

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS ENTRE LOS 5 A LOS 7 AÑOS

Modalidad: Proyecto de investigación

Autores

EILYN BARAHONA BUSTOS

MARTIN BARRERA ZAMORA

MIGUEL ANGEL CORONADO ROJAS

Directora

NATALY ALEJANDRA AVENDAÑO CASTIBLANCO

Licenciada en educación infantil, docente bilingüe de preescolar

BOGOTÁ, COLOMBIA

OCTUBRE, 2023

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

RECTOR DEL COLEGIO

Fr. Aldemar Valencia Hernández, O.P.

VICERRECTOR

Fr. Jaime Andrés Argüello Parra, O.P.

SÍNDICO

Fr. César Augusto Quiñonez Molano, O.P.

MAESTRA DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
Sonia Esperanza Gómez Rojas

DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
Nataly Alejandra Avendaño Castiblanco

Resumen

El desayuno es considerado como la comida más importante del día, y su impacto en el rendimiento escolar de los niños. Esto ha sido objeto de numerosos estudios con relación a la alimentación infantil. El trabajo de investigación se centra en la relación entre un desayuno balanceado y el desempeño académico de los niños en edades tempranas, durante esta etapa crucial del desarrollo cognitivo y académico. En este proyecto, el grupo de investigación estudió varios aspectos relacionados a un desayuno. Con el objetivo de determinar la relación entre el desayuno balanceado y el rendimiento escolar de los niños de 5 a 7 años con el fin de analizar la importancia de la nutrición adecuada en las primeras edades, el grupo investigó y analizó varios temas usando un enfoque cualitativo con el método de revisión documental y usando una matriz como instrumento de investigación. El grupo de investigación llegó al hallazgo de que a los niños se les debe dar una nutrición adecuada de una manera didáctica con los padres de familia apoyando este proceso.

Palabras clave: Nutrición, desnutrición, desayuno, rendimiento académico.

Abstract

Breakfast is considered as the most important food of the day, and its impact with the kids' school performance. This has been the subject of numerous studies with relation to child nutrition. The research focuses on the relation between a balanced breakfast and school performance of the children at an early age, during this crucial stage of cognitive and academic development. In this project, the investigation group studied different aspects related to breakfast. With the objective of determinate the relation between a balanced breakfast and the school performance of the kids between the age of 5 and 7 years old, with the purpose of studying the importance of an adequate nutrition in the early ages, the group investigated and analyzed various topics using a qualitative approach with the documentary review method and using a matrix as a research instrument. The investigation group arrived at the discovery that the kids should be given adequate nutrition in a didactic way with the parents supporting this process.

Keywords: Nutrition, undernourishment, breakfast, school performance.

Introducción

El propósito del presente proyecto de grado es conocer como la nutrición afecta a los niños de 5 a 7 años en su rendimiento académico, para analizar la importancia de la nutrición adecuada en las primeras edades por la razón de que los niños en estas edades presentan una etapa de desarrollo crucial. Según Sanitas (s.f.): Muchas veces la nutrición se ve afectada de manera negativa ya sea por falta de los nutrientes que brinda la comida o por el exceso de esta. Según Clínica Las Condes (s.f.): “En general, la gente –ya sea niños o adultos- que no toman desayuno, presentan más factores de riesgo para su salud como peores hábitos alimenticios, sobrepeso u obesidad, sedentarismo, colesterol elevado, cambios en los niveles de azúcar en la sangre e incluso alteraciones de la regulación del apetito” (¡Sin saltarse el desayuno!, s.f.). En dicho caso, resulta de especial interés conocer cómo afecta el desayuno en el rendimiento escolar en los niños de 5 a 7 años y a partir de esto proporcionar información que prevenga que un estudiante consiga sentirse mal ya sea por un desayuno desbalanceado o por no comer, entre otras cosas. En muchas ocasiones se considera que no se le da la adecuada importancia a la nutrición de los estudiantes, por lo tanto, en este proyecto de grado se les complementará información a los estudiantes sobre este tema, así se aportará a la nutrición de niños y niñas en las primeras edades. Se plantea contestar la siguiente pregunta: ¿De qué manera el desayuno afecta el rendimiento escolar de los niños de 5 a 7 años? con el fin de aportar información útil que podría servirle a la comunidad educativa para mejorar el entendimiento dentro de una institución sobre la nutrición para poder prevenir una mala nutrición de los estudiantes.

Este proyecto de grado cuenta con 5 capítulos: En el primer capítulo, se plantea el problema, esto acompañado de una justificación y los antecedentes investigativos del proyecto; En el segundo capítulo, se define el marco teórico usando varios teóricos como base, los

conceptos claves de la investigación son los siguientes: Nutrición, desayuno y desnutrición; En el tercer capítulo, se entrará en detalle sobre la metodología, enfoque, línea de investigación, participantes muestra y técnicas del proyecto; En el cuarto capítulo, se hace un análisis de los datos recolectados usando los 3 subcapítulos: ¿Huevo revuelto o la pizza de anoche?, Despiertos pero inactivos y ¡A desayunar como un rey!; En el quinto capítulo, en el proyecto de grado se concluye que una nutrición adecuada durante la infancia es de vital importancia. Mantener ciertos hábitos alimenticios desde temprana edad es esencial para asegurar una buena salud en la etapa adulta.

Índice

1	Capítulo 1. Planteamiento del problema	8
1.1	Pregunta.....	9
1.2	Objetivo general.	9
1.3	Objetivos específicos.....	9
1.4	Justificación.....	10
1.5	Antecedentes específicos o investigativos	10
2	Capítulo 2. Marco teórico.....	17
2.1	Nutrición.....	17
2.2	Desayuno	20
2.3	Desnutrición	21
3	Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación	23
3.1	Metodología	23
3.2	Enfoque	24
3.3	Línea de investigación.....	25
3.4	Participantes	25
3.5	Muestra.....	25
3.6	Técnicas (Instrumentos o herramientas)	26
4	Capítulo 4. Resultados.....	28
4.1	¿Huevo revuelto o la pizza de anoche?	29
4.2	Despiertos pero inactivos	32
4.3	¡A desayunar como un rey!	36
5	Capítulo 5. Conclusiones.....	38
6	Referencias	41

1 Capítulo 1. Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un desayuno nutritivo contiene cereales, jugos o frutas y una fuente de calcio y/o proteínas. Si este cumple estos requisitos, este influirá de manera positiva en el desarrollo físico e intelectual, sin embargo, un estudio realizado por la empresa multinacional estadounidense Kellogg's reveló que, a nivel mundial, el 70% de los niños que no desayunan no lo hacen por presentar falta de apetito. Esto ocurre debido a los malos hábitos de alimentación, por ejemplo, tomar la cena en un horario tardío durante la noche.

En Colombia, la nutricionista del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Ingrid Vargas (2003), explica lo siguiente: Un adulto que no se haya alimentado bien durante la niñez tiene pocas probabilidades de superar las deficiencias de concentración, desempeño y rendimiento intelectual. (Sandoval, C, 2003).

Según la nutricionista de la universidad Javeriana, Luz Karime Halaby (2003), el cerebro requiere de la energía de la glucosa durante la noche, mientras se duerme los niveles de glucosa bajan considerablemente, por lo tanto, desayunar es relevante y los niños no deben omitir comer en este momento del día y por esta razón los niños no deben omitir el desayuno, ya que permite balancear la pérdida de glucosa. Por eso desayunar es relevante, además de recuperar la energía para llevar a cabo la jornada.

Se cree que, si esta problemática no se resuelve, los niños podrían tener algunas deficiencias en el futuro no muy lejano o incluso si no se llegara a controlar una buena alimentación del niño en el desayuno como los excesos, en algunos casos de azúcares, se podrían llegar a casos más graves.

El infante necesita de frutas y hortalizas que proporcionan vitaminas, las cuales el cuerpo no puede producir además de ser esenciales para el crecimiento, como ya se mencionó, los niños no podrían dar lo mejor de sí mismos en ámbitos como el estudio y esto lleva a la siguiente pregunta ¿de qué manera el desayuno balanceado afecta el rendimiento escolar de niños de 5 a 7 años?

1.1 Pregunta

¿De qué manera el desayuno balanceado afecta el rendimiento escolar de los niños de 5 a 7 años?

Objetivos

1.2 Objetivo general

Determinar la relación entre el desayuno balanceado y el rendimiento escolar de los niños de 5 a 7 años con el fin de analizar la importancia de la nutrición adecuada en las primeras edades.

1.3 Objetivos específicos

Reconocer las características de un desayuno balanceado y uno desbalanceado de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Establecer una relación entre el rendimiento académico de los estudiantes y su nutrición en ese momento del día.

Contribuir al estudio de la nutrición como un aspecto que puede afectar el rendimiento escolar en los niños de 5 a 7 años para reforzar los conocimientos sobre dicho tema.

1.4 Justificación

Según Sanitas (s.f.): La desinformación de los padres de familia y su mal manejo con respecto a la nutrición afecta negativamente la alimentación adecuada de los infantes ya sea por falta de los nutrientes que brinda la comida o por el exceso de esta. También, resulta de especial interés conocer cómo afecta el desayuno en el rendimiento escolar en los niños de 5 a 7 años y a partir de esto proporcionar información que prevenga que un estudiante pueda sentirse mal por un desayuno desbalanceado.

La presente investigación pretende determinar la relación entre un desayuno balanceado y el rendimiento escolar de los niños de 5 a 7 años con el fin de aportar a la concientización de la nutrición.

La investigación busca brindar información que será de utilidad a la comunidad educativa para mejorar el entendimiento sobre la nutrición. Debido a varios factores, se considera que no se le da la adecuada importancia a la nutrición por lo cual este proyecto de grado intenta complementar información a los estudiantes sobre este tema, así poder evitar un desarrollo desfavorable y fortalecer los saberes de cada uno de los estudiantes y aportando más información al respecto de esta temática.

Por otra parte, la investigación contribuye tanto a la institución como a los padres de familia, ya que nos muestra una problemática la cual está presente en el proceso educativo afectando el proceso educativo y el rendimiento escolar.

1.5 Antecedentes específicos o investigativos

Teniendo en cuenta la búsqueda detallada que se realizó en los repositorios de varias universidades nacionales de trabajos de grado de los años 2006-2020 para el buen desarrollo del

trabajo de investigación, se especificarán 5 proyectos escogidos para realizar los antecedentes, los cuales son: García, A y Ladino, R. (2016). PLAN DE MEJORAMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR DEL JARDÍN INFANTIL SEMIMILITAS BILINGÜE; Manjarez, L y Lozano, L. (2015). VALORACIÓN DE LA SITUACIÓN NUTRICIONAL DE LA NIÑEZ EN LAS FAMILIAS DEL BARRIO EL DORADO DE MONTERÍA, 2015; Lopez, A. (2020). LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO ESTILO DE VIDA PARA LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS 6º, 9º Y 11º DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MERCEDES ABREGO DE MONTERÍA- CÓRDOBA; Benavides, D y Jairo, J. (2015). NIÑOS Y NIÑAS SALUDABLES QUE “NO COMEN”: DESAFÍO PARA LA SOCIALIZACIÓN PRIMARIA. UNA INVESTIGACIÓN SOCIOLÓGICA DESDE LA CONSULTA PEDIÁTRICA; Bedoya, D y Gorrostola, C. (2017). FACTORES DE RIESGO PRESENTES EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS EN CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL DE MONTERÍA, 2017. En este documento se describirán los objetivos, metodologías, conclusiones y aportes de cada proyecto de grado o tesis universitarios/as, los cuales hablarán de temas afines a una correcta alimentación en el desayuno

En primer lugar, se ve que en el trabajo de investigación de García, A y Ladino, R. (2016): PLAN DE MEJORAMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR DEL JARDÍN INFANTIL SEMIMILITAS BILINGÜE los cuales determinaron como objetivo general “Diseñar un plan de mejoramiento para lograr un nivel óptimo de nutrición en los estudiantes del Jardín Infantil Semillitas Bilingüe sin perder la calidad del servicio” (García, A y Ladino, R, 2016, p.21) esto gracias a una metodología constructivista que, según García, A y Ladino, R. (2016) “Es caracterizado por explotar la creatividad y trabajar con el niño en todas las dimensiones del

desarrollo, explorando el entorno y construyendo de la mano del docente los procesos de aprendizaje”. (García, A y Ladino, R, 2016, p.17).

