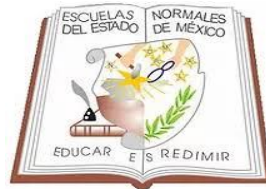




# ESCUELA NORMAL DE SANTIAGO TIANGUISTENCO



**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES**  
**LA ALIMENTACIÓN Y EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE ALUMNOS DE**  
**TERCER GRADO DE SECUNDARIA**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA  
PRESENTA  
KEVIN Yael ALVARADO CONDE  
ASESORA  
MTRA. MARÍA DE LA LUZ BANDERAS MAYA

SANTIAGO TIANGUISTENCO DE GALEANA, MEXICO

JULIO 2023

## INDICE

Introducción .....	3
Plan De Acción .....	5
Diagnóstico .....	8
Intención .....	13
Planificación.....	18
Descripción de estrategias .....	21
Reflexión y evaluación de estrategias .....	25
Conclusiones y recomendaciones .....	41
<b>Referencias</b> .....	<b>44</b>
Anexos.....	47

## Introducción

El presente trabajo elaborado a partir de las actividades llevadas a cabo en una Escuela Secundaria donde se realizaron prácticas profesionales durante el ciclo escolar 2022-2023, trabajo de titulación con modalidad de informe de prácticas profesionales, el cual da cuenta de la experiencia obtenida a raíz del trabajo realizado con un grupo específico.

El problema observado y que es recurrente en diversas escuelas es, La alimentación de los estudiantes y su repercusión en el desempeño escolar, en este caso, de alumnos de tercer grado de secundaria para la selección del tema se requirió de una observación previa el cual se sustenta con actividades realizadas, registros en el diario escolar y el guión de observación que se realizó al inicio del ciclo escolar información con la que se elaboró un diagnóstico.

El rendimiento del estudiante se ha convertido en una de las variables esenciales en el análisis de la educación y la calidad de cualquier oferta académica, sin embargo, han existido investigaciones que han servido de referencia desde trabajos elaborados en ciclos anteriores, así como estadísticas que hacen evidente la importancia de la alimentación para el desarrollo del ser humano, sobre todo cuando se encuentra en etapa de crecimiento como es la adolescencia. El trabajo que se presenta, expone los criterios asociados a la influencia de los diferentes factores que intervienen en el rendimiento académico y la importancia que tiene conocer estos procesos en el marco de las estrategias educativas que se desarrollaron en el aula parte del escenario académico que es la escuela.

La globalización ha sectorizado la economía en nuestro país enriqueciendo y empobreciendo a la sociedad en general, es importante mencionar que, en México, el nivel de pobreza es de 43.6% de la población total (Torres Rodríguez,2019, pp. 1). De cada dos niños, uno no cuenta con la alimentación adecuada y sana, sobre todo, el 13.6% de los infantes presentan talla baja, indicador de desnutrición crónica o bien lo contrario, obesidad por el desorden alimenticio, existiendo diversos factores que propician la desnutrición crónica en el crecimiento, el desarrollo y la salud, afectando a mediano y largo plazo el rendimiento escolar e intelectual, desarrollo de capacidades y rendimiento del trabajo y en general, afectación en el desarrollo integral, así como se establece en documentos normativos Art. 3º, Ley General de Educación y perfil de egreso de la Educación Básica.

El Docente se enfrenta a problemas serios, porque no se cuenta con elementos para abatir esta situación cada vez más aguda que, aunque se tenga la mejor disposición profesional, innovación en el ejercicio docente, si el material humano no está en condiciones, son desalentadores los resultados académicos, el tipo de alimentos a los que tienen acceso los estudiantes , en casa y en la escuela son indicadores con los que se puede asegurar que se propician más problemas en el desarrollo de los alumnos.

El rendimiento académico de un estudiante, un grupo escolar, un centro educativo y sus análisis a niveles macro, no solo se asumen como un criterio esencial en la determinación de los niveles de calidad educativa, también expresan el nivel de esfuerzo, de los implicados, pero, los resultados que se obtiene se expresa en una nota o cualidad que se le atribuye. La alimentación es una de las necesidades básicas del ser humano, por lo que el propósito del presente trabajo es: Diseñar estrategias durante el trabajo docente que contribuyan a mejorar el rendimiento escolar a través de una sana alimentación.

La problemática identificada es obtenida de manera general en las escuelas, en este caso en escuela secundaria, ya que a lo largo de la estancia en la institución se pudo detectar el fenómenos latente de mala alimentación que afecta a gran parte de los adolescentes, los cuales carecen de los nutrimentos esenciales que necesitan para su desarrollo físico-cognitivo, por lo tanto el problema fue trabajado en el tercer grado, donde la mala alimentación ha influido de manera significativa en el rendimiento escolar de los estudiantes, se pretendió que los estudiantes mejoraran su alimentación y luego entonces su rendimiento escolar , como propuesta de estrategias de mejora en su desempeño dentro y fuera de la escuela se lograra a partir de cambios en su forma de comer, se contribuyó así, en la concientización y mejora de su salud.

Además fue importante tener en cuenta que la nutrición ha sido considerada como importante y determinante en la salud de la población por las consecuencias negativas que una mala nutrición trae en el ámbito social, pues se trata de un estado patológico que impide el correcto desenvolvimiento de una persona en su medio, determina diversos problemas de salud, provocando ausencia laboral y escolar; en los adolescentes este problema es especialmente importante pues son ellos quienes se encuentran en una fase de crecimiento constante, y cuyo sistema nervioso central se desarrolla un 90% durante los primeros 3 a 5 años de vida, siendo esta una etapa sensible a déficit nutricionales y se ve afectada en años posteriores dentro de los 12 y 16 años de vida. Se visualizaron las características del grupo para trabajar, así como su contexto, los intereses personales de los estudiantes, con el fin de dar solución a la problemática que fue identificada.

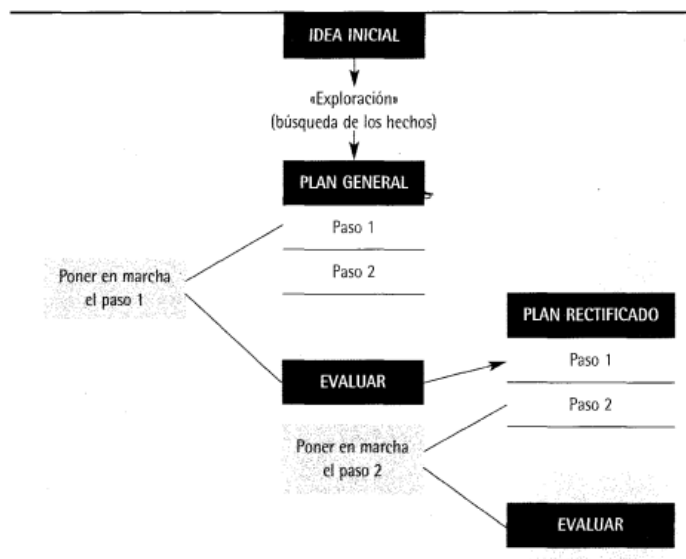
Además, como lo marca el plan de estudios 2018, al incorporar el eje se busca que los alumnos construyan progresivamente el concepto de sí y se reconozcan como personas dignas, capaces de cuidarse a sí mismas, lo que implica alimentarse, dormir bien, fomentar la higiene y mantener un equilibrio emocional, por ende que identifiquen y valoren las características físicas, psicológicas, emocionales y cognitivas que hacen a cada persona singular e irrepetible; asimismo, que aprecien aspectos que los identifican con otras personas y que formen una identidad basada en la alimentación saludable y los cambios se verán proyectados en su rendimiento escolar.

### Plan De Acción

El trabajo en modalidad de Informe de prácticas profesionales, se elaboró desde la perspectiva metodológica de Investigación Acción, la cual es definida a partir de las aportaciones de Kut Lewin (1946) definió a la investigación-acción como “una forma de cuestionamiento autoreflexivo, llevada a cabo por los propios participantes en determinadas ocasiones con la finalidad de mejorar la racionalidad y la justicia de situaciones, de la propia práctica social educativa, con el objetivo también de mejorar el conocimiento de dicha práctica y sobre las situaciones en las que la acción se lleva a cabo”.

Lewin (1946) describió la investigación-acción como ciclos de acción reflexiva. Cada ciclo se compone de una serie de pasos: planificación, acción y evaluación de la acción. Comienza con una “idea general” sobre un tema de interés a partir de un plan de acción. Se hace un reconocimiento del plan, sus posibilidades y limitaciones, se lleva a cabo el primer paso de acción y se evalúa su resultado.

“El plan general es revisado a la luz de la información y se planifica el segundo paso de acción sobre la base del primero.” (Latorre, 2005, p. 3)



**Fig.3** Lewin, K. (1946). Fases de la Investigación Acción (citado en Latorre, 2005, p.34)

La Investigación-Acción se desarrolla siguiendo un modelo en espiral en ciclos sucesivos, que varía de acuerdo a la complejidad de la problemática. Sus principales fases son:

1. **Problematización.** La labor educativa se desarrolla en situaciones donde se presentan problemas prácticos, por lo que el problema elegido será la misma naturaleza. En general, son inconsistencias entre lo que se persigue y lo que en realidad ocurre.

2. **Diagnóstico.** Ya identificado el problema y habiendo formulado un enunciado del mismo, se recopila la información. Ésta consiste en recoger diversas evidencias, que deben informar sobre las acciones tal y como se han desarrollado, expresar el punto de vista de las personas implicadas e informar cómo las personas implicadas viven y entienden la situación que se investiga.

3. **Diseño de una Propuesta de Cambio,** en ésta fase se consideran las diversas alternativas de actuación y sus posibles consecuencias. Una reflexión prospectiva permite diseñar una propuesta de cambio y mejoramiento, y definir un diseño de evaluación de la misma. Esto se hace con la intención de anticipar los indicadores y metas que darán cuenta del logro de la propuesta.

4. **Aplicación de Propuesta.** Después de diseñar la propuesta de acción, ésta se lleva a cabo por las personas interesadas. Cualquier propuesta realizada implica una nueva forma de actuar, un esfuerzo de innovación y mejoramiento de nuestra práctica que debe ser sometida permanentemente a condiciones de análisis, evaluación y reflexión. Es importante que los equipos de trabajo sigan llevando a cabo las actividades planeadas para lograr la mejora, siendo necesarios la negociación y el compromiso.

5. **Evaluación.** Como ya se había mencionado, las evaluaciones se siguen realizando de forma continua durante y al final del proceso de investigación, pues pueden surgir cambios que requieran una redefinición del problema por diferentes razones (porque éste se ha modificado, porque ha surgido otro más urgente, porque se descubren nuevos focos de atención que se requiere atender para abordar el problema original, etc. (Bisquerra, 2004)

El término investigación acción educativa se utiliza para describir una serie de actividades que los docentes realizan en sus aulas, tales como el diseño curricular, el autodesarrollo profesional, la mejora de programas, sistemas educativos o políticas de desarrollo. Común a estas actividades es la identificación de estrategias de acción que son implementadas y luego observadas, consideradas y modificadas.

Durante el proceso de formación en investigación acción, emergen herramientas esenciales de apoyo tales como el diario del profesor como una herramienta de ayuda de suma importancia ya que en él se realizaron las anotaciones pertinentes dentro de nuestros diarios, Porlán y otros, (1988) nos dice que "El profesor es el mediador fundamental entre la teoría y la práctica educativa. Las características de su trabajo profesional le confieren un papel regulador y transformador de toda iniciativa externa que pretenda incidir en la dinámica de las aulas." Dando como referencia las notas que hemos capturado como un antecedente de la problemática observada y su evolución a lo largo del ciclo escolar.

También las herramientas de trabajo de investigación de campo además del Diario del profesor, han sido las encuestas, las cuales fueron aplicadas para la obtención de información esencial de temas específicos de cada uno de los estudiantes.

