentos malos, pero si alimentos que su consumo debe ser moderado o con moderación. De ahí la importancia de los patrones alimentarios y la importancia de los mismos como un elemento imprescindible para el buen desarrollo físico, ya que como lo indica Da Costa, L. (2019) "una buena alimentación permitirá al niño alcanzar un nivel de salud y académico óptimo."

Ante esto los encuestados indican que una dieta balanceada tanto en variedad como en cantidad es importante porque sirve: Ed.1: Para mantener la suficiente energía durante el día y para mantener nuestro cuerpo sano, Ed.2: Porque nos ayuda con el cuidado de nuestro organismo física y mentalmente, Ed.3: Para que nuestro organismo funcione bien, para ser un buen deportista, para no tener enfermedades, para crecer y para no tener obesidad.

4.2.2. Categoría: Hábitos Alimenticios.

De acuerdo con Barrios, E. et al. (2011) "Las dietas tradicionales han sido reemplazadas por dietas con mayor densidad energética, lo que significa más grasa y más azúcar añadido en los alimentos, unido a una disminución del consumo de frutas, verduras, cereales y legumbres." (pág. 15)

Por lo anterior la importancia de abordar los hábitos alimenticios saludables los cuales desempeñan un papel crucial en la vida de los estudiantes escolares, ya que una dieta equilibrada y adecuada no solo influye en su bienestar físico y mental, sino también en su rendimiento académico y en su calidad de vida en general. Mantener una alimentación balanceada rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros proporciona a los estudiantes los nutrientes necesarios para mantener altos niveles de energía, concentración y vitalidad. Además, fomentar hábitos saludables desde temprana edad puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Cabe mencionar que los estudiantes escogidos en la muestra demuestran tener adecuados hábitos alimenticios y mantener los horarios estables de comidas, entre ellos: Ed.1: Cuatro, desayuno, almuerzo, merienda, cena, Ed.2: Cinco son: Desayuno, Merienda, Almuerzo, Merienda y Cena, Ed.3: Cuatro, desayuno, merienda, almuerzo y cena, Ed.4: Cuatro tiempos. Desayuno, merienda, almuerzo y cena.

Ante el cuestionamiento de los horarios y en cuales de ellos comparte con la familia sus alimentos, las respuestas indican en la mayoría de los casos que lo pueden hacer con sus familias solamente por las noches o los fines de semana, por ejemplo; Ed.1: Solo los fines de semana, en el desayuno y almuerzo, Ed.2: Desayuno y almuerzos los fines de semana, merienda y cena todos los días, Ed.6: Normalmente solo en la cena, pero los fines de semana desayuno, almuerzo y cena.

Como lo indica Barrios, E. et al. (2011) "A esta edad comienzan a sufrir influencias del grupo con quien se relacionan, esto motiva el comienzo del consumo de snacks, que suelen ser tentempiés hipercalóricos (ricos en calorías) por su alto contenido en grasas y azúcares" (pág. 75) y es ahí cuando empiezan a "saltarse" horarios de alimentación.

Si además se menciona que un entorno escolar donde los horarios suelen ser ajustados y las exigencias académicas son altas, es fundamental que los estudiantes prioricen la adopción de hábitos alimenticios saludables para mantener un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y su bienestar personal. Establecer horarios regulares de comidas, planificar menús balanceados y evitar el consumo excesivo de alimentos procesados y azucarados son prácticas clave para promover una alimentación saludable.

Por otra parte, el tema de compartir la mesa con la familia a la hora de alimentarse es una práctica significativa que no solo fortalece los lazos afectivos y la comunicación entre sus miembros, sino que también promueve hábitos alimenticios saludables y un sentido de pertenencia y bienestar emocional en los individuos, es por ello que se debe fomentar la tradición de compartir la mesa con la familia puede contribuir a crear espacios de convivencia positiva, donde se transmitan valores, costumbres y conocimientos relacionados con la alimentación saludable, generando un impacto duradero en la salud y el bienestar de los estudiantes.

En este aspecto los estudiantes mencionan que sus horarios de comida en casa lo hacen con algún familiar cercano, entre ellos: Ed.4: Con mi mamá, mis hermanas y mi papá, Ed.5: Papá, mamá y hermana, Ed.6: Con mi papá, mamá y hermana.

4.2.3. Categoría: Rendimiento escolar.

Como lo mencionan Coello, Y. y Cachón, C. (2017) el desempeño académico es un término que se refiere a la capacidad de los estudiantes para alcanzar objetivos y metas en su proceso de aprendizaje dentro del ambiente educativo, esto incluye la capacidad de leer, escribir, hablar y escuchar efectivamente en el idioma del programa de estudio. También evalúa la capacidad del estudiante para resolver problemas matemáticos, pensar críticamente y usar la tecnología y otros recursos.

Para llevar a cabo estas actividades durante la jornada escolar el estudiante requiere de la energía necesaria para mantenerse activo y sin sueño. Es por lo anterior que va a depender de los alimentos que se ingieran que el estudiante va a dar un mejor rendimiento académico, o por el contrario la omisión de alguno de los tiempos de comida afectará de manera negativa este desempeño y agilidad mental necesaria para cumplir con los deberes que se le asigne. Según las respuestas dadas por los estudiantes podemos observar lo siguiente, indican que su capacidad y actividad aumenta después de la ingesta del desayuno y/o el almuerzo: Pf.1: Después del desayuno y el almuerzo, por la comida, Pf.2: Después de la merienda, porque consumo productos azucarados, Pf.3: Después de hacer el desayuno en la escuela, por la energía de los alimentos, Pf.4: Después de almorzar porque como suficiente.

Como se puede observar el consumo de alimentos, y de preferencia balanceados proporciona a los estudiantes energía, actividad y un mejor rendimiento durante las lecciones ya que quita el sueño y disminuye el cansancio.

En contraparte Barrios, E. et al (2011) mencionan que en las edades comprendidas entre los 9 y los 13 años los problemas que se presentan con mayor frecuencia están el saltarse el desayuno, consumir aperitivos y comida basura y altos índices de obesidad, lo anterior derivado de malos hábitos alimenticios.

De lo anterior podemos resaltar que el desempeño escolar y la actividad física se verán disminuidas, ya que al no contar con los requerimientos nutricionales necesarios y adecuados su ánimo va a decaer y presentará cansancio, fatiga, sueño, etc. Esto se ve reflejado en las respuestas dadas por los estudiantes ante el cuestionamiento que cual es el momento del día en que se siente menos activo: Pf.1 A media mañana, falta de comida, Pf.5: después de la hora de almuerzo, porque no almuerzo en la escuela me espero hasta llegar a la casa, Pf.6: a mitad de mañana, por la comida chatarra de la merienda.