Se pudo concluir que se necesitan involucrar a los padres de familia en los procesos alimenticios de los niños y niñas para la prevención de posibles enfermedades futuras:

“Se reitera la importancia de involucrar a futuro a los padres de familia en el proceso de mejoramiento, seguimiento y acompañamiento a los niños y niñas junto a reportes de crecimiento, talla y peso, que van a prevenir enfermedades y que se deben complementar con ejercicio físico.” (García, A y Ladino, R, 2016, p.69) Además de esto García, A y Ladino, R, también realizaron diferentes encuestas a los padres de familia, llegando a las conclusiones anteriormente mencionadas las cuales se pueden usar como fuentes de información en el proyecto de grado, además de que también brindan información general sobre la nutrición, la manipulación de los alimentos y los beneficios de una buena alimentación en los infantes.

Por su parte, se ve que el trabajo de Manjarez, L y Lozano, L. (2015), VALORACIÓN DE LA SITUACIÓN NUTRICIONAL DE LA NIÑEZ EN LAS FAMILIAS DEL BARRIO EL DORADO DE MONTERÍA, 2015, se determinó como objetivo general identificar las condiciones de peso talla y alimentación de los niños del barrio Dorado de Montería a partir de una metodología teórica basada en la búsqueda de datos y encuestas, esto les permitió concluir:

“Se consiguió determinar los hábitos alimenticios de la población y de la lactancia materna como primera opción nutricional en la población de estudio, y se evidenció que la mayoría de los niños(as) no recibieron LME durante los 6 primeros meses de vida, y solo una cuarta parte tuvieron una LME más alimentación complementaria hasta los dos años, esto debido a la cultura y a los mitos que se manejan en esta población que van desde lo estético hasta el decir que la leche materna no es suficiente alimento para los niños(as)” (Manjarez, L y Lozano, L, 2015, p.64).

Sumado a esto Manjarez, L y Lozano, L. (2015), lograron identificar la clasificación nutricional según la OMS “También se pudo identificar la clasificación nutricional según indicadores antropométricos de la OMS y del ICBF: talla para la edad, peso para la edad, peso para la talla, índice de masa corporal IMC y perímetro cefálico, se detectó que la mayoría de los niños(as) tenían un adecuado estado de salud, sin retraso en la talla ni el peso, los casos donde los resultados estuvieron por debajo o por encima de lo normal, se asocian a factores culturales y económicos.” (Manjarez, L y Lozano, L, 2015, p. 64). Esto aporta a la investigación con lo siguiente: Las clasificaciones nutricionales de la organización mundial de la salud (OMS) sobre niños y basándose en dichas clasificaciones, observando si esta población tiene una talla, peso e índice de masa corporal adecuada a su edad, estos datos servirán para saber cuándo los niños están teniendo una nutrición adecuada o inadecuada en basado en estos factores.

En el trabajo de Lopez, A. (2020). LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO ESTILO DE VIDA PARA LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS 6º, 9º Y 11º DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MERCEDES ABREGO DE MONTERÍA CÓRDOBA. Se planteó el siguiente objetivo: “Describir el comportamiento ciudadano frente al consumo responsable de alimentos que posibiliten el diseño de unidades didácticas que promuevan el cambio de actitud hacia una alimentación saludable en estudiantes de grado 6º, 9º y 11º de la institución educativa Mercedes Ábrego de Montería (Córdoba).” (Lopez, A., 2020, p. 17). Esto partiendo de un enfoque cualitativo que según Solis, L. (2019): “La investigación cualitativa asume una realidad subjetiva, dinámica y compuesta por multiplicidad de contextos.” (Solis, L, 2019). Se buscaba una manera de promover el consumo adecuado y saludable de los estudiantes de los grados ya mencionados debido a que el resultado esperado era un impacto en la salud cuando se consume

responsablemente. Benavides, D y Jairo, J, (2015), lograron llegar a varias conclusiones, resaltando la siguiente:

“En un primer momento, se encontró que la población de acuerdo a la caracterización general del estudio, presentan distintas tendencias hacia la alimentación saludable y el consumo responsable de alimentos, esto obedece al grado de escolarización, al nivel de formación y los hábitos alimenticios de las personas con quienes conviven, de los patrones alimenticios que predominan en su contexto, así como también de su nivel socioeconómico. En razón de lo anterior, trasciende que la mayoría de los estudiantes que conviven con personas más adultas tienden a presentar hábitos de alimentación más saludables.” (Lopez, A, 2020, p. 83). Este trabajo de grado aporta a como las directivas promueven la nutrición en los colegios, haciendo que los estudiantes adquieran una costumbre a comer de una manera saludable y aprovechando la motivación de los estudiantes, a través de métodos dinámicos y sencillos.

Ahora se observa el trabajo de Benavides, D y Jairo, J. (2015): NIÑOS Y NIÑAS SALUDABLES QUE NO COMEN: DESAFÍO PARA LA SOCIALIZACIÓN PRIMARIA. UNA INVESTIGACIÓN SOCIOLÓGICA DESDE LA CONSULTA PEDIÁTRICA. Determinó como objetivo general buscar identificar el origen biológico del problema por el no comer, Realizada en la ciudad de Bogotá, Se llega al siguiente resultado:

Se demuestra que comer no es solamente tener un peso y una talla que satisfaga a la estadística (Benavides, D y Jairo, J, 2015), si no que va más allá con problemas como la gastritis, y llegaron a al siguiente resultado:

“Definitivamente el comer es un bien biológico para el cual son innegables los mecanismos fisiológicos del hambre, la saciedad e incluso el gusto, pero así mismo hay que reconocerlo como un bien social y cultural. Todos los conceptos que abarca el alimento lo nutren

de una complejidad imposible de reducir a uno de ellos. Todos tienen una importancia que es equiparable, comer bien es la clave, puede ser el objetivo, pero para esto se debe aceptar la importancia que tiene comer de todo. Incluso debemos aceptar que comer en familia es una buena práctica y que va mucho más allá del concepto “del niño gordito como saludable”. Comer tiene una función biológica, el mantenimiento de la vida, pero esto en la vida social no lo es todo ni es tampoco suficiente.” (Benavides, D y Jairo, J, 2015, p. 110). Esto aporta información pediátrica sobre la importancia de comer balanceada y correctamente para que los niños de preescolar a primaria reciban un crecimiento y desarrollo favorables mientras que evitan pasar por enfermedades problemáticas como lo son la gastritis o diabetes.

Por último, en el trabajo de Bedoya, D y Gorrostola, C. (2017): FACTORES DE RIESGO PRESENTES EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS EN CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL DE MONTERÍA, 2017, en este, se planteó el siguiente objetivo: “Determinar los factores de riesgo presentes en la manipulación de alimentos a los que están expuestos los niños de 1 a 5 años de los Centros de Desarrollo Infantil de Montería” (Bedoya, D y Gorrostola, C, 2017, p. 5). El estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo descriptivo, se recolectó información a través de encuestas y esta misma fue analizada en Microsoft Excel, llegando a los siguientes resultados:

“De los 300 niños tenidos en cuenta para la realización de esta investigación, el 0,5% son menores de un año y reciben lactancia materna.

El 78,8% de los niños tienen edades entre 1 y 5 años, los cuales reciben aproximadamente el 75% de su alimentación diaria en los Centro de Desarrollo Infantil al permanecer 8 horas diarias, recibiendo desayuno, media mañana, almuerzo y media tarde.

En cuanto al vestuario de trabajo que deben tener los manipuladores de alimentos según lo establecido en la normatividad vigente, no cumplen en un 11,1% debido a la ausencia de batas y no cumplen con el uso de guantes en la manipulación de los alimentos en un 11,1%.

El 55,6% presentan vectores en el área de preparación de alimentos tales como, zancudos y moscas los cuales pueden ser transportadores de materia fecales, que pueden propiciar el desarrollo de enfermedades, como la salmonelosis.” (Bedoya, D y Gorrostola, C, p. 60).

Esta investigación aporta sobre cómo algunos alimentos no son preparados adecuadamente para los infantes, como dichos alimentos son consecuencias de algunas enfermedades que presentan los niños, las condiciones higiénicas para que no se contamine el desayuno a fin de entregarlo en buen estado y como se debe alimentar a los niños, ya sea en la casa o en los centros de desarrollo infantil.

Gracias a estos trabajos, se deja en claro el enfoque al cual se quiere dirigir y además de esto, los trabajos seleccionados ayudarán a la creación y elaboración del proyecto de grado, brindando mucha información al estar relacionados con la nutrición en los niños más específicamente al desayuno de los infantes.

2 Capítulo 2. Marco teórico

En el marco teórico, se plantea elaborar una revisión bibliográfica, también se expondrán las siguientes categorías que forman parte del proyecto de grado, los conceptos a considerar son: Nutrición, desayuno y desnutrición.

Además de las siguientes subcategorías: Tipos de alimentos para el desayuno, consecuencias de la omisión del desayuno y la relación entre el rendimiento escolar y la nutrición. Se profundizará cada categoría empezando desde lo general a lo particular.

2.1 Nutrición

Según la UNAM (s.f.), la nutrición es la ciencia de los alimentos que contienen un equilibrio en relación con la salud y la enfermedad, también es un proceso por el cual el cuerpo ingiere, digiere, absorbe, transporta y excreta el alimento. La alimentación constituye un papel importante durante los primeros años de vida del individuo, esto influye en el crecimiento y el desarrollo de la persona. Durante la etapa de la niñez es fundamental para la creación y construcción de hábitos alimenticios que perduran a lo largo de la vida, lo cual influye en mayor medida en la edad adulta. Además, de que los nutrientes que se vayan a conseguir dependen del tipo de alimento que va a ser consumido. Para generar una nutrición adecuada, según Vitaliasalud (2020), es recomendada una dieta balanceada en la que se incluyan cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, huevos y frutos secos. Una buena dieta debe estar libre de comida chatarra o que se consuma muy poca de esta para gozar de un cuerpo sano, los aminoácidos son una parte esencial de la nutrición para MedlinePlus (s.f.) “Los aminoácidos son moléculas que se combinan

para formar proteínas. Los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales de la vida.” (MedlinePlus, s.f.).

A continuación evidenciara cuáles son los aportes de los alimentos más comunes a la hora del desayuno, empezando con las comidas que contienen diferentes aminoácidos tales como: la isoleucina, fenilalanina, tirosina, leucina, lisina, treonina, triptófano y la valina, en el huevo y varios cereales e integrales comprenden isoleucina, la cual pertenece a uno de los aminoácidos que se utilizan para sintetizar proteínas, esta ayuda a la formación de tejidos y a la recuperación después del ejercicio; En la carne se encuentra la fenilalanina, esta es un aminoácido esencial que el cuerpo absorbe al ingerir estos alimentos, es necesario para hacer metabolismo en las proteínas además de ayudar en el crecimiento en infantes, la fenilalanina dentro del cuerpo se transforma en tirosina la cual participa en la síntesis de los neurotransmisores; Las lentejas guardan leucina, la cual es un aminoácido esencial, no lo genera el cuerpo; En las papas se encuentra lisina, un aminoácido importante de origen animal y vegetal; El requesón brinda treonina, es un aminoácido necesario para el cuerpo y solo puede ser adquirido mediante la alimentación, sirve para el crecimiento muscular y a la protección de infecciones intestinales; En la leche está el triptófano, otro aminoácido primordial para la síntesis de la melatonina, serotonina y la vitamina B3 o niacina; En el plátano se halla la valina, otro aminoácido que contribuye al metabolismo muscular y en la reparación de tejidos.