Las encuestas son una herramienta comúnmente utilizadas en la investigación para recopilar datos sobre las opiniones, actitudes, comportamientos y características de una muestra de la población, pueden ser utilizadas en diferentes tipos de investigaciones desde proyectos académicos hasta estudios de mercado. Su objetivo es obtener datos precisos y representativos de la población; que se está estudiando. Pueden ser administradas en un formato de entrevista personal, por teléfono, por correo electrónico o en línea. Las preguntas pueden ser abiertas o cerradas, y pueden ser diseñadas para obtener respuestas cualitativas o cuantitativas.

Una encuesta exitosa requiere una cuidadosa planificación y diseño, debe ser dirigida a una muestra representativa de la población y debe estar diseñada para obtener información precisa y relevante, los investigadores también deben asegurarse de que las preguntas no sean sesgadas y de que la respuesta a la encuesta sea voluntaria.

Una vez completadas la encuestas, se analizaron los datos y se identificaron indicadores que fueron utilizados para sacar conclusiones y hacer inferencias sobre el grupo en general.

Derivado del Plan de Acción se estructuró la planificación, en la cual se tuvo como fin, establecer el plan de trabajo y las estrategias didácticas de trabajo llevadas a cabo en este

documento de titulación, se establecieron propósitos a lograr y las actividades que se programaron ordenadas con fecha de aplicación.

Cada estrategia planteada se ha relacionado con las actividades realizadas en las planificaciones llevadas a cabo a lo largo de las jornadas de práctica. Se pretendió que cada actividad estuviera relacionada con los aprendizajes esperados que el plan de estudios 2018 nos marca y relacionados con el logro del perfil de egreso del estudiante de nivel secundaria.

La primera de ellas es el ámbito número 5, relacionado con la responsabilidad de cada estudiante, sobre su bienestar y lo expresa con el cuidado de sí mismo. Este ámbito está relacionado ampliamente con su manera de alimentación ya que el cuidado de sí mismo implica que cuide su cuerpo además que actuara de manera responsable para evitar situaciones que pongan en riesgo su integridad física y mental. La alimentación funcionará como un agente de cambio en su persona y esta establecerá una forma de bienestar general.

El segundo ámbito, el 9, estará relacionado de manera específica a la atención del cuerpo y de la salud, la afrenta un enfoque preventivo para poder identificar las ventajas de cuidar su cuerpo, tener una alimentación balanceada y practicar actividad física con regularidad.

Por eso mismo las actividades propuestas sirvieron para poder acatar lo que lo planes de estudio 2018, pretenden lograr como parte del perfil de egreso deseado en los estudiantes de nivel secundaria teniendo como resultado los siguientes resultados, en los cuales se establecieron propuestas dentro de la practica educativa para poder establecer un parámetro de mejora en su rendimiento escolar.

## Diagnóstico

El trabajo se llevó a cabo en la Escuela Secundaria Técnica Industrial y Comercial No. 0114 “Dr. Gustavo Baz Prada”, en el municipio de Almoloya del Río, México, considerado como un medio semiurbano. El nombre Almoloya, proviene del idioma sonoro náhuatl, cuya etimología deriva de las radicales: al, contracción de atl "agua"; molo de molloni o mollini, "manar", "brotar"; y la partícula verbal ya, yan, "en" o "donde", "lugar". "Donde brota el agua", "el lugar donde emana el agua a borbollones".



El municipio cuenta con los servicios de agua potable, energía eléctrica, telefonía e internet y transporte público. La mayoría de los estudiantes no participan en actividades vespertinas de tipo cultural, deportivas y recreativas, motivo por el cual algunos de los jóvenes y adolescentes tienden a integrarse a grupos sociales de alto riesgo (drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, así como el mal uso de las redes sociales).

En la región se realizan festividades importantes, tales como el 6 de enero que se celebra la Epifanía, en honor también del Señor de Burgos; fecha móvil el carnaval en honor de la virgen de los Dolores, el 08 de mayo se celebra la aparición del arcángel San Miguel, patrono del pueblo; el 28 de agosto se celebra a San Agustín; y en septiembre 29 se celebra al arcángel San Miguel, patrono del pueblo que es la fecha más importante en la comunidad.

Un factor relevante en la organización de la comunidad es que cuenta con tradiciones muy arraigadas como las fiestas patronales, provocando la inasistencia de los alumnos a la escuela.

Una de las actividades económicas más importantes de los Almoloyenses es el comercio, manufactura de prendas de vestir y de temporada (pantalón de mezclilla, disfraces, uniformes, etc.); que se venden directamente al consumidor o a mayoristas, así como una minoría de la población opta por residir en el extranjero laborando también en este oficio. Mientras que una pequeña parte de la población desempeñan sus servicios como obreros en las empresas ubicadas en la zona industrial de los municipios cercanos a la localidad entre los que destacan Santiago Tianguistenco y Santa Cruz Atizapán, un bajo porcentaje de los pobladores de la comunidad son profesionistas o laboran en algunos oficios (herrería, carpintería, estilistas, entre otros).

El tipo de familia que predomina es nuclear, sin embargo, existe una población de padres que viven en unión libre además de que son muy jóvenes, gran parte de la población cuenta con educación básica. Actualmente oscilan entre 28 a 35 años de edad, motivo por el cual no realizan su función como padres de familia de manera asertiva, siendo muy permisivos o dando demasiadas libertades a sus hijos perdiendo su autoridad.

Con lo observado durante esta estancia se pudo observar que los alumnos se caracterizan por tener poco interés por las actividades académicas y buscan un sentido de pertenencia. No cuentan con hábitos de estudio y proyecto de vida, ya que no logran desarrollar habilidad para toma de decisiones.

El cumplimiento con materiales solicitados es escaso, influyendo en esto su situación económica y familiar. Además, la tasa de analfabetismo de Almoloya del Río en 2020 fue 3.25%.

Del total de población analfabeta, 36.3% correspondió a hombres y 63.7% a mujeres. INEGI, Censo de población y vivienda 2020

En el plantel educativo donde se desarrollaron las prácticas profesionales, se originaron cambios a partir de la pandemia, donde directivos y docentes horas clase incidieron para hacer acompañamiento a los estudiantes, vigilando que se cumplieran los lineamientos establecidos en el programa nacional, se hicieron modificaciones en la escuela y en las diversas áreas como fue la tienda escolar, puntualizando los lineamientos de higiene, precio y calidad de los alimentos que debían cumplirse para se le brindar un mejor servicio.

Para este ciclo escolar la institución cuenta con una plantilla de 40 docentes, 1 director, 1 subdirector, 1 secretario escolar, 5 orientadores y el resto profesores horas clase. De los cuales, el 62.5% de los profesores cuenta con título de licenciatura, 20 % con grado de maestría, 2.5% con grado de doctorado y el 15% son pasantes, universitarios y con carrera técnica; 37 son normalistas, 1 universitario, 1 con carrera técnica, 1 otros.

De acuerdo con las prácticas docentes (con base en las visitas de observación de clase), se pudieron detectar las fortalezas y áreas de oportunidad que presentan los docentes, 2 de ellos requieren de procesos de actualización.

De acuerdo a datos obtenidos en la escuela cuenta con un total de docentes frente a grupo, 32 (80%) conocen y trabajan los planes y programas de estudio vigentes y 8 (20%) docentes requieren fortalecer su conocimiento y dominio de planes y programas. Algunas de las posibles razones que dan origen a la no consolidación de habilidades docentes son: la falta de actualización en estrategias de enseñanza de aprendizaje, evaluación formativa y planeación didáctica.

La escuela se encuentra en un punto céntrico, al estar prácticamente en esta ubicación, no es complicado para los alumnos encontrar papelerías o establecimientos con internet (para la adquisición de materiales, impresión y elaboración de trabajos para quienes no cuentan con internet en casa).

La institución cuenta con 15 salones (5 grupos por grado), una dirección, una subdirección, una sala de maestros, una biblioteca digital fuera de servicio, un laboratorio en mantenimiento, una sala de computo mal equipada, baños fuera servicio y otros funcionales, talleres de herrería y confección fuera de servicio, áreas verdes, canchas de básquetbol, oficinas para orientadores y departamento de USAER. Cuenta con una matrícula de 624 alumnos; de los cuales 317 son hombres y 307 son mujeres. Conservando la matrícula en comparación al ciclo anterior

Se puso en operación la cooperativa escolar donde se distribuyen alimentos donde buscar el balance nutricional es una tarea complicada debido a que en su mayoría se distribuyen alimentos con altos índices calóricos perjudiciales para la salud (Anexo 3) teniendo esto como una alarma ya que como lo marca los Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica y su Anexo único, emitidos por las secretarías de Educación Pública y de Salud y en la institución se omiten los artículos establecidos en dicho documento mencionado anteriormente.

Sin duda alguna existen muchas problemáticas que atender dentro de la escuela, sin embargo, el contexto nos obliga a abordar esta problemática, ya que afecta la práctica educativa con bajos resultados en el desempeño escolar. Esto puede ser comprobado con las calificaciones obtenidas dentro de los procesos de evaluación y se ve afectado en el desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales como parte del proceso de la adolescencia.

La forma en la que los estudiantes se alimentan es diferente a la indicada en el Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes en su artículo “Recomendaciones para una alimentación adecuada” (2021) se señala que una persona en desarrollo a partir de los 5 a los 17 años de edad debe consumir una dieta balanceada en cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.

También recomiendan tomar abundante agua por lo menos uno 1.5 litros sin saborizantes o líquidos que puedan alterar la composición, no consumir alimentos grasos en exceso, altamente procesados, además de esto el etiquetado actual nos permite conocer las porciones y cantidades en exceso que cuando el alimento puede contener por ello es importante que se vigile lo que los adolescentes consumen.

Es importante la manera de alimentación de las familias, que sea adecuada para poder fortalecer las medidas necesarias que garanticen una salud óptima.

Es por ello, que, a partir de lo observado durante la estancia en la institución, se pudo identificar que se consume una cantidad de alimentos que no son enriquecedores para la salud. Se pudo observar a partir de registros en el diario del profesor, lo que consumen los adolescentes, una gran cantidad de comida chatarra, carbohidratos y bebidas azucaradas, alimentos que se encuentran en la tienda escolar.