Cabe mencionar que los estudiantes están conscientes del efecto negativo que tiene la comida chatarra, sin embargo, como lo mencionan Mahan y Escott, (2012) el tipo de publicidad que se proyecta a esta población induce al consumo de golosinas, refrescos con alto contenido de azúcar y comida rápida. A eso se debe agregar la influencia de sus pares a la hora de realizar los periodos de comida en la jornada escolar.

4.2.4. Categoría: Relación entre alimentación y rendimiento académico

La relación alimentación y desempeño escolar como lo menciona Jurado, A.; Muñoz, R. (2013) es un área de investigación clave en la educación y la nutrición. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables, tiene un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes.

Por su parte Bahamonde, N. (2019) señala que la alimentación saludable influye en la conducta, el comportamiento y la interacción social de los estudiantes en el entorno escolar. Es decir, una dieta equilibrada, basada en alimentos naturales y nutritivos, puede mejorar el estado de ánimo, reducir la irritabilidad, promover la estabilidad emocional y prevenir trastornos del comportamiento, como la hiperactividad o la agresividad.

Ante la consulta que alimentos sienten que los irritan o alteran las respuestas en su mayoría coinciden, pues si bien dos de los estudiantes indican que ningún alimento los altera el resto concuerda en los siguiente: Ed.3: Siento que las comidas muy pesadas como la hamburguesa u otro tipo de comida similar, hacen que me desconcentre y me provoquen ganas de dormir, Ed.4: La azúcar, Ed.5: Los dulces y las gaseosas, Ed.6: Alimentos con mucha azúcar.

Asimismo, Lobo, A. (2022) afirma que los efectos en el organismo de cada grupo de alimentos son de suma importancia para comprender cómo nuestra dieta impacta en nuestra salud y bienestar. De ahí la importancia de una correcta educación alimenticia en cuanto a hábitos, horarios, alimentos y porciones, para que el organismo no se vea alterado de manera inadecuada.

CAPÍTULO V:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

A través de este proyecto de investigación se han identificado diversos aspectos relevantes relacionados con el impacto de la nutrición balanceada en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela primaria Liceo María Auxiliadora. Durante la realización de este estudio, se ha examinado la influencia de la alimentación en los comportamientos de los niños, así como las posibles causas de estos comportamientos y las acciones que pueden ser tomadas por parte de los responsables para mejorar la independencia y desempeño escolar de los estudiantes.

A partir de los diferentes hallazgos y conclusiones obtenidas, en este capítulo se presentan las resoluciones alcanzadas con el objetivo de proporcionar recomendaciones específicas para fomentar la nutrición balanceada y promover un mejor desempeño escolar en dichos estudiantes. Se busca resumir de manera concisa las acciones sugeridas que podrían estimular la autonomía y hábitos alimenticios saludables en el ámbito escolar.

Estas conclusiones no solo confirman los resultados obtenidos en la investigación, sino que también proponen directrices prácticas que podrían orientar futuros estudios y servir como base para la implementación de estrategias y recomendaciones en el contexto educativo. Se plantea la importancia de aplicar los hallazgos obtenidos en la investigación para mejorar la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes, contribuyendo así al bienestar integral y desarrollo educativo en la escuela Liceo María Auxiliadora

5.1.1. Objetivo específico # 1: Identificar los hábitos alimenticios. de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela Liceo María Auxiliadora.

Tras identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de sexto grado, se observa una diversidad significativa en las elecciones de desayuno antes de venir a la escuela. Mientras algunos optan por opciones tradicionales como pinto, huevo, arepas y tostadas, otros prefieren alternativas más innovadoras como batidos de remolacha con manzana y zanahoria. Esta variedad de preferencias alimenticias subraya la importancia de promover un menú escolar equilibrado que no solo satisfaga las necesidades nutricionales de los estudiantes, sino que

también fomente la diversidad y la inclusión de diversas opciones saludables para apoyar su desempeño académico.

Respecto a la práctica de realizar tiempo de desayuno en familia, se evidencia que la mayoría de los estudiantes lo hacen durante los fines de semana o en días específicos donde no tienen clases. Esta dinámica familiar puede influir positivamente en la formación de hábitos alimenticios saludables y en el aprendizaje de la importancia de una alimentación equilibrada. Fomentar la participación de las familias en la promoción de una correcta nutrición y en la valoración de la merienda como parte esencial de la dieta diaria puede ser clave para mejorar el desempeño escolar y el bienestar de los estudiantes.

Al indagar sobre la comprensión de una merienda y su importancia, se destaca la percepción positiva de los estudiantes hacia estos snacks intermedios. Consideran que las meriendas son esenciales para mantener la energía durante el día y como un complemento para ayudar a controlar el hambre entre las comidas principales. Esta conciencia sobre la importancia de mantener una alimentación regular y variada refleja la relevancia de educar sobre la selección de alimentos balanceados y su impacto en el rendimiento académico y el bienestar general.

Finalmente, al definir un plato de comida balanceado, los estudiantes resaltan la importancia de evitar excesos de azúcares, grasas y sales, y de incluir una variedad de grupos alimenticios en las comidas. Su comprensión sobre la importancia de una alimentación equilibrada para mantener una buena salud física y mental, así como para prevenir enfermedades y favorecer un crecimiento adecuado, subraya la necesidad de promover una mayor educación alimentaria en el entorno escolar y familiar. Inculcar la idea de que un plato equilibrado es fundamental para la salud y el bienestar a largo plazo puede ser clave en la mejora del desempeño escolar y la calidad de vida de los estudiantes.

5.1.2. Objetivo específico # 2: Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el desempeño escolar de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela María Auxiliadora.

Tras analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes, se observa que la mayoría realiza cuatro tiempos de comida diarios, incluyendo desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Estos resultados reflejan una adecuada distribución de las comidas a lo largo del día, lo cual puede favorecer un mejor rendimiento escolar al mantener niveles de energía estables. Sin embargo, es importante destacar la importancia de la calidad nutricional de cada tiempo de comida para garantizar un aporte adecuado de nutrientes que apoyen tanto la salud como el desempeño académico de los estudiantes.

En relación con la participación en clase después del almuerzo, se observa una variedad de respuestas entre los estudiantes. Algunos mencionan sentirse con más energía, mientras que otros experimentan fatiga y disminución de la atención. Estas diferencias resaltan la influencia directa de la elección de alimentos y la calidad de la dieta en el rendimiento escolar. Es fundamental promover una alimentación balanceada y variada que brinde la energía necesaria para mantener la concentración y el aprendizaje a lo largo de la jornada escolar.