“Todos estos aminoácidos son primordiales en el cuerpo de un niño, pues la cantidad requerida de nutrientes es mucho mayor que la de un adulto” (Nutrición - portal Académico. s.f., p. 2).

Una de las etapas más importante para un niño y por donde pasará por un gran desarrollo es el colegio, en el ámbito escolar hay una relación entre la nutrición y la educación. Daza, C

(1997), dice lo siguiente: “Al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo.” (Daza, C, p. 1), sin mencionar que los niños que comen bien tienen un mejor sistema inmunitario a diferencia de los niños de familias de bajos ingresos que son más propensos a adquirir enfermedades, debido a la mala nutrición recibida, a sí mismo, el autor menciona y recomienda la implementación de varias encuestas transversales sobre la nutrición, pidiendo varios datos tales como el peso, la estatura y el perímetro branquial.

La nutrición es un factor crucial en el desarrollo académico de los estudiantes, si no se toma en cuenta una nutrición adecuada esto podría llevar a varias consecuencias que afecten al niño tanto a nivel cognitivo y físico, por eso debe haber un seguimiento nutricional diario tanto en casa como en los campos educativos, la nutrición es un tema que todas las personas deben tener en cuenta a la hora de comer en especial con los niños, para los adultos o tutores es de suma importancia conocer su alimentación ya que estos hábitos contribuyen a mejorar la sensación de bienestar, a desarrollar con mayor éxito las actividades escolares y a disminuir el riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas a corto y largo plazo en la edad adulta.

2.2 Desayuno

Según el gobierno de España (s.f.), el desayuno es la primera comida al empezar la jornada y la más importante de cada día, aunque paradójicamente es la que se omite con más frecuencia, la que aporta más nutrientes al cuerpo. La razón de esto es que dicha comida ayuda a romper el ayuno de la noche, es el desayuno el que aporta un equilibrio nutricional, algunos resultados de un estudio en Madrid demostraron que desayunar mejoraba el rendimiento intelectual. También, se observó que la composición del desayuno influía en ese rendimiento, en especial en la memoria espacial, en la memoria reciente y en la atención auditiva, por lo tanto, el gobierno de España considera que el desayuno y su composición influyen en el rendimiento académico a lo cual se deberían hacer programas para la instauración de estos en escuelas.

Algunas personas requieren de muchos nutrientes para el inicio del día, un desayuno nutritivo debe contener lácteos, cereales, frutas y aceites. Dicha comida es crucial en la edad preescolar debido a que los niños no obtienen tantos micronutrientes en el resto del día.

Sabiendo esto, ¿Por qué las personas omiten el desayuno, si esto solo trae consecuencias? Según Galiano, M y Moreno, J (2010), los niños se omiten el desayuno por estar apesurados en la mañana o porque los padres les dan dinero y como resultado compran únicamente snacks.

Galiano, M y Moreno, J, recomiendan una estrategia como desayunar en el mismo colegio, donde se les proporcionará un desayuno nutritivo, sin embargo, resaltan que los padres son clave en la nutrición de los niños. pues son ellos los que forman hábitos alimentarios en sus hijos.

El desayuno es una práctica muy importante del día a día al igual que es la comida que más se omite, no debe ser tomado a la ligera, pues si las personas no crean buenos hábitos desde que son pequeños y si los padres no fortalecen los buenos hábitos, dichas costumbres traerán consecuencias cuando sean adultos, también se deben tener en cuenta las muchas proteínas y

aminoácidos; que contiene un desayuno balanceado son fundamentales para la vida y algunos de estos como lo son los aminoácidos esenciales no pueden faltar en este, ya que no se pueden obtener sin una dieta balanceada y nutritiva para empezar el día, debido a que si no se ingiere nada, el cuerpo gasta sus energías de reservas y esto puede conllevar a la obesidad ya que, esta energía no tiene ningún valor nutricional en el cuerpo y solo ayudan a no tener bajones de energía durante el día hasta obtenerla mediante los alimentos o esta se acabe lo cual empieza a afectar el funcionamiento diario del organismo.

2.3 Desnutrición

Según Significados.com (s.f.), la desnutrición se debe a una dieta insalubre en la cual no recibimos los nutrientes necesarios para mantener el organismo en orden, podemos definir la desnutrición como una enfermedad por la falta de consumo de comestibles y proteínas para el buen funcionamiento del organismo, es una de las enfermedades más comunes, está ligada a la falta de recursos para comprar los alimentos necesarios para una dieta balanceada.

¿Y qué pasa si una persona no se nutre bien ya sea por comer mucha comida chatarra o por no poder alimentarse? Según el estudio de Valencia et al. (2009), los niños que no pueden alimentarse por dificultades económicas u otros factores tienen altas probabilidades de tener desnutrición, debido a un descuido y/o desinformación de los padres, esto puede tener consecuencias en la vida adulta.

El no alimentarse bien puede llevar varios problemas en la salud del individuo, entre estos se evidencia una afección en la salud de la persona, afectando el sistema inmune el cual hace propenso a que la persona se enferme con más regularidad, debido a la falta de glóbulos blancos en el organismo producto de la falta de alimentos, esto puede hacer que una persona tarde más en

recuperarse, pueda sufrir problemas de aprendizaje, afectar la retención de la memoria, afectando su desarrollo intelectual, Según Bedoya, P. B. (2014), puede sufrir cambios morfo fisiológicos lo que puede presentar manifestaciones clínicas caracterizado por cambios en la fisiología, desarrollo, crecimiento y en algunos casos en el sistema nervioso.

Las causas más comunes de la desnutrición son variadas como lo pueden ser las hambrunas, las guerras, el conflicto armado, las sequías y las plagas, se puede ver como la pobreza es un factor importante a la hora de hablar de la desnutrición.

Es necesario aclarar que, al momento de hablar de desnutrición, también se debe tener en cuenta el comer en exceso lo que genera otro tipo de enfermedades en el individuo, los niños que comen más de lo que deberían o consumen demasiada comida chatarra, llegan a padecer obesidad.

Haciendo enfoque en el sobrepeso, según Berta et al. (2015), el sobrepeso y la obesidad infantil son un problema a nivel mundial que traen problemas respiratorios, articulares, cardiovasculares e incluso una mayor tendencia a fracturas, todo esto ocurre por la omisión del desayuno, o la baja frecuencia con la que se consume este mismo, al igual que los cambios en los hábitos alimenticios de los infantes que no desayunan en el día. Los problemas antes mencionados podrían ser evitados si los mismos niños tuviesen buenos hábitos nutritivos.

Por lo tanto, la desnutrición es definida como una enfermedad que se debe a una mala dieta generada por diferentes causas, estas se pueden ocasionar debido a la falta de recursos y pobreza, generando muchos problemas a futuro así como lo es el tener dificultades en el aprendizaje, desarrollo intelectual además de los problemas fisiológicos que ocasiona en él sujeto, el comer en exceso genera otros problemas dando paso al sobrepeso, que puede ocurrir por la omisión del desayuno o falta de hábitos alimenticios sanos.

3 Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación

De acuerdo con la pregunta, objetivo general y objetivos específicos, se escogió el método de revisión documental, que consiste en la lectura de varios documentos para elaborar el proyecto de grado y el enfoque cualitativo, en el cual se plantean hipótesis a partir de la recolección de datos. Se describirán detalladamente para que se conozcan las técnicas en las que va a funcionar el proyecto de grado.

3.1 Metodología

Método de revisión documental

Según Carranza et al. (2017). La revisión documental permite la identificación de investigaciones hechas anteriormente, delinear el objetivo de estudio, relacionándolas entre sí, construyendo premisas y consolidando varios autores para lograr llegar a una base teórica.

Según Maradiaga, R. (2015). En la revisión documental se elabora y realiza un proceso de lectura de documentos, redacción de conceptos, explicación de esos conceptos, recolección de datos encontrados en los documentos y una sustentación, todo esto haciendo uso del conocimiento y trabajo en equipo.

Según el documento ESCUCHAR OBSERVAR Y APRENDER. (s.f.). “Las técnicas documentales consisten en la identificación, recogida y análisis de documentos relacionados con el hecho o contexto estudiado. En este caso, la información no nos la dan las personas investigadas directamente, sino a través de sus trabajos escritos, gráficos, etc. Y es a través de

estas que pretendemos compartir sus significados” (ESCUCHAR OBSERVAR Y APRENDER, s.f., p. 1).

Se cree que la metodología seleccionada ayuda al proyecto de grado traza ideas causa efecto y tener una visión más clara del problema al cual se enfrenta, teniendo definido la problemática, llegando a una o varias conclusiones e intentar disipar alguna de las dudas que tengan los padres de familia al respecto.

3.2 Enfoque

Enfoque cualitativo

En este enfoque se pueden desarrollar hipótesis antes, durante y después de la recolección de los datos de una investigación, privilegia el análisis profundo y reflexivo de los significados que forman parte de las realidades estudiadas, aunque se orienta hacia la interpretación de realidades subjetivas, esta no deja de ser científica, tampoco se reduce a un asunto de opiniones de quien investiga. Abarca et al (2013). Apuntan que “a pesar de sus diferencias, los datos cualitativos también tienen un valor epistemológico similar a los cuantitativos y se extraen mediante métodos rigurosos” (Abarca et al, 2013, como se citó en Solis, L, 2019).

Según la Universidad de Jaén (s.f.), se define el enfoque cualitativo como “el estudio de la gente a partir de lo que dicen y hacen las personas en el escenario social y cultural.” (Universidad de Jaén, s.f.). El objetivo es proporcionar una metodología de fácil comprensión que permita buscar respuestas a varias preguntas a partir de la recolección de datos.

Según Blasco y Pérez (2007), se determina que la investigación cualitativa estudia la realidad bajo un entorno natural y cómo sucede, evidenciando ciertos contextos de acuerdo con las personas implicadas. Utiliza varios instrumentos para obtener información como las

entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en las cuales se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes.

Se cree que el enfoque cualitativo sería de gran ayuda para complementar esta investigación debido a que en este enfoque se pueden crear hipótesis antes, durante e incluso después de la recolección de los datos por lo cual se puede confirmar o desmentir cierto hecho que se encuentre dentro de la hipótesis inicial.

3.3 Línea de investigación

San Alberto Magno: Tecnología, Innovación Y Sostenibilidad. Ciencias Exactas Y Naturales.

3.4 Participantes

La población estudiada serán niños de 5 a 7 años, ya que en estas edades se presenta una etapa primordial de desarrollo, donde una buena nutrición es crucial, debido a que en edades adultas el cuerpo no se desarrolla de una manera significativa a diferencia de las edades tempranas, además de crear buenos hábitos alimenticios que le ayudarán al infante a mantener una vida sana. (Como, por ejemplo, comer vegetales todos los días, no comer tantos dulces, tener comidas balanceadas e incluso tener buenos modales en la mesa). También se reitera que se escogió y se habló específicamente del desayuno ya que es una comida muy importante, es la que da más nutrientes y glucosa a diferencia de otras comidas, en otras palabras, es la comida que más energía ofrece para el resto de la jornada escolar.

3.5 Muestra

Debido a que la investigación será teórica, el proyecto de grado no tendrá una muestra.