Además, el contexto influye de manera determinante, en los estudiantes, sus circunstancias de vida les obligan a tener que recurrir a una alimentación deficiente, en casos extremos, existe

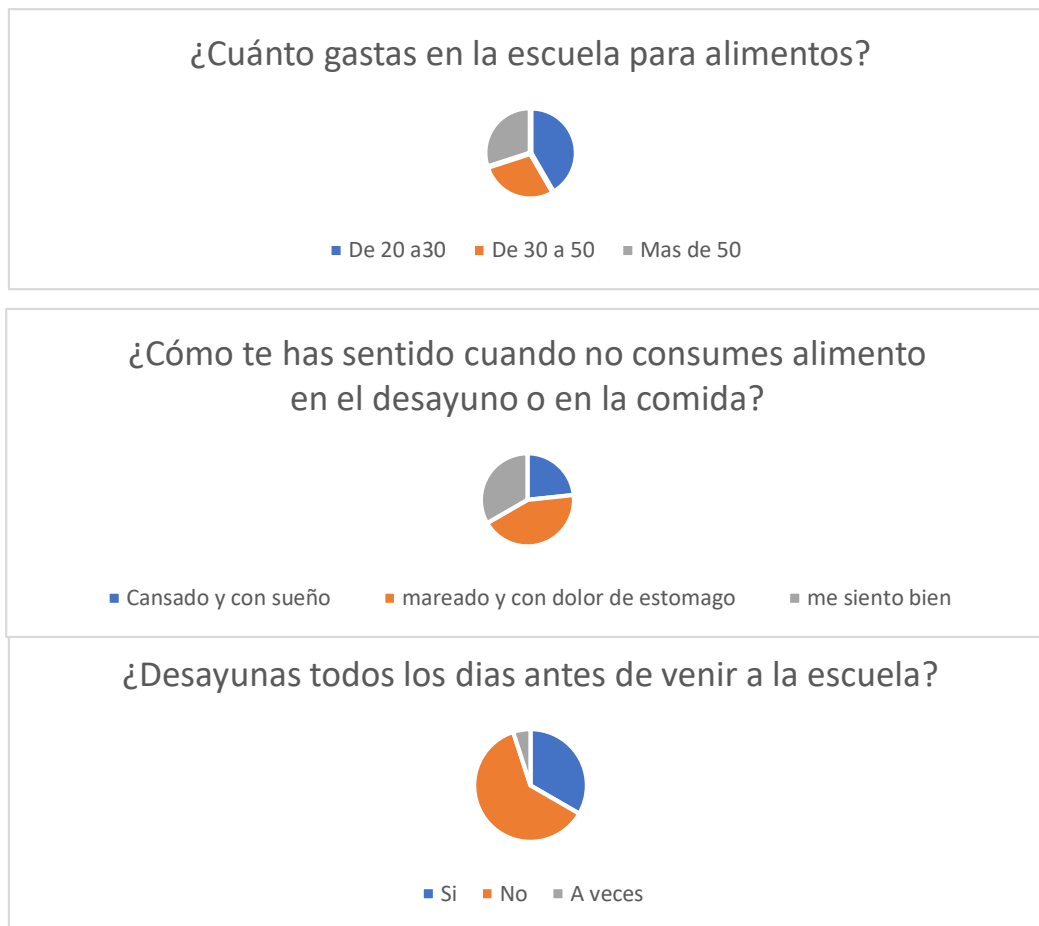
una alimentación nula por la mala cultura en el país, no es un fenómeno exclusivo de la comunidad es un tema importante a tratar ya que se establecieron parámetros para el estudio de este documento de titulación.

En una encuesta aplicada a los estudiantes con la finalidad de saber qué alimentos consumen en la escuela, en familia y con los amigos, con el propósito de tener un referente para la construcción del diagnóstico, teniendo en cuenta que existen factores económicos (Fig. 1) y sociales (Fig. 2) que influyen en esta parte, la información obtenida sirvió para el análisis de los resultados siguientes:

Fig.1



Fig. 2



La información obtenida fue relevante como para deducir que existen malos hábitos alimenticios, los estudiantes, en una mayoría no consumen alimentos nutritivos. Las comidas que realizan durante el día son irregulares, invierten dinero en el consumo de alimentos de mala calidad y por si fuera poco, no existe apoyo en las escuelas para que los alimentos sean aceptables, esta parte no es tomada en cuenta, resulta poco importante para las autoridades educativas, es relevante mencionar que en diferentes tiendas escolares de instituciones donde se han realizado prácticas profesionales, se ofrecen los mismos alimentos y esto ha sido por años.

### Intención

El presente informe de práctica, tiene como intención que los alumnos mejoren su rendimiento escolar con base en una buena alimentación pues como lo marcan los objetivos del programa de estudios 2018, el fortalecer su identidad como persona digna, valiosa y sujeto de derechos para participar en acciones que favorecen su autorrealización y desarrollo integral, el cuidado de su salud y la prevención de riesgos.

Se busca establecer, que los estudiantes de nivel secundaria identifiquen las ventajas y fortalezas que se tiene al seguir una dieta correcta y cómo ésta va a influir en su aprovechamiento académico, el mejoramiento de hábitos que permitan a los adolescentes mejorar capacidades emocionales, físicas y académicas. (ver anexo 1)

Además, se busca establecer estrategias que permitan mejorar el rendimiento escolar. La realización de actividades de educación para la salud por parte de especialistas en nutrición supondrá un gran beneficio para la salud de los niños, así como también una mejora en su rendimiento académico.

Por ello, la realización de este tipo de iniciativas constituirá una herramienta para evaluar los hábitos dietéticos de los niños favoreciendo una intervención temprana mediante la instauración de un régimen alimenticio beneficioso para su desarrollo, así como también supondrá un instrumento para reducir la incidencia del fracaso escolar y mejorar el rendimiento académico potenciando el desarrollo de los niños a nivel intelectual.

La alimentación en esta etapa es esencial para el desarrollo biológico, cognitivo, psicológico y social, la manera en la que nos alimentamos es una parte vital del ser humano, se busca que los estudiantes analicen y se concienticen acerca de la importancia que se tiene del comer bien y que cada uno de ellos busque la posibilidad para mejorar su rendimiento académico

El aspecto biológico en el desarrollo alimenticio se refiere a cómo los factores influyen en la forma en que los seres humanos se desarrollan, crecen y se nutren a través de la alimentación.

. El sistema digestivo, por ejemplo, se desarrolla gradualmente desde la infancia hasta la adultez, lo que permite la absorción adecuada de nutrientes de los alimentos consumidos. A medida que los niños crecen, su apetito y requerimientos calóricos también cambian, lo que refleja los diferentes ritmos de crecimiento y desarrollo.

Podemos atribuir que los estudiantes que no comen lo que su cuerpo demanda estarán teniendo problemas en su desarrollo físico e intelectual debido a la falta de nutrientes y por consecuencia esto traerá que el estudiante no se desarrolle de la manera adecuada y propicie enfermedades relacionadas a anemia.

De acuerdo a lo observado en la institución mediante nuestro diario del profesor, los alumnos que más consumen alimentos chatarra no tienen un rendimiento escolar adecuado en comparación a los niños que procuran comer de manera saludable, en cuanto a sus características

físicas suelen ser alumnos con problemas de desnutrición, con problemas de aprendizaje, con baja estatura o en su caso con un nivel de masa corporal que no corresponde a su peso y talla, igual alumnos que presentan sobre peso u obesidad, situación que provoca problemas emocionales o psicológicos, es importante mencionar que en la etapa de la adolescencia, la aceptación es una parte importante sobre todo si se trata del cuerpo físico.

El factor psicológico desempeña un papel importante en la alimentación y en nuestros hábitos alimentarios, nuestra relación con la comida está influenciada por una variedad de factores que incluyen emociones, pensamientos, creencias y experiencias pasadas, que pueden afectar, porque se puede adoptar algún trastorno en la forma de comer, comúnmente en los adolescentes se recurre a la comida como una forma de consuelo o para controlar el estrés, la tristeza o la ansiedad.

Fue fundamental tener en cuenta aspectos psicológicos y promover una alimentación saludable y equilibrada. resultó recomendable, con quienes presentaron problemas relacionados con la alimentación, buscar la ayuda de un profesional, como un psicólogo o un dietista nutriólogo especializado en trastornos alimentarios, en esta parte cabe señalar que como docente en formación me enfrenté a situaciones que rebasaron los elementos para dar alternativa de solución.

Algunas de las anotaciones en el diario del profesor fue en relación al caso de un estudiante de tercer grado, quien parece tener sobrepeso. La situación que se presento fue durante su descanso donde el estudiante se encontraba conviviendo con sus demás compañeros, ellos comenzaron a realizar comentarios acerca de su aspecto físico, poniendo apodos, provocando el descontento del estudiante haciendo que se apartara de ellos con un gesto de enojo y de impotencia al no poder hacer algo al respecto.

Al percatarme de la situación decidí acercarme para poder dialogar acerca de lo sucedido, al preguntar qué fue lo que pasó me comentó que no era la primera vez que sucedía esto y que él se siente muy mal al respecto, me compartió que le ha tratado de comer comida más sana y hacer ejercicio, pero lo que me dijo fue al momento fue lo siguiente “no puedo dejar de comer papas porque me gustan mucho y las como todos los días, a lo mejor no es tan malo” (diario del profesor, 3 de marzo 2023).

Fue de suma relevancia el testimonio de este estudiante, ya que pudimos darnos cuenta que el aspecto físico a partir de lo que las personas ingieren puede llegar a afectar de manera severa las emociones y la autoestima de los estudiantes. Pensar acerca de lo que los cada uno vive es su

día a día ya que cabe destacar que es esencial promover una cultura de alimentación saludable que ponga en práctica el bienestar de los adolescentes y que este pueda generar una forma de aceptación relacionado al cambio físico y mental.

Es importante considerar que los aspectos cognitivos van de la mano con el aspecto anterior, nuestra forma de pensar, procesar la información y tomar decisiones puede influir en sentirnos bien o lo contrario, cuando la situación se torna insostenible, desde el momento que se observaron burlas, apodos y mal trato entre pares.

Estas experiencias pueden influir en nuestras preferencias y aversiones alimentarias a lo largo del tiempo, en el caso de presentar bajo rendimiento en el aprendizaje, se vio reflejado de manera significativa en la manera que los estudiantes de nivel secundaria se desempeñan durante el trabajo, fue recurrente observar quien todo el tiempo se presentó desgano, flojera, sueño y en cambio otros alumnos mantuvieron vitalidad y ganas de estar trabajando, participaban activamente.

De acuerdo a las anotaciones realizadas en el diario del profesor, por otro lado, presentaban una forma de trabajo más baja a comparación de aquellos que asistían de manera diaria y que procuraban desempeñarse de manera correcta tenían una participación activa durante las sesiones realizadas tenían una mejor alimentación por alguna razón no consumían alimentos durante el día o durante sus descansos lo que ocasiona que no presentaron una disposición adecuada para el trabajo, ya que según ellos y de acuerdo a lo observado las actividades no era de su interés, se sentían cansados muchos de ellos sin ganas de realizar las actividades.

Esto fue una constante recurrente durante el ciclo escolar ya que muchos de ellos continuaban con actitudes que limitaban su vitalidad en el salón, muchos de ellos en ocasiones presentaban sueño y al cuestionarles acerca de por qué se sentían así su respuesta era que estaban cansados.

De igual forma los estudiantes se encontraban en situaciones difíciles dentro y fuera de la escuela tales como problemas familiares, estrés, ansiedad y motivación lo que afectaba la capacidad para concentrarse y poder llevar a cabo su aprendizaje.

Es por ello que se buscaba establecer y crear de acuerdo a los aprendizajes esperados fomentar las estrategias planeada y buscar un cambio que impactó de manera importante



Una correcta alimentación puede impactar en los sentidos del cuerpo y de forma biológica, es decir que los estudiantes mal alimentados son los que regularmente se enfermaron, no asistieron y cuando regresaron a clases su desempeño fue bajo y su aprendizaje lento. En la institución se pudo observar que los adolescentes carecen de un desarrollo óptimo de acuerdo a su estado físico, debido a su alimentación, ya que presentan características específicas que denotan su falta de nutrientes.

Sin embargo, también puede ser causado debido al lugar y contexto que los rodea, en algunos casos, las personas pueden enfrentar dificultades para mantener una alimentación saludable debido a la falta de atención en sus hogares por parte de las personas que viven con ellos. Si el entorno social no respalda ni valora la alimentación saludable, puede ser difícil para alguien mantener sus elecciones de estilo de vida saludables.

Es importante tener en cuenta que el aspecto físico puede tener un impacto negativo ante el entorno social y escolar, por lo que es importante se promueva una alimentación saludable a partir de crear consciencia en los estudiantes con el desarrollo del aprendizaje esperado del programa educativo, de la asignación Formación, Cívica y Ética.

No todas las personas tienen acceso a una alimentación adecuada y saludable debido a factores como la pobreza, la falta de educación alimentaria y la disponibilidad limitada de alimentos frescos, pueden generar disparidades en la salud, a menudo se estigmatiza a las personas con ciertos tamaños corporales o a aquellas que tienen una apariencia física que no se ajusta a los estándares sociales, esto puede llevar a la discriminación y al ostracismo, la relación de una persona con la comida, puede desarrollar trastornos de la alimentación o tener una imagen distorsionada de su cuerpo como resultado de la presión social y la estigmatización.