Finalmente, al considerar el rendimiento escolar en función de las horas de alimentación, se destaca que los estudiantes perciben un mejor desempeño por la mañana, luego del desayuno, y menor rendimiento por la tarde, después del almuerzo. Esta discrepancia puede estar relacionada con la calidad de los alimentos consumidos en cada momento del día y su impacto en la concentración y la energía. Es esencial educar a los estudiantes sobre la importancia de elegir alimentos nutritivos en cada tiempo de comida para favorecer un óptimo rendimiento académico y promover hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.

5.1.3. Objetivo específico # 3: Comparar los resultados del desempeño escolar de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela Liceo María Auxiliadora y su relación en el rendimiento escolar contrastando quienes cuentan con hábitos alimenticios saludables y quienes consumen una dieta baja en nutrientes.

Tras analizar las respuestas de los estudiantes acerca de los alimentos que consideran les proporcionan bienestar y energía, se observa una coincidencia en la valoración positiva de alimentos ricos en nutrientes como frutas, vegetales, proteínas y granos integrales. Estos hallazgos sugieren que una alimentación balanceada y variada, que incluya estos alimentos, puede influir de manera positiva en el rendimiento escolar al brindar la energía y los nutrientes necesarios para mantener la concentración y la vitalidad durante la jornada académica.

Al considerar los alimentos que los estudiantes asocian con la provocación de sueño o decaimiento, se destaca una concordancia en la percepción de las comidas chatarra, los alimentos pesados y la comida rápida como posibles inductores de somnolencia. Estos hallazgos refuerzan la importancia de una alimentación equilibrada y saludable para mantener la energía y la atención a lo largo del día escolar, evitando alimentos que puedan interferir con el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Basándonos en las respuestas de los estudiantes y en las anteriores conclusiones, se confirma la relevancia de una nutrición balanceada en el desempeño escolar de los estudiantes de sexto grado. Los resultados indican que la elección de alimentos nutritivos y la evitación de alimentos poco saludables pueden influenciar positivamente la concentración, el comportamiento y el estado de ánimo de los estudiantes, contribuyendo a un mejor rendimiento académico y a su bienestar integral. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover hábitos alimenticios saludables en el entorno escolar para potenciar el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

La omisión de un tiempo de comida o el consumo de alimentos inadecuados en uno de ellos, afectará el rendimiento escolar, ya que provoca problemas de concentración, de memoria, irritabilidad, cansancio y sueño, lo cual se vio reflejado en los participantes de este estudio.

El rendimiento cognitivo del niño puede verse afectado por múltiples causas, por lo que se requiere de otras investigaciones para medir la influencia del desayuno sobre el estado nutricional y rendimiento académico

5.2. Recomendaciones

5.2.1. Recomendaciones a la institución educativa Escuela Liceo María Auxiliadora de San José

1. Como recomendación principal para la escuela, se sugiere implementar programas de educación nutricional integral dirigidos a estudiantes, padres y docentes. Estos programas pueden incluir talleres, charlas informativas y material educativo que fomente hábitos alimenticios saludables y promueva la importancia de una dieta balanceada en el rendimiento académico.
2. Asimismo, se recomienda integrar contenidos relacionados con la nutrición en el currículo escolar, de manera transversal y adaptados a las diferentes edades de los estudiantes, con el objetivo de crear conciencia sobre la influencia directa que tiene la alimentación en el desarrollo cognitivo y físico de los niños en edad escolar.
3. Otra recomendación relevante para la escuela es establecer alianzas con profesionales de la salud y nutricionistas para llevar a cabo evaluaciones periódicas del estado nutricional de los estudiantes, así como para diseñar menús escolares equilibrados y adaptados a las necesidades específicas de cada grupo de edad. Estas alianzas pueden contribuir no solo a mejorar la calidad de la alimentación en el entorno escolar, sino también a brindar orientación personalizada a los estudiantes y sus familias en cuanto a la selección adecuada de alimentos y la importancia de mantener una dieta variada y nutritiva para un óptimo desempeño escolar y bienestar general.
4. Por último, se recomienda a la escuela promover la creación de espacios saludables y activos, tanto en el entorno escolar como en el hogar, que fomenten la práctica regular de actividad física y el acceso a alimentos saludables. Estos espacios pueden incluir huertos escolares, áreas de recreación al aire libre, clubes deportivos y actividades extracurriculares relacionadas con la alimentación y el ejercicio físico. Al propiciar un ambiente favorable para la adopción de estilos de vida saludables, la escuela puede contribuir significativamente a mejorar el bienestar integral de sus estudiantes y potenciar su desarrollo académico y personal.

5.2.2. Recomendaciones a la a las personas encargadas de la soda escolar de la Escuela Liceo María Auxiliadora de San José

1. Se sugiere a los encargados de la soda escolar que consideren la influencia del lugar donde se llevan a cabo las ventas en la elección de alimentos por parte de los estudiantes. Para promover la nutrición balanceada, es importante ubicar estratégicamente los alimentos saludables a la vista y al alcance de los niños, priorizando su disposición en áreas destacadas y accesibles. Al situar opciones nutritivas de forma prominente en el espacio de venta, se incentiva a los estudiantes a elegir alternativas saludables y se facilita la adopción de hábitos alimenticios equilibrados durante su jornada escolar.
2. Además, se recomienda a los encargados de la soda escolar enfocarse en el acomodo de productos de manera atractiva e intuitiva para fomentar la selección de alimentos balanceados por parte de los estudiantes. Organizar los alimentos de forma visualmente atractiva y ordenada puede aumentar la probabilidad de que los niños elijan opciones saludables. Incluir colores vibrantes, información nutricional clara y presentaciones atractivas puede motivar a los estudiantes a optar por alimentos nutritivos y variados, contribuyendo así a mejorar su desempeño escolar mediante una alimentación equilibrada.
3. Por último, se aconseja a los encargados de la soda escolar considerar los diferentes tiempos de comida que se realizan durante la jornada escolar y adaptar la oferta de alimentos según las necesidades y preferencias de la diversa población estudiantil. Diversificar el menú escolar y ofrecer opciones adecuadas para desayunos, almuerzos y meriendas puede contribuir a garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a una alimentación equilibrada a lo largo del día. Al adaptar la oferta de alimentos a los horarios de consumo y a las preferencias culturales y dietéticas de la comunidad estudiantil, se promueve una alimentación balanceada que favorece el rendimiento escolar y el bienestar de los niños en su conjunto.

