



# **UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.**

Incorporación No. 8727-43 a la  
Universidad Nacional Autónoma de México

Escuela de Pedagogía

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

Tesis

que para obtener el título de

Licenciada en Pedagogía

Presenta:

Maria Rosario Baez Mora

Asesor: Lic. Héctor Raúl Zalapa Ríos

Uruapan, Michoacán. 11 de octubre de 2010.



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



# ÍNDICE

## **Introducción.**

Antecedentes. . . . .	1
Planteamiento del problema. . . . .	5
Objetivos . . . . .	6
Hipótesis . . . . .	7
Justificación . . . . .	8
Marco de referencia. . . . .	10

## **Capítulo 1. Rendimiento académico.**

1.1 Definición de rendimiento académico. . . . .	12
1.2 Calificación como indicador de rendimiento académico . . . . .	15
1.2.1 Elementos objetivos . . . . .	17
1.2.2 Elementos subjetivos . . . . .	20
1.3 Factores de rendimiento académico . . . . .	22
1.3.1 Factores sociales. . . . .	22
1.3.1.1 Familia. . . . .	22
1.3.1.2 Nivel cultural. . . . .	23
1.3.2 Factores escolares. . . . .	25
1.3.2.1 Docente. . . . .	25
1.3.2.2 Contexto escolar . . . . .	29

1.3.3 Factores personales.	31
1.3.3.1 Personalidad.	31
1.3.3.2 Condiciones fisiológicas	32
1.3.3.3 Hábitos de estudio	34
1.3.3.4 Inteligencia	35

## **Capítulo 2. Hábitos alimenticios y nutrición.**

2.1 Definición de hábitos alimenticios.	38
2.2 Alimentación.	40
2.3 Factores que influyen en las preferencias alimenticias.	43
2.4 Trastornos alimenticios.	49
2.4.1. Desnutrición.	52
2.4.2. Obesidad y sobrepeso	54
2.4.3. Anorexia	56
2.4.4. Bulimia	58
2.5 El desayuno de los niños en edad escolar.	61
2.6 Dieta adecuada para llevar un niño de edad escolar.	63

## **Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados**

3.1 Descripción metodológica.	68
3.1.1 Enfoque cuantitativo.	68
3.1.2 Diseño no experimental.	70
3.1.3 Extensión transversal.	71
3.1.4 Alcance correlacional – causal.	71

3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	72
3.2 Población y muestra.	73
3.3 Proceso de investigación	74
3.4 Análisis e interpretación de resultados	76
3.4.1 El rendimiento académico	76
3.4.2 Hábitos alimenticios.	77
3.4.3 Influencia de los hábitos alimenticios en al rendimiento académico.	78
Conclusiones	80
Bibliografía	83
Hemerografía	85
Otras fuentes de información	86
Anexos	

## RESUMEN

La siguiente investigación se llevó a cabo debido a los diferentes factores que influyen en el rendimiento académico ya que éstos se han ido generalizando en todos los niveles escolares. Entre estos factores se encuentran los hábitos alimenticios, por lo que el objetivo general fue determinar la influencia que existe entre hábitos alimenticios y rendimiento académico en los alumnos de sexto grado de la Escuela Primaria Tierra y Libertad de Uruapan, Michoacán. Siendo ésta una población de estudio de niños de primaria entre la edad de 11 y 12 años.

Para poder determinar el grado de influencia que existe entre las dos variables se siguió una metodología con el enfoque cuantitativo con la finalidad de obtener datos más exactos en cuanto a la influencia que tiene una variable sobre la otra utilizando como instrumento de recolección la encuesta. Se obtuvo como resultado, un grado de correlación débil entre la variable de hábitos de alimentación y rendimiento académico.

## INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se examinarán los conceptos de hábitos de alimentación y de rendimiento académico, una vez analizados, se establecerá si hay una influencia significativa de la primera variable en la segunda.

Se darán a conocer también los diferentes componentes que pueden verse involucrados en el rendimiento académico como son: los factores sociales, culturales y económicos, se mencionará la predominancia que hay en cada uno de ellos y como se ve afectado el rendimiento académico del educando de 11 a 12 años de edad.

Para dar paso a la investigación, se proporcionarán los siguientes antecedentes acerca de los diferentes factores relacionados directa o indirectamente en el rendimiento académico.

### **Antecedentes**

Muchos de los problemas del rendimiento académico se han ido generalizando en todos los niveles escolares. Hay muchos elementos que lo influyen entre los cuales está el desarrollo de hábitos alimenticios que se manifiestan diariamente.

El rendimiento académico también puede ser entendido como el resultado del aprendizaje obtenido por el alumno, comparado con los objetivos planificados previamente.

Para Alves (1990: 315), el rendimiento académico es “la suma de transformaciones que se operan en lo siguiente:

- a) En el pensamiento: manera de comprender y resolver problemas reales.
- b) En el lenguaje técnico: saber interpretar sus símbolos, utilizando un vocabulario correcto en su vida real y profesional.
- c) En la manera de obrar.
- d) Actitudes y dinámica afectiva: en relación a dichas situaciones o problemas.”

En relación con la segunda variable, se puede decir que hábito es un modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originados por tendencias distintivas (Diccionario Compact Ocean; 1998).

Hay quienes lo definen como un modo de proceder adquirido por la repetición de actos iguales o semejantes, o bien, la facilidad que se adquiere por la constante práctica de algo (Enciclopedia Alfatemática; 2004).

Otra definición considera que el hábito es un componente de la actuación, matiza la personalidad, la cual a su vez es producto de las condiciones en las que se desarrolla el individuo (Márquez; 1990)

En relación con la alimentación, ésta se entiende como un conjunto de lo que se toma o se proporciona como alimento. (Enciclopedia Alfatemática; 2004).

A lo largo del tiempo en México, y con diferentes sujetos en edad escolar principalmente de educación básica, el rendimiento académico ha sido uno de los factores que se analiza comúnmente en las instituciones educativas, para determinar de qué manera se ve reflejado el rendimiento académico y cómo se manifiesta el funcionamiento del grupo escolar en el proceso de aprendizaje.

En el rendimiento académico “intervienen muchas otras variables externas (sociales y pedagógicos) así como internas (personal, intelectual, fisiológico, afectivo, y motivacionales) estos considerados como estímulos” (citado en la página electrónica [www.psicopedagogia.com](http://www.psicopedagogia.com)). Dichos motivos se ven involucrados directamente en el aprendizaje del educando debido al constante cambio de ánimo en el que se encuentre.

Los factores de la personalidad son los más presentados en adolescentes debido al proceso de maduración por el cual están pasando. Otro factor importante es la estructura temática, pues de esto dependen qué aprendizajes se quieren lograr en el alumno, “lo que se pretende que aprenda el estudiante, del método

didáctico que se utilice, de los medios y materiales disponibles del tiempo con que se cuente etcétera". (Fuentes; 2005: 26) Así pues, el asesor, al orientar el proceso de enseñanza aprendizaje, es el responsable de adaptar el contenido al alumno con la finalidad que le sea más llamativo y de esta forma aprenda.

Se ha llegado a considerar que tanto la inteligencia como la salud, son algunos de los factores personales que se han visto involucrados directamente en el rendimiento académico; dichas causas se presentan en distintas situaciones a satisfacer.

## **Planteamiento del problema**

No se sabe en qué medida los hábitos de alimentación que tienen los alumnos de las escuelas influyan directamente en el rendimiento académico, ya que en la actualidad hay muchos elementos que inciden en este proceso.

No existen estudios en la región que reflejen el nivel real de influencia entre estas dos variables, sin embargo en las últimas dos décadas, el sobrepeso y la obesidad en niños y jóvenes han crecido de manera importante en México, los factores que propician la expansión de este fenómeno son diversos, pero los más importantes están relacionados con los hábitos negativos de alimentación, que caracterizan la vida urbana.

Según Ortega (2006: 46) “sedentarismo, escasa actividad física y alimentación rica en grasas y azúcares” son la causa de que cada vez más se incremente el número de niños con obesidad debido a su inadecuado hábito de alimentación.

De acuerdo con Ortega (2006) una forma de combatir el sobrepeso y la obesidad en los niños de educación primaria es implementar verdaderas clases de educación física, lo cual implica modificar también el estilo de vida que tienen los alumnos y hacer hincapié en cuáles son las consecuencias que trae consigo el padecer sobrepeso y obesidad; así se logrará que estén más interesados en la actividad física y a la vez, tengan conciencia de los beneficios que trae consigo el gozar de una buena salud.

Por lo tanto, la presente investigación pretende dar a conocer los hábitos alimenticios de los alumnos de sexto grado de la Escuela Primaria Tierra y Libertad, así como la manera en que éstos se relacionan con el rendimiento académico. Esto se plasma en la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el grado de influencia que tienen los hábitos alimenticios en el rendimiento académico en los alumnos de sexto grado de la Escuela Primaria Tierra y Libertad de Uruapan, Michoacán?

## **Objetivos**

La presente investigación estuvo regulada por el logro de las directrices que enseguida se enuncian.

### **Objetivo general**

- Determinar la influencia que tienen los hábitos alimenticios en el rendimiento académico en los alumnos de sexto grado de la Escuela Primaria Tierra y Libertad de Uruapan, Michoacán.

### **Objetivos particulares**

1. Conocer el concepto de hábitos alimenticios.
2. Analizar las causas y consecuencias de los hábitos alimenticios.

3. Definir el concepto de rendimiento académico.
4. Conocer los factores que influyen en el rendimiento académico.
5. Determinar la importancia del rendimiento académico en la escuela.
6. Identificar el nivel académico de los alumnos de 6° grado de primaria.
7. Conocer los hábitos alimenticios de los alumnos de 6° grado de primaria.
8. Establecer el grado de correlación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico.

## **Hipótesis**

En el transcurso del presente estudio, se pretendió confirmar alguna de las siguientes explicaciones tentativas sobre el problema.

### **Hipótesis del trabajo**

Existe una influencia significativa de los hábitos alimenticios hacia el rendimiento académico en los niños de 6° B de la Escuela Primaria Tierra y Libertad, de Uruapan, Michoacán.

## **Hipótesis nula**

No existe una influencia significativa de los hábitos alimenticios hacia el rendimiento académico en los niños de 6° B de la Escuela Primaria Tierra y Libertad, de Uruapan, Michoacán

## **Justificación**

Esta investigación es relevante en diversos sentidos: con ella, el personal docente de la institución obtendrá elementos para reflexionar acerca de estas variables y podrá implementar medidas escolares en las cuales se tome en cuenta la alimentación como parte fundamental en el desarrollo intelectual de los educandos.

Los padres de familia también serán beneficiados, al darse cuenta de la importancia de que sus hijos tengan una alimentación balanceada y más aún cuando se encuentran en un proceso de enseñanza -aprendizaje.

Respecto al campo de la pedagogía, se analizará el rendimiento académico como un fenómeno formativo multifactorial cuya incidencia abarca todos los niveles de la educación formal. Particularmente, se determinará si hay una relación sustancial entre las variables de estudio, lo que posibilitará la implementación de medidas preventivas en las escuelas con fines de prevención.

A la autora de la presente investigación le será sumamente útil, ya que se dará cuenta de cuáles son los factores que se ven involucrados en el proceso de enseñanza aprendizaje y cómo se presentan en el alumno. A la vez, le permitirá implementar nuevas técnicas y estrategias con la finalidad de ayudar a los educandos a reforzar su aprendizaje y que éste se vea reflejado en sus calificaciones.

Por otra parte la investigación será de mayor utilidad social, ya que actualmente la cuestión de alimentación y los problemas relacionados por una falta de cultura hacia el tema, está causando en la actualidad una marcada inquietud debido a que son muchos los factores que se ven reflejados en los educandos, en los ámbitos cultural, social y escolar; en este último, en todos los niveles.

Son éstas las causas por las cuales es necesario saber y enfrentar aquellas dificultades que se presentan en los educandos para que no se incrementen los problemas involucrados con el rendimiento académico.

## **Marco de referencia**

Esta investigación se realizó en la Escuela Primaria Tierra y Libertad de Uruapan, Michoacán, ubicada en la calle Plan de Agua Prieta # 5, Colonia Tierra y Libertad, la cual cuenta con un total de 600 alumnos si se consideran los turnos matutino y vespertino.

La infraestructura de la institución cuenta con cuatro naves, las cuales son de una sola planta, cada una de ellas varía en cuanto al número de aulas. También cuenta con un laboratorio de cómputo, un desayunador, la dirección, los sanitarios de hombres y mujeres y la contraloría escolar. Existen áreas verdes, un poco reducidas en cuanto el espacio y una cancha deportiva donde se llevan a cabo las actividades de educación física.

Los alumnos que tienen acceso a esta institución por lo regular son residentes de la colonia en la que se encuentra ubicada dicha escuela; también gran parte de esta población es devota, por lo que sus creencias son un poco más apegadas a la vida religiosa que a la política.

La población que asiste a estudiar a la primaria mencionada, son hombres y mujeres de entre 6 y 12 años de edad, la mayoría de ellos con un nivel económico bajo; la mayoría de las familias a las que pertenecen no tienen un nivel educativo mayor a la secundaria terminada o en su defecto incompleto.

En cuanto al personal que labora en institución educativa donde se llevó a cabo la investigación, para el área administrativa el único encargado es el director, ya que éste no cuenta con personal auxiliar como secretarias o un subdirector para que desempeñe dicho cargo. En cuestión de la docencia todos son normalistas enfocados al área educativa, particularmente con niños.

La institución educativa está conformada con un número aproximado de 600 alumnos los cuales se encuentran distribuidos en los dos turnos. El matutino, que fue en el cual se llevó a cabo la investigación, está distribuido de la siguiente manera: el grupo de 1º con 52 alumnos, 2º con 59, 3º con 61, 4º con 55, 5º con 49 y 6º con 35. El número de alumnos es variable cada año e incluso durante el ciclo escolar, ya que existen cambios de alumnos de otras escuelas o bien, los que ya forman parte de la escuela emigren a otra de la misma ciudad o fuera de ella.

La filosofía institucional que maneja la escuela es dar la mejor atención a los educandos en cuestiones escolares y atender a todos, sin excepción alguna, con los mejores resultados académicos, con la finalidad de hacer difusión de la escuela por medio de los alumnos egresados con un promedio de regular a bueno, nunca reprobatorio.

# CAPÍTULO 1

## RENDIMIENTO ACADÉMICO

En el presente capítulo se analizarán los indicadores en los que se ve reflejado el rendimiento académico de los educandos a nivel primaria. Particularmente se examinarán los aspectos relacionados la variable dependiente del estudio, para ello se considerarán diversas definiciones y se detallarán los elementos que influyen en el fenómeno citado.

Al hablar de rendimiento académico se hace referencia al esfuerzo que refleja el alumno en la institución educativa a la que pertenece, este fenómeno se verá plasmado cuantitativamente según el esfuerzo del alumno ya que en él se apreciará el nivel de aprendizaje obtenido.

### **1.1 Definición de rendimiento académico.**

Para Pizarro (citado por Reyes; s/f: 11) el rendimiento académico es “una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan de forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de formación”.

Según el autor, tener un conveniente rendimiento académico significa que el individuo que esté en formación posea las capacidades correspondientes en las

cuales se verá reflejado el aprendizaje obtenido a lo largo de cierto periodo escolar en el cual se manifiesta un aprendizaje, para que posteriormente se pueda aplicar adecuadamente a su formación como también en la vida cotidiana.

Según Nováez (citado por Reyes; s/f: 12) el rendimiento académico “es el cuántum obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación”.

Al referirse a rendimiento académico hay que tener en cuenta el estilo de aprendizaje de cada uno de los educandos, así como los factores que influyen en el proceso de aprendizaje: la familia, escuela, contexto escolar, hábitos alimenticios, hábitos de estudio, entre otros aspectos que se relacionan y tienen cabida en el desarrollo intelectual de los educandos.

Por su parte Alves (1990) afirma que el rendimiento académico es la suma de transformaciones que operan en los siguientes ámbitos:

- a) En el pensamiento: manera de comprender y resolver problemas reales.
- b) En el lenguaje técnico: saber interpretar sus símbolos, utilizando un vocabulario correcto en su vida real y profesional.
- c) En la manera de obrar.
- d) Actitudes y dinámica afectiva: en relación con dichas situaciones o problemas.

Según Alves (1990) el rendimiento académico consta de cuatro factores importantes que dan paso a un mejor enriquecimiento del proceso formativo del individuo, en el cual se tiene que saber dar una buena interpretación de los símbolos, que puede reflejarse en un avance sustancial en el vocabulario que se utiliza en la vida cotidiana en el ámbito educativo y profesional.

El rendimiento escolar también se puede entender como “el resultado obtenido del nivel de ejecución manifiesto (aprendizaje) en relación al nivel de ejecución esperado (conducta), acorde a los objetivos planificados previamente y con el desarrollo de estrategias según la naturaleza de cada asignatura, considerando que el nivel o índice de ejecución está previamente establecido” (referido en [www.psicopedagogia.com](http://www.psicopedagogia.com))

Es así como el rendimiento académico de los educandos se verá reflejado de forma cuantitativa sin importar el grado de escolaridad que estén cursando. En cada ciclo escolar el resultado escolar es diferente debido a los diferentes factores que se ven involucrados en el desarrollo cognitivo del alumno, y ya sea que éstos se involucren de manera positiva o negativa en el proceso de aprendizaje.

Se le denomina también rendimiento académico “al logro del aprendizaje obtenido por el alumno a través de las diferentes actividades planificadas por el docente en relación con los objetivos planeados previamente” (expresado en [www.congreso.unam.mx](http://www.congreso.unam.mx))

Otra forma de considerar el rendimiento académico es a través de las actividades que el docente trabaja con los alumnos a manera de actividades por medio de las cuales el educando plasmará sus conocimientos, ya sean éstos adquiridos recientemente o a lo largo de su trayectoria escolar.

Ya que el proceso de aprendizaje y el rendimiento académico son fenómenos multicausales, debido a que son numerosos los aspectos que se ven involucrados para que se pueda obtener un mejor resultado de dicho proceso, se hará hincapié en cada uno de ellos.

## **1.2 Calificación como indicador de rendimiento académico.**

Al hacer referencia a la medición cuantitativa como indicador de que existe un rendimiento académico adecuado, se tiende a considerar únicamente un examen como prueba suficiente para medir el desarrollo intelectual del educando, lo correcto sería que también se tomaran en cuenta otros indicadores como: la participación activa del sujeto dentro del aula, la asistencia, presentación y puntualidad en la entrega de trabajos extracurriculares.

Según Zarzar (2000: 36) “la calificación se concreta a la designación de una letra o un número por medio del cual se mide el grado de aprendizaje logrado por el alumno”.

En cuanto a la calificación como indicador de que el alumno tiene un apropiado rendimiento académico, únicamente se toma en cuenta al producto que está teniendo el sujeto dentro del aula, ya que éste se ve reflejado en una calificación o letra de acuerdo con el empeño que haya puesto en la realización de una actividad.

El rendimiento académico se define también como “el reflejo de las evaluaciones y/o exámenes donde el alumno ha de demostrar sus conocimientos sobre las distintas áreas o materias, que el sistema considera necesarios y suficientes para su desarrollo como miembro activo de la sociedad” (Edel; 2003: 29).

Según Edel (2003) los conocimientos que se adquieren dentro del aula se ven mostrados en las distintas evaluaciones que se aplican al estudiante de acuerdo con el área o materia que se esté cursando en ese momento, con lo cual obtiene una calificación como respuesta objetiva de lo que ha aprendido.

Según Zarzar (2000) la evaluación se puede llegar a confundir con la calificación. Pero hay que saber separar estos dos indicadores para poder dar adecuadamente la designación de un número como reflejo de un provechoso rendimiento académico en el alumno.

Según el autor anterior, la evaluación implica valoración, un juicio de valor, refiere a la calidad; para valorar realmente algo, se pueden y deben tomar en cuenta aún los elementos de tipo subjetivo (opiniones, sentimientos, intuiciones). Por otra

parte, la calificación implica una medición, una cuantificación, ésta hace referencia únicamente a elementos objetivos, susceptibles de ser observados y cuantificados (Zarzar; 2000).

Hablando también de los criterios y mecanismos que el docente debe tomar en cuenta para asignar una calificación, conviene señalar que muchas veces intervienen circunstancias ajenas o externas al aprendizaje del mismo que determinan o condicionan la calificación alcanzada; asimismo, con un sólo mecanismo el profesor logra medir únicamente un tipo de aprendizaje.

Por lo tanto “los criterios para calificar deben ser decididos por cada profesor con base en su estilo personal y en su plan de trabajo. Los destinados a la calificación se refieren, en primer lugar, a los porcentajes de valor que se asigna a cada actividad realizada.” (Zarzar; 2000: 63).

### **1.2.1. Elementos objetivos**

La evaluación, en general, consiste en un análisis (consistente o inconsistente) de algo, para emitir una opinión acerca de ese algo” (Chadwick y Rivero; 1991: 36).

Es importante que el docente capte todos aquellos aspectos de participación del alumno para que pueda asignar una calificación de acuerdo al empeño que está mostrando cada uno de los alumnos del cual es guía en el proceso de enseñanza – aprendizaje, sin que intervengan elementos subjetivos como la afinidad o

compatibilidad de caracteres. Según Alves (1990: 324) “la objetividad exige del profesor que no se deje influir por tales elementos al juzgar la prueba; lo que debe de verificar es el rendimiento y aprovechamiento demostrados en relación exclusivamente con la materia examinada”

De acuerdo con el autor, es importante que el docente capte de manera directa cuando es que un alumno está aprendiendo y que tome en cuenta la participación, interés, motivación y esfuerzo de éste, así como la puntualidad al entregar algún trabajo encomendado y no sólo basarse a lo que un examen refleja de manera cuantitativa.

Puede llegarse a pensar que la calificación debe ser evaluada o bien respaldada con fines objetivos, los cuales permitirán tener una información más detallada.

Según Chadwick y Rivero (1991), tales propósitos pueden ser los siguientes:

- Verificar el cambio producido en el estudiante. Lo cual va a suponer que el profesor ha establecido el nivel de capacidad que el alumno tenía; esta tarea constituye el diagnóstico.
- Establecer la capacidad que se quiere que el alumno llegue a tener; en otros términos, el objetivo.
- Interés por comprobar hasta qué punto se ha producido el cambio.

Por otro lado, Alves (1990) menciona que los exámenes utilizados para obtener una calificación sirven para calcular tanto el aprovechamiento de cada uno de los alumnos como la eficacia y competencia del profesor.

La evaluación debe ser permanente, es necesario saber elegir lo que se quiere calificar, ver el esfuerzo que se requirió, combinar los instrumentos y realizar estrategias: “la calificación se debe ir construyendo poco a poco a lo largo del semestre o curso escolar, no depende de un solo examen final” (Zarzar; 2000: 38).

La calificación es un reflejo del aprovechamiento de un alumno y ésta es plasmada numéricamente en un registro, ya sea al final del curso o de una etapa de éste. Además, se define como multifuncional, ya que una asignación numérica permite valorar, orientar y motivar tanto al alumno como a profesores y padres de familia sobre la situación existente y las posibles medidas que se tomarán en favor del alumno.

Generalmente, para los profesores, los estudiantes y padres de familia, la calificación es el reflejo principal de rendimiento académico en el alumno, constituye el proceso mediante el cual los resultados y la información descriptiva del desempeño, se visualizan en números o letras que refieren localización del aprendizaje y el desempeño de cada estudiante.

Una vez que el docente haya considerado los aspectos anteriores, tendrá un criterio más amplio para poder asignar una calificación al esfuerzo sumado de los alumnos.

### **1.2.2. Elementos subjetivos**

Si bien la calificación es un factor determinante o exponente del redimiendo académico que tiene el educando en el contexto escolar, también es cierto que muchas de las formas de evaluación no están enfocadas a ver con claridad que tanto aprende el alumno en clase, sino que de forma limitada, se ve expresado el nivel de aprendizaje del alumno debido a la tensión que presenta al momento de contestar un examen o prueba de conocimientos.

Se puede afirmar que la calificación es transcendental, porque “el estudiante al no lograr unas calificaciones que den satisfacción y alegría a los padres. El nivel de autoestima de tal alumno baja peligrosamente y, como consecuencia surge: la desconfianza en sí mismo, el sentimiento de inferioridad, el convencimiento de su nulidad e incapacidad para los estudios” (Tierno; 1993: 33).

De acuerdo con el autor, se puede decir que es necesario fomentar un rendimiento académico que tome en cuenta no sólo la información retenida, sino también su aplicación en la solución de un problema presente, con la finalidad que el alumno obtenga una calificación esperada por él y por sus padres, con lo cual se evite la desmotivación y el consecuencia el fracaso escolar.

De acuerdo con Chadwick y Rivero (1991), en cuanto a la obtención de una calificación o bien, el proceso que debe seguirse para determinar si se está teniendo o no un aprendizaje, la evaluación más común en el aula impuesta por el docente es la prueba denominada objetiva, la cual no se aplica con los términos adecuados para poder medir realmente el rendimiento académico, debido a que no es dirigida y aplicable de forma observable, ya que no se está considerando la estructura interna que el alumno le está dando al momento de plasmar sus conocimientos en dicha evaluación.

Otra de las características más comunes y presentadas al momento de la evaluación es que no se basa al nivel de desempeño que se está requiriendo en el objetivo. Zarzar (2000) habla de errores específicos, como que el maestro califique solamente la capacidad de retener información y, con ello, se olvide de aspectos prácticos como su comprensión, manejo y, más todavía, el logro de objetivos de tipo formativo.

Son éstas las características que pueden influir cuando se pretende saber qué tanto se está aprendiendo o en qué grado se puede llegar a quedar satisfecho con una calificación, en contraste con los conocimientos adquiridos, ya sea que la evaluación tenga el fin de agradar a los padres o a sí mismo.

### **1.3 Factores de rendimiento académico.**

El rendimiento académico no se explica en sí por una sola causa, sino que en él tienen participación distintos factores, entre los principales se pueden mencionar: hábitos de estudio, factores sociales, factores familiares, factores culturales entre otros puntos de suma participación en el proceso de enseñanza aprendizaje de los educandos.

#### **1.3.1 Factores sociales.**

Al hablar de los factores sociales, se está haciendo referencia a toda situación ajena al ámbito del aula que de manera directa o indirecta tiene injerencia en el rendimiento académico del alumno.

##### **1.3.1.1 La familia.**

Regularmente, el alumno con promedio moderado o regular va a presentar carencias de voluntad y previsión por parte de los padres el momento de que los padres quieran revisar las tareas de los hijos, como al apoyarlos para realizarlas.

Aunque también existen padres que quieren apoyar a sus hijos con las tareas escolares, pero no cuentan con el suficiente nivel de preparación escolar para orientarlos adecuadamente; por lo contrario, existen padres o madres que sí

poseen las herramientas cognitivas necesarias para guiarlos, pero carecen de tiempo y voluntad para estar apoyando a sus hijos con los trabajos escolares.

Powell (1975) menciona que se han realizado algunas investigaciones con respecto a la aceptación de los padres hacia los hijos y la relación con su rendimiento académico, se concluyó que los alumnos con rendimiento académico más elevado son mejor aceptados por sus padres que aquellos que tienen bajo rendimiento; y en el mejor de los casos es la madre la que tiene o manifiesta una mayor aceptación hacia los hijos, sin importar el nivel de rendimiento académico.

#### **1.3.1.2 Nivel cultural**

“Según el nivel cultural de los padres, la información del niño será distinta: si es extensa, la aportación escolar se sitúa en la continuidad con la familia: en el caso contrario, hay la discontinuidad y por consiguiente la información recibida en la clase parecerá mucho más artificial” (Avanzini; 1985: 53).

Así pues, la familia que tiene un alto nivel de cultura procurará a sus hijos una infinidad de ventajas en las cuales, los mayores beneficiados serán los hijos, ya que por iniciativa de los padres, tendrán la oportunidad de ingresar a colegios de mejor nivel académico, así como acceso a material bibliográfico para enriquecer el aprendizaje y agilizar las tareas escolares una vez que hayan salido de su horario de clases. Es decir, el hecho de que los padres estén instruidos o tengan un nivel cultural más alto, trae consigo aspectos más positivos en cuanto a la escuela, ya

que se preocupan por escoger la mejor institución para sus hijos con la finalidad de que éstos tengan un nivel intelectual más elevado que los padres.

Avanzini (1985) asevera que el nivel escolar de la familia y de la importancia que ésta dé a la cultura, se combinan positiva o negativamente, y distingue algunos casos:

- Aquellos padres poco instruidos, que le dan un valor alto a la cultura y guardan respeto por la escuela, contribuyen a generar un resultado positivo en el rendimiento académico de sus hijos, siempre y cuando éstos posean un CI satisfactorio.
- Un segundo caso son las familias cuyo nivel cultural es bajo y muestran cierta apatía y rechazo hacia la cultura; por consiguiente es muy probable que los resultados sean negativos, es decir, el alumno obtiene malas notas debido a la carencia de estímulos familiares.
- Un tercer caso lo presentan las familias provenientes de un nivel bueno o satisfactorio, pero por diversos motivos personales, no aprecian ni valoran la cultura, y le dan mayor importancia a cuestiones de tipo económico.
- Un cuarto caso lo presentan las familias que tienen una educación a nivel de licenciatura que incluso puede llegar a ser mayor, y que gozan de una favorable estabilidad económica, a los cuales el nivel educativo en que se encuentran sus hijos les es de mucho interés, ya que creen que es lo mejor para el futuro y bienestar de sus hijos, es así como al darse cuenta los

padres del buen rendimiento escolar de su hijo, lo estimulan y recompensan de manera adecuada para que se reconozca el esfuerzo invertido en la cuestión escolar.

La influencia familiar sobre las expectativas socioeconómicas del niño es amplia: “si a su alrededor la ambición es limitada y restringida, si tiene por costumbre ver que la gente se satisface con profesiones modestas, y limita sus miras a la obtención de lo necesario y a la garantía de una seguridad, él ratifica este punto de vista y a su vez limita sus perspectivas” (Avanzini; 1985: 58).

### **1.3.2 Factores escolares.**

Al hablar de los factores escolares que tienen influencia en el proceso de enseñanza – aprendizaje del alumno, se toman en cuenta todos aquellos aspectos que de manera directa o indirecta lo afectan o benefician, dando como resultado un menor o mayor rendimiento académico. Se debe tomar en cuenta que la enseñanza gira en torno al docente y el aprendizaje prácticamente corresponde al educando.

#### **1.3.2.1 Docente**

El profesor, docente o educador, es un personaje imprescindible en el ámbito educativo formal. Si bien sus funciones y perfil se han modificado de acuerdo con las tendencias educativas vigentes en diversos contextos sociohistóricos, hasta la fecha

es prácticamente incuestionable la necesidad de su presencia en las instituciones escolares.

Se le llama docente a “una persona cuya actividad profesional implica la transmisión de conocimientos, actitudes y habilidades que se imparten a los alumnos matriculados en un programa educativo” (OCDE; 2009: 29).

El profesor juega un papel muy importante en el ámbito educativo, ya que en torno a él, está la responsabilidad de que cada uno de los alumnos aprenda, como también debe estar comprometido para darles la información adecuada y “hacer posible la identificación, presentando la cultura como algo que puede asimilar como un esfuerzo tanto él como el educando” (Avanzini; 1985: 102).

Es importante resaltar que el profesor es, en sí, uno de los ejes principales el ámbito escolar, es pieza clave para la enseñanza; sin embargo, ser docente implica “obrar de modo que ninguna noción se presente antes que las demás que se requieren para su comprensión, elaborar una progresión, adoptar un ritmo, elegir los ejemplos apropiados, prever los ejercicios de control que le permitirán ver si le siguen o suspende y repartir los deberes y lecciones” (Avanzini; 1985: 98).

Un profesor adecuado, es quien está consciente de las obligaciones y la conducta que le corresponde adoptar ante los alumnos. Según el autor citado, el docente es un integrante más del salón de clases, en donde él no tiene poder absoluto, sino que más bien es el guía y mediador del los aprendizajes de sus

alumnos, ofreciéndoles las herramientas necesarias para poder llevar a cabo el proceso de aprendizaje. Es también un auxiliador de técnicas didácticas que ayudan a hacer más efectivo el proceso de enseñanza – aprendizaje.

“Existen distintos tipos de modos de enseñanza-aprendizaje que el docente puede optar, para formar a sus alumnos. Cada enfoque marca diferencias pedagógicas para la adquisición de los conocimientos del alumno”. (Escalante; 2008: s/p).

De acuerdo con Escalante (2008) los docentes son los encargados de guiar al alumno en el aula, que es donde se da el proceso de enseñanza- aprendizaje y para que esto llegue a lograrse, deben adoptar dentro de su quehacer las diferentes clases de docente para facilitar el aprendizaje del alumno.

Según Escalante (2008) los tipos de docente son:

- 1) Transmisor: También llamado tradicional, posee una metodología magistral y expositiva, sus objetivos dependen de los que indica el currículo, utiliza solamente la pizarra y de vez en cuando los videos como medios para la enseñanza.
- 2) Tecnológico: La enseñanza está mediatizada por el método científico, la planificación de esta es una programación cerrada con el objetivo de adquirir conocimientos y capacidades según la disciplina, la metodología

es magistral y expositiva, hace uso de materiales audiovisuales, prensa y medios masivos de comunicación.

- 3) Artesano: hay ausencia de planificación,, ya que se hace hincapié en la actividad autónoma de los estudiantes, utiliza una metodología magistral y activa, la comunicación es interactiva y espontánea, los medios que utilizan son diversos ya que los escogerá dependiendo de la temática que esté manejando.
- 4) Descubridor: Se caracteriza por utilizar el método científico empirista e inductivo, tiene como meta el descubrimiento investigativo, la metodología se basa en métodos de proyectos, la comunicación debe ser prioridad entre los estudiantes.
- 5) Constructor: Es el más reciente y escaso, en su planteamiento la clave del aprendizaje es la mente del que aprende, se sigue una planificación negociada. La metodología que emplea es la resolución de problemas de investigación y con prioridad en el proceso, la comunicación es dirigida por el profesor, pero modificada por los estudiantes, los medios son flexibles y de elección abierta.

Nérici (1969), en tanto, clasifica a los profesores de la siguiente manera:

- Instructor: es aquel que se limita únicamente a transmitir los contenidos que le marca el programa, sin preocuparse por saber si el alumno aprende o no.

- Erudito: posee un alto grado de conocimientos y revela su saber a través de la cátedra. No toma en cuenta al alumno, ni fortalece contenidos.
- Investigador: pasa la mayor parte del tiempo actualizándose, pero olvida organizar la clase que tiene que dar; presta poca atención a los conocimientos básicos de los estudiantes y prefiere indagar en novedades que ni siquiera aplica.
- Educador: es aquel que toma en cuenta la realidad y las características de los educandos, con la intención de integrarlos a la sociedad. Los estimula, orienta y busca despertarles el espíritu crítico, así como fomentar en ellos los valores culturales para invitarlos a la superación personal.

### **1.3.2.2 Contexto escolar**

El ambiente escolar tiene una incuestionable incidencia en el contexto del aula y en el proceso educativo del estudiante. “Los alumnos forman las escuelas y en ellas se instruyen los conocimientos que los van formando, según las perspectivas que tengan. De las primeras impresiones que el alumno reciba, depende que él sienta simpatía o agrado para asistir a clase y en consecuencia hacia el estudio” (Tierno; 1983: 31).

Son los educandos quienes llenan el espacio escolar con su asistencia a las instituciones, por ellos se hace posible que se dé un proceso de enseñanza – aprendizaje y debido a esa razón, son la parte esencial del proceso educativo ya que en ellos se fomentarán los conocimientos necesarios para su formación.

Según Tierno (1993) Si los alumnos sintieran alguna dificultad en el contexto escolar y no fueran atendidos, sería un factor determinante para que el alumno no prestara atención o bien, perdiera el interés por la escuela. Este problema se origina en ocasiones debido al número de alumnos por el cual está integrado el grupo, pues el maestro no puede atender a todos a un tiempo. Esto se refleja de manera positiva en los alumnos más sobresalientes, a los que, en su mayoría, el docente les presta mayor atención y deja a un lado a los que van un poco más atrasados en las cuestiones académicas, en consecuencia, origina en ellos una inseguridad y rechazo hacia la escuela.

Hay ciertas determinaciones que se manejan en las instituciones educativas, las cuales tienen que ver con los programas establecidos y la manera en que éstos se deben manejar para obtener un resultado favorable.

En resumidas cuentas, “un verdadero programa busca la edad en la que puede recibirse una noción; un plan de estudios está mal hecho no porque sea demasiado cargado, sino porque contiene nociones prematuras” (Avanzini; 1985: 85).

Es oportuno afirmar entonces que todo en cuanto a cuestiones académicas se refiere, debe estar enfocado a los alumnos y al área sociogeográfica donde se llevará a cabo dicho plan, para que así no sea vana su elaboración sino que, por el contrario, arroje buenos resultados los cuales se verán necesariamente reflejados en los educandos.

### **1.3.3 Factores personales**

Cuando se habla de factores personales, se hace referencia a los que el mismo individuo involucra de manera voluntaria o involuntaria en su formación académica. Enseguida se presentan los más representativos.

#### **1.3.3.1 Personalidad**

La personalidad toma parte importante del en el proceso de aprendizaje en el contexto escolar y en el desenvolvimiento que tenga el alumno dentro del mismo, por lo que es necesario saber de qué forma influye el temperamento en el proceso educativo

La personalidad es la “diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra. Conjunto de caracteres que distinguen a cada individuo y lo hacen peculiar” (Raluy y Monteverde; 1991: 268).

La personalidad que posee cada individuo es diferente debido a la formación que ha adquirido en el núcleo familiar y social en el que convive diariamente. Es aquí donde tiene cabida la estimulación que tenga el individuo, ya sea intrínseca o extrínseca, la motivación “será por consiguiente, todo factor interno que origina, dirige y sostiene una conducta determinada” (Tierno; 1993: 133). La incentivación tiene suma importancia en cualquier actividad que requiera de la participación activa del individuo.

También pueden presentarse en el alumno, otros casos como “trastornos y variaciones en el rendimiento. Trastornos de la conducta y de las relaciones sociales con sus compañeros, trastornos de la salud física y mental” (Tierno; 1993: 30), lo que afectaría de manera directa al estudiante en el ambiente escolar, puede ocurrir también que el niño se aísle de sus compañeros por motivos ajenos a la institución o que presente alguna alteración en su comportamiento; como en su salud; se comprendería en este caso el bajo interés y rendimiento dentro y fuera del aula.

### **1.3.3.2. Condiciones fisiológicas.**

Las condiciones fisiológicas consideradas orgánicas son las que se ven involucradas directamente en el desarrollo intelectual del educando puesto que son necesidades básicas que hay que atender para poder realizar cualquier tarea que sea impuesta a un sujeto.

“Las condiciones generales de salud del estudiante contribuyen a que su estado energético sea el adecuado para poder desempeñar las actividades académicas. Las funciones sensoriales, tales como la agudeza visual (o en su defecto el tacto) y la auditiva, son indispensables para interactuar con las fuentes de información académica. Finalmente, el buen funcionamiento neurológico favorece que el estudiante pueda centrar su atención en la estimulación adecuada durante los lapsos necesarios” (Fuentes; 2005: 25).

El buen estado físico y mental de la persona, contribuye a que se dé un favorable rendimiento académico; por el contrario, al existir anomalías físicas como la tartamudez, la sordera o que el área motriz no esté en perfectas condiciones va a tornar aún más difícil el aprendizaje del alumno en clase, debido a la falta de concentración y de resolución de problemas que tenga que realizar, por lo que su rendimiento académico se verá reflejado en la calificación.

Para estudiar o aprender algo es importante que la persona se encuentre concentrada para hacerlo, es decir, que ponga la mayor atención posible para asimilar los conocimientos a su alcance. Se recomienda que antes de comenzar el proceso educativo, se atiendan las necesidades básicas de alimentación, sueño o descanso, así como relajación del cuerpo y mente. De no ser posible esto, la mente se distraerá, pues la falta de alimento no permite que el ser humano pueda concentrarse y menos aprender. Eso sucede también cuando tiene sueño o cuando alguno de sus órganos no está trabajando bien.

En cuestión de higiene y hambre si estas dos variables llegaran a juntarse en el aula escolar se verá reflejado completamente su desmotivación o la falta de ganas que tenga el alumno en clase por el cansancio o sueño que tenga en ese momento.

Según Tierno (1993) la alimentación se encuentra particularmente asociada con el rendimiento académico, ya que de la nutrición provienen todos los sustentos biológicos que necesita el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente. Como el autor lo menciona, que si el alumno goza de alimentación equilibrada en cantidad y calidad, contará con la energía suficiente para poder tener un buen rendimiento académico.

### **1.3.3. Hábitos de estudio**

Los hábitos de estudio que tenga el alumno harán que tenga un mayor rendimiento y retroalimentación en los ejercicios escolares, por lo que será más hábil para poder realizar cualquier actividad académica que se le encomiende. Un hábito de estudio puede servir para complementar en el estudiante cualquier tema o situación escolar de la misma índole.

Los hábitos, sin especificar alguno, “son formas de actuar, que fijan gracias a entrenamiento progresivo, se denomina hábito y consiste en la ejecución repetida de la acción, de manera organizada y con un fin determinado” (Márquez; 2003: 60).

La adquisición y desarrollo de hábitos de estudio son un asunto de corresponsabilidad. “Al alumno le corresponde la actividad más importante y decisiva, pero dado su estado de inmadurez y su proceso de formación, corresponde al maestro la tarea de orientar y preparar racional y adecuadamente el aprendizaje del alumno, además de preparar racionalmente su propia actividad” (Mora; 1995: 8).

El alumno deberá de poner todo su empeño para tener un apropiado rendimiento y una formación adecuada para que con el paso del tiempo llegue a alcanzar un grado de madurez mayor al que ya posee.

#### **1.3.3.4 Inteligencia**

Se puede decir que la inteligencia es la capacidad mental que tiene un individuo para realizar capaz y satisfactoriamente cualquier actividad independientemente ésta sea académica o personal. “A ella corresponden los procesos mentales implicados en la adquisición, organización, y utilización del conocimiento: percepción, atención, memoria” (Tierno; 1993: 91).

Se maneja como inteligencia el nivel de desplazamiento que tiene el alumno para realizar alguna tarea de una forma más completa y correcta, para resolver una situación escolar convenientemente. Representa “el nivel cuantitativo del desempeño intelectual en una edad determinada” (Ausubel; 1990: 228).

“Hay algunos aspectos del funcionamiento mental, que ayudan a comprender la unión estrecha que hay entre inteligencia y el éxito escolar. Estar desprovisto de intuición y capacidad de reflexión, poseer un factor verbal malo, no poder seguir el ritmo de asimilación, constituyen, como vemos indudables promesas de dificultad” (Avanzini; 1985: 32).

Se dice que la inteligencia como capacidad es, el saber relacionar adecuadamente el estudio con la inteligencia, ya que al hacer una combinación de ambas se podría llegar a obtener el éxito escolar de una forma satisfactoria.

Según Tierno (1993) el proceso de información lo realiza la percepción y la memoria, mientras que a la atención le corresponde seleccionar la cantidad de información recibida.

Sin embargo “El ser humano no es solamente inteligencia cognoscitiva, sino que es un ser reactivo que realiza sus acciones por determinados motivos, y ello le originan diversos estados de agrado o desagrado” (Tierno; 1993: 133).

Por lo anteriormente expuesto, se tendría que saber cuál es la forma más directa para que el alumno utilice su inteligencia en las cuestiones académicas, aprovechando que está inmerso en el contexto educativo y que las actividades que se le encomienden las cumpla con total agrado y satisfacción.

Entonces el contexto escolar es la clave para que el alumno desarrolle sus habilidades y conocimientos, y que posteriormente los lleve a la práctica.

Son muchos los factores que influyen en el rendimiento académico del educando, sin importar la edad o contexto social en el que se desarrolle; hay que tener presentes que cada uno de los aspectos anteriores son de suma relevancia para que el ser que se está formando tenga verdaderamente un satisfactorio nivel educativo, pero sobre todo, un conveniente rendimiento académico.

## **CAPÍTULO 2**

### **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y NUTRICIÓN**

El presente capítulo tratará de todos los aspectos relevantes en cuanto a los hábitos de alimentación que tienen los alumnos y el control de calidad con el que cuentan los alimentos que ingieren antes de asistir a la escuela; también se consideran los que consumen en las tiendas escolares, esto con la finalidad de saber en qué medida los alimentos pueden incidir en la conducta del alumno dentro del aula, de igual modo, se busca determinar su particular influencia en el rendimiento académico de los educandos.

#### **2.1 Definición de hábitos alimenticios.**

Se tomarán como hábitos todos aquellos procesos que el individuo tiene diariamente de manera constante y ordenada, pero sobre todo repetida a lo largo de su vida, ya que al hablar de cualquier hábito en particular se hace referencia a la costumbre que se manifiesta al realizar dicha tarea.

En general, la nutrición se concibe como la disciplina que se encarga de estudiar los elementos que constituyen los alimentos, la función de tales componentes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrimentos, y el modo en que interactúan dichas sustancias respecto a la salud y a la enfermedad.

Otra definición del término, es: La nutrición como un conjunto de procesos se dirige hacia el estudio de la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias (nutrientes/nutrimientos) por medio de los cuales se produce energía para que ese organismo vivo puede sostenerse, crecer, desarrollarse y en la mayoría de los casos reproducirse. (Markus; 1979: 86).

De acuerdo con el autor referido, tener una alimentación balanceada hace que el sujeto produzca más energía, la cual servirá para realizar mejor las actividades diarias a las que está sometido tanto en la casa como en la escuela, por eso, hay que hacer hincapié en la importancia que tiene la alimentación en la vida de los seres humanos y más aún cuando éstos tengan un desgaste constante de energía (Markus; 1979).

La conducta alimentaria se define como “la relación de intercambio con que el individuo consigue los elementos que necesita su organismo para sostener la estructura biológica y mantener las necesidades energéticas”. (Aranceta; 2001: 215).

De acuerdo con este autor, el individuo es el único que elige lo que desea ingerir como alimento según lo que él crea más conveniente para satisfacer su necesidad de comer y complementar sus requerimientos energéticos. La conducta alimentaria se considera también como el “modo de comportarse de los individuos ante los alimentos al seleccionarlos, prepararlos y consumirlos” (Aranceta; 2001: 215).

De ese modo, comienza el individuo a seleccionar los alimentos que son de su agrado o bien los que él considera que son más saludables para su organismo.

## **2.2 Alimentación.**

La alimentación es parte fundamental de la vida de todo ser vivo, por lo tanto, hay que saber elegir entre lo que es un adecuado alimento y el que sólo es un producto chatarra, que en lugar de beneficiar al cuerpo, le causará trastornos alimenticios.

Es necesario saber que existen tres tiempos en la vida nutricional de todo ser humano, por lo que resulta ventajoso saber que tanto padres de familia como el hijo, que es quien selecciona los alimentos, deben tener conciencia en la importancia de estos momentos de la nutrición de todos los seres humanos.

La nutrición es un factor determinante de alimentación del hombre, ya que un individuo que ha cubierto esa necesidad, tiene la energía suficiente para realizar sus actividades en la vida cotidiana.

Según Aranceta (2001) la nutrición es involuntaria e inconsciente; consiste en todos los procesos y transformaciones que sufren los alimentos en el organismo para llegar a su completa asimilación.

La alimentación, por el contrario, es voluntaria y consciente en todos los procesos y transformaciones que sufren los alimentos en el organismo para llegar a su completa asimilación. “Se puede considerar como decisión libre del individuo aunque se encuentra condicionada por muchos factores, algunos de los cuales actúan en la esfera del inconsciente” (Aranceta: 2001: 216).

Al respecto, resulta necesario diferenciar los conceptos de hambre y apetito, involucrados en la alimentación: “el hambre es una necesidad y el apetito es un deseo. En otras palabras, el hambre es una sensación desagradable e inaplazable, en cambio el apetito es placentero y puede posponerse. Otra diferencia es que el hambre no se deja influir por los estados de ánimo desagradables o traumáticos creados por el medio ambiente, mientras que en el apetito sí influye el estado anímico y el ambiente que rodea al niño” (Soto; 2010: s/p).

Cada individuo y cada sociedad tienen su propia tipología alimentaria. Según Aranceta (2001) el alimento posee tres dimensiones significativas:

1. Nutritivo: dimensión biológica; es capaz de aportar sustancias biológicamente necesarias.
2. Apetecido: dimensión psicológica; es capaz de satisfacer el deseo de comer.
3. Acostumbrado: dimensión cultural; es capaz de relacionarse con usanzas y hábitos.

Se confiere una significación simbólica, un tono emotivo, que suele ser común para un grupo de gente, porque está relacionado con la cultura y ésta pueda influir en las decisiones alimentarias de las personas.

Según Markus (1979) la nutrición se puede desglosar en tres fases o etapas, las cuales experimentan todos los seres humanos. Todos pasan por dichas etapas, en ocasiones sin darse cuenta de cuáles son los procesos de los alimentos que consumen.

No obstante, resulta esencial tener el conocimiento de dichas fases ya que así se podría hacer más conciencia y al mismo tiempo tener más precaución en el tipo de alimentos que se consumen diariamente.

En primera instancia, se tiene la alimentación. Este tiempo tiene el objetivo primordial de degradar los alimentos en sustancias absorbibles y utilizables. “La fase de alimentación se inicia desde que el individuo visita el supermercado y selecciona los alimentos que desea comprar” (Markus; 1979: 82).

Durante este tiempo, los nutricionistas se encargan de planificar aquellas dietas para poblaciones especiales (ejemplo: para hipertensos, embarazadas, niños, atletas, entre otras), de esa manera, cada individuo seleccionara el alimento que posteriormente desea consumir según su estado de salud (Markus; 1979).

El siguiente tiempo de alimentación se conoce como metabolismo. “Este proceso se encarga de utilizar de forma correcta la materia y energía suministrada por nutrientes en la fase de alimentación. El metabolismo se realiza en las células que componen los tejidos y órganos del cuerpo” (Markus; 1979: 81).

El tercer momento es la excreción, es el último tiempo de la alimentación, la cual se encarga de mantener un nivel homeostático constante en el organismo. “Diversos órganos, entre los que se encuentran los riñones, intestinos, piel y pulmones, participan en el proceso de excreción, es decir, en la liberación o desecho de productos no útiles” (Markus; 1979: 78).

La conciencia de estos tres factores del proceso de alimentación hacen que los padres de familia sean un tanto más responsables y cuiden la alimentación de sus hijos para que puedan rendir mejor en las tareas escolares, ya que el proceso alimentario es una de las variables que se ve involucrada en el proceso de aprendizaje de los alumnos lo cual incide en la calificación, sin que importe el grado de escolaridad en el que se encuentre al sujeto.

### **2.3 Factores que influyen en las preferencias alimenticias.**

Las preferencias alimentarias están condicionadas por diversos elementos. “Dependen de la multitud de factores como la elección de agentes respecto a los alimentos adecuados para el consumo del ser humano” (La Ciencia de la Nutrición; 2000: 3).

Al hablar de las preferencias alimentarias, se hace referencia a los alimentos que el individuo desea consumir, ya sea por simple agrado o por influencia de alguna persona cercana a él; en este sentido, es necesario distinguir al alimento de alguna golosina, la cual no aporta ningún nutriente significativo al cuerpo.

También se puede decir que la dieta depende de la región o zona geográfica en la que se encuentran.

Los factores que más se pueden ver relacionados con las preferencias alimenticias (La Ciencia de la Nutrición; 2000: 3) son:

- Disponibilidad de alimentos: está determinada por la región geográfica, clima, temperatura, política, economía y tradiciones locales.
- Ingresos: que dependen de la familia y los coetáneos
- Factores socioculturales: los cuales incluyen las opiniones sobre la salud, supersticiones, religión, tradiciones y tabúes.

Según Aranceta (2001) La conducta alimentaria del individuo en determinado momento es el resultado de las relaciones sinérgicas entre ambientes biológicos, ecológicos y culturales.

El qué, el cuánto, el dónde, y el por qué se prefieren determinados alimentos, está ligado a los significados emocionales, sociales y míticos del alimento.

De este modo, “los padres de familia transmiten a los hijos sus gustos en materia de alimentación, pues les proporcionan determinada clave de alimentos en una época en que éstos empiezan a formar sus preferencias y aversiones alimenticias” (La Ciencia de la Nutrición; 2000: 4).

Existen algunas recomendaciones indispensables en la alimentación del individuo durante la niñez:

- “El hambre es el estimulante primario del apetito, pero hay otros estimulantes igualmente importantes, como el olor, la presentación, el sabor y la textura de los alimentos. Igualmente importantes son también la compañía y la atmósfera emocional que rodea el acto de comer.
- Es fundamental el ejemplo: no se puede pretender que el niño coma algo que ustedes, los padres, no acostumbran comer, así como también, que sus modales en la mesa, sean los exigidos por la sociedad si el grupo familiar no se los inculca con el ejemplo.
- Es necesario aprender a diferenciar la inapetencia que se presenta cuando tu hijo se enferma, lo cual nos ocurre a todos: si no se espera que el niño mejore y se le obliga a comer, este evento puede ser el inicio de un período de inapetencia más difícil de manejar.
- Muchas veces, la queja de que ‘el niño no come’ no es tal. Sucede que el niño se atiborra de chucherías o de algún otro alimento que le gusta y, naturalmente, a la hora de sentarse a comer en la mesa, rechaza los

alimentos ya que no siente hambre, porque sus requerimientos energéticos están cubiertos, pero no precisamente con alimentos nutritivos.” (Soto; 2010: s/p).

Esto quiere decir que así como hay diferentes factores que influyen en las preferencias de la alimentación, en muchas ocasiones es posible que la preferencia se dé por influencia externa a la persona, ya que ésta tomará la iniciativa de consumir los alimentos de su predilección.

El ser humano por sí solo, “se comporta rigiéndose entre sí mismo, según sus gustos personales definidos y, a la vez, influido por los hábitos alimentarios” (Aranceta; 2001: 216).

De esta manera, también se puede hablar de la influencia directa o indirecta hacia las preferencias alimentarias del sujeto, cuando es partícipe de la decisión de otro para el consumo de algún alimento que normalmente es ajeno a su gusto pero aun así, lo consumirá.

Según Aranceta (2001), existen aspectos relacionados con la diversidad, la cantidad y la calidad de los alimentos disponibles, así como los aspectos relacionados con la elección de alimentos.

El autor habla también acerca de los agentes más cercanos que se ven involucrados en el proceso de la elección de alimentos, como los agentes externos,

que condicionan la alimentación del individuo, de modo que pueden explicar algunas tradiciones relacionadas con el modo alimentario de vida.

“La configuración del modelo alimentario de cada persona se inicia en el núcleo familiar materno. Este modelo permanece y sigue un desarrollo paralelo al del individuo, sufriendo variaciones e incorporando innovaciones como resultado de las relaciones interpersonales y con el medio social circulante.” (Aranceta; 2001: 217).

Por lo tanto, se puede decir que en el núcleo familiar comienzan los hábitos alimenticios, en consecuencia, el sujeto debe ser un individuo apropiadamente nutrido, pero esto sólo será posible si la madre es suficientemente responsable y consciente de la sana alimentación de sus hijos; en caso contrario, es desde el núcleo familiar donde se estará viendo dañada la nutrición de los hijos.

Como consecuencia de una situación nutricional desfavorable, la familia tendrá, entre otras repercusiones, un bajo rendimiento académico de los hijos, ya que una nutrición equilibrada es uno de los ejes principales que permiten que se genere un provechoso aprendizaje.

Según Aranceta (2001) dentro de los factores educativos, la alimentación es el principal factor de origen externo que condiciona el crecimiento y desarrollo del individuo. La falta de una alimentación saludable también puede afectar la capacidad

de trabajo y aprendizaje de manera directa, ya que un sujeto mal nutrido puede presentar síntomas de somnolencia o dolor de cabeza, entre otros, dentro del aula.

Aranceta (2001) también afirma que las actitudes individuales constituyen factores que influyen en las preferencias alimentarias, ya que tales predisposiciones se basan fundamentalmente en la aceptación de los alimentos, aunque el consumo alimentario también puede estar influido actitudes generales. Por ejemplo, en algunas culturas el vegetarianismo has sido determinado por la existencia de una religión o actitudes hacia la naturaleza.

En cuanto a las preferencias y aversiones, se dice que se originan desde edades prematuras. “La edad preescolar es una etapa durante la cual con frecuencia se desencadenan conflictos en relación con el alimento” (Aranceta; 2001: 222).

Esta situación se da porque “el niño ya es capaz de mostrar su agrado o desagrado por los alimentos y muchas veces polariza sus gustos y preferencias en abanico limitado de alimentos.” (Aranceta; 2001: 222).

El referido autor expresa también que los hábitos alimenticios de los adultos también influyen de manera directa en los niños, ya que aquéllos son el primer ejemplo a seguir.

Una vez que el niño ya ingresa a una institución educativa, se encuentra en peligro mayor de consumir comida chatarra, ya que pasa mucho tiempo con los amigos y como está inmerso en el ambiente escolar, que la comida que ingiera será de la tienda interna, que en ocasiones es comida con un grado insuficiente de higiene y nutrición.

“En esta fase el medio escolar se convierte en un factor de gran importancia en la conducta alimentaria del niño.” (Aranceta; 2001: 223). Es por eso que se hace hincapié en la importancia que tiene la alimentación en la edad escolar, ya que el rendimiento académico del educando dependerá de los nutrientes con que cuente su cuerpo.

## **2.4 Trastornos alimenticios**

Cuando la alimentación deja de cumplir adecuadamente con el cometido de aportar los nutrientes necesarios para mantener sano al organismo, se puede afirmar que existe un trastorno.

“Los trastornos de alimentación son todos aquellos que se caracterizan por presentar alteraciones graves en la conducta alimentaria. Los más frecuentes son la anorexia y la bulimia nerviosas.” (Tinahones; 2003: 14).

Estos trastornos provocan un perjuicio considerable en el cuerpo humano e incluso algunas veces puede llegar a ser irreparable, según el grado en que haya sido afectado el organismo.

Estos trastornos pueden llegar a darse a causa de la falta de atención que los padres tienen con los hijos o bien, cuando son consecuentes con el capricho de éste, al momento que el chico decide consumir un producto chatarra, lo que hará que al paso del tiempo, se presente la acumulación de grasa y esto cause a su vez un efecto nocivo para la salud.

Un trastorno alimenticio es aquel por el cual el sujeto independientemente de su edad, ingiere muy poca comida o bien deja de consumir alimento; en otros casos, el alimento es consumido en exceso. Por esos motivos, es importante conocer cuáles son las preferencias alimentarias dentro del núcleo familiar para que la madre pueda identificar si uno de sus hijos está sufriendo trastornos en dicho aspecto.

“Conocer las preferencias alimentarias como factor que determina a un país, es importante para la salud pública ya que la alimentación está estrechamente relacionada de manera directa o indirecta con el estado de salud” (Aranceta; 2001: 224).

Es preciso que la madre de familia sepa cuáles son alimentos que sus hijos prefieren consumir a la hora de la comida para que así pueda establecer una dieta balanceada en cuanto a preferencias de la comida.

“El niño de 10 años o el adolescente de 19 años empiezan a tener más control de lo que comen y pasan menos tiempo en casa, por lo cual es más difícil supervisarlos” (Silva; 2007: 117-118).

De acuerdo con el autor citado, en cuanto al control que la madre puede tener con sus hijos es limitado, ya que éstos, al estar en edad escolar, su quehacer transcurre prácticamente la mitad del día en el colegio, esto hace que sea menos efectiva la supervisión en cuanto a los alimentos que consumen.

Según Silva (2007), durante la etapa escolar se vuelve a acelerar el crecimiento y los procesos de nutrición por lo que se incrementan sus necesidades alimentarias, es importante que los individuos decidan la cantidad que ingieren.

“Al adquirir mayor independencia y dado que están muy interesados en ejercerla, resulta una buena idea enseñarles a prepararse sus alimentos, explicándoles en qué constituye una comida balanceada y haciendo hincapié en las normas.” (Silva; 2007: 118).

Una vez que se está consciente de los adecuados hábitos de alimentación que debe tener el individuo, se deben inculcar para que el niño no sufra ningún trastorno que pueda repercutir en su desarrollo intelectual.

### **2.4.1. Desnutrición.**

Como desnutrición se definirá al inadecuado consumo de alimentos, cuyo efecto radica en perjudicar al organismo, ya que no permiten que el organismo garantice los aportes nutrimentales adecuados.

Según Hernández (2003) el principal problema del estado de Michoacán es la malnutrición, la cual se deriva en dos variantes: desnutrición y obesidad; los mayores afectados son los niños de 5 años de edad, quienes colocan a la obesidad en prevalencia, esto se repite con los niños desde los 6 años hasta la edad adulta.

Esto es a causa de la falta de consumo de frutas y verduras; en todo el país, éste es el factor principal de que exista una malnutrición, ya que no se siguen las recomendaciones que hacen los especialistas de consumir por lo menos cinco raciones de frutas y verduras por día.

Es por eso que la alimentación afecta de manera directa en el aprendizaje del educando, ya que éste no tiene una buena alimentación y por lo tanto, tendrá un rendimiento académico bajo.

De acuerdo con Hernández (2003) la situación se vive en las instituciones educativas en donde un alto número de infantes llegan sin desayunar, por lo que los menores se exponen a sólo comer frituras, dulces y refrescos, al no encontrar en

venta otra clase de productos, lo cual tiene como consecuencia el consumo de alimentos con alta densidad energética y poca carga nutricional.

Se puede aseverar entonces que la desnutrición es predominante en zonas rurales y la obesidad en zonas urbanas, ya que desde el núcleo familiar no se tiene conciencia de la alimentación de los hijos y esta situación repercute así en su aprendizaje.

La desnutrición según la FAO es un “indicador refleja los efectos acumulados a largo plazo de la alimentación inadecuada y las malas condiciones sanitarias, debidas a falta de higiene y a enfermedades habituales en ambientes pobres e insalubres” ([www.fao.org.mx](http://www.fao.org.mx)).

Los efectos de la desnutrición se reflejan de manera directa sobre la talla y peso del individuo en desarrollo. “El retraso del crecimiento tiene un impacto negativo sobre el desarrollo físico y psíquico de los niños, y pone en peligro el desarrollo de los recursos humanos en los países pobres. La persistencia de una prevalencia elevada de retraso del crecimiento en los niños es un reflejo del fracaso crónico de la lucha contra la pobreza.” ([www.fao.org.mx](http://www.fao.org.mx))

De acuerdo con la FAO, es amargamente sorprendente qué tanto se puede llegar a privar al cuerpo de que tenga una adecuada alimentación, pero desafortunadamente, el principal efecto de la falta de información en cuanto al

contenido nutricional que tienen los alimentos que se consumen día a día, es que se va dejando fuera el interés por llevar una vida saludable y mantener un cuerpo sano, sin pensar en las repercusiones físicas y mentales que recaen en la persona que ingiere productos chatarra o peor aún, que no cuente con el ingreso económico suficiente para sustentar la alimentación.

#### **2.4.2. Obesidad y sobrepeso.**

En cuanto a la obesidad y sobrepeso en México, se revisará la manera en que afectan particularmente a los niños, debido a que la mayor parte de la veces no tienen la supervisión de un adulto y por ello deciden ingerir comida chatarra, lo cual es dañino ya que tienen un gran contenido de grasas saturadas las cuales afectan su organismo y posteriormente van afectando el rendimiento físico y mental del educando.

Según Ortega (2006) de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona sana no es aquella que no padece enfermedades, sino la que se encuentra en un estado de completo bienestar físico, mental y social. La obesidad atenta contra esta condición, por lo cual es considerada como un grave problema de salud.

De acuerdo con Ortega (2006) la obesidad es un inconveniente sanitario que priva al cuerpo el gozar de una completa salud, la obesidad pasa a ser una de las enfermedades más padecidas hoy en día, atacando principalmente en los niños y

jóvenes, a quienes origina el padecimiento de enfermedades crónicas e impide así que gocen de una buena salud.

Los hábitos de actividad juegan un papel fundamental en este problema. “Muchos son los factores que predisponen a la aparición de la obesidad infantil, entre ellas un elevado sedentarismo debido al uso indiscriminado de ordenadores y videoconsolas y la nula realización de ejercicio físico” ([www.nutricion.pro](http://www.nutricion.pro)).

“El sobrepeso en la infancia es un precursor de obesidad en la adolescencia y en la edad adulta. También es relacionada con el riesgo de hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y cardiopatía isquémica. El sobrepeso y la obesidad también repercuten en el desarrollo psicológico y la adaptación social de niños y jóvenes” (Ortega; 2006: 46).

La obesidad es casi siempre un fenómeno social. “La actitud de los padres frente a la comida es un hecho importante, ya que éstos se sienten felices, al ver comer a sus hijos todo el contenido del plato y que se muestren rollizo, ya que entienden que esto es estar sano y es uno de los mayores errores que existen” ([www.nutricion.pro](http://www.nutricion.pro)).

La autoimagen suele verse afectada por el aumento de peso. “Se ha comprobado que los niños obesos tienen una pobre imagen de sí mismos y expresan sensaciones de inferioridad y rechazo. Esta situación los conduce al

aislamiento, depresión, inactividad, y en ocasiones el bajo rendimiento escolar” (Ortega; 2006: 46)

La obesidad es más frecuente en los núcleos poblacionales con mayor densidad. “En las grandes ciudades las familias consumen cada vez con mayor frecuencia alimentos ricos en grasa y azúcares (comida chatarra) realizando poco ejercicio y en general, carecen de patrones de alimentación sanos. Este estilo de vida se ha convertido en una condición propicia para el crecimiento del sobrepeso y la obesidad” (Ortega; 2006: 46).

Según el autor citado, son las ciudades más desarrolladas las que tienen mayor número de niños obesos debido al fácil acceso que tienen para ingerir un producto chatarra, y una vez que alcanzan el nivel de sobrepeso y obesidad comienzan a padecer enfermedades como la hipertensión y la diabetes, esto trae como consecuencia que el niño manifieste una baja autoestima y comience a aislarse y a tener una actitud de rechazo hacia su imagen personal.

### **2.4.3. Anorexia**

La anorexia es un padecimiento cada vez más común, debido a que la autoimagen es cada vez más importante en niños y jóvenes, quienes con frecuencia tienen la finalidad de estar delgados y tener una buena imagen ante la sociedad.

Se entiende la anorexia como el “trastorno del comportamiento alimentario caracterizado por una pérdida significativa del peso corporal (superior al 15%), habitualmente fruto de la decisión voluntaria de adelgazar. El adelgazamiento se consigue suprimiendo el consumo de alimentos, especialmente los que engordan y con cierta frecuencia mediante vómitos autoinducidos, uso indebido de laxantes, ejercicio físico desmesurado, consumo de anorexígenos y diuréticos” (Toro; 2008: 7).

Según Toro (2008) la pérdida de peso constituye un proceso que el mismo sujeto puede provocar al ingerir algún producto o simplemente dejar de comer; se puede entender que en la actualidad es cada vez más frecuente el número de personas que llegan a padecer esta enfermedad, ya sea que ésta se presente por moda o por la influencia de un sujeto sobre otro.

Hoy en día “el trastorno suele iniciarse entre los 14 y 18 años de edad, pero en los últimos tiempos se está constatando el descenso de la edad de inicio”. (Toro; 2008: 8).

Como consecuencia de este padecimiento, se puede decir que “el paciente anoréxico experimenta un intenso miedo al aumento de peso a pesar de que éste disminuya alarmantemente” (Toro; 2008: 8). Puede llegar a darse por diferentes razones, principalmente el contexto en el que están desarrollando los individuos y las modas que adopten, ya sean éstas para ser aceptados en dicho círculo de amistad, también se puede decir que quizá se adopte indirectamente en el hogar, ya que hoy en día los productos que se lanzan al mercado tienen una versión baja en

calorías y/o azúcar, por lo que se deduce que hay que ser delgado. Otro factor, quizá el más importante que se ve involucrado, son los medios masivos de comunicación, ya que en ellos se puede apreciar en su mayoría artistas estilizados, o bien, la dieta que ellos llevan para verse esbeltos e incluso artículos para adelgazar; esta publicidad tiene el objeto de persuadir a los televidentes para que así pasen a formar parte del grupo social que se enfoca hacia la moda.

#### **2.4.4. Bulimia**

La bulimia, al igual que la anorexia, es un padecimiento muy común incluso se les ha llegado a vincular o confundir, por su alta relación en cuanto a padecimientos y finalidad que las dos poseen.

“La palabra bulimia proviene del griego boulimia, de bous, buey, limos, hambre. Literalmente se define como ‘hambre de buey’ o ‘hambre insaciable’ (Cruz; 2004: 13).

“La bulimia nerviosa es un trastorno mental que se caracteriza por episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos en un corto espacio de tiempo en forma de ‘atracones’ y una preocupación exagerada por el control del peso corporal que lleva a la persona afectada a adoptar conductas inadecuadas y peligrosas para su salud” ([www.geosalud.com](http://www.geosalud.com)).

Actualmente, esta enfermedad, al igual que la anorexia, es padecida por hombres y mujeres, aunque el mayor número de pacientes se encuentra en el género femenino, ya que se cree que el estar una mujer delgada en exceso, es un arma de poder y atracción hacia el sexo opuesto; son estas formas de pensar y el medio social los que condicionan estas enfermedades, sin tomar en cuenta cuáles son las consecuencias psicológicas, sociales y económicas que ocasionan.

“La distorsión de la imagen corporal es casi un constante, sobrevalorándose las dimensiones de las dimensiones de la silueta corporal. Lo que obliga a mantener la restricción de alimentos” (Toro; 2008: 8).

Es preciso que desde el aula escolar se hagan reflexiones acerca de los temas bulimia y anorexia, con la finalidad de prevenir que se llegue a padecer alguna de las dos enfermedades mencionadas anteriormente, ya que éstas perjudican en su totalidad la vida social y afectiva del sujeto.

Es importante también que se den orientaciones de autoestima y motivación para que refuerce la imagen positiva o aceptación que ya tienen los educandos, así como promover una adecuada alimentación, evitando el consumo de alimentos chatarra. Sería de suma importancia que en las escuelas, por ser el espacio en el cual los alumnos permanecen durante gran parte del día, se prohibiera la venta de productos chatarra y que éstos se cambien por un desayuno ligero y nutritivo para la hora que se destina a la alimentación.

Según Silva (2007), existen algunas conductas y actitudes típicas que pueden llegar a constituirse como indicadores de trastornos de la conducta alimentaria en el individuo:

- Dice que está gordo.
- Lleva varios meses que come poco.
- Come poco, pero dice que se llena.
- Procura pasar mucho tiempo fuera de casa.
- Muchas veces, después de comer, se levanta de la silla y se va al baño, donde permanece varios minutos.
- Está irritable o triste.
- Come exclusivamente determinados alimentos, pues dice que los otros le hacen daño o no le gustan.
- Es poco tolerante y con frecuencia tiene problemas con la gente.
- Cree que come demasiado.
- Se molesta mucho cuando hacen algún comentario con referencia a su peso.
- Suele sufrir de estreñimiento y/u otros problemas estomacales.
- Se ve cansado constantemente.
- Ha sufrido mareos o desmayos.
- Cuando come, da la impresión de que no puede parar.
- Se pone nervioso cuando es la hora de la comida.
- Come con desesperación.

- Cuando tiene algún problema come en exceso o deja de comer.
- Suele usar ropa holgada para mostrar su cuerpo.
- Se esconde para no comer.
- Parece distraído o le da trabajo concentrarse.

Una vez presentados estos síntomas y ya que la madre que es la persona más cercana al sujeto que los está presentado, es importante que haga conciencia de la situación y de manera indirecta ayude a que el sujeto dañado comience a tener una alimentación balanceada y adecuada de acuerdo con su edad.

## **2.5 El desayuno de los niños en edad escolar.**

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), es importante que los niños estén bien alimentados y más aún cuando están en edad escolar, porque es en esa etapa cuando surge la gran necesidad de que estén bien alimentados para contrarrestar el desgaste físico y mental que tienen en la escuela.

En cambio, lo que sucede con los niños que padecen hambre o que reciben una alimentación de mala calidad, es que están más propensos a crecer con un peso y estatura con la que deben cubrir a cierta edad, debido a la poca energía de la que disponen para jugar o realizar cualquier actividad física, incluso se pueden ver perjudicados en el rendimiento escolar.

En cuanto a desayunos escolares, hay que tener en cuenta que algunos niños no consumen lo que la escuela ofrece como desayuno, sino que prefieren ir a la tienda escolar a comprar alguna golosina sin saber el modo en que perjudican a su cuerpo y al desarrollo intelectual que se propicia en el salón de clase.

Estudios realizados por el Sistema DIF estatal indican que ocho de cada diez niños desayunan en casa antes de ir a la escuela, sin embargo un tercio de ellos se limita a ingerir té o café (DIF; 2009).

Entre los principales alimentos que consumen se encuentra la leche, con una incidencia del 54%, así como tortilla y pan, también lo consumen otro 54%. En tanto que café, frijol, huevo, cereal, fruta, carne y verduras son los alimentos más nombrados entre los consumidos. (DIF; 2009)

Según el Sistema DIF (2009) las estadísticas nacionales revelan que en la entidad se ha encontrado que la prevalencia de baja talla es igual al promedio nacional y el bajo peso está ligeramente por arriba.

En el caso de los niños más delgados, los de Michoacán presentan la menor cifra en todo el territorio nacional. En contraste, la prevalencia del sobrepeso es mayor en localidades urbanas con 9.7%, en comparación con el de las localidades rurales, que es del 1.1 %. El sobrepeso en la prevalencia estatal, está ubicado en un 7.1%.

Esto quiere decir que ya no sólo es la mala alimentación lo que afecta a los niños estudiantes, sino que también la obesidad se ha convertido en un factor predominante en la sociedad.

## **2.6 Dieta adecuada para un niño de edad escolar.**

“Llevar una nutrición adecuada arroja buenos resultados en la salud física y mental” (Sánchez; 2010: 3). Es importante el consumo de todas las proteínas y minerales que necesita el cuerpo para que éste se desarrolle adecuadamente, con lo cual también se previenen enfermedades.

Una dieta adecuada conlleva necesariamente “consumir frutas y verduras que aportan vitaminas, minerales que ayudan a mejorar la defensa, la concentración y memoria; asimismo, ayudan a disminuir el colesterol, regular la glucosa en sangre y evitar el estreñimiento” (Sánchez; 2010: 3).

“Es importante proporcionar al niño una dieta equilibrada que contenga todos los nutrientes necesarios como vitaminas y minerales, con un buen aporte de frutas y verduras, legumbres y cereales integrales, que aportan hidratos de carbono y dan energía y proteínas sin grasa, especialmente de la carne de ave, pescado y lácteos sin grasa. Optar por una cocina sin fritos, a base de alimentos a la plancha o al horno” ([www.nutricion.pro](http://www.nutricion.pro)).

De acuerdo con Sánchez (2010), en la sociedad actual es necesario aprender a controlar los hábitos y conductas, conocer y medir el propio estado de salud físico y emocional, lo que contribuirá a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, sobre todo a entablar sanos hábitos nutricionales y de actividad física entre los miembros de la familia y amistades, para con ello prevenir la obesidad y el sobrepeso.

Es importante que el niño que se encuentra en edad escolar tenga una dieta balanceada de acuerdo con los alimentos que consume diariamente, ya que éstos proporcionarán al cuerpo los nutrientes y la energía necesaria para poder rendir apropiadamente en cualquier tipo de actividad.

La costumbre de que el menor desayune antes de dirigirse hacia la escuela, es nutricionalmente acertada. “El desayuno debe de ser la comida más importante del día, además de la más energética, para afrontar bien el día; deben de aprender a masticar despacio los alimentos y sin que se levanten sin sensación de hambre de la mesa” ([www.nutricion.pro](http://www.nutricion.pro)).

De acuerdo con Jiménez (2004) las porciones de proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos, lácteos, grasas y azúcar que debe consumir el niño en edad escolar son las que enseguida se presentan.

Proteínas (carne, huevos, legumbres):

- Carne magra, pollo, pescado: tres raciones
- Ternera sin grasa: tres raciones
- Gallina sin piel: tres raciones
- Huevo: uno
- Alubias o guisantes: media taza

Vitaminas y minerales (fruta, verduras):

- Verdura hervida: media taza, una ración
- Verdura de hojas crudas: media taza, una ración
- Papas: media taza, una ración
- Fruta entera: una
- Fruta cruda o enlatada: una

Carbohidratos (cereales, pan, arroz):

- Pan: una pieza
- Arroz o pasta: media taza, una ración
- Cereal en el desayuno: una taza
- Galleta: una rodaja, una ración

Lácteos (leche, queso, yogurt):

- Leche: un vaso
- Yogurt: ocho onzas
- Leche entera: un vaso
- Leche con chocolate: un vaso
- Queso: dos onzas
- Mozzarella: una onza
- Helado de crema: media copa
- Helado de leche: media copa

Grasas y azúcar (refresco, chocolate, dulces):

- Mantequilla o margarina: una cucharada, una ración
- Mayonesa: una cucharada, una ración
- Crema de queso: una onza
- chocolate: una onza

Según Jiménez (2004) la anterior dieta es la más adecuada para los niños en edad escolar básica, con la finalidad de cubrir los nutrientes necesarios para tener una alimentación balanceada que debe consumir y la porción adecuada para cada comida.

Por lo que se infiere, si el niño de edad escolar tiene una dieta balanceada de acuerdo con lo propuesto el chico tendrá un rendimiento académico mayor al que ya posee.

Con los planteamientos anteriores se concluye el presente capítulo sobre hábitos alimenticios y nutrición. A la vez, se cumplimenta el marco teórico del estudio. En las páginas subsiguientes, se describirá la metodología empleada y los resultados que a partir de ella se obtuvieron.

## **CAPÍTULO 3**

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

En el presente capítulo se hará referencia al análisis de los datos que fueron recabados por medio del instrumento aplicado, también se efectuará una descripción de los elementos necesarios para llevar a cabo la investigación.

#### **3.1. Descripción metodológica**

Enseguida se expondrá la metodología empleada en la recolección de datos, en la cual se incluyen, entre otros elementos, el enfoque, el diseño, la extensión y el alcance, así como las técnicas e instrumentos utilizados.

##### **3.1.1 Enfoque cuantitativo.**

El enfoque cuantitativo “utiliza la recolección y análisis para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la investigación numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.” (Hernández y cols.; 2004: 5).

Para que se pueda llevar a cabo una investigación cuantitativa, es necesario que el investigador plante una o varias hipótesis, las cuales serán después

comprobadas con el conteo numérico y el tratamiento de datos que se adquieran durante la investigación, con la finalidad de establecer cuál es la relación que existe entre las variables planteadas en relación con la población que se esté investigando.

El estudio cuantitativo propone variables con la finalidad de llegar a aportar proposiciones y hacer recomendaciones. En éste enfoque el investigador plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Sus preguntas de investigación se ocupan sobre cuestiones específicas; una vez planteado el problema de estudio, revisa lo que se ha investigado anteriormente. Sobre la base de la revisión de la literatura construye un marco teórico, de esta teoría deriva una hipótesis y se somete a prueba mediante el empleo de los diseños de investigación apropiados. Para obtener tales resultados, el investigador recolecta datos numéricos de los objetos, fenómenos o participantes, que estudia y analiza mediante procedimientos estadísticos (Hernández y cols.; 2004).

Las hipótesis se generan antes de recolectar los datos y para esta tarea, se fundamenta en la medición. Los datos se representan mediante números y se deben analizar a través de métodos descriptivos. En el proceso se busca el máximo control. Los datos se fragmentan para responder al planteamiento del problema, el cual debe ser lo más objetivo posible, para que los fenómenos observados no sean afectados de ninguna forma por el observador (Hernández y cols.; 2004).

Para la tarea antes mencionada, se sigue un patrón predecible y estructurado, en el cual se pretende generalizar los datos obtenidos en un grupo a una colectividad mayor y la meta principal es la construcción y demostración de teorías.

### **3.1.2 Diseño no experimental.**

Según Hernández y cols. (2008) la investigación no experimental es el estudio que se realiza sin manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural, para después ser analizados.

Un estudio con diseño no experimental es considerado como “la investigación que se realiza sin manipular variables” (Hernández y cols.; 2008: 268).

En un estudio no experimental “no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por la investigación.” (Hernández y cols.; 2008: 267). Esto quiere decir que no se debe alterar los factores que se van a investigar, sino que se estudien en su propia naturaleza. En otras palabras, no hay manipulación intencional ni asignación al azar.

De acuerdo con Mertens (citado por Hernández y cols.; 2008), la investigación no experimental es apropiada para variables que no pueden ni deben ser

manipuladas o resulta complicado hacerlo, o sea, sólo se verán las reacciones de lo que se va a estudiar, pero no se provocarán.

### **3.1.3 Extensión transversal.**

Los estudios de extensión transversal son aquellos que recolectan los datos en un solo momento, o sea, en un tiempo único. Su propósito es describir las variables y analizar su incidencia en un momento determinado (Hernández y cols.; 2008).

Esta investigación puede abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores, así como también diferentes comunidades, situaciones o eventos. Los diseños transversales se dividen en tres: exploratorios, descriptivos y correlacionales – causales.

### **3.1.4 Alcance correlacional – causal.**

En esta investigación se utilizará el diseño correlacional – causal, el cual consiste en describir cuál es la relación que existe entre dos o más variables en determinado tiempo (Hernández y cols.; 2008).

“Los diseños correlacionales causales describen relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado, ya sea en términos

correlacionales, o en función de la relación causa y efecto” (Hernandez y cols.; 2008: 213).

Asimismo, los diseños correlacionales causales en ocasiones “describen relaciones en uno o más grupos o subgrupos, y suelen describir primero las variables incluidas en la investigación, para luego establecer la relación entre éstas (en primer lugar, son descriptivos de variables individuales, pero luego van más allá de las descripciones: establecen relaciones)” (Hernández y cols.; 2008: 213).

### **3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

La forma de medir la variable en esta investigación fue a través de las pruebas estandarizadas de recolección de datos, esto consiste en aplicar un cuestionario que ya ha sido adaptado y utilizado en otras poblaciones, con el fin de medir la variable. Los instrumentos de este tipo tienen un alto nivel de validez y confiabilidad.

Una técnica estandarizada es como lo mencionan Hernández y cols. (2008), una prueba que mide una variable de manera específica, refleja la proyección del sujeto para determinar en qué estado de la variable se encuentra.

En el presente estudio se emplearon tanto una técnica estandarizada como la revisión de archivos académicos.

La técnica empleada para conocer la variable independiente, hábitos alimenticios, fue la encuesta conocida como instrumento “Encuesta de Hábitos Alimenticios”, la cual fue diseñada por Berenice López Montes de Oca, estudiante de la Universidad Autónoma de México (UNAM). La cual se tomó como referencia para la investigación.

Por otra parte, para la obtención de las medidas referidas al rendimiento académico, que es la variable dependiente, se recurrió a los archivos escolares, mismos que fueron proporcionados por las autoridades de la institución educativa donde se realizó la investigación de campo.

### **3.2 Población y muestra.**

La población, según Selltiz “es el conjunto de todos los casos que encuentran con una serie de especificaciones” (citado por Hernández y cols.; 2008: 303).

En este caso la población de estudio serán niños de primaria entre la edad de 11 y 12 años.

La muestra es un subgrupo de la población. Para esta investigación, se eligió la de tipo no probabilístico; en ella, “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra.” (Hernández y cols.; 2008: 305).

La muestra que se investiga está previamente delimitada, por ello, se describirá enseguida. Cabe recordar que se tomó a partir de los alumnos de sexto grado de la Escuela Primaria Tierra y Libertad de Uruapan, Michoacán donde se llevó a cabo la presente investigación.

Los sujetos de la investigación están cursando el nivel básico de educación primaria, son estudiantes de 11 y 12 años de edad, quienes integran un total de 35 alumnos.

En cuanto al nivel socioeconómico, es medio, ya que la colonia donde está inmersa dicha escuela se encuentra un poco alejada de la zona centro de la ciudad.

### **3.3 Proceso de investigación**

El mes de abril de 2010 se visitó la institución educativa Tierra y Libertad. La investigadora fue concisamente con las autoridades de la escuela para pedir la autorización del director, y de esa manera poder basar la investigación en algún grupo de la escuela; al que se tuvo asignado fue el grupo de sexto grado, grupo B.

El procedimiento sólo se basó en tres visitas en el mismo mes, de las cuales la segunda de ellas sólo fue para hablar con el profesor encargado del grupo y la última que fue para la aplicación del instrumento, tarea que se complementó al siguiente día: el 28 de abril al medio día.

Una vez dentro del grupo, el profesor explicó el motivo de la visita de la investigadora; dejó que se aplicara la encuesta sin límite de tiempo alguno; una vez tranquilos los alumnos, la encargada del estudio proporcionó instrucciones precisas de cómo contestar la encuesta y los alumnos, muy atentos, entendieron rápidamente y comenzaron a contestar la encuesta.

El ambiente de clase era un poco tenso, ya que los alumnos tenían que continuar con una actividad que ya se les había encomendado. El tiempo empezó a transcurrir, el maestro no tuvo intervención alguna en la aplicación de la encuesta ya que decidió salir del aula para su mejor aplicación. Transcurridos los 15 minutos, los alumnos empezaron a entregar la encuesta y así hasta que el resto del salón la concluyó sin tener pregunta alguna.

Por último, se agradeció al director y al maestro encargado del grupo y fue así como terminó el proceso de recolección de los datos para la investigación.

### **3.4 Análisis e interpretación de resultados.**

A continuación se presentan los resultados presentados en tres categorías.

1. Se hace el análisis de los resultados acerca del rendimiento académico.
2. Se presenta el resultado estadístico de los hábitos alimenticios.
3. Se expone la influencia que tiene la variable de hábitos alimenticios sobre la de rendimiento académico.

#### **3.4.1 El rendimiento académico**

El rendimiento académico se entiende como el “logro del aprendizaje obtenido por el alumno a través de las diferentes actividades planificadas por el docente en relación con los objetivos planeados previamente” (expresado en [www.congreso.unam.mx](http://www.congreso.unam.mx))

Se presenta el resultado estadístico de rendimiento académico con las siguientes medidas de tendencia central: una media de 8.4, que es “el promedio aritmético de una distribución y es la medida de tendencia central más utilizada” (Hernández y cols.; 2008: 425). Una mediana de 8.4, que es “el valor que divide la distribución por la mitad” (Hernández y cols.; 2008: 425), y una moda de 8.5, que es “la categoría o puntuación que se presenta con mayor frecuencia” (Hernández y cols.; 2008: 425).

Por su parte la desviación estándar fue de 0.84, ésta se entiende como “el promedio de desviación de las puntuaciones con respecto a la media que se expresa en las unidades originales de medición de la distribución” (Hernandez y cols.; 2008: 428). Esta medida fue la única empleada para revisar la dispersión de los datos.

### **3.4.2. Hábitos alimenticios.**

Los hábitos, sin especificar alguno, “son formas de actuar, que se fijan gracias al entrenamiento progresivo, se denomina hábito y consiste en la ejecución repetida de la acción, de manera organizada y con un fin determinado”. (Márquez; 2003: 60).

En cuanto a los hábitos de alimentación, se obtuvieron los siguientes resultados: una media de 83.2, una mediana de 87 y una moda de 94; así como una desviación estándar de 19.5. De acuerdo con la medida obtenida, la SEE y el criterio de la escuela en la cual se hizo la investigación se hace la interpretación de cuál es el nivel de hábitos alimenticios en el que se encuentran los alumnos de 6ºB. El registro de hábitos alimenticios de la muestra se consideró cuatro rangos.

Tomando en cuenta los resultados que arrojó el instrumento de recolección de hábitos alimenticios de los niños de sexto grado de la escuela primaria donde se

llevo a cabo la investigación, la investigadora fue la encargada de hacer las siguientes clasificaciones:

- Excelentes: con una puntuación igual a 153.
- Buenos: con una puntuación entre 105 y 152.
- Regulares: con una puntuación entre 70 y 104.
- Malos: con una puntuación de 69 o menor.

Por lo que puede decir que los alumnos de 6° B poseen unos hábitos de alimentación regulares, ya que contaron con una puntuación de 94 puntos.

### **3.4.3 Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico.**

La influencia que tienen los hábitos de alimentación en el rendimiento académico, de acuerdo con los resultados que arrojó la encuesta aplicada fue de una correlación muy débil en cuanto a la variable de hábitos alimenticios. Se puede afirmar que no se obtuvo una puntuación relevante en cuanto al predominio que ejerce una variable sobre otra.

De acuerdo con el resultado obtenido mediante la aplicación de la fórmula conocida como coeficiente de correlación de Pearson, se obtuvo un puntaje de 0.22.

Esto significa que entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico existe una correlación positiva débil.

Para saber la influencia que tienen los hábitos alimenticios sobre el rendimiento académico en la muestra investigada, se obtuvo la varianza de factores comunes, medida estadística que indica el porcentaje en que una variable, en este caso el rendimiento académico, es influida por otra, como lo son los hábitos alimenticios. Esta medida se obtiene con la elevación al cuadrado del coeficiente de correlación de Pearson (Hernandez y cols.; 2008).

El resultado obtenido en la varianza de de factores comunes fue de 0.04, lo que significa en términos porcentuales que hay una influencia del 4% de una variable sobre la otra. Estadísticamente se asume que la influencia no resulta significativa, ya que no alcanza el 10%.

Con lo anterior se corrobora, en términos estadísticos, la hipótesis nula de la investigación, la cual establece que no existe una influencia significativa de los hábitos alimenticios sobre el rendimiento académico, en el caso de los estudiantes de la Escuela Primaria Tierra y Libertad de Uruapan Michoacán.

## CONCLUSIONES

Para poder lograr el cumplimiento de los objetivos tanto particulares como el general, se hizo una investigación en cuanto a los conceptos de las variables de estudio y se definió cada una de ellas, con esto se llega a cumplir el objetivo particular número uno.

En cuanto a los objetivos y el cómo se fue avanzando en cada uno de ellos, se examinaron los diferentes factores que se ven involucrados en los hábitos alimenticios y en el rendimiento académico. También determinó la importancia que tiene el rendimiento académico en la escuela y cómo se ve reflejado directamente en las calificaciones del educando de nivel primaria de sexto grado, todo esto se ve cumplido y establecido en el capítulo uno del presente estudio.

Para concluir con el cumplimiento de los objetivos particulares, se tuvo contacto directo con los alumnos de sexto grado grupo B, de la Escuela Primaria Tierra y Libertad y con las autoridades, las cuales permitieron el acceso a la institución educativa en donde se encuentra la muestra que se estudió. Una vez en la institución, y con el permiso del director, se acudió a los archivos académicos para poder obtener las calificaciones del grupo de sexto B y así conocer cuantitativamente el rendimiento académico que tienen y que se ve asentado en las calificaciones de cada uno de los educandos.

Finalizada la recogida de la información que se requería para la investigación, y con el fin de conocer los hábitos de alimentación de los alumnos, se aplicó el instrumento de la encuesta para ver de una manera más detallada cuáles son los hábitos de alimentación de los alumnos del grupo mencionado.

Los procedimientos que se siguieron para poder aplicar el instrumento de la encuesta de hábitos alimenticios a los alumnos fue: el mes de abril de 2010 se visitó la institución educativa Tierra y Libertad y la investigadora fue directamente con las autoridades de la escuela para pedir la autorización del director, y de esa manera poder basar la investigación en algún grupo de la escuela; al que se tuvo asignado fue el grupo de sexto grado, grupo B.

El procedimiento sólo se basó en tres visitas en el mismo mes, de las cuales la segunda de ellas sólo fue para hablar con el profesor encargado del grupo y la última que fue para la aplicación del instrumento, tarea que se cumplimentó al siguiente día: el 28 de abril al medio día. Una vez dentro del grupo, el profesor explico el motivo de la visita de la investigadora; una vez tranquilos los alumnos, la encargada del estudio proporcionó instrucciones precisas de cómo contestar la encuesta y los alumnos, muy atentos, entendieron rápidamente y comenzaron a contestar la encuesta, la cual contaba de 25 pregunta. Transcurridos los 15 minutos, los alumnos fueron terminando el cuestionario y entregando cada uno de ellos, una vez que se concluyó la aplicación del instrumento, se agradeció a las autoridades de la escuela y al profesor por haber permitido entrar a la institución y al grupo en el cual

se basa la investigación. Fue así que se llegó a la parte final de la investigación y al cumplimiento cabal del objetivo general, el cual se ve especificado claramente en el capítulo tres de la presente investigación.

Resulta necesario que, dado el panorama general del país, tanto en hábitos de nutrición, como en rendimiento académico, estudios como el presente, se sigan realizando para profundizar sobre cada una de las variables y, en su caso, tomar las medidas necesarias para su mejoramiento.

## BIBLIOGRAFÍA

Alves de Mattos, Luis (1990)  
Compendio de Didáctica General  
Edit. Kapelusz. Argentina.

Aranceta Bartrina, Javier (2001)  
Nutrición comunitaria  
Edit. Universidad de Cambria

Ausubel, David P. (1990)  
Psicología Educativa, un Punto de Vista Cognoscitivo  
Edit. Trillas. México.

Avanzini, Guy (1985)  
El fracaso escolar  
Edit. Herder. España.

Chadwick, C.B; Rivero, N. (1991)  
Evaluación formativa para el docente.  
Editorial Paidós Educador. México.

Cruz, Abel (2004)  
Bulimia, un tratamiento naturista.  
Edit. Selector. México.

Diccionario Enciclopédico Compact Ocean (1998)  
Edit. Trillas. México.

Enciclopedia Alfatemática (2004)  
Edit. Ocean. México.

Hernández Sampieri, Roberto; Fernández-Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar (2004)  
Metodología de la investigación  
Edit. McGraw-Hill. México, D.F.

Hernández Sampieri, Roberto; Fernández-Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar (2008)  
Metodología de la investigación  
Edit. McGraw-Hill. México, D.F.

Jiménez, María Cristina (2004)  
Alimentación Infantil  
Edit. Díaz de Santos. Madrid, España.

La Ciencia de la Nutrición (2000)  
Editorial Océano. México.

Markus, Zalmón. (1979)  
El cuidado de la salud  
Edit. Educar. Texas.

Márquez, Eneida (2003)  
Hábitos de estudio y personalidad  
Edit. CEAC. Barcelona.

Mora, Juan Antonio (1995)  
Accion tutorial  
Edit. Narcea. España.

Organization for Economic Co-operation and Development (OCDE) (2009)  
Política de Educación y Formación “los docentes son importantes”  
Edit. OCDE Publishing. Texas.

Powell, Marvin (1975)  
La psicología de la adolescencia  
Edit. Morata. España.

Raluy Poudevida, Antonio; Monteverde, Francisco (1991)  
Diccionario Porrúa de la Lengua Española  
Edit. Porrúa, S.A. México.

Silva, Cecilia (2007)  
Mexico, transtornos alimentarios  
Edit. Pax. México.

Tierno Jiménez, Bernabé (1993)  
Del fracaso al éxito escolar.  
Edit. Plaza Janes. España.

Tinahones Madueño, Francisco J. (2003)  
Anorexia y bulimia. Una experiencia clínica.  
Edit. Díaz de Santos. Madrid, España.

Toro, Josep (2008)  
El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad.  
Edit. Ariel, S.A. Barcelona.

Zarzar Charur, Carlos (1997)  
Habilidades Básicas para la docencia.  
Edit. Patria. México.

## HEMEROGRAFÍA

DIF (2009)

“Mejoran la nutrición de familias pobres”.

Periódico Cambio de Michoacán. 19 de octubre de 2009.

Hernández, Bernardo. (2003)

“Factores asociados con sobrepeso y obesidad en niños mexicanos de edad escolar: resultado de la encuesta nacional de nutrición 1999”.

Revista Salud Pública de México. Vol. 45. 2003.

Ortega Salazar, Sylvia (2006)

“Sedentarismo y sobrepeso en niños y jóvenes del Distrito Federal”

Revista Educación 2001. Enero de 2006.

Sánchez Aguirre, Ana Luz (2010)

“Nutrición y salud”

Periódico El Sol de Tijuana. 17 de octubre de 2010.

## OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN

“Consejos para combatir la obesidad infantil”, en:  
<http://www.nutricion.pro/21-08-2010/tips/consejos-para-combatir-la-obesidad-infantil#more-15894>

Edel Navarro, Rubén (2003)  
“El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo”  
Revista Electrónica Iberoamericana Sobre calidad, eficacia y cambio en educación.  
<http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1n2/Edel.pdf>

Escalante Bourne, Teodoro (2008)  
[www.arqhis.comarquitectura/tipos-docentes.html](http://www.arqhis.comarquitectura/tipos-docentes.html).

Fuentes Navarro, Teresa (2005)  
“El estudiante como sujeto del Rendimiento académico.”  
Revista electrónica Sinéctica.  
[www.redcientifica.com](http://www.redcientifica.com)

<http://ftp.fao.org/docrep/fao/008/y5740s/y5740s12.pdf>

Reyes Tejada, Yésica Noelia.  
“Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSN”  
[http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/Reyes\\_T\\_Y/cap2.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/cap2.pdf)

Soto de Sanabria, Ingrid (2010)  
“Cuando mi hijo no come”  
Fundación Bengoa  
[http://www.fundacionbengoa.org/informacion\\_nutricion/cuando\\_mi\\_hijo\\_no\\_come.asp](http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/cuando_mi_hijo_no_come.asp)

[www.congresounam.mx](http://www.congresounam.mx)

[www.fao.org.mx](http://www.fao.org.mx)

[www.geosalud.com/nutricion./anorexia.bulimia](http://www.geosalud.com/nutricion./anorexia.bulimia)

[www.psicopedagogia.com.mx](http://www.psicopedagogia.com.mx)

## ANEXO 1

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE MICHOACÁN DEPARTAMENTO DE REGISTRO, ACREDITACIÓN Y CONTROL REGISTRO AUTOMATIZADO DE INSCRIPCIÓN INICIAL PRIMARIA.  
PERIODO ESCOLAR 2009-2010 REGIONAL: URUAPAN SECTOR: 04 ZONA: 065 CT:16DPR4708K  
NOMBRE DE LA ESCUELA: TIERRA Y LIBERTAD MUNICIPIO: URUAPAN  
DIRECTOR DE LA ESCUELA: FRANCISCO MELCHOR ROMAN GRUPO: 6° TURNO: M

NOMBRE	CALIFICACIÓN
1. AGUIRRE MUNGUIA ALONDRA	7.4
2. ANDRADE ALCARAZ LARISSA	8.5
3. AVILES NAVARRO EDUARDO	8.6
4. BONILLA TAPIA KATARINA ARAI	10
5. CAMACHO MURILLO ALBERTO	7.5
6. CASTAÑEDA ZAVALA FERNANDO	8.0
7. CHÁVEZ MENDOZA BLANCA ESMERALDA	9.5
8. CICILIANO CRUZ VANESSA	9.5
9. CORDOVA QUEZADA JOSÉ EMMANUEL	8.4
10. CRUZ HERNÁNDEZ VALENTIN	9.1
11. EQUIHUA EQUIHUA ANDRÉS SEBASTIAN	9.1
12. ESTRELLA CORREA KAREN YURITZI	7.4
13. ENRIQUE REYES BRAYAN SAUL	8.3
14. FIGUEROA RAMIREZ ITZEL	8.3
15. GARCIA MOLINA KARLA VIRIDIANA	10
16. GONZALEZ ARREOLA NEREIDA ITZEL	6.8
17. GUADALUPE GAONA KARINA	8.8
18. GUZMAN BARRAGAN YULISA LIZBETH	8.5
19. HERNANDEZ RAMIREZ RIGOBERTO JHORDAN	7.6
20. MARTINES MEJIA ALMA AIDE	9.1
21. MARTINEZ MORAN AMAIRANI	7.9
22. MEZA FABIAN DILAN ALEJANDRA	8.8
23. MORA RODRIGUEZ RICARDO	10
24. NAVARRETE CASTRO KAREN EDITH	9.5
25. RANGEL BARRIGA HUGO	8.4
26. ROBLES ROSSANO ANA BELEN	7.6
27. RODRIGUEZ CARDENAZ LUIS FERNANDO	8.5
28. RODRIGUEZ LOPEZ BULMARO	7.8
29. RODRIGUEZ PANTOJA ITZIA BERENICE	8.4
30. RUBIO FRANCO JOEL	7.2
31. SANDOVAL GOMEZ KEVIN DANIEL	8.0
32. SOLORIO ANTONIO OLIVER	7.7
33. VERDUSCO LOPEZ ALONDRA MONSERRAT	9.2
34. VIEYRA LIRA MARCO ANGEL	8.9
35. ZAVALA CORONA LESLIE JHOANA	7.7

## CALIFICACIONES

<b>Alumno</b>	<b>Calificación</b>	<b>Alumno</b>	<b>Calificación</b>
<b>1</b>	7.4	<b>21</b>	7.9
<b>2</b>	8.5	<b>22</b>	8.8
<b>3</b>	8.6	<b>23</b>	10
<b>4</b>	10	<b>24</b>	9.5
<b>5</b>	7.5	<b>25</b>	8.4
<b>6</b>	8.0	<b>26</b>	7.6
<b>7</b>	9.5	<b>27</b>	8.5
<b>8</b>	9.5	<b>28</b>	7.8
<b>9</b>	8.4	<b>29</b>	8.4
<b>10</b>	9.1	<b>30</b>	7.2
<b>11</b>	9.1	<b>31</b>	8.0
<b>12</b>	7.4	<b>32</b>	7.7
<b>13</b>	8.3	<b>33</b>	9.2
<b>14</b>	8.3	<b>34</b>	8.9
<b>15</b>	10	<b>35</b>	7.7
<b>16</b>	6.8		
<b>17</b>	8.8		
<b>18</b>	8.5		
<b>19</b>	7.6		
<b>20</b>	9.1		

## ANEXO 2

### ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

**Instrucciones:** Subraya la respuesta que consideres más adecuada, evita tachaduras. Si surge alguna duda pregunta a la persona encargada.

NOMBRE: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: M \_\_\_\_ F \_\_\_\_

#### 1.- ¿Qué bebida se consume normalmente a la hora de la comida en tu hogar?

- a) agua simple                      b) refresco              c) agua de frutas naturales  
d) bebidas de sabores artificiales    e) nada              f) otro \_\_\_\_\_

#### 2.- ¿Cuánto líquido tomas al día?

- a) medio vaso                      b) un vaso                      c) medio litro                      d) un litro  
e) litro y medio                      f) dos litros                      g) más de dos litros

#### 3.- ¿Con qué frecuencia consumes frutas?

- a) una vez al mes                      b) dos veces por mes              c) una vez a la semana  
d) de 2 a 4 veces por semana    e) diario

#### 4.- ¿Cuáles son las frutas que acostumbras comer? Subraya el nombre de las frutas que más consumes.

manzana,      mango,      aguacate,      naranja,      pepino,      sandía,      fresa,  
naranja,      durazno,      jícama,      zarzamora,      toronja,      guayaba,      mamey,  
guanábana,      plátano.

Otras \_\_\_\_\_

#### 5.- ¿En qué porción?

- a)  $\frac{1}{4}$  de fruta                      b) media fruta                      c) una fruta entera                      d) más de una

#### 6.- ¿Cada cuándo consumes verduras?

- a) una vez al mes                      b) dos veces al mes              c) 1 vez a la semana  
d) de 2 a 4 veces por semana    e) diario                      f) otros \_\_\_\_\_

#### 7.- ¿Cuáles son las verduras que acostumbras comer? subraya las verduras que más consumes.

papa,              nopal,              zanahoria,              chayote,              calabazas,              coliflor,  
rábano,              lechuga,              verdolaga,              espinaca,              champiñones,              jitomate,

otros \_\_\_\_\_

#### 8.- ¿En qué porción?

- a) una rebanada                      b) media verdura                      c) una verdura entera                      d) más de una



**19.- ¿Qué acostumbras desayunar?** Subraya los alimentos que más consumes.

leche, café, huevo, cereal, licuado, avena, torta,  
quesadillas, tacos de guisado, hot-cakes, ensalada de fruta, otros \_\_\_\_\_

**20.- ¿Qué acostumbras cenar en casa?** Subraya los alimentos que más consumes.

leche, pan, cereal, quesadillas, hamburguesa,  
fruta, tacos de bistec, otros \_\_\_\_\_

**21.- ¿Qué acostumbras comer?**

sopa, arroz, pasta, queso con chile, carne de res,  
pescado, ensaladas, tortilla, frijoles, huevo,  
atún, sopa de verduras. Otra: \_\_\_\_\_

**22.- ¿Practicas algún deporte?**

a) sí                      b) no

**23.- ¿Cuál?** \_\_\_\_\_

**24.- ¿Cada cuándo?**

a) 1 vez a la semana                      b) de 2 a 4 veces por semana                      c) diario  
d) aprox. 1 vez al mes                      e) casi nunca

**25.- ¿Asistes a la unidad deportiva u otro lugar recreativo donde puedas jugar o practicar un deporte?**

a) sí                      b) no