Es por ello que, es de suma importancia establecer estrategias para aumentar los niveles de energía y mejorar el rendimiento físico y mental en los adolescentes, una estrategia alimenticia adecuada puede proporcionar los nutrientes necesarios para mantener niveles óptimos de energía, como carbohidratos de calidad, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

La alimentación juega un papel crucial en el rendimiento escolar de los estudiantes. Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona a los niños y jóvenes los nutrientes necesarios para un desarrollo psicomotriz normal.

La educación alimenticia y nutricional en la escuela, consistió en trabajar estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, se

ayudó a los adolescentes, para que en sus comunidades mejoraran su alimentación como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes responsables con el cuidado de sí mismos y de los demás.

La alimentación es un pilar esencial para garantizar un adecuado desarrollo en el estudiante, sobre todo en los diferentes ámbitos donde se relaciona la persona; por otra parte, se considera de especial relevancia para su desarrollo cognitivo en la etapa de crecimiento lo que puede ser determinante para su vida.

Una sociedad bien alimentada, impacta en el índice de enfermedades, rendimiento laboral y académico, la etapa de adolescencia, es medular en el desarrollo integral, empezando por el estado físico y emocional, (autoaceptación) del ser humano.

### Planificación

Las estrategias propuestas para este informe han sido presentadas mediante la siguiente tabla en la cual, plantea nombre de la estrategia y propósito a lograr, además de los recursos utilizados durante su aplicación en las actividades consideradas y las observaciones pertinentes que hayan surgido durante su aplicación, a través de la programación siguiente:

Estrategia	Actividades	Fecha de aplicación	Recursos	Evaluación	Observaciones
¿Qué estoy comiendo? Identifica que alimentos aportan los nutrientes	Cuido lo que como.	5 de enero de 2023	Materiales Formato impreso Humanos Alumnos Docente en formación	Se espera que en un aproximado de 80% y 90% realice la entrega de formato Lista de seguimiento	Los estudiantes a los cuales se les aplicó la encuesta respondieron satisfactoriamente

necesarios para un buen desempeño escolar			Financieros  Sin recursos		
	¿ Quién cuida mi alimentación	27 de enero de 2023	Materiales  Formato impreso  Humanos  Docente en formación  Alumnos  Padres de familia  Financieros  Impresiones	Captura de datos a partir de lo respondido en el formato impreso	Se encontró que los alumnos dependen generalmente de los tiempos y los recursos de los padres por lo que ellos han adoptado un estilo de vida malo.
<b>Una vida saludable y mi rol social</b>  Emplea estrategias que le permitan al alumno aplicar estrategias de cambio en su vida	Comer sano y mi rol en la sociedad	1 de febrero de 2023	Humanos  Alumnos  Docente en formación  Materiales  Lista de seguimiento	Lista de cotejo	

	¿Cómo me siento al comer sanamente?	6 de febrero de 2023	Humanos Alumnos Docente en formación Materiales Hoja impresa	Lista de seguimiento	
<b>Cam bios en mi</b>  Identifica las mejoras y los cambios dentro de su rendimiento escolar a partir de alimentarse sanamente	Mi nuevo yo.	8 de febrero de 2023	Materiales Hoja impresa Humanos Alumnos Docente en formación	Lista de seguimiento	
	La vida saludable dentro de la escuela	10 de febrero de 2023	Materiales Carteles Pegamento Tijeras Imágenes Humanos Alumnos Docente en formación Titulares	Lista de cotejo	

## Descripción de estrategias

Durante el desarrollo de nuestras prácticas profesionales se llevaron a cabo diversas estrategias como apoyo y ayuda para poder establecer propósitos actividades que pudieran dar cuenta de este trabajo. Las actividades fueron planificadas y aplicadas en la institución educativa como parte de la investigación realizada y la problemática detectada a fin de mostrar un cambio en su rendimiento escolar y su forma de alimentarse.

La estrategia número uno planteada como ¿Qué estoy comiendo? Está dividida en dos actividades las cuales tiene el propósito Identificar que alimentos le aportan los nutrientes necesarios para un buen desempeño escolar. La primera actividad lleva por nombre “Cuido lo que como.” Donde se identifican que alimentos consumen y que aportación nutrimental tienen de los mismos.

Durante la aplicación de esta estrategia fue de suma importancia poder establecer una serie de preguntas la cual nos daría cuenta sobre qué es lo que los alumnos comen.

Para poder obtener esta información fue necesario aplicar una encuesta, la cual se estructuró para generar información respecto a los alimentos que consumen día a día o con mayor regularidad los estudiantes de un grupo de la escuela secundaria teniendo como antecedente que los alumnos no desayunan y su alimentación es irregular de acuerdo a la edad en la que se encuentran.

Durante esta actividad pude notar que los alumnos consumen en su mayoría alimentos proporcionados por la cooperativa escolar ubicada dentro de la institución la cual los provee de alimentos chatarra en su mayoría frituras y productos altos en azúcares.

Dicho lo anterior y lo observado durante los recesos nos dimos cuenta que el consumo excesivo de estos productos no solamente era un fenómeno latente de un solo grupo, sino que era común dentro de toda la escuela, de acuerdo a esto se pudo dar un antecedente acerca de la manera en la que los alumnos comen durante sus descansos, aunque esto se da durante toda su jornada escolar. (Anexo 1)

El cumplimiento del propósito de la actividad número uno fue logrado de acuerdo a poder conocer qué es lo que los alumnos consumen y con ello poder establecer y vigilar quién es el encargado de proveer estos alimentos la cual se mencionará en la actividad número 2.

La actividad número dos, está estrechamente relacionadas con la primera ya que está encaminada y lleva por título “¿Quién cuida lo que como?” en donde de la misma manera por medio de una encuesta los estudiantes describieron quien está a cargo de proveer sus alimentos, los horarios y la calidad de los mismos dando a entender que en muchas ocasiones los tutores y padres de familia están ausentes por cuestiones laborales o dejan a los adolescentes en situación de abandono en casos muy extremos, por lo que la mayoría respondió que consumen alimentos que no cumplen con las características ideales marcadas por el plato del bien comer.

De acuerdo la guía alimentaria de México, el plato del bien comer UNAM (2018) p. 3, existen 3 grupos alimenticios compuestos por frutas y verduras en el color verde, cereales, almidones y leguminosas correspondientes al color amarillo, y el color rojo correspondiente a los alimentos de origen animal los cuales son deseados para una dieta correcta y balanceada sin embargo por lo observado durante la aplicación de esta estrategia la mayoría de los adolescentes consume alimentos compuestos de carnes y harinas en exceso dejando a un lado la ingesta de alimentos como frutas y verduras pero esto se debe aquí los encargados de vigilar qué es lo que sus hijos comen no tienen una cultura y hábitos correctos acerca de la alimentación.

En su mayoría el consumo de carbohidratos, grasas, alimentos de origen animal y alimentos chatarra son los más consumidos ya que se tiene un acceso más fácil y que no aportan las calorías necesarias que un adolescente debe consumir para tener un desarrollo físico-cognitivo adecuado lo que dejó ver que el problema es de importancia ya que algo tan simple como una buena comida juega un papel importante en el desempeño de un ser humano.

Debido a esto, fue importante conocer lo que los padres de familia hacen para cuidar la alimentación de sus hijos por distintos factores como el económico o laborales dejan al abandono y a un lado la alimentación correcta de cada uno de ellos sin considerar que esto puede afectar de manera significativa su desarrollo y su aprovechamiento en la escuela además de generar en gran medida una probabilidad más grande para desarrollar enfermedades crónicas degenerativas y dañar la salud.

Los resultados obtenidos dan cuenta de lo importante que es la alimentación en esta etapa de su desarrollo y que no se cumplen con los requerimientos necesarios para tener una alimentación saludable, balanceada y de calidad.

La segunda estrategia aplicada lleva por nombre “Una vida saludable y mi rol social” que tiene como propósito el emplear estrategias que permitan al alumno aplicar cambios saludables en

su vida” en donde se desarrollaron 2 actividades las cuales fueron denominadas de la siguiente manera.

La primera actividad se llama comer sano y mi rol en la sociedad, la cual fue aplicada el día uno de febrero del año 2023 donde participaron alumnos y el docente en formación utilizando una lista de seguimiento en la cual los alumnos registraban que consumían diariamente durante las 3 comidas del día.

Como parte de la estrategia se buscó que los alumnos comenzaran por incluir en su dieta una alimentación más balanceada para mejorar su rendimiento académico, el proceso de elaboración del trabajo, se apoyó en gran parte en el diario del profesor y con los registros del día 1 de febrero se pudo dar cuenta que dicha actividad funcionó como un referente hacía en cambio en la manera de alimentación de cada estudiante, para apoyar esta actividad como segunda parte de la estrategia se realizó una evaluación la cual lleva por título ¿Cómo me siento para comer sanamente?

Con los registros realizados por los alumnos se llegó a un punto de reflexión donde ellos pudieron analizar que están comiendo con mayor regularidad y hacer un análisis autoreflexivo acerca de que alimentos deben dejar de comer diariamente y como se sienten a nivel académico al llevar una dieta más equilibrada.

Para esta actividad los estudiantes realizaron una descripción de cómo había sido su desempeño a lo largo de esa semana con los cambios implementados en su manera de alimentarse, se describe el impacto significativo que tiene en poder seguir una dieta correcta y cómo la manera de alimentarse puede mejorar su rendimiento escolar

A pesar de que mantener una dieta correcta es esencialmente caro y que no todos tienen las condiciones que se necesitan para poder llevar un estilo de vida saludable, es importante que conocieran de qué manera ellos pueden eliminar alimentos que no son beneficiosos a su salud e incluir alimentos en su dieta de fácil acceso y que no se vea afectado su nivel económico.

El impacto que esta actividad tuvo fue de mucha relevancia ya que desde los primeros días empezaron a notar cambios en su forma de trabajo para ellos fue indispensable el seguimiento continuo de su dieta además de hacer las adecuaciones y cambios necesarios que los llevaron al aprovechamiento y mejora de cada una de sus actividades y de sus tiempos del día.

Es importante mencionar que el cambio pudo ser notorio y fue reflejado dentro de las notas obtenidas en la materia con los registros realizados durante este ciclo pude identificar que aquellas personas que no se encontraban en un nivel óptimos pudieran aumentar sus calificaciones dando cuenta que la alimentación cumple un papel importante para su desempeño académico.

Además de esto es importante poder relacionar que el consumo de alimentos sanos dentro de la escuela por parte de la cooperativa sufrió un cambio dentro de las reglas del establecimiento ya que se distribuyen alimentos con altos contenidos calóricos no aptos para un consumo diario.

Además como lo marca el capítulo primero artículo 2 inciso 2 de un reglamento para el expendio de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica del subsistema educativo los hábitos alimentarios de acuerdo a los conocimientos aceptados en la materia cumplan necesidades específicas en las diferentes etapas de vida a fin de promover en los niños y las niñas el crecimiento y desarrollo adecuado y en los adultos conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y prevenir enfermedades.

Por último, la tercera estrategia que se ha planteado lleva por nombre “cambios en mí” el cual lleva por propósito identificar las mejoras y los cambios dentro de su rendimiento escolar a partir de alimentarse sanamente como primera actividad de estrategia tenemos a “mi nuevo yo” Actividad donde los alumnos identificaron los cambios que han tenido a partir de la implementación de nuevos hábitos alimenticios y cómo estos han influido dentro de su rendimiento académico.

Durante el desarrollo de esta actividad los alumnos pudieron identificar sus nuevas fortalezas a partir de los cambios efectuados en su forma de alimentarse y considerar lo que los malos hábitos alimenticios pueden continuar trayendo a sus vidas ya que en algunas ocasiones los estudiantes se acercaban a contarnos cómo se sentían al respecto cuando no seguían una alimentación correcta y hacían la comparación de acuerdo a los días pasados lo que provocaba una reflexión y procura cuidar sus alimentos.