5.2.3. Recomendaciones a la a las familias de la Escuela Liceo María Auxiliadora de San José

1. Es fundamental que las familias promuevan hábitos alimenticios saludables en casa para garantizar una nutrición equilibrada de sus hijos. Se sugiere incluir variedad de alimentos

ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros en las comidas diarias. Además, es importante limitar el consumo de alimentos procesados y azúcares refinados, fomentando la hidratación con agua como la bebida principal. Establecer horarios regulares de comida y evitar saltarse el desayuno son prácticas clave para mejorar el rendimiento académico a través de una alimentación adecuada.

2. Otra recomendación importante para las familias es involucrar a los niños en la preparación de las comidas y en la planificación de los menús. Esto no solo les brinda la oportunidad de aprender sobre alimentación saludable, sino que también les ayuda a desarrollar habilidades culinarias y el gusto por la comida saludable. Al permitirles participar activamente en la elección y preparación de sus alimentos, se fomenta una mayor apreciación por la nutrición balanceada y se fortalece la autonomía en la toma de decisiones alimenticias.
3. Además, se recomienda a las familias priorizar el tiempo compartido durante las comidas en un ambiente tranquilo y sin distracciones. Establecer rutinas familiares para las comidas, como comer juntos en la mesa y conversar sobre el día, favorece la conexión emocional y el bienestar general de los niños. Este enfoque ayuda a que los pequeños asocien la comida con momentos agradables en familia, lo que puede influir positivamente en su actitud hacia la alimentación y su desempeño académico.
4. También, se aconseja a las familias trabajar en conjunto con los profesionales de la salud y la educación para obtener orientación personalizada sobre las necesidades nutricionales de sus hijos. Consultar con un nutricionista o pediatra especializado en alimentación infantil puede proporcionar pautas específicas según la edad, el peso y las actividades físicas de los estudiantes. Asimismo, es importante mantener una comunicación abierta con los docentes para identificar posibles señales de problemas alimenticios o necesidades especiales que puedan afectar el desempeño escolar, buscando siempre el bienestar integral de los niños.
5. Para promover hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes, es crucial que las familias opten por incluir en las loncheras escolares alimentos nutritivos y equilibrados. Se sugiere seleccionar opciones como frutas frescas, vegetales cortados, yogur natural, frutos secos, palitos de zanahoria, sándwiches de pan integral con proteínas magras o queso bajo en grasa. Evitar snacks procesados ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio contribuye a mejorar la concentración y el rendimiento académico de los niños, garantizando energía sostenida a lo largo del día.

6. Otra recomendación significativa es implementar tiempos de comida en familia como una práctica regular en el hogar. Establecer momentos específicos para compartir desayunos, almuerzos y cenas en conjunto fortalece los lazos familiares, promueve la comunicación entre todos sus miembros y crea un ambiente propicio para disfrutar de alimentos saludables. Esta actividad no solo favorece el bienestar emocional de los niños, sino que también les enseña la importancia de la alimentación balanceada y la convivencia familiar como parte integral de su desarrollo.
7. Además, se recomienda a las familias mantener una rutina de tiempos de comida establecida en el horario diario, sin omitir ninguno de ellos. Seguir una programación regular para el desayuno, almuerzo, merienda y cena ayuda a regular el metabolismo, estabilizar los niveles de glucosa en sangre y mantener la energía necesaria para las actividades diarias. Priorizar la constancia y la regularidad en los momentos de comida contribuye a la organización familiar, al bienestar nutricional de los niños y a la mejora de su desempeño escolar, creando hábitos saludables a largo plazo.

5.2.4. Recomendaciones a la a los estudiantes de la Escuela Liceo María Auxiliadora de San José

1. Es fundamental que los estudiantes se involucren activamente en la elección de alimentos saludables para su lonchera escolar. La influencia de los compañeros de escuela puede ser significativa, por lo que es importante fomentar una cultura escolar que promueva y celebre la alimentación equilibrada. Al compartir y comentar las opciones nutritivas que incluyen en sus loncheras, los estudiantes pueden inspirarse mutuamente y formar hábitos alimenticios positivos. De esta manera, se refuerza la importancia de la nutrición balanceada en el desempeño académico y se crea un ambiente de apoyo entre pares en la elección de alimentos saludables.
2. Otro aspecto relevante a tener en cuenta es la influencia de la publicidad y la moda en las preferencias alimenticias de los estudiantes. Es esencial educar a los alumnos sobre cómo distinguir entre mensajes publicitarios engañosos y opciones realmente saludables. Los estereotipos relacionados con el aspecto físico pueden llevar a elecciones alimenticias no adecuadas, por lo que se recomienda fomentar una visión positiva del cuerpo y promover la diversidad en la alimentación. Al empoderar a los estudiantes para que tomen decisiones

informadas y conscientes, se fortalece su capacidad de resistir a presiones externas y seguir una dieta equilibrada.

3. Es esencial que los estudiantes sean conscientes de la importancia de mantener una nutrición balanceada no solo para su salud física, sino también para su desarrollo cognitivo y académico. Alentar a los alumnos a explorar nuevos alimentos, probar recetas saludables y comprender cómo la comida influye en su capacidad de concentración y aprendizaje puede ser clave para mejorar su desempeño escolar. Valorar la influencia positiva que una dieta equilibrada tiene en el rendimiento académico puede motivar a los estudiantes a adoptar hábitos alimenticios más saludables y a ser modelos a seguir entre sus compañeros.
4. Finalmente, se recomienda a los estudiantes prestar atención a cómo gestionan la influencia de su entorno social en relación con la alimentación y el rendimiento escolar. La presión de grupo, las modas alimenticias y los estereotipos relacionados con la imagen corporal pueden impactar en las decisiones que toman en cuanto a su dieta y estilo de vida. Por ello, es importante que los alumnos se sientan seguros de expresar sus preferencias y necesidades nutricionales, así como de buscar el apoyo de sus compañeros en la adopción de hábitos saludables. Al promover un ambiente escolar inclusivo y respetuoso, se fomenta el bienestar integral de los estudiantes y se potencia su éxito académico a través de una nutrición balanceada.

5.2.1. Recomendaciones a futuros investigadores, tanto en la rama educativa como en la rama nutricional

Para futuros investigadores interesados en profundizar en el tema de la relación entre la nutrición balanceada y el desempeño escolar de estudiantes en edad escolar, se sugiere incorporar un enfoque longitudinal en sus estudios. Esto permitirá observar cómo los hábitos alimenticios de los alumnos pueden evolucionar a lo largo del tiempo y cómo estos cambios impactan su rendimiento académico a medida que avanzan en su educación. Realizar un seguimiento a largo plazo brindará una perspectiva más completa y precisa sobre la influencia de la alimentación en el desarrollo educativo de los estudiantes.

