

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA CON ORIENTACIÓN EN ADMINISTRACIÓN Y EVALUACIÓN
EDUCATIVAS

"DESAYUNO NUTRITIVO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL AULA

(Estudio realizado en el grado de cuarto bachillerato en Ciencias de la salud del Colegio Teresa Martín del municipio de Quetzaltenango)".

TESIS DE GRADO

LURVELINA CECILIA RODAS

CARNET 1567-00

QUETZALTENANGO, DICIEMBRE DE 2014
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA CON ORIENTACIÓN EN ADMINISTRACIÓN Y EVALUACIÓN
EDUCATIVAS

"DESAYUNO NUTRITIVO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL AULA

**(Estudio realizado en el grado de cuarto bachillerato en Ciencias de la salud del Colegio
Teresa Martín del municipio de Quetzaltenango)".**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
LURVELINA CECILIA RODAS

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PEDAGOGA CON ORIENTACIÓN EN ADMINISTRACIÓN Y EVALUACIÓN EDUCATIVAS EN
EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, DICIEMBRE DE 2014
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: DR. CARLOS RAFAEL CABARRÚS PELLECEER, S. J.

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS

VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO

SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. HILDA ELIZABETH DIAZ CASTILLO DE GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. LIGIA DEL CARMEN AMEZQUITA HERNANDEZ

TERNA QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LICDA. CELIS NOHEMI LOPEZ FUENTES

LICDA. LETICIA BEATRIZ LOPEZ TELLO

LICDA. MARIA GESABEL CINTIA GARCIA MORAN DE CIFUENTES



AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	ARQ. MANRIQUE SÁENZ CALDERÓN
SUBDIRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	P. JOSÉ MARÍA FERRERO MUÑIZ, S.J.
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S.J.
SUBDIRECTOR ACADÉMICO:	ING. JORGE DERIK LIMA PAR
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

Quetzaltenango, 18 de octubre de 2014

Ingeniero

Derick Lima Par

Subdirector Académico

Universidad Rafael Landívar

Campus Quetzaltenango.

Respetable Ingeniero:

Por este medio me dirijo a usted para informarle, que según oficio No. 001-2014-evlv, con fecha 4 de agosto de 2014, fui nombrada asesora de la tesis titulada: "Desayuno nutritivo y rendimiento escolar en el aula", de la estudiante Lurvelina Cecilia Rodas, con carnet No. 156700 de la Licenciatura en Pedagogía con Orientación en Administración y Evaluación Educativas.

Considero que el trabajo realizado cumple con los requisitos exigidos por la Universidad Rafael Landívar, campus de Quetzaltenango, para la elaboración de trabajos de investigación, por lo que SOLICITO respetuosamente sea nombrada Terna Revisora para culminar con los requisitos previos a la graduación.

Atentamente,



Msc. Ligia del Carmen Amézquita Hernández

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante LURVELINA CECILIA RODAS, Carnet 1567-00 en la carrera LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA CON ORIENTACIÓN EN ADMINISTRACIÓN Y EVALUACIÓN EDUCATIVAS, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 05885-2014 de fecha 28 de noviembre de 2014, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"DESAYUNO NUTRITIVO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL AULA
(Estudio realizado en el grado de cuarto bachillerato en Ciencias de la salud del Colegio Teresa Martín del municipio de Quetzaltenango)".**

Previo a conferírsele el título de PEDAGOGA CON ORIENTACIÓN EN ADMINISTRACIÓN Y EVALUACIÓN EDUCATIVAS en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 4 días del mes de diciembre del año 2014.


Irene Ruiz Godoy.
MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimientos

- A Dios:** Padre por brindarme amor, sabiduría y paciencia para alcanzar un sueño que hoy se cristaliza en mi vida profesional, llenándome de satisfacción y alegría.
- A la Universidad Rafael Landívar:** Por ser la cuna de tantos profesionales y permitirme vivir momentos felices e inolvidables.
- A la Coordinadora de la Facultad de Humanidades:** Mgtr. Bessy Ruíz por su amistad, apoyo y animación durante mi carrera universitaria.
- A mi Asesora:** Mgtr. Ligia Amezquita Hernández, por su apoyo, dedicación, comprensión y acompañamiento en este proceso.
- A la Terna Evaluadora:** Por el apoyo incondicional, moral, técnico y Científico que se me proporcionó para culminar con esta investigación.
- A mis Catedráticas y Catedrático:** Mgtr. Leticia López Tello, Mgtr. Celis Nohemí López, Mgtr. Zoila Piedrasanta, Mgtr. Otilia Boj, Mgtr. Marlene Ruppenthal y Mgtr. Allan Morán, por su constante apoyo incondicional.
- A los Doctores:** Nohemí Estrada y Omar Ochoa por su amistad y apoyo incondicional.

**A Nuestros
Compañeros
de Grupo,
en Especial a:**

Londy Cifuentes, Henry Sac y Manuel Raxuleu por ser parte del camino.

**A Evelyn López
y Tony Us:**

Por su amistad y apoyo.

**A los Asociados
Franciscanos
de la Sagrada
Familia de Salcajá,
Guatemala:**

Por el apoyo moral y espiritual.

**Y a Cada uno
de Ustedes:**

Gracias por permitirme ser parte de su vida.

Dedicatorias

- A Dios:** Nuestro creador porque en cada día nos brinda la dicha de la luz del nuevo amanecer, el trino de las aves y la belleza de las flores que abren sus pétalos para dejarnos su mensaje de amor y belleza de la vida. Porque sin él y su amor infinito no hubiera logrado cumplir cada una de mis metas.
- Al Reverendo Padre:** Mario Adolfo Domínguez, por su apoyo, amistad, cariño y aliento incondicional durante el proceso de la carrera.
- A mi Hermana y Amiga:** Brigida Vargas Lizano por su cariño, apoyo y motivación para alcanzar mis metas.
- A la Hermana:** Nancy Meyer Hoffer por su animación constante.
- A la Memoria de mis Abuelos:** Ana María Reyes y Felipe Rodas.
- A mi Mamá:** Marta Cristina Rodas Reyes
- A mis Hermanos:** Miguel, Maribel y Marta
- A mis sobrinos y a Todas las Personas Especiales:** A las que me gustaría agradecer su amistad, apoyo, ánimo y compañía en las diferentes etapas de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en el corazón. Sin importar en dónde estén o si alguna vez llegan a leer estas dedicatorias quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Desayuno nutritivo.....	6
1.1.1. Definición.....	6
1.1.2. Hábitos alimentarios.....	7
1.1.3. Descostumbres alimentarias.....	7
1.1.4. Desayuno en el ámbito escolar.....	8
1.1.5. Calidad nutritiva.....	8
1.1.6. Calidad saludable.....	9
1.1.7. Hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes.....	10
1.1.8. Formación nutricional y alimentación saludable.....	11
1.1.9. Hábitos familiares.....	12
1.1.10. El papel del desayuno, refacción, almuerzo, refacción y cena.....	13
1.1.11. La refacción escolar en la actualidad.....	14
1.1.12. Alimentación escolar en América Latina.....	15
1.1.13. Hábitos alimentarios generales en las regiones de Centroamérica, América del Sur y la cuenca del Caribe.....	15
1.2. Rendimiento escolar.....	16
1.2.1. definición.....	16
1.2.2. El rendimiento escolar una de las principales preocupaciones del sistema educativo.....	16
1.2.3. Condiciones del aprendizaje.....	17
1.2.4. La influencia del contexto familiar en el rendimiento escolar.....	18
1.2.5. La familia como contexto de aprendizaje.....	18
1.2.6. Niveles de rendimiento.....	19
1.2.7. Autoestima.....	19
1.2.8. Motivación del aprendizaje.....	20
1.2.9. Principios que determinan la motivación por aprender.....	20
1.2.10. Factores que se relacionan con el rendimiento escolar.....	21
1.2.11. Aprovechamiento de las clases.....	22

1.3.	Contextualización del Colegio Mixto Teresa Martín.....	23
1.3.1.	Ubicación.....	23
1.3.2.	Misión y visión.....	23
1.3.3.	Filosofía.....	24
1.3.4.	Historia del internado.....	24
II	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	26
2.1.	Objetivos.....	26
2.1.1.	Objetivo general.....	26
2.1.2.	Objetivos específicos.....	26
2.2.	Hipótesis.....	27
2.3.	Variables o elementos de estudio.....	27
2.4.	Definición de variables.....	27
2.4.1.	Definición conceptual.....	27
2.4.2.	Definición operacional.....	28
2.5.	Alcances y límites.....	29
2.6.	Aporte.....	29
III	MÉTODO.....	31
3.1.	Sujetos.....	31
3.2.	Instrumentos.....	32
3.3.	Procedimiento.....	32
3.4.	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	34
IV.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	37
V.	DISCUSIÓN.....	45
VI.	CONCLUSIONES.....	50
VII.	RECOMENDACIONES.....	51
VIII.	REFERENCIAS.....	52
	ANEXOS.....	57

Resumen

El desayuno nutritivo es un factor esencial en el rendimiento escolar. El mismo se caracteriza por ser indispensable para realizar las actividades diarias, las estudiantes requieren de esta comida para el desarrollo físico e intelectual.

En efecto, la falta de un desayuno nutritivo tiene repercusión en el rendimiento de las estudiantes en cuanto a la memoria, la creatividad y la atención al experimentar sueño y cansancio durante las clases. Por lo que el presente estudio se planteó como objetivo: verificar la incidencia del desayuno nutritivo en el rendimiento escolar de las estudiantes en el aula. Se realizó una investigación experimental con un grupo de veinte discentes integrado por internas y externas del Colegio Mixto Teresa Martín de Quetzaltenango. Se comprobó mediante la diferencia de medias que las estudiantes que desayunan presentan un rendimiento escolar satisfactorio lo cual se ve reflejado en las calificaciones.

Las herramientas que se utilizaron para el trabajo de campo fueron: encuesta, entrevista, ficha de observación, rúbrica y notas de la segunda y tercera unidad.

A través de la investigación se estableció diferencia en el rendimiento escolar de las estudiantes que desayunan, lo cual confirma que el desayuno nutritivo es un tiempo de comida esencial en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Ante lo cual se hace necesario que los directores de las instituciones educativas busquen alternativas para motivar la participación de los padres de familia y darles a conocer la importancia de que los hijos lleguen desayunados a la institución.

I. INTRODUCCIÓN

El desayuno es la comida más importante del día pues de su contenido depende en gran parte todas las actividades. Algunas consecuencias de no desayunar son el decaimiento, poca concentración y el mal humor debido entre otros factores a la disminución de glucosa. La falta de glucosa predispone a un bajo rendimiento escolar en el aula, pues la expresión, memoria, creatividad y capacidad de resolver problemas se ven afectados en los estudiantes.

Muchos padres de familia por diversas circunstancias como la economía y los horarios de trabajo, no les proporcionan a sus hijos un desayuno saludable y prefieren que consuman lo que a ellos les gusta, aunque estos alimentos no sean nutritivos y pueden influir en el rendimiento de los educandos. La sociedad debe tomar conciencia que existe un alto porcentaje de jóvenes que no desayunan y asisten al centro educativo sin ese tiempo de comida tan esencial para el rendimiento escolar. En el Colegio Mixto Teresa Martín existe un internado de señoritas donde les brindan un desayuno saludable antes de iniciar las clases. Otras estudiantes externas que proceden de diversos lugares se presentan a clases sin haber desayunado debido a variadas circunstancias.

El propósito del estudio es verificar la incidencia en el rendimiento escolar de las estudiantes que no consumen un desayuno nutritivo o simplemente no desayunan. El estudio pretende ofrecer una luz para aquellas instituciones que deseen revisar la incidencia del desayuno nutritivo en el rendimiento escolar de los estudiantes. Además alertar a los padres de familia que son los responsables de la alimentación de los hijos, a mejorar y ofrecer un desayuno nutritivo en la casa y pensar en la importancia que esa comida tiene para el niño o joven, corregir si fuera necesario los hábitos alimentarios en la familia. El tema es de actualidad e interés por lo que algunos autores expresan lo siguiente:

Herrero y Fillat (2006) publicaron el artículo: Estudio sobre el desayuno y rendimiento escolar en un grupo de adolescentes; divulgado en la revista Nutrición Hospitalaria No. 21, donde exponen que según estudios realizados un buen desayuno incide directamente en el rendimiento intelectual y equilibrio nutricional de todas las personas, por lo tanto escolares, adultos y de la tercera edad deben realizar un buen desayuno pues este brinda una ingesta energética de entre el 25 al 30% de

las necesidades diarias. Es interesante reflexionar los aportes ofrecidos en este artículo que aseguran la incidencia real del desayuno de calidad y la repercusión concreta en el rendimiento escolar de los estudiantes.

Alvarado y Pinargote (2009) en el estudio de tipo cualitativo de orden constructivista, cuyo objetivo fue ejecutar un plan de comunicación nutricional de bajo costo para lograr una adecuada nutrición en los estudiantes y permitir su desarrollo escolar. Realizó una encuesta, observación y entrevista a expertos que consistió en analizar, preguntar en forma oral y escrita con interrogantes abiertas. Con una muestra de 22 estudiantes de quinto y sexto año y 2 profesoras de la Escuela Católica Particular Cristo Rey. La cual fue seleccionada a través del tipo de muestreo casos-tipo. En donde concluyó que es necesario un plan de comunicación nutricional escolar debido a que las estadísticas muestran que la mayoría de los niños tienen bajo coeficiente intelectual por causa de una mala nutrición. La principal recomendación fue que se realicen actividades que motiven al estudiante a crear una rutina alimenticia sana para que su desempeño académico sea eficiente debido a que una mala alimentación provoca un desempeño escolar deficiente.

De la misma manera Pincay y Moreira (2010) en el estudio de tipo cualitativo, cuyo objetivo fue; determinar si el desayuno escolar incide en el aprendizaje de los alumnos. Realizaron observaciones, cuadros estadísticos y cámara fotográfica que consistió en encuestas de preguntas abiertas, visualización y recolección de imágenes. Con una muestra de 197 sujetos, 96 estudiantes de 1ero, 2do, 3ero y 4to de educación básica, 5 docentes y 96 padres y madres de familia de la escuela fiscal Mixta “Naciones Unidas” de la parroquia de San Pablo Portoviejo, Ecuador. La cual fue seleccionada a través del tipo de muestreo de casos-tipo. En donde concluyeron que la alimentación es un factor con notable incidencia en la salud y el rendimiento escolar, además manifiestan que si los niños están bien nutridos pueden realizar mejor todas las actividades educativas. La principal recomendación fue; la escuela debe apoyar a los padres de familia para mejorar el rendimiento escolar al emprender un trabajo en cuanto a la buena alimentación de los estudiantes para que tengan un mayor rendimiento escolar.

Según Arévalo (2011) en el estudio de tipo transversal, cuyo objetivo fue: Establecer la relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico. Realizó una encuesta que consistió en

analizar datos generales, evaluación nutricional, calidad del desayuno y el rendimiento académico. Con una muestra de 110 niños /as de la escuela fiscal mixta 24 de mayo del cantón San Miguel de Bolívar, Ecuador. En donde concluyó que se encontró relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico y mientras mayor fue la calidad del alimento mejor fue el promedio de los niños/as. La principal recomendación fue darle a conocer a los padres de familia la importancia de la primera comida del día de los niños/as antes de salir a la escuela y siempre deben enviar a sus hijos bien desayunados al centro educativo.

A si mismo Ávila y Sigüenza (2011) en el estudio de tipo cuantitativo, cuyo objetivo fue: Verificar la importancia del desayuno en el desarrollo físico e intelectual. Realizó observaciones, encuestas y entrevistas que consistió en informar a los padres sobre la mala nutrición de sus niños, y el efecto que causa en su desarrollo académico. Con una muestra de 49 niños/as de 5 a 6 años de edad de la escuela fiscal mixta No. 36 Humberto Centenario Gando del cantón el Milagro provincia Guayas, Ecuador. La cual fue seleccionada a través del tipo de muestreo probabilístico. En donde concluyó que hay muchos padres que desconocen la importancia del desayuno y la implicación en el desarrollo físico e intelectual de los niños/as, los que consumen un buen desayuno tienen actitud positiva y obtienen notas más altas en su desempeño escolar. La principal recomendación fue el desarrollo constante de talleres de nutrición para padres de familia con el fin de mejorar el desempeño nutricional y académico de los niños/as.

Al respecto Úbeda (2011) publicó el artículo: El desayuno perfecto; divulgado en la revista digital. Innovación y experiencia educativas de enero, donde comenta que el desayuno es la comida más importante del día pues de su contenido depende en gran parte la energía que se tendrá para todas las actividades. No alimentarse por las mañanas puede afectar mucho el desempeño del niño/a durante todo el día, ya que este es fundamental porque proporciona energía y los mantiene saludables. Algunas de las consecuencias de no desayunar son el decaimiento, la falta de concentración y el mal humor debido al déficit de glucosa. La falta de glucosa empuja al cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en su funcionamiento. Esta carencia de glucosa causa un descenso del rendimiento, ya que la expresión, la memoria, la creatividad y la capacidad de resolver problemas se ven particularmente afectados.

Referente al tema Mendoza (2012) en el estudio de tipo cualitativo, cuyo objetivo fue: Analizar cómo influyen los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los educandos y delimitar como los de bajo rendimiento escolar presentan desinterés en la clase. Realizó encuestas y entrevistas a directivos, docentes, estudiantes y padres de familia para recolectar información directa. Con una muestra de 323 estudiantes de quinto a séptimo año básico comprendidos entre 9 a 12 años de edad, 7 docentes, 1 directivo, 282 padres de familia. De la escuela fiscal mixta No. 1 Carlos Matamoros Jara del Cantón Naranjito provincia del Guayar, Ecuador. La cual fue seleccionada a través del tipo de muestreo aleatorio direccionado. En donde concluyó que los estudiantes que evidencian bajo rendimiento presentan diversos comportamientos provocados por una inadecuada digestión alimentaria y el reconocimiento de los problemas alimenticios que presentan los estudiantes, ayudaría a buscar alternativas de solución. La principal recomendación fue proporcionarles charlas a los padres de familia para erradicar el problema de la mala alimentación y de bajo rendimiento académico y opinan que el papel del docente es fundamental ya que posee conocimientos de nutrición para infundir en los niños/as un hábito alimenticio correcto.

Según Chillagana (2012) en el estudio de tipo cualitativo, cuyo objetivo fue identificar la calidad alimenticia de los niños y capacitarles junto con los padres de familia y docentes en una adecuada nutrición que les favorezca el aprendizaje. Realizó una encuesta, observación y entrevista que consistió en preguntas cerradas y visita a la escuela para observar. Con una muestra de 34 sujetos de los cuales 18 son niños de segundo y séptimo año de educación básica entre 12 y 18 años, 12 padres de familia y 4 docentes que laboran en la escuela “Provincia del Cañar”, Comunidad Chirinche Bajo, Cantón Salcedo, Provincia Cotopaxi, Ecuador. La cual fue seleccionada a través del tipo de muestreo homogéneo. Concluyó que la alimentación si influye en el rendimiento escolar, por lo que se hace necesario tener cuidado en este aspecto dentro de los hogares. La principal recomendación fue que se realicen talleres sobre los beneficios que implican una nutritiva alimentación tanto para el desarrollo físico como intelectual.

Al respecto Fernández (2013) en el estudio de tipo mixto, cuyo objetivo fue determinar la importancia que dan los padres de familia al desayuno, relacionándolo con la memorización de sus hijos dentro del aula. Realizó una encuesta y un diario de campo que consistió en un registro

que resumía los comportamientos generales de los niños dentro del aula, a lo largo de cinco meses y determinar cómo es la alimentación de los niños en casa antes de asistir a la escuela. Con una muestra de 21 padres de familia de primero básico de un colegio de la ciudad de Quito y 10 alumnos y alumnas de la clase. La cual fue seleccionada a través del muestreo aleatorio. Donde concluyó que la mayoría de padres de familia prefieren darle a sus hijos en el desayuno una comida que sea rápida y les guste pues el tiempo que tienen es limitado, además se observó que son pocos los niños que ingieren un desayuno sano y balanceado que tienen un tiempo determinado para comer tranquilamente, sin estrés, presión ni apuro. La mala alimentación permite que el desarrollo de la memoria de los niños se vea afectada. La principal recomendación fue realizar una comparación con cada uno de los participantes entre días que tomaron desayuno y días que no lo hicieron, para poder observar los cambios y diferencias en su capacidad de recordar y memorizar la información que se presenta.

Guerrero (2013) en el estudio de tipo descriptivo, cuyo objetivo fue: Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños. Realizó una encuesta que consistió en preguntas cerradas. Con una muestra de 81 sujetos; 1 directora, 2 docentes, 26 estudiantes y 52 padres de familia de ambos sexos del “Jardín Escuela Primavera”, provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tambaco, Ambato, Ecuador. La cual fue seleccionada a través del tipo de muestreo aleatorio. Donde concluyó que los niños y niñas no tienen buenos hábitos alimenticios lo que perjudica el aprendizaje y por ende tiene repercusiones en el rendimiento escolar. Finalmente recomendó a los padres de familia velar por que los niños (as) tengan buenos hábitos alimenticios y a los maestros dar talleres a padres que valoren los alimentos nutritivos y los sustituyan por la denominada comida chatarra.

En cuanto a la variable de rendimiento escolar diversos autores aportan lo siguiente:

Becker (2012) en el estudio de tipo cuantitativo descriptivo cuyo objetivo fue establecer la relación que existe entre la actitud y el rendimiento académico. Realizó una escala de actitud hacia el estudio que consistió en una pregunta y 20 ítems, con cuatro respuestas numeradas de 1 a 4. Con una muestra de la carrera de arquitectura, de la universidad Rafael Landívar, de género femenino y masculino que oscilan entre los 18 y 23 años de edad. La cual fue seleccionada a través del tipo de muestreo conglomerado. Donde concluyó que existe correlación significativa

entre la actitud hacia el estudio y el rendimiento escolar. Finalmente recomienda que dado que existe una correlación significativa entre actitud y estudio sería aconsejable realizar otros estudios que midan diversas variables que podrían incidir en su rendimiento escolar.

A si mismo Folgar (2013) en el estudio de tipo descriptivo correlacional, donde uno de sus objetivos fue determinar la correlación entre los resultados de hábitos de estudio y el rendimiento escolar. Realizó la prueba de inventario de Hábitos de Estudio que consistió en cinco escalas fundamentales y tomó en cuenta aspectos que consideraban básicos en un buen estudiante, la que realizaron mediante cinco categorías. Con una muestra de 46 jóvenes de tercero básico, estudiantes del Colegio Tecnológico Americano, de género masculino y femenino. La cual fue seleccionada a través del tipo de muestreo al azar simple. Donde concluyó que existe correlación entre la adquisición de hábitos de estudio y el rendimiento escolar. La principal recomendación fue capacitar a los docentes para que puedan implementar estrategias y herramientas que les permita a los estudiantes tener un mejor proceso de aprendizaje y por ende elevar su rendimiento escolar.

Al respecto Barahona (2014) en el estudio de tipo descriptivo, cuyo objetivo fue analizar algunos factores que intervienen en el rendimiento escolar. Realizó una encuesta que consistió en preguntas abiertas. Con una muestra de 50 alumnos de 4to.y 5to.Bachillerato del colegio San Francisco Javier de la Verapaz, con edades entre los 14 y 18 años. La cual fue seleccionada a través del tipo de muestreo conglomerado. Donde concluyó que el rendimiento académico está influido por muchos factores, pero sobre todo de auto regulación de los estudiantes. La principal recomendación fue que para mejorar el rendimiento académico de los discentes, es necesario considerar todos los aspectos que indicarían rendimiento positivo y eficaz.

1.1.Desayuno nutritivo

1.1.1. Definición

El desayuno nutritivo, es aquel que incluye alimentos variados, que ofrecen al organismo equilibrio en los nutrientes necesarios para aportar el porcentaje de energía que la persona requiere en la alimentación diaria, al respecto Carbajal y Pinto (2006) opinan que “el desayuno

debe incluir alimentos de al menos cuatro de los grupos básicos: lácteos, cereales, frutas, azúcares, aceites y grasas.” (p.14).

1.1.2 Hábitos alimentarios

Existen diversos factores o elementos bien establecidos como creencias y tradiciones, medio geográfico, disponibilidad alimentaria y recursos económicos, religión, entre otros, que determinan la forma de alimentación de cada sociedad. Estos componentes progresan a lo largo de los años como respuesta a los nuevos estilos de vida que conducen a la creación de productos que pretenden ser respuestas a las necesidades reales de la población. Además las prácticas alimentarias dependen de las costumbres arraigadas en cada cultura.

La escuela tiene incidencia directa en la alimentación de los niños debido a que refaccionan en la institución educativa, algunos estudios pretenden influir desde allí a la familia al convencerles de comer alimentos nuevos que sean económicos y nutritivos. De esta forma pretenden aprovechar a los niños de edad escolar que pueden ser importantes agentes de cambio debido a que sus gustos y predilecciones están en formación. Jáuregui (2010).

1.1.3. Descostumbres alimentarias

Como producto de estudios realizados con motivo del día Nacional de la Nutrición, recomiendan que la población está obligada a mejorar sus costumbres alimentarias, debido a que son factores de riesgo de la obesidad, el colesterol, la anemia y enfermedades más graves como la anorexia, con respecto al tema López y Sallés (2011) opinan “Entre los principales errores detectados, encontramos que las personas cada vez almuerzan menos, que los y las jóvenes comen pocas frutas y legumbres y en general, no se hace suficiente ejercicio físico.” (p. 64).

Se constata con los estudios realizados que en algunas poblaciones se consume cada vez menos legumbres, frutas y verduras. En cambio ha aumentado la opción por la pastelería industrial y los jugos de frutas envasados. La comida rápida favorece que no se respeten los horarios, comidas tradicionales y crean peligro de contraer alguna patología alimentaria. Además la sociedad ha aumentado las ocasiones de comer colectivamente, lo que crea dos opciones: o se renuncia a la vida social excesiva o se corrigen los excesos mediante restricciones y ayunos.

Los hábitos alimenticios de niños y jóvenes les llevan a consumir con frecuencia comida rápida como hamburguesas o sándwiches, entre otros, lo prefieren por su consumo rápido y fácil preparación. Al consumir de manera ocasional este tipo de productos no daña, pero sí el ingerirlos habitualmente, se ha comprobado que el consumo de la comida rápida contiene densidad energética mucho mayor que un alimento de una dieta más saludable. No se debe olvidar la vulnerabilidad de niños y jóvenes frente a los contenidos publicitarios que les induce a comer productos que no contribuyen a llevar una dieta sana. Existe una desaparición progresiva de las comidas en familia alrededor de la mesa con sentido de convivencia y diálogo. Las ocupaciones excesivas de los padres de familia permiten que los tiempos de comidas se realicen cada vez con mayor rapidez lo que se ve reflejado en las costumbres de los niños y jóvenes.

1.1.4. Desayuno en el ámbito escolar

La inserción del desayuno en el ámbito escolar ha permitido mejorar los hábitos alimentarios, además estudiar la consecuencia del estado nutricional y el papel en el éxito escolar. Carbajal y Pinto (2006) expresan que “los niños que van a la escuela sin desayunar mostraban una disminución de su capacidad física máxima, de su resistencia al esfuerzo, de su fuerza muscular, de su capacidad de concentración y de su capacidad de aprendizaje.” (p. 35).

Aportan también que diversos estudios realizados con la población escolar, al utilizar variables distintas, prueban que los niños mal nutridos mejoraron el rendimiento escolar con el consumo del desayuno durante un proceso de seis meses. En otros estudios no se observaron muchos cambios, en especial los que estaban bien nutridos. Algunas conclusiones a la que los investigadores llegaron son: el no desayunar provoca un estado fisiológico que influye de manera negativa en la función cognitiva y al aprendizaje, debido a que el cerebro es sensible a corto plazo, en la ausencia de nutrientes, el desayunar permite la asistencia de los niños al colegio y crece la calidad nutricional en la ingesta de los estudiantes.

1.1.5. Calidad nutritiva

La característica nutritiva de un alimento está establecida por el aporte cualitativo y cuantitativo de nutrientes que favorecen a la dieta alimenticia. Se deben tener en cuenta algunos factores

importantes al momento de realizar la evaluación completa de calidad debido a que estos pueden modificarla, los aspectos son:

- Las necesidades nutritivas específicas de quienes van a comer el alimento.
- El papel ejercido por el alimento en la vida cotidiana.
- Consumir al mismo tiempo otros alimentos, puede modificar el aporte de nutrientes al desequilibrarlos.

Las carnes son importantes en el aporte de proteínas, vitaminas y elementos minerales, que son significativos para el crecimiento, el desarrollo y el correcto funcionamiento del cuerpo humano. La cantidad de proteínas, vitaminas y minerales varía de acuerdo al tipo de carne animal que se consume y la pieza específica del animal, por ejemplo la pieza de pollo que tiene menor contenido de grasa y colesterol es la pechuga sin piel, que supera a los muslos en su nivel proteico, mientras que los muslos contienen el triple de grasa que la pechuga.

Algunos de los nutrientes que se encuentran en las carnes son: vitaminas B1, B12, B2, Cinc, B6, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, entre otros. Se afirma en general que las carnes y sus derivados son una excelente fuente de nutrientes dentro de la alimentación humana. La cantidad de proteínas, vitaminas, elementos minerales, lípidos y aporte energético de las carnes estará determinado por diversos factores como: edad, crianza, proceso químico al que haya sido sometido. Un alimento tiene calidad nutricional si cubre las necesidades de nutrientes y energía de quienes las absorben. Gil (2010).

Referente al tema Lutz y León (2009) indican “La calidad se asocia a garantizar la cobertura de las necesidades mínimas de nutrientes recomendadas para la población.” (p. 26) una dieta excelente es la que deja el espacio para abarcar la escases de un nutriente sin consumir un exceso de energía, lo que pretende es evitar el sobrepeso y obesidad o cualquier otra patología asociada. La calidad nutritiva es sinónimo de buena salud.

1.1.6. Calidad saludable

La calidad saludable está ligada a la ayuda derivada de la absorción, que depende de dos componentes esenciales: La precaución de ciertas enfermedades crónicas y el incentivo del

bienestar de la persona. Gil (2010). Como respuesta a la sociedad que busca estar bien, en la actualidad han surgido grandes industrias alimentarias, que han comercializado diversos productos.

A pesar de estos avances falta aún mucha educación en alimentación y nutrición, donde se pueda expresar con certeza que la población conoce el estilo de alimentación saludable de tal modo que contribuya a mantener la salud. Hoy, en la actualidad, se pone en tela de juicio las propiedades saludables de la ingestión de alimentos altos en fibra dietética en la salud del tracto digestivo, descubrimiento que fue descrito por Hipócrates hace más de dos mil años. Existen varios factores que contribuyen a que un alimento sea saludable o no, por ejemplo las frutas pueden ser excelentes en la aportación de antioxidantes, pero si sus condiciones de cultivo no fueron idóneas y se utilizaron productos como pesticidas que permanecen en el tejido vegetal, la condición de ser saludable se pierde por completo. Sucede lo contrario con algunos alimentos a los que les agregan nutrientes como: la leche alta en calcio, cereales altos en niacina, entre otros, esto permite que mejore el valor nutritivo del producto.

Según Lutz y León (2009) “Los alimentos saludables son producidos bajo condiciones de buenas prácticas (agrícolas u otras), con tecnologías que aseguran su inocuidad y su composición química incluye nutrientes y no nutrientes que ejercen acciones beneficiosas para la salud del consumidor.” (p. 23).

La población demanda alimentos saludables lo que ha generado cada vez mayor cantidad de productos disponibles en el mercado. Los alimentos orgánicos son una de esas innovaciones creadas por el deseo de los individuos de estar bien, estos productos son además amigables con el medio ambiente porque ayudan a la biodiversidad y disminuyen la contaminación química de los suelos y aguas.

1.1.7. Hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes

En el contexto cultural la variación en los hábitos alimentarios son el espejo de la forma de vida, no adecuada de la sociedad actual. Algunos programas educativos que han tenido la pretensión de educar a la población en el aspecto nutricional, han fracasado por no partir de una actitud

positiva hacía el cambio. Se necesita ejercer presión sobre modas o normas sociales determinadas, al respecto Jáuregui (2010) aporta que “para lograr el cambio es necesaria información, el fomento de habilidades adecuadas y un entorno que favorezca el cambio. Solo así la opción saludable se convertirá en un programa de educación que llegue a toda la población estudiantil.” (p. 1,186). Los estudios realizados con diversos grupos de estudiantes muestran que no basta con informar acerca de la conducta alimentaria adecuada o inadecuada, es necesario aplicar técnicas de implicación, cambios de actitud, elementos motivacionales de lo contrario no existirá cambio de guía alimenticia.

Los hábitos alimentarios establecen claras situaciones de riesgo especialmente entre adolescentes y jóvenes que están acostumbrados a las comidas rápidas y comida chatarra lo que les dificulta el proceso de aprendizaje. Existe un alto porcentaje de jóvenes que no desayunan y abusan de los productos de preparación rápida en horas no habituales de comida, fuera de casa y sin supervisión familiar.

1.1.8. Formación nutricional y alimentación saludable

La nutrición es un acto consciente desde su inicio en el tipo de provisiones que se comen y en su finalización; por lo que es un proceso idóneo de ser educado. Lo que se busca esencialmente en la educación nutricional es que se conozcan los alimentos, se acepten sus diferencias, se aprecie las necesidades de cada uno de ellos y se aprenda a comer de todo.

Una formación adecuada desde el principio permitirá que el niño adquiera hábitos saludables con respecto a la cantidad y tipo de alimentos que se ingieran. La educación debe iniciar en el núcleo familiar, corresponde a los padres influir adecuadamente sin permitir que los medios de comunicación incidan de forma incorrecta en la alimentación de sus hijos. Se debe recordar que en la infancia la influencia de los padres es esencial debido a que el niño imita lo que observa a su alrededor. Es dificultoso entonces que un niño aprenda a consumir frutas y verduras si nadie de la familia lo hace. Es necesario que los adultos tomen conciencia al respecto e intenten cambiar sus propios hábitos de alimentación, si estos no están acordes a una alimentación saludable y de esa manera ayudarán a los niños a potenciar la creación de hábitos saludables a la hora de elegir el tipo de comida que van a consumir.

Lo más sencillo sería aprovechar la primera infancia de los niños que es propicia en la adquisición de hábitos correctos y no pretender modificarlos posteriormente, pues resultará más complicado. Al respecto la (Food and Agriculture Organization [FAO] 2012) opina “la educación en hábitos de alimentación saludables, se complementará en los centros escolares para proporcionar no sólo conocimientos e información nutricional sino para ayudar a desarrollar competencias en comprar, preparar alimentos y aportar menús equilibrados en los propios comedores escolares.” (p. 68). En el caso de las instituciones donde no funciona el comedor escolar será la tienda escolar la que se ocupe del papel de la nutrición estudiantil y de esa manera ayudará a niños y jóvenes a fomentar una alimentación saludable.

1.1.9. Hábitos familiares

Los hábitos familiares son costumbres propias que en los hogares practican en diversos ámbitos, entre ellos la alimentación. De la misma forma que los hijos imitan a los padres, gestos, opiniones y comportamientos, asimilan las pautas de alimentación. Es importante que se tome conciencia al interior de cada parentesco acerca de cuáles son los hábitos alimentarios e intentar mejorarlos. Las ocupaciones laborales actuales crean limitaciones para coincidir en casa a las horas de comer a todos los que integran la prole. Conviene que las familias superen esta dificultad y al menos puedan intentar comer juntos una vez al día. Las comidas propician la convivencia y el aprendizaje. Para favorecer esta costumbre, es necesario que los hogares tomen en cuenta:

- El tiempo designado que sea suficiente para comer y platicar.
- El tiempo de conversación, la cual debe ser agradable.
- Los aparatos electrónicos deben dejarse de lado.
- Los mensajes educativos deben formularse de forma constructiva.

En opinión de Tolsá (2009) “Es preciso algo de paciencia y mucho de constancia para que los menores de la familia adquieran buenos hábitos como:

- Estimular a elaborar menús, a decorar platos, a ensayar recetas
- Ayudar a preparar las comidas
- Masticar despacio.” (p. 47).

Los pequeños deben acostumbrarse a adquirir hábitos acorde a su edad, para ayudarlos los adultos pueden permitirles que les acompañen a realizar las compras y así aprovechar este espacio para enseñar qué se debe comprar porque es necesario consumir cada alimento. Es necesario que al llegar a la adolescencia los jóvenes hayan asimilado hábitos saludables de alimentación que les servirá para cuidar su propia nutrición. Con la incorporación de la mujer al trabajo, se busca cada vez con más frecuencia, las comidas rápidas y precocidas, debido a que no disponen de tiempo para cocinar. El problema es que los componentes de este tipo de alimentos son en su mayoría grasas, sal o azúcar en cantidades desproporcionadas.

1.1.10. El papel del desayuno, refacción, almuerzo, refacción y cena

El ser humano necesita energía constante para cada actividad, es por eso que realiza de cuatro a cinco comidas a lo largo del día, de esa forma tiene la oportunidad de consumir variedad de alimentos y equilibrar la dieta.

El desayuno

“La mayoría de los niños y niñas toman algún alimento antes de ir al colegio; sin embargo, son pocos los que hacen un desayuno completo con suficiente aporte calórico. Esto significa que empiezan la jornada escolar con poca energía y posiblemente tengan dificultades para concentrarse en las clases”. (Domínguez, 2009, p. 62).

Iniciar con una reserva de energía favorece el equilibrio de la dieta de cada jornada y en la época escolar, ayuda que las niñas y niños perfeccionen su capacidad de aprender y concentrarse en clase. El desayuno debe abarcar, mínimo el 25% de las necesidades nutritivas de la jornada. Esta es la razón por la que conviene que el desayuno contenga:

- Algún lácteo
- Alimentos del grupo de los cereales
- Frutos o zumo natural
- Alimentos proteicos

A media mañana

Si el desayuno ha sido completo, es suficiente una pieza de fruta o un pequeño bocadillo.

La comida de mediodía

El almuerzo es la principal ración durante el día, aporta de 35% al 40% de nutrientes que los niños necesitan para la energía diaria. Que puede incluir carnes, ensalada, arroz, fideos y fruta.

La refacción de la tarde

Proporciona el aporte energético del día no es necesario que sea abundante, puede ser una pieza de fruta, leche o yogurt. Es importante que se tome en cuenta que el consumo constante de galletas, dulces, helados y golosinas pueden conducir al sobrepeso.

La cena

Debe contener alimentos fáciles de asimilar: sopa, ensalada, verduras, huevos o pescados. De postre fruta, lo adecuado sería una comida liviana.

Está comprobado que los niños y niñas que se nutren bien tienen mejor rendimiento escolar y más fuerza para realizar actividad física.

1.1.11. La refacción escolar en la actualidad

La nutrición escolar como proyecto de protección social permite disminuir el hambre, y al mismo tiempo fortalece la educación, la salud y el desarrollo comunitario. El apetito disminuye en los niños y niñas el aprendizaje y desarrollo como adultos sanos y productivos. En opinión de la FAO (2012) “Al reducir el hambre a corto plazo, se mejora las condiciones nutricionales, y se incrementa el estímulo de concentración y asimilación de la información, por ende hace que mejore el rendimiento escolar.” (p. 45).

En los últimos años va en crecimiento la inquietud acerca del rol que tiene la refacción en la alimentación infantil. En ese contexto por lo general los niños se sesgan hacia las golosinas, dulces o comidas rápidas. Estudios clínicos expresan que los alimentos que contienen azúcar y grasa agradan al paladar humano, son sabores innatos o adquiridos muy tempranamente. Si los niños se familiarizan con estos sabores en los primeros años de su vida, esto determina la preferencia en edades posteriores. Los hábitos y las costumbres alimentarias juegan un papel

esencial en el contexto escolar, debido a que es valioso en el estado nutricional que se ve influido por el ambiente en el que se desarrollan los niños.

1.1.12. Alimentación escolar en América Latina

La edad escolar es una etapa de desarrollo en el que la alimentación nutricional desempeña un papel condicionante de suma importancia. Al comedor o tienda escolar se le atribuye una función nutricional como el que ofrece el aporte adecuado desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo con el fin de cubrir las necesidades de todos los estudiantes. Es conveniente por tanto fomentar menús equilibrados y acordes a las necesidades de los niños que ayude a prevenir problemas de salud en el presente y disminuya el riesgo de desplegar enfermedades en etapas posteriores de la vida.

1.1.13. Hábitos alimentarios generales en las regiones de Centroamérica, América del sur y la cuenca del Caribe

En el conjunto de países centroamericanos, de la cuenca del Caribe y en la extensa área geográfica que integran las naciones sudamericanas se han detectado algunos factores que condicionan la conducta alimentaria. Estos son: características geográficas, la disponibilidad y elección de alimentos, aspectos económicos, cultura, educación, publicidad, costumbrismos, tabúes religiosos, marco familiar, preferencias alimentarias, política entre otros.

En estas regiones la población sufre hoy las consecuencias de la mala nutrición. Como en muchos otros lugares del mundo en Centroamérica, el Caribe y América del Sur, los hábitos alimentarios distan muchos de aquellos que son indispensables para lograr, en la práctica, una alimentación sana. Es motivo de inquietud la ausencia de conocimientos que tienen en general con respecto al valor nutritivo de los alimentos. Además la escases de recursos económicos de la mayoría de población, unido esto a la no accesibilidad a los componentes de una dieta saludable.

Nuevas directrices negativas relacionadas con los hábitos alimentarios surgen con mayor fuerza. Las preferencias alimentarias integran a los individuos en grupos de comidas rápidas o comida chatarra, formado principalmente por adolescentes. La organización Mundial de la Salud manifiesta que urge educar en cuanto al mejoramiento de las condiciones de vida, el cambio de

hábito y conductas alimentarias. La (Organización Mundial de la Salud [OMS] 2009) manifiesta que “hay que trabajar en el sentido de lograr que las personas comprendan y lo pongan en práctica. Solamente podrán desarrollarse hábitos alimentarios saludables en la misma medida en que se tengan conocimientos sobre el valor nutritivo de los alimentos.” (p. 37). La OMS está consciente que no basta con el conocimiento, se necesitan además los recursos económicos de los que muchos carecen, sin embargo se debe avanzar en cuanto a las prácticas higiénicas correctas en la manipulación de alimentos. Al respecto Visser (2009), expone que “Cuando los hábitos alimentarios son inadecuados la alimentación tiende a ser deficiente, existe reducción del rendimiento en los estudios.” (pp. 37-38). No se puede dejar de lado la necesidad de promocionar hábitos alimenticios adecuados en el ámbito de Centroamérica, Latinoamérica y en la cuenca del Caribe sin interesar las dificultades que deban enfrentar se deben alcanzar las metas nutricionales adecuadas a la promoción de la buena salud para el desarrollo necesario y el bienestar social adecuado a la promoción humana.

1.2. Rendimiento escolar

1.2.1. Definición

Lejarza (2010) define “Tradicionalmente suele entenderse como el nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación, expresado en una nota numérica, que mide el resultado del proceso de enseñanza y aprendizaje en el que participa en el entorno escolar.” (p. 138).

1.2.2. El rendimiento escolar una de las principales preocupaciones del sistema educativo

El rendimiento escolar es la interacción entre el proceso de aprendizaje y los resultados observables en el ámbito educativo, en todos los niveles. Por lo tanto no se puede explicar únicamente por las calificaciones que obtienen los estudiantes. Implica diversos aspectos como son; la familia, la economía, el nivel personal, la dimensión académica entre otros.

Estudios realizados acerca del tema refieren que existe preocupación e interés a nivel mundial por los resultados del proceso educativo. En unos países más que en otros y se enfocan en la búsqueda de estrategias oportunas para aumentar el nivel de rendimiento existente y buscar las

causas que provocan el bajo nivel de rendimiento escolar. Montes y Lerner (2011) opinan “rendimiento es proceso y resultado”, se evidencia tanto en las calificaciones numéricas como en los juicios de valor sobre las capacidades y el “saber hacer” del estudiante derivados del proceso.” (p. 12). En ocasiones el rendimiento escolar, se ve afectado por la calidad de relaciones que el estudiante vive con el aprendizaje mismo, el deseo de saber surge como actitud y se fomenta en aquellos estudiantes que se apasionan por descubrir.

1.2.3. Condiciones del aprendizaje

Son diversas las condiciones que posibilitan el aprendizaje, por tanto, los docentes deben tomarlas en cuenta para no transformarlas en elementos negativos. Con referencia al tema Nérici (2010) aporta algunas para el aprendizaje tales como: “edad, condiciones fisiológicas, condiciones psicológicas, repetición, éxito, buenas relaciones entre profesor y alumno.”(p. 235).

No existe una edad apta para aprender, es un proceso que se realiza en el transcurso de la vida, lo importante es el estado de salud en el que se encuentre la persona. Según Nérici (2010) “el rendimiento en los estudios será fuertemente perjudicado; ello ocurre en los casos de fatiga, de hambre y de dolencias o enfermedades.”(p. 235).

El estado de ánimo e interés en el que estén los estudiantes es importante, debido a que estos factores puede motivar o desmotivar al discente en el proceso de aprendizaje. Todo esfuerzo puede derrumbarse en el momento en que el educando pierda la confianza en sí mismo o tenga demasiadas preocupaciones. Por diversos motivos el estudiante necesita además fijar los conocimientos y una manera de que lo logre será la insistencia constante, en lo que debe aprender, especialmente si todavía no ha alcanzado la madurez requerida para determinado aprendizaje. Para hacer frente a los retos el estudiante requiere de un porcentaje gradual de éxito que le motive a adquirir nuevos aprendizajes. Además es un estímulo para el educando mantener una relación de respeto y aprecio con el docente, algunos fracasos escolares son ocasionados porque en el aula las relaciones son hostiles.

1.2.4. La influencia del contexto familiar en el rendimiento escolar

En las sociedades moderadas el niño se desarrolla desde diversos contextos institucionales. La escuela es parte esencial del medio ambiente del niño en todas las etapas de su vida, le propone tareas que permiten el desarrollo. En el mundo social en el que los niños se desenvuelven la escuela les ayuda en las relaciones interpersonales para incorporarse al mundo social. En este proceso de desarrollo la familia es un elemento táctico. Es así como la escuela, los padres de familia y las instituciones educativas deben visualizarse en beneficio del desarrollo del niño. Estudios realizados en países desarrollados y en vías de desarrollo han demostrado que un punto clave de transformación en la vida de los niños es el inicio de la escolaridad, además la mayoría de estudios, consideran a la familia como uno de los componentes esenciales en el rendimiento escolar. Al respecto Pascual (2010) manifiesta “Los padres dentro de este contexto, se encuentran entre los significantes que ejercen la influencia más importante sobre el rendimiento escolar.” (p. 50). Es interesante identificar los aspectos que del medio ambiente familiar tienen repercusión en el rendimiento escolar de los niños. La diversidad de experiencias que los niños tienen dentro de la familia y que influyen su destreza para maniobrase en el ámbito escolar.

1.2.5. La familia como contexto de aprendizaje

“La familia puede abordarse como un contexto educativo, entendido como tal: el conjunto de actividades que se realizan dentro de su ámbito, la construcción del conocimiento como producto de las relaciones entre padres e hijos y los procesos de influencia educativa relacionados con la especificidad de este contexto institucional.”(Pascual, 2010, p.16). Todas las actividades donde el niño con otros individuos desempeñan un papel distinto y las relaciones interpersonales son importantes, se le denomina contexto de aprendizaje, es por esta razón que se puede afirmar que la familia, los amigos, la escuela y otros forman parte activa en la enseñanza de los niños.

Se trata entonces de enfocar las prácticas educativas en el seno de la familia y en los alcances en el camino de socialización en conjunto. La mayor parte de las prácticas que se llevan a cabo en el hogar no están organizadas para desempeñar la función de la enseñanza y aprendizaje. Las prácticas formativas de la prole se caracterizan por poseer determinados roles y relaciones entre sus miembros. La familia es el primer contexto donde el niño construirá su personalidad,

fomentará las primeras relaciones con los otros y desplegará un perfil del mundo que lo rodea y de sí mismo.

1.2.6. Niveles de rendimiento

Los niveles son establecidos, de acuerdo a las habilidades logradas por los educandos, por lo que se realizan diversas clasificaciones. Los discentes que logran conocimientos y destrezas que les permiten la participación y superación en relación al grado académico correspondiente y no muestran separación en los saberes y las destrezas requeridas, se ubican en el nivel de estudiante sobresaliente. Los educandos que alcanzan el nivel de competente son aquellos que tienen una brecha leve en los conocimientos y las destrezas que es posible solucionar en las actividades que se realizan en el aula. Los estudiantes que posiblemente requieren de ayuda adicional para lograr lo que se espera de acuerdo con el grado en el que se ubica, están en el nivel parcialmente competente y por último los educandos cuyo apoyo extra es necesario debido a la excesiva separación entre los conocimientos y destrezas, están en el nivel sustancialmente debajo de competente.

1.2.7. Autoestima

En la formación de la personalidad la autoestima es de vital importancia, en las interrelaciones con el entorno social. La apreciación y la estimación que las personas poseen sobre sí mismas influyen de manera notable en las actitudes, decisiones y conductas propias de la naturaleza humana. Se ha observado que las personas que presentan baja autoestima tienden a enfermarse con más frecuencia, además la baja autoestima, se alude a efectos negativos, tales como las enfermedades mentales. Autoestima es entonces el valor que la persona se da a sí misma y la relación interna que como consecuencia el ser humano posee. Se aprecia una serie de factores responsables de la imagen de sí mismo. Estos elementos están interrelacionados e interactúan de la siguiente forma:

- Componente cognitivo – intelectual: Se refiere a la descripción mental de sí mismo. Es decir, las ideas, opiniones, creencias, percepciones y la absorción de la información exterior.
- Componente emocional afectivo: Es el juicio que se realiza con respecto a las cualidades personales.

- Componente conductual: Hace referencia a la decisión de actuar, la práctica de un comportamiento determinado.
- Diversos investigadores señalan que la autoestima es multidimensional, entre los ámbitos se encuentra; la dimensión académica; aquí se involucra la competencia y eficacia de las áreas académicas y laborales. Sánchez y Solís (2010).

1.2.8. Motivación del aprendizaje

Nérci (2010) define la motivación como “El proceso que provoca cierto comportamiento, mantiene la actividad o la modifica.” (p. 203). Motivar es conducir al alumno hacia lo que se le quiere enseñar, llevarlo a participar activamente en todos los trabajos escolares, conducirlo a aprender por ensayo y error, por imitación o por reflexión; proporcionarle a los alumnos una situación que los induzcan a una actividad orientada hacia determinados resultados queridos y comprendidos, para alcanzar los objetivos previamente establecidos.

Los propósitos de la motivación son despertar el interés, estimular el deseo de aprender para alcanzar las metas definidas. La motivación es un factor decisivo en el proceso aprendizaje, establece una relación entre el profesor y el alumno. Un alumno está motivado cuando siente la necesidad de aprender. Motivación es una condición interna, mezcla de impulsos, propósitos, necesidades e intereses que mueve a la persona a actuar.

1.2.9. Principios que determinan la motivación por aprender

La motivación del discente le permite aceptar o no las sugerencias del docente para estar inmerso en las actividades académicas, la atención y el esfuerzo de los alumnos se puede observar con el tiempo que ellos dedican y las razones que tienen para formar parte de la clase al comunicar sus experiencias. Es importante tomar en cuenta los intereses de los estudiantes pero no se debe olvidar que es esencial para ellos descubrir nuevos temas y campos de interés. Esto no es nada sencillo debido a que existen diversos factores que estimulan el aprendizaje, al respecto Díaz y Hernández (2010) expresan “hay una serie de factores concretos y modificables que contribuyen a la motivación de los alumnos por el aprendizaje y que los profesores pueden mejorar mediante sus actuaciones y mensajes.” (p. 58). Algunos aspectos que condicionan el aprendizaje y las que proponen los docentes y la cultura estudiantil mediante el testimonio son:

- La realidad propia del estudiante para alcanzar las metas.
- Que el educando pueda determinar con seguridad sus acciones en el proceso de aprendizaje.
- La sabiduría del alumno como tal y las estrategias que va a utilizar en el aprendizaje.
- La autoconfianza tanto del estudiante como de sus profesores en relación a sus capacidades y lo que ha logrado.
- Las expresiones orales y faciales que recibe el estudiante de parte del docente y de sus compañeros.
- La manera de comportarse y el testimonio moral que el docente puede transmitir facilitan o entorpecen el interés de los discentes por aprender.
- Influencia de la familia y la cultura en diversos aspectos.

La motivación depende del proceso de aprendizaje que el estudiante haya vivido en los diversos ámbitos de su existencia.

1.2.10. Factores que se relacionan con el rendimiento escolar

Existen diversos componentes en relación al rendimiento escolar, al respecto la (Agencia ejecutiva en el ámbito educativo, audiovisual y cultural de Europa [EACEA] 2011) opina que “existen otro tipo de factores, como las diferencias socio-económicas, el origen étnico o el idioma, que interactúan con el género e influyen en el rendimiento escolar.” (p. 47).

El nivel económico del estudiante, la cantidad de miembros en una familia, son situaciones reales para un buen rendimiento escolar, mientras que si el estudiante cuenta con padres de buen nivel educativo y tienen recursos, estos, en la mayoría de los casos, favorecen el buen rendimiento escolar. En diversas culturas el género es un obstáculo para el rendimiento escolar, debido a que muchas niñas por ejemplo, deben trabajar en casa antes de asistir a la escuela y en el caso de los niños no tienen muchas obligaciones que cumplir en casa.

Otros estudios han mostrado relación negativa entre género, necesidades educativas, en relación al tema EACEA (2011) aporta “una serie de estudios escoceses sobre género, necesidades educativas especiales señalan la invisibilidad de las niñas con necesidades educativas especiales

– son los valores con dificultades de aprendizaje, de conducta y emocionales los que atraen más atención, preocupación y recursos.” (p. 7).

1.2.11. Aprovechamiento de las clases

El rendimiento de cualquier actividad intelectual como el desarrollo de una clase, está influenciado por diversos factores, algunos de ellos son: lo específico del curso que se ofrece, las características del docente, la capacidad del estudiante y la actividad que el educando lleva a cabo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La manera en la que los estudiantes o cualquier persona realizan cada actividad va a depender del grado de interés que posea. Para un correcto aprovechamiento de las clases es esencial que los educandos estén atentos con los cinco sentidos, que estén motivados y vean al profesor como un aliado que colabora en el proceso de aprendizaje. La atención con los cinco sentidos implica ver adecuadamente al profesor y hacia la pizarra; oír sin permitir que los ruidos le interrumpan; olfatear los contenidos que son relevantes; lograr que al discente le guste lo que escucha y por último tener tacto, se refiere a saber comportarse y jugar el papel de alumno debidamente. La asistencia es esencial en el aprovechamiento de las clases, si un estudiante falta se desconecta de los contenidos compartidos de la materia durante un periodo de tiempo extenso.

Existen varios métodos para que sea posible absorber experiencias y conocimientos durante la clase; tomar notas sin distracción, está por ejemplo el método E3 que significa: escuchar, entender y escribir. Cuando el estudiante copia sin sentido pierde el tiempo, pero si el educando sabe tomar buenos apuntes avanzará bastante, debido a que le será sencillo comprender y subrayar pues ha escrito lo más relevante. El estudiante debe entender lo que escucha antes de ponerlo por escrito, luego realizar el ejercicio de parafrasear y reducir los conceptos lo más que pueda, hasta que termine el proceso al concluir con lo más importante, además el educando puede valerse de un código de abreviaturas ya dadas o mejor si ha elaborado su propio código.

Algunos estudiantes pueden tener dificultad al momento de anotar las ideas, para esto se sugiere:

- No perder el hilo argumental pues sirve para identificar las ideas principales e ideas secundarias.

- Es necesario que el discente anote los esquemas, gráficos y las palabras clave.
- Las definiciones y fórmulas deben ser recogidas literalmente.
- Es importante que el estudiante establezca la diferencia entre los enunciados, las ideas, los contenidos relevantes, los ejemplos, entre otros, para que el proceso le resulte menos complicado.
- Identificar las expresiones de los docentes para indicar lo más importante.
- Los apuntes deben ser tomados en forma estética, es importante lo que se escribe y, la manera de hacerlo.

Para alcanzar el máximo provecho es necesario que el docente dedique menos tiempo a la enseñanza discursiva, teórica y memorística enfocándose a atender individualmente y con tranquilidad al educando, para que pueda identificar e interpretar como piensa, qué y cómo aprende, de esa forma puede verificar que verdaderamente se construyen aprendizajes.

1.3. Contextualización del Colegio Mixto Teresa Martín

1.3.1. Ubicación

El Colegio Teresa Martín se sitúa en la 9ª. Calle 10-09 Zona 1 de la Ciudad de Quetzaltenango, Guatemala, C.A.

1.3.2. Visión

Proyecto Educativo Institucional, PEI Colegio Mixto Teresa Martín (2012) “Somos una institución educativa católica con amplia trayectoria en formar personas de bien a través de una educación cristiana, humanística, científica, técnica y artística, donde el educando tenga capacidad de elaborar su proyecto de vida y transformar las estructuras de nuestra sociedad.” (p. 12).

Misión

PEI Colegio Mixto Teresa Martín (2012) “Ser una institución reconocida a nivel nacional por calidad educativa, que a través de los nuevos paradigmas pedagógicos conduzcan al desarrollo

integral del educando para brindar a la sociedad profesionales competitivos comprometidos en su fe religiosa y con riqueza de valores morales y éticos.” (p. 12).

1.3.3. Filosofía

La Filosofía se fundamenta en la concepción de persona, como hijo de Dios, poseedor de un potencial interno, que le permite una realización completa de su ser capaz de transformar una mejor sociedad. El ideal de la filosofía se encamina al desarrollo integral de la persona humana. Tomar como base principal la fe, con el auxilio de las ciencias y las artes.

El hacer educativo se propone ante todo, promover una educación cristiana integral de los educadores y educandos, de esta manera lograr una personalidad bien definida, fuerte, equilibrada, en permanente crecimiento y búsqueda constante de autenticidad; una personalidad orientada en el ser y en el hacer, libre, reflexiva, responsable, crítica, solidaria, agente de cambio, desde su fe y vida.

1.3.4. Historia del internado

El internado se define como un colegio privado donde algunos o todos los estudiantes, no solo estudian allí, sino que además viven en el lugar durante el periodo escolar, con la oportunidad de visitar a sus familiares en las vacaciones o los días festivos.

Históricamente los internados poseen una larga tradición. En la antigüedad en países europeos como Gran Bretaña, Alemania y Suiza, los internados existían exclusivamente en el seno de los conventos. Aquí eran educados los hijos de las familias acomodadas y preparados para el sacerdocio.

El Colegio Mixto Teresa Martín cuenta con servicio de internado desde hace aproximadamente sesenta años, según consta en la historia documentada de la institución que narra la existencia del internado para señoritas, quince años después de la fundación del colegio, según testimonio de las Hermanas Carmelitas Misioneras, de Santa Teresa, congregación que es propietaria y atiende al colegio e internado.

Las señoritas internas son formadas en la fe y conocimiento a Dios con el estilo propio de la espiritualidad de las Carmelitas Misioneras de Santa Teresa, deben seguir horarios establecidos para levantarse, hora de comidas para desayuno, almuerzo y cena, horario de clases y actividades extracurriculares planeadas para el día.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El desayuno es la primera comida del día, por lo tanto es indispensable que éste sea nutritivo, especialmente en jóvenes o niños en edad escolar pues además de nutrirles ayuda a facilitarles la energía necesaria para realizar las actividades diarias, si esta comida comprende al menos cuatro de los elementos esenciales nutritivos, favorece el aprendizaje. El problema radica en que muchos estudiantes asisten al centro educativo sin desayunar debido a diversos factores como; horarios de trabajo de los padres de familia, malas costumbres alimenticias, circunstancias económicas entre otros. Esto tiene incidencia en el rendimiento escolar del discente, está comprobado que algunas consecuencias de no desayunar son; el decaimiento, la falta de concentración y el mal humor debido entre otros factores a la falta de glucosa, la ausencia de glucosa predispone un bajo rendimiento escolar, pues la expresión, la memoria, la creatividad y la capacidad de resolver problemas se ven afectados en los estudiantes, es por eso que surge la siguiente pregunta de investigación ¿Qué incidencia tiene el desayuno nutritivo en el rendimiento escolar de las estudiantes en el aula?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Verificar la incidencia del desayuno nutritivo en el rendimiento escolar de las estudiantes en el aula.

2.1.2 Objetivos específicos

- Establecer los hábitos alimenticios de los estudiantes.
- Describir los motivos por los cuales las estudiantes no desayunan.
- Argumentar si el desayuno puede mejorar el rendimiento escolar en el aula.
- Analizar el rendimiento escolar de estudiantes externas que no hacen un desayuno nutritivo y las internas que si hacen un desayuno nutritivo.

2.2 Hipótesis

H1 = Existe diferencia estadísticas al 5% en relación al rendimiento de las estudiantes que hacen un desayuno nutritivo y las que no lo hacen.

H0= No existe diferencia estadística al 5% en relación al rendimiento de las estudiantes que hacen un desayuno nutritivo y las que no lo hacen.

2.3 Variables o elementos de estudio

Variable independiente: Desayuno nutritivo

Variable dependiente: Rendimiento escolar

2.4 Definición de variables

2.4.1 Definición conceptual

Desayuno nutritivo

Carbajal y Pinto (2006) opinan que “el desayuno debe incluir alimentos de al menos cuatro de los grupos básicos: lácteos, cereales, frutas, azúcares, aceites y grasas”. (p. 14). El desayuno nutritivo, es aquel que incluye alimentos variados, que ofrecen al organismo equilibrio en los nutrientes necesarios para aportar el porcentaje de energía que la persona requiere en la alimentación diaria.

Rendimiento escolar

Lejarza (2010) define “Tradicionalmente suele entenderse como el nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación, expresado en una nota numérica, que mide el resultado del proceso de enseñanza y aprendizaje en el que participa en el entorno escolar. En el rendimiento escolar intervienen de forma significativa aspectos aptitudinales como el nivel intelectual, variables de personalidad, culturales y sociales y, por supuesto, componentes actitudinales y motivacionales. Es imprescindible hablar de rendimiento al hacer referencia a la adquisición de habilidades prácticas, conocimientos, motivaciones, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales que actúan conjuntamente para lograr una acción eficaz de los alumnos en su proceso de aprendizaje”.(pp. 138-139)

2.4.2. Definición operacional

Cuadro 1

Variables	Indicador	Técnica, forma de medición u observación	Respondente	Instrumento	Análisis
1. Desayuno nutritivo	✓ Horario ✓ Calidad	✓ ¿Desayuna antes de ir al colegio? - Si ☐ - No ☐ ✓ ¿Considera que la calidad del desayuno que consumen es la adecuada? - Si ☐ - No ☐ ✓ ¿Le gustaría aprender cómo tener una buena nutrición? - Si ☐ - No ☐ ✓ ¿Considera que una alimentación saludable le proporciona un buen rendimiento escolar? - Si ☐ - No ☐ ✓ ¿Cree que es importante desayunar para estar atenta en clase? - Si ☐ - No ☐	✓ Estudiantes	✓ Encuesta ✓ Entrevista ✓ Ficha de observación ✓ Rúbrica	✓ Nivel de confianza ✓ Desviación típica o estándar ✓ Error típico de medias aritméticas ✓ Error típico o estándar de la diferencia de medias aritméticas
2. Rendimiento escolar	✓ Atención ✓ Participación ✓ Logros ✓ Punteo	✓ ¿Experimenta sueño o cansancio durante las clases? - Si ☐ - No ☐ ✓ ¿Cree que es importante el consumo de frutas y verduras? - Si ☐ - No ☐ ✓ ¿Alguna vez ha experimentado falta de concentración en las clases? - Si ☐ - No ☐ ✓ ¿Considera que no desayunar	✓ Estudiantes	✓ Resultados de notas de la primera y segunda unidad	✓ Cuantitativo

		es un factor de bajo rendimiento escolar? Si ☐ No ☐ ✓ ¿Qué tipo de estudiante se considera? Excelente ☐ Buena ☐ Regular ☐			
--	--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

2.5. Alcances y límites

El estudio se desarrolló en el Colegio Mixto Teresa Martín, de la cabecera departamental de Quetzaltenango. Con estudiantes de 4º. Bachillerato en Ciencias de la Salud, como grupo experimental se tomó a 10 alumnas externas y 10 internas. Se buscó identificar si las estudiantes desayunan o no desayunan y con qué frecuencia lo hacen, que incidencia existe en el rendimiento escolar.

2.6. Aporte

Esta investigación pretende aportar datos sustantivos al sistema educativo del país con respecto a la importancia que tiene el desayuno nutritivo en el rendimiento escolar de los estudiantes, además servirá para apoyar a los padres de familia, que en primicia, son los encargados directos de la alimentación de los hijos e hijas; a proveerles los conocimientos esenciales sobre cómo brindarles una alimentación nutritiva que se adecue a las características del contexto socioeconómico; es decir, capacitarlos y concientizarlos para que ellos contribuyan de forma responsable y precisa al desarrollo normal de sus hijos por medio de hábitos y conductas favorables a la buena alimentación.

A la sociedad, como un instrumento para reflexionar acerca del tipo de alimentación que consume y los beneficios y dificultades que esto puede tener en el desarrollo educativo. Los estudiantes tendrán la oportunidad de revisar la clase de alimentación que consumen, los correctos e incorrectos hábitos alimenticios y la incidencia de estos en los estudios académicos.

A la Universidad Rafael Landívar se le ofrece un elemento de análisis interesante en el proceso de búsqueda constante de calidad educativa. Por último a la facultad de humanidades se aporta, a los profesionales, elementos de reflexión que pueden contribuir al rendimiento escolar, quienes tendrán un modelo interesante para ampliar el estudio que realizarán y del cual surgirán otros temas de investigación.

III MÉTODO

3.1 Sujetos

El estudio se realizó con 20 estudiantes de cuarto bachillerato en Ciencias de la Salud del Colegio Mixto Teresa Martín que está ubicado en la zona 1 del municipio de Quetzaltenango; las características se describen en el siguiente cuadro, el grupo control formado por las señoritas internas y el experimental que comprende las señoritas externas, quienes viajan a esta ciudad en transporte privado.

Cuadro 2

	L1	Procedencia	Edad	Condición socioeconómica
Internas	Q'anjob'al	Escuintla	15 a 18 años	Media
	K'iche'	Huehuetenango		
	Tzu'tujil	Quiché		
	Akateco	Sololá		
	Español	San Marcos		
Externas	K'iche'	Quetzaltenango	15 a 18 años	Media
	Español	Totonicapán		
		San Carlos Sija		
		Almolonga		
		San Juan		
		Ostuncalco		
		Cantel		

Fuente: Elaboración propia

3.2 Instrumentos

Las herramientas que se utilizaron en el trabajo de campo para la recolección de información son: encuesta, entrevista, ficha de observación, rúbrica y notas de la segunda y tercera unidad, para ambos grupos experimental y control, lo cual permitió identificar el nivel de igualdad o desigualdad de acuerdo a las variables establecidas en el trabajo de investigación.

La encuesta es un listado de preguntas escritas que se usaron para recoger la opinión de las alumnas en forma anónima, se aplicó a ambos grupos y consta de diez ítems. Al grupo experimental se le proporcionó un desayuno nutritivo durante la unidad, con el grupo control se utilizó una ficha de observación abierta donde se registraron datos durante la actividad de investigación, la ficha incluyó la fecha y las opciones si desayunó, o no lo hizo. Al final de las fichas se presentó un consolidado de por qué no toman el desayuno.

Se realizó una entrevista a la encargada de la alimentación de las señoritas internas del Colegio Teresa Martín de cinco preguntas que permitieron verificar si el desayuno que consumen es nutritivo o no. Se utilizó una rúbrica con el propósito de identificar los niveles de desempeño de las estudiantes, las características de esta son: siempre, casi siempre, a veces, nunca.

3.3 Procedimiento

El estudio se llevó a cabo mediante las siguientes actividades.

- Selección del tema

Se realizó una investigación de diversas fuentes de información en las que se pudo identificar y seleccionar temas de interés e innovación, se presentaron dos sumarios de interés en el área pedagógica se tomó en cuenta las necesidades educativas de la sociedad, de las dos propuestas se eligió una como punto de tesis, el tema: Desayuno nutritivo y rendimiento escolar.

- Fundamentación teórica

Cuando se dio la aprobación del tema de tesis se realizó una recopilación de los documentos necesarios que ayudaron a la redacción y confirmación de los antecedentes del tema y la fundamentación del marco teórico conceptual de la investigación.

- Elaboración del instrumento

Se elaboró una encuesta, entrevista y notas de la primera y segunda unidad para ambos grupos, que permitieron realizar una comparación con los datos y así se verificó una de las hipótesis planteadas en este trabajo de investigación.

- Aplicación del instrumento

A las 20 estudiantes que conforman el grupo experimental se les aplicó, con estos instrumentos se realizó la investigación acerca del desayuno nutritivo y la influencia que este ejerce en el rendimiento escolar. Se trabajó de la misma manera con los dos grupos, las externas e internas. Ambos grupos son de iguales características en cuanto a la edad y cantidad de estudiantes, se sometieron a los mismos horarios de estudio. Después de transcurrir un tiempo se realizó el análisis respectivo para comprobar y concluir si realmente la investigación experimental tiene efectos sobre la variable independiente.

- Elaboración estadística

Se recogieron los datos de la investigación y posteriormente se realizó la tabulación respectiva mediante procedimientos y datos estadísticos.

- Presentación de resultados

Esta se realizó por medio de gráficos y tablas estadísticas, se utilizó como referencia los datos obtenidos en los instrumentos que se aplicaron en la investigación con el propósito de realizar la presentación final del análisis comparativo de ambos grupos.

- Conclusiones

Se elaboraron a partir de la interpretación de los datos obtenidos en ambos grupos de estudiantes del Colegio Mixto Teresa Martín, del departamento de Quetzaltenango.

- Recomendaciones

Se proponen después de realizar el estudio y análisis de resultados que se evidenciaron en la investigación de campo.

- Propuesta

Después de la obtención de resultados del estudio se realizó una propuesta, que contiene elementos importantes para propiciar cambios en los hábitos alimenticios de las estudiantes.

Se buscaron estrategias para que, los padres de familia de las estudiantes tomen conciencia de la importancia del desayuno y la incidencia en el rendimiento escolar. Esto se realizó mediante los datos obtenidos en los instrumentos de investigación y talleres a padres de familia.

- Referencias

Se recogió y llevó registro de cada una de las fuentes de las cuales se obtuvo la información a utilizar. Tales como: libros, tesis y revistas.

- Presentación del informe final.

Después de realizar el procedimiento anterior se hizo la entrega del informe final de tesis, constituido por 8 capítulos.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

La investigación cuantitativa plantea la unidad de la ciencia, es decir, el uso de una metodología ideal que es la misma de las ciencias exactas y naturales. Estudia la relación entre variables cuantificadas, trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables. El propósito es indagar acerca de las razones de los fenómenos al establecer regularidades en los mismos, hallar leyes generales que revelan el comportamiento social. (Monje, 2011)

El diseño experimental, busca identificar los beneficios del desayuno en las estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias de la salud del Colegio Mixto Teresa Martín, del departamento de Quetzaltenango. El propósito de este tipo de investigación es conocer la realidad de manera imparcial ya que se recogen y analizan los datos a través de los conceptos y variables. Al respecto Achaerandio (2010) expresa “la investigación experimental es una descripción y análisis de lo que en el futuro sucederá si se verifican ciertas condiciones bien controladas. El investigador manipula una o varias variables independientes en condiciones rigurosas de control, prediciendo lo que pasará en una o varias variables dependientes.” (p. 31).

Hernández (2013) expresa “los diseños “auténticamente” experimentales pueden abarcar una o más variables independientes y una o más dependientes. Asimismo, pueden utilizar pre-pruebas y post-pruebas para analizar la evolución de los grupos antes y después del tratamiento experimental.” (p. 121).

Lima (2014) presenta las siguientes fórmulas estadísticas para el análisis de diferencia de medias, que consiste en realizar una comparación de muestras, obteniendo dos mediciones principales, de esta manera se puede medir la diferencia entre ambos momentos, para lograr evidenciar su efectividad.

Nivel de Confianza: NC = 95% $Z_{\frac{\alpha}{2}} = 1.96$

Se establece el promedio muestral:

Evaluación diagnóstica: $\bar{X} = \frac{\sum f \cdot X_i}{N}$ Evaluación final: $\bar{Y} = \frac{\sum f \cdot Y_i}{N}$

Desviación típica o estándar muestral:

Evaluación diagnóstica $S_1 = \sqrt{\left(\frac{\sum f \cdot d^2}{n}\right) - \left(\frac{\sum f \cdot d^i}{n}\right)^2}$

Evaluación final $S_2 = \sqrt{\left(\frac{\sum f \cdot d^2}{n}\right) - \left(\frac{\sum f \cdot d^i}{n}\right)^2}$

Valor estadístico de prueba Z: $Z = \frac{(\bar{X} - \bar{Y}) - \Delta_0}{\sqrt{\frac{(S_1)^2}{m} + \frac{(S_2)^2}{n}}}$

Fiabilidad de proporciones

Datos sin agrupar

Levin (2010) se utilizó la fiabilidad de proporciones, la cual conlleva los siguientes pasos.

a) Nivel de confianza

$$5\% = 1.96$$

b) Porcentaje

$$P = \% / 100$$

c) Error de la proporción

$$\sigma p = \sqrt{\frac{p \times q}{N}}$$

d) Error muestral

$$\varepsilon = \sigma p \times \text{nivel de confianza}$$

e) Intervalo de confianza

$$IC = P \pm E \quad (\text{Para determinar la fiabilidad})$$

Interpretación

Si la media aritmética se encuentra dentro de los límites del intervalo confidencial, se dice que el estudio es fiable.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Prueba z para media de dos muestras

Tabla 1

II Unidad grupo experimental grupo control		
Media	83.8	63.5
Varianza (conocida)	13.96	11.61
Observaciones	10	10
Diferencia hipotética de las medias	0	
Estimados Z	12.69	
Valor crítico de z (dos colas)	1.96	

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

En la tabla número 1, prueba Z para medias de dos muestras, se obtiene una media aritmética de 83.80 en la evaluación inicial del grupo experimental y en la evaluación inicial del grupo control, una media aritmética de 63.50; y una diferencia significativa entre ellas, por lo que se puede inferir que las estudiantes que desayunan presentan un rendimiento escolar satisfactorio.

Prueba z para media de dos muestras

Tabla 2

II Unidad grupo experimental grupo control		
Media	93.2	65.7
Varianza (conocida)	9.29	7.34
Observaciones	10	10
Diferencia hipotética de las medias	0	
Estimados Z	21.32	
Valor crítico de z (dos colas)	1.96	

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

En la tabla número 2, prueba Z para medias de dos muestras, se obtienen una media aritmética de 93.20 en la evaluación final del grupo experimental y en la evaluación final del grupo control, una media aritmética de 65.70, y una diferencia significativa entre ellas, por lo que se puede inferir que las estudiantes que desayunan presentan un rendimiento escolar satisfactorio.

En la tabla número 2, prueba Z para medias de dos muestras, entre la evaluación final del grupo experimental y la evaluación final del grupo control, se puede observar que el estimador $Z=21.32$ es mayor que el valor crítico Z (dos colas) = 1.96; por lo que se evidencia estadísticamente el rechazo de la hipótesis nula H_0 No existe diferencia estadística al 5% en relación al rendimiento de las niñas que hacen un desayuno nutritivo y las que no lo hacen. Y la aceptación de la hipótesis de investigación H_1 . Existe diferencia estadísticas al 5% en relación al rendimiento de las niñas que hacen un desayuno nutritivo y las que no lo hacen.

Y se alcanza el objetivo general. Verificar la incidencia del desayuno nutritivo en el rendimiento escolar de las estudiantes en el aula y los objetivos específicos, establecer los hábitos alimenticios de los estudiantes. Describir los motivos por los cuales las estudiantes no desayunan. Argumentar cómo el desayuno puede mejorar el rendimiento escolar en el aula. Analizar el rendimiento escolar de estudiantes externas que no hacen un desayuno nutritivo y las internas que si hacen un desayuno nutritivo.

Tabla 3

II Unidad grupo experimental	II Unidad grupo control
84	66
81	57
82	63
81	66
81	59
86	68
84	66
93	64
81	64
85	62
13.96	11.61

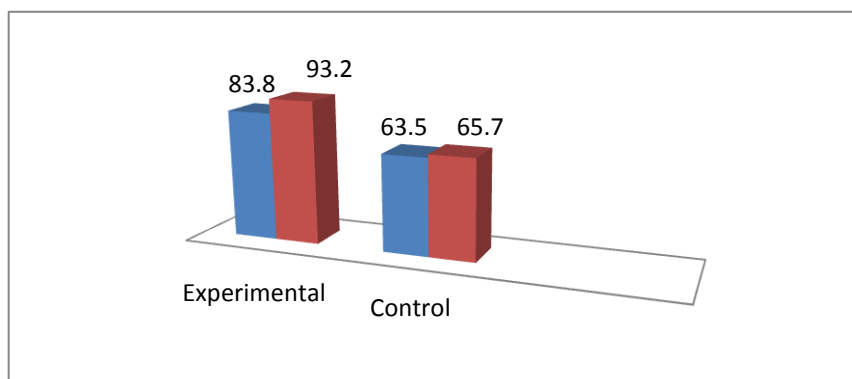
Tabla 4

III Unidad grupo experimental	III Unidad grupo control
97	68
92	60
95	65
86	68
94	63
94	68
92	66
96	68
92	67
94	64
9.29	7.34

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Evaluación inicial y final

Gráfica No. 1



Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Tabla No. 5

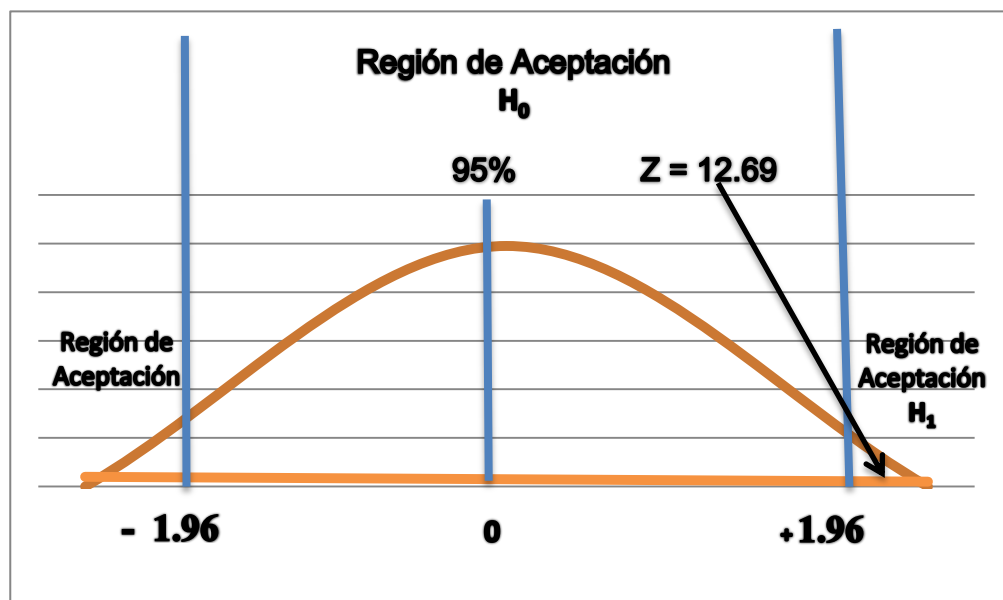
Prueba z para medias de dos muestras		
	II Unidad grupo experimental	II Unidad grupo control
Media	83.80	63.50
Varianza (conocida)	13.96	11.61
Observaciones	10	10
Estimados Z	12.69	
Valor crítico de z (dos colas)	1.96	

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Gráfica No. 2

Evaluación inicial

Grupos experimental y grupo control



Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Tabla No. 6

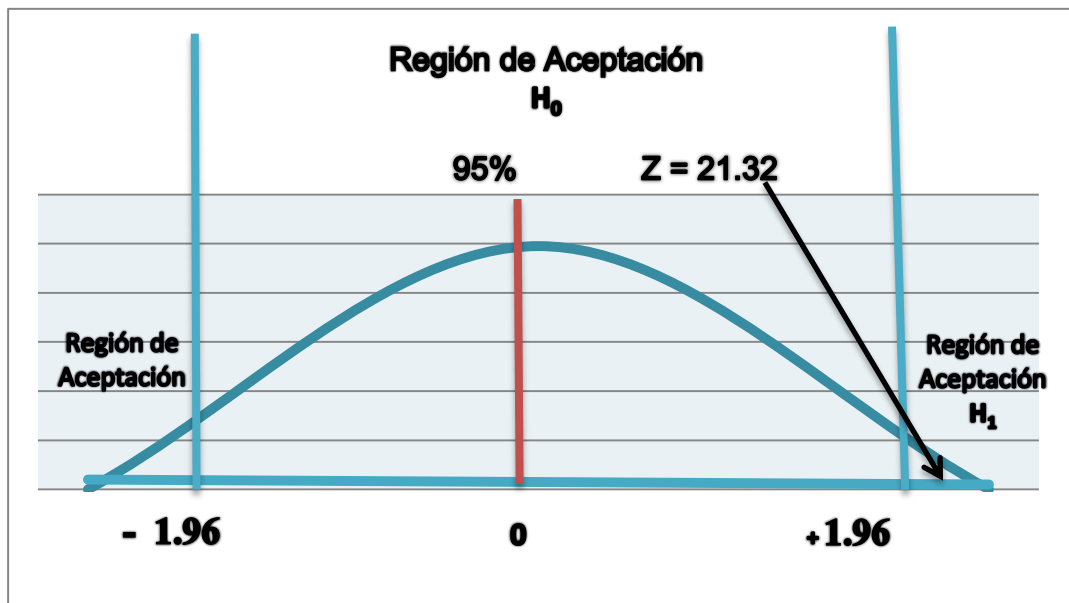
Prueba z para medias de dos muestras		
	III Unidad grupo experimental	III Unidad grupo control
Media	93.20	65.70
Varianza (conocida)	9.29	7.34
Observaciones	10	10
Estimados Z	21.32	
Valor crítico de z (dos colas)	1.96	

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Gráfica No. 3

Evaluación final

Grupos experimental y control



Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

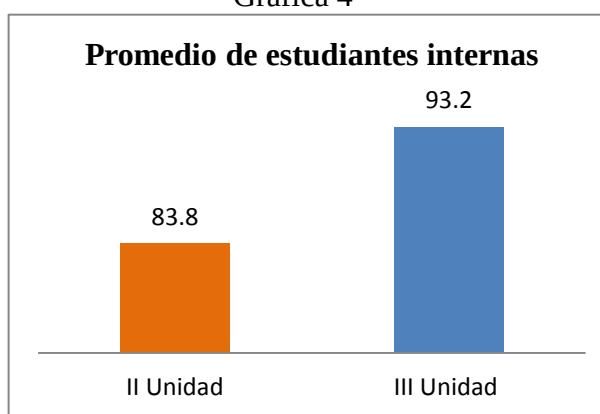
Resultados de las calificaciones

Se observan los resultados obtenidos en la II y III unidad, en ambos grupos; experimental y control. Los resultados reflejan diferencias significativas en ambos grupos con respecto al rendimiento que obtuvieron en las dos unidades. La metodología propuesta se trabajó primero con cada grupo por separado para establecer claramente las diferencias estadísticas, posteriormente se presenta un resumen de ambos grupos en las dos unidades, lo que evidencia con claridad el promedio obtenido por cada uno de los grupos.

Tabla 7

II unidad	III unidad
0	0
84	97
81	92
82	95
81	86
81	94
86	94
84	92
93	96
81	92
85	94
83.80	93.20

Gráfica 4

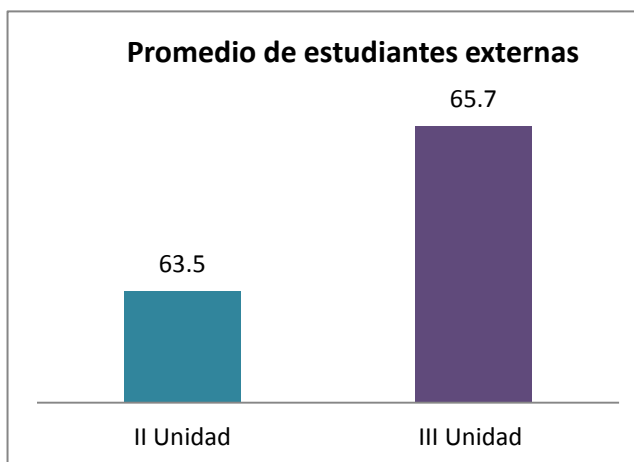


Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Gráfica 5

Tabla 8

II unidad	III unidad
0	0
66	68
57	60
63	65
66	68
59	63
68	68
66	66
64	68
64	67
62	64
63.50	65.70



Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

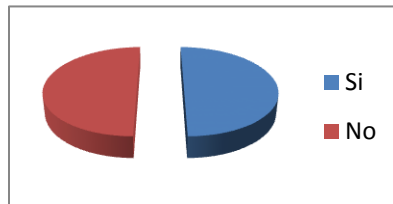
Resultados de la encuesta

A continuación se presentan los datos de la encuesta aplicada a los dos grupos, experimental y control, integrados por 20 estudiantes. Los datos se muestran por medio de tablas y gráficas para facilitar la interpretación. Se pretende con estos datos establecer los hábitos alimenticios de las estudiantes.

¿Desayuna antes de ir al colegio?

Si	10
No	10

Gráfica 6

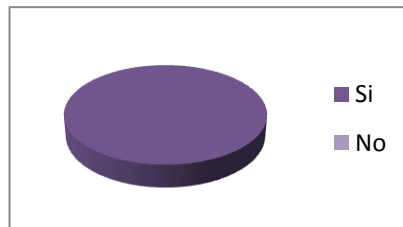


Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

¿Considera que una alimentación saludable le proporciona un buen rendimiento escolar?

Si	20
No	0

Gráfica 7

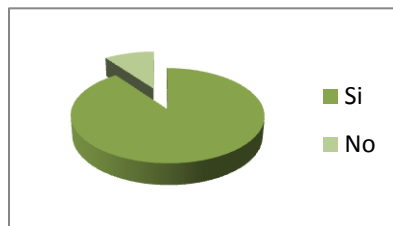


Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

¿Experimenta sueño o cansancio durante las clases?

Si	18
No	2

Gráfica 8



Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Fiabilidad de proporción
Encuesta grupo experimental y control

Tabla 9

	Ítem	f	%	p	q	σp	Σ	IC		Fiabilidad
1	Si	10	50	0.50	0.50	0.11	0.22	0.72	0.28	Si
	No	10	50	0.50	0.50	0.11	0.22	0.72	0.28	Si
2	Si	9	45	0.45	0.55	0.11	0.22	0.67	0.23	Si
	No	11	55	0.55	0.45	0.11	0.22	0.77	0.33	Si
3	Si	20	100	1.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	--
	No	0	0	0.00	--	--	--	--	--	--
4	Si	20	100	1.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	--
	No	0	0	0	--	--	--	--	--	--
5	Si	19	95	0.95	0.05	0.05	0.10	1.05	0.85	Si
	No	1	5	0.05	0.95	0.05	0.10	0.15	0.05	si
6	Si	18	90	0.90	0.10	0.07	0.14	1.04	0.76	Si
	No	2	10	0.10	0.80	0.08	0.16	0.26	-0.16	si
7	Si	20	100	1.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	--
	No	0	0	0.00	--	--	--	--	--	--
8	Si	20	100	1.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	--
	No	0	0	0.00	--	--	--	--	--	--
9	Si	20	100	1.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	--
	No	0	0	0.00	--	--	--	--	--	--
10	Excelente	1	5	0.05	0.05	0.05	1.00	1.05	-0.95	Si
	Bueno	15	75	0.75	0.25	0.10	7.5	8.25	-6.75	Si
	Regular	4	20	0.20	0.80	0.10	2.00	2.20	-1.80	Si

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Resultados de la ficha de observación

A continuación se presentan los datos obtenidos con la ficha de observación aplicada al grupo control durante tres semanas y media con la pregunta directa de si desayunan o no, se comprobó que el 80% de las diez estudiantes de 4º. Bachillerato en Ciencias de la Salud, no desayunan, por diversos motivos que se mencionan posteriormente.

V.DISCUSIÓN

La alimentación es esencial para toda persona, sin ella el organismo no tendría energía para realizar las actividades diarias y nutrirse. Cada uno de los tiempos de comida forman parte de la alimentación integral del ser humano. El desayuno es un momento importante, al ser la primera comida, varios autores opinan que es de suma importancia debido a que aporta un porcentaje importante en la obtención de energía diaria.

En la actualidad se ha generado una fuerte problemática mundial con respecto a la importancia de este tiempo de comida, en algunos países han estudiado este fenómeno en relación al estilo de vida y los hábitos alimenticios de la población especialmente de niños y jóvenes, éstas investigaciones han concluido que; cada vez es menor la cantidad de frutas y verduras que se consumen, pues muchos niños y jóvenes prefieren la comida rápida debido a que es fácil de preparar. Además manifiestan que este tipo de alimentación contiene densidad energética mucho mayor que un alimento de una dieta saludable.

Alvarado y Pinargote (2009) describen que la mayoría de los niños tiene bajo coeficiente intelectual por causa de una mala nutrición. Recomiendan motivar al estudiante a crear una rutina alimenticia sana para que su desempeño académico sea eficiente debido a que una mala alimentación provoca un desempeño escolar deficiente.

En Guatemala, como en otros países los hábitos de alimentación han cambiado por diversos motivos: entre ellos; las ocupaciones laborales, que propician la ausencia del desayuno, pues deben todos los menores movilizarse con los padres que se dirigen al trabajo, además algunos deben recorrer distancias hacia el lugar donde laboran por lo que prefieren ofrecer a sus hijos dinero para que en el tiempo de receso, los niños puedan comer algo. Esta dificultad permite que muchos estudiantes en la actualidad no desayunen. El tiempo designado para los tiempos de comida son escasos pues las ocupaciones son demasiadas por lo que prefieren consumir algo rápido para dirigirse a sus actividades.

En el presente capítulo se analizan los resultados del estudio cuantitativo, con diseño experimental, realizada con las estudiantes de 4º. Bachillerato en Ciencias de la Salud del Colegio Mixto Teresa Martín de la zona 1 del departamento de Quetzaltenango. Se estableció como objetivo: verificar la incidencia del desayuno nutritivo en el rendimiento escolar de las estudiantes en el aula. Según los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta, entrevista, ficha de observación y rúbrica, del grupo experimental y control se evidencia un rendimiento escolar alto en las señoritas que consumen un desayuno nutritivo, en comparación con los promedios que obtuvieron las estudiantes que no desayunan.

De acuerdo a los datos obtenidos en la encuesta, el 50% de estudiantes no desayunan y el otro 50% si lo hacen, con respecto a la calidad de desayuno que consumen el 45% manifiesta que no es adecuada, mientras el 55% dice que si consume una calidad alimentaría adecuada. En la interrogante ¿le gustaría aprender acerca de cómo tener una buena nutrición? el 100% de las estudiantes opinan que sí. Las discentes en su totalidad consideran que una alimentación, saludable les proporciona un buen rendimiento escolar.

Carbajal y Pinto (2006) opinan que los niños que asisten al centro educativo sin desayunar mostraron una disminución en la capacidad física máxima, al mismo tiempo que se minimiza la capacidad de concentración y de aprendizaje.

El 95% de las estudiantes opinaron que consideran importante desayunar para estar atenta en clase, mientras que el 90% dijeron experimental sueño y cansancio durante las clases.

Al mismo tiempo las discentes están conscientes de que es importante el consumo de frutas y verduras, así lo manifiestan el 100% de las encuestadas.

El 90% de las señoritas opinan que no desayunar es un factor que incide en el bajo rendimiento. El 75% manifiesta que se consideran buenas en cuanto al rendimiento académico y sólo un 20% dicen que académicamente son regulares, únicamente el 5% se ubica en la excelencia académica.

En la entrevista realizada a la encargada del desayuno de las señoritas internas del Colegio Mixto Teresa Martín se evidencia la importancia que se le da al desayuno de las estudiantes internas, debido a que la mayoría cumple con este tiempo de comida, con excepción del 2% que algunas veces no desayunan, la encargada considera que si los padres llevan a sus hijas al internado es para que tengan tiempo suficiente para su alimentación y de esa forma obtener un buen rendimiento en los estudios. Indica además que le gustaría poseer un menú de desayuno nutritivo pues las señoritas internas consumen en el desayuno productos como: cereal, huevos, jamón, salchichas, frijol, queso, crema, plátanos, té o café, panqueques, leche y atol, a veces, pero que si le proveen del menú nutritivo existe la posibilidad de que rindan mejor académicamente.

Conforme a los datos obtenidos en la ficha de observación, durante las tres semanas y media de observación, hacía el grupo control, además de la pregunta directa acerca de si desayunan o no, se consideró importante preguntar el porqué, el cual se mantuvo constante y se observa que el 80% no desayuna y el 20% lo hace de vez en cuando y acuden a las razones que se consolidan a continuación.

- Porque se levantan tarde y no les da tiempo para desayunar.
- Porque todos los miembros de la familia salen al mismo tiempo de casa.
- Porque el desayuno es repetitivo, sólo cereal con leche.
- Porque nadie de los que estudian desayunan en casa y a cada uno les dan Q20.00 para refaccionar.
- Están acostumbrados a desayunar más tarde debido a que en su casa por tradición preparan el desayuno después de las 7:30 a.m.

Jáuregui (2010) manifiesta que para alcanzar el cambio en las costumbres alimenticias es necesaria la información, potenciar habilidades adecuadas y un entorno que permita el cambio. De esta manera la opción saludable se convertirá en programa de educación que alcance a toda la población estudiantil.

La rúbrica como instrumento de evaluación muestra datos interesantes en el grupo de discentes que desayunan y las que no lo hacen. En el indicador de atención y el criterio casi siempre, las estudiantes que desayunan están en un 90% mientras que las que no desayunan se ubican en un

70%. En cuanto al rendimiento se observa que las estudiantes que desayunan están en el criterio siempre con un 70% que manifiestan esfuerzo por mejorar las calificaciones y un 30% en las señoritas que no desayunan. Además el grupo que desayuna manifiesta un porcentaje mayor en participación que el grupo que no desayuna, otro dato significativo es que en el grupo experimental el porcentaje de logros es mayor al grupo control, esto se observa con más claridad en las tablas estadísticas y gráficas de los promedios.

En los promedios obtenidos por ambos grupos, experimental y control, si se estudia y razona detenidamente los datos recopilados en el grupo experimental formado por 10 estudiantes, se demuestra un incremento, significativo entre una unidad y la otra aumentando más de 10 puntos el promedio cuando consumieron un desayuno nutritivo en comparación al que tenían cuando el desayuno no era nutritivo, mientras que en el grupo control se da un aumento mínimo de 2 puntos debido a que continuaron sin desayunar.

Como se observa en los datos estadísticos de promedios en ambos grupos los objetivos fueron alcanzados ya que establece la diferencia, mientras el grupo control no alcanza una media superior a 65.7 en la segunda unidad, el grupo experimental se ubica en una media de 93.2 en la segunda unidad.

En general el 95% del grupo experimental supera los 90 puntos y el 100% se ubica por encima de los 80 puntos, mientras el grupo control tiene nota mínima de 57 y máxima de 68, por lo tanto se puede decir que el promedio del grupo control aumenta en mínima cantidad mientras que el grupo experimental sube considerablemente sus calificaciones.

Con certeza se afirma que ambos grupos elevaron sus notas, sin embargo uno fue más significativo que el otro porque existe una gran diferencia de medias entre ambos. Mientras las medias del grupo control oscilan entre 63.5 y 65.7 el grupo experimental manifiesta dominio con medias desde 83.8 a 93.2. Además se puede observar que la diferencia de medias aritméticas en el grupo experimental es de 9.4 y en el grupo control es de 2.2, ambas son significativas pero la significancia del grupo experimental es mayor.

Néríci (2010) expresa que existen diversos factores que influyen en el rendimiento escolar pero que este es enormemente perjudicado en los casos de fatiga, hambre y otros dolores o enfermedades.

La escuela o el colegio, tiene incidencia directa en la alimentación de las estudiantes debido a que refaccionan en la institución educativa, estudios realizados tienen la pretensión de influir desde allí en el seno familiar, al intentar convencerles de comer alimentos nuevos que sean económicos y nutritivos. Es así como pretenden aprovechar a los niños de edad escolar que pueden significar importantes agentes de cambio debido a que sus gustos y predilecciones están en formación por lo que se posibilita la adaptación de nuevas costumbres por esta razón el menú nutritivo se dio a la encargada del desayuno del internado para educar a las estudiantes acerca del tipo de alimentación que debían consumir en el desayuno. Los resultados fueron positivos y comprobados mediante el análisis estadístico.

Por lo tanto se hace una valoración crítica acerca de la importancia que el desayuno tiene como primera comida del día y la influencia en el rendimiento escolar de las estudiantes, se pueden constatar ventajas en cuanto al rendimiento académico de las estudiantes que desayunan comparado con el grupo que no desayunó. En lo que respecta a la comprobación de la hipótesis planteada, la misma fue comprobada y validada ya que después de los procesos estadísticos se confirma la hipótesis H1.

Existe diferencia estadística al 5% en relación al rendimiento de las niñas que hacen un desayuno nutritivo y las que no lo hacen.

VI. CONCLUSIONES

1. Se establece diferencia en el rendimiento escolar de las estudiantes que desayunan, al obtener mejores calificaciones que aquellas discentes que no desayunan, lo cual confirma que el desayuno nutritivo es un tiempo de comida esencial en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
2. Un desayuno nutritivo contribuye a mejorar el rendimiento escolar debido a que es la primera comida del día y aporta, según expertos en la materia, del 25 al 30% de la energía que se necesita durante el día.
3. El desayuno nutritivo debe incluir al menos cuatro de los grupos elementales, que son: lácteos, cereales, frutas, azúcares, aceites y grasa, de esa manera el organismo de los niños y jóvenes puede disfrutar de los nutrientes necesarios para estar atentos en clase y realizar otras actividades.
4. Las jóvenes que desayunan obtienen los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para sus actividades, las que no lo hacen no recuperan los nutrientes que derrochan en el transcurso de su actividad escolar.
5. El hábito de desayuno de las estudiantes está condicionado por diferentes factores; la falta de tiempo y de hambre al levantarse, la costumbre familiar y el entorno.
6. El desayuno es de suma importancia para el organismo, la ausencia de este tiempo de comida influye negativamente en el rendimiento escolar y concentración pues la falta de glucosa al cerebro provoca decaimiento y mal humor.
7. Muchas estudiantes no tienen el hábito de desayunar y si lo hacen no consumen lo adecuado o comen a prisa para llegar a tiempo a la institución educativa, debido a que los padres deben llevarlas antes de iniciar las labores cotidianas, esto influye negativamente en el rendimiento escolar.

VII. RECOMENDACIONES

1. Que los directores de los centros educativos, busquen alternativas para motivar la participación de los padres de familia y darles a conocer la importancia de que los hijos lleguen desayunados a la institución educativa.
2. Que las autoridades encargadas de la salud en el país, tomen en cuenta los valores culturales, factores socioeconómicos y educativos para elegir la forma correcta de transmitir los mensajes acerca de la educación en nutrición de la población.
3. Los padres de familia deben ejercer un mejor control en la alimentación de los hijos. Es importante que comprendan lo esencial que es darles el desayuno todas las mañanas y que el no hacerlo perjudica el organismo.
4. Los educadores deberían de actuar como facilitadores de conocimientos y promotores de buenos hábitos alimenticios, así mismo a los padres y exhortar los buenos hábitos, con el fin de mejorar el rendimiento escolar y contribuir a mejorar la calidad educativa del país.
5. Es necesario incluir en los programas de promoción y prevención de la salud, guías que permitan mejorar o incrementar el hábito del desayuno especialmente entre los escolares y adolescentes.
6. Que se realicen estudios relacionados al tema del desayuno y el estado emocional de los educandos para comprobar la influencia directa que puede tener la falta de glucosa en el organismo de los estudiantes.
7. Es necesaria la promoción de talleres para concientizar tanto a los estudiantes, maestros y padres de familia de los beneficios que tiene el desayuno.

VIII. REFERENCIAS

- Achaerandio, L. (2010). *Iniciación a la práctica de la investigación*. Guatemala: Magna Terra editores
- Alvarado, F. y Pinargote, G. (2009). *Plan de comunicación nutricional de bajo costo que ayude a desarrollar el rendimiento escolar en el estudiante de educación básica* Tesis de Licenciado En Diseño Gráfico y Publicidad. Recuperada de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/932/1/proyecto%20del%20programa%20de%20nutricion%20escolar.pdf>
- Arévalo, C. (2011). *Establecer la relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico* (Tesis de Licenciatura). Recuperada de <http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/1097/1/34T00240x.pdf>
- Ávila, M. y Sigüenza, S. (2011). *Complemento nutritivo en el desayuno escolar a educandos de 2º año de educación básica* (Tesis de Licenciatura). Recuperada de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/414/1/Informe%20de%20investigacion.pdf>
- Barahona, M. (2014). *Correlación entre autoeficacia, autorregulación y rendimiento académico en los estudiantes de 4to. y 5to. Bachillerato del colegio San Francisco Javier de la Verapaz* (Tesis de posgrado). Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/83/Barahona-Maria.pdf>
- Becker, A. (2012). *Actitud hacia el estudio de la arquitectura de los estudiantes de primero y segundo año de la carrera y su relación con el rendimiento académico* (Tesis maestría en docencia de la educación superior). Recuperada de <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2012/05/83/Becker-Alice.pdf>

Carbajal, A. y Pinto, J. (2006). *El desayuno saludable* (4 ed.). Madrid, España: Consejería de sanidad.

Chillagana, M. (2012). *La alimentación y su influencia en el rendimiento Académico de los estudiantes de educación básica en la Escuela fiscal "provincia del cañar" de la comunidad Chirínche bajo, parroquia Mulalillo, del cantón salcedo, Provincia de Cotopaxi* (Tesis de Licenciada en Ciencias de la Educación). Recuperada de http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/2977/tebs_2012_470.pdf?sequence=1

Díaz, F. y Hernández, G. (2010). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo* (2 ed.). México, D.F: McGraw-Hill interamericana editores S.A. de C.V.

Domínguez, B. (2009). *Alimentación saludable*. Madrid, España: Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica Servicio de Formación del Profesorado, Innovación y Tecnologías Educativas.

Education Audiovisual and Culture Executive Agenci. EACEA (2011). *Educación y Atención a la Primera Infancia en Europa: un medio para reducir las desigualdades sociales y culturales Aprovechamiento de las clases*. Madrid, España: Subdirección General de Información y Publicaciones.

Fernández, P. (2013). *Nutrición y Educación: importancia del desayuno en la memoria de los niños* (Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación). Recuperada de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2512/1/106797.pdf>

Folgar, M. (2013). *Correlación entre los resultados de los hábitos de estudio y el rendimiento académico de las asignaturas de matemática, comunicación y lenguaje y ciencias sociales de los estudiantes de tercero básico del colegio tecnológico americano* (Tesis de licenciatura de psicología educativa). Recuperada de <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2013/05/24/Folgar-Maria.pdf>

- Food and Agriculture Organization. (2012). *Estudio sobre particularidades socio-culturales relacionadas a la alimentación escolar y producción de zonas seleccionadas*. Italia: D – FAO.
- Gil, P. (2010). *Organización familiar y rendimiento escolar rol de la familia en el rendimiento escolar de los hijos*. Argentina, Buenos Aires: BIBLOS.
- Guerrero, M. (2013). *Los hábitos alimenticios y la influencia en el Rendimiento escolar en los niños y niñas de educación Inicial “Jardín escuela primavera”, provincia de pichincha, Cantón quito, parroquia Tumbaco* (Tesis de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Parvulario). Recuperada de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/6804/FCHE-EP 507.pdf?sequence=1>
- Herrero, R y Fillat, J. (2006). *Estudio sobre el desayuno y rendimiento escolar en un grupo de adolescentes* *Revista de nutrición hospitalaria*, 21, 344-352. Recuperada de [file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/3125%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/3125%20(3).pdf)
- Hernández, C. (2013). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mcgraw - Hill interamericana de México, S.A. de C.V.
- Jáuregui, M. (2010). *Estudio sobre conocimientos y hábitos alimentarios en estudiantes de nutrición* *Revista de Trastornos de la conducta alimentaria*, 11, 1183-1195. Madrid, España: D - Instituto de Ciencias de la Conducta.
- Lejarza, M. (2010). *En busca del éxito Escolar: Realidades y soluciones*. Madrid, España: Book Print Digital S.A.
- Levin, R. (2010). *Estadística para administración y economía*. México S.A. de C.V.: Pearson Educación.
- Lima, G. (2014), *Metodología Estadística*. Quetzaltenango, Guatemala: Copymax.

- López, J. y Sallés, N. (2011). *Prevención de la anorexia y la bulimia* (3 ed.) Valencia: Periodista Badía 10.
- Lutz, M. y León, A. (2009). *Aspectos nutricionales y saludables de los productos de panificación*. Chile: Universidad de Valparaíso.
- Mendoza, G. (2012). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la escuela fiscal mixta # 1 Carlos matamoros jara del cantón naranjito* (Tesis de Magíster En Gerencia Educativa). Recuperada de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/1275/1/tesis%20habitos%20alimenticios.pdf>
- Monje, A. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. Guía Didáctica*. Neiva, Surcolombia. Universidad Surcolombiana Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Programa de Comunicación Social y Periodismo.
- Montes, I. y Lerner, J. (2011). *Rendimiento académico de los estudiantes*(4ed.).Medellín, Colombia: EAFIT.
- Nérici, I. (2010). *Hacia una didáctica general dinámica*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz.
- Organización Mundial de la Salud, (2009). *Hábitos alimentarios en la cuenca del Caribe y las Regiones centro- y suramericana*. Cuba: S.A.; French S.A.
- Pascual, L. (2010). *Educación, familia y escuela: el desarrollo infantil y el rendimiento escolar*. Argentina: Homo Sapiens Ediciones.
- Pincay, S. y Moreira, C. (2010). *El desayuno escolar y su incidencia en el aprendizaje de los alumnos de la escuela Fiscal naciones unidas de la parroquia San Pablo de Portoviejo* (Tesis de licenciadas En ciencias de la educación especialidad Educación general básica. Modalidad

Investigación diagnóstica o propositiva). Recuperada de
<http://repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/1838/1/fllcetgeb2010-00062.pdf>

Proyecto Educativo Institucional, PEI Colegio Mixto Teresa Martín (2012). Quetzaltenango, Guatemala, C.A.

Sánchez, B. y Solís, J. (2010). *Autoestima en niños* (5 ed.).Tijuana, México: Nero-Pearson. S.L.

Tolsá, J. (2009). *Alimentación saludable*. Madrid España: Consejería de educación y ciencia.

Úbeda, R. (2011). *El desayuno perfecto*. *Revista innovación y experiencias educativas de enero*.
Recuperada
de [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/numero_38/ines_m_ubeda.p](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/numero_38/ines_m_ubeda.pdf)
df

Visser, R. (2009). *Prevención de la obesidad: Teoría y Práctica*. Aruba: Pearson S.A.

ANEXOS

Anexo No. 1. Encuesta

Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango
Facultad de Humanidades



Encuesta dirigida a las estudiantes de 4º. Bachillerato en Ciencias de la Salud del Colegio Mixto Teresa Martín Quetzaltenango.

Esta encuesta tiene la finalidad de recabar información, para realizar el trabajo de tesis previo a la obtención del título “Licenciada en Pedagogía con Orientación en Administración y Evaluación Educativa”, el mismo consiste en evaluar la incidencia que tiene el desayuno en el rendimiento escolar. Se les solicita contestar cada interrogante con la mayor sinceridad, sus respuestas serán tratadas con ética y de formar confidencial, el uso será con fines investigativos.

Indicaciones:

Marque con una X la alternativa que usted considere pertinente.

Gracias por su colaboración.

✓ ¿Desayuna antes de ir al colegio?

Si ☐

No ☐

✓ ¿Considera que la calidad del desayuno que consumen es la adecuada?

Si ☐

No ☐

✓ ¿Le gustaría aprender cómo tener una buena nutrición?

Si ☐

No ☐

✓ ¿Considera que una alimentación saludable le proporciona un buen rendimiento escolar?

Si ☐

No ☐

✓ ¿Cree que es importante desayunar para estar atenta en clase?

Si ☐

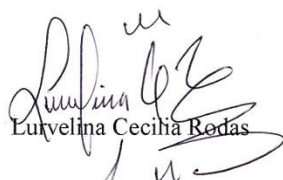
No ☐

✓ ¿Experimenta sueño o cansancio durante las clases?

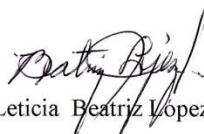
Si ☐

No ☐

- ✓ ¿Cree que es importante el consumo de frutas y verduras?
Si ☐
No ☐
- ✓ ¿Alguna vez ha experimentado falta de concentración en las clases?
Si ☐
No ☐
- ✓ ¿Considera que no desayunar es un factor de bajo rendimiento escolar?
Si ☐
No ☐
- ✓ ¿Qué tipo de estudiante se considera?
Excelente ☐
Buena ☐
Regular ☐


Lurvelina Cecilia Rodas

Licda. Ligia Amezquita de Ruíz



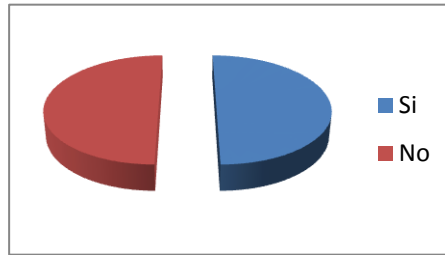
Licda. Leticia Beatriz López Tello

Anexo No. 2. Gráficas de la encuesta

¿Desayuna antes de ir al colegio?

Si 10

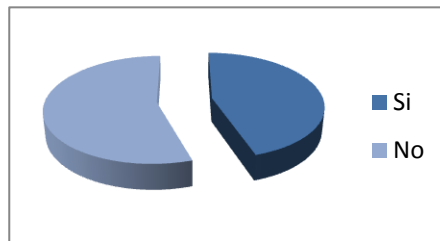
No 10



¿Considera que la calidad del desayuno que consumen es la adecuada?

Si 9

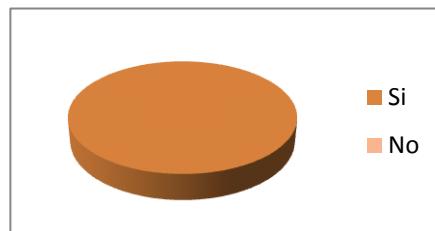
No 11



¿Le gustaría aprender cómo tener una buena nutrición?

Si 20

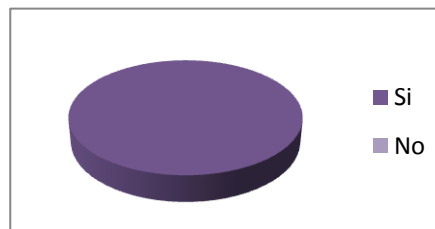
No 0



¿Considera que una alimentación saludable le proporciona un buen rendimiento escolar?

Si 20

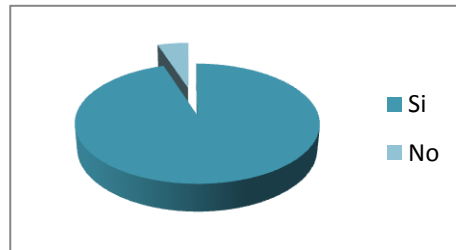
No 0



¿Cree que es importante desayunar para estar atenta en clase?

Si 19

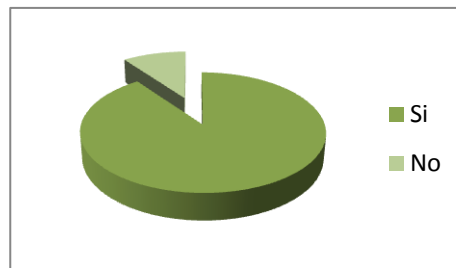
No 1



¿Experimenta sueño o cansancio durante las clases?

Si 18

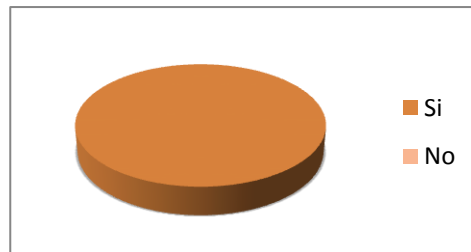
No 2



¿Cree que es importante el consumo de frutas y verduras?

Si 20

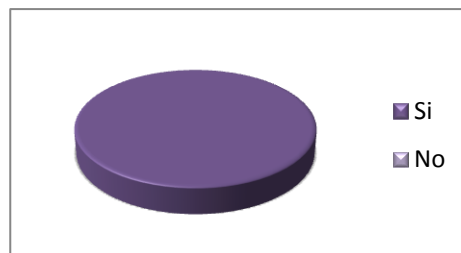
No 0



¿Alguna vez ha experimentado falta de concentración en las clases?

Si 20

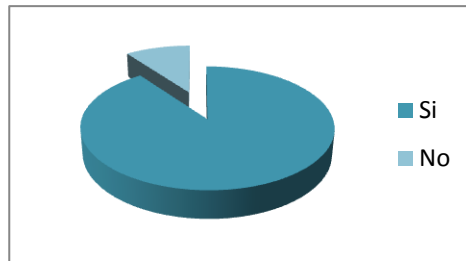
No 0



¿Considera que no desayunar es un factor de bajo rendimiento escolar?

Si 18

No 2

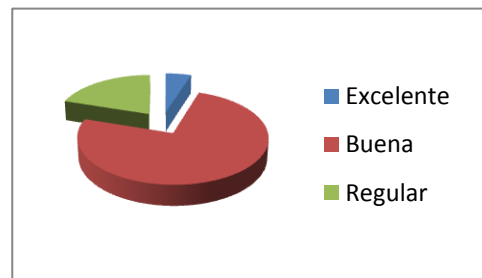


¿Qué tipo de estudiante se considera?

Excelente 1

Buena 15

Regular 4



Anexo No. 3. Ficha de observación

Primera semana

04 al 08 de agosto

Si desayunó/No desayunó						
Miércoles		Jueves		Viernes		
No.	Si	No	Si	No	Si	No
1.		X		X		X
2.		X		X	X	
3.		X		X		X
4.		X		X		X
5.		X	X		X	
6.		X		X		X
7.		X		X		X
8.		X		X		X
9.		X		X		X
10.		X		X		X

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Segunda semana

11 al 15 de agosto

Si desayunó/No desayunó										
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
No.	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1.		X		X		X		X		X
2.		X	X			X	X		X	
3.	X			X		X		X	X	
4.		X		X		X		X		X
5.		X		X		X	X			X
6.		X		X		X		X		X
7.		X		X		X		X		X
8.		X		X		X		X		X
9.		X		X		X		X		X
10.		X		X		X		X		X

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

**Tercera semana
18 al 22 de agosto**

Si desayunó/No desayunó										
No.	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1.		X		X		X		X		X
2.		X		X		X	X			X
3.		X		X		X		X		X
4.		X		X		X		X		X
5.		X	X		X			X		X
6.		X		X		X		X		X
7.		X		X		X		X		X
8.		X		X		X		X		X
9.		X		X		X		X		X
10.		X		X		X		X		X

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

**Cuarta semana
25 al 29 de agosto**

Si desayunó/No desayunó										
No.	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1.		X		X		X		X		X
2.	X			X	X			X		X
3.		X		X	X			X		X
4.		X		X		X		X	X	X
5.		X		X		X		X		X
6.		X		X		X		X		X
7.		X		X		X		X		X
8.		X		X		X		X		X
9.		X		X		X		X		X
10.		X		X		X		X		X

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Interpretación

Durante las tres semanas y media de observación, hacia el grupo control, además de la pregunta directa acerca de si desayunan o no, se consideró importante preguntar el por qué, el cual se mantuvo constante y se observa que el 80% no desayuna y aluden a las razones que se consolidan a continuación:

- ✓ Porque, se levantan tarde y no les da tiempo para desayunar.
- ✓ Porque, todos los miembros de la familia salen al mismo tiempo de casa.
- ✓ Porque, el desayuno es repetitivo solo cereal con leche.
- ✓ Porque, ninguno de los que estudian desayunan en la casa y a cada uno les dan Q 20.00 para refaccionar.
- ✓ Están acostumbradas a desayunar más tarde debido a que en su casa por costumbre, preparan el desayuno después de las 7:30.

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Anexo No. 4. Rúbrica

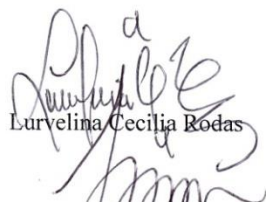
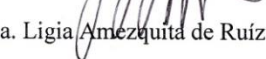
Rúbrica para evaluación de rendimiento escolar
Colegio Privado Teresa Martín
4º. Bachillerato en Ciencias de la Salud

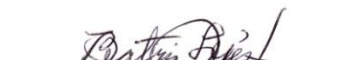
Nombre de la alumna: _____

Fecha: _____ Tema: _____

- Lee atentamente y marca con una X la opción que más te represente.

Rúbrica					
Criterios	4 Siempre	3 Casi siempre	2 A veces	1 Nunca	Puntaje
1. Atención Permanece atenta en clase cuando el profesor da las instrucciones.					
2. Participación Aporta con entusiasmo en el desarrollo de la clase al escuchar y responde espontanea y acertadamente lo que el catedrático solicita.					
3. Logros Tiene la perspectiva que mejorará en la tercera unidad.					
4. Rendimiento Se esfuerza por obtener buenas calificaciones en cada unidad al ser responsable, entregar los trabajos a tiempo y estudiar para resolver bien las pruebas objetivas.					
				Total	


Lurvelina Cecilia Rodas

Licda. Ligia Amezcuita de Ruíz


Licda. Leticia Beatriz López Tello

Anexo No. 5. Representación de resultados de la rúbrica

Representación de resultados de la rúbrica

Niñas que desayunan

Criterios Indicadores	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Puntaje
1. Atención			18	90%	10	10%			100%
2. Participación	2	10%	10	50%	4	20%	4	20%	100%
3. Logros	6	30%	10	50%	4	20%			100%
4. Rendimiento	14	70%	4	20%	2	10%			100%

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Representación de resultados de la rúbrica

Niñas que no desayunan

Criterios Indicadores	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca		Puntaje
1. Atención			14	70%	6	30%			100%
2. Participación	4	20%	6	30%	10	50%			100%
3. Logros	4	20%	14	70%	2	10%			100%
4. Rendimiento	6	30%	10	50%	4	20%			100%

Fuente: Base de datos, trabajo de campo 2014

Resultados de la rúbrica aplicada a estudiantes

En el apartado siguiente se presentan los datos recopilados con la rúbrica que establece niveles porcentuales que varían entre ambos grupos de la investigación, el grupo experimental y control. Se puede observar que las señoritas que desayunan están 90% atentas al profesor mientras que en las que no desayunan la atención es de 70% con el criterio de casi siempre.

En cuanto al rendimiento la diferencia es notoria debido a que las estudiantes que desayunan se ubican en un 70% mientras quienes no lo hacen en un 30% lo cual representa una diferencia notoria mayor a la mitad que significa un 40%.

Anexo No. 6. Entrevista

Guía de entrevista

Encargada de la alimentación de las internas Colegio "Teresa Martín"

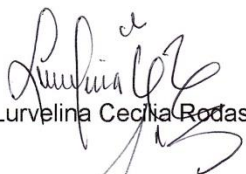
Nombre de la Entrevistadora: _____

Fecha: _____ Lugar: _____

Nombre de la entrevistada: _____

Edad: _____

1. ¿Considera que es importante cuidar la alimentación de las alumnas internas?
2. ¿Todas las alumnas internas desayunan?
3. ¿Qué alimentos consumen las internas en el desayuno?
4. ¿Le gustaría que le proporcionara un menú de desayuno nutritivo para las internas?
5. ¿Cree que el desayuno es importante para que las internas tengan un buen rendimiento escolar?



Lurvelina Cecilia Rodas



Licda. Ligia Amezcuita de Ruíz



Licda. Leticia Beatriz López Tello

Anexo No. 7. Transcripción de entrevista

Transcripción de la entrevista

Encargada de la alimentación de las internas Colegio “Teresa Martín”

Nombre de la Entrevistadora: Lurvelina Cecilia Rodas

Fecha: 4 de agosto de 2014

Lugar: Colegio Teresa Martín

Nombre de la entrevistada: Hna. Ana Celina Corona Icu

Edad: 60 años

1. ¿Considera que es importante cuidar la alimentación de las alumnas internas?

Si, porque si se alimentan desde temprano rinden durante la mañana en clases, y si no desayunan a media mañana están con hambre y ya no ponen atención.

2. ¿Todas las alumnas internas desayunan?

No todas, generalmente 2 o 3 no llegan a desayunar y no solo en el desayuno sino a veces no almuerzan o no cena.

3. ¿Qué alimentos consumen las internas en el desayuno?

Cereal, huevos, jamón, salchichas, frijol, queso, crema, plátanos, té o café, panqueques, leche y a veces atol.

4. ¿Le gustaría que le proporcionara un menú de desayuno nutritivo para las internas?

Claro que si, sería mejor si tuviera un menú porque me ayudaría a no repetir los desayunos.

5. ¿Cree que el desayuno es importante para que las internas tengan un buen rendimiento escolar?

Creo que si es importante, considero que si sus papás las traen a un internado es para que tengan su alimentación a tiempo y que esto les permita obtener un buen rendimiento en el Colegio.

Anexo No. 8. Menú

Menú de desayuno Semana 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 vaso de incaparina con leche 1 huevo tibio ¼ de taza de frijol 2 tortillas o 2 panes 1 taza de té 1 manzana	1 taza de leche y ½ de taza de cereal 2 salchichas con salsa de tomate ¼ de taza de frijol 2 tortillas o 2 panes 1 taza de té 1 rodaja de papaya	1 taza de mosh con leche 1 huevo estrellado ¼ de plátano cocido 2 tortillas o 2 panes 1 rodaja de fruta 1 taza de té	1 taza de leche con chocolate 2 panqueque ¼ de frijol 1 onza de queso 1 rodaja de sandia 1 taza de té	1 taza de incaparina con leche 1 huevo ranchero ¼ de taza de frijol 2 tortillas o 2 panes 1 rodaja de fruta 1 taza de té	1 taza de leche y ½ taza de cereal 2 salchichas con salsa de tomate 2 tortillas o 2 panes 1 rodaja de fruta 1 taza de té	1 taza de mosh con leche 1 rodaja de jamón de pavo ¼ de taza de frijol 2 tortillas o 2 panes 1 banano 1 taza de té

Semana 2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 taza de leche y ½ taza de cereal 1 huevo ranchero 2 panes o 2 tortillas 1 taza de té/agua pura	1 vaso de msoh con leche 1 sandwich con jamón 1 rodaja de fruta 1 taza de té	1 vaso de incaparina con leche 2 salchichas con salsa de tomate ¼ de taza de frijol 2 panes o 2 tortillas 1 rodaja de fruta 1 taza de té	1 vaso de jugo de naranja 1 huevo estrellado ¼ taza de frijol 2 panes o 2 tortillas 1 taza de té	1 taza de incaparina con leche 1 huevo en torta ¼ de taza de frijol 2 panes o 2 tortillas 1 rodaja de fruta 1 taza de té	1 taza de leche 2 panqueques ¼ de taza de frijol 1 onza de queso 1 rodaja de fruta 2 panes o 2 tortillas 1 taza de té	1 taza de té ¼ de plátano cocido 1 huevo duro acompañado de salsa de tomate 2 totillas o 2 panes 1 taza de gelatina

Anexo No. 9. Evaluaciones de Segunda y Tercera Unidad

EVALUACION SEGUNDA UNIDAD INTERNAS

NO.	Estadística	Psicología	Filosofía	Biología	Química	Física	Matemática	Sociología	Computación	Educ. en Salud	Inglés	Ética Prof.	Antropología	Educ. en la fe	PROMEDIO
1	80	100	100	70	60	70	70	80	100	80	100	85	90	95	84
2	80	100	100	70	70	70	90	80	80	75	80	80	85	80	81
3	70	100	100	60	80	70	70	70	100	50	80	100	100	100	82
4	75	65	100	60	85	75	90	89	80	79	100	76	79	75	81
5	60	100	100	50	50	70	90	70	80	70	100	100	100	100	81
6	80	100	100	70	70	80	70	70	80	80	100	100	100	100	86
7	80	100	100	50	80	70	100	60	80	80	80	100	100	100	84
8	100	100	100	70	100	90	100	80	80	100	100	95	95	98	93
9	70	100	100	60	70	50	100	90	70	70	80	89	100	85	81
10	80	90	100	90	80	50	100	70	80	70	100	94	95	95	85

EVALUACION TERCERA UNIDAD INTERNAS

NO.	Estadística	Psicología	Filosofía	Biología	Química	Física	Matemática	Sociología	Computación	Educ. en Salud	Inglés	Ética Prof.	Antropología	Educ. en la fe	PROMEDIO
1	90	95	100	95	89	100	95	100	100	95	100	95	100	97	97
2	70	100	100	75	80	100	95	100	90	89	100	95	95	95	92
3	100	100	100	70	90	100	80	100	100	90	100	100	100	100	95
4	85	100	100	90	90	75	80	100	85	85	90	85	60	85	86
5	95	100	100	98	100	89	95	100	80	70	100	100	100	88	94
6	80	100	100	80	100	100	90	100	80	80	100	100	100	100	94
7	90	70	90	89	85	100	95	100	85	93	95	100	100	100	92
8	89	100	90	95	100	100	90	100	89	100	100	97	95	100	96
9	80	100	100	90	90	100	90	100	90	70	90	92	100	90	92
10	80	100	100	90	100	100	90	100	100	70	100	95	97	97	94

TABLA DE RESUMEN

NO.	II Unidad	III Unidad
1	84	97
2	81	92
3	82	95
4	81	86
5	81	94
6	86	94
7	84	92
8	93	96
9	81	92
10	85	94

EVALUACION SEGUNDA UNIDAD EXTERNAS

NO.	Estadística	Psicología	Filosofía	Biología	Química	Física	Matemática	Sociología	Computación	Educ. en Salud	Inglés	Etica Prof.	Antropología	Educ. en la fe	PROMEDIO
1	70	70	100	50	50	50	90	60	85	60	50	65	60	65	66
2	50	50	50	50	50	50	60	60	80	40	50	65	60	80	57
3	40	10	70	60	50	50	70	70	85	100	70	60	60	80	63
4	50	50	50	70	50	50	90	80	80	50	100	68	60	80	66
5	40	50	40	50	50	30	70	50	80	40	80	78	80	90	59
6	65	65	65	60	50	60	79	70	75	50	80	70	80	85	68
7	50	70	75	70	70	50	63	65	72	50	68	70	75	80	66
8	60	40	75	40	70	70	60	70	65	60	63	65	70	85	64
9	50	70	75	50	50	60	73	70	65	50	72	73	70	65	64
10	40	60	80	50	60	60	60	70	80	50	40	70	60	90	62

EVALUACION TERCERA UNIDAD EXTERNAS

NO.	Estadística	Psicología	Filosofía	Biología	Química	Física	Matemática	Sociología	Computación	Educ. en Salud	Inglés	Etica Prof.	Antropología	Educ. en la fe	PROMEDIO
1	68	70	72	71	62	65	65	68	75	60	83	67	60	68	68
2	30	40	60	65	50	50	60	70	65	40	90	70	65	82	60
3	73	75	65	69	68	50	68	72	69	30	63	67	71	73	65
4	60	75	69	83	60	81	72	65	72	50	65	65	65	72	68
5	50	72	70	50	80	50	63	65	71	40	65	65	72	73	63
6	70	65	65	63	65	65	80	63	70	50	80	75	73	61	68
7	60	71	65	70	60	65	70	63	72	60	71	63	65	70	66
8	70	65	63	70	70	50	90	70	65	60	72	65	62	80	68
9	65	65	63	70	75	65	71	70	80	50	65	70	70	65	67
10	50	70	65	40	50	50	70	75	71	50	69	75	68	95	64

TABLA DE RESUMEN

II Unidad	III Unidad
66	68
57	60
63	65
66	68
59	63
68	68
66	66
64	68
64	67
62	64

Anexo No. 10. Propuesta

Talleres para padres de familia con relación al desayuno nutritivo y la influencia en el rendimiento escolar.

Introducción

La propuesta que se presenta a continuación consiste en talleres para padres de familia, en la que se realizarán conferencias sobre el tema, “Un desayuno nutritivo contribuye a mejorar el rendimiento escolar”. La nutrición es un proceso en el cual el organismo aprovecha o utiliza los nutrientes de los elementos que consume para su completo desarrollo físico y mental. Para cumplir las necesidades nutritivas es indispensable que los alimentos que se incluyen en la dieta diaria contengan: proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, elementos útiles para el buen funcionamiento del organismo.

Debido al estrés cotidiano que se vive actualmente o distancias para trabajar, los padres de familia no cuentan con tiempo suficiente para preparar un desayuno nutritivo a los hijos y por eso muchas de las estudiantes llegan a las instituciones educativas sin desayunar y recurren a la tienda escolar, que en muchas ocasiones no cuentan con los requisitos indispensables para ofrecer calidad alimentaria.

En la propuesta se toma en cuenta que el desayuno es un tiempo de comida indispensable para que el cuerpo renueve sus reservas energéticas y así desarrollar las actividades de la mañana y el resto de la jornada.

El proyecto tiene la intención de concienciar a los padres de familia acerca de la importancia del desayuno para las estudiantes y además ofrecer un menú de dos semanas de desayunos nutritivos.

En el campo educativo urge que las estudiantes mejoren el rendimiento escolar, uno de los factores que ayudarán a este fin, es que ellas se formen en el hábito de desayunar y así contribuir a solucionar un problema serio en el país como lo es la calidad educativa.

Se incluye en el programa de actividades el procedimiento para realizar los talleres con la respectiva temática a desarrollar, además los horarios en los cuales se impartirán los talleres.

Justificación

En el estudio realizado se encontraron datos interesantes acerca de los beneficios que tiene el desayuno en el rendimiento escolar de las discentes. Se identificó que es muy importante que las estudiantes desayunen debido a que algunas consecuencias de saltarse el desayuno son cansancio, decaimiento, falta de concentración y sueño. Por lo tanto es esencial concientizar a los padres de familia acerca de la importancia de que los hijos lleguen desayunados al centro educativo.

En el estudio se observó que algunas no desayunan por diversos motivos como: levantarse tarde, salida de la casa de todos los miembros al mismo tiempo, desayuno repetitivo, los papás prefieren darle dinero para que la estudiante consuma alimentos más tarde y por costumbre.

Con la propuesta se pretende ofrecer un instrumento sencillo y eficaz a los padres de familia que ayudará en el proceso de enseñanza a los estudiantes.

Todo lo anterior se justifica en base al estudio realizado en el que se determinó la efectividad del desayuno nutritivo en el rendimiento escolar.

Cobertura

La propuesta tiene como fin proporcionar elementos esenciales en la creación del hábito del desayuno a los padres de familia de las estudiantes de diversificado del Colegio Mixto Teresa Martín.

Beneficios

Las utilidades que se alcanzarán con la ejecución de esta propuesta son:

- Disminución del bajo rendimiento escolar existente, al consumir el desayuno.
- Mejorar el rendimiento y desempeño de los estudiantes.
- Concientización sobre los beneficios al desayunar.
- Aumento del rendimiento y disminución en repitencia escolar.

- Adquirir concentración, creatividad y atención en las clases.

Beneficiarios

- Estudiantes: Quienes mejoraran su rendimiento mediante el desayuno nutritivo.
- Docentes: Debido a que las discentes tendrán mayor atención y concentración durante la clase.
- Establecimiento Educativo: Porque mejoran los resultados escolares al llegar las alumnas desayunadas a la clase.

Objetivos

General

Concientizar a los padres de familia de la importancia de crear en las hijas, el hábito de desayunar con una propuesta sencilla y práctica de cómo organizar menús para desayunos nutritivos saludables para que las jóvenes mejoren su rendimiento escolar.

Específicos

- Determinar los beneficios que brinda el desayuno en el rendimiento escolar.
- Identificar la importancia de que sus hijas lleguen desayunados al colegio.
- Construir ejemplos prácticos y económicos de desayunos nutritivos.
- Supervisar y evaluar constantemente los procesos para verificar logros y limitaciones.

Programa de actividades

La implementación de la propuesta se llevará a cabo mediante talleres que respondan a las necesidades, realidad y contexto educativo de las estudiantes. Se necesitará analizar los recursos y disponibilidad existente en el centro educativo donde se realizará la propuesta.

- Dar a conocer la propuesta: A las autoridades del Colegio Mixto Teresa Martín.
- Información general: Se presentará un informe general sobre los talleres que se pretenden llevar a cabo, el cual estará dirigido a los padres de familia del nivel diversificado en el centro educativo.
- Convocatoria: A los padres de familia del nivel de diversificado en el colegio Mixto Teresa Martín del municipio de Quetzaltenango.

- Sedes: Salón de actividades del Colegio Mixto Teresa Martín donde se realizarán los talleres.
- Materiales didácticos: Los que se necesiten para la realización de actividades.
- Encuentros: Los padres de familia, docentes y facilitadores.
- Monitoreo, evaluación y seguimiento de la realización de los talleres.

Insumos

Para la realización de la propuesta se contará con el apoyo y participación de la directora técnica y administrativa, docentes de la institución y padres de familia que son los entes principales en la actividad.

Recursos

- Humanos
Directora técnica, directora administrativa, facilitadores de los talleres, catedráticos de todos los cursos del nivel diversificado y padres de familia.
- Materiales
Multimedia, computadora, equipo de amplificación, material didáctica, marcadores, mesas, sillas y papelógrafos.
- Financiamiento
La comisión de evaluación y la administración del colegio, que son las encargadas en la institución de dar capacitaciones y acompañamiento a los docentes.
- Instituciones
Colegio Mixto Teresa Martín

Implementación General de los Talleres

Temática	Descripción	Recursos	Fecha	Horario
Tema No. 1 Importancia y hábitos alimenticios de la población estudiantil.	Este taller permitirá una reflexión general acerca de la importancia de los hábitos alimenticios en las jóvenes estudiantes.	Papelógrafos, marcadores, equipo de sonido, computadora y cañonera.	23 de enero del 2015.	8:00 a 11:00 a.m.
Tema No. 2 Desayuno nutritivo y la influencia en el rendimiento escolar.	Este taller se les proporcionará a los padres de familia estrategias para fomentar el hábito del desayuno en las estudiantes, se elaborará un menú de desayuno nutritivo para dos semanas.	Equipo de sonido, papelógrafos, marcadores, computadora, cañonera, hojas bond y fotocopias.	13 de marzo 2015	8:00 a 11:00 a.m.

Cronograma general de actividades

Actividades	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto septiembre
Dar a conocer la propuesta	X							
Reunión con la comisión de evaluación y directoras de la institución.	X							
Implementación del plan de actividades	X							
Selección e inducción de los facilitadores	X							
Ejecución del taller uno	X							
Ejecución del taller dos				X				
Evaluación del impacto de las acciones						X		
Monitoreo y acompañamiento del proceso	X	X	X	X	X	X	X	X

Presupuesto

Descripción	Monto
Material didáctico	Q. 500.00
Salón y equipo multimedia	Q. 000.00
Actividades de seguimiento, evaluación y acompañamiento del proceso	Q. 800.00
Imprevistos	Q. 300.00
Total	Q. 1600.00

Nota: Algunos materiales y equipos serán proporcionados por el centro educativo.

Anexo 11. Cronograma

Cronograma de trabajo de campo

Actividad	Fecha
Entrevista y menú	4 de agosto
Encuesta	5 de agosto
Ficha de observación	7 de agosto
Entrega de tabulación, encuesta y entrevista	14 de agosto
Evaluación parcial	27, 28 y 29 de agosto
Rúbrica	28 de agosto
Se termina la observación	28 de agosto
Entrega de notas	3 de septiembre
Tabular las dos notas	8 de septiembre
Discusión de resultados	10 al 16 de septiembre
Conclusiones y recomendaciones	19 al 21 de Septiembre
Propuesta	22 al 25 de Septiembre