Los alumnos elaboraron un FODA dónde identificaron sus fortalezas, oportunidades, debilidades y áreas de mejora a fin de que identificaran los cambios que han obtenido a partir de cambios en su alimentación y cómo ello ha traído a su vida académica una mejora notable en su desarrollo físico cognitivo.

Por último, una dificultad detectada dentro de la institución eran los alimentos presentados en la cooperativa escolar la mayoría de ellos eran carbohidratos azúcares bebidas con alto



contenido calórico y en conservadores, alimentos chatarra, harinas y alimentos naturales por lo cual se inició plan de trabajo con la cooperativa escolar a fin de cambiar el menú y ofrecer.

La última actividad planteada lleva por nombre la vida saludable dentro de la escuela, se busca ofrezcan alimentos de calidad para toda la comunidad escolar y que los alimentos que se ofertan cumplan con las necesidades y características adecuadas para el desarrollo y el consumo de los adolescentes.

Con esto se trabajó en la cooperativa escolar donde se planteó el problema y se pudo establecer una propuesta donde se empezarán a ofertar más alimentos saludables y equilibrados para toda la comunidad estudiantil,

Para esto fue importante poder resaltar lo que el plato del bien comer nos dice incluir una variedad de alimentos con proteínas combinadas con legumbres y alimentos como verduras y frutas, fue de suma importancia poder establecer parámetros y así hacer que los estudiantes consumieron alimentos adecuados.

#### Reflexión y evaluación de estrategias

Las actividades planeadas durante este ciclo escolar pudieron establecer que los alumnos pueden mejorar su bienestar, su forma de sentirse y poder hacer conciencia acerca de lo que una buena alimentación puede traer.

Las estrategias propuestas pretendían favorecer la alimentación y un cambio positivo para poder adaptar a cada persona a un dieta saludable que pudiera mejorar su rendimiento en la escuela ya que se pretende que cada uno de ellos pueda mejorar su desenvolvimiento académico partiendo desde un punto que no siempre es considerado importante o que muchas veces se ignora las actividades que se han realizado en el presente informe han logrado impactar de manera significativa en los estudiantes de esta institución.

Se trabajaron cada una de las estrategias en diversas secuencias didácticas, dando respuesta a los aprendizajes esperados que, si bien no se lograron, si se establecieron criterios de trabajo que contribuyeron al desarrollo integral del sujeto como bien lo demanda el artículo 3° desde la Ley General de educación la cual establece en su Capítulo III, artículo 16, fracción IX. Será integral porque educará para la vida y estará enfocada a las capacidades y desarrollo de las habilidades cognitivas, socioemocionales y físicas de las personas que les permitan alcanzar su bienestar y contribuir al desarrollo.

El rendimiento escolar implica entender que el desempeño de un estudiante depende de diferentes factores entre los cuales se encuentra el nutricional a esto es importante atribuirle aspectos como la disponibilidad en acceso y el tipo de alimentos consumidos que, así como la frecuencia de la ingesta y derivado de esto permitir comprender el mejor fenómeno de la nutrición.

Es importante identificar los factores más relevantes relacionados con el rendimiento académico y los hábitos alimentarios para que podamos ver tendencias de mejora tanto en el rendimiento académico como en los indicadores nutricionales. Esto indica una amplia correlación entre el rendimiento académico de cada estudiante y los hábitos alimenticios.

Estudios hechos por la Universidad Nacional Autónoma de México afirman que el rendimiento escolar bueno, malo o regular de un estudiante depende de su alimentación esto sucede porque la comunicación entre las neuronas es primordial para que el cerebro funcione.

Esta comunicación puede ser el origen de señales químicas que dependen de factores como la composición de los alimentos que comemos los humanos. El cerebro utiliza neurotransmisores como mensajeros.

Además, señalan que la actividad puede ser mejor o peor dependiendo de los nutrientes que el cerebro recibe de los alimentos. Hay más de 60 neurotransmisores diferentes, cada uno con una función específica, desde llevar a cabo procesos mentales hasta controlar emociones y movimientos musculares.

Hay un neurotransmisor bueno, malo o regular, especialmente en condiciones donde se evalúa el rendimiento académico, que depende y controla la mayoría de las funciones mentales es acetilcolina.

Dicha sustancia es elaborada por algunos tipos de neuronas. Sirve para enviar mensajes a otras células, incluso otras células nerviosas, células musculares y células glandulares. Se libera por la terminación del nervio y lleva señales a las células que se encuentran al otro lado de una sinapsis (espacio entre las células nerviosas y otras células). La acetilcolina ayuda a controlar la memoria y la acción de ciertos músculos. Es un tipo de neurotransmisor.

La colina se produce a base de azúcar y colina tiene la función de mensajera dentro de las neuronas además de regular la atención, optimizar la memoria, favorecer la comunicación asimilar nueva información, entre otras.

Este neurotransmisor actúa dentro del sistema nervioso central de manera que gracias a su interacción entre neuronas y células nerviosas como consecuencia produce una estimulación del hipocampo y de procesos de motivación y excitación también actúa sobre la corteza cerebral lo que resulta en funciones como la resolución de todo tipo de problemas o la reflexión.

Además, este neurotransmisor favorece a las primeras fases del sueño en el cual es indispensable para poder almacenar la información y recuerdos recabados del día.

Pero esto no quiere decir que acetilcolina No se encuentra en alimentos sin embargo en los productos alimentarios si está presente la colina misma que absorbe el cuerpo humano para producir acetilcolina.

La acetilcolina funciona en el cuerpo, específicamente en el cerebro como un medio de transporte para la transmisión de las señales químicas que se envían de neurona en neurona.

Esto significa que la alimentación juega un papel importante en la educación. Porque, como muestra este artículo, el rendimiento académico depende en gran medida de lo que comemos: cómo absorbemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Nuestro cuerpo es el cerebro y los conectores neuronales que actúan sobre él para realizar tareas esenciales para la supervivencia humana.

Cuando son producidos por estructuras neurales y neuronas que forman parte del sistema colinérgico, ingresan al espacio sináptico y transmiten información que es recibida por dos tipos de receptores de acetilcolina ubicados en las neuronas postsinápticas.

Diversos estudios postulan que los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia y mantenidos en la adolescencia persisten en la edad adulta, y que los malos hábitos adquiridos pueden modificarse con el tiempo para llevar una vida saludable.

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Existen, por lo tanto, diferencias consistentes entre el rendimiento académico de individuos de un contexto socioeconómico medio-alto y los de extracciones más bajas. ¿Cómo se dan estas diferencias? ¿Cómo se relacionan los hábitos alimentarios con el desempeño académico de los individuos? ¿Cuáles son los factores prevalentes que tienen incidencia directa al respecto?

Estos son solo algunos de los factores más sobresalientes que van anudados a la mala información sobre la nutrición y los malos hábitos que existen desde el núcleo familiar.

Entender cómo se relacionan los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes dependiendo de su contexto puede contribuir a la gestión de políticas institucionales que respondan de mejor manera a las necesidades específicas de las poblaciones que se atienden.

En ese sentido, que las escuelas conozcan cómo el aspecto nutricional incide en el desempeño académico de sus estudiantes puede guiar la adopción de medidas que no solo favorezcan el rendimiento de los individuos, sino que además repercutan en su estado de salud, minimizando el riesgo de que desarrollen enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, alteraciones del estado nutricional, sobrepeso/ obesidad, entre otras

Esto de acuerdo a la información obtenida por la OMS Según la OMS y la Organización Panamericana de Salud (OPS), las enfermedades no transmisibles (o crónicas) son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta.

"Son enfermedades para las cuales aún no se conoce una solución definitiva y el éxito terapéutico consiste en tratamientos paliativos para mantener a la persona en un estado funcional, mediante el consumo constante de fármacos (...); dichas enfermedades, hoy por hoy, son las causantes de la mayoría de muertes y de discapacidades mundiales", explica el Instituto Nacional de Salud (INS). Enfermedades crónicas, una epidemia según la OMS (2015)

Por ellos se buscó que los adolescentes de la escuela secundaria cambiaran de manera drástica su manera de alimentarse de acuerdo a las posibilidades que cada uno tuviera, ya que su desempeño en la escuela y fuera de esta podía mejorar significativamente para el desarrollo de sus actividades diarias. De ahí la gran tarea de concebir al rendimiento escolar como una parte esencial en el desarrollo de las prácticas profesionales.

El rendimiento escolar se refiere al nivel de desempeño académico de un estudiante en determinadas asignaturas o tareas escolares. Este rendimiento no solo se mide por la capacidad de

comprender y aplicar conocimientos, sino también por la capacidad de resolver problemas, comunicar ideas, trabajar en equipo y creatividad.

De acuerdo a Buchmann y Diprete (2006) identifican como determinantes del rendimiento académico a la motivación, las emociones, los estilos de aprendizaje, los hábitos de estudio y la importancia que el estudiante confiere a las tareas académicas.

Factores que influyen en el rendimiento escolar

- Condiciones socioeconómicas: Los estudiantes de familias con bajos ingresos suelen tener más dificultades para obtener buenos resultados académicos debido a la falta de recursos y apoyo educativo.
- Ambiente familiar: La presencia de un ambiente propicio para el aprendizaje y el apoyo emocional de los padres o tutores puede tener un gran impacto en el rendimiento académico del estudiante.
- Motivación: Los estudiantes motivados tienen altas expectativas y persistentes en la resolución de problemas y tareas escolares
- Hábitos de estudio: Establecer adecuados hábitos de estudio ayuda a los estudiantes a manejar el tiempo, adquirir y retener información, organizar sus ideas y mejorar el rendimiento académico.
- Factores cognitivos: Los estudiantes con habilidades cognitivas, como la memoria, la atención, el razonamiento y la resolución de problemas, suelen tener un rendimiento escolar más elevado.

Formas de medir el rendimiento escolar:

- Calificaciones: Las calificaciones son la forma más común de medir el rendimiento escolar. Estas se basan en la evaluación del desempeño del estudiante en tareas, exámenes y proyectos y determina la nota final.
- Pruebas estandarizadas: son exámenes estandarizados que evalúan el conocimiento y las habilidades de los de estudiantes en diferentes áreas académicas como matemáticas, lectura y ciencias.

- Observación y retroalimentación: La observación directa del desempeño en clase y la retroalimentación de los maestros son herramientas importantes para medir el rendimiento escolar y proporcionar información útil para la mejora del aprendizaje.
- Estudio de investigaciones: Las investigaciones a nivel del país o global también arrojan información sobre el rendimiento académico y de qué forma se puede mejorar el aprendizaje.

#### Importancia de un buen rendimiento escolar

- Acceso a una educación superior: Los estudiantes que tienen un buen rendimiento académico tienen mayores posibilidades de acceder a instituciones educativas de nivel superior, como universidades o colegios técnicos.
- Posibilidad de mayores logros: El rendimiento académico elevado puede ser un predictor de posibilidades de tener mayores logros en el futuro, como mejores empleos o mayores ingresos
- Contribución social: Una buena educación permite a los estudiantes conocer y enfrentar problemas y desafíos sociales importantes, contribuyendo así al desarrollo de la comunidad
- Autoestima y motivación: Los estudiantes que tienen un buen rendimiento académico suelen tener una mayor autoestima y motivación, ya que se sienten más capaces y confiados frente a futuros retos

Cruz, S. (julio-octubre, 2006). El rendimiento académico: Desde la práctica de la orientación educativa. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 4(9), 41-44.

Se puede decir entonces que, el rendimiento escolar es un aspecto fundamental del proceso educativo que afecta el futuro desarrollo académico, social y profesional del estudiante. Factores como el ambiente familiar, la motivación, los hábitos de estudio y las habilidades cognitivas influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, y es importante que los padres, las instituciones educativas y los estudiantes tomen medidas para mejorar el rendimiento es la alimentación es un factor crucial en el rendimiento escolar de los niños y jóvenes, ya que influye directamente en su salud física y mental, en su capacidad de atención, concentración y memoria, así como en su motivación y actitud hacia el aprendizaje.