Es fundamental que los futuros investigadores consideren la importancia de abordar no solo la ingesta de alimentos, sino también la calidad de la dieta de los estudiantes. Se recomienda

emplear herramientas y métodos validados para evaluar la composición nutricional de las comidas que consumen los alumnos, teniendo en cuenta aspectos como la variedad de nutrientes, la proporción de alimentos procesados versus frescos y la adecuación a las recomendaciones dietéticas. De esta manera, será posible identificar con mayor precisión cómo diferentes aspectos de la nutrición influyen en el rendimiento escolar.

Para próximos investigadores que deseen explorar la incidencia de la nutrición balanceada en el desempeño escolar, se les aconseja considerar la inclusión de variables adicionales en su estudio. Aspectos como el nivel socioeconómico, la nacionalidad cultural, el entorno familiar, la actividad física y el estado de salud general de los alumnos pueden tener un impacto significativo en la relación entre la alimentación y el rendimiento académico. Integrar estas variables permitirá obtener una comprensión más completa y contextualizada de los factores que influyen en esta dinámica.

Por último, se recomienda que se centren en la implementación de estrategias de intervención basadas en los resultados obtenidos en sus estudios. Una vez identificados los vínculos entre la nutrición balanceada y el desempeño escolar, es crucial diseñar y probar intervenciones prácticas y efectivas que promuevan una alimentación saludable en el ámbito escolar. Estas acciones podrían incluir programas de educación nutricional, mejoras en la oferta alimentaria escolar y colaboraciones con familias y comunidades para fomentar hábitos alimenticios positivos. Medir el impacto de estas intervenciones permitirá validar la relevancia de la nutrición en el contexto educativo y contribuirá a mejorar el bienestar académico y personal de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Aguirre, J. y Jaramillo, L. (2012). Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*. No. 2, Vol. 8, pp. 51-74.
Manizales: Universidad de Caldas.
<https://www.redalyc.org/pdf/1341/134129257004.pdf>
- Alves, G. y Oliveira T. (2020). A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Perspectivas online*. <https://www.researchgate.net/publication/340496251>
- Bahamonde, N. (2019). Educación alimentaria y nutricional, libro para el docente. Ministerio de Educación Argentina.
https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/nutrition/docs/education/resources/by_country/Libro_docente_3.pdf
- Barrios, E., Garcia, M., Murray, M., Ruiz, M., Santana, C., Suarez, M., (2011). Guía pediátrica de la alimentación: Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años. Programa de intervención ‘ara la prevención de la obesidad infantil. Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud. <https://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>
- Benavides, Mayumi Okuda, & Gómez-Restrepo, Carlos. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124.
Retrieved October 17, 2024, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000100008&lng=en&tlng=es.
- Calceto-Garavito, Laura, Garzón, Sonia, Bonilla, Jasmín, & Cala-Martínez, Dorian. (2019). Relación Del Estado Nutricional Con El Desarrollo Cognitivo Y Psicomotor De Los Niños En La Primera Infancia. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(2), 50-58.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000200050&lng=es&tlng=es.

- Cardona, J. y Flores, L. (2021). Influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo de los estudiantes en el grado de transición de la Institución Educativa Luis Carlos Galán Sarmiento del Municipio de Carepa. <https://hdl.handle.net/10656/13321>
- Coello, Y., Cachón, C. (2017). El desempeño académico a partir de la implicación de los estudiantes. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/0937.pdf>
- Condori, P. (2020). Universo, población y muestra. Curso Taller. <https://www.aacademica.org/cporfirio/18>
- Cruz, J., Vega, L., Iñanritu, M., Robles, B. (2016). Atención selectiva y memoria a corto plazo en escolares, según el aporte de energía en su desayuno. Revista Mexicana de pediatría. Vol. 73. Núm. 2. <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2006/sp062b.pdf>
- Cruz, N., Fernández, B., López, E., & Ruiz, A. (2011). La formación de los profesionales de la Educación ante los retos de la Educación Superior Contemporánea. La Habana: Educación Cubana. [archivo PDF]. <http://catalogo.uaca.ac.cr/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=173504>
- Cuadra, J. (2013). Las etapas del desarrollo de la persona. Revista Natura Medica Trix. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LasEtapasDeDesarrolloDeLaPersona-7102753.pdf>
- Da Costa, L., Díaz, A., De la Nuez, W. (2019). Composición de los alimentos incorporados en la merienda escolar en niños preescolares. Revista Cubana de Enfermería. Ed. 35. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2019/cnf193e.pdf>
- De La Cruz Sánchez (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. <https://doi.org/10.37618/PARADIGMA.1011-2251.2015.p161-183.id554>
- Departamento de observación municipal (2011). Diagnóstico cantonal. [archivo PDF]. San José. https://www.msj.go.cr/informacion_ciudadana/SiteAssets/DIAGN%C3%93STICO%20CANTONAL.pdf

- Diario Oficial La Gaceta, (2010), Alcance # 33 a la Gaceta n° 240. [archivo PDF].
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/media/1y2cicloeducgeneralbasica.pdf>
- Díaz, X., Mena, C., Chavarría, P., Rodríguez, A., Valdivia, P. (2013). Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familiar. *Revista Cubana de Salud Pública*. <https://www.redalyc.org/pdf/214/21429933003.pdf>
- Durá-Gúrpide, B., y Durá-Travé, T., (2014). Análisis nutricional del modelo dietético en alumnos de educación primaria con estado nutricional normal. *Nutrición Hospitalaria*, 29(6), 1311-1319. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.6.7406>
- Escuela María Auxiliadora (2020). Plan operativo institucional. San José, Costa Rica.
- Fernández Morales, I., Aguilar Vilas, M.^a V., Mateos Vega, C. J., & Martínez Para, M.^a C. (2018). Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). *Nutrición Hospitalaria*, http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000500011&lng=es&tlng=es.
- Fernández, X. y Umaña, N. (2020). Desarrollo e implementación de una propuesta educativa en el comedor escolar para la promoción de alimentación saludable en la escuela Cristóbal Colón en Santo Domingo de Heredia, Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18 (1), 98-121. <https://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i1.39645>
- Gamboa-Gamboa, Tatiana, Madriz, Karol, de-Beausset, Sasha, Guzmán, Ana, Ramírez-Zea, Manuel, & Fort, Meredith. (2021). Programas de alimentación escolar en Costa Rica y Guatemala: Percepciones de la comunidad escolar acerca de su funcionamiento en escuelas urbanas públicas. *Revista chilena de nutrición*, 48(4), 518-533. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000400518>
- Informe de resultados, Censo escolar de peso-talla. (2016). Ministerio de Educación Pública. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/censos-y-encuestas/censo-escolar-peso-y-talla-vigilancia-de-la-salud/1954-censo-escolar-peso-talla-costa-rica-2019/file>

