



LA DESNUTRICIÓN, DIETA TRADICIONAL / VEGETARIANA Y SU REPERCUSIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Mg. Lilian Reza Suárez,
Docente Universidad de Guayaquil.

Md: Marlon Franco Fernández,
Médico residente Omni Hospital

Md. Lorena Viveros Aguilar,
Máster en Gerencia en Salud

Md. Tatiana Vera Perero,
Médico Residente MSP
lilianreza@gmail.com

Paradójicamente, el problema en Ecuador no es la falta de disponibilidad de alimentos, es la inequidad en el acceso a una alimentación adecuada que tiene factores educativos y por otra, factores económicos. (UNICEF Ecuador, 2016)

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Lilian Reza Suárez, Marlon Franco Fernández, Lorena Viveros Aguilar y Tatiana Vera Perero (2018): "La desnutrición, dieta tradicional / vegetariana y su repercusión en el rendimiento académico.", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (junio 2018). En línea: [//www.eumed.net/rev/caribe/2018/06/desnutrpcion-rendimiento-academico.html](http://www.eumed.net/rev/caribe/2018/06/desnutrpcion-rendimiento-academico.html)

Resumen

La presente investigación tiene como propósito descubrir el grado de conocimiento de la comunidad educativa, padres de familia y docentes, sobre la desnutrición, la alimentación tradicional/vegetariana y su influencia en el rendimiento escolar de los educandos.

La investigación se basa en los métodos científicos bibliográfico y de campo en los que se empleó como instrumento la encuesta, cuyos resultados son objeto de análisis e interpretación.

La encuesta fue realizada en la Escuela de Educación General Básica Fiscal "Matilde Hidalgo de Prócel", ubicada en la Cooperativa San Francisco, al noroeste de la ciudad de Guayaquil perteneciente a la Zona 8, Distrito N° 7, la misma que posee en sus dos jornadas a 800 estudiantes. Se encuestaron a 25 docentes y 70 padres de familia de la mencionada institución educativa.

Los resultados de la encuesta indican que el 81% de los indagados no conoce sobre la opción de alimentación vegetariana, el 92% está de acuerdo con la estrategia de semaforización que es utilizada en los alimentos procesados, el 90% cree que una alimentación tradicional bien balanceada no provoca obesidad, el 70% considera que se debe prohibir la venta de comida

chatarra en los bares escolares y el 93% cree que la alimentación influye positivamente en el rendimiento escolar. Los galenos brindan recomendaciones para mejorar la alimentación de los escolares.

Palabras claves: desnutrición - alimentación tradicional - vegetariana - educación - rendimiento escolar

Abstract

The purpose of this research is to discover the degree of knowledge of the educational community, parents and teachers, about malnutrition, traditional / vegetarian food and its influence on the educational performance of students.

The research is based on the bibliographic and field scientific methods in which the survey was used as an instrument, the results of which are analyzed and interpreted.

The survey was conducted at the School of General Basic Education Fiscal "Matilde Hidalgo de Prócel" located in the Cooperativa San Francisco, northwest of the city of Guayaquil belonging to Zone 8, District No. 7, the same that has in its two days to 800 students. 25 teachers and 70 parents of the aforementioned educational institution were surveyed.

The results of the survey indicate that 81% of those surveyed do not know about the vegetarian diet option, 92% agree with the traffic signaling strategy that is being used in processed foods, 90% believe that a traditional diet well balanced does not cause obesity, 70% believe that the sale of junk food in school bars should be prohibited and 93% believe that eating positively influences school performance. The doctors provide recommendations to improve the nutrition of schoolchildren.

Keyword: malnutrition - traditional feeding - vegetarian - education - school performance

1.-Introducción

La alimentación de los infantes y niños es clave en el crecimiento y desarrollo físico e intelectual del educando, por lo cual es esencial mantener este tema bien atendido y procurar una alimentación sana, equilibrada y completa; además, conocer cuáles son los beneficios que nos brinda una alimentación tradicional y vegetariana.

Esta etapa sirve para preparar nutricionalmente al niño para una vida adulta más sana, pero por otra parte, los estudiantes pueden adquirir nuevos hábitos de consumo de alimentos tradicionales – vegetarianos, debido a varios factores: la influencia de otros educandos, ingesta de alimentos fuera del hogar, desinformación.

La gran demanda de alimentación tradicional - vegetariana, sumadas a los cambios en el estilo de vida, ayudan a los niños y niñas a tener muchas variables en el momento de alimentarse. Las necesidades nutricionales se adaptan a la velocidad de crecimiento y evolución de cada

individuo. En esta etapa de especial atención en muchas ocasiones se descuida, lo que puede tener consecuencias ponderales.

Realizar una dieta equilibrada y adaptada a las diferentes etapas de la vida es importante para un adecuado crecimiento físico, para prevenir enfermedades, para obtener un óptimo estado de salud y tener un buen rendimiento académico.

La intención de este trabajo es dar a conocer la influencia que tiene una alimentación tradicional y vegetariana en los niños y niñas, averiguar la relación entre estos tipos de alimentación, los ideales actuales y su repercusión en las conductas y hábitos de los niños, pues una alimentación deficitaria lleva al estudiante a actuar de manera irregular en clases, su autoestima disminuye, al igual que su estado anímico bajando su rendimiento académico.

Es importante que los niños se acerquen a la alimentación adecuada y mantengan dietas sanas, dentro del contexto de su propia forma de vida y gustos individuales. Este proyecto ayuda a entender sus necesidades nutricionales y cómo pueden resolverse a partir de su alimentación actual. Es necesaria la supervisión de los adultos, pues la mayoría de los niños no tiene hábitos alimentarios saludables y es necesario este acompañamiento hasta que adquieran los conocimientos relacionados con el tema y desarrollen estas buenas costumbres.

La alimentación tradicional – vegetariana en los niños ayuda a que mantengan una vida equilibrada y normal, permite prevenir enfermedades crónicas y conseguir que se alcance un óptimo estado de salud a lo largo de toda su vida.

2.- Desarrollo

2.1.- Marco contextual

Problema:

Los niños de la Escuela de Educación General Básica Fiscal “Matilde Hidalgo de Prócel” están siendo afectados por una mala ingesta alimenticia ya que algunos no tienen noción de las consecuencias de no llevar una alimentación adecuada, lo cual repercute en su rendimiento escolar, es necesario dar a conocer los beneficios de la alimentación tradicional – vegetariana a los niños y niñas, especialmente a los padres de familia.

Marco contextual

En las últimas décadas, nuestro país ha sufrido cambios que han repercutido negativamente sobre la tasa de obesidad infantil:

- La alimentación saludable ha sido reemplazada por dietas con mayor cantidad de grasa y más calorías añadido en los alimentos habituales, unido a una disminución del consumo de frutas, verduras, cereales y legumbres.
- Estos cambios alimentarios se combinan, además, con estilos de vida que reflejan una notable reducción de la actividad física a lo largo del día.
- Se aprecia, también, un progresivo desconocimiento y desapego de los más pequeños acerca de la realidad agroalimentaria.
- La tasa de obesidad ha aumentado y con ella un sinnúmero de enfermedades como hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y cardiopatías, es necesario disminuir la proporción

de alimentos con altos índices de grasa, azúcar y sal de la dieta diaria, puesto que la obesidad tiene graves repercusiones sanitarias, tema que será tratado en un documento aparte.

Campo: Salud - Educación

Área de investigación científica: Enseñanza – Buen Vivir.

2.2.- Objeto de la investigación

Identificar las causas que producen una buena o mala alimentación y cómo incide en el rendimiento escolar.

Contexto:

Mediante las estadísticas presentadas por la Escuela de Educación General Básica Fiscal “Matilde Hidalgo de Prócel” donde laboran 25 docentes en la jornada vespertina, contando con 800 estudiantes se logró identificar que existe un bajo rendimiento debido a una alimentación inadecuada.

Objetivo General:

Promover conductas alimentarias saludables, balanceadas y rica en nutrientes para fortalecer el desarrollo integral de los niños y niñas del Cuarto “A” de la Escuela de Educación General Básica Fiscal “Matilde Hidalgo de Prócel”.

Objetivos Específicos

- 1.- Recopilar información sobre la alimentación vegetariana y sobre la alimentación tradicional a fin de establecer la diferencia y relación entre ambas.
- 2.- Promover hábitos alimenticios adecuados en los estudiantes del cuarto “A” de Educación Básica de la escuela “Matilde Hidalgo de Prócel”.
- 3.-Proporcionar actividades dirigidas a los niños y niñas sobre la importancia de una alimentación balanceada.

2.3.- Justificación e importancia

Los niños están siendo afectados por una mala ingesta alimenticia ya que algunos no tienen noción de las consecuencias si no llevan una alimentación adecuada.

En las instituciones educativas, deberían realizarse campañas de cómo llevar una buena alimentación para así poder prevenir enfermedades en los niñas y niños y que los padres puedan saber cuáles son los productos que afectan a la salud de sus hijos y como organizar un lunch adecuado para optimizar su rendimiento escolar. Los estudiantes son el futuro de nuestra patria y por eso es importante promover la información pertinente para que no solo ellos se beneficien de la misma sino toda la comunidad educativa.

Promover una correcta alimentación en los estudiantes es relevante ya que su desconocimiento los hace preferir comida rápida, nosotros debemos concientizar a los menores de que las comidas rápidas son opciones incorrectas, las cuales pueden producir enfermedades y que la mejor elección es una alimentación tradicional-vegetariana.

La desnutrición le representa al Ecuador el 2,6 por ciento del Producto Interno Bruto (PIB), mientras que los problemas relacionados con la obesidad y sobrepeso le representan el 4,3 (alrededor de 4.344 millones de dólares) del PIB.

El documento ha afirmado que de seguir así, para 2030 el Ecuador tendría un incremento del 26 por ciento de número de defunciones debidas al sobrepeso. (Redacción Médica, 2017)

2.4.- Marco teórico

Antecedentes

Holanda el país con mejor alimentación.-

Holanda es una potencia mundial en lo que respecta a la agricultura eficaz y sostenible, pero no sólo exporta alimentos a todos los rincones del planeta, sino que además cuenta con el reconocimiento como el mejor país del mundo para comer sanamente. Hay suficiente comida para todos, es asequible, la calidad y los niveles de diabetes y obesidad lo confirman. Holanda ocupa la primera posición, por delante de Suiza y Francia que también gozan de este reconocimiento. Holanda es considerada el mejor país del mundo para comer, sin embargo, los reconocimientos no son suficientes. La organización estatal formada por un colectivo de chefs neerlandeses ha publicado un manifiesto en el que se explica que queda aún mucho por hacer. En el documento, aseguran que la cocina neerlandesa es única en el mundo y que su comida es sabrosa, saludable y responsable. El país neerlandés es uno de los más importantes en el mundo a la hora de alimentarse sanamente así lo afirma la asociación de chefs.

Por esta razón, quieren impulsar un sistema similar al anterior, que un 80% de los alimentos que se consuman sean frutas y verduras y tan solo la quinta parte que resta fuese carne y pescado. Para la asociación de chef neerlandeses, alimentarse de esta manera permite sentirse mejor, ya que es bueno para el cuerpo, para la mente y, además, el planeta sentiría una mejora.

La biodiversidad de la naturaleza muestra todo aquello que el ser humano tiene a su alcance, siguiendo esta idea, los alimentos deben ser orgánicos, puros, frescos y de temporada, sin necesidad de aditivos artificiales.

En el mismo manifiesto, se aboga por no desaprovechar nada; por tanto, la intención es no solo trabajar con las partes más fáciles, sino también evitar que se pierdan restos. No se debe malgastar.

El manifiesto neerlandés asegura que ya sea cuando se compra, se cocina o se coma, se debe tener mucha conciencia, es decir, respetar todo aquello que forme parte de la cadena alimenticia que nos ha permitido consumir ese producto, tanto los ingredientes como las personas que han participado en el proceso. El precio no lo es todo, la calidad es el principal factor que debe interesar a los ciudadanos, el objetivo de este principio pasa por recurrir a productos de calidad, regionales que no hayan sido alterados, la suma de todos los principios anteriores crea un valor que es beneficioso.

Siguiendo estos puntos se comería mejor y de manera aún más sana, además de ayudar al planeta, desde un punto de vista social, consideran que se pagaría de manera justa por los

productos de calidad y se lograría un mejor bienestar animal. Este manifiesto no pretende ser una lección para la alimentación de hoy, sino una guía para el futuro:

La cocina holandesa es el guardia de la manera de comer y de trabajar del mañana. Todo lo que ofrece la tierra es un regalo que tenemos el deber de transmitir a las generaciones del futuro.

(Sociedad, 2014), (El heraldo, 2018)

A continuación, tenemos un análisis sobre la alimentación en los Estados Unidos.

La alimentación en Estados Unidos.-

Según el informe científico para la guía alimentaria de los Estados Unidos, elaborada por el comité asesor del departamento de servicio de salud humana de este gigantesco país, afirma que la comida estadounidense no sólo es de mala calidad, sino está llena de productos químicos, se afirma también que aproximadamente la mitad de la población adulta de Estados Unidos tienen una o más enfermedades crónicas evitables, asociadas con patrones de dieta muy deficientes y con una escasa actividad física y que casi un tercio de los niños y jóvenes tienen sobrepeso u obesidad por su mala alimentación: El problema es que esos índices se están registrando cada vez a menor edad; tanto así, que hoy en día uno de cada tres niños tiene problemas de sobrepeso o es considerado obeso.

Estados Unidos es el lugar donde nacieron las redes más grandes de comida rápida. La comida es mala, insana, negar que el país sufra una verdadera epidemia de obesidad sería algo incoherente, tanto como no cuestionar su manera de producir alimentos en masa. Sin embargo, no toda la comida estadounidense es insana. Se olvida con facilidad que la lucha por una alimentación más ecológica surgió en Estados Unidos.

Las ciudades más vegetarianas de Estados Unidos.-

Según un estudio de la Organización Personas por el Trato Ético de los Animales (PETA), las siguientes son las ciudades más vegetarianas de los Estados Unidos:

1. Austin –Texas.- Esta ciudad ocupa el puesto N°1 del ranking, gracias a la gran variedad de platillos, snacks y postres vegetarianos que sirve es sus restaurantes y demás lugares donde se vende comida.
2. Los Ángeles – California.- Como consecuencia de que cada vez más estrellas del espectáculo se inclinan por este modo de alimentación y de vida, Los Ángeles se ha convertido en una excelente ciudad para los vegetarianos. Además de adoptar esta dieta por los beneficios para la salud y por principios morales en contra de la matanza animal, sirve para cuidar la figura, algo muy importante para la mayoría de las celebridades.
3. Nueva York.- Esta ciudad es el epicentro de un sinfín de subculturas entre las que se incluyen las que adoptan estilos de alimentación vegetariana, por ello, los restaurantes y lugares de comida donde venden pizzotas y postres vegetarianos son una constante.
4. Chicago – Illinois.- En Chicago se realizan muchos festivales que promueven las prácticas alejadas del maltrato y la crueldad hacia los animales. Es además el lugar de origen del Chicago Vegan Foods, principal productor y distribuidor de productos vegetarianos en el país.

5. Seattle – Washington.- La ciudad es considerada como un auténtico paraíso para los seguidores de la comida libre de productos animales y el distrito universitario está catalogado como el más cordial y amable de América del Norte para los vegetarianos.

6. Salt Lake City – Utah .- Esta ciudad fue nombrada por Veg News como la próxima gran ciudad vegetariana. Es famosa por sus “Veggie dogs” o perros calientes vegetarianos, sándwiches falsos de pollo, toda comida baja en grasas, colesterol, calorías y grasas saturadas.

7. Richmond – Virginia .- Gracias al Festival Vegetariano de Richmond, que se lleva a cabo desde hace más de una década, esta ciudad es considerada también como una de las más amigables de Estados Unidos para los vegetarianos. (Sanar, 2013)

Luego de una mirada a la forma de alimentarse en el primer mundo, vamos a analizar esta temática al interior de nuestro país.

La alimentación en Ecuador.-

En la actualidad la alimentación y nutrición en nuestro país refleja la realidad socioeconómica de nuestra gente, desde el agotamiento del producto a cultivar y en el control de plagas, usar químicos aceptados y no nocivos a la salud. Una seguridad alimentaria y nutricional, es lo que nuestro pueblo requiere tanto en el aspecto social como económico.

La planificación y monitoreo de bares escolares es el objetivo de los Comités Nacional, Zonales y Distritales según el Acuerdo Interministerial 0005-14 (Reglamento para el control del funcionamiento de bares escolares del Sistema Nacional de Educación) del 3 de abril de 2014, con el fin de precautelar la salud de los estudiantes y prevenir posibles conflictos de interés. Además, de la estrategia de control en bares escolares, existen acciones complementarias en educación y comunicación impulsadas por las instancias gubernamentales que promueven la alimentación saludable y actividad física en los establecimientos educativos.

Se emplea la estrategia de semaforización de alimentos procesados, para controlar el expendio de alimentos y bebidas con altos contenidos de sal, azúcar o grasa en los bares escolares, así como productos con edulcorantes, según el análisis de la Organización Panamericana de la Salud existe una relación entre el aumento del consumo de alimentos y bebidas procesados y el incremento de la obesidad y sobrepeso.

En el mapa del hambre 2015 de la FAO, la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura con sede en Roma-Italia, Ecuador está ubicado como país clasificado en la categoría de “moderado bajo” porque registró el 10.9% de personas subalimentadas en el período 2014- 2016, en relación con la población total del país. (FAO, 2015)

Sin cuestionar este porcentaje que puede ser mayor, los efectos biológicos que produce esa insuficiencia alimentaria, más conocida como la desnutrición infantil, es mayor en las provincias de Chimborazo, con alta población indígena, Bolívar y Santa Elena, y sus síntomas son: la delgadez del cuerpo, la piel y cabellos secos, las infecciones frecuentes; y, la anemia, como los elementos que conducen a la falta de energía y peso menor de acuerdo con la edad. Estas

tres provincias, dos en la serranía y una en la costa, tienen los índices más altos del país, con 44%, 40.8% y 37.3%, respectivamente, mientras el promedio nacional es de 19%.

La desnutrición infantil empieza desde el vientre y hasta los cinco años se da una de las etapas más importantes en la vida de un ser humano, determinante para su desarrollo físico y mental. Es una etapa definitiva, porque lo que allí sucede es irreversible. Al menos 1 de cada 5 niños menores de cinco años tiene baja talla para la edad es decir desnutrición crónica. El 12% de los niños tiene desnutrición global, es decir bajo peso para la edad. El 16% nacen con bajo peso. Seis de cada 10 embarazadas y 7 de cada 10 menores de 1 año sufren de anemia por deficiencia de hierro. Los problemas nutricionales no son causados solamente por la ausencia de una alimentación adecuada, las causas son variadas y complejas. A la causa inmediata de dificultades en la alimentación se suman las infecciones y enfermedades, bajo acceso a: la educación – principalmente de la madre-, a educación nutricional, a servicios de salud y brechas en el acceso a agua y saneamiento. Dentro de las causas estructurales se encuentran el bajo ingreso, la pobreza y la débil aplicación del marco legal y las políticas públicas.

La desnutrición está con tendencia a la baja en los últimos años, pero la velocidad con la que se reduce no es suficiente para cumplir con fines aceptables como lo planteado en las Metas del Milenio. Se requiere mayores esfuerzos para alcanzar mejores resultados. La política de protección social del Gobierno incluye la erradicación de la desnutrición de menores de seis años.

La realidad demuestra que si no hay recursos salariales en manos de las familias ecuatorianas, se quedan escritos en los textos como actos de buena voluntad generados en el optimismo gubernamental, porque el 42.3% de niños indígenas la padecen, siendo casi el doble de la población mestiza que es del 24.1%, porcentajes que según otras fuentes ubican a los sectores de niños pobres y pobres extremos en el 31.3 y 45.5%, y sube al 47% en los niños desnutridos que viven en los hogares ubicados en la categoría de pobres. Estas cifras son el producto de la ausencia de fuentes de trabajo para las nuevas generaciones, al no existir empleo, engrosarían el gasto familiar diario que asumen únicamente los padres.

Paradójicamente, el problema en Ecuador no es la falta de disponibilidad de alimentos, es la inequidad en el acceso a una alimentación adecuada que tiene factores educativos y por otra, factores económicos. (UNICEF Ecuador, 2016)

Las provincias con una mejor alimentación en el Ecuador

No es recomendable que los niños ingieran dulces a temprana edad, porque este hábito puede llevar a una adicción a las golosinas y marca los hábitos de consumo para toda la vida. El Ministerio de Salud, busca el bienestar de toda la población y promueve la integración de esfuerzos de todos los sectores involucrados en la cadena de producción-consumo de alimentos, alineándose a las políticas públicas nacionales e internacionales, que fomentan la

oferta de alimentos más saludables y priorizando el supremo derecho a la salud de los ecuatorianos. (Comercio, 2018)

Precisar cuáles son las provincias mejor alimentadas ha generado dificultad, no existe una institución que nos dé tal reporte, pero lo podemos inferir considerando el PIB per cápita, es decir analizar el indicador económico que mide la relación existente entre el nivel de renta de un país y su población, se divide el PIB de dicho territorio entre el número de habitantes.

También existe el indicador IDH (Índice de desarrollo humano), que son las estimaciones del desarrollo humano procesadas para un determinado año, utilizando porcentajes de aportación al PIB aproximados dadas las fuentes y considerando la esperanza de vida actual, e índices de alfabetización de los años recientes. Con estas consideraciones se ha elaborado para el año 2016 el Informe Nacional de Desarrollo Humano en Ecuador, aquí se da un IDH 0.812 al Guayas, lo que es estimado como muy alto, igual consideración tiene Galápagos con un IDH 0.809; seguido por Azuay IDH 0.777, considerados en la escala Desarrollo Humano como alto. El análisis de si los beneficios de estos indicadores, PIB e IDH, se revierten equitativamente en toda la población de estas provincias o no, será motivo de una investigación posterior.

A continuación la comparación realizada entre la pirámide alimenticia tradicional y la vegetariana:

Pirámide alimenticia tradicional

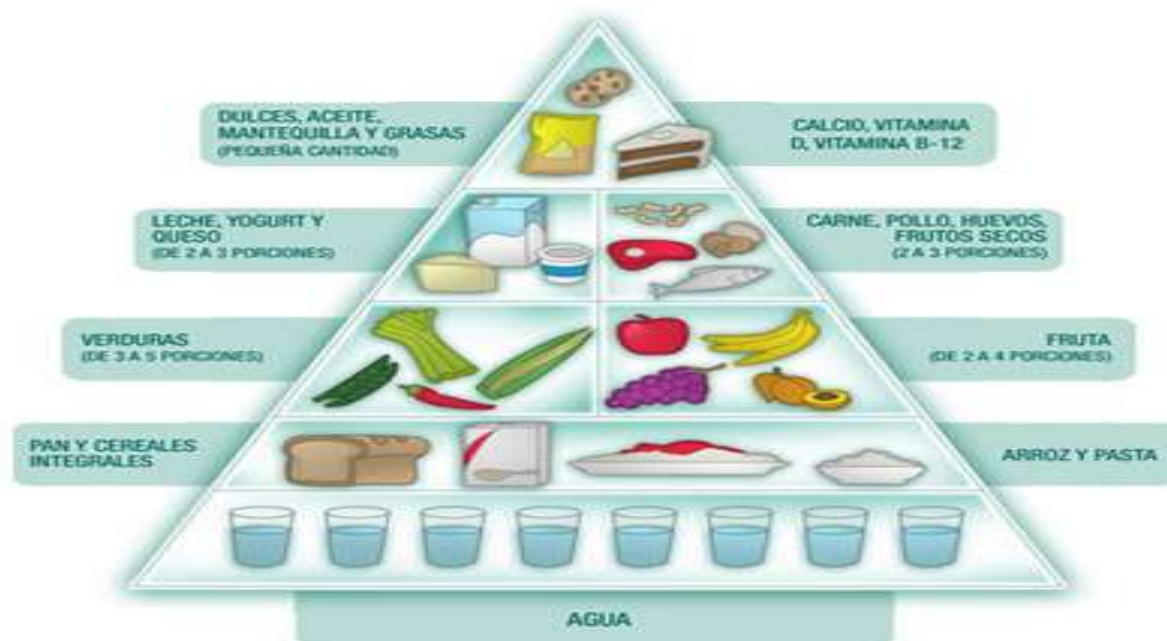


TABLA #1

(GUIAFITNESS, 2015)

Las pirámides alimenticias son esquemas creados para agrupar los alimentos esenciales de acuerdo con su cantidad para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. Estas muestran

la ingesta de acuerdo con cantidad e importancia, sin olvidar que todos los grupos de alimentos deben hacer parte de la dieta, no sólo algunos de ellos. Como dice la Dra. Carmen Medrano: “Nuestra dieta puede ser correcta y equilibrada si consideramos las cantidades básicas de los principales nutrientes y organizamos nuestras comidas con las porciones que se recomiendan diariamente de cada grupo de alimentos.” (Medrano, 1994)

Pirámide vegetariana



TABLA #2

(GUIAFITNESS, 2015)

Dentro del vegetarianismo existen diferentes tipos de dietas. Desde los “veganos”, que no consumen ningún tipo de alimento de origen animal, los “ovolactovegetarianos” que sí consumen huevos, leche, queso, miel, hasta los “frugívoros” que consumen vegetales crudos o cocinados sólo a baja temperatura. Por tanto, dependiendo de si se es vegetariano estricto o no, se deberá confeccionar la dieta de una forma u otra para evitar carencias nutricionales.

Niveles de la pirámide alimenticia vegetariana

El primer nivel de esta pirámide nutricional vegetariana se corresponde con la base, se encuentra formada por los cereales, pan, pasta, arroz. Se recomiendan de seis a once raciones diarias de este grupo de alimentos.

El segundo nivel se encuentra dividido en dos mitades, uno para verduras y hortalizas y el otro para frutas y frutos secos. La ración diaria recomendada de verduras y hortalizas es de tres o más y la de frutas de dos o más. Se recomienda un puñado de frutos secos al día.

El tercer nivel también se encuentra dividido en dos, uno se corresponde con los alimentos ricos en calcio como sésamo, tofu, leche de soja, leche de almendras, espinacas. El otro se encuentra integrado por las legumbres. Se recomiendan de seis a ocho raciones de alimentos ricos en calcio y de dos a tres raciones de legumbres.

El cuarto nivel, alimentos esenciales: Aceite de oliva, mantequilla, queso, huevo. (1 o 2 raciones)

Cuadro comparativo de las pirámides alimenticias tradicional y vegetariana

Pirámide Vegetariana	Pirámide Tradicional
Alimentos esenciales: Ejemplo; Aceite de oliva, mantequilla, queso, huevo. (1 o 2 raciones)	Gran aporte proteínico: Ejemplo; Azúcares (dulces), aceite, mantequilla y grasas. (En pequeña cantidad)
Alimentos ricos en calcio: Ejemplo; Leche, calcio, avellanas (frutos secos), semillas de amapola, etc. (6 a 8 raciones)	Alimentos ricos en calcio: Ejemplo; Leche, yogurt, queso, huevos, etc. (2 a 3 raciones)
Legumbres y derivados: Ejemplo; Garbanzos, lentejas, frejoles, guisantes, soya. (2 a 3 raciones)	Carnes, mariscos: Ejemplo; Carnes, pollo, pescado. (2 o 3 porciones)
Verduras y hortalizas: Ejemplo; Zanahoria, verduras, brócoli, pimiento, pepino, etc. (3 o más raciones)	Verduras: Ejemplo; Abas, maíz, pimiento, verduras, brócoli, etc. (3 a 5 raciones)
Frutas: Ej.: Guineo, manzana, uvas, naranja, papaya, durazno, frutos secos, etc. (2 o más raciones)	Frutas: Ejemplo; Guineo, uvas, manzanas, naranja, granadilla, papaya, etc. (2 o más raciones)
Cereales: Ejemplo; Arroz integral, cebada, avena, trigo, panes integrales o cereales integrales. (6 a 11 raciones)	Hidratos de carbono: Ejemplo; Panes, cereales, arroz, pasta, etc. (6 a 11 porciones)

(GUIAFITNESS, 2015)

Como podemos observar la única diferencia entre ambas pirámides es la carne.

2.5 Marco Legal

La FAO, Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura

El papel de la FAO en la alimentación.- Una buena nutrición es la primera defensa contra las enfermedades y nuestra fuente de energía para vivir y estar activo. Los problemas nutricionales causados por una dieta inadecuada pueden ser de muchos tipos, y cuando afectan a toda una generación de niños pueden reducir su capacidad de aprendizaje, comprometiendo así su

futuro y perpetuando un ciclo generacional de pobreza y malnutrición con graves consecuencias para los individuos y las naciones.

Mientras que los niños pequeños son los más vulnerables a la malnutrición, el derecho a una alimentación adecuada es universal y una buena nutrición es esencial para todos. Problemas de malnutrición –subalimentación, deficiencias de micronutrientes y obesidad– existen en todos los países y afectan a todas las clases socioeconómicas.

Los nuevos desafíos, como el cambio climático, la sostenibilidad ambiental y los rápidos cambios tecnológicos, están transformando los sistemas alimentarios y plantean interrogantes sobre cómo alimentar a la creciente población mundial de forma sostenible.

Al mismo tiempo, el crecimiento económico desigual, las transformaciones sociales y económicas y otros factores moldean los sistemas alimentarios y las dietas. Como resultado, está aumentando la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas, mientras persisten la desnutrición y las deficiencias de micronutrientes.

La Estrategia de Nutrición FAO trata de mejorar la dieta y aumentar los niveles de nutrición a través de un enfoque centrado en las personas:

Apoyar y facilitar el proceso de seguimiento de la CIN2, Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición de 2014, así como para convocar el Decenio de Acción sobre la Nutrición de las Naciones Unidas, declarado en abril del 2016 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, y dirigir conjuntamente con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la aplicación de su PROGRAMA DE TRABAJO, en colaboración con socios clave.

Investigar y publicar pruebas, datos y directrices sobre nutrición basados en alimentos que incluyan la composición de los mismos, la evaluación de la dieta, necesidades humanas e indicadores basados en los alimentos.

Desarrollar la capacidad de los países para evaluar y dar seguimiento a situaciones nutricionales, analizar opciones e implementar programas y políticas agrícolas que tengan un impacto positivo en la nutrición.

Proporcionar herramientas, orientación y apoyo para ampliar una educación nutricional adecuada y la sensibilización de los consumidores a nivel nacional y local. La FAO emite las siguientes estadísticas:

815 millones de personas padecen hambre crónica.

155 millones de niños menores de cinco años tienen retraso del crecimiento.

3,4 millones de personas mueren cada año debido al sobrepeso y la obesidad.

El coste de la malnutrición es de unos 3,5 billones de dólares por año. (FAO, Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura, 2016)

2. FDA (Food and drug administration, Administración de Alimentos y medicamentos en Estados Unidos)

La FDA es una institución gubernamental norteamericana, que se preocupa por la composición de los alimentos, sin embargo tiene ingerencia en nuestro país (MAG, s.f.) y dicta normas a nivel mundial, la FDA busca educar a la población para que lleve una alimentación adecuada y así disminuir el índice de obesidad que existe en los Estados Unidos y en el resto del planeta.

Para esto ha implementado un cambio en la etiqueta de información Nutricional que ha venido funcionando por más de 20 años, esto se da para que la información de los productos sea aún más útil.

La FDA busca resaltar la información sobre las calorías y las porciones de ingesta diaria para así tomar las decisiones adecuadas sobre la alimentación. Algunos de los cambios, tales como mostrar las calorías y las porciones con un tipo de letra más grande y más oscura, ayudarán a la gente a identificar esta importante información más rápidamente.

3. UNESCO

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura es un organismo especializado de las Naciones Unidas. Se fundó el 16 de noviembre de 1945 con el objetivo de contribuir a la paz y a la seguridad en el mundo mediante la educación, la ciencia, la cultura y las comunicaciones.

Se dedica a orientar a los pueblos en una gestión más eficaz de su propio desarrollo, a través de los recursos naturales y los valores culturales, y con la finalidad de modernizar y hacer progresar a las naciones del mundo, sin que por ello se pierdan la identidad y la diversidad cultural. La Unesco tiene vocación pacifista, y entre varias cosas se orienta muy particularmente a apoyar la alfabetización. En la educación, este organismo asigna prioridad al logro de la educación elemental adaptada a las necesidades actuales. Colabora con la formación de docentes, planificadores familiares y vivienda, administradores educacionales y alienta la construcción de escuelas y la dotación de equipo necesario para su funcionamiento. Tienes varios objetivos, pero tomaremos el pertinente a nuestro tema:

Objetivo 2.- Mejora de la nutrición: Las nefastas consecuencias de la malnutrición infantil pueden evitarse con ayuda de la educación. Si todas las mujeres recibieran educación secundaria, sabrían qué nutrientes necesitan sus hijos y conocerían los hábitos higiénicos que deben seguir y tendrían mayor influencia en el hogar para brindarles la atención adecuada. La mejora de la nutrición evitaría que más de 12 millones de niños sufrieran retraso en el crecimiento, indicio de haber sufrido malnutrición en la primera infancia. (UNESCO)

Objetivo 3. Salud y bienestar: gracias a la educación, las mujeres pueden reconocer los primeros síntomas de una enfermedad de sus hijos, pedir consejo y actuar para curarla. Si todas las mujeres de los países pobres terminaran la escuela primaria, la mortalidad infantil se reduciría en una sexta parte, con lo que se salvarían casi un millón de vidas al año. Si todas

cursaran la educación secundaria, se reduciría a la mitad, con lo que se salvarían tres millones de vidas. (UNESCO)

Las niñas y niños en etapa escolar son una prioridad para las intervenciones de nutrición y la escuela es el lugar ideal para la enseñanza de conocimientos básicos en alimentación, nutrición y salud enfatizó Adoniram Sánchez, oficial principal de Políticas de la FAO para América Latina y el Caribe. (Organización de las naciones unidas para la educación, 2017)

A continuación, los enunciados de la OMS respecto de cómo llevar una buena alimentación.

3. OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD)

La OMS es la organización de las Naciones Unidas especializada en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial la cual promueve que los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida. La lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

Cada niño es diferente y tiene sus propios gustos. Debemos respetar que haya un alimento que no le agrade, pero no se puede permitir que abandone una familia de alimentos. Por ejemplo, si no le gusta la leche, se puede dar yogures, flanes o queso; o si no le gustan los porotos verdes, se le pueden dar espinacas, acelgas, etc. Lo más importante es saber sustituir un alimento por otro de las mismas características nutritivas. (Chavez, 2009)

Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% y detener el aumento de la obesidad y la diabetes en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades y diferentes afecciones. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y la variación en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios.

Comer al menos cinco piezas o porciones (o 400 g) de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética, como lo recomienda la OMS a toda su población; la inclusión de verduras y frutas en todas las comidas ya que son importantes componentes de una dieta saludable y su consumo ayuda a prevenir enfermedades, además favorecen a una adecuada digestión. (OMS, 2015)

Sobre la incidencia de la lactancia materna, los autores se comprometen a emitir un escrito posteriormente, dada la trascendente importancia que este hecho tiene sobre las capacidades afectivas, cognitivas y de desempeño laboral del ser humano.

A continuación, en la constitución de la República del Ecuador, reza sobre la educación y la alimentación lo siguiente:

Capítulo segundo

Derechos del buen vivir

Sección quinta

Educación

Art. 26.- Derecho a la Educación. -La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.

Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Sección séptima

Salud

Art. 32.- Derecho a la salud. -La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Sección primera

Agua y alimentación

Art. 13.- Derecho a la alimentación. -Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Comentario

En el art. 13 de la Constitución de la República nos indica la relevancia que tiene la alimentación como derecho para las personas aún más para los niños que están en su etapa de crecimiento y Desarrollo.

Plan Nacional para el Buen Vivir 2017-20121

Eje 1: Derechos para todos durante toda la vida

Objetivo 1: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas

Eje 2: Economía al servicio de la sociedad

Objetivo 6: Desarrollar las capacidades productivas y del entorno para lograr la soberanía alimentaria y el desarrollo rural integral

Este eje toma como punto de partida que la economía debe estar al servicio de la sociedad. Es así como nuestro sistema económico, por definición constitucional, es una economía social y solidaria. Dentro de este sistema económico interactúan los subsistemas de la economía pública, privada, y popular y solidaria. No podemos entender nuestra economía sin comprender las relaciones entre los actores económicos de estos subsistemas. Los tres son importantes y requieren incentivos y regulación, y políticas que promuevan la productividad y la competitividad. Procuramos la sustentabilidad ambiental y el crecimiento económico inclusivo con procesos redistributivos de corresponsabilidad social. Esa misma corresponsabilidad nos empuja a pensar las relaciones entre lo urbano y lo rural, acentuando la importancia de esta última para sostener la vida.

Políticas

6.5. Impulsar la producción de alimentos suficientes y saludables, así como la existencia de mercados alternativos, que permitan satisfacer la demanda nacional con respeto a las formas de producción local y con pertinencia cultural.

Metas

Incrementar la participación de alimentos producidos en el país en el consumo de los hogares ecuatorianos.

2.6 Métodos de investigación

El método utilizado en esta investigación es los métodos científicos teóricos y estadístico matemático porque pasa por una investigación bibliográfica y documental, se utilizan encuestas y luego los resultados de esta se tabulan, analizan e interpretan.

2.7 Técnicas de investigación

La encuesta fue la técnica utilizada en los padres y los docentes de la institución de Educación General Básica "Matilde Hidalgo de Prócel" .

Análisis Documental.-Es la operación que consiste en seleccionar las ideas informativas relevantes de un documento a fin de expresar su contenido sin ambigüedades para recuperar la información en él contenida. Esta representación puede ser utilizada para identificar el documento, para procurar los puntos de acceso en la búsqueda de documentos, para indicar su contenido o para servir de sustituto del documento. El análisis de esta investigación da como resultado el presente ensayo, pero pudo tomar la forma de un sumario, un resumen, un índice alfabético de materias o códigos sistemáticos. El análisis documental cubre técnicas tradicionales de bibliotecas, tales como catalogación, indización, clasificación y resumen, además de técnicas informáticas como la indización automática y la recuperación de la información almacenada en ordenadores mediante el lenguaje natural.

2.8 Instrumentos de investigación

Se utilizó el cuestionario como instrumento de investigación el cual está constituido en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados.

3.- Conclusiones

Desde la infancia es importante crear un hábito alimenticio, que aporte los nutrientes necesarios para el organismo en la cantidad y calidad requerida para que nos ayude a desarrollarnos sanamente. La alimentación tradicional es buena, pero se debe tener una dieta balanceada para evitar muchas enfermedades generadas por la mala alimentación y el sobrepeso.

Comer bien se convierte en placer cuando se aprende el significado de alimentarte correctamente. Las obsesiones no son buenas, tampoco en temas de alimentación, pero la información oportuna a los niños enseña a ser coherentes en determinadas decisiones. Si se come de una forma adecuada se obtiene una excelente salud si se produce lo contrario solo se hace daño.

La alimentación vegetariana al no emplear alimentos de origen animal es un estilo de vida que trae múltiples beneficios a quienes la practican, ayuda en la conservación del medio ambiente y la reducción de carbono por un consumo más racional de los recursos. Para los vegetarianos la carne no es un alimento apropiado para los seres humanos. Es cierto que tiene un alto poder proteínico, pero al mismo tiempo tiene una alta capacidad tóxica.

Los investigadores recomiendan el uso alternado de los dos tipos de dieta a fin de mantener un equilibrio saludable, pues el propósito de un alimento sano es incrementar la duración de la vida y mejorar el rendimiento académico.

Recomendaciones

Comer en variedad, pero no abusar.- Para una alimentación completa es necesario consumir alimentos diferentes, variar en cuanto a verduras, cereales, legumbres y frutas. Aquí es donde reside el éxito de la alimentación equilibrada.

Menos grasas y alimentos ricos en grasas.- Existen varios tipos de grasas. Las grasas "saturadas" son las más dañinas, estas son las grasas que se "queman" al freír, los lácteos, carnes rojas, embutidos, entre otros. Las grasas recomendadas son las "insaturadas", por ejemplo, el omega, que se encuentra en el aceite de oliva, de lino, de girasol, los frutos secos y las semillas. Se deben consumir sin exceso.

Muchas verduras, papa y frutas frescas.- Son ricas en vitaminas y minerales, además son fáciles de digerir, baratos y no engordan. Siempre y cuando no sean consumidos en exceso.

Más cereales integrales.- Nos ayuda en una buena digestión porque son ricos en fibras, los podemos encontrar en la cáscara; la vitamina B, que es la vitamina del sistema nervioso, con efectos antiestress, nos permite descansar y dormir óptimamente. Además, la energía del grano integral se absorberá lentamente, evitaremos hiperglicemias.

Menos proteínas de origen animal.- Tienen grasa saturada encubierta, no contienen fibra y producen problemas intestinales. Es más recomendable consumir proteínas vegetales (legumbres, frutos secos), ya que ellos contienen fibra ideal para asimilar los nutrientes y eliminar los desechos metabólicos.

Menos sal y más consumo de alimentos en estado puro.- Debemos acostumbrarnos a ser capaces de comer un alimento en su estado puro, sin necesidad de utilizar ingredientes

adicionales como sal, salsas o condimentos. Los mejores condimentos son las hierbas frescas o secas: orégano, tomillo, albahaca, cebollino, perejil, ayudan al proceso digestivo y no tienen efectos colaterales.

Beber 2 litros al día, agua mineral.- Si nuestra alimentación no contiene suficiente frutas y verduras, que son los alimentos que nos aportan agua, será necesario contar con la hidratación del agua pura. Evitar bebidas enlatadas, azucaradas, con burbujas, cafeína, alcohol, etc.

Mejor varias comidas simples.- El sistema digestivo sufre si en una misma comida se mezclan diferentes alimentos, con diferente composición química; por lo tanto, estaremos más cansados, rendiremos menos intelectualmente e incluso acumularemos sustancias de desecho.

Los alimentos menos elaborados son los más sanos.- Elegir los alimentos más frescos y naturales posibles, menos elaborados, evitar la comida procesada, por estar muy alejada de su estado natural.

Control en los bares de las escuelas.- Continuar con esta política a fin de precautelar la salud de los niños; y, difundir los resultados de la presente investigación.

Referencias

Chavez, M. (2009). *Nutrición infantil. ¿Cómo alimentarnos bien?* Lima Perú: MIRBET S.A.C.

Comercio, E. (31 de Enero de 2018). Obtenido de <http://www.elcomercio.com/actualidad/guayas-economia-pib-bancocentral-crecimiento.html>

Dr. Linus Pauling, b. e. (8 de 10 de 2013). *tratamientoyenfermedades*. Obtenido de <https://tratamientoyenfermedades.com/frases-citas-celebres-para-la-salud-bienestar-2/>

El heraldo. (6 de junio de 2018). Obtenido de https://www.heraldo.es/noticias/suplementos/salud/2014/01/15/holanda_francia_sui_za_los_paises_donde_mas_sano_como_265526_1381024.html

FAO. (2015). *FAO*. Obtenido de https://www.google.com/search?q=mapa+del+hambre&client=firefox-b-ab&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=t9XT8yvHm_rVGM%253A%252CetbDmGHqnqxHCM%252C_&usg=__owVKIfD8TGCp2cz9-5IYDx7nVJE%3D&sa=X&ved=0ahUKewjo97CXs7_bAhUKyIMKHWYPCgsQ9QEIJzAA#imgrc=mSQ8BIUdJowHsM:

FAO, Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. (2016).

GUIAFITNESS. (8 de ENERO de 2015). *GUIAFITNESS*. Recuperado el 15 de ENERO de 2018, de COPYRIGHT GUIAFITNESS: <https://dietas.guiafitness.com/piramide-alimenticia.html>

MAG, S. (s.f.). Obtenido de <https://www.agricultura.gob.ec/la-fda-verifica-establecimientos-exportadores-de-camaron-y-pescado/>

Medrano, C. (1994). *Nutrición y Salud. Dietas y consejos para una buena alimentación sana y completa*. Barcelona España: HYMSA.

OMS. (9 de 2015). *who.int*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

Organización de las naciones unidas para la educación, c. y. (19 de 10 de 2017). *unesco.org*. Obtenido de http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view/news/fao_y_unesco_sin_educacion_alimentaria_sera_imposible_err/

Sanar. (Junio de 2013). *Sanar, Estados Unidos*. Obtenido de <https://www.sanar.org/alimentacion/ciudades-vegetarianas-de-estados-unidos>

Senplades, 2. (2017). *Plan Nacional del buen vivir*. Quito : Senplades.

Sociedad, A. (16 de Enero de 2014). Obtenido de <http://www.abc.es/sociedad/20140116/abc-holanda-come-mejor-201401152044.html>

Tomasevski, K. (s.f.). *amnesty.org*. Obtenido de <https://www.amnesty.org/es/latest/education/2016/02/10-quotes-on-the-power-of-human-rights-education/>

UNESCO. (s.f.). *unesco.org*. Obtenido de https://en.unesco.org/gem-report/sites/gem-report/files/UNGA_PR-_sp.pdf

UNICEF Ecuador. (2016). Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/media_9001.htm

West, J. H. (8 de 10 de 2013). *tratamientoyenfermedades*. Obtenido de <https://tratamientoyenfermedades.com/frases-citas-celebres-para-la-salud-bienestar-2/>

who.int. (10 de 2017). Obtenido de <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>

ANEXOS

Población y muestra

Anexo N°1

Pregunta n°1

¿Conoce usted sobre la opción de alimentación vegetariana?

Alternativa	Porcentaje
Si	81%
No	19%
Total	100%

Fuente: encuesta realizada en la escuela general Básica “Matilde Hidalgo de Prócel” a los padres de familia y docentes de la institución.

Gráfico. -1



Análisis. -

En la Unidad Educativa “Matilde Hidalgo de Prócel” el 81% de los padres de familia y docentes sí conoce sobre lo que es la alimentación vegetariana, mientras tanto el 19% de encuestados desconoce sobre lo que es la alimentación vegetariana.

Anexo N°2

Pregunta n°2

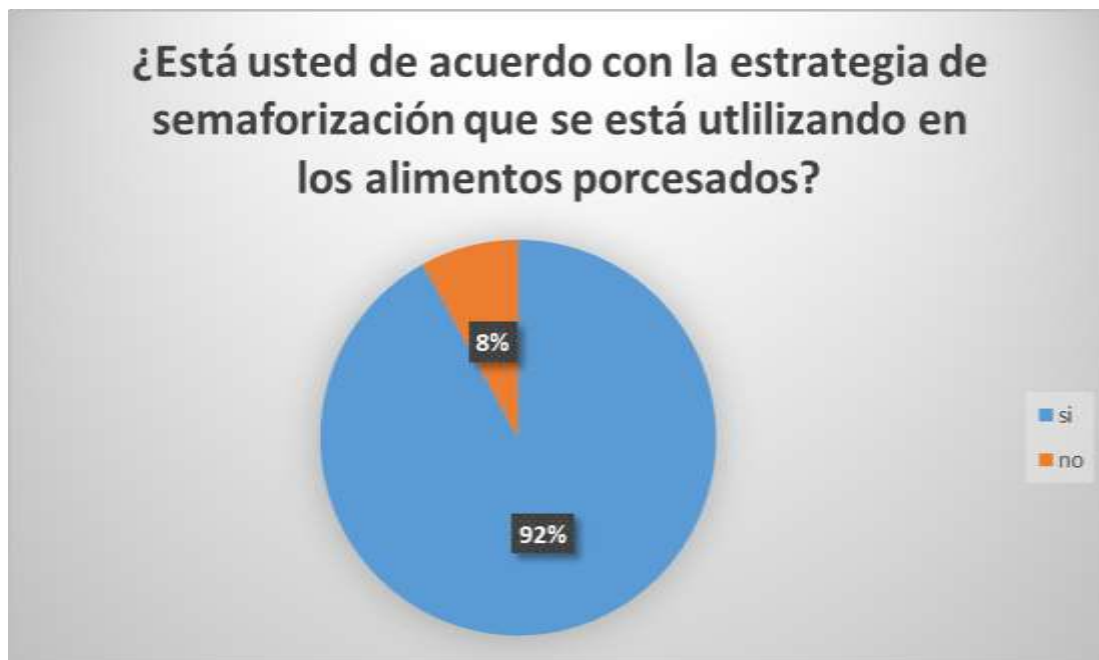
Está usted de acuerdo con la estrategia de semaforización que se está utilizando en los alimentos procesados.

Alternativa	Porcentaje

Si	92%
No	8%
Total	100%

Fuente: encuesta realizada en la escuela general Básica “Matilde Hidalgo de Prócel” a los padres de familia y docentes de la institución.

Gráfico. -2



Análisis. -

En la Unidad Educativa “Matilde Hidalgo de Prócel” el 92% de docentes y padres de familia están de acuerdo con la estrategia de semaforización que se están utilizando en los alimentos procesados, mientras tanto el 8% de encuestados no está de acuerdo con la estrategia de semaforización que se están utilizando en los alimentos procesados.

Anexo N°3

Pregunta n°3

¿Cree usted que una alimentación tradicional bien balanceada no provoca obesidad?

Alternativa	Porcentaje
Si	90%
No	10%
Total	100%

Fuente: encuesta realizada en la escuela general Básica “Matilde Hidalgo de Prócel” a los padres de familia y docentes de la institución.

Gráfico. -3



Análisis. -

En la Unidad Educativa “Matilde Hidalgo de Prócel” el 90% de los encuestados cree que una alimentación bien balanceada no provoca obesidad mientras que el 10% restante cree que si provoca obesidad una alimentación bien balanceada.

Anexo N°4

Pregunta n°4

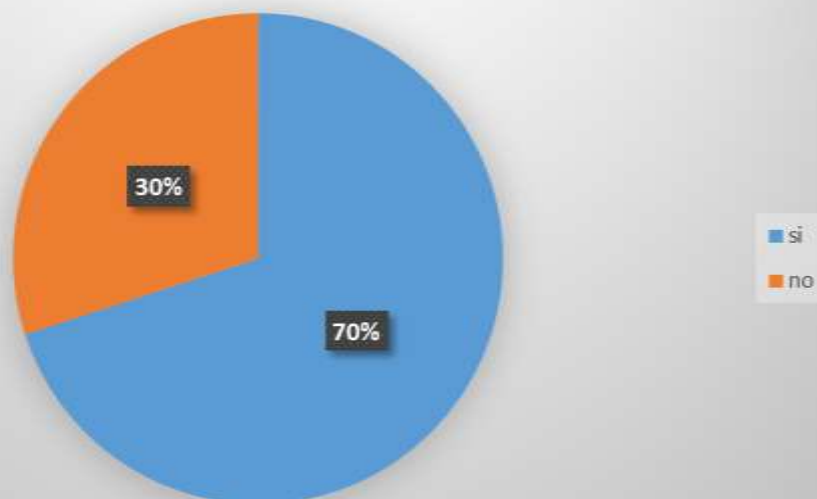
¿Considera usted que se debe prohibir la venta de comida chatarra en los bares escolares?

Alternativa	Porcentaje
Si	70%
No	30%
Total	100%

Fuente: encuesta realizada en la escuela general Básica “Matilde Hidalgo de Prócel” a los padres de familia y docentes de la institución.

Gráfico. -4

¿Considera usted que se debe prohibir la venta de comida chatarra en los bares escolares?



Análisis. -

En la Unidad Educativa “Matilde Hidalgo de Prócel” el 70% de los encuestados consideran que se debe prohibir la venta de comida chatarra en los bares escolares mientras que un 30% de los encuestados cree que no se debe prohibir la venta de comida chatarra en los bares escolares.

Anexo N°5

Pregunta n°5

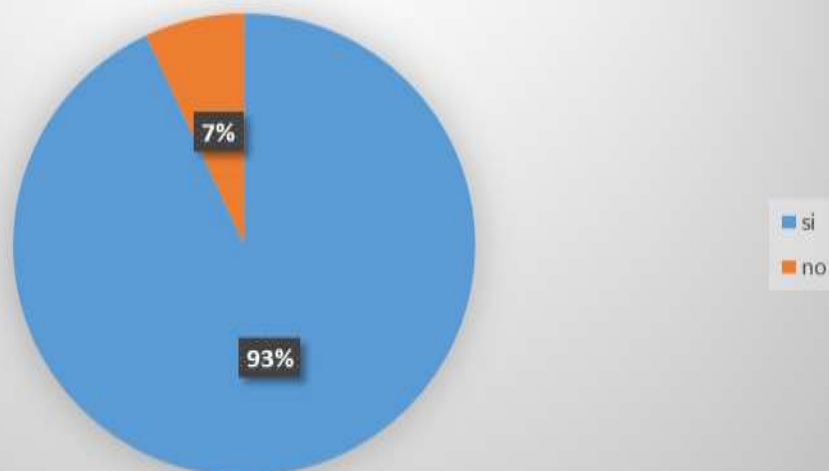
¿Cree usted que la alimentación influye en el rendimiento escolar?

Alternativa	Porcentaje
Si	93%
No	7%
Total	100%

Fuente: encuesta realizada en la escuela general Básica “Matilde Hidalgo de Prócel” a los padres de familia y docentes de la institución.

Gráfico. -5

¿Cree usted que la alimentación influye en el rendimiento escolar?



Análisis. -

En la Unidad Educativa "Matilde Hidalgo de Prócel" el 93% de las personas encuestas creen que la alimentación influye en el rendimiento escolar, mientras tanto el 7% de encuestados cree que la alimentación no influye en el rendimiento escolar.