Una dieta equilibrada y saludable, rica en nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables, vitaminas y minerales, ayuda a mantener un nivel de energía óptimo, mejora la capacidad de aprendizaje y retención de información, y reduce la fatiga y el estrés.

Por lo tanto, es importante que los estudiantes tengan acceso a alimentos nutritivos y variados, tanto en casa como en la escuela, y que se fomente una cultura alimentaria saludable desde temprana edad. Además, es fundamental educar a los niños sobre los efectos positivos de una buena alimentación en su rendimiento escolar y en su calidad de vida en general.

La alimentación es esencial en el estudio debido a que proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para mantener un funcionamiento adecuado del cerebro y del sistema nervioso. Estos nutrientes incluyen vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos.

La falta de una alimentación adecuada puede tener efectos negativos en la concentración, la memoria y el rendimiento cognitivo. Por lo tanto, una dieta equilibrada es necesaria para garantizar un buen rendimiento académico.

Con los registros del diario de prácticas, se pudo dar cuenta que el régimen alimenticio de los alumnos en su mayoría es muy escasa o nula para la edad en la que se encuentran, el desayuno no es adecuado, al igual que la comida y merienda o cena en algunos casos no se acostumbra, o bien solo hacen una comida al día o no hay horario de comida en algunas familias por la diversidad de actividades o por situación económica solo, comen lo que tienen a la mano o de rápido acceso.

En su mayoría el plato del bien comer juega un papel importante dentro de la alimentación y el desarrollo físico cognitiva del estudiante, así como la obtención de nutrientes esenciales para las actividades escolares y sociales de cada estudiante. Por eso el seguimiento de una dieta correcta, así como lo marca el plato del bien comer debe contar las siguientes características es por ello que la guía alimentaria de México, UNAM Plato del bien comer, (2018) establece los siguientes parámetros para la evaluación en el consumo de alimentos:

1. Completa: que contenga todos los nutrimentos se recomienda incluir en cada alimento comida de los tres grupos (frutas y verduras, carnes y productos de origen animal, semillas y leguminosas).
2. Variada: que de cada comida a otra incluya diferentes alimentos de cada uno de los grupos.

3. Equilibrada: que nuestras comidas guarden las proporciones recomendadas de cada grupo.
4. Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos a la salud. Que esté libre de contaminantes y que no aporte cantidades excesivas o insuficientes de ningún nutrimento.
5. Suficiente: que cubra las necesidades de acuerdo a la edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

De acuerdo a los datos recabados en el diario de práctica la alimentación en el espacio de investigación tiene muchas detonantes que pueden causar múltiples problemas dentro de la comunidad escolar además de repercutir en su rendimiento escolar.

Tomando en cuenta las características expuestas anteriormente con las anotaciones pertinentes realizadas en el diario de práctica se puede dar cuenta que la manera en la que los estudiantes se alimentan es un problema a atender ya que la alimentación juega un papel muy importante en el desarrollo de las actividades diarias y ello influye en su rendimiento académico, aunque esto no solo depende de los propios alumnos sino que también parte de los hábitos adquiridos en casa y quien cuida lo que comen.

Es importante vigilar que es lo que cada persona consume día con día para el desarrollo de sus tareas ya que en casa la mayoría de los estudiantes consume alimentos chatarra, bebidas gaseosas altas en azúcares, grasas y harinas saturadas, consumo excesivo de carbohidratos ya alimentos de origen animal como leche, exceso de carnes y alimentos derivados de ellos, muchas veces de baja calidad ya que la situación económica no les permite adquirir alimentos de calidad mayor y solo consumen lo que se tiene a primera mano.

Una de las principales causas que han provocado y obstaculizado el correcto desarrollo alimentario de los estudiantes es la poca atención brindada por los padres o tutores que en ocasiones cubren jornadas laborales amplias dejando a un lado la atención y preparación de alimentos completos para todos los miembros de la familia. Esto ha ocasionado que muchos de los estudiantes no consuman las calorías necesarias para su rendimiento escolar.

También es importante considerar que no todo se debe a los malos hábitos que cada familia tiene sino también a la decisión propia que cada estudiante al consumo de alimentos pobres en nutrientes y al abuso de ellos teniendo en consideración que esto es algo que repercute en su salud provocando problemas como la obesidad, sobrepeso o en casos más extremos anorexia y bulimia.



Dicho lo anterior es importante atender esta problemática para concientizar a los alumnos y cambiar la forma en la que se alimentan, además de esto poder mejorar su rendimiento académico

Hoy en día, el rendimiento académico puede ser entendido como una medida de las capacidades que pueden manifestar, en forma estimativa, los conocimientos que una persona ha adquirido como consecuencia de un proceso de formación. Además, supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos.

La incidencia o no de diversos factores en el rendimiento académico a distintos niveles educativos ha sido extensamente estudiada a lo largo de los años. Algunos de los factores considerados en la literatura son la personalidad, inteligencia y aptitudes, el género, estilos cognitivos, técnicas de enseñanza y aprendizaje, actividad física y deportiva, determinantes contextuales socio-familiares y escolares, etnicidad, entre muchas otras.

Según Joaquín Cano (2001) , el rendimiento académico es un aspecto del rendimiento académico y un indicador de la calidad general de la educación. El rendimiento académico también es multifacético, dividido en tres niveles que incluyen el rendimiento individual de los estudiantes, según el rendimiento y el nivel de conocimiento.

El rendimiento académico va unido a la calidad y a la eficiencia del sistema y, de hecho, el rendimiento educativo se presenta, normalmente, como un índice para valorar la calidad global del sistema...el enfoque del rendimiento escolar no puede ser considerado de una forma simplista, como el lado negativo del fracaso. El rendimiento escolar tiene un carácter complejo y multidimensional.

Existe una concepción tradicional del rendimiento que se considera satisfactoria cuando va unido a buenas calificaciones y un alto nivel de conocimientos asimilados; pero también una concepción insatisfactoria cuando los alumnos alcanzan calificaciones negativas, cuando repiten cursos o alcanzan unos bajos niveles de conocimientos...Frente a esta concepción tradicional, es preciso situarse en una concepción multidimensional, que permita considerar los tres niveles diferentes del rendimiento escolar: el rendimiento individual del alumno, el rendimiento de los centros educativos y el rendimiento del sistema.” (Cano, 2001, p. 32-33).

El trabajo se enfoca al rendimiento escolar, no obstante, el rendimiento académico es parte del proceso educativo, sin embargo, se hace referencia a la importancia de la alimentación para el desempeño escolar....

Julián González considera como indistintos al rendimiento académico y al rendimiento escolar. Desde su punto de vista es una misma categoría conceptual que operativamente tiene dos dimensiones la personal y la contextual: Al conjunto de variables que inciden en el éxito o fracaso se les conoce como condicionantes del rendimiento académico...Estos condicionantes del rendimiento escolar están constituidos por un conjunto de factores acotados operativamente como variables que se pueden agrupar en dos niveles: las de tipo personal y las contextuales (socio ambientales, institucionales e instruccionales)...(González, 2003, p. 247).

Además, la alimentación también afecta el estado de ánimo y los niveles de energía. Una dieta rica en azúcares y grasas puede provocar fluctuaciones en los niveles de azúcar en la sangre y una sensación de fatiga, mientras que una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y proteínas puede mejorar el estado de ánimo y proporcionar energía sostenible durante el día.

Por eso, una alimentación adecuada es fundamental para mantener un buen rendimiento académico y un estado de salud óptimo.

La alimentación es un aspecto fundamental en la salud y el bienestar de las personas, y su influencia en el rendimiento escolar no es una excepción. La dieta de un niño o adolescente puede afectar significativamente su capacidad para aprender, concentrarse y mantener la motivación durante el día escolar.

En primer lugar, la energía proporcionada por los alimentos es esencial para mantener la concentración y la memoria. Al elegir alimentos ricos en carbohidratos complejos, como frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, los estudiantes pueden asegurarse de tener suficiente energía para las actividades escolares. Por otro lado, una dieta alta en grasas saturadas y azúcares refinados puede provocar picos en los niveles de azúcar en la sangre, que pueden resultar en fatiga y falta de concentración.

Además, es importante tener una buena hidratación para un buen rendimiento escolar. El agua es esencial para mantener una buena función cerebral y para regular la temperatura corporal, lo que puede ser un problema en las horas calurosas del día. Se recomienda beber al menos ocho vasos de agua al día y evitar las bebidas azucaradas y los refrescos para mantenerse hidratado.

La ingesta de proteínas también es esencial en la dieta escolar. Las proteínas son importantes para la formación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que son

importantes para la motivación y el estado de ánimo. También son importantes para el sistema inmunológico del cuerpo y ayudan a reducir las enfermedades y las ausencias escolares.

Por último, el consumo adecuado de vitaminas y minerales es vital. Las vitaminas y los minerales ayudan a mantener el cuerpo y el cerebro saludables, y a mantener una buena función cerebral. Específicamente, la vitamina B6, la vitamina B12, el hierro y el zinc son nutrientes que se asocian con un mejor rendimiento cognitivo y una mayor atención.

Es de suma importancia tener que en cuenta que una alimentación adecuada es esencial para el rendimiento escolar. Por ello hay que asegurarse de tener una dieta equilibrada y variada, que incluya una amplia gama de nutrientes esenciales. Con una buena alimentación, los estudiantes pueden mantener la concentración, la atención y la motivación durante todo el día escolar.

También es importante considerar que en el aula se pueden hacer cambios considerables para poder inducir a los alumnos a una cultura de alimentación rica nutricionalmente y variada para el correcto desarrollo de nuestras clases

El papel del maestro es fundamental en el rendimiento escolar de los estudiantes. Los maestros no sólo transmiten conocimientos, sino que también tienen un impacto en la motivación, la actitud y la autoestima de los estudiantes.

Los buenos maestros son capaces de crear un ambiente de aprendizaje positivo y alentador que fomenta el éxito de los estudiantes. Esto incluye proporcionar retroalimentación constructiva, retar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial y proporcionar apoyo y recursos adicionales cuando sea necesario

Además, los maestros también tienen un papel importante en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los estudiantes. Al fomentar un ambiente seguro y de respeto mutuo, los maestros pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de colaboración, comunicación y resolución de problemas que son fundamentales para el éxito no sólo en la escuela, sino también en la vida.

En resumen, el papel del maestro en el rendimiento escolar es esencial. Los maestros tienen el poder de fomentar la curiosidad, el amor por el aprendizaje y el éxito académico y personal en los estudiantes

Dicho lo anterior es importante considerar que consumir alimentos que puedan mejorar el desarrollo físico-cognitivo de los estudiantes. Para ello, una dieta saludable que incluya frutas,

verduras, proteínas magras y grasas saludables proporcionará los nutrientes necesarios para un cerebro saludable y en crecimiento. Los nutrientes específicos clave para la función cognitiva incluyen:

- Ácidos grasos omega-3: estos son especialmente importantes para el desarrollo y mantenimiento del cerebro. Se encuentran en pescados grasos como el salmón, la trucha y las sardinas, así como en nueces y semillas
- Hierro: es necesario para la producción de células rojas de la sangre y para el transporte de oxígeno al cerebro. Se encuentra en alimentos como carne roja, espinacas y frijoles.
- Zinc: es esencial para el desarrollo cognitivo y la memoria. Se encuentra en alimentos como la carne, los frutos secos y los cereales integrales
- Vitaminas B: estas vitaminas son importantes para la función cognitiva y la salud del cerebro en general. Se encuentran en alimentos como los huevos, los lácteos, los granos integrales y las frutas y verduras

Además de consumir una variedad de alimentos saludables, es importante evitar los alimentos procesados y azucarados en exceso, ya que pueden disminuir la función cognitiva y dificultar la concentración y el aprendizaje. También se debe beber suficiente agua para mantener el cerebro hidratado y funcionando correctamente.