- Jurado, A.; Muñoz, R. (2013). Hábitos saludables para crecer y aprender mejor. Cuadernos de pedagogía. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/100543>
- León, Aníbal. (2007). Qué es la educación. *Educere*, 11(39), 595-604. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102007000400003&lng=es&tlng=es.
- Lobo, A. (2022). Alimentación saludable en los hábitos alimentarios de la población adolescente. Trabajo de grado, Universidad de Valladolid. [https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20OMS%20\(2014\)%2C%20defin e,tanto%20en%20individuos%20como%20grupos](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20OMS%20(2014)%2C%20defin e,tanto%20en%20individuos%20como%20grupos).
- Luna, J. et al (2017). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. Revista Cubana de Salud Pública. <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/957/1171>
- Maha, Kathleen, Escott-Stump, Sylvia y Raymond, Janice. (2022), Krause Dietoterapia, Elsevier España. [krause dietoterapia pdf gratis online - Búsqueda \(bing.com\)](#)
- Manhães, G., Oliveira, T. (2020). La importancia de una comida saludable para el desarrollo humano. Revista perspectivas online. Vol. 10. Núm 27, p. 46-62. [AIMPORTNCIADAALIMENTAOSAUDVELPARAOESENVOVIMENTOHOUMANO \(1\) ESPAÑOL.pdf](#)
- Manrique-Tisnés, Horacio y Valle-Zuluaga, Carolina. (2022). Interacción profesor-estudiante y toma de decisiones: una aproximación teórica. *Educación y Educadores*, 25 (3), e2532. Publicación electrónica del 11 de mayo de 2023. <https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.3.2>
- Mansilla, E. (2020). Etapas del desarrollo humano. Artículo. Revista de investigación en Psicología. Vol. 3 [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/admOjs,+4999-16994-1-CE%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/admOjs,+4999-16994-1-CE%20(1).pdf)
- Manual operativo para la evaluación del estado Nutricional con medidas antropométricas de las niñas y los niños de los CEN-CINAI. (2019). Dirección Nacional de Centros de Educación

y Nutrición y de Centros Infantiles de Atención Integral. <https://www.cen-cinai.go.cr/wp-content/uploads/2023/09/Manual-operativo-Evaluacion-estado-nutricional-2019.pdf>

Ministerio de Educación Pública (2013). Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2022-07/reglamento-vigente-2013.pdf>

Ministerio de Educación Pública (2020) Caja de herramientas para docentes. Recuperado de <https://www.mep.go.cr/educatico/caja-herramientas-docentes>

Mora, Marta. (2022) Folleto Política Educativa. MEP. Costa Rica, [archivo PDF]. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2022-06/politicaeducativa.pdf>

Moreno Aznar, Luis A, Vidal Carou, María del Carmen, López Sobaler, Ana María, Varela Moreiras, Gregorio, & Moreno Villares, José Manuel. (2021). Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 396-409. Epub 24 de mayo de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03398>

Municipalidad de San José (2014). Bibliotecas municipales. San José. Recuperado de https://www.msj.go.cr/informacion_ciudadana/cultura/bibliotecas_municipales/SitePages/sistema_bibliotecas.aspx

Municipalidad de San José (2017). Municipalidad de San José, San José. Recuperado de https://www.msj.go.cr/MSJ/Capital/SitePages/datos_generales_canton.aspx

Nieva Chaves, José Antonio, & Martínez Chacón, Orietta. (2016). UNA NUEVA MIRADA SOBRE LA FORMACIÓN DOCENTE. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(4), 14-21. Recuperado en 08 de septiembre de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202016000400002&lng=es&tlng=es.

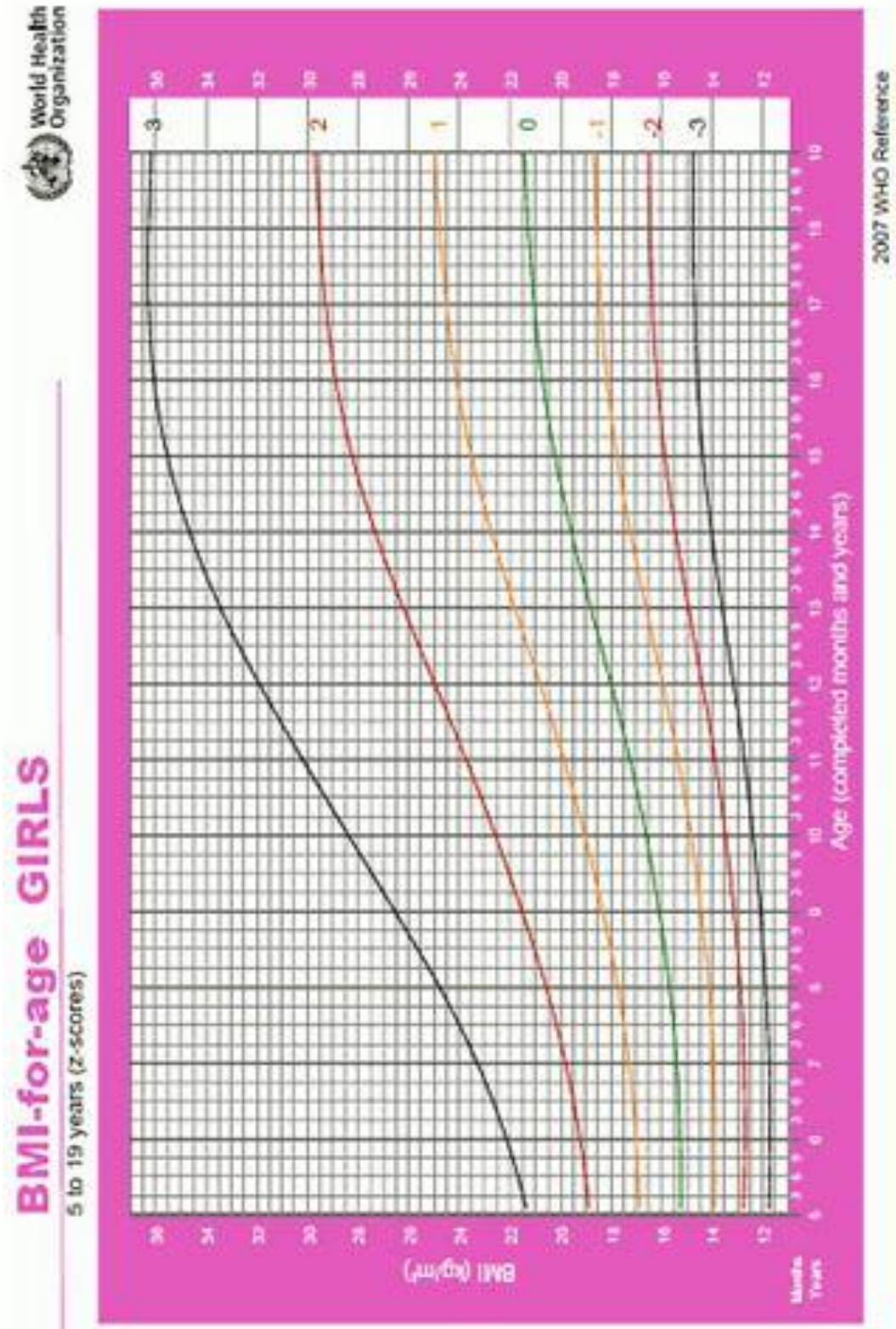
Nuevos menús de comedores escolares. (2017). Ministerio de Educación Pública. www.mep.go.cr/programas-proyectos/programa-alimentacion-nutricion-escolar-adolescente-panea/menus-implementar-comedores-escolares

- Oyola-García, Alfredo Enrique. (2021). La variable. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 90-93. <https://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.905>
- Pereira, J. y Salas, M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista electrónica Educare Universidad Nacional*. 21-3.12. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
- Rabadán, R. (2022). La merienda de los niños, ideas saludables para todas las edades. *Guía Infantil*. <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/merienda.htm>
- Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos. (2013). Ministerio de Educación Pública. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2022-07/reglamento-vigente-2013.pdf>
- Reyes, D.; Reyes, U.; Sánchez, N.; Rivera, C.; Reyes, Gómez, U.; Toledo, Ma I.; Ramírez, B. (2010). Alimentos Contenidos en Loncheras de Niños que Acuden a un Preescolar. *Bol Clin Hosp Infant Edo*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101g.pdf>
- Saavedra, J. y Prentice, A. (2023). Nutrition in school-age children: a rationale for revisiting priorities. *Nutrition reviews*, 81 (7), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10251301/>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Rev. Digit. Invest. Docencia Univ*. vol.13, n.1, pp.102-122. ISSN 2223-2516. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Sarramona, Jaime, (2023), Fundamentos de la educación. CEAC, España, [archivo PDF]. <https://www.uv.mx/personal/rdegasperin/files/2011/07/Antologia.Comunicacion-Unidad1.pdf>
- Théodore, F.; Juárez-Ramírez, C.; Cahuana-Hurtado, L.; Blanco, I.; Tolentino-Mayo., L.; Bonvecchi, A. (2014). Barreras y oportunidades para la regulación de la publicidad de los alimentos y bebidas dirigida a niños en México. *Revista Salud Pública de México*. vol. 56, suplemento. <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/5177>

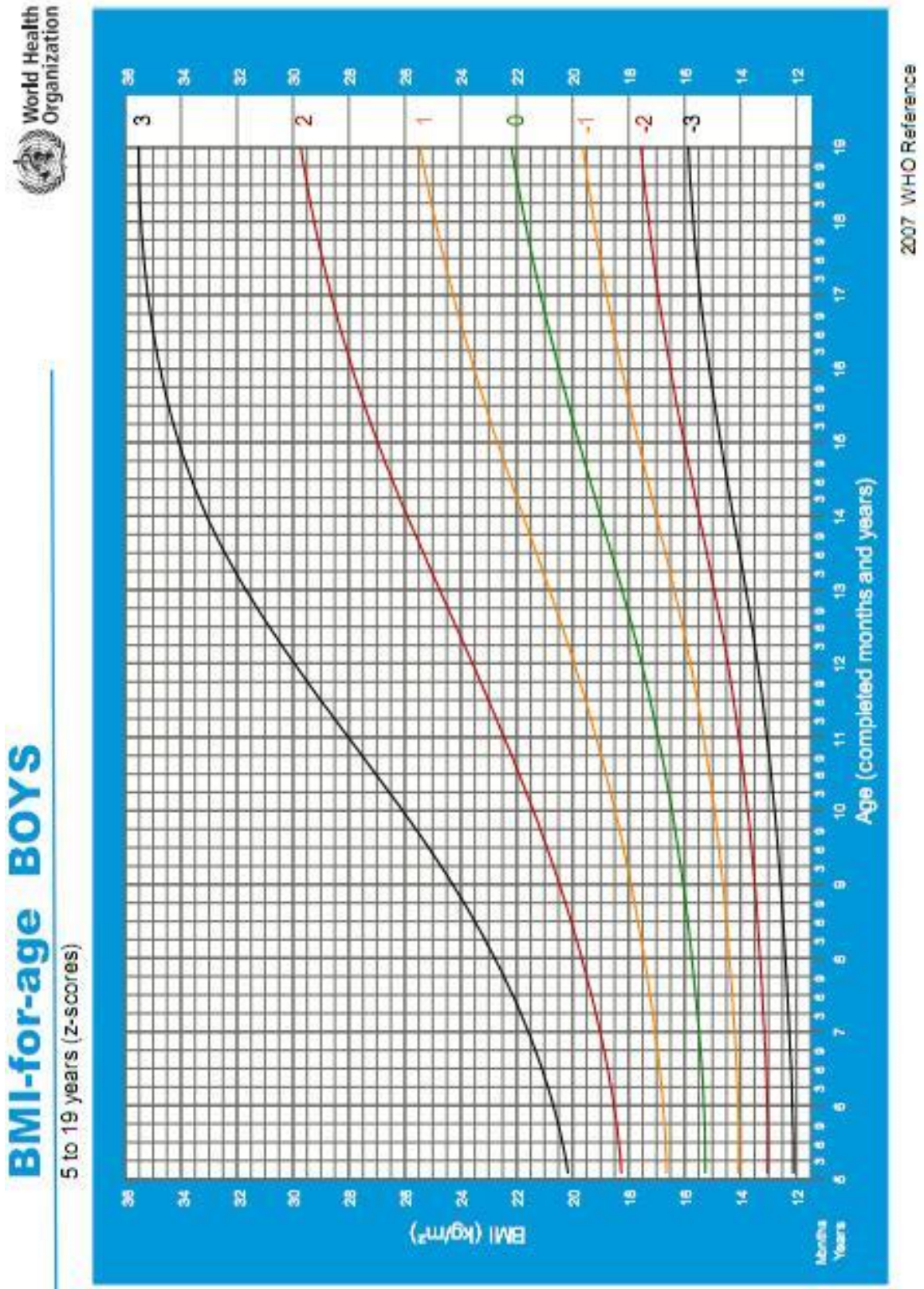
- Troncoso, C. (2016). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-329.pdf>
- UNICEF. (2019). Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición. [Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación \(unicef.es\)](https://www.unicef.org/ninos-alimentos-y-nutricion)
- Universidad de Costa Rica. (2024). *Perfil profesional*. <https://portal.so.ucr.ac.cr/carrera/educacion-inicial>
- Valdez-López. R.; Fausto, J.; Valadez, I.; Ramos, A.; Loreto, O.; Villaseñor, M. (2012). Estado nutricional y carencias de micronutrientes en la dieta de adolescentes escolarizados de la Zona Metropolitana de Guadalajara, México. Archivos Latinoamericanos de nutrición. Vol. 62. Núm., 2. <https://www.alanrevista.org/ediciones/2012/2/art-9/>
- Vallejos A. (2008). Forma de hacer un diagnóstico en la investigación científica. Revista Teoría y praxis investigativa, Volumen 3-p.13. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3700944>
- Villalobos, R (2016). Historia de la Escuela María Auxiliadora. San José, Costa Rica

ANEXOS

Anexo 1: Grafica de peso y talla para niñas



Anexo 2: Gráfica de peso y talla para niños



Anexo 3: Guía de preguntas para realizar grupo focal

Anexo

- De manera previa se anotan los nombres y edades de los participantes.
- Se realiza un grupo de conversación donde la docente guía las preguntas a realizar entre los estudiantes.
- Se recopila la información obtenida a través de las respuestas dadas por los estudiantes.

Guía de preguntas para grupo focal con estudiantes de sexto grado.

1. ¿Acostumbran a realizar tiempo de desayuno en su familia? ¿Cuándo?
2. ¿Qué acostumbra desayunar antes de venir a la escuela?
3. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día? ¿Y cuáles son?
4. ¿Podría explicar qué es una merienda y por qué son importantes?
5. ¿Explique cuántos tiempos de comida realiza al día y si omite alguno?
6. ¿Acostumbran en su familia sentarse a la mesa para hacer los tiempos de comida?
¿Cuáles?
7. ¿Con quién comparte sus tiempos de comida en casa?
8. ¿Podría explicar lo es un plato de comida balanceado?
9. ¿Para usted por qué es importante una correcta y balanceada nutrición?
10. ¿Cómo siente que es su participación en clase después de almorzar?
11. ¿De acuerdo a las horas de alimentación cuando cree usted que presenta mejor rendimiento y cuando menor?
12. ¿Describa el ambiente de estudio en su casa?
13. ¿De acuerdo con los alimentos que usted consume cree que algunos lo hacen sentir mejor o le proporcionan bienestar, describa cuáles?
14. ¿De los alimentos que usted consume cuales considera que le alteran su comportamiento o estado de ánimo de manera negativa?
15. ¿Cuáles alimentos considera usted le pueden provocar sueño o estado de decaimiento?
16. Si desea comentar algo más acerca del tema y sus respuestas lo puede hacer en este momento.

Anexo 4: Formulario de preguntas para padres de familia

Alimentación y hábitos saludables

Este formulario pretende realizar un análisis de la incidencia de la nutrición balanceada en el desempeño escolar de las personas estudiantes de sexto grado de la escuela Liceo María Auxiliadora durante los meses de octubre y noviembre 2024. Además identificar los hábitos alimenticios, desempeño escolar y a su vez llevar a cabo una comparación de la alimentación y la manera en que esta afecta el desempeño escolar.

** Indica que la pregunta es obligatoria*

1. Nombre *

2. Correo electrónico *

3. Edad *

4. Cantidad de personas en su familia y parentesco entre si. *

5. 1. ¿Acostumbran a realizar tiempo de desayuno en su familia? *

6. 2. ¿Qué acostumbra desayunar su hijo antes de venir a la escuela? *

7. 3. ¿Cuántos tiempos de comida realiza su hijo al día? *

8. 4. ¿Podría explicar qué es una "merienda" y por qué son importantes? *

9. 5. ¿Explique cuántos tiempos de comida realiza su hijo al día y si omite alguno? *

10. 6. ¿Acostumbran en su familia sentarse a la mesa para hacer los tiempos de comida, cuales de ellos? *

11. 7. ¿Con quién comparte los tiempos de comida su hijo en casa? *

12. 8. ¿Podría explicar que considera usted un plato de comida balanceado? *

13. 9. ¿Para usted por qué es importante una correcta y balanceada nutrición? *

14. 10. ¿Cómo siente que es su concentración de su hijo después de almorzar? *

15. 11. ¿De acuerdo a las horas de alimentación cuando cree usted que su hijo presenta mejor rendimiento? *

16. 12. ¿Describa el ambiente de estudio de su hijo en su casa? *

17. 13. ¿De acuerdo con los alimentos que se consumen en el hogar cree que algunos hacen sentir a su hijo mejor o le proporcionan bienestar, describa cuáles? *

18. 14. ¿De los alimentos que consume su hijo cuales considera que le alteran su comportamiento o estado de ánimo de manera negativa? *

19. 15. ¿Cuáles alimentos considera usted le pueden provocar sueño o estado de decaimiento? *

20. Escriba algún comentario que considere oportuno.

Anexo 5: Consentimiento informado



Estimados padres de familia reciban un cordial saludo de mi parte.

Como les informé nuestra coordinadora educativa María Teresa Barrientos su hijo (a) ha sido seleccionado (a) para realizar un grupo focal para mi proyecto de tesis: **INCIDENCIA DE LA NUTRICIÓN BALANCEADA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LAS PERSONAS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE LA ESCUELA LICEO MARÍA AUXILIADORA DE SAN JOSÉ DE LA DIRECCIÓN REGIONAL SAN JOSE NORTE DEL CIRCUITO 04 DURANTE LOS MESES DE SETIEMBRE Y OCTUBRE 2024.**

Para tal efecto solicito su autorización para llevarlo a cabo en la institución en la biblioteca. Los estudiantes compartirán sus respuestas entre los compañeros seleccionados.

Agradezco su comprensión y colaboración a esta solicitud. Favor completar la boleta adjunta y enviar el documento firmado.

Saludos y bendiciones

Yo _____ portador de la cedula _____, () padre, () madre o () encargado del estudiante _____ de la sección _____, autorizo () **SI**, () **NO** a que participe del grupo focal con el tema "Alimentación y hábitos saludables" con la docente Adriana Montero Villalobos.

Firma _____