3.6 Técnicas (Instrumentos o herramientas)

Teniendo en cuenta la metodología escogida (metodología de revisión documental), el instrumento que se va a usar en el proyecto de grado será una matriz de revisión documental según Ramírez. (s.f.), el estado del arte es una búsqueda, lectura y análisis de un libro que tenga relación con el tema de investigación, esto para demostrar un conocimiento crítico basado en la lectura.

Se propone utilizar un Estado del arte obteniendo datos de diferentes libros o documentos acerca de la Nutrición de un infante para así poder complementar la investigación y analizar un buen desayuno, se utilizó este instrumento ya que facilita al grupo de investigación la recolección y el manejo de la información para apoyar al trabajo y llegar a una conclusión, tales libros son: Moreno, J y Galiano, M. (2015), Alimentación del niño escolar y del adolescente. El cual describe la importancia de una buena alimentación, así se evitan las enfermedades en un futuro, cómo debe alimentarse el menor, formando buenas costumbres alimenticias y como este se desarrolla. Según Tazza, R y Bullón, L. (2006), ¿Obesidad o desnutrición? Problema actual de los niños peruanos menores de 5 años, los problemas de salud relacionados con la nutrición son por falta de una alimentación balanceada no son los únicos, si no que la obesidad también es uno de los problemas de salud primarios de la niñez, dando así problemas no solo en esta etapa si no en la adultez siendo la obesidad, estos problemas generalmente son subvalorados haciendo que estos problemas no sean reconocidos como una enfermedad en infantes, claro esto depende a la población, en algunos sectores es más la desnutrición que el sobrepeso. Según Maureen. M Black, Hilary M. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia muchas veces se usa para prevenir la desnutrición en niños, se suele enfocar en una dieta

en lugar de los comportamientos de las otras personas a su cuidado, teniendo en cuenta esto se puede basar en que en sus primeros 2 años los niños adoptan diferentes conductas y hábitos dentro de su entorno alimenticio, las cuales van a seguir por el resto de su vida hasta la adultez, si estas conductas o hábitos son malos tendrá más posibilidades de adquirir alguna enfermedad alimenticia. De estos 3 libros, se encuentran los siguientes temas en común: La importancia del desayuno para prevenir el desarrollo de enfermedades como la diabetes o desnutrición en sí, en que edades de la población seleccionada se desarrollan los primeros hábitos afianzando las bases de la alimentación futura y demás hábitos de vida saludable modelando conductas alimenticias saludables dando así un mejor bienestar y crecimiento sano al infante.

Matriz que será usada en el proyecto, elaborada por los investigadores:

Título	Autor (es)	Año	Objetivo	Metodología	Población	Muestra e instrumento	Resumen	Definiciones del autor	Resultados y conclusiones	URL
										https://www.lespanol.com/ciencia/nutricion/20201001/beneficios-saltar-se-desayuno-mentira-comida-importante/524198306_0.html
										http://190.15.129.146/bitstream/handle/49000/7007/P-UTB-FCS-NU T-000027.pdf?sequence=1&isAllowed=v
										https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/04/05/m4268276-Jose%20Moreno.pdf
										https://elcomidista.es/pais.com/elcomidista/2019/06/05/articulo/1559770059_705106.html

4 Capítulo 4. Resultados

El objetivo de este capítulo es demostrar los hallazgos del proyecto de grado, usando como base el instrumento previamente seleccionado y organizado en una matriz de revisión documental que fue desarrollada a lo largo del tiempo por el grupo de investigación, véase el anexo D. El propósito del análisis es dar respuesta al objetivo general y a la pregunta de la investigación: Determinar la relación entre el desayuno balanceado y el rendimiento escolar de los niños de 5 a 7 años con el fin de analizar la importancia de la nutrición adecuada en las primeras edades. Y los objetivos específicos los cuales son: Reconocer las características de un desayuno balanceado y uno desbalanceado de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), establecer una relación entre el rendimiento académico de los estudiantes y su nutrición en ese momento del día y contribuir al estudio de la nutrición como un aspecto que puede afectar el rendimiento escolar en los niños de 5 a 7 años para reforzar los conocimientos sobre dicho tema. Esto tomando en cuenta a la población escogida por el grupo de investigación la cual es niños de 5 a 7 años, aclarando que esta muestra es cualitativa, basada en los estudios de los teóricos, lo cual permitiría aplicar los hallazgos en la población del colegio que oscila en esas edades. Y las categorías desayuno, nutrición y desnutrición. El análisis contará con tres subtítulos los cuales son: ¿Huevo revuelto o la pizza de anoche?, el cual describe un desayuno, dice que comer casi cualquier cosa está bien, hay excepciones que claramente deben ser evitadas para poder reconocer que es un desayuno balanceado y uno desbalanceado. Despiertos pero inactivos, en este se relaciona tanto los efectos positivos del desayuno como los negativos de este y las conexiones

pueden influir en el rendimiento académico, y por último ¡A desayunar como un rey!, donde se propone una idea para fortalecer los buenos hábitos y la nutrición de los niños de 5 a 7 años, esto para que los padres de familia le tomen más importancia al tema y tomen conciencia al respecto.

4.1 ¿Huevo revuelto o la pizza de anoche?

Existen demasiados tipos de comidas de diferentes tamaños, colores, olores y sabores; hay frutas, verduras, carnes, granos, harinas y mucho más. Estas comidas están llenas de aminoácidos y proteínas que ayudan al cuerpo en diversas funciones, las comidas pueden llegar a ser empleadas para una diversa preparación de platos con el fin de obtener algo exquisito que nos nutra y otorgue energía. Gracias a lo anteriormente mencionado es posible preparar varias y diversas recetas, de distintas formas y a veces por distintos medios, dicho esto no hay excusa para prepararlas a ciertas horas del día, uno de estos momentos siendo el desayuno. Al emprender la investigación se consideraba que desayunar estaba limitado a comidas específicas, sin embargo, no fue hasta que leímos sobre el dietista-nutricionista Juan Revenga (2019). Afirma que una persona puede comer sus sobras de anoche o desayunar muy tarde; La primera comida del día, con la que comenzamos nuestra rutina, puede consumirse en cualquier momento, ya sea a las 6 a.m. o a las 2 p.m., ya que, técnicamente, si es tu primera comida del día, se considera tu desayuno. Por otra parte los postulados de Méndez (2020), gracias a una noticia de la página periodística El español, Méndez dice que ayunar no es algo perjudicial, por lo tanto, lo considera más como una preferencia, argumenta esto añadiendo que cada día son más doctores los que recomiendan el ayuno como una dieta sin embargo, lo que nosotros consideramos correcto es que sea durante la primera parte del día, claro está, ayunar podría ser una dieta efectiva solo en algunas personas debido a que somos como pilas, usualmente, hacemos diversas actividades

durante nuestra jornada, podemos estar corriendo, escribiendo, leyendo un libro o solo estar despiertos, estas y muchas más acciones gastan nuestra energía y por ende, dichas pilas necesitan ser recargadas cada cierto tiempo, la mejor forma de cargarlas es consumiendo alimentos buenos para nuestra salud con una buena cantidad de aminoácidos que nos mantengan en marcha durante la rutina diaria, y que mejor que un buen desayuno para empezar el día de la mejor manera. Según la OMS (2018), para una buena dieta, se establecen los siguientes fundamentos que deben ser cumplidos: Las frutas, vegetales y hortalizas se deben comer todos los días, con una proporción mínima de 400 gramos, esto lo hacemos con el fin de evitar enfermedades. En el caso de las grasas es recomendable reducir el consumo de estas, para prevenir el aumento insalubre del peso entre la población. En el caso de los azúcares se recomienda una reducción en el consumo tanto para niños como adultos, ya que el consumir comidas que tengan azúcares aumenta la posibilidad de adquirir caries y un aumento de peso insalubre, al igual que con las grasas esto puede generar obesidad y sobrepeso.

¿Pero qué es un buen desayuno? ¿Acaso es esa comida procesada como las papas margaritas? ¿O es un pastel instantáneo con bebidas azucaradas? No, ninguna de las anteriores. Un buen desayuno debe poseer grandes cantidades de vitaminas y aminoácidos los cuales ayudan al cuerpo a funcionar de manera óptima y con energía de sobra para empezar y rendir eficientemente en el día a día, algunos de los aminoácidos importantes para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo son isoleucina, fenilalanina, leucina y la lisina, de hecho una persona puede desayunar casi cualquier cosa, desde un huevo frito hasta un churrasco, pues cada elemento de estos platos al final aportan un valor nutricional, entonces, ¿Una persona puede desayunar pizza o choco krispis todos los días? Por supuesto que no, por más atractivas y apetitosas que sean los alimentos procesados o aquellos que tengan o posean algo en exceso

(como el azúcar o las grasas), no aportan nutrientes y vitaminas al cuerpo en su totalidad ya que en realidad estos alimentos contribuyen un valor energético, no un valor nutricional.

Cabe destacar que la posibilidad de otorgar dichos efectos si estos elementos son consumidos de manera frecuente o si se excede el límite establecido por la OMS. Por ejemplo, pueden haber personas que durante muchos días de la semana desayunan el cereal anteriormente mencionado, choco krispis, es fácil de servir y sobre todo rápido que es un muchas ocasiones lo que más llama la atención, una rápida preparación brinda un desayuno instantáneo para luego salir a su rutina de vida, no obstante el exceso de azúcar puede llegar a ser un problema a largo plazo, tanto así, que sería más óptimo y saludable no desayunar este tipo de alimentos constantemente, debido a las cantidades dañinas de azúcar que puede llegar a brindar al cuerpo y el efecto podría ser aún más adverso si la persona no ha comido nada en absoluto.

Los seres humanos no le dedicamos el tiempo suficiente al desayuno, podemos salir con mucho afán en las mañanas ya sea por el trabajo o en el caso de los infantes para ir al colegio y llegar a tiempo, es probable que por ir tarde no desayunan o si lo hacen, comen algo que esté a la mano (Como papas de paquete por ejemplo) siendo una opción grave, es importante desarrollar los buenos hábitos alimenticios y en sí una buena alimentación, definirlos en las edades tempranas para evitar enfermedades y otros problemas a largo plazo, teniendo un cuerpo adulto óptimo, bien desarrollado y con buenas costumbres de tomar alguna comida, teniendo en cuenta que la mayoría de estos se forman en nuestro hogar por parte de los padres o tutores de familia los cuales generan incentivos en nosotros para lograr estas buenas costumbres, se hablará más detalladamente dicho tema a continuación.

4.2 Despiertos pero inactivos

En la niñez, el cuerpo humano se desarrolla en una proporción mayor en comparación con un adulto, el cual presenta un crecimiento casi nulo, para que este desarrollo infantil sea adecuado los niños requieren de una ingesta de alimentos nutritivos de carácter superior, pero hay varios problemas actuales que queremos resaltar con respecto a la nutrición infantil, entre ellos: La desinformación que existe en algunos padres de familia, generalmente uno como mamá o papá tiene el deber de asegurarse que su hijo vaya al colegio con el estómago lleno porque si va con hambre, es muy probable que llegue a estar distraído en sus clases ya sea por el hambre o se sienta somnoliento por la falta de nutrientes. También se debe tener en cuenta los efectos a largo plazo, en el día el niño no estará concentrado y le será difícil dar lo mejor de él en sus clases o puede que le sea difícil recordar lo que aprendió en la primera hora y por lo tanto tendrá que esperar hasta el almuerzo para “recargar sus baterías” y cuando llegue ese momento al poder almorzar, que de hecho según el nutricionista anteriormente mencionado Méndez (2020), sería la primera comida del día, el niño ya estará más activo en la tarde, porque ya recibió sus nutrientes pero cabe la posibilidad de que ocurra otro problema, regularmente los niños no le pondrán atención a las últimas horas de clase, porque ya estarán pensando en irse a su casa y de por si se sentirán algo agotados por estar todo el día en el colegio, es por eso que los padres siempre deben nutrir bien a sus hijos, para que den su 100% en el colegio y tengan energía durante toda la jornada escolar.

El segundo problema por considerar son los alimentos procesados y cómo crear buenos hábitos alimenticios, ciertas comidas cuentan con un exceso, ya sea de azúcar o de grasas trans, estas comidas se pueden ver reflejadas en los cereales para el desayuno, galletas, embutidos y la mantequilla. Los niños aman comer este tipo de comidas por varias razones, entre estas, lo

llamativo que pueden ser los anuncios que promocionan estos productos: Lo muestran como lo mejor que pueden comer los niños de la manera más atractiva posible, lo más probable que pase es que le encantará el anuncio y los padres se lo comprarán. Otra posible causa es que al probar estos productos le causara cierto gusto debido a su delicioso sabor, y para ser sinceros a quien no le gusta las galletas o unas deliciosas tostadas con mantequilla, simplemente son irresistibles y por este motivo los niños tienden a preferir más este tipos de alimentos, al ser tan disfrutables el niño solo querrá comer esto a la vez que evita los alimentos saludables, para ellos este tipo de alimentos no industrializados saben mal o simplemente no les apetece porque una lechuga no se ve tan atractiva como ese cereal colorido que fácilmente se encuentra en el supermercado.

¿Quiénes son los causantes de esto? De nuevo los padres de familia, son ellos los que educan en la niñez, nos dicen que está bien y que está mal, la mayoría de veces son los responsables de crear buenos o malos hábitos por ende el resultado de una buena formación nutritiva llevará a resultados positivos, si las fuentes de información informan correctamente a los padres de familia ellos pueden enseñarles a sus hijos desde pequeños por medios didácticos como juegos o algo que a los ojos del niño sea divertido, que los vegetales, frutas y todo tipo de alimentos naturales son buenos ellos comerán saludablemente, creando de esta forma hábitos buenos a la hora de desayunar, esto ayudará a la salud de la persona en un futuro, cuando ese niño sea un adolescente su alimentación es crucial para el futuro, pues ellos son los que deciden qué comer y que no, lo más probable es que use como base los hábitos que se le enseñaron durante la niñez, hábitos que posiblemente sean la causa de su estado de salud en la adultez, pero debido a la desinformación que existe cabe la posibilidad de que los infantes se encuentren en un estado “vulnerable” según J.M. Moreno Villares, M.J. Galiano Segovia (2015), una alimentación pobre en la adolescencia puede generar consecuencias serias durante el desarrollo cognitivo, generando ciertas

consecuencias a largo plazo como lo pueden ser una mala concentración y peores resultados académicos. La dieta típica de un adolescente no incluye cantidades adecuadas de frutas, verduras y cereales. En una encuesta reciente, en algo más de mil adolescentes españoles, se encontró un consumo deficitario de lácteos, pasta, frutas, verduras y hortalizas; así como un consumo elevado de derivados cárnicos y de alimentos de bajo contenido nutricional (comida rápida, dulces, refrescos) (J.M. Moreno Villares, M.J. Galiano Segovia, 2015. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente, p. 6). La alimentación de un infante guiada por un adulto responsable hará a esta persona menos propensa a ciertas enfermedades que puedan presentarse, por otro lado un deficiente desarrollo de este tema puede llevar a malos resultados, una mala alimentación o una mala recomendación por parte de un adulto, padre o tutor, recordando que son el ejemplo que muchos niños pueden tener durante la etapa de la niñez, esta influencia puede afectar desde pequeño, está la posibilidad de que haya adquirido unos malos hábitos alimenticios, ya que si el mencionado tutor lo influencia a cambiar sus hábitos o adicionar a esos hábitos algunos productos no sanos para el infante harán que todo el esfuerzo que se le implantó se eche a perder y tome rumbo a obtener los problemas y enfermedades que pueden ocasionarse al tener malos hábitos.

Existen otros factores cómo la pereza, ya que es mucho más fácil poner este tipo de comida por su preparación y facilidad de obtención en los supermercados. Hasta el desconocimiento de los ingredientes que componen los alimentos industrializados conlleva problemas, además de la falta de energía ya mencionada anteriormente, si lo acostumbras a solo comer azúcares que esperas, probablemente una hiperactividad por todo el día, pero más allá de eso el niño presentará tendencias al sobrepeso esto según los autores Guin, G y Olvero, J, (2016), quienes hallaron coincidencias con el sobrepeso y el rendimiento escolar:

Se estudiaron un total de 128 niños. Los resultados encontrados fueron los siguientes: el 82,8% presentaron un destacado rendimiento académico a diferencia del 17,2% que presentaron un rendimiento poco adecuado; en cuanto al peso alrededor del 77,3% de los alumnos eran normopesos, los que tenían sobrepeso eran el 22,7%; a su vez se pudo reconocer que el grupo de pacientes con esta condición clínica coincidían con los que tenían rendimiento poco adecuado en la escuela; finalmente dentro de este mismo estudio se correlacionó la administración de ciertos micronutrientes como la vitamina B6 y el yodo ayudaron a mejorar el rendimiento académico en los educandos. (Sauca, 2016). (Guin, G y Olvero, J, 2016, p. 57)

¿Pero por qué relacionamos todo esto con el rendimiento académico? El colegio es una etapa clave para nuestra formación infantil, es en ese lugar donde siempre aprendemos algo nuevo cada día, desde las complejas matemáticas hasta las curiosas ciencias, además de esto en el colegio los estudiantes pasan por una serie de cambios ya sea la adolescencia o en el caso de nuestra población el crecimiento de las primeras etapas de nuestra vida, en ambos casos la nutrición juega un factor clave dentro de nuestro crecimiento tanto físico, como en el desarrollo mental de la persona y al no alimentarnos de una manera óptima esto podría generar consecuencias en una vida adulta como ya habíamos mencionado anteriormente, además de todo esto como se habló hace poco el colegio al ser etapa clave es importante que no solo desarrollemos nuestros conocimientos sino que también es importante desarrollar nuestro cuerpo de la mejor manera, dándole las vitaminas y proteínas necesarias para obtener energía para no tener dificultades en la vida diaria y ayudar a el proceso académico y su rendimiento.

La nutrición es un tema de conocimiento general, el cual debería estar marcado tanto en niños como en sus tutores, los cuales son responsables de generar hábitos buenos dentro de la vida

de los niños priorizando su salud ayudando simultáneamente a obtener un mejor desempeño académico dentro de la institución.

4.3 ¡A desayunar como un rey!

Ya conociendo la relevancia del desayuno en el ámbito escolar y todas las cosas que influyen, ¿Cómo un niño pequeño desayuna y se nutre de una manera eficiente, para tener un buen rendimiento escolar? Los investigadores proponen que: Siempre se debe hacer que coma algo diferente cada día, así lograrás que el niño no se aburra de comer lo mismo todos los días y no genere un posible disgusto por esa comida. Un día puedes darle huevo revuelto con chocolate, al siguiente día un sándwich de jamón y queso con jugo de naranja acompañado de una ensalada frutal, y los fines de semana sirve unos panqueques de avena con fresa picada encima. Dale de todo: Frutas, lácteos, harinas, algo de azúcares, grasas siempre y cuando sean naturales, saludables y en dados casos nunca se dé un exceso de algo, como referencia, uno de los investigadores cuando tenía 6 años se enfermó al comer cantidades excesivas de huevo revuelto. ¿Cómo haces que se interese por comer ensalada? Incítalo de una manera amable, no lo amenaces, chantajeos o uses premios como un medio, sirve los platos de una manera divertida: Podrías hacer una cara feliz con las frutas a tu alcance o caras de animales, es necesario ser creativos, pero el niño podría generar un mayor gusto por la comida saludable.

A nivel nutricional, hay que tener en cuenta que los alimentos brindados deben ser ricos en vitaminas, todas estas ayudan al cuerpo de alguna manera ya sea física o mentalmente, por ejemplo la conocida vitamina C capaz de ayudarnos cuando padecemos gripe, la isoleucina fortalece tejidos, la treonina aporta al crecimiento muscular e incluso la fenilalanina puede mejorar el crecimiento infantil, hay demasiadas vitaminas y aminoácidos que se pueden añadir y

citar acá, pero decidimos agregar los más importantes para tener una idea general de la importancia de estos, siguiendo este consejo puedes esperar que al niño este concentrado y responda bien académicamente, pero si deseas un análisis más detallado de lo que debería comer, en ese caso recomendamos que consultes a un pediatra dado que ellos pueden seguir un proceso con el niño a un nivel más profundo, ellos pueden determinar cosas más específicas, pues la nutrición de cada niño es diferente y por eso no está mal seguir este tipo de procedimientos.

Lo que esperamos con nuestro proyecto de grado, es que los padres tomen conciencia de la importancia de la nutrición mientras leen que pueden darles a sus niños inculcando buenas costumbres a estos mismos, reiteramos que la nutrición es un tema de conocimiento general, el cual debería estar marcado tanto en los niños como en en los medios de comunicación para evitar desinformación en los tutores de estos, los cuales son responsables de generar hábitos buenos dentro de la vida de los niños, priorizando su salud ayudando simultáneamente a obtener un mejor desempeño académico dentro de la institución.

El grupo de investigación quiere fortalecer este conocimiento y que no sea algo que pase por alto, brindándoles a sus hijos tanto un buen desarrollo como unos muy buenos hábitos y costumbres alimenticias desde pequeños, evitando las enfermedades o problemas que derivan al no alimentarse de manera óptima desde corta edad, el grupo de investigación considera que la nutrición no es un tema que deba tomarse a la ligera y en su lugar buscar informar para terminar con la desinformación que se tiene acerca del tema de esta investigación, la nutrición no solo debe tratarse de los más jóvenes ya que este debería ser un tema de interés general ya que el cambio viene desde los más grandes para el ejemplo de los más pequeños.

5 Capítulo 5. Conclusiones

En este trabajo se evidencia una clara relación entre la nutrición de los niños y la forma en la que el rendimiento escolar se ve afectado, los investigadores al inicio teníamos por claro que el desayuno era una comida muy importante y desconocíamos la mayoría de consecuencias que son expuestas frente a los niños de 5 a 7 años, se creía que el no desayunar solo provocaría sueño y una baja concentración durante el día, pero a lo largo de este proyecto se demostró que esta no era la única consecuencia, encontramos que el desayunar puede llevar a la obesidad, problemas en los niveles de azúcar y problemas cognitivos.

Honestamente fue impresionante descubrir cómo podemos comer muchas cosas, se leyó la experiencia de un nutriólogo que afirmó esto, mientras tenga un aporte nutricional está bien que lo comas de desayuno, además es imperativo no comer alimentos industrializados como las papas de paquete o un cereal achocolatado en exceso debido a los riesgos que presenta un consumo frecuente de estos, por lo tanto, una persona debe manejar lo que consume en su día a día.

Por otro lado, el estudio de infantes fue un desafío, se presentaron dificultades ya que hubo un punto en donde el desarrollo del trabajo se vio estancado, debido a la edad de nuestra población, los niños con la nutrición y el desayuno abarcan demasiados factores, complicando la investigación, además de estudiar a los niños pequeños en general, el grupo llegó a una conclusión basándose en información de otros documentos, debido a esto el proyecto fue realizado de una manera teórica. Entre otros factores que dificultaron la investigación fueron los limitantes de el no poder estar a la hora del desayuno de los menores, considerando la edad de estos mismos se planteó hacer una encuesta a esta población pero al visualizar mejor la opción pudimos ver como estas encuestas no serían tomadas con seriedad y sería más arduo el trabajo realizado: Los documentos usados en este proyecto fueron de utilidad para construir la base de varios elementos

como el marco teórico o el análisis de resultados.

Se afirma que la principal causa que afecta la nutrición en el niño es la desinformación del padre de familia, en el análisis se halló que estos son un factor clave en los buenos o malos hábitos que los menores puedan generar en su vida, porque los niños son influenciados por sus padres, en la infancia los tomamos a ellos como una referencia, algo en lo que debemos confiar y seguir, por consecuencia, muchas de las decisiones que pueden tomar los padres de familia hacia sus hijos pueden repercutir en la nutrición de estos, afectándolos en un futuro tarde o temprano como se pudo evidenciar y como anteriormente se mencionó, gracias a esto se puede ver como la responsabilidad del padre de familia no es un cargo que se pueda tomar a la ligera, tanto los buenos hábitos como los malos son parte de nuestra vida, durante esta primera etapa somos indefensos a las malas costumbres que si no se corrigen podrían generar gran daño a futuro, incluso en la adolescencia, donde se ven reflejados los resultados de los buenos hábitos alimenticios a corto plazo.

Para finalizar el grupo de investigación concluye con lo siguiente, el desayuno es el proceso en el que dejamos el ayuno que tenemos durante la noche anterior y por consiguiente el cuerpo necesita energías para empezar con nuestra rutina diaria, esto hace que el desayuno sea la comida más importante del día, por lo tanto, debe ser balanceada y saludable para obtener nutrientes y energías, algunos de los elementos que debe contener un desayuno balanceado es aquel que nos brinda energía y aminoácidos que no podemos producir por nuestra cuenta y debemos obtenerlos mediante los alimentos, a diferencia lo que es un desayuno desbalanceado, este cuenta con cantidades exageradas de cierto elemento, pueden ser azúcares, grasas y sales, además de aportar un nulo valor nutricional, por ejemplo: Una pizza por más rica que sea solo aporta grasas, da energía pero no los nutrientes requeridos. También vimos la importancia de los

buenos hábitos alimenticios, las consecuencias de no desayunar de manera balanceada, una de las consecuencias para un infante y sobre todo si está en procesos de aprendizaje son: Falta de concentración, sueño, sobrepeso, enflaquecimiento, dificultad para retener la información y somnolencia, para un infante el no obtener de manera correcta las vitaminas, aminoácidos y nutrientes que necesita luego de pasar ese proceso de ayuno, le perjudicarán en su proceso académico como bien se mencionó anteriormente, no le dejara dar todo su potencial debido a las consecuencias del no desayunar balanceadamente o no desayunar, aparte de esto los beneficios que aporta el preservar estos buenos hábitos que se generan durante nuestra niñez, gozando de una excelente salud debido a estos, también se vieron las consecuencias en sí de no desayunar y los efectos que puede tener en el cuerpo en nuestro futuro y vida, el grupo de investigación afirma que este es un tema de interés general ya que la desinformación avanza como una plaga que si no es controlada a futuro puede que esta tenga grandes consecuencias en los jóvenes. Luego de leer esto, ¿Aun dejará de salir de casa sin desayunar?

6 Referencias

- Actual nutrition. ¿Qué es la lisina y cuál es su función? (2020).
<https://actualnutrition.es/blog/que-es-la-lisina-y-cual-es-su-funcion-n34>
- Arguello, Y. (2015). TIPOS DE INVESTIGACIÓN.
https://www.academia.edu/18122652/TIPOS_DE_INVESTIGACION
- Bedoya, D y Gorrostola, C. (2017). FACTORES DE RIESGO PRESENTES EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS EN CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL DE MONTERÍA, 2017. Universidad de Córdoba
<https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/862>
- Benavides, D y Jairo, J. (2015). NIÑOS Y NIÑAS SALUDABLES QUE *NO COMEN*: DESAFÍO PARA LA SOCIALIZACIÓN PRIMARIA. UNA INVESTIGACIÓN SOCIOLÓGICA DESDE LA CONSULTA PEDIÁTRICA. Universidad nacional de Colombia.
<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/52817>
- Berta et al. (2015). Estado nutricional de escolares y su relación con el hábito y calidad del desayuno.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182015000100006&script=sci_arttext&tlng=p
- Bedoya, P. B. (2014). Efectos de la desnutrición infantil sobre el desarrollo psicomotor. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8736317>
- Carmen, B. (2020). Qué es la leucina y para qué sirve. BlogEFAD.
<https://www.efadeporte.com/blog/nutricion-deportiva/que-es-la-leucina-y-para-que-sirve>
- Castillo, B. (2020). 6 tipos de métodos de investigación. Guía universitaria. Recuperado de
<https://guiauniversitaria.mx/6-tipos-de-metodos-de-investigacion/>
- Carranza et al. (2017). REVISIÓN DOCUMENTAL, UNA HERRAMIENTA PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS COMPETENCIAS DE LECTURA Y ESCRITURA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Scielo
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-67222017000300046
- Collado et al. (1997). Metodología de la investigación.

<https://josetavarez.net/Compendio- Metodologia-de-la-Investigacion.pdf>

Daza, C. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar.

<http://uvsalud.univalle.edu.co/colombiamedica/index.php/comedica/article/view/56/51>

Desayuno y rendimiento escolar. (s.f). Sanitas.

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/alimentacion-infantil/san005017wr.html>

ESCUCHAR, OBSERVAR Y COMPRENDER. Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud. (s.f).

https://congreso enfermeria.com/2016/sites/default/files/styles/escucharobservarcomprender2parte_1424533180194.pdf

Galiano, M y Moreno, J. (2010). El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre.

<https://static.ecestaticos.com/file/288/613/853/28861385342ea2e02c14a3f50f25c5cf.pdf>

García, A y Ladino, R. (2016) PLAN DE MEJORAMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR DEL JARDÍN INFANTIL SEMIMILITAS BILINGÜE. Universidad de la Sabana.

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/28342/Andrea%20Catalina%20Garc%c3%ada%20Garc%c3%ada%20%28Tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Green facts. (s.f.). Fenilalanina.

<https://www.greenfacts.org/es/glosario/def/fenilalanina.htm>

Gobierno de España. (s.f.). La importancia de un buen desayuno.

<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/desayuno.pdf>

Guin, G y Olvero, J. (2016). INFLUENCIA DEL DESAYUNO EN LA NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO Y CUARTO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIGUEL DE CERVANTES LOS RÍOS, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019. Universidad técnica de Babahoyo.

<http://190.15.129.146/bitstream/handle/49000/7007/P-UTB-FCS-NUT-000027.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández et al. (2003). El proceso de investigación y los enfoques cuantitativo y cualitativo: Hacia un modelo integral.

<http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>

Investigación explicativa según autores. (s.f). Tesis plus.

<https://tesisplus.com/investigacion-explicativa/investigacion-explicativa-segun-autores/>

J.M. Moreno Villares, M.J. Galiano Segovia (2015) Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente.

https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf

Lopez, A. (2020). LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO ESTILO DE VIDA PARA LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS 6º, 9º Y 11º DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MERCEDES ABREGO DE MONTERÍA CÓRDOBA. Universidad de Córdoba.

<https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/3013>

López, L y Soto, L. (2015). VALORACIÓN DE LA SITUACIÓN NUTRICIONAL DE LA NIÑEZ EN LAS FAMILIAS DEL BARRIO EL DORADO DE MONTERÍA, 2015. Universidad de Córdoba.

<https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/834>

Mendez, R. (2020). Estos son los beneficios de saltarse el desayuno: la mentira de la comida más importante. El español.

https://www.lespanol.com/ciencia/nutricion/20201001/beneficios-saltarse-desayuno-mentira-comida-importante/524198806_0.html

Maradiaga, R. Técnicas de investigación documental. (2015).

<https://repositorio.unan.edu.ni/12168/1/100795.pdf>

Mata, L. (2019). El enfoque cualitativo de investigación. Investigalia.

<https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/>

Medina, M. (1998). POLÍTICAS PÚBLICAS EN SALUD Y SU IMPACTO EN EL SEGURO POPULAR EN CULIACÁN, SINALOA, MÉXICO. Eumed.net

https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html

METODOLOGÍA CUALITATIVA. (s.f). Universidad de Jaén.

http://www.ujaen.es/investiga/tics_tfg/enfo_cuali.html

Nuevo, M. (2019). El rendimiento escolar y el desayuno de los niños. Guiainfantil.com.

<https://www.guiainfantil.com/blog/alimentacion/ninos/el-rendimiento-escolar-y-el-desayuno-de-los-ninos/>

Nutrición - portal Académico. (s.f.). ¿Te alimentas o te nutres?

<https://portalacademico.cch.unam.mx/materiales/al/cont/tall/tlriid/tlriid4/redaccionBorrador/docs/tl4u4p06d02.pdf>

Nutrición | ¿Qué es y cuáles son sus tipos? (2020). Vital salud.

<https://vitaliasalud.com/nutricion-que-es-y-cuales-son-sus-tipos/>

Revenga, J. (2019). Soy Nutricionista y no desayuno. El país.

https://elpais.com/gastronomia/el-comidista/2019/06/05/articulo/1559770059_705106.html

Sandoval, C. (2003). En el comer está el aprendizaje. El tiempo.

<https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1012319>

Significado de Desnutrición. (s.f.). Significados

<https://www.significados.com/desnutricion/>

¡Sin saltarse el desayuno! Clínica Las Condes. (s.f).

<https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Noticias/Te-puede-interesar/%C2%A1Sin-saltarse-el-desayuno!.aspx#:~:text=En%20general%2C%20la%20gente%20E2%80%93ya,de%20la%20regulaci%C3%B3n%20del%20apetito%E2%80%9D.>

Solis, L. (2019). El enfoque cualitativo de investigación. Investigalia.

<https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/>

Tu mejor versión. (2009). ¿Para qué sirve la Isoleucina? Nutritienda.