Por ello, el Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes publicado el día 13 de abril de 2021 establece que papel fundamental de las familias en la adecuada alimentación de niñas, niños y adolescentes, nuestro país requiere fortalecer las medidas necesarias para garantizar la salud de quienes hoy forman parte de una de cada tres personas que viven en el país (39.8 millones de personas entre 0 y 17 años) ya que el acceso a los servicios de salud y nutrición de calidad en la niñez y adolescencia, además de representar un derecho para la población, es una obligación del Estado la alimentación dentro de la adolescencia es más amplia de lo que podemos pensar y que esta va a representar un factor que puede beneficiar o perjudicar a nuestros estudiantes

La inadecuada nutrición en la niñez y adolescencia provoca daños irreversibles a su salud y vulnera sus derechos humanos básicos como son: la protección de la salud y vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral. Por ello, es fundamental la atención inmediata de toda

la sociedad y de las autoridades de los distintos órdenes de gobierno, con el fin de prevenir, controlar y reducir los efectos de inadecuadas formas de alimentación.

Las niñas, niños y adolescentes están en un momento crucial donde se estructuran sus preferencias alimentarias. Para garantizar su derecho a la protección de la salud es fundamental elegir alimentos saludables y construir entornos que favorezcan su desarrollo físico y mental. Exigir alimentos saludables y construir entornos alimentarios que fortalezcan su desarrollo es fundamental para la salud, economía y bienestar

Las dificultades que se pueden presentar en el niño a nivel de desarrollo por una alimentación no adecuada pueden ser: físicas, cognitivas y biológicas. La desnutrición en los primeros años de vida puede afectar en el crecimiento del individuo, también pueden afectar el desarrollo del cerebro, y por ende un pobre desempeño principalmente en el ámbito educativo. En los niños una buena nutrición es especialmente importante pues se encuentran en una fase de crecimiento constante, y cuyo sistema nervioso central se desarrolla un 90% durante los primeros 3 a 5 años de vida, siendo esta una etapa sensible a déficit nutricionales

En la actualidad se resta importancia a la alimentación, los hábitos de muchas personas que comen al andar, no tienen horario fijo y no consumen una dieta balanceada acorde a las necesidades del cuerpo son transmitidos a los niños.

El desarrollo cognitivo tiene gran importancia en la evolución del ser humano, Piaget (Psicólogo constructivista suizo cuyos pormenorizados estudios sobre el desarrollo intelectual y cognitivo del niño ejercieron una influencia trascendental en la psicología evolutiva y en la pedagogía moderna) describe y lo divide en cuatro importantes etapas: etapa sensorio-motora, etapa preoperacional, etapa de las operaciones concretas y etapa de las operaciones formales.

Según la teoría de Jean Piaget, las operaciones concretas son una etapa del desarrollo cognitivo que ocurre aproximadamente entre los 7 y los 11 años de edad. Durante esta etapa, los niños adquieren la capacidad de pensar de manera lógica y realizar operaciones mentales sobre objetos y eventos concretos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que las operaciones concretas no están directamente relacionadas con la alimentación, ya que se refieren a habilidades cognitivas más generales. Algunos de los ejemplos de cómo las operaciones concretas podrían influir en la comprensión y el pensamiento relacionados con la alimentación:

1. Clasificación de alimentos: Los niños en la etapa de las operaciones concretas pueden clasificar los alimentos en diferentes categorías, como frutas, verduras, carnes, etc. Pueden

reconocer características comunes y diferencias entre los alimentos y agruparlos en base a estas características.

2. Seriación de tamaños de porciones: Los niños pueden ordenar y comparar tamaños de porciones de alimentos, identificando cuál es más grande o más pequeño. Por ejemplo, pueden entender que una porción de pizza es más grande que una porción de galletas.

3. Conservación de la cantidad: Los niños en esta etapa pueden comprender que la cantidad de comida no cambia, aunque la forma en que se presente sí lo haga. Por ejemplo, pueden entender que un vaso lleno de jugo sigue teniendo la misma cantidad de líquido, incluso si se vierte en un plato más grande.

4. Pensamiento lógico sobre nutrición: Los niños pueden desarrollar una comprensión más sofisticada de la relación entre la comida y la nutrición. Pueden entender conceptos como la importancia de una dieta equilibrada, la función de los diferentes nutrientes y cómo ciertos alimentos pueden afectar su salud.

Estos ejemplos ilustran cómo las habilidades cognitivas de las operaciones concretas pueden aplicarse a la comprensión y el pensamiento sobre la alimentación en los niños. Sin embargo, es importante recordar que el desarrollo cognitivo es un proceso individual y que los niños pueden alcanzar estas habilidades en momentos diferentes y con variaciones individuales.

La teoría de Piaget se relaciona con la forma en que los adolescentes aprenden a comer y desarrollar hábitos alimenticios saludables, el aprendizaje y el desarrollo cognitivo, contribuyen de manera determinante de acuerdo a su alimentación. La forma en que comemos y los nutrientes que consumimos pueden afectar directamente nuestra función cerebral y nuestro estado de ánimo, lo que a su vez influye en nuestros procesos de pensamiento

Es por ello que el cerebro necesita un suministro constante de energía para funcionar correctamente. Los carbohidratos, en particular, son una fuente importante de energía para el cerebro. Consumir una dieta equilibrada que incluya carbohidratos complejos como granos enteros, frutas y verduras, proporcione una fuente constante de glucosa al cerebro, lo que mejore la concentración y el rendimiento cognitivo

En el caso de la alimentación, los estudiantes aprenden a través de su experiencia directa con los alimentos, la observación de los adultos que les rodean y la retroalimentación que reciben

de sus padres o cuidadores. Según Piaget, los niños pasan por diferentes etapas en su desarrollo cognitivo que afectan su percepción y comprensión de los alimentos.

Durante la primera etapa, que se produce en la infancia temprana, los niños se centran principalmente en la experiencia sensorial de los alimentos (sabor, textura, etc.). En la siguiente etapa, que se produce en la edad preescolar, los niños comienzan a desarrollar una mejor comprensión de los alimentos y su relación con la salud.

En esta etapa, los niños también tienden a ser más exigentes en cuanto a lo que comen y pueden comenzar a expresar sus preferencias alimenticias. Finalmente, en la etapa de la adolescencia, los niños tienen una comprensión completa de los conceptos de nutrición y salud, y pueden hacer elecciones conscientes sobre su alimentación. En resumen, la teoría de Piaget sugiere que la alimentación saludable es un proceso de aprendizaje continuo que está estrechamente relacionado con el desarrollo cognitivo del niño. Los padres y cuidadores pueden ayudar a fomentar hábitos alimenticios saludables en los niños proporcionándoles experiencias sensoriales positivas con los alimentos, ofreciendo opciones variadas y nutritivas y educándolos sobre los beneficios de una alimentación saludable.

Debido a esto la alimentación se convirtió en un tema a tratar dentro de esta institución ya que la manera en la que los adolescentes presentaron cambios a partir de la manera en la que comen trajo consigo una serie de mejoras y prestar atención a las señales que te envían a tu cuerpo. Come cuando tengas hambre y detente cuando te sientas satisfecho. Aprender a diferenciar entre el hambre física y el hambre emocional.

La alimentación saludable debe complementarse con actividad física regular. Mantén un estilo de vida activo y encuentra una rutina de ejercicio que te guste y puedas mantener a largo plazo para conservar y preservar la salud además de crear hábitos sanos para el cuidado de su cuerpo. Es importante destacar que una buena alimentación es solo uno de los muchos factores que influyen en el rendimiento escolar. Otros factores, como el ambiente educativo, el apoyo familiar y la calidad de la enseñanza, también desempeñan un papel importante. Sin embargo, asegurar una alimentación adecuada es un aspecto fundamental para promover el rendimiento y el bienestar general de los estudiantes.

En la escuela durante las primeras jornadas de práctica se observó que los estudiantes no consumen alimentos que satisfagan las necesidades necesarias para poder culminar de la manera correcta su jornada escolar lo que ha traído como consecuencia el bajo aprovechamiento y la falta

de atención a su alimentación. Aparicio & González (1994), sostuvieron que el rendimiento académico está íntimamente relacionado con la calidad de la enseñanza.

Dicho lo anterior podemos decir que el rendimiento escolar toma un papel muy importante dentro del marco educativo ya que de eso dependerá que los estudiantes puedan cumplir y desarrollar de la mejor manera posible con los puntos del plan y programas de estudios 2018.

Podemos decir que el rendimiento académico se ve afectado negativamente por la inadecuada nutrición de los niños en edades escolares, ya que la desnutrición en los primeros años de vida afecta el crecimiento del cerebro y el desarrollo intelectual. Se ha constatado una correlación directa y significativa entre el coeficiente intelectual y el tamaño cerebral de los alumnos; y que la inteligencia es uno de los parámetros que mejor predice el rendimiento escolar

Alimentarse en forma sana y adecuada garantiza el desarrollo integral del ser humano, en especial de los niños y niñas. En esta etapa el niño se desarrolla tanto en el ámbito físico como psíquico, a medida que van avanzando en edad, debemos suministrar una correcta alimentación para garantizar sus condiciones físicas, motrices, capacidades lingüísticas y socio afectivas

Puede hablarse de un rendimiento general y específico en puntos importantes. El primero, se manifiesta mientras el estudiante va a la institución educativa y manifiesta el resultado del aprendizaje según la línea educativa establecida que revelan los hábitos culturales y la conducta del alumno. El segundo, es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este caso se evalúa la vida afectiva del alumno, se considera su conducta atendiendo a aspectos como: sus relaciones con el maestro, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

La alimentación y el rendimiento escolar es de suma importancia debido a que en la escuela secundaria es vital la adquisición de conocimientos y competencias necesarias para su óptimo desarrollo y esto es sumamente importante en estos momentos de la vida, ya que aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y el rendimiento escolar.

Así mismo, estudios relevan que el desarrollo del cerebro, el cociente intelectual del niño, y los logros académicos están fuerte y significativamente interrelacionados de igual forma los parámetros medidos a edad temprana: estatus socioeconómico, habilidad intelectual, logros escolares



La desnutrición crónica produce retardo del desarrollo físico, cognitivo, emocional y a nivel intelectual se ve afectado por la reducción del número y función de las células cerebrales logrando alteración en la sinaptogénesis (formación de la sinapsis) y defectos en la mielinización

## Conclusiones y recomendaciones

El presente trabajo ha tenido como finalidad el poder establecer un resultado de impacto dentro del trayecto académico de los estudiantes de la escuela secundaria a través de la mejora de su alimentación en la cual se ha modificado cambios dentro de su dieta y de la manera en la que comen. Los cambios han traído consigo una serie de mejoras que a largo plazo desempeñarán un parte importante dentro de sus vidas y que podrán adquirir hábitos sanos para el futuro.

La alimentación juega un rol importante dentro del ámbito educativo ya que como se ha mostrado en este documento el rendimiento escolar está ampliamente relacionado con lo que comemos, la manera en la que nuestro cuerpo absorbe los nutrientes que son esenciales para el funcionamiento de nuestro cerebro y los neuroconectores que actúan sobre el para llevar a cabo tareas esenciales para la existencia humana.

De esto podemos concluir que el rendimiento académico se refiere a aspectos cualitativos y cuantitativos. Aunque ambos conceptos tienen extremos opuestos cualitativa y cuantitativamente, están relacionados y es útil estudiar y conocer al menos algunos de los factores que influyen en sus decisiones y que estas están ampliamente relacionadas en la manera en la que comen.

En general, el rendimiento escolar, en su aspecto dinámico, responde al proceso de aprendizaje, como tal, está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante; y en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y, por tanto, expresa el aprovechamiento de las influencias empleadas en el proceso de enseñanza aprendizaje con concreción en sus diferentes niveles de concreción.

La alimentación saludable es una parte importante de un estilo de vida saludable y debe enseñarse desde una edad temprana..

Considerar los deberes como una de las características esenciales para obtener altas calificaciones, ya que permite a los estudiantes expresar su conciencia y elección en sus trabajos y tareas, su participación activa y compromiso. Según su contexto, lo que se refleja en el logro de las tareas escolares, la fijación de metas personales y el desarrollo de actitudes de logro, de los estudiantes adolescentes.

Una dieta saludable nos protege de todas las formas de desnutrición y enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. De lo contrario, la dieta poco saludable y la falta de ejercicio se convierten en importantes factores de riesgo para la salud.

México enfrenta el reto de la obesidad, convirtiendo la desnutrición de su población en un problema de salud pública. Combate este problema teniendo claro que la comida te da la energía que necesitas para estar saludable. La combinación adecuada de nutrientes como carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua juega un papel fundamental en esta área. La combinación incorrecta puede causar desnutrición por falta de nutrientes o falta de equilibrio, y en casos extremos, la ingesta alta de calorías puede causar obesidad, que es el exceso de grasa en el cuerpo, así que tenga cuidado. y la falta de actividad física.

Afortunadamente, el ejercicio diario y una dieta saludable pueden ayudarte a perder peso, reducir el colesterol y mejorar el funcionamiento de su cuerpo. Recuerda que los buenos hábitos alimenticios comienzan en los primeros años de vida y anima a tus pequeños a hacerlo. La lactancia materna se recomienda desde el comienzo de la vida porque la lactancia materna promueve un crecimiento saludable y los beneficios a largo plazo incluyen la reducción del riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles más adelante en la vida.

La adolescencia es un período de la vida marcado por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. La dieta juega un papel importante ya que las necesidades nutricionales para hacer frente a estos cambios son muy altas y debemos asegurar un suministro adecuado de energía y nutrientes para evitar deficiencias que puedan conducir a cambios y una mala salud.

Las dietas para adolescentes deben abordarse con una comprensión de sus necesidades nutricionales, sabiendo cómo elegir alimentos que proporcionen energía y nutrición adecuadas, y construyendo y estructurando comidas a lo largo del día. Cuanto mayor sea la persona a la que desea llegar, más difícil será marcar la diferencia.

La actividad física es un complemento esencial de una dieta saludable para promover la buena salud y proteger a los niños y adolescentes de enfermedades que se desarrollan más adelante en la vida. Se puede fomentar el deporte según las aficiones, capacidades y habilidades de cada niño. Pero lo más importante, eduque a sus hijos sobre la vida activa con una variedad de actividades diarias como caminar, correr, subir escaleras y hacer ejercicio regularmente. Los niños necesitan acostumbrarse a incorporar el ejercicio a su tiempo libre y al sedentarismo. (por ejemplo, ver demasiada televisión o la computadora) debe evitarse. La práctica de actividad física es muy importante para combatir el sobrepeso y la obesidad.

Una dieta saludable durante la adolescencia es importante porque los cambios corporales que ocurren durante este período afectan la nutrición y las necesidades nutricionales de una persona. Muchos adolescentes están "creciendo", tienen más apetito y necesitan alimentos saludables para satisfacer sus necesidades. Los adolescentes tienden a comer fuera con más frecuencia que los niños más pequeños. También están fuertemente influenciados por sus compañeros. Muchos adolescentes están preocupados por la comodidad de los alimentos y pueden estar comiendo demasiados alimentos inadecuados, como: Refrescos, comida rápida o comida procesada.

Es importante que la sociedad tome conciencia de la importancia de una alimentación saludable y equilibrada. Es necesario cambiar los hábitos alimentarios y promover un estilo de vida activo y saludable. Las autoridades, los fabricantes y los consumidores deben trabajar juntos para cambiar la dirección de esta tendencia y prevenir los problemas de salud asociados con la mala alimentación.

La sociedad puede cambiar su alimentación mediante la adopción de hábitos alimenticios más saludables y una mayor conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada. Una de las mejores maneras de hacerlo es aumentando el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas saludables. Estos alimentos son ricos en nutrientes esenciales y fibra, que son esenciales para la salud. También es importante reducir el consumo de alimentos procesados, azúcar, grasas saturadas y sal.

Existen varias estrategias que pueden ayudar a la sociedad a mejorar su alimentación. Por ejemplo, las autoridades pueden implementar políticas públicas para reducir el acceso a alimentos procesados y aumentar el acceso a alimentos saludables. Los fabricantes de alimentos también pueden colaborar reduciendo el uso de ingredientes poco saludables en sus productos.

La educación y la información pueden ser claves para que las personas cambien sus hábitos alimenticios. Las escuelas, los programas de salud pública, los medios de comunicación y los profesionales de la salud pueden hacer mucho para informar y educar a la población sobre buenos hábitos alimenticios.

En resumen, cambiando los hábitos alimenticios y promoviendo una dieta equilibrada y saludable, la sociedad puede reducir los problemas de salud generados por una mala alimentación. Los beneficios incluyen una mejor calidad de vida, más energía, mayor bienestar emocional y una esperanza de vida más larga.

## Referencias

- Gimeno Sacrisitan, J. (1976). Auto concepto, sociabilidad y rendimiento escolar Madrid. INCIE.
- Autoconcepto y rendimiento escolar: sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje. (1982). Pamplona: Funsu.
- La educación en Galicia. Informe Cero, Volumen 1-2. (1976). Universidad de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela. INCIE.
- Determinantes del rendimiento académico. Servicio de Publicaciones del M.E.C. Madrid. Larrosa, E (Edit.). El rendimiento educativo. Edit. Inst. de Cultura Juan Gil-Albert. Diputación de Alicante.
- contextos JOAQUIN S. CANO SÁNCHEZ-SERRANO (2001): El rendimiento escolar y sus  
Profesor Asociado de la Facultad de Educación. UCM. Revista Complutense de Educación  
ISSN: 1130-2496 Vol. 12 Núm. 115-SO
- INEGI, (2020) Censo de población y vivienda.  
<https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/mex/poblacion/>

- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (13 de abril de 2021), Recomendaciones para una alimentación adecuada. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es#:~:text=Ni%C3%B1as%2C%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20deben,comida%20como%20caldos%20y%20sopas>).
- Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. *Journal of social issues*, 2(4), 34-46.
- Latorre. (2005). La investigación acción. Recuperado de: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). Metodología de la investigación educativa. (2da ed) Madrid. *España: La Muralla SA*.
- Martín, J., & Porlán, R. (1997). El diario del profesor. *Un Recurso para la Investigación en el Aula*. Díada Editora.
- UNAM (2018) Guía alimentaria de México, el plato del bien comer [Archivo PDF] [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Plato-del-Bien-Comer.pdf&ved=2ahUKEwjN09-kle\\_AhVeOEQIHXiVBH4Q6sMDegQIHxAB&usg=AOvVaw3HOHKTsZKVcT9\\_tQVk4YQ4](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Plato-del-Bien-Comer.pdf&ved=2ahUKEwjN09-<u>kle_AhVeOEQIHXiVBH4Q6sMDegQIHxAB&usg=AOvVaw3HOHKTsZKVcT9_tQV</u><u>k4YQ4</u)
- Ley General de Educación. Nueva Ley DOF 30-09-2019, Cap. 3, artículo 16, fracción IX. Rescatado el día 13 de Mayo de 2023 de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf>
- Organización de las naciones unidas. (abril 20 de 2015) *Enfermedades crónicas, una epidemia según la OMS*. <https://www.asivamosensalud.org/actualidad/enfermedades-cronicas-una-epidemia-segun-la-oms>
- Buchmann, C., & Diprete, T. A. (2006). The growing female advantage in college completion: The role of family background and academic achievement. *American Sociological Review*, 71(4), 515-541. Recuperado de <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/000312240607100401>

Cruz, S. (julio-octubre, 2006). El rendimiento académico: Desde la práctica de la orientación educativa. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 4(9), 41-44.

González-Pianda, J. A. (2003). El rendimiento escolar. Un análisis de las variables que lo condicionan.

Piaget, J. (1981). La teoría de Piaget. *Infancia y aprendizaje*, 4(sup2), 13-54.

Aparicio, F. & González, R. M. (1994). La calidad de la enseñanza superior y otros temas universitarios. Madrid: Universidad Politécnica. Bandalos

Torres Rodríguez, J.G. (2019) MALNUTRICIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA. Pp. 1.  
[https://static1.squarespace.com/static/53b1eff6e4b0e8a9f63530d6/t/5e18d507f5caf22b96f54009/1578685706391/AprovechaNut\\_Torres+ARTICULO.pdf](https://static1.squarespace.com/static/53b1eff6e4b0e8a9f63530d6/t/5e18d507f5caf22b96f54009/1578685706391/AprovechaNut_Torres+ARTICULO.pdf)

## Anexos



Anexo 1: Alimentos que se venden en la cooperativa escolar.



Anexo 2: los estudiantes del tercer grado realizan su actividad correspondiente a la actividad 2



Anexo 3: Productos más vendidos en la cooperativa escolar.





Anexo 4: Actividad realizada por los alumnos de tercer grado



Anexo 5: cartel realizado como parte de las estrategias propuestas.



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México".

Santiago Tianguistenco, Méx., a 19 de junio de 2023

**C. ALEGRÍA HEREDIA DÍAZ**  
**PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN**  
**PRESENTE**

La que suscribe María De La Luz Banderas Maya Asesora del estudiante Kevin Yael Alvarado Conde matrícula 191519140000 de 8° semestre de la Licenciatura en Enseñanza Y Aprendizaje de la Formación Ética Y Ciudadana en Educación Secundaria, quien desarrolló el **Trabajo de Titulación** denominado La alimentación y el desempeño escolar de alumnos de tercer grado de secundaria en la modalidad Informe de prácticas profesionales se dirige a esta Comisión a su digno cargo para informar que este documento ha sido concluido satisfactoriamente de acuerdo con lo establecido en los documentos del Plan de Estudios 2018 rectores del proceso de titulación.

Sin otro particular, le envío un atento y cordial saludo.

**ATENTAMENTE**

**María de la Luz Banderas Maya.**  
**Asesora**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL  
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES  
ESCUELA NORMAL DE SANTIAGO TIANGUISTENCO

"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México".

# Escuela Normal de Santiago Tianguistenco

Oficio Núm.: 2062/22-23

Santiago Tianguistenco, Estado de México,

10 de julio de 2023

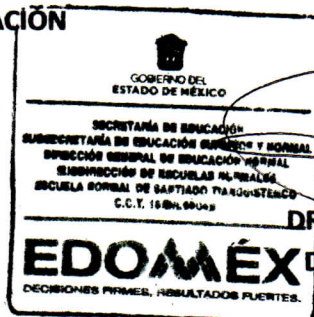
**KEVIN Yael ALVARADO CONDE**  
**ALUMNO DE OCTAVO SEMESTRE**  
**DE LA LICENCIATURA EN ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA FORMACIÓN**  
**ÉTICA Y CIUDADANA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA**  
**PRESENTE**

La Comisión de Titulación, por este medio **comunica** a usted que, después de realizar la revisión de su documento y con fundamento en los Lineamientos para organizar el proceso de titulación (Plan de Estudios 2018), se **autoriza** el Informe de Prácticas Profesionales "**La alimentación y el desempeño escolar de alumnos de tercer grado de secundaria**" por lo que puede proceder con los trámites correspondientes.

Deseando que esta última etapa de su formación inicial, la desarrolle con responsabilidad y convicción.

**ATENTAMENTE**

  
**DRA. ALEGRIA HEREDIA DIAZ**  
**PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN**



Vc. Bo.

  
**DR. JOSÉ ROJAS MARA**  
**DIRECTOR ESCOLAR**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL