

UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO

RED BIBLIOTECARIA MATÍAS

DERECHOS DE PUBLICACIÓN

DEL REGLAMENTO DE GRADUACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO

Capítulo VI, Art. 46

“Los documentos finales de investigación serán propiedad de la Universidad para fines de divulgación”

PUBLICADO BAJO LA LICENCIA CREATIVE COMMONS

Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Unported.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



“No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.”

Para cualquier otro uso se debe solicitar el permiso a la Universidad

**UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO
FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES
“FRANCISCO GAVIDIA”
ESCUELA DE PSICOLOGIA**



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ
MATÍAS DELGADO
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

“LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE”

Monografía presentada para optar al título de:

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

PRESENTADO POR:

**DE PAZ NAVARRETE VILMA GUADALUPE
HERNÁNDEZ CARRANZA IRMA EVELYN**

ASESOR

LICENCIADO VLADIMIR MENJÍVAR

ANTIGUO CUSCATLÁN, LA LIBERTAD, EL SALVADOR 14 DE JULIO 2017



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ
MATÍAS DELGADO
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

AUTORIDADES

Dr. David Escobar Galindo
RECTOR

Dr. José Enrique Sorto Campbell
VICERRECTOR
VICERRECTOR ACADÉMICO

Lic. Luis Salazar Retana
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES "FRANCISCO GAVIDIA"

Lic. Jesús Antonio Guzmán
DIRECTOR ESCUELA PSICOLOGÍA

COMITÉ EVALUADOR

Licda. Carla Carolina Galdámez
COORDINADOR

Lic. Heriberto Alonso Navarrete
MIEMBRO DEL COMITÉ EVALUADOR

Lic. Heriberto Alonso Navarrete
MIEMBRO DEL COMITÉ EVALUADOR

(Vladimir Menjivar)
ASESOR

ANTIGUO CUSCATLÁN, LA LIBERTAD, 14 DE JULIO 2017

UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO
FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES "FRANCISCO GAVIDIA"
ESCUELA PSICOLOGÍA

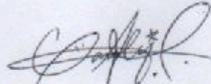


UNIVERSIDAD DR. JOSÉ
MATÍAS DELGADO
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

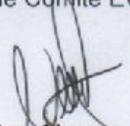
ORDEN DE APROBACION DE LA MONOGRAFIA
"La influencia de la alimentación en el aprendizaje"

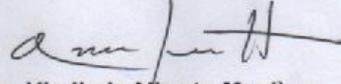
PRESENTADO POR LAS BACHILLERES:

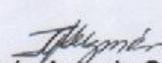
1. Vilma Guadalupe De Paz Navarrete
2. Irma Evelyn Hernández Carranza


Licda. Carla Carolina Galdámez
Coordinador de Comité Evaluador


Licda. Erlka Liliana Chiquillo
Miembro de Comité Evaluador


Lic. Heriberto Alonso Navarrete
Miembro de Comité Evaluador


Lic. Vladimir Alberto Menjivar
Asesor


Lic. Jesús Antonio Guzmán
Coordinador General
Escuela de Psicología



Julio 2017

Agradecimientos

A Dios Por permitirme llegar a este momento tan importante en mi vida, por permitirme cumplir uno de mis más anhelados objetivos y por darme la sabiduría y fuerzas cuando más lo necesite. **A mis padres.** Por haber estado siempre a mi lado animándome a seguir cuando me sentía débil, pero sobre todo por su amor incondicional y su paciencia. **A mis hermanos.** Gracias por ser los mejores hermanos con los cuales tengo la certeza siempre puedo contar, gracias por sus hacerme reír con sus locuras en los momentos en que más estresada me sentía. **A mis abuelos.** Gracias por sus oraciones para que todo me saliera de la mejor forma y sobre todo por su infinito amor. **A mis familiares** Por sus muestras de cariño y apoyo incondicional **A mis amigas/os.** Gracias a mis estimadas compañeras de estudio por hacerme la vida más fácil, y mis otras amistades ustedes han sido un pilar muy fuerte gracias por preocuparse por estar pendiente y por sus muestras de apoyo y amor incondicional. **A mi compañera de trabajo** Evelyn gracias querida amiga y compañera por todas las aventuras vividas en la realización de este trabajo por aguantar mis momentos de frustración y por su cariño, **A mi asesor,** Gracias licenciado Menjivar por la enorme paciencia y por estar siempre disponible a nuestras dudas, gracias por su apoyo y motivación.

Gracias a todas aquellas personas que directa e indirectamente fueron mi motivación para seguir adelante.

VILMA GUADALUPE DE PAZ NAVARRETE

Agradecimientos

Primordialmente agradezco a **Dios** y mamita **María** por permitirme tener vida y darme la sabiduría para finalizar mis estudios universitarios por la fuerza y fortaleza por siempre acompañarme. También quiero agradecer profundamente a una linda mujer que admiro y amo la mejor, mi mamá **Irma Carranza Valencia** por todo el apoyo que me ha brindado siempre, por su paciencia, por ser tan incondicional por motivarme para seguir adelante a pesar de las dificultades que se presentaron en el transcurso de este logro por confiar en mí. A mi padre **Israel López Hernández** por el amor y apoyo brindado por siempre encontrar la manera de que este proceso fuera más liviano por estar a mi lado por su comprensión gracias. También quiero agradecer a mi hermana **Marlene Carranza**, por estar pendiente en el progreso de mi carrera te quiero mucho. También agradezco a mi novio **Eli Ventura**, por su apoyo y comprensión brindada gracias amor. Agradezco a mi amiga y compañera de este trabajo **Guadalupe De paz**, por su dedicación por compartir a mi lado este reto, por su confianza, por todas las locuras risas excesos de adrenalina que pasamos juntas, para alcanzar este sueño por ser tan incondicional gracias amiga, a mis demás amigas por siempre darme ánimos por el apoyo mutuo que siempre demuestran por sus ocurrencias locuras las quiero mucho chicas, así también a mis demás amistades y familiares que de manera indirecta siempre me animarán para seguir adelante muchas gracias y bendiciones. A nuestro asesor el licenciado **Vladimir Menjivar** por su disponibilidad y paciencia en la elaboración de este trabajo gracias.

Finalmente, agradezco con mucho amor a la memoria de mi querido hermanito **Miguel Ángel Hernández Carranza** tu recuerdo me ayuda a seguir adelante te amo hermano.

IRMA EVELYN HERNÁNDEZ CARRANZA

Resumen

Investigación monográfica de tipo comparativo descriptivo acerca de la influencia de la alimentación en el aprendizaje de los niños en escuelas públicas de la zona rural y urbana de El Salvador para esta investigación se elaboraron dos instrumentos la encuesta y entrevista. La cual permitió conocer la opinión de los maestros que la alimentación es un factor influyente en el aprendizaje de alumnos encuestados, también se utilizó revisiones bibliográfica para conocer los la realidad alimentaria del País encontrando que el 21% de los niños menores de cinco años - casi uno de cada cuatro - tiene retraso en el crecimiento, el 6% tienen peso inferior al normal y el 38% de los niños entre 6 y 24 meses sufren de anemia, como consecuencias de la mala alimentación, además de las limitaciones intelectuales ya que en esta fase es donde se da la formación de las estructuras mentales superiores y las neuronas requieren una gran cantidad de proteínas y nutrientes los cuales se obtienen a través de una alimentación balanceada lo que significa que los niños que no tienen una sana alimentación se encuentran más propensos a presentar dificultades al comenzar los estudios académicos ya que su desarrollo físico y cognitivo se encuentra en cierta manera limitado a la falta de alimentos que les aporte los nutrientes necesarios para un desarrollo adecuado

Palabras claves: Instrumentos de evaluación, Estadística, Retraso, Aprendizaje, Alimentación

Contenido

Introducción.....	i
CAPITULO 1. Realidad alimentaria y nutricional en El Salvador: Datos estadísticos y medidas de solución a la problemática.	1
1.1 Datos estadísticos sobre la desnutrición.	1
1.2 Derechos de la alimentación de los niños de El Salvador.....	3
1.3 Fortalecimiento de programas de alimentación escolar.....	4
1.4 Programas de alimentación escolar del ministerio de educación en El Salvador para fortalecer el aprendizaje.....	5
Capítulo 2. Alimentación y aprendizaje	8
2.1 Teorías del aprendizaje.....	9
2.1.1. Teoría humanista:	9
2.1.2. perspectiva de Prescott	10
2.1.3 Teoría cognitiva social del aprendizaje	10
2.1.4 Teoría sociocultural.....	11
2.2. Influencia de la alimentación en el aprendizaje: beneficios y repercusiones	12
2.2.1 Beneficios de una alimentación saludable.....	13
2.2.2. Repercusiones de la malnutrición en el aprendizaje	14
2.2.3. Enfermedades relacionadas con la malnutrición.....	15
2.2.4. Efectos psicológicos de la mala alimentación en el aprendizaje.	15
CAPÍTULO 3. Relación entre la alimentación y aprendizaje de los estudiantes de cuatro centros escolares de la zona de La Libertad en El Salvador.....	18
3.1. Objetivos de investigación	19
3.2. Metodología.....	19
3.3. Descripción de los instrumentos de investigación.....	20
3.3.1. La encuesta.	20
3.3.2 La observación.	20
3.3.3 La entrevista.....	20
3.4. Datos recabados sobre los hábitos alimenticios en la zona rural.....	20
3.5. Estilos alimenticios de la zona urbana.	23
3.6. Análisis de resultados	25
3.7. El rol del psicólogo en el ámbito escolar.....	30
Referencias documentales.....	36
Bibliografía	¡Error! Marcador no definido.

Glosario.....	42
Anexos.....	46
Tabla 1.....	47
Tabla 2.....	48
Tabla 3.....	49
Tabla 4.....	50
Tabla 5.....	51
Tabla 6.....	52
Tabla 7.....	53
Tabla 8.....	54
Tabla 9.....	55
Tabla 10.....	56
Tabla 11.....	57
Tabla 12.....	58
Entrevista	59
Encuesta.....	60

Introducción

La presente investigación surge con el interés de conocer la influencia de la alimentación en el aprendizaje, para tener mayor información sobre dicha situación se han desarrollado tres capítulos los cuales ofrecen al lector la oportunidad de encontrar aspectos importantes que influyen de gran manera sobre la problemática. En el capítulo uno el lector podrá encontrar datos estadísticos sobre la desnutrición en El Salvador, así como la población mayormente afectada, el rol ejercido por los instrumentos jurídicos que velan por los derechos humanos, el involucramiento de organizaciones gubernamentales que proponen seguir ciertos objetivos para reducir la pobreza en el país, las medidas establecidas por el gobierno para contrarrestar los problemas de salud, el surgimiento y fortalecimiento de los programas escolares encaminados a mejorar la salud y formación de los estudiantes; Posteriormente en el capítulo dos se exponen algunas teorías en las que los autores destacan y respaldan la relación de la alimentación en el proceso de aprendizaje, uno de los postulados de mayor interés en la psicología es la teoría de las necesidades básicas de Maslow en la que el actor considera que se deben satisfacer ciertas necesidades básicas entre estas la alimentación para poder cumplir otras necesidades indispensables para el desarrollo del individuo y de no ser cumplidas difícilmente podrá satisfacer otras (Maslow, 1988, p. 49). También se muestran los beneficios y repercusiones, y enfermedades ligadas a deficiencias nutricionales, los efectos psicológicos a los que se enfrentan los niños en el ámbito escolar debido a problemas de alimentación, las características conductuales y emocionales que se presentan como consecuencia de las repercusiones de una malnutrición. Finalmente en el capítulo tres se podrá encontrar la metodología la cual consiste en la aplicación de una encuesta y entrevista que permitirá recabar información con estudiantes y maestros encargados de primero y segundo grado las preguntas están encaminadas a conocer los hábitos alimenticios para ello se trabajara en cuatro

instituciones gubernamentales dos se encuentran localizadas en la zona rural como es el caso del Centro Escolar Corinto Cantón las Termopilas, Complejo Educativo Simeón Cañas, Y Centro Escolar las Moras, Centro Escolar Centroamérica localizadas en la zona Urbana de Santa tecla y destacando si la alimentación influye en el éxito o fracaso escolar de los estudiantes de esta manera se obtendrá un panorama de la realidad vivida en las instituciones . Es importante mencionar que en este trabajo el lector no obtendrá información sobre la diferencia de notas de los niños de las diversas instituciones, ya que como se mencionó anteriormente la investigación se enfocara en conocer los hábitos alimenticios, de esta manera se conocerá la posible influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes y en general como este factor podría ser un limitante en proceso del aprendizaje y por ende en la autorrealización de los individuos.

CAPITULO 1. Realidad alimentaria y nutricional en El Salvador: Datos estadísticos y medidas de solución a la problemática.

El Salvador ha enfrentado por muchos años una serie de acontecimientos que impactan y generan repercusiones en el bienestar de la población en general, situaciones como el conflicto armado, la crisis nacional e internacional, la violencia que se vive en el país es una realidad cotidiana que no contribuye al desarrollo del territorio nacional, estas situaciones traen consigo un serio impacto en la economía de los hogares salvadoreños, y se ve reflejado en los altos niveles de desnutrición que adolece la región, que si bien es importante mencionar que disminuido significativamente en los últimos años no son lo suficiente para erradicar el problema en su totalidad es por eso que diferentes organismos nacionales e internacionales se han dado a la tarea de implementar programas con el propósito de solventar la problemática (PNUD, UNFPA, UNOPS, UNICEF, PMA y ONU, 2014, pp. 2- 4).

Sin embargo, los índices continúan siendo muy altos según lo indica las siguientes investigaciones:

1.1 Datos estadísticos sobre la desnutrición.

La desnutrición crónica infantil para menores de 5 años en El Salvador se redujo desde 2008 en un 34%, pasando de 21% -según estimaciones interagenciales- a 14%. Adicionalmente, se redujo en un 55% la desnutrición global, pasando de 11.2% en 1991 a un 5.0% en 2014. Además, el país avanzó de manera notable en la cobertura de las inmunizaciones y la tasa de mortalidad en menores de cinco años se sostuvo en el último quinquenio, siendo una de las más bajas en la región, con 20 muertes por mil nacidos vivos. (Ministerio de Salud, 2015, párr. 1).

Según la FAO a pesar que se ha tenido una mejoría significativa en las tasas de la desnutrición “El Salvador sigue siendo uno de los países que ha tenido un proceso más lento en la lucha contra la desnutrición siendo el segundo país en la región centroamericana que menos ha logrado reducir el hambre” (García, 2015, párr. 1).

Según una publicación del Banco Mundial llamada “Nutrición de un Vistazo, El Salvador”

en el país el 21% de los niños menores de cinco años - casi uno de cada cuatro - tiene retraso en el crecimiento, el 6% tienen peso inferior al normal y el 38% de los niños entre 6 y 24 meses sufren de anemia. (Silva, 2012, párr. 2).

La zona rural sigue siendo principalmente la más afectada ya que económicamente se ven obligados a invertir más de los ingresos en la compra de la canasta básica dejando a un lado otras necesidades y reduciendo el nivel de vida privándose de un tiempo de comida para poder sobrevivir, en cuanto a esto se conoce que los salarios devengados durante el año 2014 fueron relacionados con la canasta básica alimentaria la cual refleja diferentes grados de pobreza que viven los asalariados en el país obteniendo salarios más bajos de \$114.00, los cuales no cubren el costo de la canasta básica alimentaria. Indudablemente el país atraviesa por una difícil situación económica a pesar que en el año en curso aumento el salario un 4% las condiciones de vida y de violación de él derecho a la alimentación sigue prevaleciendo en el país (Diario Co Latino, 2015, párr. 7-9).

A consecuencia de los datos estadísticos mostrados anteriormente los organismos nacionales e internacionales encargados de velar por los derechos humanos en cuanto a lo que concierne a la seguridad alimentaria declaran el derecho de la alimentación universal el 26 de octubre en el año 1,979 desde entonces los gobiernos reconocen este derecho como tal, es por ello que muchas

organizaciones no gubernamentales de distintos países realizan llamados a sus respectivos países (Lucero, 2013, p. 43).

Es importante mencionar que el mismo año en el que se estableció el derecho de la alimentación como universal, la FAO publicó una propuesta estratégica a El Salvador brindando así mayor realce a tal derecho al proponerle seguir ciertos objetivos para reducir la pobreza (FAO, 2006, p. 22).

En agosto de 2013 el director general de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), José Graziano da Silva, instó a El Salvador a garantizar el derecho humano a la alimentación, incorporando tal norma a su Carta Magna. (DPA, 2013, párr. 1).

Una vez creadas las estrategias dirigidas a combatir los niveles de desnutrición y el llamado a garantizar el derecho a la alimentación que se le hizo al país, las instituciones de gobierno crean las siguientes herramientas:

1.2 Derechos de la alimentación de los niños de El Salvador.

Actualmente en El Salvador existen instrumentos jurídicos que amparan y reconocen los derechos de los niños a tener una adecuada alimentación no solamente en el hogar sino también en el ambiente escolar, sin embargo, estas no son cumplidas a totalidad. Entre las leyes que están diseñadas para velar por estos derechos tenemos:

Código de familia art. 351 apartado número 5 hace énfasis en

una adecuada nutrición incluyendo la lactancia materna; en este periodo no se separará al niño de su madre, salvo en casos previstos por la ley. En el artículo 354 literal A del mismo instrumento menciona la obligación del estado a proporcionar:

Acceso a los programas de alimentación, vacunación y nutrición. (2009, pp. 76-78).

Por su parte LEPINA manifiesta en el artículo 86 en los literales A y B que

la responsabilidad del Estado en materia de educación Para hacer efectivo el derecho a la educación el Estado deberá: a) Garantizar educación integral de calidad y progresiva en condiciones de igualdad y equidad para toda niña, niño y adolescente; b) Procurar asistencia alimentaria gratuita en los centros públicos de educación inicial, parvularia y primaria. (2016, p. 26).

Se consultó la Constitución de la República De El Salvador sin embargo no hay un artículo que exprese de manera directa el derecho de los niños a la alimentación, sin embargo, el art. 1 asegura “Es obligación del Estado asegurar a los habitantes de la República, el goce de la libertad, salud, la cultura y el bienestar económico y la justicia social. (2009, p. 1).

Aunque existen estas leyes aprobadas que garantizan el compromiso del estado a brindar mejores condiciones de alimentación a la población se considera necesario tomar medidas como la siguiente:

1.3 Fortalecimiento de programas de alimentación escolar.

A raíz de los niveles de desnutrición que se presentan a nivel nacional y las repercusiones en la salud de los niños, se observó la necesidad de implementar medidas de prevención y protección que garanticen a los estudiantes el acceso a una alimentación que les permita un desarrollo integral que les proporcione las herramientas adecuadas para un aprendizaje significativo es por eso que:

Este proyecto de fortalecimiento de programas escolares inició en 2009 en cinco países, actualmente es llevado a cabo en 13 países entre ellos El Salvador, Los Programas de Alimentación

Escolar se realizan a manera de prevención de riesgos en relación a la deserción escolar, a la limitación del aprendizaje y el rendimiento escolar, a la desnutrición, y deficiencias nutricionales. Además, este programa también viene a contribuir en gran manera con la economía de los agricultores ya que les brinda la posibilidad de vender sus productos como por ejemplo la leche en condiciones favorables ya que genera ingresos a las familias locales (FAO, FNDE, ABC, Ministerio das Educação, Ministerio das Relações Exteriores, BRASI, 2013, p. 3).

El MINED por su parte también ha adoptado medidas para responder a la situación que enfrenta la población estudiantil creando los siguientes proyectos.

1.4 Programas de alimentación escolar del ministerio de educación en El Salvador para fortalecer el aprendizaje.

Para dar respuesta a los diferentes llamados de la FAO los diferentes gobiernos de El Salvador y el Ministerio de Educación han implementado a lo largo de los años una serie de programas encaminados a contrarrestar la desnutrición en la población estudiantil, los cuales se detallan a continuación:

- ✓ El programa vaso de leche consiste en ofrecer un alimento nutritivo brindando el consumo de dos vasos de leche por semana. Las edades se estiman que son desde los 4 años hasta aproximadamente los 19 años Según el MINED, este programa actualmente beneficia a un millón de estudiantes de 2,900 centros escolares en los niveles de parvularia, básica y media, a nivel nacional (Calderón y Gonzales, 2015, párr. 1-3).

- ✓ El programa refrigerio escolar consiste en entregas periódicas de alimentos en crudo a las escuelas, estos son preparados con la ayuda de los padres de familia y es entregado en las primeras horas del día, aportando ingredientes extras que contienen vitaminas y nutrientes, la población beneficiada inicia desde parvularia hasta noveno grado, las edades de los beneficiados se estiman desde los 4 años a 16 años (FAO, ALADI y CEPAL, 2017, párr. 1).
- ✓ Posteriormente esta iniciativa se extendió al bachillerato entregando almuerzos a los estudiantes de jornada extendida, los alimentos entregados incluyen arroz, bebida fortificada, aceite comestible y leche en polvo, la leche en polvo se entrega a los centros escolares que no son abastecidos con leche líquida la población beneficiada abarca todos los niveles de bachillerato, las edades de los beneficiados oscilan entre los 17 a 19 años de edad (Diario Co Latino, 2016, párr. 3).
- ✓ Huertos escolares este proyecto consiste en que los estudiantes consuman alimentos biofortificados que ayuden a contrarrestar las deficiencias nutricionales, para ello se promueven cultivos como maicillo, soya, frijol, maíz de las variedades de alto valor proteico, camote anaranjado, hierba mora y chipilín (Centro Nacional de Tecnología Agropecuaria y Forestal, 2015, párr. 3).
- ✓ Actualmente se realizan modificaciones en los centros escolares prohibiendo la comida chatarra en los cafetines de las escuelas y colegios privados con el fin de evitar aquellos que contengan altos contenidos de azúcar, grasas, sal o colorantes artificiales y promocionar la alimentación saludable (Peñate, 2015, párr. 5 y 6).

Conclusión

Según los datos estadísticos publicados por entidades nacionales e internacionales se concluye que la desnutrición sigue siendo una de las principales problemáticas que aquejan al país y que a pesar de los esfuerzos por erradicarla aún no se logra en su totalidad, es importante mencionar que, si hay un gran avance en comparación con estadísticas anteriores, por esta razón los diferentes gobiernos han adoptado estrategias y medidas de prevención que les permita brindar a la población estudiantil los nutrientes necesarios que los protejan de enfermedades que puedan interferir en el desarrollo físico y cognitivo así como disminuir los índices de desnutrición en El Salvador.

En el siguiente capítulo se presentará cual es la relación entre aprendizaje y alimentación, los beneficios en la salud, las consecuencias, así como las teorías que respaldan como se adquiere el proceso de aprendizaje.

Capítulo 2. Alimentación y aprendizaje

En este capítulo se definirán algunos conceptos claves para entender la relación entre el aprendizaje y la alimentación, también algunas teorías y opiniones de autores que respaldan cómo influyen dichos procesos en la adquisición del conocimiento, así como cuales son los beneficios y repercusiones en el bienestar físico y cognitivo a raíz de una buena o mala alimentación.

La universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts (Estados Unidos) concluyeron que los niños mal alimentados tienen más riesgos a desarrollar dificultades de aprendizaje y problemas de actitud, reflejándolos en irritabilidad, agresividad, dificultad de comprensión y falta de interés. (Sandoval, 2003, párr. 2).

El aprendizaje es definido como:

Es el proceso por el cual se origina o cambia una actitud, mediante la reacción a una situación dada, siempre que las características del cambio en curso puedan ser explicadas con apoyo en tendencia reactivas innatas en la maduración o por cambios temporales del organismo. (Estébanez, 2001, p. 397).

La definición de aprendizaje con una perspectiva escolar es

“la actividad mental por medio de la cual el conocimiento y la habilidad, los hábitos, las actitudes e ideales son adquiridos, retenidos y utilizados, originando progresiva adaptación y modificación de la conducta” (Kelly, 2001, p. 397).

Dado el vínculo que hay entre estos temas es necesario hablar de alimentación debido a que viene a reforzar la teoría del vínculo entre que una buena alimentación contribuirá a un mejor aprendizaje, entonces alimento es definido como:

La alimentación es la sustancia que se ingiere con el objetivo de asegurar pleno desarrollo y crecimiento, de esta manera garantiza el buen funcionamiento corporal, el alimento es aquel que aporta energía y nutrientes que el cuerpo necesita para la realización de actividades físicas y cognitivas de la vida cotidiana. (Posada, Gómez y Ramírez, 2005, p. 272).

2.1 Teorías del aprendizaje

A continuación, se presentarán algunas teorías que nos explican cómo surge el proceso de aprendizaje el aporte científico de estos autores ha sido fundamental para entender el origen de esta fase, estas teorías relacionadas específicamente al tema de la alimentación y aprendizaje brindan un mayor panorama psicológico de como la falta de nutrientes puede alterar el desarrollo normal de este proceso.

2.1.1. Teoría humanista:

La teoría de Abraham Maslow se trata de una cadena jerárquica de necesidades que motivan a las personas en casi todos los aspectos de la vida individual, aunque algunas necesidades prevalecen sobre otras, este autor plantea una jerarquía de necesidades, que al ser complacidas satisfactoriamente llevan al individuo a una autorrealización plena, caso contrario cuando una necesidad no es satisfechas no hay una motivación completa, considerando que solo cuando una necesidad está razonablemente satisfecha, se disparará una nueva necesidad, esto pudo observarlo a través de su trabajo con monos y concluyo que los animales no podían trabajar ni mantener la atención si estaban hambrientos o sedientos por tanto no surgía una nueva necesidad, las categorías que describe el actor en su teoría son: necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidad de amor y pertenencia, necesidad de aprecio, necesidad de estima y necesidad de autorrealización (Goble, 1988, pp. 49-50).

Para este actor todos los seres humanos poseen como parte de la estructura intrínseca no solo necesidades fisiológicas, sino que también necesidades psicológicas

Esta teoría se aplica al área escolar donde según el actor el sistema educativo debe considerar el contexto y carencias de cada alumno ya que estos se vuelven más vulnerables, por ejemplo, un niño que llega a la escuela sin tomar su desayuno y/o almuerzo difícilmente podrá lograr un aprendizaje pleno esto interferirá para que el alumno tenga la motivación suficiente para lograr satisfacer otra necesidad por ende afectan su educación y la búsqueda de su auto- realización (Maslow, 2012, p. 285).

2.1.2. perspectiva de Prescott

Interpreta que necesidad significa lo que los niños necesitan para aumentar su salud mental y el desarrollo de las personalidades, además hace hincapié en que la conducta va más allá de su origen y que las necesidades no operan independientemente, además menciona que las necesidades están relacionadas según cada cultura de igual manera estas pueden variar de una cultura a otra. Según Prescott existen tres grandes categorías de necesidades en el desarrollo de los niños estas categorías son las siguientes.

- ✓ Materiales esenciales y condiciones: la necesidad de aire, Alimentos y líquidos
- ✓ Ritmo de actividad y descanso
- ✓ Actividad sexual. (Bigge, Hunt, 2001, p. 370).

2.1.3 Teoría cognitiva social del aprendizaje

Bandura considera que el proceso de aprendizaje tiene origen a partir de la interacción del comportamiento que se produce a través de la experiencia con el ambiente del individuo, los cuales

resultan determinantes del aprendizaje para la memoria, discriminación, procesamiento, además considera que para llegar a un conocimiento por observación el modelado social funcionan como un medio para proporcionar valores, actitudes, habilidades cognoscitivas y conducta a los individuos para que este aprendizaje se origine resulta determinante, la influencia de un modelo como es el de los docentes, familiares o el entorno social produce aprendizaje en el estudiante, cuando asume su función informativa, es decir exponen sus ideas o conocimientos, los niños las observan y adquieren representaciones simbólicas y de esta manera progresan en el proceso de aprendizaje (Vásquez, 2012, p. 22).

2.1.4 Teoría sociocultural

De acuerdo a Vygotsky en 1977 el aprendizaje precede al desarrollo, es decir existe una relación entre ambos ya que esto los lleva a crear zonas del desarrollo próximo las cuales se caracterizan por ser aquellas cosas que el individuo puede realizar con éxito siempre teniendo el apoyo de otras personas pero después las puede cumplir sin ayuda de ellos, para llegar a esto lo que se pone en proceso de formación es el potencial del niño esto dependerá del su nivel de desarrollo el cual debe tener cierta dificultad que resulte desafiante para el individuo pero no difícil de esta manera el niño lograra obtener y realizar modificaciones en su desarrollo cognoscitivo de manera general, es por ello que Vygotsky considera al niño un ente activo producto de las relaciones sociales que reconstruye el conocimiento para luego usarlo de manera independiente cuando interactúa en diversos ámbitos sociales de manera integral (Chaves, 2001, p. 62).

Según Gómez (2010) La cultura alimentaria es una conducta con patrones que se aprenden, mas no se heredan, esto es debido a los hábitos alimenticios establecidos en el hogar , componentes psicológicos del niño y sus padres y de los componentes culturales sociales frecuentemente son

alterados en los primeros años de vida las cuales pueden derivarse en un retraso del crecimiento, aversiones alimentarias es por ello que la familia en materia de alimentación y salud representa una experiencia de aprendizaje, es en este punto donde el andamiaje juega un papel fundamental ya que las practicas alimentarias saludables deben ser aprendidas con ayuda de padres, docentes, etcétera hasta que el niño pueda implementar hábitos alimenticios adecuados por sí mismo es por esto que dicho aprendizaje sale de lo individual a lo colectivo ya que abarca a toda una sociedad la cual puede modificar valores pautas de conducta, en la producción y distribución, conservación y preparación de alimentos sanos (Ekmeiro, 2016, pp. 51-52).

Vygotsky considera que para que el niño logre obtener un desarrollo cognitivo, psicomotor, y emocional optimo el contexto social, interacción social, y la actividad socio cultural serán influyentes determinantes en el aprendizaje, ya que las conductas toman sentido en un contexto, sea del entorno familiar, y social. Este enfoque está relacionado con la alimentación ya que esta brindara la construcción del conocimiento que el niño necesita para la asimilación (Vásquez, 2012, p.23).

Son muchos los autores que hablan sobre cómo surge el proceso del aprendizaje, todos ellos coinciden en que la alimentación juega un papel fundamental en el desarrollo de la formación, para que este conocimiento sea lo más significativo y provechoso para el niño las condiciones del cuerpo deben ser óptimas para lograr beneficios tanto a corto como a largo plazo.

2.2. Influencia de la alimentación en el aprendizaje: beneficios y repercusiones

La alimentación es un ingrediente esencial en lo que a aprendizaje se refiere el consumo de suplementos alimenticios le brindan al cuerpo la seguridad de un buen desarrollo global ya que en

la “fase de desarrollo las neuronas requieren un gran volumen de proteínas y nutrientes que están en los alimentos, los cuales ayudan a construir todas las sustancias neurotransmisoras que permiten la interconexión entre las células nerviosas del cerebro.” (Sandoval, 2003, párr. 5).

2.2.1 Beneficios de una alimentación saludable

Una buena alimentación es esencial para mantenerse saludable facilita el crecimiento y desarrollo físico, favorece la composición corporal permite el desarrollo cognitivo es por ello que una persona con buen estado nutricional disminuye la probabilidad de diversas enfermedades así como también es un aliado en el proceso de aprendizaje ya que los niños necesitan de nutrientes que les brinden vitaminas y energía podemos decir que en general alimentarse bien trae muchos beneficios, a continuación se presentan los grupos de alimentos que juegan un papel fundamental en un estilo de vida saludable: Granos, Verduras, Frutas, aceites, lácteos, y, carnes y frijoles (Lutz, Rutherford, 2011, pp 5-9).

“La alimentación infantil debe ser completa, equilibrada, suficiente y adecuada” (Posada, Gómez, Ramírez p. 274).

El Análisis de la situación alimentaria en El Salvador realizado en el 2011 por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) investigó que las tortillas, el pan francés y pan dulce son tres de los alimentos más consumidos en El Salvador. (Bennetta, 2014, párr. 5).

Como se puede apreciar en este apartado la alimentación de los hogares salvadoreños no cumple con los estándares nutricionales adecuados ya que carecen de todo valor nutricional y de fibras.

2.2.2. Repercusiones de la malnutrición en el aprendizaje

[UNICEF] e Iniciativa sobre Micronutrientes, 2004). Por lo general cuando se habla de malnutrición se suele pensar en las consecuencias físicas como por ejemplo delgadez extrema, estatura inferior a la edad etc. Sin embargo, la desnutrición tiene consecuencias que van más allá de esta condición, siendo la más dañina la concerniente al aprendizaje, la falta de alimentos en el periodo de la infancia puede provocar un retraso mental irreversible y una disminución del coeficiente intelectual (CI). La nutrición durante el embarazo es fundamental para evitar las secuelas antes mencionadas ya que, si bien es cierto tras la primera infancia que comprende desde los 0 a los 6 años de edad, todavía es posible mejorar el desarrollo cognitivo del niño, pero su capacidad fundamental ya está en muchas maneras determinada (PMA, 2006, p. 16).

En la etapa escolar la falta de vitaminas y minerales puede limitar la futura capacidad de aprender afectando las capacidades del estudiante para aprovechar la oportunidad de conocimiento en las instituciones, también reduce los índices de matrícula, asistencia y retención escolar (IDEM, 2006, p. 40).

Otro aspecto que se ve afectado a nivel cognitivo debido a la falta de micronutrientes es la capacidad de memorizar, falta de concentración en las actividades que realizan dentro del aula, disminución en el grado de curiosidad y entusiasmo por parte del niño por aprender cosas nuevas mayor probabilidad de que las siguientes generaciones sigan siendo afectados por la desnutrición siguiendo un patrón conducta que es perjudicial socialmente.

Estas dificultades pueden volverse transitorias o permanentes estas dependerán de ciertas circunstancias: como la edad en la que el niño sufre la carencia alimentaria, la duración de la carencia, la cantidad y calidad de los diversos nutrientes (UNICEF, 2004, p. 53).

2.2.3. Enfermedades relacionadas con la malnutrición.

En la actualidad existen diversas enfermedades que anteriormente solo se conocía afectaban a la población adulta y también no se relacionaban a una mala alimentación, sin embargo es de conocimiento que estas pueden surgir a edades tempranas debido a los hábitos alimenticios establecidos en el hogar pero que muchas veces están asociados a las carencias económicas que obligan a la población a consumir alimentos inadecuados, que afectan en general la salud de los infantes disminuyendo la calidad y por ende los años de vida, entre algunas enfermedades relacionadas a la mala alimentación se pueden mencionar.

Hipertensión arterial, diabetes, cáncer, deficiencias renales, cardiopatías, anemia, caries dentales, sobrepeso y el sedentarismo (coutto, 2006, párr. 6, 33, 47).

2.2.4. Efectos psicológicos de la mala alimentación en el aprendizaje.

Una malnutrición trae consigo grandes consecuencias tanto en la educación como en la salud mental de los alumnos ya que muchas veces los niños se enfrentan no solo a las dificultades cognitivas sino también a las críticas de padres y maestros quienes juegan un papel fundamental en la proporción del aprendizaje, pues al ser la enseñanza una actividad recíproca entre dos personas, maestro y alumno, la relación entre ambas partes contribuyen en la dificultad o incremento del conocimiento, Las comparaciones en cuanto al rendimiento logrado en contraste con los demás estudiantes agrava más la situación ya que muchas veces los niños no entienden porque a pesar del esfuerzo realizado, no logran obtener resultados satisfactorios académicamente.

Estas situaciones vienen a generar cierto grado de frustración y ansiedad por parte del alumno más aún si no se le brinda la ayuda necesaria para sobrellevar el problema lo que sin duda alguna provoca que se sienta desmotivado con alta tendencia al fracaso escolar, los problemas emocionales muchas veces se exteriorizan en problemas conductuales. es por ello la importancia

del control emocional que permite encontrar ese equilibrio que proporciona que el rendimiento del niño se beneficie (Gay, s.f, párr.1 y 2).

Aparecen otras características conductuales y emocionales que no solo afectan a la persona que las padece sino también a su entorno, esto a raíz de las repercusiones de la mala alimentación entre estas podemos encontrar:

- ✓ Falta de atención
- ✓ Dificultades en la memoria
- ✓ Dificultades en el lenguaje
- ✓ Problemas de conducta
- ✓ Agresividad
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Ansiedad
- ✓ Timidez
- ✓ Impulsividad
- ✓ Sentimientos de culpa
- ✓ Disfunción de habilidades sociales
- ✓ Trastornos específicos de aprendizaje entre otros (Jadue, 2002, párr. 1,4,5,16,19).

Aunque cada niño difiere en el ritmo de aprendizaje los niños que han adolecido problemas nutricionales tendrán una desventaja en comparación con las personas que han tenido un desarrollo normal y pleno.

Conclusión

La alimentación juega un rol fundamental en el funcionamiento de los individuos les permite mantenerse sanos tanto física como mentalmente esto al mismo tiempo contribuye a que el proceso de aprendizaje se facilite, ya que cuentan con los nutrientes que les proporcionan diversos alimentos, en El Salvador difícilmente la población consume los alimentos adecuados a pesar de ser fundamentales, esto provoca la aparición temprana de enfermedades crónicas que dificultan el desarrollo integral del individuo, así como también limita el proceso de aprendizaje de los infantes, ya que como manifiestan algunos autores basados en ciertas teorías para llegar a un aprendizaje se requiere que la persona supere cierto nivel de dificultad, que satisfaga necesidades básicas para que haya más motivaciones de superación, de tal manera que esto no podría darse si la persona presenta dificultades físicas como cognitivas ya que el cuerpo humano funciona como un todo, es por ello la importancia de comer sanamente sin llegar a extremos en el consumo de comidas que perjudiquen la salud, también es importante prestar atención a las características emocionales y conductuales que surgen como efecto de los problemas en el aprendizaje ya estos pueden ser duraderos debido al impacto emocional que provocan y que difícilmente son comprendidos tanto por los padres y maestros es necesario lograr identificarlos para poner en marcha medidas adecuadas encaminadas a tratar la problemática buscando siempre la permanencia y bienestar de los niños en los centros educativos.

CAPÍTULO 3. Relación entre la alimentación y aprendizaje de los estudiantes de cuatro centros escolares de la zona de La Libertad en El Salvador.

En los capítulos anteriormente presentados se han dado a conocer aspectos importantes sobre la influencia de la alimentación en el aprendizaje como son datos estadísticos acerca de los índices de desnutrición por los que el país ha pasado, derecho a la alimentación, el surgimiento y fortalecimientos de programas dirigidos a disminuir problemas de desnutrición en los escolares, de igual manera se expusieron algunas teorías que muestran una relación entre la alimentación y el aprendizaje así como algunos síntomas físicos, cognitivos que surgen a consecuencia de la mala alimentación.

Para tener una idea más clara de esta situación en el presente capítulo se indagará sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de cuatro Centros Escolares, ubicados en el departamento de la Libertad, dos de la zona rural, Centro Escolar Corinto Cantón Las Termopilas y Complejo Educativo José Simeón Cañas, y de la zona urbana, Centro Escolar Las Moras y Centro Escolar Centroamérica.

Esto permitirá obtener un panorama de la realidad que se vive en las instituciones, así como también conocer si la alimentación influye en el éxito o el fracaso Escolar de los estudiantes, también se podrá observar y concluir si los programas de alimentación implementados están siendo efectivos y si están logrando disminuir los niveles de desnutrición. Para dicho trabajo se han elaborado instrumentos como la encuesta y la entrevista estas consisten en algunas preguntas dirigidas a los niños y maestros acerca del tema previamente mencionado, posteriormente se presentarán los resultados de las herramientas a través de una presentación de datos estadísticos en el cual se muestra las respuestas brindadas por los entrevistados, ambos instrumentos se podrán apreciar a detalle en anexos.

3.1. Objetivos de investigación

Objetivo general

Conocer los hábitos alimenticios de los niños de primero y segundo grado de escuelas rurales Centro Escolar Corinto Cantón termopilas y Complejo Educativo José Simeón Cañas, y de las escuelas urbanas Centro Escolar Centroamérica, y Centro Escolar las Moras de santa tecla.

Objetivos específicos

Conocer la opinión de los maestros respecto a los hábitos alimenticios de los niños y como consideran que esto les afecta en el rendimiento académico.

Identificar si las instituciones llevan un control de la regulación de alimentos que venden dentro de las escuelas.

Hacer una comparación de resultados entre los hábitos alimenticios de los niños de las instituciones de la zona rural y urbana.

3.2. Metodología

Así mismo el método a utilizar en esta investigación es de carácter descriptivo y comparativo ya que el objetivo de esta investigación es el obtener información sobre los hábitos alimenticios y la influencia de dichos hábitos en aprendizaje de los niños, para ello se recopilara información en los centros educativos a través de la información que nos proporcionen los estudiantes y docentes de primero y segundo grado, tomando como muestra representativa a cuatro instituciones dos de la zona rural y dos de la zona urbana; posteriormente a partir de la información obtenida se elaborara una presentación de datos estadísticos acerca de las respuestas brindadas por los niños y se hará una interpretación de resultados sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes por cada zona así se obtendrá información que permita conocer posible influencia de la alimentación.

3.3. Descripción de los instrumentos de investigación.

A continuación, se presentan los instrumentos utilizados en esta investigación los cuales permitieron recolectar información de la muestra seleccionada para conocer la realidad que se vive en las escuelas públicas con relación al tema presentado.

3.3.1. La encuesta.

Una de las técnicas que se utilizara para obtener información de tema de estudio es la encuesta, ya que esta se caracteriza por ser una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra representativa de individuos de esta manera se conocen diversos datos de los encuestados.

3.3.2 La observación.

Se observará las condiciones físicas de los infantes en relación a su edad cronológica, su capacidad de atención y comprensión de indicaciones.

3.3.3 La entrevista.

Se realizará una pequeña entrevista con preguntas abiertas a los maestros para obtener información de su percepción entorno al tema, también para que aporten datos sobre los niños con problemas de aprendizaje y como estos se podrían relacionar a la alimentación.

3.4. Datos recabados sobre los hábitos alimenticios en la zona rural.

Al investigar a cerca del consumo de alimentos se conoció que los hábitos alimenticios de la zona rural no son muy nutritivos en cuanto a calidad ni cantidad ya que se conoció que algunos de estos estudiantes en ocasiones no consumen los tres tiempos de comida, lo que los obliga a presentarse en horarios que no corresponden a sus horas clases con el propósito de obtener alimentos que las instituciones brindan como parte de los proyectos de alimentación que el Ministerio de Educación actualmente implementa, los maestros del centro escolar Corinto

expresaron que la falta de alimentos en estos niños provocaba dificultades físicas y académicas ya que a raíz que los niños llegaban a sus centros de estudio sin desayunar provocaba en muchas los siguientes síntomas:

- ✓ Desmayo
- ✓ Dolor de estomago
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Vómito
- ✓ Sudoración
- ✓ Falta de concentración
- ✓ Niños delgados y más pequeños según su edad cronológica
- ✓ Niños débiles físicamente y mentalmente
- ✓ Falta de interés en las actividades escolares

A lo anteriormente mencionado se puede decir que aún se reflejan casos en los que los niños presentan dificultades académicas y síntomas a nivel físico, la situación de desmayo se controló ya que tomaron la decisión de reorganizar los horarios de clases para disminuir esta problemática, así como también se consultó con los padres de familia para de alguna manera crear conciencia en ellos sobre la importancia que se les proporcionaran un pequeño refrigerio antes de llegar a la escuela ya que no solo les afecta a nivel físico sino también en cuanto a aprendizaje ya que muchas veces estos niños debían ser llevados a sus hogares para que se recuperaran, también porque no podían mantener la concentración necesaria para involucrarse a las clases perdiendo su jornada escolar, las instituciones por su parte también adoptaron las medida establecida por el MINED en cuanto a la regulación de alimentos para fomentar los hábitos alimenticios, sin embargo se observó no se tiene el control total pues aun venden comida chatarra, los maestros explicaron que

esto se debe a que algunos niños llevan poco dinero y únicamente les alcanza para comprar churros, otros no llevan nada, los padres por su cuenta también no contribuyen mucho pues son ellos los que le compran golosinas a los niños antes de entrar a la escuela.

En cuanto a los alimentos proporcionados en las escuelas se conoció que la mayoría de niños consumen los alimentos que preparan sin embargo muchas veces se da la problemática que no hay quien prepare los alimentos, esto agrava más la situación de los niños que llegan sin comer, además se observó y conoció que la mayoría de veces los alimentos preparados son únicamente con los ingredientes dados en la institución es decir no hay ingredientes extras en la preparación de estos, y los ingredientes que pueden agregar corresponden en muchas ocasiones a los cosechados por los padres de familia como por ejemplo. Mora, chipilín, pipianes, huevos indios y tomates.

A continuación, se presenta un listado de todos los alimentos que los niños mencionaron consumían, cabe aclarar que en las gráficas que se presentaran en anexos se presentaran los alimentos más consumidos.

Tabla 1

Alimentos consumidos en la zona rural.

Alimentos	
Frijoles sancochados	Pan dulce
Arroz frito	Café
Aguacate	Limonada
Sopa maggi	Agua de coco
Salchicha	Azucarada
Tomatada	Zanahoria
Pescado	Papa
Tortilla con sal	Repollo
Tortilla con chile	Tortilla frita
Macarrones	Sopa de arroz
Sopa de mora	Tortilla con leche

Sopa de chipilín	Sopa Maruchan
Tortilla con frijoles	Tortilla con margarina
Sopa de gallina india	Pipianes sancochados
Chorizo	Mango con frijoles
Tortilla con tomate	Frijoles Machados

La información que se presenta corresponde a todos los alimentos que mencionaron los niños comer en la zona rural de los Centros Educativos complejo Educativo José Simeón Cañas, y Centro Escolar Corinto (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).

3.5. Estilos alimenticios de la zona urbana.

Los hábitos alimenticios de los estudiantes de la zona urbana por su parte son un poco más saludables en comparación a los de la zona rural ya que según lo encontrado hay más variedad en los alimentos, también se conoció que hay mayor responsabilidad por parte de los padres en cuanto a la preparación de alimentos, pues los padres de familia se responsabilizan aportando dinero para pagar a la persona que prepara los alimentos, en el Centro Escolar Centroamérica se conoció que el MINED si proporciona alimentos sin embargo se da la problemática que los padres no quieren colaborar en la elaboración de alimentos y tampoco están de acuerdo en pagar a alguien que los prepare, en el Centro Escolar las Moras por su parte hay más colaboración en la preparación y aportación de ingredientes extras y cuando algún padre no asiste aporta dinero para el pago de una cocinera.

Sin embargo, los maestros comentaron que algunos padres optan por ponerles lunch a sus hijos sin embargo se observó que no todos son muy nutritivos como el caso de la soda, jugos procesados churros, pupusas entre otros. En otros casos si son lunch saludables como el caso de los niños que llevan frutas, sándwich, yogur y galletas.

La regulación de alimentos en las escuelas de la zona urbana difieren, ya que por su parte en el Centro Escolar Centroamérica no existe ningún control de los alimentos que ofrecen a los estudiantes, mientras en el Centro escolar Las Moras hay cierto control ya que ofrecen productos

más saludables tales como refrescos naturales de sandía, melón, tamarindo y frutas de temporada, aunque el control no es total ya que según expresaron los maestros siempre se dan casos en los que el personal encargado del chalet vende golosinas a pesar de tener prohibido la venta tales productos.

También los estudiantes nos brindaron información sobre el motivo por lo cual no comen antes de ir a estudiar, esto es debido a la falta de organización ya que se levantan tarde en el hogar por lo tanto se les dificulta establecer horarios para que lleguen desayunados a los centros educativos.

La siguiente tabla presenta todos los alimentos que los estudiantes de la zona urbana comentaron que consumen.

Tabla 2

Alimentos consumidos en la zona urbana.

Alimentos	
Frijoles	Plátano frito
Arroz	Refresco de piña
Sopa de pollo	Pan cake
Sopa de res	Sándwich
Queso	Pupusas
Crema	Leche
Carne	Pan con queso
Sopa de moras	Pan de caja
Huevo	Chocolate
Sopa de verduras	Cereal
Pizza	Pan dulce
Papas fritas	Pan con crema
Hamburguesa	Torta de Jamón
Sopa de verduras	Brócoli
Sopa de res	Tomate
Sopa de chipilín	Lechuga
Medallones	Zanahoria
Carne	Almejas
Pollo empanizado	Güisquil

Se presenta los alimentos que mencionaron los niños consumir en la zona urbana. Obtenidos de los centros Educativos Centro Escolar Centroamérica y Centro Escolar las moras (Comunicaciones personales, 8 de junio de 2017).

3.6. Análisis de resultados

A través de la encuesta realizada a los niños de la zona rural y urbana se comprobó que los hábitos alimenticios de los estudiantes difieren, ya que los niños de la zona urbana consumen alimentos más variados y nutritivos como sopas, verduras, frutas entre otros, mientras que los estudiantes de la zona rural consumen menos variedad de alimentos siendo pocos nutritivos para el buen funcionamiento del organismo, entre estos se encuentran la tortilla con sal, tortilla con mango y orégano y tortilla con chile, estos datos respaldan la información de los estudios mostrados en el capítulo dos los cuales reflejan los altos índices de desnutrición que en la actualidad aun afectan al país, los datos proporcionados por los niños vienen a reflejar que no en todos los hogares se tiene acceso a los alimentos de la canasta básica lo que, inevitablemente viene a generar repercusiones en el aprendizaje pues no hay una cantidad suficiente de nutrientes en el cuerpo provocando más dificultades en el aprendizaje.

Los resultados obtenidos muestran que los alimentos más consumidos por los niños son los siguientes (Ver anexo 1 y 7)

Tabla 3

Alimentos más consumidos

Alimentos	ZONA RURAL	ZONA URBANA	TOTAL
Frijoles	16	15	31
Arroz	11	7	18
Macarrones	6	-	6
Sopa de Chipilín y mora	8	8	16
Aguacate	5	-	5
Tortilla con sal	4	-	4
Pescado	5	-	5

Sopa de pollo	-	20	20
Sopa de res	-	14	14
Queso y crema	-	9	9
Carne	-	10	10
Huevo	-	7	7
Sopa de verduras	-	13	13
Pizza	-	15	15

Se presenta los alimentos que con mayor frecuencia consumen en la zona rural y urbana. De los Centros Educativos Complejo Educativo José Simeón Cañas, Centro Escolar Corinto, Centro Escolar Centroamérica, y Centro Escolar las moras (Comunicaciones personales, 16 de junio de 2017).

Existe similitud en los alimentos más ingeridos como por ejemplo frijoles, arroz, sopa de chipilin y mora, aunque estos contienen vitaminas, el organismo se necesita de una dieta balanceada que aporten otras vitaminas y nutrientes necesarios para un buen funcionamiento físico y cognitivo.

Así mismo se obtuvo información sobre los niños que comen antes de acudir a los centros educativos obteniendo los siguientes resultados (Ver anexo 2 y 8).

Tabla 4

Niños que consumen alimentos antes de asistir a la escuela

Alumnos	Si	no
Zona Rural	40	15
Zona Urbana	90	28

La tabla muestra el número de niños que comen en casa antes de asistir a clases correspondiente a los Centros Educativos Complejo Educativo José Simeón Cañas, Centro Escolar Corinto, Centro Escolar Centroamérica y Centro Escolar las Moras (comunicaciones personales, 16 de junio de 2017).

En la tabla se puede apreciar que la mayoría de niños de las zonas estudiadas ingieren alimentos antes de ir a estudiar, sin embargo, es importante prestar atención al porcentaje de niños que se van sin comer, ya que esto significa que cuarenta y tres niños se encuentran propensos a presentar problemas de salud como los antes mencionados, y expuestos a desarrollar problemas de aprendizaje los cuales se manifiestan por medio de algunas dificultades como lo son.

- ✓ disminución del coeficiente intelectual
- ✓ falta de interés en la realización de actividades académicas
- ✓ dificultades para concentrarse. Esto se observó, por ejemplo, cuando se les dificulta estar atentos a las clases ya que se muestran pendientes de la hora que sirven la comida este hecho de alguna manera limita el aprendizaje ya que no les permite mantener la concentración necesaria para asimilar los contenidos académicos.
- ✓ aprendizaje lento. Se nos explicó sobre el aprendizaje de algunos niños de los que se tiene conocimiento llegan sin comer a clases les cuesta asimilar más las clases diarias debido a que se ven involucradas estructuras mentales como la memoria que es fundamental en el proceso de aprendizaje ocasionando consecuencias a corto y largo plazo por ejemplo la repetición de grado, debido a que las habilidades académicas de los alumnos son inferiores a las exigencias del siguiente grado y por ende esto incide posiblemente en el aumento de los índices de deserción escolar en el país.

Problemas de aprendizaje en general. Aquí se engloban todos los problemas de aprendizaje más comunes que afectan a los niños esto debido a que se ven involucradas.

La pobreza es un factor que limita el acceso a servicios básicos y de salud, la falta de recursos obliga a la población salvadoreña a privarse del consumo de algunos alimentos que son más nutritivos para el organismo.

Aunque no existe una causa exacta de los problemas de aprendizaje se conoce que la alimentación si es influyente en el proceso. algunos de los problemas que según los maestros se presentan con mayor frecuencia en los centros educativos visitados son:

- ✓ Dificultad en la comprensión lectora
- ✓ Incapacidad lectora
- ✓ Problemas ortográficos
- ✓ Problemas de cálculos matemáticos
- ✓ Problemas de motricidad fina y gruesa
- ✓ Omisiones de letra o sustituciones
- ✓ Inversión de letras o palabras
- ✓ Problemas para recordar lo estudiado

Es importante recalcar que en la zona rural se presentan más problemas de aprendizaje, según los maestros es notorio, los niños que llegan a la institución ya desayunados tienen un aprendizaje más significativo y mayor concentración en comparación con los que no lo hacen, aunque esto puede estar ligado a otros problemas sumados al de la alimentación; como es el contexto en el que se desarrolla el alumno, posiblemente los problemas de aprendizaje se pueden presentar debido a la falta de estimulación y motivación ejercida a partir de la edad temprana por personas significativas en la vida de los infantes.

A continuación, se presentan los datos que indican el gusto de los estudiantes por los alimentos brindados en las instituciones. (Ver anexo 6 y 12)

Tabla 5**Niños que consumen los alimentos que brinda la institución**

Alumnos	Si	No
Zona Rural	50	5
Zona Urbana	112	6

La información presenta el número de niños que consumen los alimentos que brindan las instituciones de los Centros Educativos complejo Educativo José Simeón Cañas, Centro Escolar Corinto, Centro Escolar Centroamérica y Centro Escolar las Moras (comunicaciones personales, 16 de junio de 2017).

Los datos mostrados indican que a la mayoría de niños les gusta los alimentos que les ofrecen en los centros educativos. La implementación de los programas de alimentación se encuentran encaminados constantemente en la lucha por erradicar el problema de desnutrición, a través de los cuales benefician a miles de estudiantes; también es innegable el hecho que se requiere mayor compromiso ya que través de la información recabada se encontró que los programas implementados por el MINED han provocado irresponsabilidad y acomodamiento en algunos padres de familia desligándose de las obligaciones que les corresponden como padres.

Como consecuencia de los datos encontrados se puede estimar que alumnos que durante la infancia se les facilita el aprendizaje tienen más posibilidades de finalizar los estudios de educación básica y algunos se esfuerzan para continuar con la educación superior, mientras que los estudiantes que presentan dificultades en la adquisición de enseñanza difícilmente finalizan la educación básica debido a las dificultades académicas y otros factores que los desmotivan. También es más frecuente que en la zona rural las personas se integren rápido al ámbito laboral debido a que los recursos económicos son más limitados.

Finalmente se puede mencionar que existen muchos factores que perjudican la estabilidad física como emocional de las personas, la desnutrición es un problema ligado a muchos factores los cuales, de seguir siendo adoptados por las nuevas generaciones, continuaran limitando el desarrollo del país, generando mayor conformismo en la población sin deseos de superarse y cumplir metas personales.

3.7. El rol del psicólogo en el ámbito escolar.

Una vez el psicólogo obtiene toda la información acerca del origen de las dificultades de aprendizaje este tendrá que poner en marcha un plan de intervención dirigido a tratar de dar solución al problema, el psicólogo debe estar consciente que él no solucionara el problema de la alimentación, sin embargo, impulsara la cooperación y coordinación entre los miembros de la comunidad buscando redes de apoyo inmediatas como maestros, padres de familia, líderes comunitarios, alcaldías, organizaciones sin fines de lucro entre otras, para encontrar la manera de responder a la necesidad de alimentación. Otra tarea fundamental del psicólogo en este tipo de problemática es crear sensibilidad psicológica a través de la implementación de talleres en los que se exponga la importancia de la educación en el futuro de los niños, así como también se deberá trabajar en otros aspectos que puedan surgir y que sean de amenaza para el rendimiento académico (Colodrón, s.f, párr. 8).

El psicólogo por ser un agente dinámico no solamente trabaja en concientizar a la población desde una perspectiva psicológica sino que empatiza con la problemática y puede trabajar como ya se dijo anteriormente con líderes de la comunidad, padres de familia etcétera en la creación de estrategias que solventen el problema de la alimentación y otros factores de riesgo que interfieran en el aprendizaje buscando alternativas que mejoren la calidad de vida a través de la

implementación de fuentes de empleo esto se podría solicitar con ayuda de la alcaldía y el apoyo de instituciones que se interesen en el servicio social por ejemplo podrían solicitar talleres dirigidos a obtener habilidades sobre distintos quehaceres como cosmetología, costura, panadería, manualidades también la alcaldía debe movilizarse ofreciendo fuentes de empleo que estén relacionadas a los conocimientos que las personas obtengan en los talleres de esta manera se podrían obtener resultados satisfactorios que no solo mejoren la economía en los hogares sino también la calidad educativa. En resumen, interviene en las relaciones entre las actividades educativas y la comunidad, así como en los factores sociales que condicionan las capacidades educativas.

Conclusión

En la presente investigación se ha dedicado a investigar cómo influye la alimentación en el aprendizaje de los niños tomando como muestra representativa estudiantes de primero y segundo grado de cuatro escuelas dos correspondientes a la zona rural y dos de la zona urbana, para conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes, y posteriormente compararlos con lo descrito en el capítulo número uno donde se mostraron índices de la desnutrición por los que el país ha enfrentado a lo largo de los años, en la actualidad se ha logrado ciertos avances sin embargo no se ha logrado la erradicación total de la problemática, a pesar de los esfuerzos de las entidades correspondientes que se han dado a la tarea de crear instrumentos jurídicos que reconocen y garantizan el derecho a la alimentación, por su parte el ministerio de educación ha implementado programas específicos como el fortalecimiento de programas de alimentación para disminuir los índices de desnutrición.

En el capítulo número dos se mostraron conceptos importantes como la alimentación y aprendizaje para entender los beneficios y las repercusiones que conlleva la alimentación, se estudiaron también diferentes teorías psicológicas que vienen a respaldar que en todos los seres humanos existen necesidades básicas como lo son hambre, sed, sueño entre otras que deben ser satisfechas en su momento para que se produzca una nueva necesidad y posteriormente se de lo que Maslow llamo autorrealización, la cual permitirá al individuo un buen desarrollo físico y emocional.

En el capítulo número tres se mostraron los resultados de las encuestas, y entrevistas realizados a los niños de los centros escolares Centroamérica, Las Moras, Complejo Educativo José Simeón Cañas, Centro Escolar Corinto, en el desarrollo del trabajo de investigación que ha dado lugar a la presente monografía se han alcanzado los objetivos inicialmente plantados en cuanto a:

Conocer los hábitos alimenticios de los niños de primero y segundo grado de escuelas rurales Centro Escolar Corinto Cantón las termopilas y Complejo Educativo José Simeón Cañas, y de las escuelas urbanas Centro Escolar Centroamérica, y Centro Escolar las Moras de santa tecla.

Hacer una comparación de los hábitos alimenticios de los estudiantes de ambas zonas.

El conocer los hábitos alimenticios de los niños dieron la pauta para hacer el análisis que los niños de la zona urbana consumen alimentos más variados y nutritivos por tanto el consumo de nutrientes es más significativo en comparación con los niños de la zona rural quienes manifestaron menos variedad, confirmando las diferentes investigaciones presentadas en los capítulos anteriores donde se pone de manifiesto que la zona urbana es la más afectada en cuanto a ingresos económicos debido a la falta de trabajos, o salarios que no cubren el costo de la canasta básica alimentaria, lo cual obliga a las familias a limitarse al consumo de otros alimentos e incluso a no ingerir alimentos los tres tiempos.

También se ha logrado conocer las opiniones de los maestros en cuanto a los programas de alimentación, según manifestaron y lo observado estos programas han venido a beneficiar mucho a la población estudiantil sin embargo también ha generado que algunos padres se desliguen de sus responsabilidades de proveer comida a los niños antes de enviarlos a los centros de estudio con la esperanza que estos obtendrán alimentos en los centros escolares dándose con mayor índice en la zona rural.

Es conveniente mencionar que los problemas de aprendizaje se dan en ambas zonas sin embargo el mayor índice se da en la zona urbana lo que da a la pauta para confirmar la estrecha relación entre la influencia que ejerce la alimentación en el aprendizaje, pero también es inevitable mencionar la estimulación y el ambiente que rodea a cada niño, ya que el mayor número de

analfabetismo se da en el contexto urbano, esta situación también es un influyente esencial ya que sumado al factor motivacional se suma las deficiencias alimentarias. así como también el estado físico de los niños es notorio la diferencia ya que se observó que hay niños de complexiones físicas menores a las de sus edades cronológicas lo cual puede tener origen en el mismo factor de la alimentación.

Por lo tanto, en un futuro se podría abordar temas relacionados a la talla y peso de los niños para conocer las tallas ideales en relación a las edades, así como también evaluar si existen deficiencias cognitivas que podrían interferir en su formación académica, así como también conocer si los problemas de aprendizaje están ligados a falta de estimulación, o al contexto social de cada niño.

También se puede mencionar que es necesario que el gobierno salvadoreño incremente los recursos en la educación y de esta manera cumplir con los desafíos y metas que tengan a nivel nacional. Es importantes recalcar que cuando los estudiantes presentan dificultades académicas los docentes en muchos casos no tienen la cautela para actuar ante tal situación y por ende esto afecta al estudiante no solo a nivel académico sino también psicológico ya que frecuentemente los niños que presentan dificultades son objeto de burla para los compañeros e incluso en algunos casos los mismos docentes podrían reforzar el maltrato, al no ser asertivos con el estudiantes que presentan problemas para adaptarse a las exigencias del grado que cursan, es por ello que es importante mejorar la formación de docentes de tal manera que la ejecución en diversas situaciones sea constructiva y a la vez que el ministerio de educación considere la necesidad de complementar el trabajo de los maestros con el trabajo ejercido por psicólogos para facilitar la detección de problemas de aprendizaje determinando si es debido a alguna alteración a nivel cerebral o es debido a otros factor como problemas de hambre entre otros y de esta manera buscar las estrategias requeridas para disminuir las repercusiones.

Recomendaciones

Nuestras recomendaciones en base a los resultados obtenidos serán dirigidas a diferentes instituciones entre ellas el Ministerio de Educación, como primer punto se recomienda prestar más atención a los problemas de aprendizajes que se dan con mayor frecuencia en las escuelas públicas, se observó que en ninguna de las escuelas visitadas cuentan con la presencia de psicólogos a pesar que la población estudiantil lo requiere, ya que en la mayoría de casos los maestros desconocen la manera de proceder ante las diversas dificultades que los estudiantes presentan, sería de mucha importancia el trabajo en conjunto de psicólogo maestro para brindar capacitaciones sobre la identificación de los diferentes tipos de aprendizaje también es necesario la creación de talleres para concientizar a los padres de familia sobre la importancia de no exagerar en los llamados de atención en los niños con problemas de aprendizaje, y brindar tics para ayudarlos a superarlos.

Por su parte se recomienda a la escuela de psicología tratar de extender la asistencia de intervención psicopedagógica ya sea a través de horas sociales o prácticas profesionales a otras escuelas públicas que requieran intervención psicopedagógica.

Por último, es necesario que las instituciones busquen la forma de recordar a los padres de familia sobre las responsabilidades que tiene con sus hijos de suplir las necesidades de los niños y no desligarse de esas obligaciones esperando que las escuelas suplan todas las necesidades de los estudiantes.

Referencias.

Asamblea Legislativa de El Salvador. (2009). *Código de Familia*. (1ª. ed.). San Salvador, El Salvador: Editorial Jurídica Salvadoreña.

Asamblea Legislativa de El Salvador. (2009). *Constitución de la Republica de El Salvador*. (55° Ed.). San Salvador. El Salvador: Editorial Jurídica Salvadoreña.

Asamblea Legislativa de El Salvador. (2009). *Protección Integral de la Niñez y Adolescencia de El Salvador* [Documento en línea] (Tomo 383). Recuperado de <http://alertaangeldesaparecido.fgr.gob.sv/wp-content/uploads/leyes-documentos/lepina.pdf>

Bennetta, C. (2014). La dieta de los salvadoreños está basada en carbohidratos. *Enfoque Alternativo ES*. Recuperado de <https://enfoquealternativoes.wordpress.com/2014/11/03/la-dieta-de-los-salvadorenos-esta-basada-en-carbohidratos/>

Bigge, L. y Hunt., P. (2001). *Bases Psicológicas de la Educación*. (22ª ed.). México: Editorial Trillas.

Calderón, B. y Gonzales, A. (21 de enero de 2015). Vaso de leche beneficiara a 1 mil estudiantes. *La Prensa Gráfica*. Recuperado de <http://www.laprensagrafica.com/2015/01/21/vaso-de-leche-beneficiara-a-1-mill-de-estudiantes>

CENTA. (2015). *CENTA y MINED Ejecutan Proyecto de Huertos Escolares* [Documento en línea]. Recuperado de

<http://www.centa.gob.sv/2015/centa-y-mined-ejecutan-proyecto-de-huertos-escolares/>

Chaves. A. (2001). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de vygotsky. *Revista educación*, 25(002), pp. 59-65. Recuperado de

http://www.uv.mx/personal/yvelasco/files/2012/08/Implicaciones_educativas_de_la_teor%C3%ADa_sociocultural_de_Vigotsky.pdf

Coutto, F. (01 de mayo de 2006). Grasa acorta la vida de los salvadoreños. *Elsalvador.com*.

Recuperado de

<http://archivo.elsalvador.com/noticias/2006/05/01/nacional/nac1.asp>

Colodrón, F. (2004). Rol del psicólogo de la educación. *Psicología Educativa*. recuperado de

<http://www.cop.es/colegiados/m-02744/>

Diario Co Latino. (22de octubre de 2015). Pobreza y salarios en El Salvador. *Diario Co Latino*.

Recuperado de

<http://www.diariocolatino.com/pobreza-y-salarios-en-el-salvador/>

Diario Co Latino. (8 de marzo de 2016). MINED Compra Insumos para Programa de Alimentación y Salud Escolar. *Diario Co Latino*. Recuperado de

<http://www.diariocolatino.com/mined-compra-insumos-para-programa-de-alimentacion-y-salud-escolar/>

DPA. (24 de agosto de 2013). FAO llama a El Salvador a Reconocer el Derecho a la Alimentación.

La Prensa Gráfica. Recuperado de

<http://www.laprensagrafica.com/fao-llama-a-el-salvador-a-reconocer-derecho-a-alimentacion>

Ekmeiro, J. (2016). *Teoría sociocultural del aprendizaje como fundamento pedagógico de la educación nutricional: influencia sobre el patrón de consumo de alimentos en poblaciones del Oriente venezolano* (Tesis Doctoral). Recuperado en

<http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/13380/2016000001402.pdf?sequence=1>

Estébanez, P. (2001). *Teoría de la educación*. (3ª ed.). México: Trillas.

FAO. (2006). *Estado de la seguridad alimentaria y nutricional en El Salvador*. Recuperado de

<http://www.oda-alc.org/documentos/1340501403.pdf>

FAO, FNDE, ABC, Ministerio das Educação, Ministerio das Relações Exteriores y BRASIL.

(2013). *Fortalecimiento de los Programas de Alimentación Escolar en el Marco de la Iniciativa América Latina y Caribe sin Hambre 2015* [Documento en línea] Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-au441s.pdf>

FAO, ALADI y CEPAL. (2017). *Plataforma de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)*.

Recuperado de <http://plataformacelac.org/programa/132>

García, P. (02 de junio de 2015). El Salvador solo ha logrado reducir 3.8% la desnutrición en 15 años. *El Salvador.com*. Recuperado de

<http://www.elsalvador.com/articulo/negocios/salvador-solo-logrado-reducir-desnutricion-anos-76720>

Gay, R. (s.f). Problemas Psicológicos Emocionales en el Ámbito Escolar. *Nascia*. Recuperado de <http://www.nascia.com/problemas-psicologicos-emocionales-en-el-ambito-escolar/>

Goble, G. (1988). *La tercera fuerza: la psicología propuesta por Abraham Maslow*. (6ª ed.). México: Editorial Trillas.

Jadue, G. (2002). Factores psicológicos que predisponen al bajo rendimiento, al fracaso y a la deserción escolar. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (28), pp. 193-204. Doi: [org/10.4067/S0718-07052002000100012](http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052002000100012)

Lutz, C. y Rutherford, P. (2011). *Nutrición y dietoterapia*. Recuperado de <http://biblioteca.usv.ro/Carti/Nutrition/Nutricion-y-dietoterapia.pdf>

Lucero, C. (2014). *Percepción del derecho a la alimentación en El Salvador perspectiva desde la biotecnología* [Biblioteca UTEC]. Recuperado de <http://www.utec.edu.sv/media/investigaciones/files/No%2039%20LIBRO%20ALIMENTACION%20EN%20EL%20SALVADOR.pdf>

MINSAL. (2015). Presentación de Resultados Principales de la Encuesta Nacional de Salud. *Ministerio de Salud*. Recuperado de <http://w2.salud.gob.sv/novedades/noticias/noticias-ciudadanas/327-mayo-2015/2901--05-05-2015-ens-2014-el-salvador-reduce-la-desnutricion-cronica-infantil-en-mas-del-30-por-ciento-en-cinco-anos-y-registra-avances-importantes-en-salud-infantil-y-materna.html>

Maslow, H. (2012). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del Ser*. (19 ed.).

Barcelona, España: Editorial Kairós.

Peñate, S. (11 de diciembre de 2015). Preparan reglamento de alimentación en las escuelas. *La*

Prensa Gráfica. Recuperado de

<http://www.laprensagrafica.com/2015/12/11/preparan-reglamento-de-alimentacion-en-escuelas>

PMA. (2006). *Serie de informes sobre el hambre en el mundo 2006* [Documento en línea]

Recuperado de

[https://www.unicef.org/lac/Informe_hambre_2006_completoSpa\(1\).pdf](https://www.unicef.org/lac/Informe_hambre_2006_completoSpa(1).pdf)

PNUD, UNFPA, UNOPS, UNICEF, PMA y ONU. (2014). *Informe sobre una visita conjunta*

sobre el terreno de las Juntas Ejecutivas del PNUD EL UNFPA, LA UNOPS, EL

UNICEF, ONU Mujeres y el PMA a Panamá y El Salvador [Documento en línea]

recuperado de

https://www.unicef.org/spanish/about/execboard/files/EB-2014-UNW-2014-CRP8-JFV_Panama_El_Salvador_Report-es.pdf

Posada, D. Gómez, R y Ramírez, G. (2005). *El niño Sano*. (3ª ed.). Bogotá: Editorial Medica

Panamericana.

Sandoval, C. (07 de septiembre de 2003). En el comer está en el aprendizaje. *El tiempo*.

Recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1012319>

Silva, J.M. (23 de enero de 2012). Desnutrición en El Salvador. *elfaro*. Recuperado de

<https://elfaro.net/es/201201/opinion/7320/Desnutrici%C3%B3n-en-El-Salvador.htm>

UNICEF. (2004). *Nutrición, desarrollo y alfabetización* [Documento en línea]. Recuperado de

https://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_NAD1.pdf

Vásquez, C. (2012). *La Alimentación Escolar como Oportunidad de Aprendizaje infantil*

[documento en línea]. Recuperado de

<http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>

Glosario.

Deserción escolar: Consiste en la acción que un porcentaje de los niños y jóvenes que van a la escuela dejan sus estudios. Lo hacen en un periodo en el que la enseñanza es todavía obligatoria y deberían permanecer en las aulas.

Actividad sexual: Es una expresión conductual de la sexualidad personal donde el componente erótico de la sexualidad es el más evidente.

Alimentación saludable: Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Alimentos biofortificados: Son aquellos que han sido modificados en su composición original mediante la adición de nutrientes esenciales a fin de satisfacer las necesidades particulares de la alimentación de determinados grupos de la población.

Andamiaje Apoyo temporal para ayudar al niño a dominar una tarea.

Aprendizaje: Actividad mental por medio de la cual el conocimiento y la habilidad, los hábitos, las actitudes e ideales son requeridos, retenidos y utilizados originando adaptación y modificación de la conducta.

Asalariados: se le llama asalariado al individuo que recibe un salario como contraprestación de las actividades que realiza de forma regular.

Autorrealización: culminación de la satisfacción de las necesidades humanas, es la necesidad psicológica más elevada del ser humano

Canasta básica: Es el conjunto de productos de primera necesidad y servicios que necesita una familia promedio para subsistir durante un determinado periodo de tiempo.

Carta magna: Es un documento en el cual se presentan todos los derechos y deberes que una sociedad constituida como nación debe gozar y cumplir respectivamente.

Deficiencias nutricionales: Es cuando hay una deficiencia o carencia nutricional cuando la ingesta dietética de un nutriente o grupo de nutrientes no cubre las necesidades fisiológicas del organismo.

Derechos humanos: Son inherentes a todos los humanos sin distinción de sexo, nacionalidad, lugar de residencia, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, edad, partido político o condición social, cultural o económica.

Desarrollo emocional: Se refiere al proceso por el cual el niño construye su identidad (su yo), su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea.

Desarrollo integral: Implica Desde esta perspectiva, la existencia de múltiples significaciones sobre el concepto de desarrollo integral complicaría las opciones de respuesta y por supuesto las tendencias para realizar el proceso con miras a lograrlo.

Desarrollo psicomotor: Es el proceso por el cual le permite al niño relacionarse, conocer y adaptarse al medio que lo rodea.

Desnutrición crónica infantil: Es el estado resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes fundamentales en la alimentación de los niños.

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Habilidades cognoscitivas son aquellas que se ponen en marcha para analizar y comprender la información recibida, cómo se procesa y como se estructura en la memoria.

LEPINA: Ley de protección integral de la niñez y adolescencia.

Maduración: Proceso mediante el cual cualquier ser vivo crece y se desarrolla hasta llegar a su punto de máxima plenitud.

Malnutrición: Condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria y los micronutrientes que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo.

MINED: Ministerio de Educación en El Salvador

Modificación de la conducta: Ciertas formas de intervención psicológica dirigidas a disminuir o eliminar conductas desadaptadas e instaurar o incrementar conductas adaptadas.

Motivación: se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados.

Nutrientes: son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo.

PMA: Programa Mundial de Alimentos.

Pobreza: hace alusión a las personas que no cuentan con lo necesario para vivir dignamente.

Proteínas: Son macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo.

QPM: maíz con proteínas de alta calidad

Salarios devengados: Es el salario a que todo trabajador tiene derecho a recibir con independencia de si lo ha cobrado o no.

Seguridad alimentaria: Es cuando las personas tienen acceso permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente que les permita llevar una vida activa y saludable.

Sistema educativo Se refiere a la estructura general mediante la cual se organiza la enseñanza en un país.

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Anexos

Resultados de los instrumentos aplicados sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de la zona rural y urbana de primero y segundo grado entre las edades de 7-11 años de las siguientes instituciones: Centro Escolar las Moras, Centro Escolar Centroamérica correspondientes a la zona Urbana de Santa tecla, también el Centro Escolar Corinto y complejo Educativo José Simeón Cañas correspondientes a la zona Rural de Chiltiupán Puerto de La Libertad.

Tabla 1

Zona Rural

Alimentos más consumidos zona rural

Alimentos	N° de Niños /as
Frijoles	16
Arroz	11
Macarrones	6
Sopa de Chipilín y Mora	8
Aguacate	5
Tortilla con Sal	4
Pescado	5
TOTAL	55

La información que se presenta corresponde a los diez alimentos que con mayor frecuencia consumen los niños comer en la zona rural de los Centros Educativos complejo Educativo José Simeón Cañas, y Centro Escolar Corinto (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



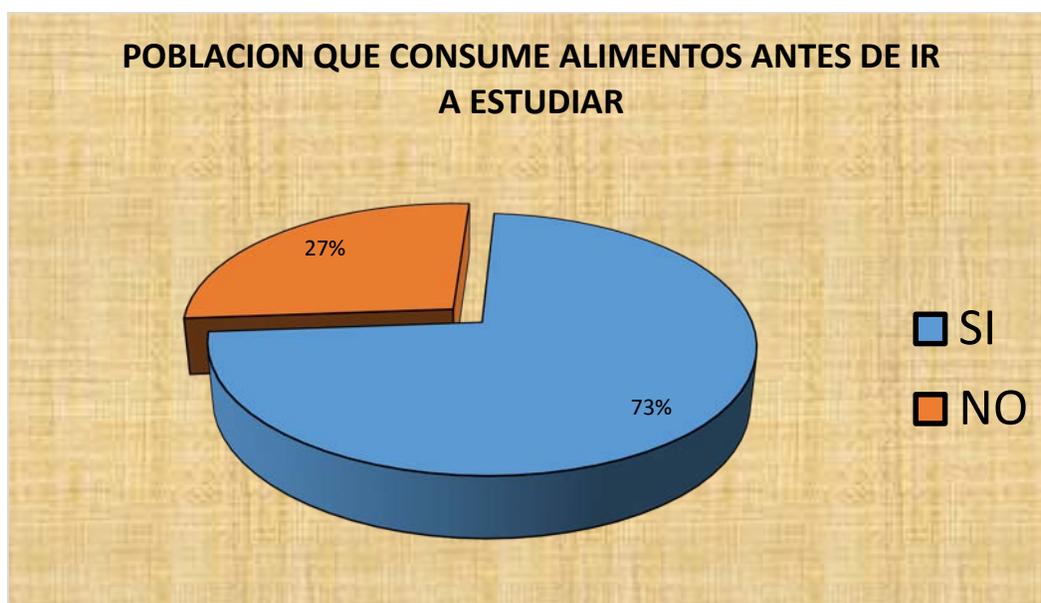
De 55 niños entrevistados el 20% consume con mayor frecuencia frijoles, el 17% consume arroz mientras que el 11% consume aguacate al igual los macarrones son degustados por el 11% de la población estudiantil, el resto de la población menciona otros tipos de alimentos.

Tabla 2

Niños que comen antes de irse a estudiar.

Niñas/os	Datos
SI	40
NO	15
TOTAL	55

La información que se presenta corresponde al porcentaje de niños que consumen alimentos antes de asistir a la escuela correspondiente a la zona rural de los Centros Educativos complejo Educativo José Simeón Cañas, y Centro Escolar Corinto (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



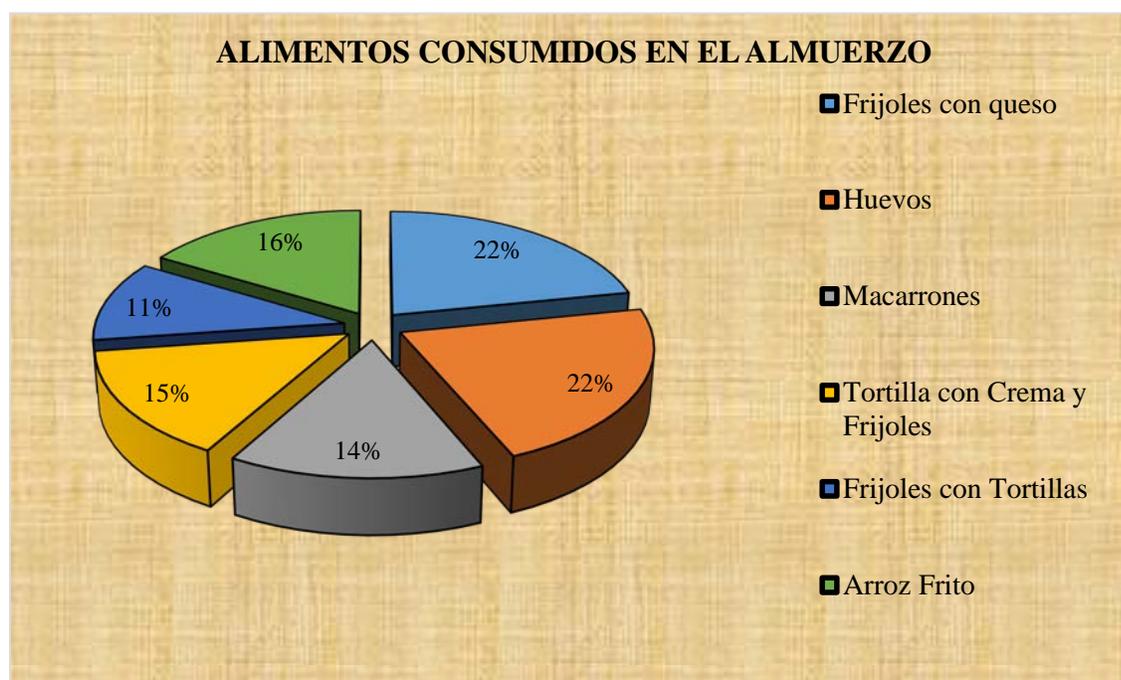
El 73% de los niños consume alimentos antes de asistir a la escuela, mientras que el 27% no ingiere alimentos antes de asistir a la escuela.

Tabla 3

Alimentos consumidos en el almuerzo

Alimentos	N° de Niños /as
Frijoles con queso	12
Huevos	12
Macarrones	8
Tortilla con Crema y Frijoles	8
Frijoles con Tortillas	6
Arroz Frito	9
TOTAL	55

Información correspondiente a los alimentos consumidos en hora del almuerzo por los alumnos de los Centros Educativos complejo Educativo José Simeón Cañas, y Centro Escolar Corinto (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



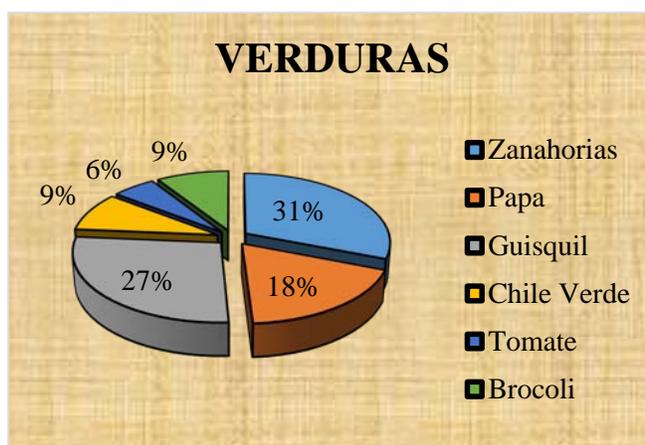
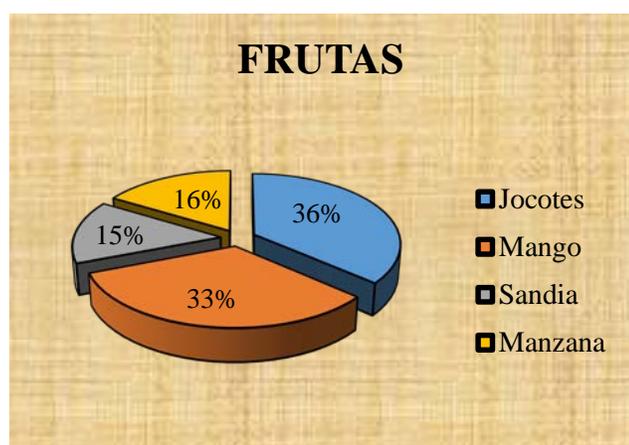
De 55 niños entrevistados el 22% almuerza frijoles con queso, coincidiendo en porcentaje con la población que come huevos mientras que el 16% menciona que ingieren arroz frito.

Tabla 4

Frutas y verduras que más consumen los niños.

Frutas y Verduras	Datos
Frutas	
Jocotes	20
Mango	18
Sandia	8
Manzana	9
TOTAL	55
Verduras	
Zanahorias	17
Papa	10
Güisquil	15
Chile Verde	5
Tomate	3
Brócoli	5
TOTAL	55

Se presentan las frutas y verduras que más consumen los alumnos de los Centros Educativos complejo Educativo José Simeón Cañas, y Centro Escolar Corinto (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



De 55 niños entrevistados el 36% les gusta comer jocotes mientras que el 33% prefiere el mango el resto de la población estudiantil menciona que les gustan otras frutas. En cuanto a las verduras al 31% le gusta la zanahoria, el 27% menciona que le gusta el güisquil y el 18% menciona la papa los demás mencionaron otras verduras.

Tabla 5

Asistencia a la escuela

Niñas/os	Datos
SI	45
NO	10
TOTAL	55

Se presenta el porcentaje de niños que asisten a las escuelas Centros Educativos complejo Educativo José Simeón Cañas, y Centro Escolar Corinto (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



De 55 niños entrevistados el 82% comentó que sí le gusta ir a la escuela mientras que el 18% dijo que no le gusta asistir.

Tabla 6

Alimentos que ofrecen las instituciones

Niños	Datos
SI	50
NO	5
TOTAL	55

Se presenta la información del porcentaje de niños a los cuales les gusta consumir los alimentos que ofrece las escuelas complejo Educativo José Simeón Cañas, y Centro Escolar Corinto (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



De 55 niños entrevistados el 91% dijo que si les gusta la comida que les dan en la institución mientras que el 9% restante comento que no les gusta.

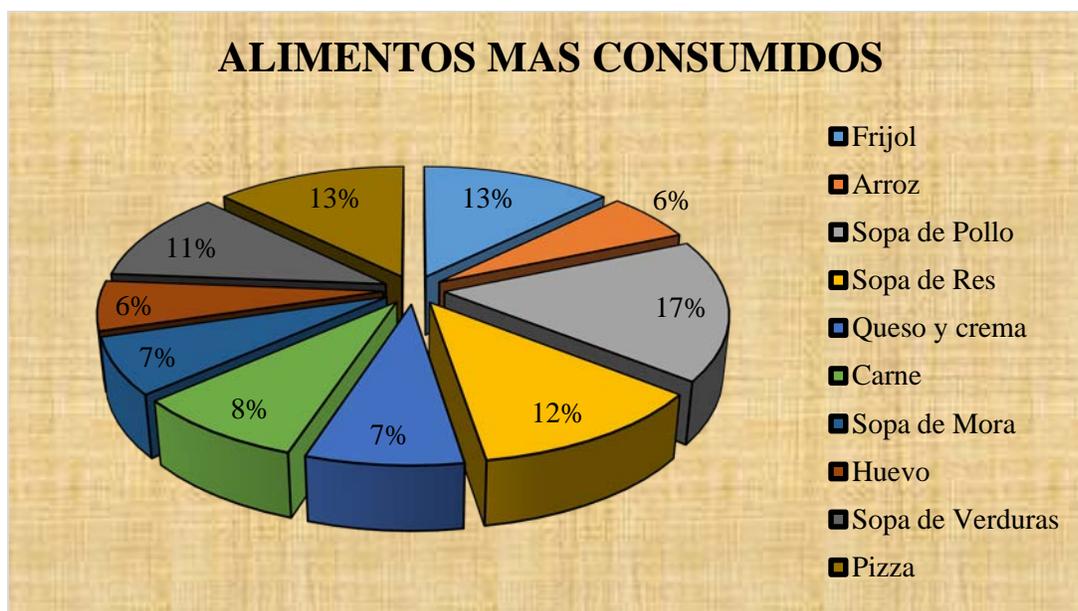
ZONA URBANA

Tabla 7

Los 10 alimentos más consumidos en la zona urbana.

Alimentos	N° de Niños
Frijol	15
Arroz	7
Sopa de Pollo	20
Sopa de Res	14
Queso y crema	9
Carne	10
Sopa de Mora	8
Huevo	7
Sopa de Verduras	13
Pizza	15
TOTAL	118

La información que se presenta corresponde a los alimentos que con mayor frecuencia consumen los niños en la zona urbana de los Centros Educativos Centro Escolar Las Moras y Centro escolar Centroamérica (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



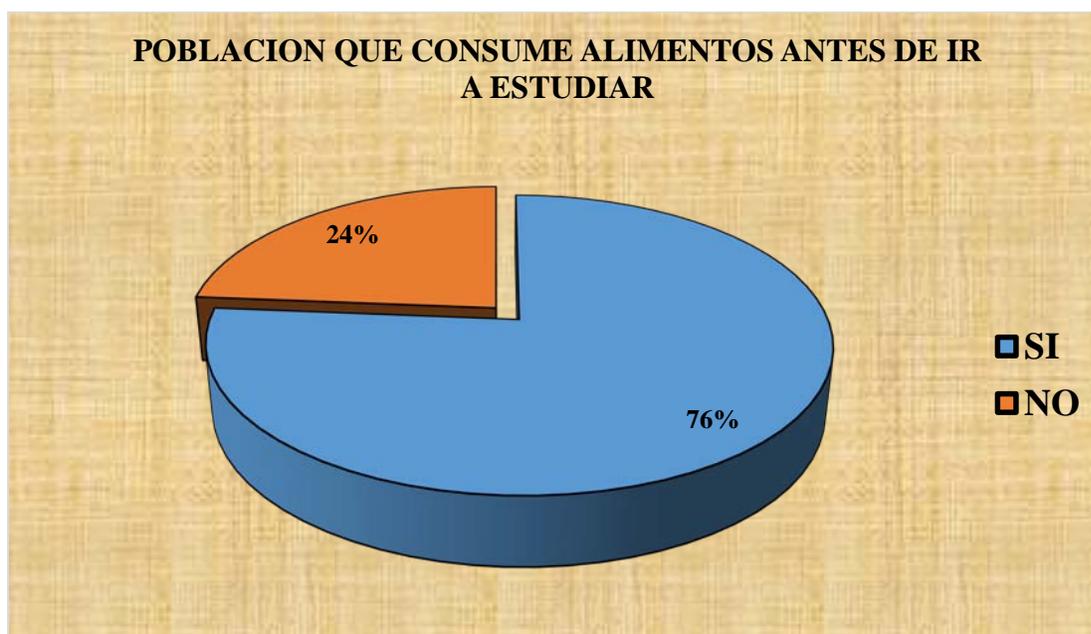
De 118 niños entrevistados el 17% prefiere la sopa de pollo, un 13% degluta frijoles con igual porcentaje se encuentra la pizza el resto de la población menciona que les gustan otros alimentos.

Tabla 8

Población que consume alimentos antes de ir a la escuela

Niños	Datos
SI	90
NO	28
TOTAL	118

La información que se presenta corresponde al número de niños que consumen alimentos antes de asistir a la escuela en la zona urbana de los Centros Educativos Centro Escolar Las Moras y Centro escolar Centroamérica (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



De 118 niños entrevistados el 96% dijo que le gusta asistir a la escuela mientras que el 24% comentó que no le gusta asistir.

Tabla 9

Alimentos que más se consumen a la hora de desayunar

Alimentos	N° de Niños
Cereal	20
Pan Dulce	20
Pan con Queso	14
Leche	15
Pan con Crema	9
Pan Cake	5
Sándwich	3
Pupusas	14
Plátano frito con Crema y Frijoles	12
Refresco	6
TOTAL	118

La tabla presenta los alimentos que los niños consumen al momento de desayunar en la zona urbana de los Centros Educativos Centro Escolar Las Moras y Centro escolar Centroamérica (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



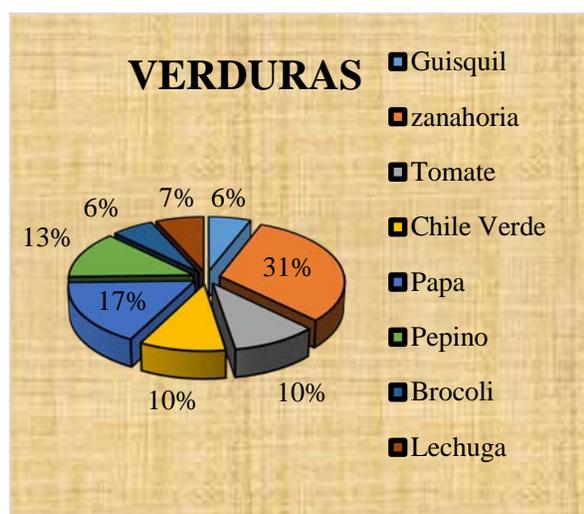
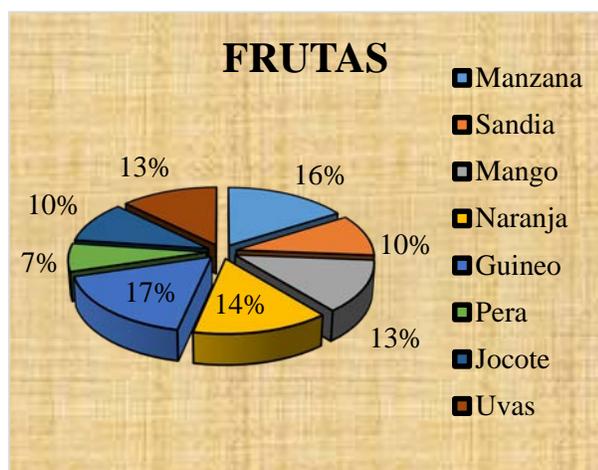
De 118 niños entrevistados el 17% coincide en que desayunan cereal y pan dulce, el 13% de la población desayuna leche acercándose el consumo de pan con queso con el 12%.

Tabla 10

Frutas y verduras que más consumen los niños.

Frutas y Verduras	Datos
Frutas	
Manzana	19
Sandia	12
Mango	15
Naranja	17
Guineo	20
Pera	8
Jocote	12
Uvas	15
TOTAL	118
Verduras	
Guisquil	7
zanahoria	37
Tomate	12
Chile Verde	12
Papa	20
Pepino	15
Brócoli	7
Lechuga	8
TOTAL	118

La tabla presenta las frutas y verduras más consumidas por los niños en la zona urbana de los Centros Educativos Centro Escolar Las Moras y Centro escolar Centroamérica (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



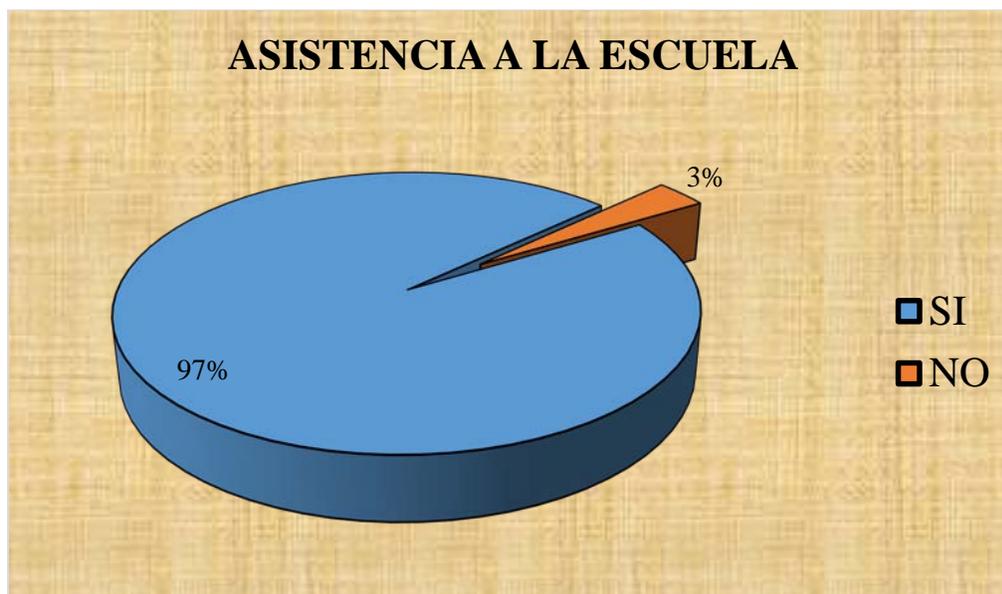
De 118 niños entrevistados el 17% dijo que les gusta el guineo el resto de la población menciona otras frutas. En cuanto a las verduras al 31% de la población le gusta la zanahoria, el resto menciona otras verduras.

Tabla 11

Asistencia la escuela

Niños	Datos
SI	114
NO	4
TOTAL	118

Los datos pertenecen a la cantidad de niños que asisten a la escuela en la zona urbana de los Centros Educativos Centro Escolar Las Moras y Centro escolar Centroamérica (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



De 118 niños entrevistados 97% manifestaron que si les gusta asistir a la escuela mientras que 3% niños dijeron que no les gusta asistir.

Tabla 12

Alimentos consumidos en la institución

Niños	Datos
SI	112
NO	6
TOTAL	118

Los datos muestran la cantidad de niños que les gusta la comida que se les brinda en las instituciones de la zona urbana de los Centros Educativos Centro Escolar Las Moras y Centro escolar Centroamérica (Comunicaciones personales, 15 de junio de 2017).



De 118 niños entrevistados 95% comentaron que les gusta la comida que les brinda la institución y 5% niños manifestaron que no les gusta.

Entrevista

1. ¿A su criterio y experiencia la alimentación puede ser un influyente en el aprendizaje de los niños
2. ¿Conoce usted de casos en los que los niños asisten a la escuela sin tomar su desayuno o almuerzo
3. ¿Observa, usted alguna diferencia en el rendimiento académico entre los niños que desayunan con los que llegan sin desayunar?
4. ¿Todos los niños ingieren los alimentos proporcionados en la institución?
5. ¿En su opinión ha venido a beneficiar los programas de alimentación y vaso de leche el rendimiento académico?
6. ¿En su opinión la implementación de los programas de alimentación ha influido en los índices de escolaridad o estos son los mismos de antes?
7. ¿A observado que es lo que comen sus estudiantes en el recreo? comente.
8. ¿se ha dado algún caso de desnutrición en el Centro Escolar, actualmente tiene a su cargo a estudiantes con problemas de desnutrición?
9. ¿Cuentan con un menú para la preparación de alimentos?
10. ¿Cuáles son las principales dificultades que ha notado usted en los alumnos que no se alimentan saludablemente?
11. ¿Qué opina sobre la regulación de alimentos, que venden dentro de las instituciones?
12. ¿Cómo instituciones brindan información a los padres sobre la importancia de la alimentación de los escolares para desenvolverse mejor académicamente

Encuesta

- 1- ¿Qué es lo que más te gusta comer?
- 2- ¿Comes antes de venir a estudiar?
- 3- ¿Qué desayunaste o almorzaste antes de venir a clases?
- 4- ¿Qué comida te prepara tu mamá en casa?
- 5- ¿Te gustan las frutas y verduras?
- 6- ¿Te gusta venir a la escuela? ¿Por qué?
- 7- ¿Te gusta la comida que te dan en la escuela?
- 8- ¿Qué es lo primero que haces cuando llegas a tu casa?