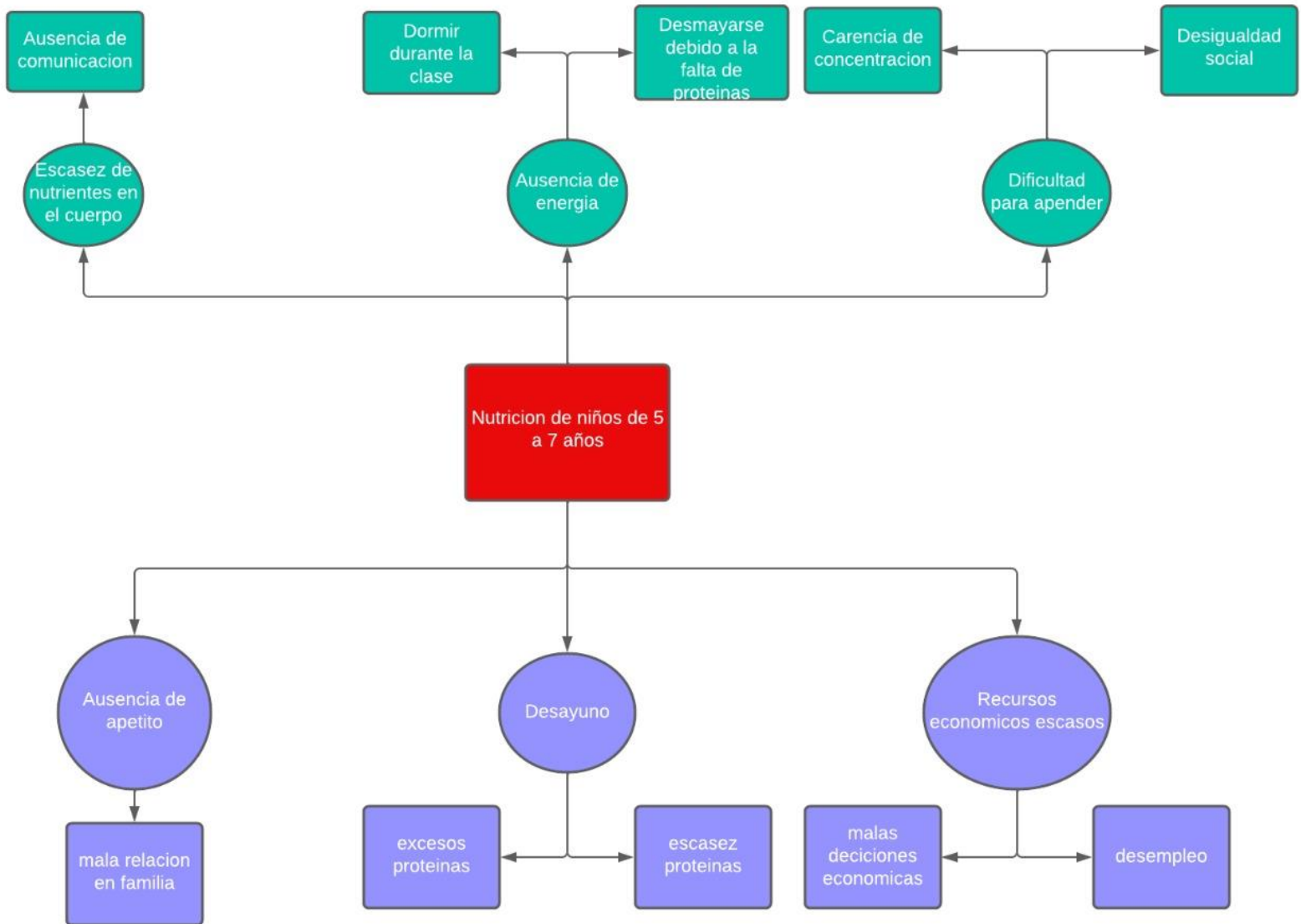
<https://blog.nutritienda.com/isoleucina/>

UNICEF España. (2011). La desnutrición infantil: Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento.

<http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/3713/La%20desnutrici%C3%B3n%20infantil%20causas%2c%20consecuencias%20y%20estrategias%20para%20su%20prevenci%C3%B3n%20y%20tratamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Apéndices o Anexos

Anexo 1, árbol de problemas



Anexo 2, Matriz de categorías

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1gcNVByThihroSyAzwnccNbOvIgyxh2R7GotIqm9Xk/>

[edit?usp=sharing](#)

Pregunta/problematizadora	Objetivo General – Específicos	Categoría	Definición Conceptual	Subcategoría	Definición Conceptual	Eje de análisis	Fuentes Primarias
N/A	N/A	Desayuno.	Según el gobierno de España (14). El desayuno es la primera comida del día, rompe el ayuno nocturno por lo tanto es fundamental no omitir esa comida así, tener energía para el resto del día. Un desayuno debe tener: Lácteos, cereales, frutas y aceites. (p. 1-2)	N/A	N/A	Salud.	Secretaría de salud del gobierno de España.
N/A	N/A	Desayuno.	Según Gallano, M y Moreno, J (2010). El desayuno se puede definir como la primera comida del día, normalmente se consume en las primeras 2 horas desde que el sujeto despierta, éste se caracteriza por dar entre el 20% y el 35% de la energía total. (p. 2)	Tipos de alimentos para el desayuno.	Según Gallano y Moreno. (2010). Lo que caracteriza a un desayuno ideal (A nivel nutricional), son los siguientes: Alimentos saludables, apetitosos, agradables y equilibrados en macromoléculas. Este proporciona entre el 20% y el 35% de la energía total. Además el desayuno debe incluir: Lácteos o derivados lácteos, cereales y fruta fresca o zumo natural.	Salud.	Pediatras de Madrid.
N/A	Objetivo general: Estudiar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y establecer si existe asociación entre la frecuencia y calidad del desayuno y la colación en escuelas que asisten a escuelas públicas céntricas de la ciudad de Santa Fe.	Desayuno.	Se describe como la mala calidad del desayuno o la omisión de este puede traer consecuencias, tales como el sobrepeso o la obesidad. Para evitar esto, toca poner en práctica buenos hábitos alimenticios (Barta et al. 2015).	Consecuencias de la omisión del desayuno.	"La omisión del desayuno sumada al prolongado estado de ayuno nocturno determina mayores niveles de insulina circulante en respuesta al consumo de alimentos lo que puede conducir a depósito de grasas y ganancia de peso. Otros estudios han observado que la omisión del desayuno está asociada a altos niveles de actividad física, lo cual podría afectar el balance energético y contribuir al exceso de peso corporal." (Barta et al. 2015).	Salud.	Nutricionistas y maestros de la Universidad Nacional del Litoral (Argentina).
N/A	N/A	Nutrición.	Según el documento (6, f) "Es la ciencia de los alimentos, nutrientes y las sustancias que contienen, su acción, interacción y equilibrio en relación con la salud y la enfermedad, y el proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta y excreta sustancias alimenticias". (p. 1).	N/A	N/A	Salud.	La UNAM.
N/A	N/A	Nutrición.		Relación entre el rendimiento escolar y la nutrición.	Según Daza (1997), la desnutrición previene que al entrar a sus primeras etapas de educación el niño pueda presentar dificultades en su rendimiento académico de alguna forma o intensidad. Mientras que si el niño se nutre bien, le aporta beneficios(6, p. 6).	Salud	Profesor de la facultad de salud de la Universidad del Valle, ubicada en Cali.
N/A	Objetivo general: Evaluar el estado nutricional de un grupo de niños menores de 5 años que fueron atendidos en un consultorio de la ciudad de Babahoyo, provincia Los Ríos, en la República del Ecuador.	Nutrición.	"La nutrición está intrínsecamente relacionada con el crecimiento y desarrollo en las distintas etapas de la vida y debe evaluarse integralmente considerando el crecimiento armónico en relación con la nutrición." (Valencia et al. 2009). Además la nutrición inadecuada es un gran problema en Latinoamérica, se muy frecuente en la primera infancia ya que millones de niños nacen con un peso bajo y no se desarrollan bien. (OMS).	N/A	N/A	Salud.	Especialistas que cubren campos de la nutrición, OMS.
N/A	N/A	Nutrición.	Para el autor, el conocimiento sobre la nutrición aun se halla limitado, pero afirma que la nutrición de un cuerpo se basa en peso y talla.	N/A	N/A	Salud.	Nutriólogo de la universidad del Valle.
N/A	N/A	Nutrición.	N/A	Aminoácidos.	"Los aminoácidos son moléculas que se combinan para formar proteínas. Los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales de la vida." (Medline, s.f.).	Salud.	Enciclopedia de salud.
N/A	N/A	Nutrición.	N/A	Aminoácidos.	"La isoleucina es uno de los veinte aminoácidos que utilizan las células para sintetizar proteínas. La isoleucina es un aminoácido esencial que junto con la leucina y la valina forman el grupo de los aminoácidos ramificados (BCAAs)". (Tu mejor versión, 2009).	Salud.	Equipo de nutrición.
N/A	N/A	Nutrición.	N/A	Aminoácidos.	"La leucina es uno de los tres aminoácidos ramificados. Los otros dos son la valina y la isoleucina. Se clasifica como esencial, es decir, el cuerpo no es capaz de generarlos por sí solo, por ello, debemos recurrir a la dieta para garantizar las cantidades de leucina adecuadas en nuestro organismo." (Carmen, B. 2020).	Salud.	Escuela de formación abierta para el deporte.
N/A	N/A	Nutrición.	N/A	Aminoácidos.	"El cuerpo utiliza la lisina para construir tejido muscular y colágeno, un constituyente fundamental de cartilago, tejido conectivo y piel." (Actual nutrition, 2020).	Salud.	N/A
N/A	N/A	Nutrición.	N/A	Aminoácidos.	"Presente en las proteínas, la fenilalanina es un aminoácido esencial que absorbemos a partir de las proteínas que ingerimos. Los humanos necesitamos la fenilalanina para metabolizar las proteínas. Los niños también la necesitan para su crecimiento. La fenilalanina es transformada en tirosina en el interior del cuerpo. La tirosina participa en la síntesis de los neurotransmisores." (Green facts, s.f.).	Salud.	Glosario.
N/A	N/A	Desnutrición.	"La desnutrición es una enfermedad que es producto de una dieta inadecuada, que no permite la absorción de los nutrientes necesarios para mantener el equilibrio del organismo, esta ocurre cuando no se ingieren alimentos y la falta de consumo de éstos hace que el cuerpo de una persona gaste más energías caloríficas de las que consume." (Significados, s.f.).	N/A	N/A	Salud.	Una página de significados.
N/A	N/A	Desnutrición.	"La desnutrición infantil es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas." (UNICEF, 2011).	N/A	N/A	Salud.	La UNICEF.
N/A	N/A	Desnutrición.	"La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la desnutrición como "el desbalance celular entre el suministro de nutrientes y energía que el cuerpo demanda para asegurar su crecimiento, su mantenimiento y las diferentes funciones específicas del mismo" (Bodoya, P. B., 2014).	N/A	N/A	Salud.	Un estudio de la universidad de Boyacá.
N/A	Objetivo general: Estudiar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y establecer si existe asociación entre la frecuencia y calidad del desayuno y la colación en escuelas que asisten a escuelas públicas céntricas de la ciudad de Santa Fe.	Desnutrición.	N/A	Obesidad.	El sobrepeso es una consecuencia por los cambios en los hábitos alimentarios que han ocurrido en los últimos años.	Salud.	Revista de nutrición.

Anexo 3, Matriz de fuentes

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/11513oSTb9A5D6Rmv3-c3hJkSZPrh1dHoeJE-IsN6riw/edit?usp=sharing>

Autor(es)	Nombre del texto	Referencia	Categoría	Subcategoría	Referencia de subcategoría	Primari	Secund
Gobierno de España.	La importancia de un buen desayuno.	Gobierno de España. (s.f.). La importancia de un buen desayuno. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educacion/desayuno.pdf	Desayuno.			X	
Galiano, M y Moreno, J.	El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre.	Galiano, M y Moreno, J (2010). El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. https://static.ecestaticos.com/file/288/613/853/28861385342ea2e02c14a3f50125c5cf.pdf	Desayuno.	Tipos de alimentos para el desayuno.	Galiano, M y Moreno, J (2010). El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. https://static.ecestaticos.com/file/288/613/853/28861385342ea2e	X	
UNAM.	¿Te alimentas o te nutres?.	Nutrición - portal Académico. (s.f.). ¿Te alimentas o te nutres?. https://portalacademico.cch.unam.mx/materiales/all/cont/hall/riid/riid4/redgacion@comedor/riica/rii/rii6/rii2.pdf	Nutrición.			X	
Vitalidad.	Nutrición ¿Qué es y cuáles son sus tipos?.	Nutrición ¿Qué es y cuáles son sus tipos? (2020). Vitalidad. https://vitalidad.com/nutricion-que-es-y-cuales-son-sus-tipos/	Nutrición.	Relación entre el rendimiento escolar y la nutrición.	Daza, C. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar. http://uvsalud.univalle.edu.co/colombiamedica/index.php/comedica/articulo/view/5651	X	
Valencia et al.		Valencia et al. (2009). Estado nutricional en niños menores de 5 años en un consultorio de Babahoyo (República del Ecuador). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-30032009000100003&script=sci_arttext&lng=en	Nutrición.			X	
Hernan Daza, C.	Nutrición infantil y rendimiento escolar.	Hernan Daza, C. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar. http://uvsalud.univalle.edu.co/colombiamedica/index.php/comedica/articulo/view/5651	Nutrición.			X	
MedlinePlus.	Aminoácidos.		Nutrición.	Aminoácidos.	MedlinePlus. (s.f.). Aminoácidos. https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002222.htm	X	
Tu mejor versión.	¿Para qué sirve la Isoleucina?.		Nutrición.	Aminoácidos.	Tu mejor versión. (2009). ¿Para qué sirve la Isoleucina?. Nutritienda. https://blog.nutritienda.com/isleucina/	X	
Carmen.B.	¿Qué es la leucina y para qué sirve?.		Nutrición.	Aminoácidos.	Carmen B. (2020). ¿Qué es la leucina y para qué sirve?. BlogEFAD. https://www.efadeporte.com/blog/nutricion-deportiva/que-es-la-leucina-y-para-que-sirve	X	
Actual nutrition.	¿Qué es la lisina y cuál es su función?.		Nutrición.	Aminoácidos.	Actual nutrition. (2020). ¿Qué es la lisina y cuál es su función?. https://actualnutrition.es/blog/que-es-la-lisina-y-cual-es-su-funcion-34	X	
Green facts.	Fenilalanina.		Nutrición.	Aminoácidos.	Green facts. (s.f.). Fenilalanina. https://www.greenfacts.org/es/glosario/def/fenilalanina.htm		
Significados.	Significado de desnutrición.	Significados. (s.f.). Significado de Desnutrición. Significados.com. https://www.significados.com/desnutricion/	Desnutrición.			X	
UNICEF España.	La desnutrición infantil: Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento.	UNICEF España. (2011). La desnutrición infantil: Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento.	Desnutrición.			X	
Bedoya, P. B.	Efectos de la desnutrición infantil sobre el desarrollo psicomotor.	Bedoya, P. B. (2014). Efectos de la desnutrición infantil sobre el desarrollo psicomotor. Dialnet. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736317	Desnutrición			X	
Berta et al.	Estado nutricional de escolares y su relación con el hábito y calidad del desayuno.		Desnutrición.	Obesidad.	Berta et al. (2015). Estado nutricional de escolares y su relación con el hábito y calidad del desayuno. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0712-75182015000100006&script=sci_artext&lng=pt	X	

Anexo 4, Matriz de revisión documental

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1N8EJXpb_u42VyvE4z53R1wQwb5pBBqigt3Z5agA1NoY/edit?usp=sharing

Título	Autor (es)	Año	Objetivo	Metodología	Población	Muestra e instrumento	Resumen	Definiciones del autor	Resultados y conclusiones	URL
Estos son los beneficios de saltarse el desayuno	Roberto M.	2020	Determinar los beneficios de saltarse el desayuno.	Metodología cuantitativa.	Deportistas.	MEJORA: El estudio se centró en 12 hombres sanos. INSTRUMENTO: Observación.	Roberto cita a otro autor: Mendez (2020), el cual afirma que cada vez hay más documentos asegurando que desayunar temprano es más una preferencia que una ventaja, es cierto que desayunar beneficia al cuerpo pero comer tarde no implica algo perjudicial. Mendez expone a un grupo de personas que se benefician omitiendo el desayuno: Los deportistas.	Desayuno: No siempre es malo para cierto grupo de personas siempre y cuando se tenga comida saludable a mano.	Finalmente, también hay que recordar que existen otros buenos momentos para no desayunar: si no se tiene a mano comida saludable, es mejor no desayunar que hacerlo." (Roberto M, 2020).	https://www.elsepanol.com/ciencia/nutricion/2020/10/beneficios-saltar-su-desayuno-mostrando-los-imprescindibles-524198806-0.html
INFLUENCIA DEL DESAYUNO EN LA NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO Y CUARTO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIGUEL DE CERVANTES LOS RÍOS, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019	Guin, Gy Olvera, J	2019	OBJETIVO GENERAL: Establecer la influencia del desayuno en la nutrición y rendimiento académico de los estudiantes de tercero y cuarto año de básica de la escuela fiscal miguel de cervantes los ríos, periodo Mayo-septiembre 2019 OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Determinar la calidad del desayuno de los estudiantes de tercero y cuarto año de educación básica de la Escuela Fiscal Miguel de Cervantes del Cantón Baba, los ríos. Establecer estado nutricional y rendimiento académico de los estudiantes de tercero y cuarto año de educación básica de la Escuela Fiscal Miguel de Cervantes del Cantón Baba, los ríos. Determinar el nivel de conocimiento de los padres y/o cuidadores sobre la importancia del desayuno de los estudiantes de tercero y cuarto año de educación básica de la Escuela Fiscal Miguel de Cervantes del Cantón Baba, los ríos	Método inductivo. Método deductivo.	150 estudiantes de tercer a cuarto año de básica de la escuela fiscal miguel de cervantes los ríos primer semestre 2019.	MEJORA: 100 estudiantes de tercer y cuarto año de educación básica. INSTRUMENTO: Observación Encuesta	Los autores afirman que el concepto de alimentación ha sido tergiversado en nuestra sociedad, ya que hay muchos conceptos y maneras de tener un cuerpo saludable cuando en realidad muchos de estos son falsos o no sirven para todos y a que, la nutrición de cada cuerpo es diferente y por lo tanto no todos tienen la misma dieta. Sabiendo esto, se hace un enfoque en los infantes los cuales necesitan ser muy bien nutridos y cuidados por sus padres o tutores. Son ellos los que determinan los hábitos alimenticios de sus hijos o si no, habrían consecuencias a largo plazo tales como sobrepeso o problemas artrosiales que serían manifestadas por el resto de la vida adulta.	Alimentación: Además de ser un derecho fundamental para el humano, es un patrón nutricional fijo que establece la vitalidad del cuerpo. Nutrición: Es el proceso que realiza el cuerpo para absorber y asimilar sustancias requeridas para el funcionamiento de este. Rendimiento escolar: Es el resultado de algunas variables relacionadas al estudiante tales como: las motivaciones, intereses, metas, antecedentes escolares y el maestro. Si dichas cualidades son positivas, el estudiante puede absorber conocimientos de manera más eficiente. Desnutrición: Es el retraso del crecimiento a la talla insuficiente para la edad.	"El 54% de los estudiantes si toman desayuno respecto al 46%. Del grupo de estudiantes que si desayunan tenemos que el 30% de ellos presentan un desayuno de mala calidad, es decir este no posee ninguno de los 3 componentes elementales como fruta, cereal y licito. El estado nutricional más prevalente fue la obesidad con el 39% con obesidad presentaron bajo rendimiento académico. El 86% de los padres y/o cuidadores del infante no tenían ningún nivel de conocimiento sobre lo que se denomina un desayuno saludable mucho de sus componentes esenciales." (Guin, Gy Olvera, J, 2019).	http://psf.fcfp.unl.ac.cr/bitstream/handle/2000/7002/P_LIT/LIT_PCS_NUT_0007_0026?sequence=1&isAllowed=y
Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente	J.M. Moreno Villares, M.J. Gallano Segovia	2015	OBJETIVO GENERAL: Reconocer la existencia de una relación directa entre los hábitos alimenticios en la infancia y el riesgo de desarrollar enfermedades a lo largo de la vida.	Metodología cuantitativa	Preescolares, escolares y adolescentes	MEJORA: Niños preescolares de 3-6 años y adolescentes de 6-12 años	La buena alimentación es crucial en los primeros años de vida, ya que pueden definir que tan sano están el cuerpo y la mente. Además de las características físicas, el aspecto psicológico también tiene una gran influencia. En los niños pequeños, se hacen actos caprichosos (Comer solo platos por ejemplo) ahí es donde entran los padres, son ellos los que forman hábitos alimenticios en sus hijos, con una buena educación, el niño sabrá que debe comer, al contrario, si no es guiado adecuadamente el niño puede perder el apetito hacia ciertos alimentos que son beneficiosos, o incluso quemar omiteo platos de comida. En los adolescentes, su nutrición es decisiva, pues son ellos los que controlan que comer y que no. Los adolescentes son susceptibles a muchos cambios y es justo esto lo que hace su nutrición vulnerable, cuentan con una alimentación muy irregular. El alimento principal es la comida procesada. Estos cambios pueden determinar como sea su alimentación en su vida adulta.	Nutrición: La nutrición cumple un papel en el crecimiento y estructuración de un cuerpo Desayuno: Es la principal comida del día, es el ayuno después de 7 a 8 horas de sueño y cuenta con varios beneficios, sin embargo, un mal apego de este puede traer problemas nutricionales	J.M. Moreno Villares y M.J. Gallano Segovia dicen que la alimentación es crucial en la infancia, ya que ahí se forman los hábitos gracias a los padres. Y en la adolescencia, ya que es muy probable que solo presenten cambio significativos hasta esa etapa. Los jóvenes deben ejercitarse al menos 30 minutos al día y si es necesario, que estos hagan citas con un pediatra para prevenir el mal manejo de las comidas y futuras enfermedades.	http://www.pediatrinformal.es/wp-content/uploads/2015/06/la-nutricion-de-los-ninos.pdf
Soy nutricionista y no desayuno	Juan R	2019	Cuestionar los presuntos beneficios del desayuno y sus efectos positivos en el peso.	N/A	N/A	N/A	El autor cuenta su experiencia como desayunador selectivo (muy variado), come muy poco o desayuna las "sobras de la noche", dice que no deberían haber alimentos exclusivamente para el desayuno "sé que no a todo el mundo le va este tipo de opciones, pero ¿podría alguien encontrar algún argumento racional para poner en cuarentena este tipo de elecciones? Si valen para otra comida, también valen para desayunar." (Juan R 2019). Las comidas que debemos evitar son las comidas publicitarias (Cereales con mucho azúcar) También argumenta que no comer temprano es una estrategia para el ayuno intermitente, puedes comer a las 18:00 y eso sería un desayuno, el ayuno es recomendado por varios nutricionistas.	Desayuno: No necesariamente es la comida más importante del día, pero sí tiene que ser la primera, independientemente de la hora. Es la ruptura del ayuno nocturno.	"Lo poco que tengo claro a este respecto es que –incluso desde niños– a unos les va eso de desayunar, otros matarían antes de poner un pie en la calle sin hacerlo y otros, como yo, a los que no les entra nada de comer hasta bien pasado un tiempo. Esto es así por muchos estudios científicos que se publican (y que digan lo que sea)". (Juan R, 2019).	http://dietaadicta.com.ar/2019/06/06/soy-nutricionista-y-no-desayuno/
Alimentación sana	Organización Mundial de la Salud (OMS)	2018	Establecer que elementos dan una alimentación sana, además de aportar conceptos de nutrición en las etapas de la vida humana	N/A	N/A	N/A	La OMS afirma que una buena dieta aporta beneficios al cuerpo, sin embargo, el desarrollo urbano y la aparición de los alimentos procesados ha cambiado la dieta común de millones de personas alrededor del mundo. Una alimentación nutritiva cuenta con demarcados factores, aunque la OMS tiene establecidos los siguientes principios: Las grasas no pueden superar el 30% de la ingesta calórica diaria Los azúcares no pueden superar el 10% de la ingesta calórica diaria Se debe comer al menos 400 gramos de frutas. El consumo de sales no puede superar los 5 gramos.	Alimentación: Es gracias a este que se previenen varias enfermedades no transmisibles, una mala alimentación se convierte en un problema a largo plazo.	"La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interaccionan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos que afectan la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático). Por consiguiente, el fomento de un entorno alimentario saludable y, en particular, de sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos sectores y partes interesadas, incluidos los gobiernos, el sector público y el sector privado." (OMS, 2018).	http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet