

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS



TRABAJO DE GRADO

INFLUENCIA DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS ALUMNAS DE PRIMERO Y SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL TURNO MATUTINO DEL CENTRO ESCOLAR DR. HUMBERTO QUINTERO DE LA CIUDAD DE SANTA ANA EN EL AÑO 2019

PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN EN LA ESPECIALIDAD DE PRIMERO Y SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA

PRESENTADO POR
STEPHANIE CAROLINA LEMUS ORELLANA
REINA ELOISA PERAZA RAMÍREZ

DOCENTE ASESORA
LICENCIADA ANA KARLA ZETINO ESCALANTE

MAYO, 2020
SANTA ANA, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES



M.Sc. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

RECTOR

DR. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

VICERRECTOR ACADÉMICO

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA QUINTANILLA

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

ING. FRANCISCO ANTONIO ALARCON SANDOVAL

SECRETARIO GENERAL

LICDO. LUIS ANTONIO MEJÍA LIPE

DEFENSOR DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

LICDO. RAFAEL HUMBERTO PEÑA MARÍN

FISCAL GENERAL

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE

AUTORIDADES



M.Ed. ROBERTO CARLOS SIGÜENZA CAMPOS

DECANO

M.Ed. RINA CLARIBEL BOLAÑOS DE ZOMETA

VICEDECANA

LICDO. JAIME ERNESTO SERMEÑO DE LA PEÑA

SECRETARIO

LICDO. LUIS ARMANDO GARCÍA PRIETO

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES,

FILOSOFIA Y LETRAS

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer primeramente a Dios por regalarme el don de la vida, por darme salud, protección, sabiduría y la oportunidad de cumplir con mi sueño de ser profesional. Sin su misericordia y su bondad jamás hubiera podido llegar hasta este momento.

A toda mi familia por ser el motor que me impulsa cada día, por nunca dejarme sola, creer en mí y estar allí en los momentos más difíciles que se me presentaron durante este largo camino. Sus palabras de ánimo, consejos, muestras de cariño y su apoyo incondicional me dieron las fuerzas para no rendirme.

A mi hermano Oscar por ser mi más grande ejemplo de fuerza, valor y superación, por el sacrificio de dejar su familia y su país para aventurarse hacia lo desconocido y trabajar duro para poder ayudarnos a cumplir nuestros sueños. Gracias por enseñarme con su ejemplo a nunca rendirme y a buscar siempre lo positivo de todas aquellas situaciones difíciles que como familia hemos atravesado. Su ejemplo, su apoyo emocional y financiero son un pilar fundamental para mí.

A mi ahora prometido Luis García por llegar a mi vida cuando apenas iniciaba este recorrido, por amarme, apoyarme, comprenderme y por compartir conmigo no solo los momentos felices sino también aquellos más difíciles.

A mis amigos y compañeros por recorrer conmigo gran parte de este camino, por visitarme, estar pendiente de mí y ayudarme con los procesos académicos cuando me enferme gravemente.

A la licenciada Ana Karla por haber aceptado la petición de ser nuestra asesora invirtiendo gran parte de su tiempo para guiar la investigación, por tener tanta paciencia conmigo y por todo el apoyo que siempre estuvo dispuesta a dar.

Al licenciado Juan Carlos y al licenciado Santiago por aceptar ser nuestros lectores, por sus observaciones y por mostrarse siempre dispuestos a tomar parte de su valioso tiempo para ayudarnos a solventar ciertas dudas.

A toda la comunidad educativa del turno matutino del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero por abrirnos las puertas de la institución.

Reina Eloisa Peraza Ramírez

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, honrar y dar gracias a Dios por la vida y salud que él me ha regalado hasta este momento; así mismo, darme la sabiduría necesaria ya que sin la ayuda de del jamás hubiese tenido la oportunidad de ser una profesional.

También agradecer a mis padres Edwin Lemus y Carolina de Lemus, ya que ellos han sido mi fuerza y mi apoyo en cada momento de mi vida. Brindándome y esforzándose para darme todos los recursos necesarios a lo largo de mi carrera y no solo de ello, sino también a lo largo de toda la vida; ya que la mejor herencia que ellos han podido brindarme es el ser profesional. Así mismo, a mi hija Arleth Nohemí Lemus siendo mi mayor motor para seguir adelante y haber obtenido este triunfo tan valioso para mí.

Agradecer también a mis compañeros por haberme dado esa fuerza de seguir adelante, esas palabras de motivación que día a día me brindaban cuando yo ya quería rendirme.

A la Licenciada Ana Karla Zetino, por habernos apoyado en cada momento de nuestro trabajo de grado. Poniendo todo su esfuerzo e invirtiendo su tiempo en muestras para que todo nos saliera de la mejor manera.

Al Licenciado Juan Carlos Baños y Licenciado Santiago Mira, por brindarnos su apoyo incondicional durante todo el proceso del trabajo de grado y por el tiempo que nos cedieron al dar sus puntos de vistas ya que fueron de mucha ayuda para este trabajo.

Por último, dar las gracias a las alumnas y maestras del turno matutino del Centro Escolar Dr. “Humberto Quintero”, sitio donde se realizó dicha investigación. Ya que sin ellas no se hubiese hecho posible realizar tan grande labor.

Stephanie Carolina Lemus Orellana

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN.....	xi
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1 Enunciado del problema	13
1.2 Situación problemática	13
1.2 Delimitación del problema.....	15
1.4 Justificación de la investigación	15
1.5 Objetivos de la investigación.....	16
1.5.1 <i>Objetivo general</i>	16
1.5.2 <i>Objetivos específicos</i>	16
1.5.3 <i>Preguntas de investigación</i>	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1 Antecedentes de la investigación.....	17
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	17
2.1.2 Antecedentes nacionales	18
2.2 La desnutrición infantil. Conceptos asociados	20
2.3 Evaluación del estado nutricional	22
2.4 Consecuencias de la desnutrición infantil.....	24
2.5 Tipos de desnutrición y enfermedades asociadas	25
2.6 Requerimientos o necesidades nutricionales	26
2.7 Dieta saludable (pirámide alimenticia)	31
2.8 Recomendaciones para el niño en edad escolar (7-12 años).....	33
2.9 Definición de rendimiento escolar y variables que lo condicionan	36
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	43
3.1 Tipo de investigación.....	43
3.2 Enfoque de la investigación	43

3.3 Tipo de estudio.....	43
3.4 Población.....	44
3.5 Muestra	45
3.6 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	46
3.7 Procesamiento y análisis de datos	48
CAPÍTULO IV: PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	49
4.1 Presentación de resultados.....	50
4.2 Análisis de resultados.....	57
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	62
ANEXOS.....	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudio.....	45
Tabla 2. Muestra por conveniencia.....	46
Tabla 3. Estado nutricional.....	50
Tabla 4. Rendimiento académico	51
Tabla 5. Consume dulces, chocolates u otros snacks	52
Tabla 6. Practica hábitos higiénicos	52
Tabla 7. Practica algún deporte o actividad física	53
Tabla 8. Socializa con los demás estudiantes	53
Tabla 9. Parece siempre irritado o cansado	54
Tabla 10. Presenta falta de interés por los juegos.....	54
Tabla 11. Presenta conductas inadecuadas	55
Tabla 12. Prestan atención a la clase	55
Tabla 13. Participa en las actividades del salón	56
Tabla 14. Cumple con las tareas y actividades.....	56

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Tipos de delimitación del problema.....	15
Cuadro 2. Índices antropométricos básicos	23
Cuadro 3. Déficit producto de la mala condición nutricional en la infancia	25
Cuadro 4. Vitaminas liposolubles.....	29
Cuadro 5. Vitaminas hidrosolubles	29
Cuadro 6. Minerales	30
Cuadro 7. Escalones de la pirámide alimenticia.....	32
Cuadro 8. Desayunos saludables	33
Cuadro 9. Recomendación racional de alimentos para 7-12 años.....	34

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Distribución de alimentos en el día	35
Gráfica 2. Estado nutricional	50
Gráfica 3. Rendimiento académico	51
Gráfica 4. Consume dulces, chocolates u otros snacks	52
Gráfica 5. Practica hábitos higiénicos	52
Gráfica 6. Practica algún deporte o actividad física	53
Gráfica 7. Practica algún deporte o actividad física	53
Gráfica 8. Parece siempre irritante o cansado	54
Gráfica 9. Presenta falta de interés por los juegos.....	54
Gráfica 10. Presenta conductas inadecuadas	55
Gráfica 11. Presta atención a la clase	55
Gráfica 12. Participa en las actividades del salón	56
Gráfica 13. Cumple con las tareas y actividades	56

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 1 Consecuencias de la Desnutrición Infantil.....	24
Figura 2. Pirámide alimenticia.....	32
Figura 3. Condicionantes del rendimiento académico.....	39

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Categorías de la investigación	66
Anexo 2. Guía antropométrica.....	67
Anexo 3. Índice de masa corporal para la edad de niñas de 5 a 18 años.....	68
Anexo 4. Entrevista semiestructurada	69
Anexo 5. Guía de observación.....	70
Anexo 6. Matrices para el análisis de datos.....	71
Anexo 7. Vaciado de datos de la Guía de observación	72
Anexo 8. Vaciado de datos de las entrevistas.....	85
Anexo 9. Vaciado de datos de las entrevistas.....	111

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo de investigación titulado “influencia de la desnutrición infantil en el rendimiento académico de las alumnas de primero y segundo ciclo de educación básica del turno matutino del centro escolar Dr. Humberto Quintero de la ciudad de Santa Ana en el año 2019” tiene como finalidad primordial, identificar la relación existente entre una desnutrición infantil y el rendimiento académico de las alumnas de primero y segundo ciclo de educación básica.

Indudablemente el crecimiento del hombre resulta a partir de elementos genéticos y procesos hormonales, jugando un gran papel el tema de la nutrición. Es necesario que un niño de edad preescolar y escolar mantenga una alimentación balanceada, ya que de ello dependerá que su organismo se encuentre en estado normal; siendo también importante durante la etapa de su desarrollo físico e intelectual. A través de la alimentación apropiada a su cuerpo, se le brinda al niño una mejor calidad de vida retribuyendo a un rendimiento escolar favorable durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

El capítulo I describe el planteamiento del problema, la situación problemática donde se detallan los problemas que ocasiona una mala nutrición en los infantes, la delimitación, los objetivos de estudio, la justificación y las preguntas de la investigación.

El capítulo II está referido al marco teórico, el cual presenta los antecedentes a nivel internacional y nacional, referido a las dos categorías de estudio siendo estas por un lado desnutrición infantil y por otro rendimiento académico. Asimismo, la evaluación de un nivel nutricional, las consecuencias de una mala alimentación, requerimientos nutricionales en edades preescolares y escolares y todo lo relacionado con el rendimiento escolar.

El capítulo III está desarrollado por el marco metodológico que integra el tipo de investigación que se llevó a cabo para el procedimiento de la temática, enfoque de la investigación, población de estudio, la muestra y las técnicas e instrumentos utilizadas para la recolección de datos.

El capítulo IV está constituido por el procesamiento y análisis de datos, se detalla la explicación de los resultados encaminados a la consecución de objetivos de la investigación. Asimismo, se presenta la discusión de los resultados contrastando las dos categorías: desnutrición infantil y rendimiento escolar.

El capítulo V está referido a las conclusiones del proceso de investigación, donde se da por concluido todo el trabajo investigativo; también, se dan a conocer aquellos puntos exéptales para llegar a un acuerdo, mediante los resultados obtenidos en el procesamiento de datos.

Para finalizar, se ubican las referencias bibliográficas utilizadas en el trabajo de investigación y se detallan los anexos en los cuales se encuentran los instrumentos utilizados durante el proceso investigativo que son la guía antropométrica, guía de entrevista y la guía de observación, además de ello los formatos utilizados para el vaciado de datos de las guías mencionadas anteriormente.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Enunciado del problema

¿Cuál es la influencia que ejerce la desnutrición infantil en el rendimiento académico de las alumnas de primero y segundo ciclo de educación básica del turno matutino del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero de la ciudad de Santa Ana en el año 2019?

1.2 Situación problemática

Un infante que no sea alimentado de una manera sana durante los primeros años de vida, es un infante que puede llegar a tener consecuencias graves en su estado de salud, así como en su habilidad para comunicarse, razonar hechos que suceden a su alrededor, pensar, actuar, aprender, socializar con los demás y adaptarse a ambientes y personas nuevas, siendo estos factores que influyen en el rendimiento académico de los niños y niñas.

Además, un infante desnutrido produce una inestabilidad en su conducta: “La nutrición fomenta un adecuado equilibrio tanto de las funciones psicológicas simples como en las complejas; por ejemplo, la propagación de impulsos eléctricos; en las complejas y en el caso de las funciones simples, el aprendizaje, memoria, motivación y percepción” (Esquivel, Martínez, & Martínez, 2014, pág. 4), debido a esto los niños desnutridos tienen riesgo en el desarrollo del aprendizaje, viéndose afectado su rendimiento académico.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2011) “la desnutrición infantil es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas”.

Lamentablemente, en El Salvador existen familias en las que los infantes que forman parte de ella, deben integrarse al mundo laboral; ya que sus padres no cuentan con los recursos necesarios para que ellos puedan asistir a un centro escolar y mucho menos para darles una alimentación que integre todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Lo anterior, permite la

existencia de diversos problemas que afectan la salud del niño provocándole diversas enfermedades, entre ellas una desnutrición.

En El Salvador los problemas de nutrición se dan tanto por deficiencia como por exceso. Entre los problemas de deficiencia se encuentra la desnutrición y las deficiencias de hierro, vitamina A, ácido fólico, yodo y zinc; por exceso se mencionan las enfermedades crónicas no transmisibles tales como: obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. (Maza, 2009, pág. 5)

Con el propósito de controlar los problemas nutricionales antes mencionados y los alcances que estos tienen en la sociedad el gobierno, mediante las instancias correspondientes, pone en práctica diferentes acciones orientadas a la alimentación y el bienestar nutricional de la población. Entre estas acciones se encuentra, el programa Escuela Saludable, implementado en 1995 y que desde 2009 vino a formar parte del plan social educativo “Vamos a la Escuela”. Este programa surge con el siguiente objetivo:

Contribuir con la mejora del estado nutricional del estudiantado para propiciar condiciones de aprendizaje y permanencia en la escuela, por medio de la entrega de un refrigerio diario, con la participación de la comunidad educativa, fortaleciendo conocimientos, capacidades y prácticas adecuadas en salud, alimentación y nutrición, así como la implementación de huertos escolares. (Ministerio de Educación MINED, 2011 pág. 9)

El Programa de Alimentación y Salud Escolar (PASE), que es un medio que ayuda a mejorar la calidad de los estudiantes ya que, por medio de este se le brinda a los alumnos un refrigerio antes de comenzar con la jornada de clases, propiciando un estímulo a los padres de familia para que ellos puedan enviar a sus hijos a clases y disminuir el ausentismo en los Centros Escolares.

Además de ello el programa busca no solo contribuir a la mejora de una nutrición adecuada a los estudiantes si no que también a obtener mejores condicionamientos en el aprendizaje, así mismo logra que el estudiante pueda mantenerse activo durante todo el periodo escolar.

Una de las instituciones que ha sido beneficiada con este programa es el Centro Escolar Dr. “Humberto Quintero” que recibe dotaciones de productos que incluyen: frijol, arroz, bebida fortificada, leche y azúcar. Es importante mencionar que los alimentos que se preparan con las dotaciones son elaborados con la ayuda de padres de familia y las estudiantes.

1.2 Delimitación del problema

Cuadro 1. Tipos de delimitación del problema

No.	Tipo de limitación	Descripción
1	Temporal	La investigación se llevó a cabo durante el período de tiempo comprendido entre los meses de febrero y agosto del año 2019.
2	Espacial	La investigación fue realizada en el Centro Escolar Dr. Humberto Quintero, ubicada en la ciudad de Santa Ana, específicamente en la calle Libertad poniente entre sexta y octava avenida sur número veintiuno.
3	Unidades de observación	En la investigación se tomó en cuenta a las alumnas inscritas y activas del primer y segundo ciclo de educación básica del turno matutino de dicho Centro Escolar.

Fuente: Elaboración propia

1.4 Justificación de la investigación

El trabajo de investigación “influencia de la desnutrición infantil en el rendimiento académico de las alumnas de primero y segundo ciclo de educación básica del turno matutino del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero de la ciudad de Santa Ana en el año 2019”, fue realizado con el objetivo de describir como la desnutrición infantil puede influenciar el rendimiento académico de las alumnas.

Se decidió realizar esta investigación ya que, al consultar diferentes fuentes de información sobre el tema, se descubrió que El Salvador es un país que está siendo afectado por problemas relacionados con la desnutrición (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO, 2018). Se considera que este estudio es de importancia tomando en cuenta que en la edad escolar los infantes necesitan recibir los nutrientes indispensables para su crecimiento.

Al tomar la decisión de realizar esta investigación se escogió como población a las alumnas de primer y segundo ciclo de educación básica del turno matutino del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero porque fue allí donde nació la idea de investigar este tema. Al ingresar como practicantes y formar parte del magisterio de esta institución, se pudo observar cómo este problema tiene lugar en dicha institución. Otra de las razones que llevó a realizar el estudio en este centro educativo fue que es bastante representativo en este lugar, pues tiene una de las poblaciones estudiantiles más extensa.

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general

Describir cómo influye la desnutrición infantil en el rendimiento académico de las alumnas de primero y segundo ciclo de educación básica del turno matutino del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero en la ciudad de Santa Ana en el año 2019.

1.5.2 Objetivos específicos

- Descubrir el estado nutricional de las estudiantes de primero y segundo ciclo de educación básica del turno matutino del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero
- Explicar la relación que existe entre una nutrición adecuada y el rendimiento académico.

1.5.3 Preguntas de investigación

- ¿Cuál es el estado nutricional de las estudiantes del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero?
- ¿Qué relación existe entre una nutrición adecuada y el rendimiento académico de las alumnas del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero?

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Más allá de lo alarmante del tema, de los efectos que produce en la sociedad y en la economía de un país, la inseguridad alimentaria y nutricional sigue siendo un problema de características endémicas (Comisión Económica para América Latina CEPAL, 2014).

En seguida, se exponen los resultados de investigaciones que han sido realizadas por otros autores y que proporcionan información relevante sobre el tema.

2.1.1 *Antecedentes internacionales*

Un primer trabajo corresponde a Daza (1997), quien realizó su estudio sobre Nutrición infantil y rendimiento escolar. En este trabajo se manejaron los siguientes conceptos: alimentación y nutrición, crecimiento y desarrollo infantil, desnutrición y desarrollo cognoscitivo y nutrición y rendimiento escolar.

En su investigación, Daza concluye que un buen ambiente escolar unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia acompañado de una alimentación saludable son elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela. El autor también expresa que investigaciones de neurofarmacología han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro como resultado de un episodio temprano de mal nutrición energético-proteica.

Un segundo aporte sobre el tema es el acta de conferencia titulada “Nutrición y Rendimiento Escolar”, impartida por Regino Piñeiro en el Primer Congreso Mundial de Neuroeducación del Centro Iberoamericano de Neurociencias, Educación y Desarrollo Humano CEREBRUM, celebrado en agosto del 2010 en Lima, Perú. Este congreso tuvo como objetivo principal el dar a conocer aspectos específicos asociados al cerebro y la adquisición de aprendizajes.

En su participación el autor resaltó la nutrición como parte importante en dicho proceso y abordó los beneficios de una dieta adecuada. Piñeiro explicó que la desnutrición provoca que

los niños reduzcan sus niveles de resistencia y actividad física, así como las relaciones sociales, la curiosidad y el funcionamiento de su cerebro (Piñeiro, 2010)

Un tercer aporte es el informe realizado la FAO (2018). En su informe se manifestó que la inseguridad alimentaria y de nutrición, además de contribuir a la desnutrición, contribuye al sobrepeso y la obesidad. Expuso que, en 2017, el sobrepeso afectaba a más de 38 millones de niños; África y Asia representaban el 25% y el 46% del total mundial, respectivamente. Este informe tiene relevancia en este estudio porque aporta una cantidad de datos recientes que permite tener un conocimiento más acertado sobre la situación actual que la desnutrición en el mundo.

Un cuarto aporte es el artículo de revista que debemos a (Oyhenart et al. 2008) El objetivo de este artículo fue analizar el estado nutricional de la población infanto-juvenil de seis provincias de Argentina. En su estudio, los autores exponen tres formas diferentes en que la mal nutrición puede ponerse de manifiesto: desnutrición, deficiencia en calorías y/o proteínas, deficiencia en micronutrientes (minerales y vitaminas) y sobre nutrición (exceso de calorías, acompañada frecuentemente de deficiencia en minerales y vitaminas).

Otro aporte de importancia sobre el tema es el realizado por United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization UNESCO (1984). En su revista Serie de Educación Sobre Nutrición a cargo del escritor Ernesto Pollitt. En este documento, el autor, basándose en datos científicos, demuestra que la desnutrición en los infantes y en la niñez es un componente de peligro para su rendimiento académico. El autor, después de brindar una información detallada, concluye que la mal nutrición durante la edad escolar acarrea efectos dañinos para el ámbito académico.

2.1.2 *Antecedentes nacionales*

Desde los años 80 y hasta la actualidad el país ha enfrentado una serie de cambios negativos, siendo estos; las crisis dentro de la política, económicas y sociales; que han afectado distintos ámbitos de la sociedad, entre ellos el sistema educativo que es uno de los mayores extractos sociales lo y, por ende, el redimiento académico de los estudiantes.

Como una forma de solución a estas crisis, en el año 1961 se crea el Programa Mundial de Alimentos (PMA), que es una ayuda para todos los países desarrollados y en vías de desarrollo con el propósito de disminuir o eliminar la pobreza y el hambre a nivel mundial. El programa fue creado con el siguiente objetivo:

Lucha por erradicar el hambre y la desnutrición en todo el mundo con miras al logro de los objetivos de desarrollo del milenio de las naciones unidas (ODM's), especialmente el ODM 1 “erradicar la pobreza extrema y el hambre” y para alcanzar este objetivo trabaja en el ámbito de desarrollo, recuperación y emergencias en apoyo de los gobiernos nacionales, organismos, instituciones regionales y otros socios. (Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2014, pág. 2)

Según la FAO (2002), durante la década de los ochenta; el país se encontraba enfrascado en una guerra civil que afectó de forma negativa el acceso de la población a alimentos y ocasionó la migración de muchas personas de las zonas rurales, donde se producía la mayor parte de los cereales del País. Pero, por otro lado, se experimentó un fuerte incremento de ayuda alimentaria en forma de aceites vegetales, cereales, leche en polvo y productos cárnicos enlatados.

Cabe señalar que, en El Salvador se han realizado diversos estudios en diferentes centros escolares; que hablan acerca de la influencia de la nutrición en el rendimiento académico de los estudiantes.

Un estudio realizado en 6 cafeterías escolares de bachillerato en la ciudad de San Salvador, El Salvador fue con el objetivo de verificar si la calidad nutricional en estas instituciones era adecuada.

El propósito del estudio fue evaluar la calidad nutricional de la oferta alimentaria de las cafeterías que funcionan dentro de seis instituciones educativas a nivel de bachillerato de la ciudad de San Salvador, conocer los riesgos de inocuidad de los alimentos ofrecidos a los estudiantes, las condiciones de infraestructura y conocer el estado nutricional de los estudiantes.

La investigación fue de tipo descriptivo y transversal, con enfoque analítico, considerando seis cafeterías escolares de instituciones privadas ubicadas en diferentes zonas de la ciudad capital, incluyendo una muestra probabilística estratificada de 524 estudiantes de bachillerato

de ambos sexos. Los principales resultados muestran que cerca del 73% de los productos ofertados en las cafeterías se caracterizaban por ser fuente importante de carbohidratos y grasas, constituyéndose en una oferta obeso-génica, descuidando especialmente la aportación proteica, vitamínica y mineral de los alimentos.

Con respecto al riesgo de violaciones a las normas que garantizan la inocuidad de alimentos, se encontró que, en términos generales, las cafeterías escolares tenían un riesgo catalogado entre bajo a moderado. En lo que respecta al estado nutricional, se encontró que el 66.8% estaba en condición de normalidad; sin embargo, se detectó que el principal problema nutricional era el sobrepeso y obesidad, alcanzando entre ambos estados el 29.4% de los encuestados; también se observó que la prevalencia de desnutrición solamente alcanzó el 3.8%, reflejando un 33.2% de malnutrición, lo cual es una cifra demasiado alta para este grupo de población. (Velasco & García, 2016)

Otro estudio que fue realizado en El Salvador estuvo de parte del Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional en el IV Censo Nacional de Talla y I Censo Nacional de Peso en Escolares de Primer Grado de la nación con el fin de conocer la malnutrición que vive la nación, estos reflejan la prevalencia del retardo en talla en el 9% de niñas y niños, evidenciando una disminución de poco más de seis puntos porcentuales con respecto al dato reportado en 2007 (15.5%); también muestran una prevalencia del sobrepeso en el 17.1% de las niñas y niños y una prevalencia de obesidad en el 13.6% de la población analizada, que, al ser comparada con un estudio similar realizado en 2012, reflejan un incremento en un poco más de siete puntos porcentuales en el número de niñas y niños que presentan sobrepeso y obesidad. (Consejo Nacional de seguridad Alimentaria y Nutricional, CONASAN, 2016)

2.2 La desnutrición infantil. Conceptos asociados

Una nutrición adecuada constituye la base para el bienestar de las personas puesto que desde la concepción y durante toda la infancia, la nutrición ayuda a que el cerebro evolucione correctamente y tenga un funcionamiento pleno, asimismo fortalece el sistema inmunológico impidiendo de esta manera el desarrollo de deficiencias que afecten la salud del infante. Para

los infantes en edades cortas, un buen estado en su nutrición lo protege de la muerte y favorece el crecimiento de su cuerpo permitiéndole que su potencial se desarrolle plenamente.

En el transcurso de la vida del infante, una buena nutrición lo lleva a lograr un rendimiento académico satisfactorio. En todas las edades, una buena nutrición fortalece el sistema inmune de las personas evitando que sean vulnerables a infecciones u otras enfermedades relacionadas con su actividad física o algún cambio en su dieta. Si no se tiene una buena nutrición, el desarrollo de las personas se puede ver afectado en todos los ámbitos.

Es importante que las personas conozcan la manera correcta de nutrirse. En relación a esto Salvador (2001) afirma que “el alimentarse es importante porque forma parte de los procesos que ejercen mayor influencia en el estado de salud del individuo incluyendo no solo su estado físico sino también el psíquico” (pág.8).

Para poder tener una alimentación correcta, es necesario que se tengan claros los siguientes términos, que en materia de nutrición, adquieren preponderancia: a) alimentos; b) alimentación; c) nutrición; d) malnutrición; e) desnutrición.

En lo que respecta a los alimentos, es preciso indicar, tal y como señala Cervera, Clapés, & Rigolfas (1988) que son “sustancias naturales o transformadas que contienen uno o, más a menudo varios elementos nutritivos (pág. 71)

Asimismo, Rivera (2001) señala que el término alimentación debe entenderse como “el conjunto de pasos que le permiten al cuerpo obtener las sustancias necesarias para la vida, y de esta manera poder realizar las actividades diarias” (pág. 99).

En cuanto a nutrición (Rodríguez (2000) indica que es un conjunto de procesos que le permiten al organismo asimilar todos los nutrientes presentes en los alimentos gracias a la digestión, el metabolismo y la absorción de los mismos para ser utilizados por los diferentes órganos.

Otros de los conceptos que son necesarios aclarar para el desarrollo de esta investigación son: a) malnutrición; b) desnutrición.

Cuando se hace uso del término malnutrición, se hace referencia a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas y otros minerales (Rodríguez & Gallego, Tratados de nutrición, 1999) mientras que, desnutrición debe ser entendido específicamente como el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos, la atención inadecuada y las enfermedades infecciosas (Wisbaum, 2011)

2.3 Evaluación del estado nutricional

A lo largo de esta investigación se ha explicado que un infante desnutrido es un infante con problemas en el consumo de los nutrientes que su cuerpo necesita para desarrollarse de manera adecuada. En este sentido, “el estado nutricional de una persona puede definirse como el “resultado entre el aporte nutricional que recibe y sus demandas nutritivas, debiendo permitir la utilización de nutrientes, mantener las reservas y compensar pérdidas” (Gimeno, 2003, pág. 96)

Cuando se tiene una ingesta inadecuada de calorías y/o nutrientes de los necesarios, el cuerpo se vuelve más vulnerable a adquirir infecciones u otras enfermedades. Por esta razón es importante saber si realmente se está cubriendo las necesidades nutricionales del organismo y la mejor manera de hacerlo es mediante una evaluación nutricional. Con respecto a esto el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF 2012) explica lo siguiente:

Existen varios indicadores para evaluar el estado de nutrición de una persona; sin embargo, los más utilizados y sencillos de realizar en grandes grupos de población son las mediciones antropométricas, como el peso y la estatura, que nos arrojan información veraz cuando se aplican de manera adecuada. (pág.15)

En este sentido, los autores Hernández & Cuevas (2004) afirman que “Los indicadores antropométricos permiten evaluar a los individuos directamente y comparar sus mediciones con un patrón de referencia generalmente aceptado a nivel internacional y así identificar el estado de nutrición, diferenciando a los individuos nutricionalmente sanos de los desnutridos” (pág. 30). A continuación, se detallan los que para la UNICEF (2012) son los índices antropométricos básicos:

Cuadro 2. Índices antropométricos básicos

Índices antropométricos básicos	
<i>Peso para la edad (P/E)</i>	Masa corporal alcanzada en relación con la edad cronológica.
<i>Talla para la edad (T/E)</i>	Altura alcanzada en relación con la edad cronológica
<i>Peso para la talla (P/T)</i>	Define el peso correcto para una talla dada.
<i>Índice de masa corporal para la edad (IMC/E)</i>	Peso relativo con la talla para cada edad; con adecuada correlación con la grasa corporal.

Fuente: UNICEF, 2012, pág.11

Haciendo uso correcto de estos indicadores se pueden precisar si existen problemas en el crecimiento y el desarrollo. Sin embargo, es necesario aclarar que para tener resultados objetivos sobre el estado de salud y nutricional no bastará con realizar esta evaluación una sola vez, sino que es importante que se sigan realizándola cada cierto tiempo para que los datos se actualicen a medida que se vaya dando el crecimiento y el desarrollo del individuo.

También es necesario aclarar que si bien los indicadores antropométricos mencionados pueden proporcionar datos para detectar anomalías, estos no son capaces de indicar las causas que la han originado (si se detectase). Por ende, se debe tomar en cuenta que si se requiere un diagnóstico más completo, estos deben ser acompañados con indicadores más complejos como: indicadores bioquímicos o indicadores clínicos (Esquivel, Martínez, & Martínez, 2014)

2.4 Consecuencias de la desnutrición infantil

La desnutrición infantil desencadena toda una serie de problemas no solo relacionados con el ámbito de la salud, sino que puede afectar otras dimensiones de la vida del individuo que la padece, por ejemplo: su desarrollo físico, economía y sus relaciones sociales, entre otros. A continuación, se detallan de manera más completa estas consecuencias:

Figura 1 Consecuencias de la Desnutrición Infantil



Fuente: (Wisbaum, 2011, pág. 13)

En el caso de la salud, se ha logrado explicar que la desnutrición puede generar cambios en el peso y volumen del cuerpo, esta es una de las consecuencias más rápidamente visibles. Otra de las consecuencias es la pérdida de masa corporal y de la misma manera, los huesos también son afectados por la desnutrición ya que esta los vuelve frágiles y por ende propensos a rupturas

Otro de los sistemas que se ve afectado por la desnutrición es el sistema nervioso central. Para comprender de qué manera lo afecta es necesario recordar que la sangre es la encargada de alimentar al cerebro mediante el aporte de: micronutrientes, macronutrientes y oligoelementos.

De los aportes ya mencionados, dependerá tanto la estructura como la madurez que el cerebro alcance. Si no se tiene una buena alimentación o se padece de desnutrición la sangre no recibirá los nutrientes necesarios para alimentar al cerebro y por ende este no alcanzará su condición estructural normal ni la madurez necesaria (Restrepo, 2009)

A nivel educativo la desnutrición afecta de manera directa e indirecta. En el párrafo anterior se explicó la manera directa en que la desnutrición afecta el aprendizaje y para explicar la manera indirecta se citarán las palabras de Jukes, McGuire, Meted, & Sternberg (2002):

La desnutrición también afecta a la educación de manera indirecta puesto que los infantes con baja talla para la edad tienden a ser matriculados en los centros educativos más tarde que los niños que están mejor nutridos. Esto puede deberse a que los padres creen que los niños con baja talla son más jóvenes, porque creen que los niños no son lo suficientemente grandes físicamente para ir al colegio o a lo mejor porque están invirtiendo más en los niños mejor nutridos. En cualquier caso, la matriculación tardía empeora los problemas de daño intelectual causados por déficits nutricionales. (pág.2). Enseguida se anotan otras de las consecuencias directas provocadas por las diferentes formas de deficiencia nutricionales:

Cuadro 3. Déficit producto de la mala condición nutricional en la infancia

CONDICIÓN NUTRICIONAL	DÉFICIT
Desnutrición en el embarazo	Bajo peso al nacer
Deficiencia de vitamina A	Alteración del sistema inmunológico, ceguera y riesgo de mortalidad materna e infantil
Deficiencia de yodo	Discapacidad intelectual
Deficiencia de hierro	Anemia, bajo rendimiento y productividad, ausentismo y deserción escolar
Deficiencia de cinc	Lento crecimiento y deterioro cognitivo
Deshidratación	Problemas de atención, memoria, alteración del comportamiento (aumento presión sanguínea por concentración salina en sangre)

Fuente: (Esquivel, Martínez, & Martínez, 2014, pág. 62)

En conclusión, los efectos de la desnutrición son alarmantes en todas las dimensiones de la vida de la persona que la padece. Al afectar el cerebro la desnutrición no solo produce impactos negativos en el desarrollo cognitivo de las personas, sino que además viene a detener el desarrollo económico de todo el país.

2.5 Tipos de desnutrición y enfermedades asociadas

La desnutrición infantil se expresa de diferentes formas; la estatura no corresponde a la edad, el peso no es el ideal para la altura y tampoco es el correspondiente a la edad. Cada una de las formas en que la desnutrición puede manifestarse está relacionada con un tipo

específico de carencias. Por ello es que surgen las distintas categorías de desnutrición: crónica; aguda o moderada; aguda grave o severa.

Los infantes en los que se presenta la primera categoría, indican insuficiencia de nutrientes necesarios en su cuerpo durante un periodo de tiempo prolongado, aumentando en estos la vulnerabilidad a diferentes enfermedades y afectando el desarrollo físico e intelectual en el menor. En cuanto a la segunda categoría, el infante posee un peso menor a lo que corresponde su altura. En lo que respecta a la tercera y última categoría, El infante presenta un peso muy por debajo del patrón de referencia para su altura (Wisbaum, 2011).

Cada una de las manifestaciones de la desnutrición puede aumentar la probabilidad del apareamiento y letalidad de otras enfermedades asociadas a la desnutrición. con respecto a ello, Loweberg (1970) explica que el seguir una dieta inadecuada puede repercutir de manera directa en el organismo de un infante, desencadenando así enfermedades que pueden en ocasiones causarle hasta la muerte. Entre ellas se pueden mencionar las siguientes: Marasmo; anemia; xeroftalmia.

El marasmo es una enfermedad causada por una deficiencia crónica de calorías que se presenta sobre todo en niños sus características son la atrofia de los músculos y su apariencia física es como la de un anciano (Hernández Á. , 2010)

La anemia por su parte causada por la deficiencia de hierro que es el mineral encargado de producir hemoglobina que da el color rojo a la sangre además de transportar oxígeno desde los pulmones a las demás partes del cuerpo (Matarase & Gottschlich, 2004)

Otra de las enfermedades carenciales es la xeroftalmia que es causada por la deficiencia de vitamina A y provoca resequedad de las membranas oculares y otras alteraciones que pueden terminar con una ceguera total (Rodríguez & Gallego, 1999)

2.6 Requerimientos o necesidades nutricionales

Al hablar de requerimientos o necesidades nutricionales se está haciendo alusión a aquellos nutrientes que el organismo necesita pero que es incapaz de producir por sí mismo por ello es,

que debe recibirlos por medio de los alimentos que se consumen diariamente. Con respecto a las necesidades nutricionales (Rosa, 2010) explica que son las “cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus varias y complejas funciones” (pág. 421)

Basado en lo anterior, se puede decir entonces, que los requerimientos nutricionales son de vital importancia para tener un funcionamiento favorable en el organismo. A continuación, se presentan los diferentes tipos de necesidades nutricionales detallando la función que tiene cada uno de estos y los alimentos en los que pueden ser encontrados:

Necesidades energéticas. La energía es el combustible que el organismo utiliza para realizar sus funciones vitales. Esta energía es obtenida por medio de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas presentes en diferentes tipos de alimentos tales como: el arroz, los huevos, el pescado y los frutos secos.

Es importante tomar en cuenta que la cantidad de energía que el organismo necesita depende de la edad, sexo, estado fisiológico y la actividad física que cada persona realiza es decir que, la cantidad de energía requerida por las personas que tienen una actividad física sedentaria o ligera, no será la misma que requieren las personas que desarrollan una actividad intensa (Velásquez, 2006)

Necesidades de proteínas. Las proteínas son elementos nutritivos que tienen un papel importante en la salud de las personas, especialmente durante el periodo de crecimiento, es decir, durante la infancia y la adolescencia, ya que según (Izquierdo & Huerta, 2013) las proteínas forman parte de las funciones estructurales y energéticas del organismo.

De acuerdo a lo anterior, las proteínas cumplen principalmente un papel en el crecimiento y el mantenimiento de la estructura corporal y, por lo tanto, son nutrientes que no deben faltar en la dieta alimenticia si se desea tener un correcto funcionamiento del organismo.

Necesidades de grasas. Las grasas son sustancias que también son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Para (Montenegro & Lozano, 1999) las grasas “representan la principal fuente de reserva de energía del organismo, son vehículo de vitaminas liposolubles, constituyentes de membranas celulares (pág. 45) de ahí que sea necesario

consumirlo pequeñas cantidades diariamente y preferiblemente en alimentos de origen vegetal, como aceitunas, nueces y almendras.

Carbohidratos o hidratos de carbono y fibra. Los carbohidratos son una importante fuente de energía y soporte para el transporte de vitaminas y minerales. Los carbohidratos deberían constituir el 50-60% del total de energía. (Moreno & Galiano, 2015, pág. 270)

Queda claro, por tanto, que los carbohidratos o hidratos de carbono son una valiosa fuente de energía que permitirá que se realicen todas las actividades de la escuela, trabajo, deportivas y recreativas, por lo tanto, no deben ser consumidos diariamente en alimentos como el pan, cereales, pastas, legumbres, papas, entre otros.

Vitaminas. Las vitaminas y minerales en el cuerpo de los infantes son necesarios durante todo su desarrollo de vida, ya que estos influyen en su organismo proporcionándoles una mayor efectividad en su crecimiento. Respecto a esto Mahan, Scott & Raymond (2013) afirman “Las vitaminas y los minerales son necesarios para el normal crecimiento y desarrollo. Una ingesta insuficiente puede dar lugar a crecimiento deficiente y a enfermedades” (pág. 391).

Quevedo (2013), da a conocer que las vitaminas pueden dividirse de dos maneras, liposolubles e hidrosolubles; dentro de estas vitaminas se encuentran detalladamente en que comidas pueden encontrarse y a continuación se presentan cada una de ellas:

Dentro de las vitaminas liposolubles, se encuentran la vitamina D, vitamina E y vitamina K que ayudan al funcionamiento correcto del sistema nervioso y funciones básicas del organismo. A continuación, se detallan algunas de ellas.

Cuadro 4. Vitaminas liposolubles

<i>Vitamina D</i>
Esta vitamina mantiene las concentraciones de calcio y fósforo en sangre. Se puede encontrar en leche, hígado de res, huevo, mantequilla, pescados marinos y aceite de hígado de pescado.
<i>Vitamina E</i>
Este tipo de vitamina sirve como limpiador de radicales libres, actividad antioxidante y protector de las membranas celulares e importantes en la función inmunitaria.
<i>Vitamina K</i>
Esta se puede encontrar en verduras, hígado, aceite vegetal verdes (espinaca y brócoli), repollo de Bruselas, aceites vegetales y margarina. La vitamina K tiene su función activando los factores de la coagulación y el metabolismo del cuerpo óseo.

Fuente: elaboración propia

Por su parte las vitaminas hidrosolubles tienen como función principal la digestión de lípidos, la conducción nerviosa y la realización de los procesos químicos para la producción de energía que le permite a los músculos realizar ejercicios con nivel de intensidad moderada, pero durante un tiempo prolongado (Martín, Portal, & Portal, 2003). A continuación, se presentan algunas de las vitaminas que forman parte de este grupo y los alimentos que las contienen:

Cuadro 5. Vitaminas hidrosolubles

<i>Tiamina (vitamina B₁)</i>
Esta vitamina actúa como coenzima vital para la respiración. Algunos de los alimentos que la contienen son los siguientes: cereales, verduras, leches y derivados, frutas, huevo, leguminosas, pan y derivados.
<i>Riboflavina (vitamina B₂)</i>
Se encuentra en carnes vísceras, huevos, lácteos, leguminosas y cereales de grano entero. Es esencial en el metabolismo de proteínas, carbohidratos, grasas y producción energética.
<i>Vitamina B₆</i>
Este tipo se puede encontrar en carnes, vísceras, huevos, leches, nueces y cereales enteros y productos a base de soya fortificados. Esta influye en el desarrollo cerebral del infante.
<i>Ácido fólico</i>
Esta vitamina es esencial para la salud de la persona previniendo la anemia y se encuentra en los siguientes alimentos: espinaca, espárragos, brócolis coles, carne de res magra, vísceras y cereales de grano entero.
<i>Vitamina B₁₂</i>
Esta vitamina tiene su participación en varias reacciones del metabolismo y ayuda a mantener sanas las neuronas y los glóbulos sanguíneos del cuerpo. Dentro de los alimentos que contienen este tipo de vitamina están: las vísceras, carnes, aves, pescado y cereales fortificados.

Fuente: Elaboración propia

De estos requerimientos nutricionales se debe mantener un equilibrio estable, ya que el cuerpo las elimina fácilmente por medio de la orina.

Otro de los requerimientos nutricionales del cuerpo son los minerales que tienen como principal labor el crecimiento físico y salud del ser humano. Por esto deben estar presentes durante todo el desarrollo de la persona (Walji, 2003). A continuación, se detallan algunos de los minerales existentes; asimismo, los alimentos en que estos pueden encontrarse:

Cuadro 6. Minerales

<i>Hierro</i>
Esta sustancia se requiere, principalmente, para la formación del pigmento de la sangre y hemoglobina, que se encarga de llevar el oxígeno a todo el cuerpo. Proviene de los alimentos animales y vegetales como la carne, hígado, riñones y páncreas y la yema de huevo.
<i>Calcio</i>
Este mineral se requiere principalmente para la formación de los huesos y los dientes. Las mejores fuentes de calcio son la leche y sus derivados, así como los huesos de los pescados pequeños.
<i>Yodo</i>
Es necesario para el funcionamiento normal de la glándula tiroides y, en particular, para la producción de su hormona, la tiroxina. Su deficiencia conduce a una hinchazón notoria de la glándula tiroides (bocio). El yodo está ampliamente distribuido en el suelo, pero está menos concentrado en las tierras alejadas de los mares, especialmente en las zonas montañosas, donde ha sido lavado por la lluvia durante siglos.
<i>Flúor</i>
Este mineral está presente, principalmente, en el esqueleto y en los dientes. En algunas partes del mundo el abastecimiento de agua puede contener naturalmente una proporción excesivamente alta de flúor, originando un depósito de este mineral en los huesos y en los dientes (“fluorosis”). Esto se puede reconocer en los niños de edad escolar por manchas moteadas de color pardusco oscuro.

Fuente: (Jelliffe, 1972, págs. 25-27)

Como puede observarse, los minerales son elementos importantes para construir y mantener huesos y dientes sanos, la contracción de los músculos, coagulación de la sangre, transporte de oxígeno y otras funciones importantes. Por esta razón deben ser consumidos diariamente y durante toda la vida, pero en cantidades adecuadas.

2.7 Dieta saludable (pirámide alimenticia)

Una dieta adecuada y equilibrada ayuda a que el cuerpo tenga un buen funcionamiento. Una dieta saludable es aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en término de nutrientes.

Comer adecuadamente y tener hábitos alimenticios saludables contribuye a que el ser humano pueda obtener un mejor rendimiento en su vida diaria. Para los infantes es importante mantener una dieta saludable y al mismo tiempo equilibrada.

Tener una dieta saludable significa reducir grasas y aumentar las verduras, las frutas y comidas que contengan fibra. Existen tres características que una alimentación debe cumplir para poder ser catalogada como sana:

- Ser variada. Se debe tener un aporte diario y variado de todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas para cubrir las necesidades fisiológicas del organismo.
- Ser equilibrada y adecuada. Las proporciones de los alimentos elegidos deben modificarse para favorecer la variedad alimentaria, de modo que la alimentación responda a las necesidades nutricionales de cada persona con sus características y circunstancias particulares. (Calañas, Barrera, Herrera, & Rebollo, 2017)

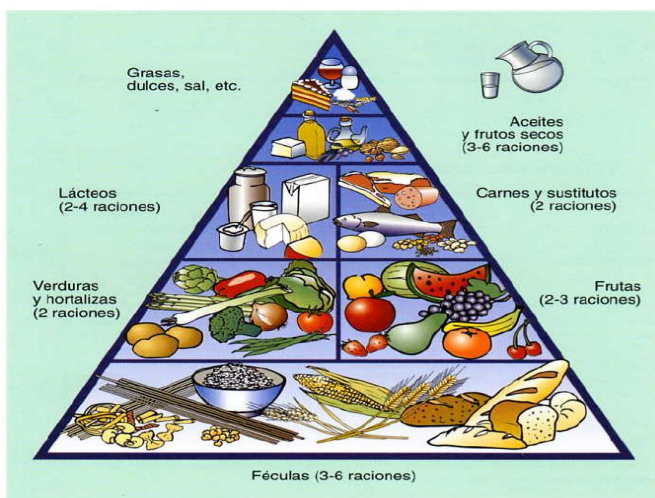
Además, uno de los nutrientes que se debe agregar a una dieta sana es el agua, siendo esta parte primordial para el organismo corporal.

El agua es parte vital de toda dieta. El cuerpo humano está compuesto en más de un 60 % por agua, y se requiere una ración diaria adecuada para reponer las perdidas por la orina, los excrementos, el aire húmedo expirado, y la transpiración, tanto invisible como visible.

El agua en la dieta puede tomarse pura o en varias bebidas (incluyendo la leche, el té y las bebidas alcohólicas). Además, también se puede tomar como parte de las frutas y en platillos cocinados, como en caldos, gachas y pucheros. La cantidad de agua necesaria dependerá, por lo tanto, de varios factores-el clima local, el grado de actividad, y la ingestión de otros alimentos que contengan agua (Jelliffe, 1972, pág. 28)

La alimentación saludable permite que el infante pueda tener un desarrollo ligero en su crecimiento y les evita ser víctimas de enfermedades que pueden causarles la muerte. Por ello es que se debe conocer la pirámide nutricional o alimenticia que no es más que una ilustración gráfica creada con la intención de indicar de manera sencilla qué alimentos consumir, en que cantidad y con qué frecuencia consumirlos; de manera que se pueda lograr una alimentación saludable.

Figura 2. Pirámide alimenticia



Fuente: (Salvador & Bulto, 2004, pág. 11)

La pirámide alimenticia está constituida por grupos o escalones de alimentos con el objetivo de que las personas tengan conocimiento de qué alimentos consumir. A continuación, se describen cada uno de sus escalones:

Cuadro 7. Escalones de la pirámide alimenticia

<i>Cereales y féculas</i>	Estos alimentos permiten obtener energías de manera constante para renovar las reservas sin hacer excesos.
<i>Lácteos</i>	Estos alimentos destacan por su contenido en calcio.
<i>Carne, pescado</i>	Estos alimentos son ricos en proteínas.
<i>Bollos y dulces</i>	Estos alimentos son de consumo opcional, ocasional y modera.

Fuente: (Conti, 2016, pág. 99)

Una de las partes fundamentales para un buen estado nutricional es el desayuno, ya que es la primera dotación de alimentos que se consume después de estar en descanso por largas horas. López (2010) expresa que “El desayuno es una de las tomas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar” (pág. 10). Los alimentos que se recomienda consumir en el desayuno son los siguientes:

Cuadro 8. Desayunos saludables

<i>Productos lácteos</i>	Estos alimentos pueden consumirse enteros o descremados. Las leches, yogures y quesos representan una importante fuente de calcio y de proteínas de buena calidad
<i>Cereales</i>	Pan, tostadas, galletas, cereales). Todos estos alimentos presentan una importante fuente de hidratos de carbono y, en algunos casos, de fibra, si los productos son integrales
<i>Frutas frescas</i>	Estas pueden consumirse en forma de zumo o enteras. Son muy ricas en agua, azúcares y vitaminas con una pequeña cantidad de fibra sobre todo si se toman con piel

Fuente: (Casanueva, Kaufer, Pérez, Horwitz, & Arroyo, 2008, pág. 119)

2.8 Recomendaciones para el niño en edad escolar (7-12 años)

El inicio de la etapa escolar del infante se da generalmente, a la edad de los 3 años y culmina a los 12. Investigadores, escritores y profesionales de la salud coinciden en que es durante estas edades donde se da un importante desarrollo físico. De manera similar ocurre en el aprendizaje ya que en esta edad se da una fundamental adquisición de conocimientos. Una de las autoras que coincide con esta idea es Margaret Edell, (1992) que escribió lo siguiente:

El niño de esta edad pasa por una época de crecimiento lento pero sostenido, cuyo ritmo puede variar. El apetito puede aumentar en los períodos de crecimiento o cuando se necesita más energía. El apetito mengua cuando disminuye el crecimiento. Éste es un buen momento para inculcarles a los niños el papel de la nutrición en el buen crecimiento y desarrollo. (pág. 36)

Tal como Margaret lo explica, esta edad es la mejor para iculcarle a los infantes hábitos saludables que le ayuden a tener un buen desarrollo físico e intelectual. De igual forma es de importancia que se creen en ellos actitudes favorables para una buena alimentación; los hábitos positivos o negativos que se creen en esta etapa perdurán durante todas las etapas siguientes.

Es importante que las personas responsables de alimentar a los infantes procuren formar para su alimentación un horario que sea organizado, no riguroso, pero que se respete lo más que se pueda. El desayuno y las comidas que se le proporcionen al niño deben ser organizados como se explicó anteriormente, pero también deben cumplir con los requerimientos nutricionales diarios que la edad del niño demanda.

Existen videos, libros, artículos y otras fuentes de información elaborados por expertos en nutrición y salud, que brindan una explicación detallada sobre los requerimientos de energía y nutrientes que el organismo demanda en estas edades. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no solamente se debe basar en estas fuentes, sino que además se debe considerar que cada infante posee características diferentes y que la alimentación debe adaptarse a ellas. Otro dato que se necesita tomar en cuenta es que los requerimientos nutricionales en esta edad dependen también de dos elementos importantes: el sexo y el nivel de actividad física que se realice. De igual manera, se sugiere que en la medida de lo posible se busque respetar los gustos alimenticios de cada infante (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, AESAN, (2010). Enseguida se presentan las raciones de alimentarias de los escolares en esta edad:

Cuadro 9. Recomendación racional de alimentos para 7-12 años

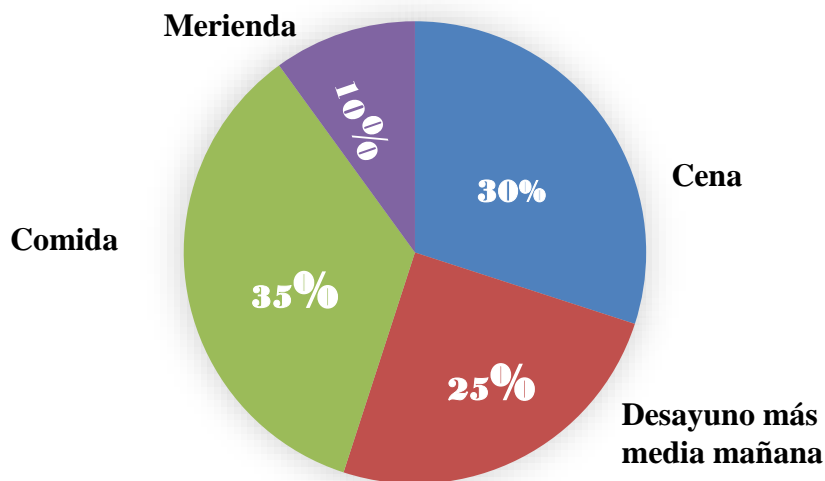
GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES DIA	COMENTARIOS
Leche y derivados	2-3	
Verduras	2	Crudas y cocidas
Frutas	3	
Cereales, pan y pastas	4-6	
Legumbres	2-3 raciones	Por semana
Carne, huevos, pescados	2	Preferible el pescado a la carne. Carnes magras
Frutos secos	1-3	Por semana
Aceite	6	
Azúcar	Consumo ocasional y moderado	
Agua	6-8 vasos diarios	

Fuente: (Barrios, et al.,(2011, pág.75)

Se debe tomar en cuenta que estas raciones recomendadas no deben ser proporcionadas por un solo tipo de alimento, ni deben ser consumidas en un solo momento. Para tener un consumo

correcto de estas raciones, se recomienda que sean distribuidas durante todo el día de la forma siguiente:

Gráfica 1. Distribución de alimentos en el día



Fuente: (González, Mérida, Hurtado, Pons, & Hernández, 2010, pág. 10)

- Desayuno. En la edad escolar el desayuno tiene mayor importancia. Más que cualquier otra comida, ya que, aportar a los niños y niñas, calorías y nutrientes esenciales para su buen rendimiento físico y mental, por lo tanto, omitirlo puede afectar el desempeño de las actividades diarias (Díaz & Figueroa, 2007)

En el caso de los estudiantes, la falta del desayuno provoca: disminución en la atención, memoria, rendimiento académico, capacidad física, resistencia, comportamiento, relaciones sociales, entre otros. Por este motivo, la familia necesita organizarse para que el infante pueda consumir un buen desayuno antes de irse a la escuela.

A media mañana el infante debe ingerir alimentos saludables que refuercen lo que consumió en el desayuno. Sin embargo, en la mayoría de escuelas salvadoreñas (sobre todo públicas) no se cuenta con comedores escolares y las tiendas que están dentro ellas no ponen a disposición menús saludables, sino que en su mayoría solo dispone de dulces, golosinas y frituras.

- La comida. El consumo de alimentos del medio día debe ser más completo. Luego se debe consumir una merienda ya que, es un tiempo de comida que suele ser menos rechazada por los infantes y que puede usarse como complemento del almuerzo. Este es un buen momento para incluir en la dieta, aquellos alimentos que tienen importantes aportes nutritivos como: lácteos, frutas frescas y jugos naturales.
- Por último, se debe consumir la cena. Lo que se consuma dependerá de todos los alimentos que se han tomado antes. Esta debe consumirse en una hora considerable. Se sugiere que para cenar se consuman alimentos ligeros como: sopas, pures y ensaladas (González et al., 2008)

2.9 Definición de rendimiento escolar y variables que lo condicionan

El rendimiento escolar es el resultado de poder comprender los contenidos que están dentro del programa. Figueroa (2009) explica que el rendimiento escolar es “El producto de la asimilación del contenido de los programas de estudio expresado en calificaciones dentro de una escala convencional” (pág. 13).

El rendimiento académico es una medida de las capacidades, destrezas y habilidades que el alumno desarrolla dentro del aula, además, funciona para observar o moderar el nivel de conocimiento de cada estudiante de toda un área estudiada durante un año. En relación a esto, Touron (1985) afirma que

El rendimiento es un resultado del aprendizaje, suscitado por la actividad educativa del profesor, y producido en el alumno, aunque es claro que no todo aprendizaje es producto de la acción docente. El rendimiento no es el producto de una única capacidad, sino más bien el resultado sintético de una suma nunca bien conocida de factores que actúan en y desde la persona que aprende.

Existen diferentes tipos de rendimiento escolar entre ellos están: el rendimiento individual que a su vez se divide en dos categorías siendo el general y el específico; así mismo, se encuentra el rendimiento social. Figueroa (2009) afirma:

El rendimiento individual, es el que se expresa en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, etc. Lo que le permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores. Dentro del rendimiento participan aspectos de la personalidad. Comprende:

- Rendimiento general: Se expresa mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las líneas de acción educativa, hábitos culturales y en la conducta del alumno.
- Rendimiento específico: Es el que se pone de manifiesto en la resolución de los problemas personales, el desarrollo en la vida profesional, familiar y social que los estudiantes enfrentan en el futuro.
- Rendimiento social: Esta referido a la influencia que ejerce la institución educativa sobre un individuo y que a través del mismo influye sobre la sociedad en que este se desarrolla. (pág. 25-26)

Es necesario tener el conocimiento de ambos tipos de rendimiento escolar, ya que, son necesarios para que el maestro pueda orientar a sus alumnos conforme se vaya dando el proceso de enseñanza. Asimismo, el alumno pueda asimilar el aprendizaje y poner en práctica la educación que el profesor le ha brindado.

Por último, es necesario dejar claro que, un rendimiento académico ya sea bueno o malo, no determina el grado de madurez o inteligencia de un estudiante. El poner en práctica dentro de la sociedad, todo lo adquirido durante su educación; si hará del individuo una mejor persona.

Mediante el rendimiento académico el docente podrá conocer el nivel de entendimiento del estudiante, sus capacidades, sus destrezas, sus deficiencias, sus habilidades y sus competencias. Esto favorece a que el docente pueda ayudar a erradicar el fracaso.

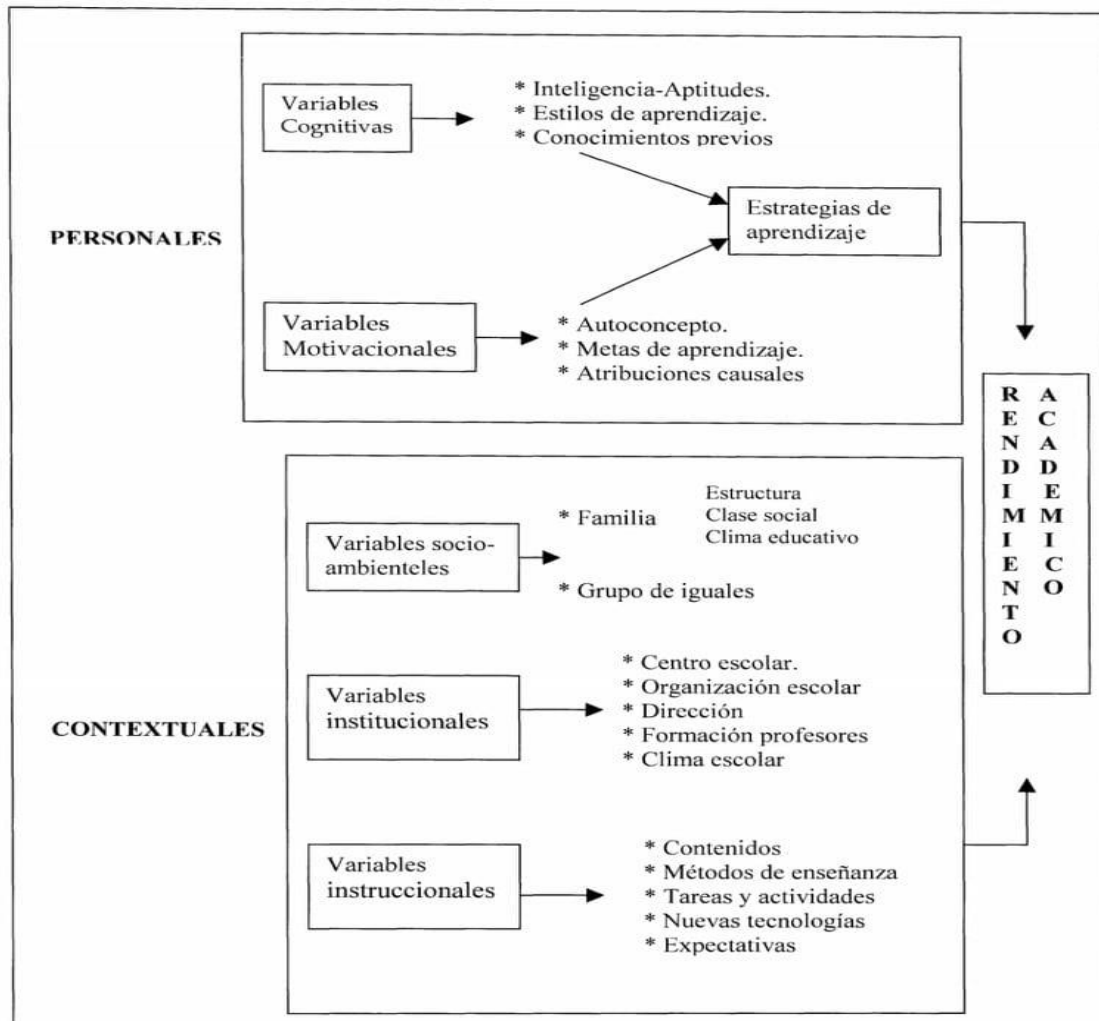
Asimismo, el aprendizaje del estudiante depende no solo de la inteligencia de este, sino también de factores internos y externos que juegan un papel importante en la enseñanza del alumno, llevándolo a obtener ya sea un estudio favorable o al fracaso.

En cuanto a la determinación de los factores o variables que condicionan el rendimiento académico, es decir, que influyen en el éxito o el fracaso académico de los estudiantes, se encuentran problemas que son el resultado de la interrelación existente entre estos factores. Es precisamente por eso que este tema se ha vuelto uno de los más investigados dentro de la pedagogía.

Hoy en día este tipo de investigaciones se pueden encontrar por grandes cantidades, realizadas en diferentes sistemas y contextos educativos. Cada uno de estos estudios se han llevado a cabo por diferentes razones, pero todos ellos buscan la misma finalidad: identificar el grado en que los diferentes factores que interviene en el proceso educativo influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

Tal como se explicó, anteriormente los factores que influyen en el rendimiento académico son muchos; y respecto a esto Pienda (2003), explica que “los condicionantes del rendimiento escolar están agrupados en dos niveles” (pág. 247), tal como aparece en siguiente ilustración:

Figura 3. Condicionantes del rendimiento académico



Fuente: (Pienda, 2003, pág. 248)

- Variables personales. Aquellas que dependen del estudiante, estas variables son las que más influencia ejercen ya sea para el fracaso o para el éxito académico. Entre ellas las más importantes son las siguientes:
- Variables de tipo cognitivo. Referidas a los procesos intelectuales que tienen parte en el conocimiento y en el almacenamiento de la información. Estas variables son las que con más frecuencia ejercen influencia en el aprendizaje, esto se debe a que las actividades realizadas en la escuela y las tareas demandan la utilización de capacidades, destrezas y habilidades que son parte de los procesos cognitivos.

- Variables de ámbito motivacional-afectivo. Relacionadas a los deseos de hacer las cosas, la motivación y la disposición suficiente que son las que movilizan a alcanzar las metas que se quieren. Especialmente, la motivación aumenta las ganas de superar cualquier obstáculo que se presente en el proceso de aprendizaje y así mejorar el rendimiento académico.
- Variable estrategias de aprendizaje. Condicionantes del rendimiento académico que están referidas a las actividades, las técnicas, los recursos y los procedimientos que ponen en práctica conscientemente con el objetivo de alcanzar las metas. Estas estrategias pueden cambiar de acuerdo a la persona y a los objetivos que se pretenden lograr.

Es importante mencionar que los investigadores de este tema han concluido que los estudiantes con un rendimiento académico exitoso son aquellos que tiene una motivación alta hacia los quehaceres escolares, que ponen en práctica estrategias que les ayuden con sus actividades y que también son estudiantes que dedican su tiempo libre al repaso de apuntes, la visita de museos, bibliotecas y demás actividades que les proporcionen conocimientos para su vida educativa.

- Variables contextuales. Dentro de este grupo de variables están aquellas referidas a: los métodos, a las técnicas y la motivación que los maestros ponen en práctica en el desarrollo de sus clases y en la relación con sus alumnos, el tipo de familia al que el alumno pertenece, su clase social, el clima escolar, la tecnología con la que cuenta el centro educativo, entre otros.

Con el objetivo de lograr una mejor comprensión, estas variables han sido agrupadas de la siguiente manera:

Variables socia-ambientales. Hacen referencia a que cuando el estudiante no alcanza los resultados que los padres o maestros esperan de acuerdo a su edad y a su capacidad, lo primero que se suele hacer es atribuirle la culpa a los factores personales como la motivación y la atención que el alumno tiene respecto a su estudio, y otras veces suele pensarse que los maestros no hacen un buen trabajo en el desarrollo de sus clases. Sin embargo, no se toma en cuenta que

además de factores personales, existen una serie de factores de carácter externo que también ejercen una influencia en los resultados académicos de los estudiantes (Pienda, 2003). Estos factores externos se agrupan de la siguiente manera:

Variables institucionales. Con respecto a estos factores o variables Erazo, (2012) explica que: “estos relacionan la infraestructura institucional, laboratorios, instrumentos y herramientas educativas”. (pág. 161).

A través del tiempo y mediante la aplicación de pruebas como la PAES (Prueba de Aprendizaje y Aptitudes para Egresados de Educación Media) se ha determinado que en el país, la mayoría de estudiantes que presentan mejores resultados provienen de instituciones que tienen una adecuada infraestructura, tienen un buen control del clima escolar y que además, los profesionales encargados de la dirección son personas activas que constantemente están en busca de estrategias que mejoren el rendimiento de su centro educativo, promueven el uso de pedagogías activas para impartir sus clases y promueven el respeto entre estudiantes, maestros y autoridades educativas.

Cabe detallar que de todo este conjunto de factores o variables que se han explicado, los que han sido más estudiados son los de tipo personal, específicamente los relacionados con los procesos cognitivos (atención, memoria, motivación, aptitudes, estrategias, entre otros.) pero poco a poco y a través del tiempo, los investigadores del área pedagógica se han dado cuenta que si se pretende mejorar los sistemas educativos deben estudiarse no solo los factores de tipo personal, sino que también aquellos que no dependen del estudiantes pero que de una manera u otra son condicionantes de los resultados obtenidos en su proceso de aprendizaje.

Otro elemento importante que se debe considerar si se desea tener un conocimiento más profundo sobre el rendimiento académico son las bases o teorías psicológicas del rendimiento académico que son aquellas teorías dedicadas al estudio de los procesos de aprendizaje. A continuación, se presentan algunas de estas teorías:

Teoría constructivista que se basa en que el aprendizaje se da por medio de construcciones que el individuo realiza con la información que obtiene de sus experiencias. Por esta razón se considera que si se quiere que los estudiantes logren aprendizajes significativos se debe realizar

actividades pedagógicas que permitan que los mismos estudiantes construyan diferentes aprendizajes que puedan ser aplicados en ese mismo momento. De acuerdo con Fernández (2006) la característica principal de esta teoría es que “el control del proceso de aprendizaje se orienta hacia los aprendices, quienes activamente interactúan entre sí, con el docente y con otros actores del medio sociocultural (págs. 34).

Todas las teorías anteriores buscan dar explicaciones a diferentes situaciones con el fin de que los rendimientos académicos de los estudiantes sean satisfactorios, entendiéndose rendimiento académico como el indicador que, mediante el uso de métodos cualitativos y cuantitativos refleja el nivel de aprendizaje que los estudiantes han alcanzado durante el curso, periodo, año. Con relación a esto, Santander (2013) expresa que” el rendimiento académico es reconocido por su capacidad clasificatoria y su vinculación con la promoción y evaluación del estudiante y se denomina con objetividad a través de la nota y el promedio académico” (pág. 23).

En este sentido, se entiende que las notas obtenidas por los estudiantes son las que van a determinar si es promovido al siguiente grado o si tendrá que repetir el mismo.

Basándose en la idea de Santander se puede decir entonces que la importancia del rendimiento académico radica en el valor que la sociedad actual les atribuye a las notas. En el caso de los estudiantes de primero y segundo ciclo de educación básica un rendimiento académico bajo puede no tener tanta importancia en la sociedad, pero sí pueden ser causa de conflictos entre padres e hijos y en algunos casos entre padres y maestros. Sin embargo, para los estudiantes de educación media y superior las notas se vuelven determinantes de su futuro.

Todos los estudiantes tienen el conocimiento de que para aspirar a una beca debe cumplir con ciertos requisitos, entre ellos: tener notas altas, si no se cumple con este requisito la probabilidad de ser becario baja o simplemente se acaba. Algo similar sucede cuando se quiere optar por un empleo pues la mayoría de empleadores incluyen en su sistema de selección la evaluación del expediente académico del aspirante. La mayoría de estos empleadores consideran que las notas son un reflejo de inteligencia, organización y de capacidad de trabajo.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo cualitativa. En ella se “define una realidad a través de las interpretaciones de los participantes de la investigación respecto de sus propias realidades” (Fernández, Collado, & Baptista, 2006, pág. 17). En esta investigación se buscó describir cómo influye la desnutrición infantil en el rendimiento académico de las alumnas de primero y segundo ciclo del turno matutino del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero.

3.2 Enfoque de la investigación

La investigación tuvo como enfoque el paradigma emergente que es el resultado de la integración del paradigma cuantitativo con el cualitativo, dados los últimos referentes sobre el tratamiento de la información. Para sus investigadores (Cook & Reichardt, 2005) y (Serrano, 2003). El paradigma emergente resulta fundamental en los estudios sobre enseñanza, aprendizaje y biología educativa que, en este caso, representa constructos fundamentales acerca de cómo el rendimiento académico de un estudiante se ve influenciado por su salud, tipificado en términos de alimentación y nutrición.

La idea central de este paradigma es integrar dichos constructos y, al mismo tiempo, determinar el significado de aprendizaje a partir de la influencia de la psicología y la biología educativa. Es decir, los datos cuantitativos se transforman en cualitativos y su correspondiente análisis está configurado sobre la base de la visión holística de las técnicas de investigación empleadas.

3.3 Tipo de estudio

El enfoque de este estudio fue explicativo que se basa en responder que es lo que se quiere saber o porque ocurre un determinado fenómeno, busca conocer el objeto de estudio. Además, permite conseguir una comprensión conveniente de lo estudiado. Ortez (2000) afirma:

Estos estudios están dirigidos a contestar ¿Por qué ocurre determinado fenómeno o causa? Y ¿Qué efectos genera? Este es un estudio minucioso sobre los fenómenos y está dirigido a probar o desaprobar hipótesis sobre la base de las relaciones de causa y efecto. (pág. 87)

Se utilizó este tipo de estudio ya que se basó en la influencia de la desnutrición infantil en el rendimiento académico de las niñas; dado que para poder desarrollar este trabajo se necesitó conocer las características de esta enfermedad que ocurre muy a menudo en todo el mundo, mayormente en niños de edad preescolar, escolar y adolescentes; llegando a afectar en el aprendizaje de estos.

3.4 Población

La población es un conjunto de individuos de un objeto de estudio, de los cuales se necesita estudiar una o varias características del fenómeno a investigar. La totalidad de individuos o elementos de los cuales pueden representarse determinadas características susceptibles de ser estudiadas” (Ortez, 2000, pág. 88).

La población de estudio estuvo constituida por 254 estudiantes del Centro Escolar Dr. “Humberto Quintero”, ubicada en el departamento de Santa Ana, municipio de Santa Ana; entre los cuales están distribuidos en los niveles de primer y segundo ciclo de educación básica por el turno de la mañana.

Tabla 1. Población de estudio

Nivel académico	Nº de alumnas
Primer grado	27
Segundo grado "A"	28
Segundo grado "B"	28
Tercer grado "A"	27
Tercer grado "B"	28
Cuarto grado "A"	27
Quinto grado "A"	59
Quinto grado "B"	30
Total	254

Fuente: elaboración propia

3.5 Muestra

El tipo de muestra que se utilizó en esta investigación fue por conveniencia, ya que es más fácil por el tipo de investigación que se llevó a cabo, debido a que la desnutrición infantil presenta características superficiales que se pueden apreciar por medio de la observación, particularidades que solo presentaron pocas estudiantes, también se utilizó este muestreo ya que no existieron criterios para que una persona pudiera ser parte de la muestra siendo más fáciles de llegar a los miembros o personas que fueron parte de la investigación:

Es aquel con el cual se seleccionan las unidades muestrales de acuerdo a la conveniencia o accesibilidad del investigador. Este muestreo se puede utilizar en los casos en que se desea obtener información de la población, de manera rápida y económica. Las muestras por conveniencia se pueden utilizar en las etapas exploratorias de la investigación como base para generar hipótesis y para estudios concluyentes en los cuales el investigador desea aceptar el riesgo de que los resultados del estudio tengan grandes inexactitudes. (Tamayo, 2001, pág. 13)

Tabla 2. Muestra por conveniencia

Nivel académico	Muestra por grado y sección
Primer grado	1
Segundo grado “A”	2
Segundo grado “B”	3
Tercer grado “A”	6
Tercer grado “B”	7
Cuarto grado “A”	5
Cuarto grado “B”	3
Quinto grado “A”	9
Sexto grado “A”	4
Total	40

Fuente: elaboración propia

3.6 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Como mecanismo para extraer y registrar la información sobre el fenómeno estudiado se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos:

3.6.1 Observación

La observación es uno de los mecanismos más utilizados para la recolección de datos ya que, permite hacer un “Registro visual de lo que ocurre en una situación real, clasificando los acontecimientos pertinentes de acuerdo con algún esquema previsto según el problema de estudio” (Zacarías Ortez, 2013, pág. 49). Se utilizó la observación como medio para recolectar información sobre el comportamiento que las alumnas incluidas en la muestra tienen en su medio natural. La observación se realizará sin informar a las alumnas para que su comportamiento no se sea modificado.

3.6.2 *Entrevista semiestructurada*

Este mecanismo de recolección de datos “Parte de un guion (un listado tentativo de temas y preguntas) en el cual se señalarán los temas seleccionados con la temática del estudio. En el desarrollo de la entrevista se le van plantando los interrogantes sin aferrarse a la secuencia establecida” (Yuni & Urbano, 2006, pág. 83). Esta investigación tiene como principal interés describir la relación existente entre desnutrición y rendimiento académico basándose en las experiencias de los involucrados. Por eso, se utilizará la entrevista semiestructurada como medio que permitirá el acercamiento y la creación de confianza con los involucrados para que después, permitan escuchar con detalle cada una de sus experiencias.

3.6.3 *Guía antropométrica*

Se sabe que un niño desnutrido es un niño con problemas en el consumo de los nutrientes que su cuerpo necesita para desarrollarse de manera adecuada. Para determinar con exactitud las cuales son las causas que originan la desnutrición en el niño, se debe auxiliar de diferentes métodos. En este caso utilizaron los índices antropométricos (valores corporales respecto a la dimensión y composición del cuerpo) que “permiten evaluar a los individuos directamente y comparar sus mediciones con una tabla de referencia aceptada a nivel internacional y así identificar el estado de nutrición, diferenciando a los individuos nutricionalmente sanos de los desnutridos” (Hernández & Cuevas, 2004, pág. 30).

3.7 Procesamiento y análisis de datos

Para la obtención de la información las investigadoras se involucraron en las actividades diarias de los maestros y las estudiantes del Centro Escolar donde se realizó la investigación a fin de reunir la información correspondiente al problema que fue estudiado.

Luego de recoger la mayor cantidad de datos posibles, se continuo con la fase de procesamiento de información, como recurso auxiliar para crear la base de los datos y ser procesados para su debido análisis se recurrió al programa SPSS 18.0 que para el sistema operativo Windows 10.0. este proceso fue realizado con el objetivo de corroborar la base teórica de esta investigación con los datos extraídos de la realidad estudiada.

CAPÍTULO IV: PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

El presente capítulo está dedicado a exponer los resultados y los análisis que permitirán conocer la esencia de los datos extraídos y registrados mediante la implementación de las técnicas e instrumentos detallados en el capítulo anterior. Dichos procedimientos harán posible la confrontación de los fundamentos que forman el marco teórico y los datos extraídos de la realidad. Los resultados de la investigación se presentarán en dos partes: la primera parte estará referida a la evaluación del estado nutricional de las estudiantes y la segunda relacionada al rendimiento académico de las mismas.

4.1 Presentación de resultados

Se presentan los resultados obtenidos en el estudio que fue realizado con las alumnas del primer y segundo ciclo de educación básica del turno matutino del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero de la ciudad de Santa Ana en el año 2019.

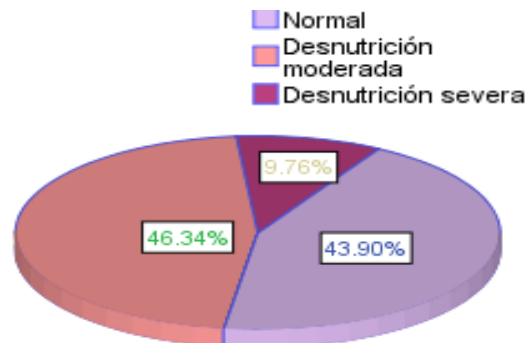
4.1.1 Guía antropométrica

Tabla 3. Estado nutricional

Estado nutricional	Frecuencia	Porcentaje
Normal	17	43.90
Desnutrición moderada	19	46.34
Desnutrición severa	4	9.76
Total	40	100.0

Fuente: elaboración propia

Gráfica 2. Estado nutricional



Fuente: elaboración propia

La evaluación del estado nutricional se realizó haciendo uso de guías antropométricas por estudiante y comparando los resultados en la Tabla de IMC para la edad, de niñas de 5 a 18 años publicada por la Organización Mundial de la Salud en el año 2007, obteniéndose como resultado que el 43.90% de las estudiantes evaluadas se encuentra en un estado nutricional normal mientras que el 46.34% presentan desnutrición moderada y el 9.76% se encuentran con desnutrición severa. Es inquietante saber que la suma de las estudiantes que presentan desnutrición de tipo moderada o severa sobrepasen a las estudiantes que se encuentran en un estado nutricional normal ya que este resultado no solo señala un problema de salud sino también un problema económico para las afectadas y sus familias.

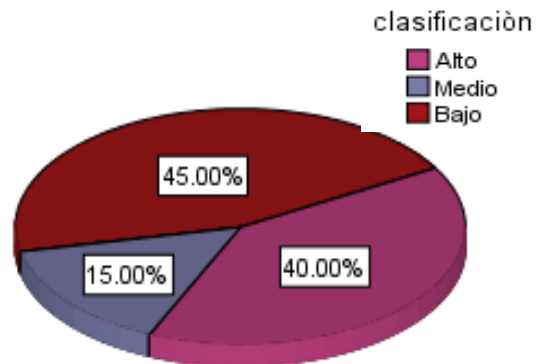
Tabla 4. Rendimiento académico

Clasificación	Frecuencia	Porcentaje
Alto	16	40.0
Medio	6	15.0
Bajo	18	45.0
Total	40	100.0

Fuente: elaboración propia

Para medir el nivel de rendimiento académico se tomaron en cuenta las notas obtenidas por cada estudiante en el primer periodo evaluado del año escolar en curso. Para la clasificación dicha evaluación se utilizó la escala conceptual siguiente: las notas comprendidas entre 8.5 y 10 se consideraron como rendimiento académico alto, de 5 a 7.5 como medio y de 0 a 4.5 como bajo (MINED, 1999). Es importante mencionar que la nota mínima para aprobar el periodo evaluado es de 5 puntos. Así se encontró que 45% de las estudiantes tienen rendimientos académicos bajos, el 40% tiene rendimiento académico alto y el 15% restante tiene rendimiento académico medio. Se puede observar que el porcentaje de estudiantes con rendimientos académicos bajos es mayor a la suma de los porcentajes de estudiantes con rendimiento académico medio y alto.

Gráfica 3. Rendimiento académico



Fuente: elaboración propia

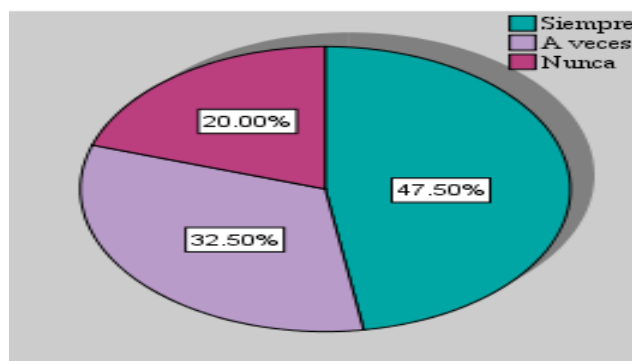
4.1.2 Guía de observación para la categoría I. Desnutrición infantil

Tabla 5. Consume dulces, chocolates u otros snacks

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	19	47.5
A veces	13	32.5
Nunca	8	20.0
Total	40	100.0

Fuente: elaboración propia

Gráfica 4. Consume dulces, chocolates u otros snacks



Fuente: elaboración propia

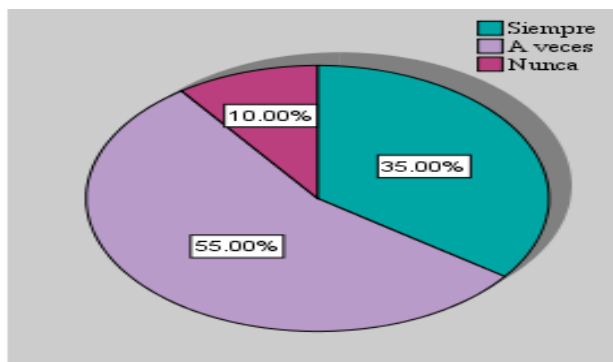
En la guía de observación, en el primer ítem se puede observar que el 47.5% de las alumnas consume dulces, chocolates u otros snacks, dentro del 32.50% se encuentran las alumnas que consumen de vez en cuando (a veces) este tipo de golosinas y con una minoría del 20.00% se encuentran aquellas niñas que no ingieren dulces.

Tabla 6. Practica hábitos higiénicos

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	14	35.0
A veces	22	55.0
Nunca	4	10.0
Total	40	100.0

Fuente: elaboracion propia

Gráfica 5. Practica hábitos higiénicos



Fuente: elaboracion propia

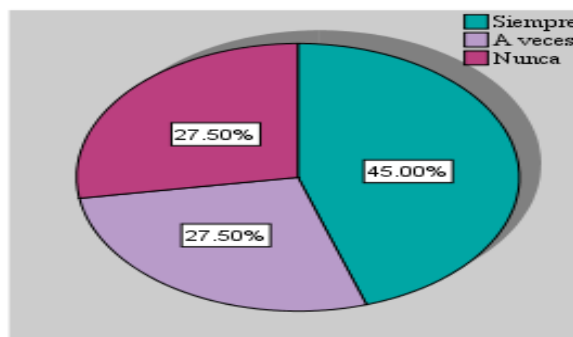
Durante la observación que se les hizo a las estudiantes del C.E Doctor Humberto Quintero, se notó que el 35.00% de las alumnas practica hábitos higiénicos, como lavarse las manos antes de comer o después de ir a los servicios sanitarios; un 55.00% se encuentra en aquellas niñas que a veces realizan algún tipo de higiene y una minoría del 10.00% pertenece aquellas niñas que no hacen uso de limpieza personal.

Tabla 7. Practica algún deporte o actividad física

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	18	45.0
A veces	11	27.5
Nunca	11	27.5
Total	40	100.0

Fuente: elaboración propia

Gráfica 6. Practica algún deporte o actividad física



Fuente: elaboración propia

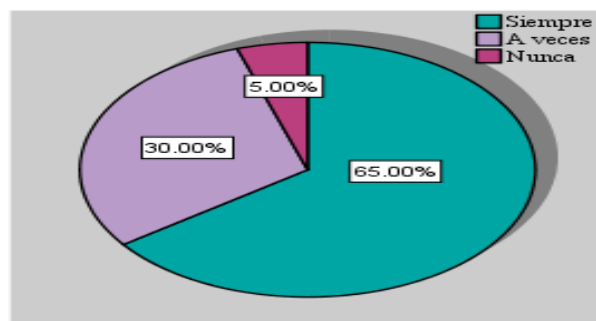
Se observó que el 45.00% de las estudiantes siempre practican algún deporte o actividad que este inmerso siempre a la materia de educación física, entre las niñas que solo a veces realizan un deporte se encuentran un total de 27.50% y las niñas que nunca hacen física o en ocasiones se pudo apreciar que solamente llegaban a observar a las demás niñas o a jugar entre ellas, pertenecen al 27.50%.

Tabla 8. Socializa con los demás estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	26	65.0
A veces	12	30.0
Nunca	2	5.0
Total	40	100.0

Fuente: elaboración propia

Gráfica 7. Practica algún deporte o actividad física



Fuente: elaboración propia

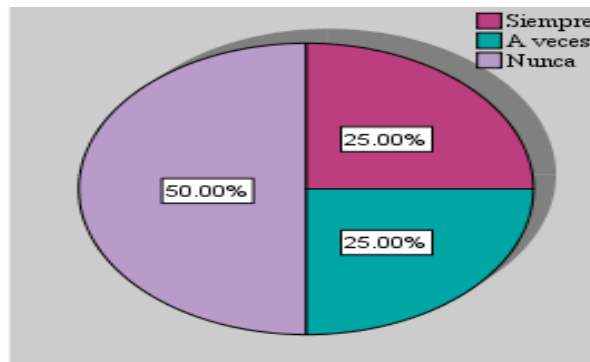
Dentro del total de niñas observadas durante la investigación, se apreció que un 65.00% tiende a socializar o llevarse bien con sus demás compañeras, un 30.00% a veces se relacionaban con sus amistades y la minoría que es el 5.00% se notó que nunca se vinculaban con las demás estudiantes.

Tabla 9. Parece siempre irritado o cansado

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	25.0
A veces	10	25.0
Nunca	20	50.0
Total	40	100.0

Fuente: elaboración propia

Gráfica 8. Parece siempre irritante o cansado



Fuente: elaboración propia

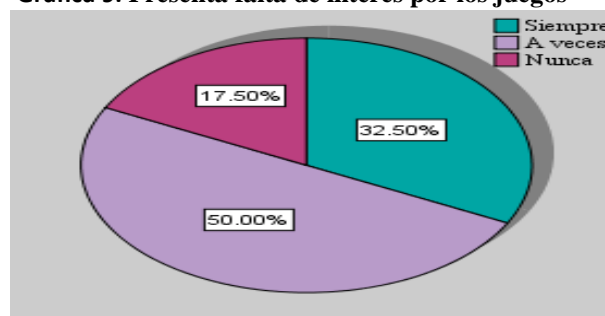
Se puede observar que el 25.00% pertenece a aquellas estudiantes que siempre se mantenían irritadas o cansadas, sin ganas de estudiar, de hacer tareas, de poner atención en clases o en ocasiones hasta se dormían. El otro 25.00% se encuentra situado en aquellas niñas que de vez en cuando tendían a irritarse o pasar cansadas y el 50.00% nunca presentó ningún problema de este tipo.

Tabla 10. Presenta falta de interés por los juegos

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	13	32.5
A veces	20	50.0
Nunca	7	17.5
Total	40	100.0

Fuente: elaboración propia

Gráfica 9. Presenta falta de interés por los juegos



Fuente: elaboración propia

De las estudiantes observadas el 32.50% pertenece a aquellas niñas que siempre presentaban una falta de interés por los juegos, el 50.00% se encuentra situado en las alumnas que a veces tendían a tener un desinterés a los juegos y el 17.50% que es la minoría de las niñas investigadas, siempre se notó el interés por jugar con sus demás compañeras.

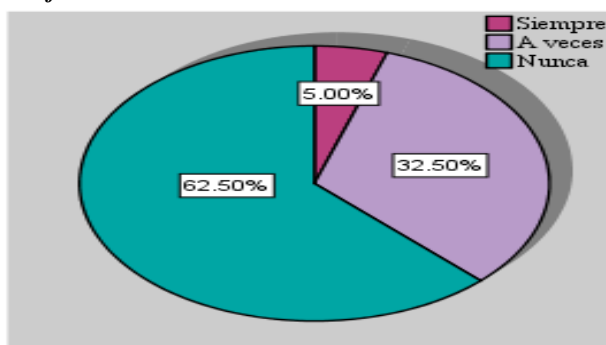
4.1.3 Guía de observación para la categoría II. Rendimiento académico

Tabla 11. Presenta conductas inadecuadas

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	5.0
A veces	13	32.5
Nunca	25	62.5
Total	40	100.0

Fuente: elaboración propia

Gráfica 10. Presenta conductas inadecuadas



Fuente: elaboración propia

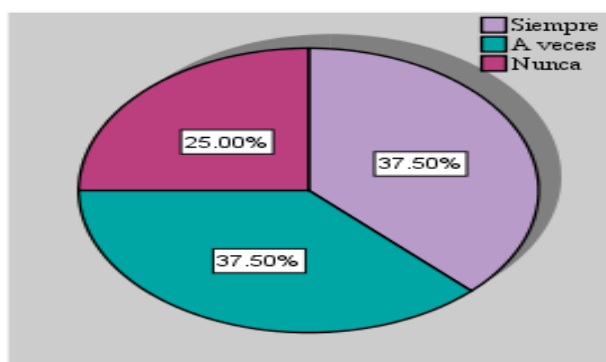
Se puede observar que el 5.00% de las niñas mientras eran observadas siempre presentaron conductas inadecuadas, como platicar mientras la maestra impartía las clases o comer dentro del aula. El 32.50% pertenece aquellas niñas que a veces manifestaban tener comportamientos inapropiados tales como distraer a sus compañeras en horas de clases o faltarse el respeto entre ellas mismas y el 62.50% de las estudiantes nunca mostraron malos comportamientos.

Tabla 12. Prestan atención a la clase

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	15	37.5
A veces	15	37.5
Nunca	10	25.0
Total	40	100.0

Fuente: elaboración propia

Gráfica 11. Presta atención a la clase



Fuente: elaboración propia

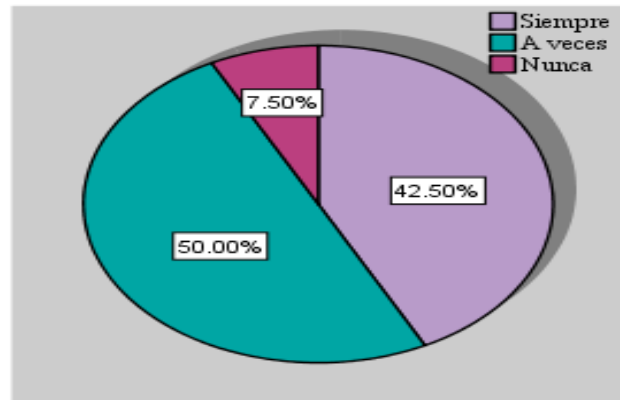
En este ítem, nótese que un 37.50% se encuentran aquellas niñas que siempre prestan atención a las diferentes clases que la maestra enseña. También existe otro 37.50% donde las alumnas observadas durante el periodo de investigación con regularidad tendían a distraerse y no poner cuidado a lo que la docente les impartía y existe una minoría del 25.00% que nunca tenían interés por aprender.

Tabla 13. Participa en las actividades del salón

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	17	42.5
A veces	20	50.0
Nunca	3	7.5
Total	40	100.0

Fuente: elaboración propia

Gráfica 12. Participa en las actividades del salón



Fuente: elaboración propia

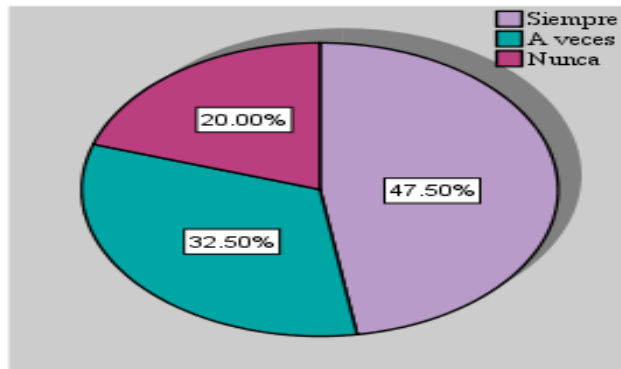
Dentro de la guía de observación se puede ver que el 42.50% de las alumnas tendían a demostrar interés por participar en actividades dentro del salón, como ayudar a la maestra a decorar el aula o en ocasiones hacer limpieza en todo el salón de clases. Nótese que el 50.00% de las niñas con regularidad ayudaban a la maestra en diferentes actividades que ella presentaba y dentro de la minoría existe un porcentaje del 7.50% que nunca se interesaban por brindar su colaboración.

Tabla 14. Cumple con las tareas y actividades

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	19	47.5
A veces	13	32.5
Nunca	8	20.0
Total	40	100.0

Fuente: elaboración propia

Gráfica 13. Cumple con las tareas y actividades



Fuente: elaboración propia

De un total del 100% de las niñas observadas, un 47.50% cumplía con las tareas y actividades que la maestra dejaba, dentro de un 32.50% se encuentran las estudiantes que solo algunas veces realizan sus trabajos ya sean ex aula o dentro del salón de clases y mientras que el 20.00% de las alumnas nunca llevaban a cabo las diferentes actividades o tareas.

4.2 Análisis de resultados

En este capítulo se presenta la explicación detallada de los resultados a los que se llegó mediante la comparación de los datos obtenidos por medio los instrumentos que se aplicaron para la recolección y el registro de los datos y las teorías planteadas en el capítulo dos. Con este proceso se logró dar respuesta a los objetivos planteados al inicio de esta investigación.

4.2.1 *Influencia de la desnutrición infantil en el rendimiento académico*

Se sabe que la nutrición es parte esencial para un desarrollo óptimo en el aprendizaje del estudiante, así como también se sabe que la desnutrición en los infantes puede llegar a causar enfermedades crónicas en ellos.

Por ende, si el niño no recibe una nutrición adecuada, la sangre no obtiene los nutrientes necesarios para alimentar el organismo corporal incluyendo el cerebro teniendo como consecuencia un déficit de atención al momento de recibir sus clases o bien a la hora de realizar una determinada actividad relacionada con los alumnos.

Para comprobar estos fundamentos teóricos, se preguntó por medio de la entrevista si sabían lo que le sucedía a su cuerpo si no comían de manera saludable y el 100% de los estudiantes entrevistados manifestó que si no se come saludablemente se tendrán como consecuencia enfermedades; así mismo manifestaron que si no ingerían bien sus alimentos no tendrían energías para realizar las actividades relacionadas al estudio.

La desnutrición si influye en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que si no existe una nutrición adecuada o falta de requerimientos nutricionales como vitaminas, minerales o los nutrientes necesarios para el niño; esto ocasiona un rendimiento no satisfactorio en ellos. El rendimiento académico de los alumnos fue dividido en alto, bajo y medio, siendo estos distribuidos en los siguientes porcentajes, el 40.0% tiene un rendimiento escolar alto, el 15.0% un rendimiento escolar medio y el 45.0% un rendimiento bajo.

4.2.2 Estado nutricional de las estudiantes

El estado nutricional es el equilibrio que existe entre una alimentación balanceada y los requerimientos nutricionales de una persona. Por ello es, que el desayuno es una de las primeras comidas que el niño debe de ingerir ya que esta tiene todos los nutrientes requeridos para que el organismo corporal funcione de manera correcta durante todo el día.

El desayuno en la niñez y adolescencia es uno de los tiempos de comida de vital importancia ya que, este aporta el 25% de ingesta calórica durante todo el día. Médiante la entrevista a las alumnas se les consulto acerca de sus tres tiempos de comida; si ingerían de manera correcta sus alimentos, el 100% de las estudiantes señalaron hacer correctamente el desayuno, almuerzo y cena, aunque el 56.1% de las estudiantes manifestó que su desayuno lo ingerían dentro de la escuela, siendo estos pupusas o panes hot dog.

Así mismo, se llevó a cabo la técnica de la guía antropométrica donde se pesó y tallo a las estudiantes para obtener el estado nutricional de las 40 niñas a investigar. Del 100% de las estudiantes el 56.1% de ellas manifestaron un estado nutricional menor a lo normal, siendo estas niñas las que consumían un desayuno dentro de la escuela, comida que no contiene todos los requerimientos nutricionales que un niño o adolescente necesita para el funcionamiento del organismo.

Por lo cual, se puede decir que el desayuno es uno de los pilares en la vida cotidiana del niño y adolescente ya que si este no consume un buen alimento al comienzo de la mañana le afectara en su estado nutricional y por ende en su proceso de enseñanza aprendizaje, al corroborar los resultados que arrojó la guía de entrevista y la guía antropométrica, se observó que de las niñas que no consumían un buen alimento al inicio del día, obtuvieron un estado nutricional bajo a lo normal.

4.2.3 Relación que existe entre desnutrición y el rendimiento académico

En el marco teórico de esta investigación se ha planteado que la desnutrición puede causar efectos negativos en el aprendizaje de los infantes y que una nutrición adecuada favorece el equilibrio oportuno en las funciones cognitivas simples y las funciones cognitivas complejas

por lo tanto, un infante con desnutrición puede tener complicaciones en el aprendizaje y en otras áreas de su vida, así mismo se hace alusión al desayuno como parte esencial de una nutrición adecuada debido a que el desayuno es la primera toma de alimentos que se hace después de mantener el cuerpo en largas horas de reposo, por lo tanto, es el momento ideal para proporcionarle las energías y los nutrientes que necesita para entrar en actividad. Todas las comidas son importantes para que las personas puedan mantener un buen desempeño y rendimiento durante todo el día. Sin embargo, está comprobado que no consumir el desayuno o hacerlo de manera incompleta influirá en el desempeño de las actividades que se realicen durante todo el día.

Para comprobar este fundamento teórico se les preguntó a las estudiantes si tienen conocimientos sobre la importancia del desayuno para una nutrición adecuada y para tener buenas calificaciones, obteniéndose los siguientes resultados:

El 92% de las estudiantes entrevistadas no tienen conocimiento sobre nutrición ni sobre la importancia del desayuno para obtener buenas calificaciones y solo el 8% de las alumnas incluidas en la investigación manifestaron tener conocimiento sobre el tema.

Las estudiantes que no conocen el tema, expresaron no darle mucha importancia a este tiempo de comida y que no desayunaban en casa porque sus padres no tienen tiempo de cocinar o porque simplemente ellas no tienen hambre temprano, pero que sus padres les dan dinero para que desayunen pupusas o panes hot dog en la escuela. Esto llevó a realizar la evaluación del estado nutricional de las estudiantes de la muestra y se pudo conocer que el 92% de las estudiantes se encuentra con desnutrición moderada o severa y que el 8% se encuentra en un estado nutricional normal.

Luego de haber conseguido esta información se procedió a revisar los resultados de la guía de observación que fue implementada y se pudo examinar que las estudiantes del 92% no conocedor del tema tienen un consumo excesivo de dulces, chocolates u otros snacks no saludables y que además son estudiantes que presentan conductas inadecuadas dentro y fuera de sus salones de clases.

Por último, se recurrió a la ayuda de las maestras y maestros para conocer las notas que las estudiantes incluidas en la investigación obtuvieron en el último periodo evaluado y se pudo observar que el 56.1% de las estudiantes que no conocen sobre el tema son las que figuran con los rendimientos académicos bajos, falta de atención, concentración, incumplimiento de tareas o actividades, problemas para socializar y un mayor número de inasistencias. Mientras que el 43.90% que tiene conocimiento sobre la importancia del desayuno y manifestó consumirlo de manera completa en casa son parte de las estudiantes más sobresalientes en sus salones de clases. Mientras que el 8% que tiene conocimiento sobre la importancia del desayuno y manifestó consumirlo de manera completa en casa son parte de las estudiantes más sobresalientes en sus salones de clases.

Por lo tanto, se ha podido comprobar que la omisión o la ingesta de un desayuno incompleto o deficiente y el consumo de comidas no saludables pueden repercutir en el estado nutricional de los estudiantes y afectar las actividades físicas e intelectuales de los estudiantes, incluyendo una disminución en la atención y el rendimiento, especialmente en las primeras horas de clase. Todo esto trae como consecuencia un rendimiento académico bajo.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

- El estado nutricional de alumnas de primer y segundo ciclo de educación básica del turno matutino del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero se ve afectada, a pesar que la institución está siendo beneficiada con el refrigerio escolar, el estudio realizado en esta investigación para conocer el estado nutricional arrojó un porcentaje mayor de estudiantes que presentan desnutrición moderada o severa, dado que no reciben, por una parte, educación sobre la importancia de una alimentación adecuada y, por la otra, no hay hábitos alimenticios que les permita desarrollarse como tal.
- Existe una relación estrecha entre el estado nutricional y las capacidades intelectuales de las estudiantes del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero, viéndose afectado el rendimiento académico de cada una de ellas, ya que, por medio de la investigación llevada a cabo en dicha escuela, se reflejó una diferencia al comparar los resultados académicos de las alumnas con desnutrición y las que presentan una nutrición en un estado Normal.
- El rendimiento académico de las alumnas de primero a sexto grado del turno matutino de la institución estudiada se ve evidentemente afectado por el estado nutricional, ya que las que resultaron con problemas de desnutrición son las que presentan conductas inadecuadas como interrumpir con ruidos y negarse a participar en actividades dentro o fuera del salón de clases y además, en sus promedios figuran con rendimientos académicos bajos, mientras que las niñas que se encuentran en un estado nutricional normal pertenecen al grupo de estudiantes sobresalientes tanto en notas como en conductas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Calañas, A., Barrera, A., Herrera, A., & Rebollo, A. (2017). *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. España: Aula Médica .
- Casanueva, E., Kaufer, M., Pérez, A. B., Horwitz, K., & Arroyo, P. (2008). *Nutrilogía médica*. Mexico: Panamericana.
- Castell, G. S., & Sagnier, L. B. (2001). *De la dietética y la nutrición*. Barcelona: Larouss.
- Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (1988). *Alimentación y dietoterapia* (cuarta ed.). España: McGraw Hill. Interamericana.
- Comisión Económica para América Latina CEPAL. (2014). *Seguridad alimentaria y nutricional en cuatro países andinos. Una propuesta de seguimiento y análisis*. Santiago de Chile, Chile: CEPAL.
- Conti, P. (2016). *Comida sana para niños brillantes*. Madrid: Pampia grupo editor.
- Cook, T., & Reichardt, C. S. (2005). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Madrid: Morata.
- Díaz, M. E., & Figueroa, M. E. (2007). *Recetario Vegetariano. Para nutrir bien a los niños melindrosos*. México: Pax.
- Esquivel, R., Martínez, S., & Martínez, J. (2014). *Nutrición y salud*. Mexico: El Manual moderno.
- Food and Nutrition Technical Assistance III (FANTA). (5 de Enero de 2013). *Food and Nutrition Technical Assistance III (FANTA)*. Obtenido de Food and Nutrition Technical Assistance III (FANTA):
<http://www.fsnnetwork.org/sites/default/files/FANTA-BMI-charts-Enero2013-ESPANOL.pdf>

- Gimeno, E. (2003). Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. *Revista de la oficina de farmacia OFFARM*, 96-100.
- González, E. B., Mérida, J. G., Hurtado, M. M., Pons, M. r., & Hernández, C. S. (2010). *Guía pediátrica de la alimentación*. Canarias: Sofprint, S. L.
- Hernández, Á. (2010). *Tratado de Nutrición*. México: Panamericana.
- Hernández, C., & Cuevas, Z. (2004). Valoración del estado Nutricional. *Revista médica de la Universidad Veracruzana*, 29-35.
- Izquierdo, P. F., & Huerta, G. C. (2013). *Cómo alimetar a los niños: guía para padres*. Barcelona: Amat.
- Jelliffe, D. (1972). *Nutrición infantil en países en desarrollo*. México: Centro regional de ayuda tecnica, agencia para el desarrollo internacional (AID).
- Jukes, M., McGuire, J., Meted, F., & Sternberg, R. (2002). Nutrición y educación. *Nutrición: La base para el Desarrollo*, 1-4.
- Jurgenson, J. L. (2003). *¿Cómo hacer una investigación cualitativa: fundamentos y metodología*. México: Paidos Iberica.
- Lowenberg, M. (1970). *Los alimentos y el hombre*. Mexico: Limusa.
- Martín, M. L., Portal, J. L., & Portal, J. C. (2003). *Vitaminas y minerales. Estudios Complutenses*. Madrid: Complutense.
- Martínez, R., & Fernández, A. (2009). *Impacto social y económico de la desnutrición infantil en Centroamérica y República Dominicana*. Santiago de Chile.
- Matarase, L. E., & Gottschlich, M. M. (2004). *Nutrición Clínica Práctica*. Madrid, España: Elsevier España.
- Maza, J. (2009). *Guia de alimentación y nutrición de la familia salvadoreña por grupos etareos*. El Salvador: Gobierno de El Salvador.

- MINED, M. d. (1999). *Lineamientos para la evaluación de los aprendizajes en educación parvularia, educación básica y educación media*. San Salvador: Ministerio de educación.
- Montenegro, C. R., & Lozano, R. G. (1999). *Nutrición clínica y Gastroenterología pediátrica*. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Moreno, V., & Galiano, S. (2015). *Pediatría integral. Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente, 270*.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO. (2018). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Fomentando la resiliencia climática en aras de la seguridad alimentaria y la nutrición*. Roma.
- Ortez, E. (2000). *Así se investiga*. Santa Tecla, El Salvador: Clasicos Roxil.
- Pienda, J. A. (2003). EL rendimiento escolar. Un análisis de las variables que lo condicionan. *Revista Galego-Portuguesa De Psicología E Educación*, 247-258.
- Piñeiro, R. (2010). Nutrición y rendimiento escolar. *I congreso mundial de neuroeducación*, (págs. 1-12). Lima, Perú.
- Ramírez, L. M. (2009). Desnutrición y cerebro. *Archivos de medicina*, 183-192.
- Rodríguez, M. H., & Gallego, A. S. (1999). *Tratado de nutrición*. Madrid: Diaz de Santos.
- Rodríguez, M. H., & Gallego, A. S. (1999). *Tratados de nutrición*. Madrid: Diaz de Santos, S.A .
- Rodríguez, Z. R. (2000). *Elementos de la nutrición humana*. San José: EUNED.
- Rosa, S. M. (2010). *Nutrición para la Salud y actividad física*. Madrid: Diaz de Santos.
- Serrano, G. P. (2003). *Pedagogía social y educación social*. Madrid: Narcea.
- Solorzano, N. (2001). *Manual de actividades para el rendimiento académico*. Mexico: Trillas.
- Tamayo, G. (2001). Diseños muestrales en la investigación . *Semestre Económico*, 13.

- Velásquez, G. (2006). *Fundamentos de alimentación saludable*. Antioquia: Universidad de Antioquia.
- Walji, H. (2003). *Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos*. Madrid: Edaf.
- Wisbaum, W. (2011). *La desnutrición infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento*. Madrid: UNICEF.
- Yuni, J. A., & Urbano, C. A. (2006). *Técnicas para investigar 2*. Córdoba: Editorial Brujas.
- Zacarías Ortez, E. (2013). *Módulo: pasos para hacer una investigación*. Santa Tecla: Clasicos Roxsil.

ANEXOS

Anexo 1. Categorías de la investigación

Categoría I: Desnutrición infantil		Categoría II: Rendimiento Académico	
Indicadores	Preguntas	Indicadores	Preguntas
Factores socioeconómicos	¿Vive con sus padres? ¿Cuál es la profesión u oficio de sus padres? ¿Cuántos miembros hay en su familia? ¿Cuántos miembros de sus familias trabajan?	Desarrollo cognoscitivo	¿Cuál es el promedio total del segundo trimestre? ¿Comprende con exactitud los temas que se dan en una determinada materia? ¿Durante cuánto tiempo tarda en asimilar un concepto que le es dado en clases?
Actividad física	¿Qué hace en su tiempo libre? ¿Practica algún deporte? ¿Qué deporte practica? ¿Con qué frecuencia practica ese deporte?	Infraestructura de la institución	¿El centro escolar cuenta con canchas? ¿Los salones de clases son espacios óptimos para las alumnas? ¿El centro Escolar cuenta con biblioteca?
Hábitos alimenticios	¿Cuántas comidas al día acostumbra realizar? ¿Desayuna todos los días? ¿Hay en su casa un horario respetado para el consumo de las comidas?	Condiciones pedagógicas	¿Los salones de clases están acordes al número de estudiantes? ¿Las aulas del centro escolar cuentan con alumbrado? ¿Los salones de clases cuentan con ventilación?
Educación nutricional	¿Ha recibido clases sobre nutrición? ¿Sabe que es la nutrición? ¿Conoce su estado nutricional? ¿Conoce la importancia del desayuno para su rendimiento académico?	Comunidad educativa	¿Cuánto personal docente existe en total? ¿Cuánto personal docente existe por cada salón de primer y segundo ciclo? ¿El centro escolar cuenta con profesor de educación física? ¿El centro escolar cuenta con maestra de psicología?
Atención sanitaria	¿Hay algún hospital o unidad de salud cerca de su casa? ¿Con qué frecuencia recibe atención médica? ¿Tiene control médico?	Hábitos de estudio	¿Tiene horas establecidas para estudiar? ¿Tiene un lugar permanente de estudio? ¿Comprende con claridad lo que lee?

Fuente: elaboración propia

Anexo 2. Guía antropométrica

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS
SECCIÓN DE EDUCACIÓN



Tema: guía antropométrica y de rendimiento académico.

Objetivo: identificar el estado nutricional y el rendimiento académico (primer periodo evaluado del año escolar 2019) de las alumnas que fueron seleccionadas para participar en esta investigación. (El instrumento será resuelto por las investigadoras).

Indicaciones: obtenga los datos generales y de rendimiento académico requeridos. Encuentre el IMC de participante utilizando la ecuación correspondiente. Compare los resultados en la tabla de referencia y determine el estado nutricional de la alumna.

Parte uno: datos generales.

Nombre de participante _____

Edad _____ Grado _____ Sección _____

Parte dos: datos corporales y estado nutricional.

Peso: _____ Talla: _____ IMC: _____

Estado nutricional:

Parte tres: Promedio de notas obtenidos en el primer periodo evaluado:

Lenguaje _____ Física. _____

Matemática _____ Ciencias _____

Sociales _____

Nivel de rendimiento académico:

Fuente: elaboración propia

Anexo 3. Índice de masa corporal para la edad de niñas de 5 a 18 años

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 11.8	11.8–12.6	12.7–16.9	17.0–18.9	19.0 o más
5:6	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–16.9	17.0–19.0	19.1 o más
6:0	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–17.0	17.1–19.2	19.3 o más
6:6	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–17.1	17.2–19.5	19.6 o más
7:0	menos de 11.8	11.8–12.6	12.7–17.3	17.4–19.8	19.9 o más
7:6	menos de 11.8	11.8–12.7	12.8–17.5	17.6–20.1	20.2 o más
8:0	menos de 11.9	11.9–12.8	12.9–17.7	17.8–20.6	20.7 o más
8:6	menos de 12.0	12.0–12.9	13.0–18.0	18.1–21.0	21.1 o más
9:0	menos de 12.1	12.1–13.0	13.1–18.3	18.4–21.5	21.6 o más
9:6	menos de 12.2	12.2–13.2	13.3–18.7	18.8–22.0	22.1 o más
10:0	menos de 12.4	12.4–13.4	13.5–19.0	19.1–22.6	22.7 o más
10:6	menos de 12.5	12.5–13.6	13.7–19.4	19.5–23.1	23.2 o más
11:0	menos de 12.7	12.7–13.8	13.9–19.9	20.0–23.7	23.8 o más
11:6	menos de 12.9	12.9–14.0	14.1–20.3	20.4–24.3	24.4 o más
12:0	menos de 13.2	13.2–14.3	14.4–20.8	20.9–25.0	25.1 o más
12:6	menos de 13.4	13.4–14.6	14.7–21.3	21.4–25.6	25.7 o más
13:0	menos de 13.6	13.6–14.8	14.9–21.8	21.9–26.2	26.3 o más
13:6	menos de 13.8	13.8–15.1	15.2–22.3	22.4–26.8	26.9 o más
14:0	menos de 14.0	14.0–15.3	15.4–22.7	22.8–27.3	27.4 o más
14:6	menos de 14.2	14.2–15.6	15.7–23.1	23.2–27.8	27.9 o más
15:0	menos de 14.4	14.4–15.8	15.9–23.5	23.6–28.2	28.3 o más
15:6	menos de 14.5	14.5–15.9	16.0–23.8	23.9–28.6	28.7 o más
16:0	menos de 14.6	14.6–16.1	16.2–24.1	24.2–28.9	29.0 o más
16:6	menos de 14.7	14.7–16.2	16.3–24.3	24.4–29.1	29.2 o más
17:0	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.5	24.6–29.3	29.4 o más
17:6	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.6	24.7–29.4	29.5 o más
18:0	menos de 14.7	14.7–16.3	16.4–24.8	24.9–29.5	29.6 o más

Fuente: (Food and Nutrition Technical Assistance III (FANTA), 2013)

Anexo 4. Entrevista semiestructurada

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y
LETRAS
SECCIÓN DE EDUCACIÓN



Tema: Guía de entrevista para las alumnas de primer y segundo ciclo de educación básica del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero.

Objetivo: Conocer cómo influye la desnutrición infantil en el rendimiento académico de las alumnas de primero y segundo ciclo del turno matutino del Centro Escolar Dr. Humberto Quintero en la ciudad de Santa Ana en el año 2019

Indicaciones: Responda en forma clara y concisa, ya que de ella depende la validez de los resultados de esta investigación.

Lugar: Centro Escolar Dr. Humberto Quintero

Fecha: _____

Hora: _____

Entrevistadores: Lemus Orellana, Stephanie Carolina

Peraza Ramírez Reina Eloisa

Aspectos a entrevistar.

1. ¿Sabe la importancia de hacer ejercicio? ¿cuál es?
2. ¿Cuántas veces come al día?, Explique
3. ¿Sabe que es comida chatarra?, ¿Qué tan seguido come comida chatarra?
4. ¿Qué come en los recreos?, Explique
5. ¿Sabe que es comer saludable?, ¿Cuándo comemos de manera saludable?
6. ¿Conoce la importancia del desayuno para tener buenas calificaciones?, ¿cuál es?
7. ¿Sabe lo que le sucede a su cuerpo sino come de manera saludable?, explique
8. ¿Entiende las clases que le explica su maestro?, explique
9. ¿Pone en práctica lo que aprende en la escuela?, explique
10. Al leer un texto ¿lo entiende fácilmente?, explique

Anexo 5. Guía de observación

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y
LETRAS
SECCIÓN DE EDUCACIÓN



Tema: Guía de observación

Objetivo: Observar actitudes y comportamientos que las alumnas seleccionadas presentan y que aportan datos importantes para nuestro estudio.

Indicaciones: Observe cuidadosamente las actividades que el participante realiza y marque con una “x” la casilla de si o no según el cumplimiento. En caso de haber observaciones escríbalas en el espacio correspondiente

Datos generales:

Nombre de participante _____

Grado _____ Sección _____

Aspectos a observar	Siempre	A veces	Nunca	Otras observaciones
Consume dulces, chocolates u otros snacks.				
Práctica hábitos higiénicos				
Práctica algún deporte o actividad física.				
Socializa con los demás estudiantes				
Parece siempre irritado o cansado.				
Presenta falta de interés por los juegos.				
Presenta conductas inadecuadas.				
Presta atención en clase.				
Participa en las actividades del salón.				
Cumple con las tareas y actividades.				

Anexo 6. Matrices para el análisis de datos

Análisis entrevista

Categoría 1: Desnutrición infantil	
Pregunta	
Estudiante	Respuestas
Categoría 2: Rendimiento académico	
Pregunta	
Estudiante	Respuestas

Análisis guías de observación

Categoría 1: Desnutrición infantil				
Aspecto a observar				
Estudiante	Observación			Otras observaciones
	Siempre	A veces	Nunca	
Categoría 2: Rendimiento académico				
Aspecto a observar				
Estudiante	Siempre	A veces	Nunca	Otras observaciones

Anexo 7. Vaciado de datos de la Guía de observación

Categoría 1: Desnutrición infantil				
Ítems 1: Consume dulces, chocolates u otros snacks				
Estudiante	Observación			Otras observaciones
	Siempre	A veces	Nunca	
1			X	
2			X	
3			X	
4		X		
5	X			
6		X		
7	X			
8	X			
9	X			
10		X		
11	X			
12			X	
13	X			
14	X			
15	X			
16			X	
17		X		
18			X	
19		X		
20			X	
21	X			
22	X			
23	X			
24	X			
25	X			
26		X		

27		X		
28			X	
29		X		
30		X		
31		X		
32		X		
33		X		
34		X		
35	X			
36	X			
37	X			
38	X			
39	X			
40	X			
Ítems 2: practica hábitos higiénicos				
1	X			
2	X			
3	X			
4		X		
5		X		
6		X		
7		X		
8		X		
9			X	
10		X		
11		X		
12		X		
13		X		
14		X		
15			X	
16	X			
17	X			

18	X			
19	X			
20	X			
21	X			
22	X			
23		X		
24		X		
25		X		
26		X		
27		X		
28		X		
29			X	
30	X			
31	X			
32			X	
33	X			
34	X			
35		X		
36		X		
37		X		
38		X		
39		X		
40		X		

Ítems 3: practica algún deporte o actividad física

1	X			
2	X			
3	X			
4		X		
5			X	
6			X	
7			X	
8			X	

9			X	
10		X		
11			X	
12			X	
13			X	
14			X	
15			X	
16	X			
17	X			
18	X			
19	X			
20	X			
21		X		
22		X		
23		X		
24		X		
25		X		
26		X		
27	X			
28	X			
29	X			
30	X			
31			X	
32	X			
33		X		
34		X		
35		X		
36	X			
37	X			
38	X			
39	X			
40	X			

Ítems 4: socializa con los demás estudiantes

1	X			
2	X			
3	X			
4		X		
5		X		
6		X		
7		X		
8		X		
9			X	
10		X		
11		X		
12			X	
13		X		
14		X		
15		X		
16	X			
17	X			
18	X			
19	X			
20	X			
21	X			
22	X			
23	X			
24	X			
25	X			
26		X		
27		X		
28	X			
29	X			
30	X			

31	X			
32	X			
33	X			
34	X			
35	X			
36	X			
37	X			
38	X			
39	X			
40	X			

Ítems 5: Parece siempre irritado o cansado

1			X	
2			X	
3			X	
4		X		
5		X		
6		X		
7	X			
8	X			
9	X			
10		X		
11		X		
12	X			
13		X		
14	X			
15	X			
16			X	
17	X			
18			X	
19			X	
20			X	
21		X		

22	X			
23	X			
24	X			
25			X	
26			X	
27			X	
28			X	
29			X	
30			X	
31			X	
32			X	
33		X		
34		X		
35			X	
36			X	
37			X	
38			X	
39			X	
40		X		

Ítems 6: Presenta falta de interés por los juegos

1	X			
2	X			
3	X			
4		X		
5	X			
6	X			
7		X		
8		X		
9	X			
10		X		
11		X		
12	X			

13	X			
14	X			
15	X			
16			X	
17	X			
18			X	
19			X	
20			X	
21			X	
22	X			
23		X		
24		X		
25		X		
26		X		
27		X		
28		X		
29		X		
30		X		
31			X	
32			X	
33	X			
34		X		
35		X		
36		X		
37		X		
38		X		
39		X		
40		X		
Categoría 2: Rendimiento académico				
Ítems 1: Presenta conductas inadecuadas en el salón				
Estudiante	Siempre	A veces	Nunca	Otras observaciones

1			X	
2			X	
3			X	
4		X		
5		X		
6		X		
7		X		
8		X		
9		X		
10		X		
11		X		
12		X		
13	X			
14		X		
15		X		
16			X	
17			X	
18			X	
19			X	
20			X	
21	X			
22			X	
23			X	
24			X	
25			X	
26			X	
27			X	
28			X	
29		X		
30			X	
31		X		
32			X	

33			X	
34			X	
35			X	
36			X	
37			X	
38			X	
39			X	
40			X	
Ítems 2: presta atención a la clase				
1	X			
2	X			
3	X			
4			X	
5			X	
6			X	
7			X	
8			X	
9			X	
10			X	
11		X		
12		X		
13			X	
14			X	
15			X	
16	X			
17	X			
18	X			
19	X			
20	X			
21		X		
22		X		
23		X		

24		X		
25		X		
26		X		
27		X		
28		X		
29	X			
30		X		
31	X			
32	X			
33	X			
34	X			
35		X		
36		X		
37		X		
38		X		
39	X			
40	X			
Ítems 3: Participa en las actividades del salón				
1	X			
2	X			
3	X			
4		X		
5		X		
6		X		
7		X		
8		X		
9		X		
10		X		
11			X	
12		X		
13		X		
14		X		

15			X	
16	X			
17	X			
18	X			
19	X			
20	X			
21	X			
22		X		
23		X		
24		X		
25		X		
26	X			
27	X			
28			X	
29		X		
30	X			
31	X			
32	X			
33	X			
34	X			
35	X			
36		X		
37		X		
38		X		
39		X		
40		X		
Ítems 4: Cumple con las tareas y actividades				
1	X			
2	X			
3	X			
4			X	
5			X	

6		X		
7			X	
8		X		
9			X	
10		X		
11			X	
12		X		
13			X	
14			X	
15			X	
16	X			
17	X			
17	X			
20	X			
20	X			
		X		
22	X			
23		X		
24	X			
25	X			
26	X			
27	X			
28		X		
29		X		
30		X		
31	X			
32	X			
33	X			
34		X		
35		X		
39		X		
40		X		

Anexo 8. Vaciado de datos de las entrevistas

Categoría desnutrición infantil	
Ítem 1: ¿Sabe la importancia de hacer ejercicio? ¿cuál es?	
Estudiante	Respuestas
1	Si, es importante porque ayuda a botar la grasa. Para estar bien porque si uno tiene demasiada grasa puede enfermarse. ¿Usted hace ejercicio? R// solo cuando me toca educación física y también me gusta la natación. ¿la llevan a nada? R// si, algunas veces. También me gusta pasear en bicicleta y eso si lo hago seguido. Casi todos los días porque mi mamá dice que es importante.
2	Si, es importante para no estar gorda y también para estar saludable. ¿Ud. hace ejercicio? R// si, yo juego basquetbol y futbol aquí en física y también me llevan a una cancha a veces.
3	Es importante para bajar de peso. Quemar calorías ¿Sabe que actividades son ejercicio? R// si, las sentadillas, correr, jugar futbol... ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// juego basquetbol y futbol ¿Seguido? R// casi todos los días.
4	Es importante para no estar gorda y estar fuerte ¿Hace ejercicio? R// Solo en física y a veces camino o salto en la casa.
5	Para no estar gorda y estar saludable ¿Ud. hace ejercicio? R// no, no me gusta. Hago en física porque me toca (su semblante fue de disgusto) si no hago me ponen mala nota.
6	Para no estar gorda (la estudiante no se veía con ganas de participar) ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// solo en física, pero porque me toca no porque yo prefiero ver tele.
7	Para no estar gorda ¿qué más? Solo eso se. Ok ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// solo camino para la casa todos los días porque está cerca de acá. Ha también en física, pero porque me toca.
8	Se poquito y es que, si no vamos al gimnasio y solo comemos, nos podemos engordar mucho y enfermarnos ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// no, no me gusta. En física hago porque me toca.
9	Es importante para no estar gorda ¿Ud. hace ejercicio? R// solo en física ¿jugar futbol o algún otro deporte? R// basquetbol, pero poquito.
10	Para no engordar mucho y también para no enfermarnos porque los gorditos se enferman mucho ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// solo en física porque no me gusta ir al gimnasio ¿qué hace en sus tiempos libres? Prefiero ver teléfono o tele.

11	Sirve para no estar gorda ¿para Ud. ¿Qué es hacer ejercicio? R// es ir al gimnasio o hacer algún deporte. ¿Ud. hace ejercicio? R// solo en física y a veces juego futbol en mi casa.
12	No, no se para que sirve ¿sabe que es hacer ejercicio? R// es ir al gimnasio, correr, caminar... ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// Solo cuando tengo física y también camino todos los días para mi casa ¿vive lejos? R// no, aquí cerca es.
13	Es importante porque no nos deja estar gordas ¿Ud. hace ejercicio? R// solo la física ¿no corre, salta o juega futbol? R// no, nada porque no me gusta prefiero ver tv o celular.
14	No, no sé, pero si sabe ¿qué es hacer ejercicio? R// si, es hacer sentadillas, pechadas... es hacer cosas que hagan que no engorde y que este saludable.
15	No, no sé ¿qué actividades son ejercicio? R// correr, saltar cuerda o ir al gimnasio ¿Ud. Practica alguna actividad de las que menciono? R// no, me gusta mejor estar sentada o hacer cosas que no me canse mucho.
16	Es importante para no estar gorda y para tener energías. ¿Hace ejercicio? R// si, juego futbol o basquetbol y también corro en mi casa.
17	Si, es importante para estar saludables y no estar gorda ¿hace ejercicio? R// si, en física y salgo a pasear a mi perrito al parque y mi mami dice que eso es ejercicio.
18	Si, para estar saludable y no estar gorda ¿Ud. hace ejercicio? R// si, en física y algunas veces voy a nadar o a correr con mi mamá y mi hermana mayor.
19	Es importante porque nos ayuda a botar la grasa y a estar saludables ¿Ud. hace ejercicio? R// si, en física y salgo a jugar futbol al patio de mi casa con unas amigas.
20	Es importante para estar saludables, para no estar gordas y para tener energías ¿Ud. hace ejercicio? R// si, me gusta pasear en bici y a veces salgo a caminar.
21	Es importante para poder crecer, ser saludables, ser fuertes y poder tener energías.
22	Sí, es importantes para que las personas tengan buena salud y tener energías.
23	Sí, porque ayuda a fortalecer los huesos y da más fuerzas para hacer las actividades.
24	No se la importancia de hacer ejercicio y el único ejercicio que hago es cuando recibo educación física.
25	Sí, es importante para estar en buen estado de salud.
26	Sí, es importante para mantener bien el cuerpo y para que el cuerpo este saludable y fuerte.

27	Más o menos se la importancia del ejercicio, yo digo que hay más fuerza y sirve para trabajar.
28	Es importante para que el cuerpo se mantenga fuerte, sano y saludable y hacer mejor las actividades de la escuela.
29	Más o menos, uno puede adelgazar si esta gordo y el cuerpo tiene más fuerzas. En mi casa no hago ejercicio solo cuando recibo educación física.
30	Si es importante para que el cuerpo se encuentre sano y fuerte.
31	Más o menos se la importancia de hacer ejercicio, quizá porque al cuerpo le da más fuerza para hacer las actividades.
32	Sí, es importante para tener sano el cuerpo y tener energías.
33	No sé, nunca me han explicado la importancia de hacer ejercicio y el único ejercicio que hago es cuando voy a educación física.
34	Sí, es importante porque me ayuda a estar preparada por si alguna vez lo necesito para alguna actividad que vaya hacer y tenga más fuerza. En mi casa no realizó ningún ejercicio solo cuando voy a educación física o cuando camino hacia la escuela.
35	No se la importancia de hacer ejercicio.
36	Sí, porque si no las personas se ponen gordas y solo están comiendo y comiendo.
37	No se la importancia de hacer ejercicio ya que nunca me lo han explicado.
38	Es importante porque ayuda a rebajar y a tener buena salud, yo el único ejercicio que hago es cuando recibo educación física.
39	Sí, es importante porque ayuda para tener buena salud, se mantiene sana y más activa.
40	Si es importante para estar saludable, fuerte, para tener ánimos y para estar atentos en las actividades y bueno yo no hago ejercicio en mi casa solo cuando voy a la escuela.
Ítem 2: ¿cuántas veces come al día?	
1	Cuatro veces y a veces meriendo. Como bastante comida porque mi mamá me obliga. Dice que es por mi bien ¿su mamá sabe de nutrición? R// si, mi tía es enfermera y ella le enseña cosas y también mi mamá va estudiar para maestra. Ya paso el examen de la universidad.
2	Como cinco veces. El desayuno, almuerzo, refrigerio, la cena y aquí que como algo en el recreo.

3	Como seis veces al día creo, porque como las comidas y refrigerios también.
4	Cuatro veces: el desayuno, el almuerzo, refrigerio y la cena.
5	Tres veces: el desayuno, el almuerzo y la cena.
6	Tres veces como al día: como pupusas aquí en la escuela, el almuerzo y la cena.
7	Como cuatro veces: el desayuno, un refrigerio aquí en el recreo, el almuerzo y la cena.
8	Cuatro veces: el desayuno, pupusas aquí en la escuela, el almuerzo y la cena.
9	Como tres veces: pupusas aquí en la escuela, el almuerzo y la cena en mi casa ¿no come refrigerios? No, solo a veces que me como un churro y una soda.
10	Como cinco veces: el desayuno aquí en la escuela, el almuerzo, un refrigerio en la tarde y por último la cena.
11	Tres veces: pupusas aquí en la escuela, el almuerzo y la cena.
12	Tres veces: pan con frijoles o con salchicha ara el desayuno, el almuerzo y después la cena.
13	Tres veces: el desayuno, almuerzo y la cena. A veces también como refrigerio del que dan aquí en la escuela cuando hay y a veces compro algo en la tienda.
14	Tres veces: el desayuno, almuerzo y la cena y a veces cuando me baja el almuerzo me como un refrigerio.
15	Dos veces: el almuerzo y la cena ¿no come refrigerios? R// no siempre, pero a veces cuando tengo ganas me compro un churro con una soda o dulces.
16	Como cinco veces porque mi mamá me dice que no debo comer mucho pero que si tengo que comer seguido.
17	Cuatro: como poco, pero si como muchas veces al día.
18	Tres veces: el desayuno, almuerzo y la cena. Ah y algunas frutas que me como para refrigerios
19	Cuatro: el desayuno, almuerzo, refrigerio y la cena. De refrigerio me como una fruta o mi mami hace atoles.
20	Cuatro: el desayuno, almuerzo, refrigerio y la cena.

21	Tres veces al día, desayuno (panqueques, panes con queso, jugo de naranja y a veces atol), en el almuerzo (pastas, sopas, manzanas con miel y a veces sándwich), en la cena (pastel, brócoli, frijoles licuados) y en la merienda (frutas, jugos naturales y artificiales)
22	Tres veces al día, desayuno (huevo con pan, leche, frijoles), almuerzo (jugo, arroz con carne, con queso y a veces con frijoles), cena (frijoles, huevos, tortas de vez en cuando, chorizos) y en las meriendas como dianas o a veces pastelitos de chocolate.
23	Cuatro veces al día, desayuno (cereal todos los días), almuerzo (pastas, carnes, frijoles) en la tarde tipo 4:00 pm hago un refrigerio como elotes, churros, pan con café, en la cena, (frijoles con pan crema y queso y si mi mama hace sopas en el almuerzo también en la cena tomo de la misma sopa)
24	Tres veces al día, en el desayuno (a veces frijoles con crema y queso), almuerzo (pollo rostizado o a veces sopas), cena (huevos, plátanos fritos, frijoles)
25	Tres veces al día, en el desayuno (frijoles con queso y pan), en el almuerzo (pizza, tortas, sopas, frijoles), en la cena (frijoles con queso, huevo o plátanos).
26	Tres veces al día y por la tarde meriendas, en el desayuno como pupusas en el mercado todos los días, en el almuerzo como frijoles con arroz y tortillas, en la cena como huevos, frijoles salcochados, tortillas, queso y crema y en las meriendas como frutas, churros o dulces.
27	Tres veces al día, en el desayuno como en la escuela (pupusas, fresco o de vez en cuando leche), almuerzo (papas fritas, sopas de vez en cuando, tortas), en la cena (frijoles, crema, queso, plátano frito)
28	Tres veces al día, aunque a veces desayuno y a veces no porque mi mama no me da dinero para comprar, en el desayuno a veces como pupusas, en el almuerzo frijoles, huevos, arroz, sopas de vez en cuando, en la cena como frijoles con crema, o pan con plátano frito.
29	Tres veces al día, en el desayuno como pupusas, frijoles con pan, pan con queso; en el almuerzo, sopas, carne, pollo, frijoles salcochados con chorizo; en la cena como frijoles con plátano, pan con queso.
30	Tres veces al día, en el desayuno (pupusas, jugos o frescos), en el almuerzo (frijoles, arroz, chorizos, salchichas), en la cena (frijoles, queso, crema, plátano con pan francés)
31	Cuatro veces al día, en el desayuno (tamales, huevos con frijoles), en el almuerzo (sopas, pizza, hamburguesas y enchiladas), en la cena (pizza, hamburguesas, tortas) y en las meriendas como guineos, manzanas, jugos.

32	Tres veces al día, desayuno (huevos, frijoles, queso con pan), almuerzo (sopas, tortas, papas fritas, huevos), en la cena (frijoles, queso, plátanos)
33	Tres veces al día, desayuno (café con pan, huevos, frijoles), almuerzo (a veces pollo o frijoles con queso), en la cena (huevo con frijoles y tortilla)
34	Tres veces al día, desayuno en la escuela (panes hot dog y una soda o a veces en la casa pan dulce con café), almuerzo (chorizo con huevo, queso fresco, frijoles), cena (pollo en recaudo o a veces porque mi mama lleva comida del trabajo)
35	Tres veces al día, desayuno (papas fritas, agua), almuerzo (pollo, arroz con camarones y frijoles), cena (frijoles con queso y pan)
36	Cuatro veces al día, desayuno (panes con crema), almuerzo (macarrones, frijoles, arroz), cena (salchichas con arroz, panes con crema)
37	Tres veces al día, desayuno (panes con queso y crema o a veces con frijoles), almuerzo (sopas, carne, pollo, frijoles, arroz, pastas), cena (frijoles, plátanos, huevos)
38	Tres veces al día, desayuno (panes con frijoles, salchichas, huevos), almuerzo (sopas, papas fritas, tortas), cena (frijoles, huevos, panes con queso)
39	Tres veces al día, desayuno (huevos, frijoles, pan francés), almuerzo (pollo frito, chorizos, salchichas, sopas de vez en cuando), cena (frijoles, huevos, plátanos, pan con café)
40	Tres veces al día, desayuno lo hago en la escuela (pupusa con fresco o panes hot dog), almuerzo (carne, pollo a veces, sopas de frijoles u otro tipo de sopas como la de moras, chipilín, aunque esas poco me gustan.), cena (pan con queso, frijoles, pupusas)
Ítem 3: ¿sabe que es comida chatarra? ¿qué tan seguido come comida chatarra?	
1	Si, es la comida que solo engorda y enferma como los dulces, papas que venden en la calle y las hamburguesas ¿qué tan seguido come de eso? R// una vez a la semana porque no me deja mi mami.
2	Si, es la comida que nada más engorda. Bueno la que tiene mucha grasa o azúcar. ¿qué tan seguido come de eso? R// poco porque solo como una vez a la semana. Dulces si como más seguido, pero no tanto.
3	Si, la comida que no es saludable como: la pizza, pollo frito y las hamburguesas ¿qué tan seguido come de eso? R// solo en mi cumpleaños como pizza casi y algunos dulces y chocolates, pero tampoco seguido.

4	Si, mi mamá me ha enseñado que son las comidas como las chicharras, hamburguesa... ¿qué tan seguido come de eso? R// solo algunas veces porque no me dejan.
5	Si, es la comida que tiene mucha grasa y hace engordar como: las papas fritas que venden en la calle, las hamburguesas, pizzas... ¿qué tan seguido come de eso? R// no, o bueno si, pero tampoco seguido.
6	Son las comidas con mucha grasa o pan como las pizzas, las hamburguesas y también los dulces y los chocolates. ¿qué tan seguido come de eso? R// todos los días como chocolates o dulces y para el desayuno me como una pupusa o panes.
7	Si, son las hamburguesas, las pizzas, panes hot dog. Bueno todo lo que engorda mucho ¿qué tan seguido come de eso? R// si, todos los días aquí en la escuela porque son ricas también.
8	Es la comida que engorda mucho como: dulces, pizza, hamburguesas... ¿qué tan seguido come de eso? R// todos los días cuando voy para mi casa me compro un hot dog.
9	Son las comidas que venden en metro como las pizzas y las hamburguesas. Ah también los panes y las tortas. ¿qué tan seguido come de eso? R// como unas cuatro veces a la semana, pero más que todo tortas y panes.
10	Si, son las pizzas, las papitas, las hamburguesas y todas esas comidas que son ticas pero que engordan mucho ¿qué tan seguido come de eso? R// yo como panes y dulces todos los días, pero no engordo.
11	Son los churros, las sodas, pizza, hamburguesas... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// yo no como muy seguido porque no tenemos mucho dinero. Apenas me dan para que compre pupusas para el desayuno.
12	Son los churros, los dulces y también las pizzas y las hamburguesas. ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// casi todos los días porque como mi mamá trabaja a nosotros con mi hermano nos toca que comprar comida y casi solo eso compramos porque es rico.
13	Es la comida que tiene un montón de grasa como: las papas, la pizza, las hamburguesas y los churros ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// todos los días porque me como una pupusa o un pan para el desayuno.
14	Son los churros, las pizzas y las hamburguesas, los dulces y todas esas cosas que hacen que uno engorde mucho ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// todos los días me como algo así como churro.

15	Si, son las hamburguesas, la pizza, los panes y los dulces ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// cuando me dan dinero casi solo de eso como y a veces también pupusas.
16	Si, mi mami dice que son las comidas como: las chicharras, las hamburguesas y las pizzas ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// solo algunas veces porque no me dan permiso.
17	Si, es la comida que no es saludable como: la pizza, el pollo frito, las hamburguesas y los dulces. ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// solo en mi cumpleaños casi y algunas veces que, como chocolates o dulces, pero no seguido ni mucho tampoco.
18	Si, la comida que tiene bastante grasa y engorda como: las papas, pero esas que venden en la calle ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// bueno si, pero no todos los días.
19	Si, la comida que nada más nos engorda. bueno, es lo que tiene mucha o azúcar ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// a los tres días digamos.
20	Si, es la comida que solo nos engorda y nos enferma como: los dulces, hamburguesas, pizza y las papas, pero las que venden en la calle ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// una vez a la semana porque no me deja mi mami.
21	Si, como la chicharra, platanitos, churros, dulces, las tortas, las pizzas, las sodas. Y la como todos los fines de semana (a veces dulces o churros)
22	Si, como las tortas, la pizza, el pollo frito, los churros. Esta comida mi mama la suele comprar cuando a ella le pagan.
23	Si, como los churros, las sodas, las pizzas, las hamburguesas y las como dos veces al mes o en ocasiones los fines de semana.
24	Si, serían las papas fritas, la pizza, las tortas, los pones hot dog y este tipo de comida de vez en cuando la como.
25	Si, y las como una vez a la semana a veces tortas o a veces pizza.
26	Como la hamburguesa, las papas fritas, la pizza y la consumo de vez en cuando y compramos papas fritas o hamburguesas.
27	Si, como las tortas, churros, sodas, pizzas, hamburguesas, papas fritas y las como cada fin de semana.
28	Si, cada dos o tres veces por semana como churros o dulces y por en veces compramos pizza o tortas los días domingos.

29	Si de vez en cuando como churros, sodas, dulces o los fines de semana que mi mama compra pizza o tortas.
30	Si, las como de vez en cuando o fines de semana y comemos pizza, hamburguesas o tortas.
31	Si, como la pizza, las hamburguesas, las tortas y las consumo cada fin de semana.
32	Si, la comida chatarra no es un buen alimento y yo de vez en cuando como pizza o hamburguesas.
33	Si, la comida chatarra es la pizza, las hamburguesas, las sodas, las papas fritas y los churritos y la como de vez en cuando.
34	Si, las tortas, pizza, hamburguesas, chicharras, papas fritas y las como de vez en cuando, entre semana o fines de semana.
35	Si, como los churros, gaseosas, pizza, las tortas, hamburguesas, pero no las cómo tan seguido.
36	Si, churritos, sodas, pizza, hamburguesas y los cómo los fines de semana
37	Si, pero es rara las veces que como comida chatarra
38	Si, pero no como tan seguido comida chatarra y suelo comer pizza o tortas.
39	Si, se come comida chatarra cuando se ingiere alimentos que no ayudan al organismo y las como dos veces a la semana como churros, tortas, panes hot dog.
40	Si son las comidas que venden afuera de la escuela y las consumo una vez al mes como papas fritas, pizza, hamburguesa.

Ítem 4: ¿Qué come en los recreos?

1	Por veces compro tortas, pero la mayoría de veces como frutas y solo pocas veces me como un dulce o chocolates.
2	Solo compro futas y a veces frescos naturales d ellos que hace la señora de la tienda ¿no come dulces o cosas así? R// no, mi mama dice que es malo. ¿su mamá sane de nutrición? R// si, porque mi tía es enfermera y ella le enseña.
3	Compro frutas y fresco del que hacen en la tienda. Solo algunas veces como dulces, pero es poco.
4	En el primer recreo me casis siempre me como un pan de los que venden afuera y en el segundo me compro unos dulces o cosas así ¿fruta no come? No, casi no.

5	Cuando mi mamá tiene dinero y me da me compro pupusas o dulces.
6	Compro pupusas o pan en el primero porque es mi desayuno y en el segundo como dulces o chicharra.
7	En el primer recreo me compro una pupusa para desayunar y en el segundo chocolates, dulces o chicharra ¿no come frutas? R// casi no.
8	Compro chicharra, pupusas o dulces.
9	En el primero compro pupusas y en el segundo salgo al portón a pedirle un pan al señor que vende en la calle.
10	Como dulces o a veces como pupusas, chicharra o un chévere.
11	En el primero cuando me dan dinero compro pupusas y otras veces compra dulces o cosas así porque se me antojan y no me alcanza el dinero para las dos cosas.
12	A veces compro pupusas y otras veces compro de los juguetes que venden y no compro nada para comer porque no me alcanza.
13	Como chocolates o dulces y a veces chicharra o fruta ¿come más dulces o más fruta? R// más dulces. ¿no compra frutas o pupusas? R// no, solo eso.
14	Solo como dulces o compro juguetes con el dinero que me dan.
15	Una pupusa en el primer recreo o un pan y cuando no traigo dinero mis amigas me comparten algo.
16	Fruta de la que venden en el mercado compro para traer. De la que venden aquí afuera y eso como ¿come dulces o esas cosas? R//no, mi mamá me dice que no compre porque son malos y porque se me pueden caer los dientes.
17	Pupusa, fruta o un fresco y solo algunas veces como dulces, pero no siempre porque son malos si como mucho.
18	Compro un vasito de los de fruta que venden en la calle y me lo traigo y eso como. ¿come dulces o esas cosas? R// si, pero no todos los días.
19	Fruta, pan con frijoles o fresco y a veces me compro algo como dulces o bombón, pero no es todo ¡s los días.
20	Como pepino, guayaba u otra fruta o fresco del que venden aquí. ¿come dulces o esas cosas? R// si, pero no seguido.

21	Sándwich, jugos, pan con queso que me pone mi mama también panes con salchicha y galletas.
22	Panes con queso, con jamón, salchichas, con frijoles que mi mama me pone.
23	Sorbetes, chicles, chocolates, pupusas y fresco
24	Una galleta, fresco y frutas
25	Chocolatinas y pupusas. A veces compro frutas.
26	Compro helados, frutas, dulces, chicles, chocolates y galletas.
27	Compro pupusas, chocolates, dulces y galletas.
28	A veces compro un pan con frijoles o fruta, ya que no me dan mucho dinero para la escuela.
29	Compro fruta de vez en cuando, dulces, chocolates, frescos, jugos, y pizza.
30	Compro dulces, en ocasiones compro fruta, enchiladas, fresco o sorbete.
31	Compro chicharras, pupusas, chocolatinas y de vez en cuando como fruta.
32	Casi no compro en la escuela ya que mi mama a veces no me da dinero, pero cuando me da compro enchiladas o fruta.
33	A veces compro sorbete y fresco o a veces pupusas o fruta.
34	A veces compro fresco, frutas, enchiladas y dulces de vez en cuando.
35	Mi mama me pone manzanas y jugos, en la escuela no compro nada porque no me dan dinero.
36	Mi mama me pone galletas y jugos. En la escuela compro frutas u otras cosas, pero si mi mama me da dinero.
37	No compro nada ya que en la casa desayuno y no me dan dinero para gastar en la escuela.
38	En la escuela compro pupusas, fresco, frutas o paletas.
39	En la escuela compro frutas, fresco de horchata, galletas chiquis o picnic.
40	Con el dinero que mi mama me da compro pupusas, fresco, pan con frijoles o frutas en ocasiones.
Ítem 5: ¿sabe que es comer saludable? ¿Cuándo comemos saludable?	

1	Si, es comer frutas y verduras ¿Ud. sabe que sucede si no cómeme saludable? R// he escuchado que dicen que comer mal da cáncer o un paro en el corazón porque la grasa tapa las venas. ¿come saludable en casa? R// si, como verduras que mi mami compra ya cocinadas en un comedor que esta frente de mi casa y también compra frutas para que comamos. Yo siempre como saludable.
2	Si, es comer frutas y verduras, aunque también carne de pollo, pero no con mucha grasa. ¿come saludable en casa? R// si, mi mama cocina verduras o sopas y me hace que me coma todo `porque dice que es por mi bien.
3	Comer frutas y verduras y comer carne también. ¿come saludable en casa? R// si, porque como sopas, verduras y frutas. Cosas saludables ¿sabe qué pasa si no comemos saludable? R// se desnutre, se engorda o se puede enfermar de algo más.
4	Si, es comer frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// a veces como papas porque las demás verduras casi no me gustan y otras veces comemos frijolitos o sopa maruchan para la cena.
5	Si, es comer frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// no si porque los frijoles y el queso no tienen mucha grasa y yo solo eso como.
6	Es cuando comemos frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// comemos verduras a veces, pero casi siempre comemos frijolitos con huevo y algunas veces huevo.
7	Si, es comer frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// solo papas casi porque no me gustan mucho las verduras y mi mami tampoco cocina verduras, casi solo macarrones y a veces comemos sopa maruchan porque no tenemos ganas de cocinar.
8	Es comer frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// como verduras a veces, pero casi siempre como otras cosas como frijoles con huevo o sopa de pollo.
9	Es comer frutas y verduras ¿sabe cuántas porciones de frutas y verduras se deben comer al día? R// no, no sé. ¿come saludable en casa? R// casi siempre como huevos y frijoles porque no tenemos tiempo de cocinar cosas difíciles.
10	Es comer frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// a veces como fruta. ¿come saludable en casa? R// casi no, porque como macarrones, sopa maruchan, sopas Maggie con papas y cosas así.
11	Si, es comer frutas y verduras ¿come saludable en casa? R// casi no comemos frutas y verduras en mi casa porque no tenemos mucho dinero para comprar. Casi siempre comemos frijoles con queso y a veces sopas o macarrones.

12	Comemos saludable cuando comemos frutas, verduras y cosas que no tengan mucha grasa ¿come saludable en casa? R// casi no porque mi mamá no tiene tiempo de cocinar y a veces por eso comemos maruchan y cosas así.
13	Si, es comer frutas y verduras ¿come saludable en casa? R// casi no como verduras porque no me gustan casi. Como sopas, pero solo con papas porque las demás verduras no me gustan.
14	Si, es comer frutas y verduras ¿come saludable en casa? R// a veces como pocas verduras; las papas me gustan mucho y como macarrones y sopas maruchan.
15	Si, comer frutas y verduras ¿come saludable en casa? R// no, porque las verduras casi no me gustan ¿que suele comer? R// frijoles con queso o sopas de chipilín o de maruchan.
16	Si, es comer frutas, verduras y comidas con poca grasa ¿come saludable en casa? R// si, mi mami casi siempre cocina cosas que no tengan mucha grasa.
17	Si, es comer frutas, verduras y sopas. Cosas que no tengan mucho aceite ¿come saludable en casa? R// casi siempre como cosas que no tengan grasa porque al pollo y a las carnes mi mamá le quita la grasa. solo en la cena que si como huevos seguido.
18	Si, es comer frutas y verduras, pescado o carne, pero no mucho con grasa ¿come saludable en casa? R// si, mi mami cocina bien rico y con poquita manteca y también como frutas y verduras.
19	Si, es cuando comemos frutas y verduras. bueno las cosas que tienen vitaminas y poca grasa ¿come saludable en casa? R// la mayoría de veces si porque como: verduras, frutas, sopas y en la cena como huevo o frijoles con queso.
20	comer verduras, frutas, sopas. Cosas que no engorden mucho
21	Si, cuando comemos frutas y verduras, no comer comida chatarra, solo cosas naturales y no artificiales.
22	Si, cuando comemos verduras, frutas, jugos naturales o sopas.
23	No se la verdad que es comer saludable nadie me lo ha explicado.
24	Más o menos, como por ejemplo cuando tomamos sopa, frutas o verduras.
25	Si, cuando comemos frutas, verduras y tortillas.
26	Si, es comer futras, sopas verduras y mucha tortilla

27	Si, es cuando comemos frutas, verduras y sopas.
28	Si, cuando comemos verduras y frutas.
29	Si, cuando comemos verduras, sopas, frutas y jugos naturales.
30	Si, cuando se come frutas, verduras, sopas o cosas naturales.
31	Mas o menos sé que es comer sano, cuando comemos frutas y verduras-
32	Si, es cuando las personas comen verduras, sopas y frutas.
33	Si, comer verduras, frutas y jugos naturales.
34	Si, cuando como frijoles, arroz, crema, tortillas, verduras, frutas y sopas.
35	Si, comer sano es comer verduras, frutas y sopas.
36	Si, comer sano es comer verduras y frutas.
37	Si, frutas y verduras, pero yo es raro que coma eso ya que en la casa casi no lo compra mi mama.
38	Si, es comer verduras, frutas y toda comida que tenga proteínas.
39	Si, cuando como frutas, verduras y otros alimentos que ayudan al organismo.
40	Si, cuando las personas comen verduras, frutas, sopas de mora o de chipilín.
Ítem 6: ¿Sabe lo que le sucede a su cuerpo si no come saludable?	
1	Me puedo enfermar por ponerme gorda o puedo tener otras enfermedades.
2	Mi tía dice que me puedo desnutrir o engordar y padecer muchas enfermedades ¿sabe que es la desnutrición? R// si, es cuando comemos mal o no comemos y nos ponemos muy delgados.
3	Se desnutre o engorda mucho y puede tener otras enfermedades.
4	Me puedo enfermar del estómago o me da anemia.
5	Me puedo engordar o me puedo poner muy delgada y también me puedo enfermar de muchas cosas.
6	Nos enfermamos o nos ponemos bien gordos.
7	Nos enfermamos y nos podemos desnutrir o morir.

8	Nos podemos enfermar o engordar mucho.
9	Me puedo enfermar mucho o desnutrirme.
10	Me enfermo y si como mucha grasa me engordo.
11	Me puedo enfermar o desnutrir si comiera poco y si comiera mucho me pondría bien gorda.
12	Dicen que me puedo enfermar y a veces si me duele la pansa, pero se me pasa por eso siempre como esas cosas.
13	Si, me puedo engordar mucho o enfermar si como mucho y si como poco me pongo muy delgada.
14	Me podría poner gorda. Pero yo como montón y nunca engordo.
15	Me puedo enfermar o ponerme gorda y si como poco me puedo poner muy delgada.
16	Si, conozco una niña que solo chicharra come y está bien gorda y solo enferma pasa.
17	Me puedo enfermar.
18	Si, me puedo enfermar y engordar mucho. Mi mami eso me dice.
19	Si me puedo enfermar. Ponerme muy delgada o muy gorda si como poquito y me puedo morir.
20	Me podría desnutrir, engordar o enfermar de muchas cosas y no tuviera fuerzas porque la comida da fuerzas.
21	Si, las personas no crecen, no hay energías me puedo desnutrir tener bacterias en el cuerpo y que existan las enfermedades.
22	Si, me puedo llegar a enfermar y a morir.
23	No se ya que no me lo han enseñado.
24	Me puedo llegar a enfermar mucho si no como bien y tener menos fuerzas para hacer las actividades.
25	Me puedo enfermar y poner delgada.
26	No estaría fuerte, me enfermaría y me pusiera delgada.
27	Tendría menos energía y no pondría atención a clases.
28	Si, mi cuerpo esta menos sano y me enfermaría seguido.

29	Si, me puedo enfermar y desmayarme en la escuela.
30	Si, me puedo enfermar y morir.
31	Si, se pone el cuerpo débil y delgado
32	Si, el cuerpo se enfermaría, los huesos estuvieran débiles y no tuviera energía-
33	Sí, me pondría delgada, tendría menos energía para hacer las cosas, dice mi mamá que si no como bien puedo llegar a enfermarme mucho.
34	Si, el cuerpo se enferma más seguido y rebajaría
35	Si, me puedo empachar o enfermar.
36	Si, y si no se come de manera saludable duele el estómago, dan muchas ganas de ir al baño y me enfermo.
37	Si, ya que me enfermaría y me pondría muy delgada y desnutrida.
38	Si, me enfermo y cuando no como me duele el estómago.
39	Si, me puedo enfermar, no tener ánimos de nada y no existe la atención en clases.
40	Si, dan ganas de estudiar menos no hay atención en clases y no se mantiene sano nuestro cuerpo.

Ítem 7: ¿conoce la importancia del desayuno para tener buenas notas? ¿por qué es importante??

1	No sé muy bien, pero mi mamá dice que la leche del desayuno tiene calcio y los frijoles tiene hierro y que eso es importante para que tenga ganas de hacer las cosas y de aprender ¿desayuna en casa? R// sí, sí, siempre como cereal o frijoles con plátano o alguna otra cosa, pero siempre desayuno.
2	Si, mi mamá dice que el desayuno me ayuda a estar atenta y a aprender las cosas más rápido ¿desayuna en casa? R// si, siempre como algo porque me dicen que si no como me puedo enfermar.
3	Dicen que si desayunamos bien vamos a tener energías todo el día ¿desayuna en casa? R// si, siempre como frijoles con plátano o huevo y queso porque no me dejan venir sin comer porque dicen que me puedo desmayar ¿alguna vez ha venido sin desayunar? R// no, no me dejan como le dije antes ¿tiene compañeras o alguien que no desayune? R// si tengo varias amigas así ¿cómo se ven ellas en clases? R// casi siempre están distraídas y les cuesta entender las cosas. Yo les explico para que no salgan mal en los exámenes.

4	No, no se ¿desayuna en casa? R// no porque no me da hambre y a veces porque no me alcanza el tiempo. ¿Cómo se siente en clases cuando no come desayuno? Con hambre y con pereza.
5	No, no se ¿desayuna en casa? R// no porque me da asco comer temprano y mejor cuando me dan dinero aquí compro pupusas o pan. Aunque a veces me compro mejor otras cosas ¿cómo se siente en clase cuando no ha comido nada? R// tengo sueño y estoy aburrida. Y cuando come ¿cómo se siente? R// si como si me dan ganas de poner atención.
6	No, ¿desayuna en casa? R// no, porque si como temprano me da asco y vomito ¿cómo se siente en clases cuando aún no come nada? R// tengo mucha hambre y estoy esperando que toquen para ir a comer ¿no presta atención a la clase? R// no, solo quiero comer.
7	No, no se ¿desayuna en casa? R// no, aquí en la escuela compro algo ¿cómo se siente sin desayunar? R// cuando vengo tarde y no alcanzo a comer antes de clases si me siento débil y sin ganas, pero casi siempre como antes.
8	No, no se ¿desayuna en casa? R// no, aquí vengo a comer pupusas o panes ¿cómo se siente en clases cuando no ha comido nada? R// siempre como antes de entrar a la primera clase, a veces me distraigo, pero por otras cosas ¿no por qué este pensando en comer? R// no, solo porque me gusta platicar.
9	No, no sabía que eso puede hacer que tenga malas notas ¿desayuna en casa? R// no, aquí vengo a comprar algo ¿cómo se siente en la primera hora de clases? R// casi siempre estoy con sueño o cansada.
10	No, no se ¿desayuna en casa? R// no, aquí vengo a comprar pupusas o panes ¿cómo se siente cuando aún no come y entra a clases? R// solo tengo ganas de dormir y pensar en comida.
11	yo no desayuno en la casa porque a veces no tenemos que comer y otras veces porque nos levantamos tarde y no nos alcanza el tiempo. Pero no sé porque es importante ¿cómo se siente en clases cuando no desayuna? R// con ganas de dormir y sin ganas de hacer las cosas.
12	No porque no tenemos tiempo de cocinar mejor me dan dinero para que comas pupusas aquí.
13	Dicen que si no desayuno no voy a tener energía ¿desayuna en casa? R// no, porque es muy temprano cuando me vengo y me da asco si como a esa hora ¿come pupusas antes de la primera hora o hasta el recreo? R// hasta el recreo y ¿cómo se siente en la primera hora de clase? R// me siento decil y con hambre.

14	No, no se ¿desayuna en casa? R// no, porque vivo con mi papá y él no tiene tiempo de cocinar antes de irse a trabajar y llevarme a la escuela por eso solo me da dinero para comer pupusas aquí.
15	No, yo no desayuno en la casa porque no me da hambre y a veces porque no hay que comer ¿cómo se siente cuando no desayuna? R// cansada y con sueño.
16	Sí, es importante para aprender rápido y para tener energías.
17	Sí, es importante para aprender rápido ¿desayuna en casa? R// si, siempre. A veces no comía y tenía sueño y por eso no ponía atención y salía mal porque no sabía que poner en los exámenes.
18	Es importante para que tengamos fuerzas y ganas de aprender. Los niños que no desayunan dicen mi mami que no aprenden rápido ¿desayuna en casa? R// si, siempre desayuno en la casa.
19	Poquito, la seño dice que el desayuno nos ayuda a estar saludables y a tener energía y dice que si no comemos desayuno no vamos a tener ganas de nada.
20	Sí, el desayuno dice que es como la gasolina de mi cuerpo porque dice mía mamá que si no desayuno no voy a tener ganas de moverme ni de aprender y que solo voy a tener sueño ¿desayuna en casa? R// si, siempre me hace mi mamá que desayune.
21	Sí, porque la mente no está despierta y saco malas notas y no estoy activa por si me dicen que realice una actividad.
22	Sí, dice mi mama que puedo desmayarme en la escuela y darme sueño.
23	Sí, porque si no como en las mañanas me d hambre a la hora de clases.
24	No conozco la importancia del desayuno y yo desayuno en la escuela.
25	Sí, el desayuno es importante para tener energías.
26	Sí, porque si no en la escuela tendría hambre.
27	Es importante porque puedo tener más fuerzas por las mañanas.
28	No se la importancia de desayunar por las mañanas ya que nadie me lo ha explicado, pero es raro que desayune en la casa a veces lo hago en la escuela.
29	Sí, porque si no como en las mañanas mi mama dice que me puedo enfermar.

30	No mucho se sobre eso, solo sé que debo desayunar para no dormirme en clases y prestar atención.
31	Más o menos, pues sacaría malas notas por no estudiar y no comer muchas frutas ni desayunar.
32	Sí, porque si no desayuno no tendría energías y me daría sueño en las clases.
33	No se la importancia de desayunar, nadie me lo ha explicado.
34	Si, ya que al desayunar me da fuerzas desde que empieza el día, no da sueño y hay ganas de realizar las actividades.
35	Sí, porque no podría jugar y no tendría energías.
36	Sí, porque si no desayuno no pongo atención en clases y me da sueño.
37	Si es importante desayunar porque uno presta atención en clases, es lo que mi mama me ha dicho.
38	Sí, porque si come en el desayuno en el recreo no tiene hambre y también da más energía para realizar las actividades.
39	Sí, porque el desayuno es una de las comidas necesarias y es la primera comida que se hace antes de ir a la escuela.
40	Sí, porque si no se siente débil el cuerpo y tengo fuerzas y ánimos. Y para obtener calificaciones buenas es importante desayunar porque se pone atención.
Ítem 8: ¿Entiende las clases que le explica su maestro?	
1	Si, casi siempre tengo promedios de ochos y nueves ¿sí, siempre porque no quiero aplazar grado.
2	La mayoría de cosas las entiendo. Hay algunas cosas que no las entiendo porque son difíciles, pero pido que me expliquen hasta que las entiendo.
3	Si siempre entiendo. Algunas veces me cuesta porque el tema es difícil, pero como la seño me vuelve a explicar lo termino entendiendo todo.
4	A veces entiendo y a veces no ¿por qué a veces no? R// porque no pongo atención y ¿cómo le hace en los exámenes si le preguntan cosas que no entendió? R// no contesto y salgo mal.
5	A veces no entiendo ¿la seño no explica bien? R// a veces no, pero a veces yo no tengo ganas de poner atención y por eso no entiendo.

6	A veces si y otras veces no ¿porque a veces no? R// porque me distraigo rápido y ya no pongo atención.
7	La mayoría de cosas si las entiendo, algunas si me cuestan un poco porque no pongo atención, me dan ganas de dormir y ya no le entiendo nada a la seño. Otras me cuestan porque son difíciles y no me concentro.
8	A veces si y otras veces no ¿por qué algunas veces no? R// porque me pongo a platicar con mis amigas o a veces la seño no explica bien.
9	A veces no entiendo, me cuesta un poco ¿por qué el tema es difícil? R// a veces yo no pongo atención por hacer otras cosas.
10	Cuando pongo atención si aprendo rápido ¿no presta atención siempre? R// a veces no tengo ganas de escuchar ni de aprender y me pongo a hacer otras cosas.
11	A veces no ¿porque a veces no? R// porque no pongo atención porque estoy aburrida pero cuando pongo atención bien rápido aprendo.
12	A veces me cuesta porque no pongo mucha atención ¿por qué no pone atención?
13	Me cuesta poquito ¿por qué le cuesta? R// porque no me gusta la escuela y por eso no pongo atención ¿viene obligada? R// si, mi mamá dice que me voy a quedar burra si no estudio.
14	A veces no entiendo porque me aburro y no pongo atención y por eso saco malas notas porque no sé qué poner.
15	A veces si y a veces no porque no pongo atención o porque el tema es muy difícil.
16	Si casi siempre y si no entiendo pido ayuda ¿presta atención en clases? R// si, siempre solo que a veces no entiendo rápido porque son difíciles los temas.
17	Si, casi todo lo entiendo rápido y cuando no entiendo le pregunto a la seño y ella me vuelve a explicar.
18	Si, a veces no entiendo cuando el tema es difícil pero la seño u otra niña me explican y entonces entiendo.
19	Si, casi siempre. A veces me cuesta, pero no es porque no ponga atención sino porque el tema es difícil.
20	Si, casi siempre. algunas veces no, pero pregunto y entonces entiendo todo.

21	Sí, porque siempre copio todo lo que me dejan y la maestra explica bien hasta que todos entendemos.
22	Más o menos, ya que me distraigo en clases y aunque la maestra explique bien siempre me distraigo.
23	Algunas clases más que todo las de matemática.
24	Poco ya que todo se me olvida.
25	Sí, porque la maestra es buena y las explica bien.
26	Sí, porque las explica bien la maestra y entiendo todas las materias.
27	No presto mucha atención y fácilmente me distraigo.
28	La maestra explica bien las clases y si las entiendo.
29	Más o menos, porque me distraigo cuando la maestra explica las clases.
30	Más o menos porque me distraigo con mis compañeras.
31	Más o menos, no logro entender las clases, aunque las maestras las explique bien a veces no pongo atención.
32	Sí, porque la maestra las explica bien las clases y me gustan las materias.
33	Sí, porque la maestra trata de enseñarnos de la mejor manera para que nosotras entendamos.
34	Entiendo más o menos, porque es muy complicado lo que la maestra explica y me distraigo en clases de vez en cuando.
35	Si entiendo porque la maestra explica bien y pongo atención.
36	Si, por que la maestra explica bien.
37	Si, explica bien la maestra las clases.
38	Sí, porque pongo atención, no platico en clases y no me llaman la atención.
39	Sí, porque la maestra explica detalladamente las clases y con mucha paciencia.
40	Sí, porque pongo atención y estoy atenta a lo que yo hago.
Ítem 9: ¿Pone en práctica lo que aprenden en la escuela, con sus amigos o su familia?	

1	No sé ¿no dice palabras, mágicas o saluda cuando sale? O ¿no le han enseñado eso en la escuela? r// si, la seño me enseñó ¿en casa no saluda ni agradece y esas cosas? Si, eso sí. Ha también voy a la tiene y digo por favor.
2	Si, hago bastantes cosas que me enseñaron aquí y mi mami dice que lo que aprendo no es solo para hacerlo aquí en la escuela, sino que para que me sirva en todos lados por eso me hace que las practique.
3	Si, en mi casa hago cosas que la seño me ha enseñado aquí ¿cómo que cosas? R// saludo cuando me levanto y digo permiso y esas cosas.
4	No, creo que no ¿le enseñaron hábitos higiénicos aquí en la escuela? R// si, ¿no practica hábitos en casa? R// bien, me lavo las manos antes de comer en la casa.
5	Allí en el puesto que mi mami tiene en el mercado si practico porque saludo y también hago cuentas a veces.
6	No, si bien rápido se me olvidan las cosas ¿no hace sumas o practica hábitos que le han enseñado aquí? R// no casi nunca ¿no hace sumas y esas cosas en la tienda? No me dejan ir dola, siempre va mi mal y ella las hace.
7	Si, mi mami me dice que le diga lo que aprendí y luego ella ve si lo hago.
8	En la tienda si y a veces llego y les enseño a los de mi casa lo que aprendí y también hago otras cosas.
9	Yo creo que si porque cuando voy a la tienda hago sumas y las sumas las aprendí aquí y a veces también hago otras cosas que aprendí aquí.
10	Algunas veces llega a la casa y le cuento a mi mami lo que aprendí.
11	Cuando entiendo el tema si lo práctico y voy a enseñarle a mi vecinita lo que aprendí y ella y cuenta lo que aprendió ella y luego las dos lo hacemos todo.
12	A veces si y otras veces no.
13	A veces si y otras veces no porque no me acuerdo de lo que aprendí ¿aprendió a sumar? R// eso sí y ¿no hace sumas en la tienda? R// no me dejan ir sola.
14	En la tienda hago cuentas y saludo en la calle.
15	Creo que si porque juego con mi hermana a que yo soy maestra y le enseño lo que aprendí.

16	Si, con mi mamá hago cosas que aprendo aquí y en la tienda cuando voy a comprar hago la cuenta para que no me den menos vuelto y allí uso la suma que me enseñaron aquí.
17	Si, en la tienda saludo y cuando encuentro a otras personas vecinas también saludo y eso lo aprendí aquí y también hago la cuenta en la tienda.
18	Si, aprendí cosas como los hábitos higiénicos y a saludar y en mi casa los practico. También en la tienda hago la cuenta cuando voy a comprar.
19	Si, en mi casa si hago cosas que aprendí aquí. Por ejemplo, me lavo las manos y práctico hábitos higiénicos.
20	Si, con mi mami y en la tienda o en la calle que saludo.
21	Si, a cuidar los animales, a no botar basura mi familia me enseña los valores como a comportarme bien.
22	Si como a saludar, a respetar, a compartir con los demás.
23	Si, en la casa leo y en la escuela también y pongo en práctica los valores que mis papas me enseñan.
24	Sí, pongo en práctica los valores que me enseñan como a respetar a las personas y no ser malcriada.
25	Si, pongo en práctica los valores que me enseñan mis papas y la maestra. Compartir con los demás, a respetar y a no ser sucia.
26	Si, pongo en práctica a ser responsable, a no responder y a portarme bien en la escuela.
27	Si, en ocasiones me lavo las manos antes de ingerir los alimentos, también a respetar a mis compañeras y maestras.
28	Si, mis papas me enseñan a portarme bien y no decir malas palabras.
29	Si, en ocasiones los valores que me enseñan en la casa y a veces las maestras le hablan sobre higiene.
30	De vez en cuando, como los valores o hábitos higiénicos.
31	De vez en cuando pongo en práctica lo que me enseñan como los valores y hábitos higiénicos.
32	Si, a respetar a mis mayores, a mis compañeras, a compartir y jugar con las demás niñas.

33	Si, pone en práctica la obediencia, respetar a las maestras, a las compañeras, en la escuela me enseñan a no gritarle a los papas y respetar a la señorita.
34	Sí, mi mama siempre me dice que debo respetar a los mayores, a que sea obediente y no meterme en la plática de los demás.
35	A veces pongo en práctica los valores que me enseñan.
36	Si, pongo en práctica a no pelear con mis compañeras, hacer la limpieza y compartir con ellas.
37	Si, pongo en práctica los valores que me enseñan, como decir gracias, respetar, obedecer y a compartir.
38	Si, a respetar y otras cosas.
39	Si, en la escuela pongo en práctica lo que me dejan los maestros, pongo en práctica los valores por ejemplo a respetar a las compañeras.
40	Si, la amistad, el respeto. En la casa me enseñan valores como respetar a los mayores, valorar a las personas a ser honesta y a compartir. Con las amigas se comparten las cosas.
Ítem 10: Al leer un texto ¿le cuesta comprenderlo? ¿Por qué?	
1	No, yo entiendo rápido porque me gusta leer. A veces no entiendo si es muy largo y es aburrido o tiene palabras difíciles.
2	A veces i me cuesta, pero si la lectura no tiene palabras difíciles lo entiendo bien rápido.
3	Si, a casi siempre entiendo rápido
4	Me cuesta un poco porque no me gusta leer ni me puedo concentrar mucho en leer.
5	Si, a veces cuando el texto es largo me cuesta y cuando no tiene dibujos porque no me gusta mucho leer.
6	Poco porque casi no leo, no me gusta mucho prefiero ver tele o jugar videojuegos en la computadora.
7	Cuando es muy largo si me cuesta o cuando tiene palabras raras, como en mi casa no tengo libros y la seño no nos pone a leer aquí.
8	Si me cuesta un poco ¿por qué? R// porque no me gusta leer y por eso no me concentro.

9	A veces es entiendo, si es un cuento o algo bonito, pero si el texto es largo y aburrido no me puedo concentrar.
10	Si me cuesta ¿Por qué? R// porque me gusta mejor ver televisión o hacer otras cosas porque leer es aburrido.
11	No me guste leer casi por eso cuando me ponen me cuesta concentrarme.
12	Si tiene dibujos si lo entiendo rápido y si es muy largo o tiene palabras difíciles si me cuesta algo.
13	Me cuesta porque no me gusta leer. Prefiero ver televisión o la computadora.
14	Si, porque no estoy acostumbrada a leer ¿qué hace en su tiempo libre? R// ver tele o jugar otra cosa.
15	Si, porque no me gusta leer mucho.
16	Casi siempre los entiendo rápido porque me gusta leer. A veces me cuesta porque tiene palabras que no entiendo.
17	Me cuesta poquito cuando es muy largo o, si no tiene dibujos y también si tiene palabras raras.
18	No, a mí me gusta leer por eso casi no me cuesta. Solo que la mayoría que leo son cuentos y cosas así porque me gustan las historias.
19	Casi no porque leo bastante y me dice mi seño que ese es un buen habito porque aprendo cosas nuevas. A veces si me cuesta porque tiene palabras difíciles, pero pregunto o busco en internet y entonces entiendo.
20	Me cuesta solo si tiene palabras difíciles, pero casi siempre entiendo rápido porque me gusta leer.
21	Sí, porque, aunque lo lea y lo repase muchas veces el texto siempre se me olvida y me distraigo fácilmente.
22	Más o menos, porque no puedo leer mucho.
23	Sí, porque es muy difícil, aunque me concentre en lo que leo.
24	Sí, me cuesta porque se me olvida todo y no se me queda en la cabeza y no me concentro.
25	Sí, porque me concentro en lo que leo.

26	Si entiendo y me es fácil porque me concentro.
27	Me es difícil entender ya que no me concentro o me da mucho sueño a la hora de leer un texto.
28	Sí, si lo lee bien lo entiendo y tengo que repasarlo para encontrarle lógica.
29	No, porque no me concentro y me distraigo.
30	Me cuesta comprender.
31	Me cuesta entender lo que leo ya que es muy difícil y no me concentro.
32	A veces si a veces no, es muy difícil de entender.
33	Sí, porque me concentro en lo que leo.
34	A veces no entiendo mucho, porque es muy difícil y me desconcentro en lo que leo.
35	Sí, porque leo con cuidado.
36	A veces cuando me ponen algo que no he visto.
37	Poco, pero luego la maestra me lo explica.
38	Más o menos, porque no pongo atención a lo que leo.
39	No, porque leo detenidamente en un lugar silencioso y me concentro en lo que leo.
40	Casi no, ya que me distraigo a la hora de leer, pero es en raras ocasiones.

Anexo 9. Vaciado de datos de las entrevistas

Categoría desnutrición infantil	
Ítem 1: ¿Sabe la importancia de hacer ejercicio? ¿cuál es?	
Estudiante	Respuestas
1	Si, es importante porque ayuda a botar la grasa. Para estar bien porque si uno tiene demasiada grasa puede enfermarse. ¿Usted hace ejercicio? R// solo cuando me toca educación física y también me gusta la natación. ¿la llevan a nada? R// si, algunas veces. También me gusta pasear en bicicleta y eso si lo hago seguido. Casi todos los días porque mi mamá dice que es importante.
2	Si, es importante para no estar gorda y también para estar saludable. ¿Ud. hace ejercicio? R// si, yo juego basquetbol y futbol aquí en física y también me llevan a una cancha a veces.
3	Es importante para bajar de peso. Quemar calorías ¿Sabe que actividades son ejercicio? R// si, las sentadillas, correr, jugar futbol... ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// juego basquetbol y futbol ¿Seguido? R// casi todos los días.
4	Es importante para no estar gorda y estar fuerte ¿Hace ejercicio? R// Solo en física y a veces camino o salto en la casa.
5	Para no estar gorda y estar saludable ¿Ud. hace ejercicio? R// no, no me gusta. Hago en física porque me toca (su semblante fue de disgusto) si no hago me ponen mala nota.
6	Para no estar gorda (la estudiante no se veía con ganas de participar) ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// solo en física, pero porque me toca no porque yo prefiero ver tele.
7	Para no estar gorda ¿qué más? Solo eso se. Ok ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// solo camino para la casa todos los días porque está cerca de acá. Ha también en física, pero porque me toca.
8	Se poquito y es que, si no vamos al gimnasio y solo comemos, nos podemos engordar mucho y enfermarnos ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// no, no me gusta. En física hago porque me toca.
9	Es importante para no estar gorda ¿Ud. hace ejercicio? R// solo en física ¿jugar futbol o algún otro deporte? R// basquetbol, pero poquito.
10	Para no engordar mucho y también para no enfermarnos porque los gorditos se enferman mucho ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// solo en física porque no me gusta ir al gimnasio ¿qué hace en sus tiempos libres? Prefiero ver teléfono o tele.

11	Sirve para no estar gorda ¿para Ud. ¿Qué es hacer ejercicio? R// es ir al gimnasio o hacer algún deporte. ¿Ud. hace ejercicio? R// solo en física y a veces juego futbol en mi casa.
12	No, no se para que sirve ¿sabe que es hacer ejercicio? R// es ir al gimnasio, correr, caminar... ¿Ud. ¿Hace ejercicio? R// Solo cuando tengo física y también camino todos los días para mi casa ¿vive lejos? R// no, aquí cerca es.
13	Es importante porque no nos deja estar gordas ¿Ud. hace ejercicio? R// solo la física ¿no corre, salta o juega futbol? R// no, nada porque no me gusta prefiero ver tv o celular.
14	No, no sé, pero si sabe ¿qué es hacer ejercicio? R// si, es hacer sentadillas, pechadas... es hacer cosas que hagan que no engorde y que este saludable.
15	No, no sé ¿qué actividades son ejercicio? R// correr, saltar cuerda o ir al gimnasio ¿Ud. Practica alguna actividad de las que menciono? R// no, me gusta mejor estar sentada o hacer cosas que no me canse mucho.
16	Es importante para no estar gorda y para tener energías. ¿Hace ejercicio? R// si, juego futbol o basquetbol y también corro en mi casa.
17	Si, es importante para estar saludables y no estar gorda ¿hace ejercicio? R// si, en física y salgo a pasear a mi perrito al parque y mi mami dice que eso es ejercicio.
18	Si, para estar saludable y no estar gorda ¿Ud. hace ejercicio? R// si, en física y algunas veces voy a nadar o a correr con mi mamá y mi hermana mayor.
19	Es importante porque nos ayuda a botar la grasa y a estar saludables ¿Ud. hace ejercicio? R// si, en física y salgo a jugar futbol al patio de mi casa con unas amigas.
20	Es importante para estar saludables, para no estar gordas y para tener energías ¿Ud. hace ejercicio? R// si, me gusta pasear en bici y a veces salgo a caminar.
21	Es importante para poder crecer, ser saludables, ser fuertes y poder tener energías.
22	Sí, es importantes para que las personas tengan buena salud y tener energías.
23	Sí, porque ayuda a fortalecer los huesos y da más fuerzas para hacer las actividades.
24	No se la importancia de hacer ejercicio y el único ejercicio que hago es cuando recibo educación física.
25	Sí, es importante para estar en buen estado de salud.
26	Sí, es importante para mantener bien el cuerpo y para que el cuerpo este saludable y fuerte.

27	Más o menos se la importancia del ejercicio, yo digo que hay más fuerza y sirve para trabajar.
28	Es importante para que el cuerpo se mantenga fuerte, sano y saludable y hacer mejor las actividades de la escuela.
29	Más o menos, uno puede adelgazar si esta gordo y el cuerpo tiene más fuerzas. En mi casa no hago ejercicio solo cuando recibo educación física.
30	Si es importante para que el cuerpo se encuentre sano y fuerte.
31	Más o menos se la importancia de hacer ejercicio, quizá porque al cuerpo le da más fuerza para hacer las actividades.
32	Sí, es importante para tener sano el cuerpo y tener energías.
33	No sé, nunca me han explicado la importancia de hacer ejercicio y el único ejercicio que hago es cuando voy a educación física.
34	Sí, es importante porque me ayuda a estar preparada por si alguna vez lo necesito para alguna actividad que vaya hacer y tenga más fuerza. En mi casa no realizó ningún ejercicio solo cuando voy a educación física o cuando camino hacia la escuela.
35	No se la importancia de hacer ejercicio.
36	Sí, porque si no las personas se ponen gordas y solo están comiendo y comiendo.
37	No se la importancia de hacer ejercicio ya que nunca me lo han explicado.
38	Es importante porque ayuda a rebajar y a tener buena salud, yo el único ejercicio que hago es cuando recibo educación física.
39	Sí, es importante porque ayuda para tener buena salud, se mantiene sana y más activa.
40	Si es importante para estar saludable, fuerte, para tener ánimos y para estar atentos en las actividades y bueno yo no hago ejercicio en mi casa solo cuando voy a la escuela.
Ítem 2: ¿cuántas veces come al día?	
1	Cuatro veces y a veces meriendo. Como bastante comida porque mi mamá me obliga. Dice que es por mi bien ¿su mamá sabe de nutrición? R// si, mi tía es enfermera y ella le enseña cosas y también mi mamá va estudiar para maestra. Ya paso el examen de la universidad.
2	Como cinco veces. El desayuno, almuerzo, refrigerio, la cena y aquí que como algo en el recreo.

3	Como seis veces al día creo, porque como las comidas y refrigerios también.
4	Cuatro veces: el desayuno, el almuerzo, refrigerio y la cena.
5	Tres veces: el desayuno, el almuerzo y la cena.
6	Tres veces como al día: como pupusas aquí en la escuela, el almuerzo y la cena.
7	Como cuatro veces: el desayuno, un refrigerio aquí en el recreo, el almuerzo y la cena.
8	Cuatro veces: el desayuno, pupusas aquí en la escuela, el almuerzo y la cena.
9	Como tres veces: pupusas aquí en la escuela, el almuerzo y la cena en mi casa ¿no come refrigerios? No, solo a veces que me como un churro y una soda.
10	Como cinco veces: el desayuno aquí en la escuela, el almuerzo, un refrigerio en la tarde y por último la cena.
11	Tres veces: pupusas aquí en la escuela, el almuerzo y la cena.
12	Tres veces: pan con frijoles o con salchicha ara el desayuno, el almuerzo y después la cena.
13	Tres veces: el desayuno, almuerzo y la cena. A veces también como refrigerio del que dan aquí en la escuela cuando hay y a veces compro algo en la tienda.
14	Tres veces: el desayuno, almuerzo y la cena y a veces cuando me baja el almuerzo me como un refrigerio.
15	Dos veces: el almuerzo y la cena ¿no come refrigerios? R// no siempre, pero a veces cuando tengo ganas me compro un churro con una soda o dulces.
16	Como cinco veces porque mi mamá me dice que no debo comer mucho pero que si tengo que comer seguido.
17	Cuatro: como poco, pero si como muchas veces al día.
18	Tres veces: el desayuno, almuerzo y la cena. Ah y algunas frutas que me como para refrigerios
19	Cuatro: el desayuno, almuerzo, refrigerio y la cena. De refrigerio me como una fruta o mi mami hace atoles.
20	Cuatro: el desayuno, almuerzo, refrigerio y la cena.

21	Tres veces al día, desayuno (panqueques, panes con queso, jugo de naranja y a veces atol), en el almuerzo (pastas, sopas, manzanas con miel y a veces sándwich), en la cena (pastel, brócoli, frijoles licuados) y en la merienda (frutas, jugos naturales y artificiales)
22	Tres veces al día, desayuno (huevo con pan, leche, frijoles), almuerzo (jugo, arroz con carne, con queso y a veces con frijoles), cena (frijoles, huevos, tortas de vez en cuando, chorizos) y en las meriendas como dianas o a veces pastelitos de chocolate.
23	Cuatro veces al día, desayuno (cereal todos los días), almuerzo (pastas, carnes, frijoles) en la tarde tipo 4:00 pm hago un refrigerio como elotes, churros, pan con café, en la cena, (frijoles con pan crema y queso y si mi mama hace sopas en el almuerzo también en la cena tomo de la misma sopa)
24	Tres veces al día, en el desayuno (a veces frijoles con crema y queso), almuerzo (pollo rostizado o a veces sopas), cena (huevos, plátanos fritos, frijoles)
25	Tres veces al día, en el desayuno (frijoles con queso y pan), en el almuerzo (pizza, tortas, sopas, frijoles), en la cena (frijoles con queso, huevo o plátanos).
26	Tres veces al día y por la tarde meriendas, en el desayuno como pupusas en el mercado todos los días, en el almuerzo como frijoles con arroz y tortillas, en la cena como huevos, frijoles salcochados, tortillas, queso y crema y en las meriendas como frutas, churros o dulces.
27	Tres veces al día, en el desayuno como en la escuela (pupusas, fresco o de vez en cuando leche), almuerzo (papas fritas, sopas de vez en cuando, tortas), en la cena (frijoles, crema, queso, plátano frito)
28	Tres veces al día, aunque a veces desayuno y a veces no porque mi mama no me da dinero para comprar, en el desayuno a veces como pupusas, en el almuerzo frijoles, huevos, arroz, sopas de vez en cuando, en la cena como frijoles con crema, o pan con plátano frito.
29	Tres veces al día, en el desayuno como pupusas, frijoles con pan, pan con queso; en el almuerzo, sopas, carne, pollo, frijoles salcochados con chorizo; en la cena como frijoles con plátano, pan con queso.
30	Tres veces al día, en el desayuno (pupusas, jugos o frescos), en el almuerzo (frijoles, arroz, chorizos, salchichas), en la cena (frijoles, queso, crema, plátano con pan francés)
31	Cuatro veces al día, en el desayuno (tamales, huevos con frijoles), en el almuerzo (sopas, pizza, hamburguesas y enchiladas), en la cena (pizza, hamburguesas, tortas) y en las meriendas como guineos, manzanas, jugos.

32	Tres veces al día, desayuno (huevos, frijoles, queso con pan), almuerzo (sopas, tortas, papas fritas, huevos), en la cena (frijoles, queso, plátanos)
33	Tres veces al día, desayuno (café con pan, huevos, frijoles), almuerzo (a veces pollo o frijoles con queso), en la cena (huevo con frijoles y tortilla)
34	Tres veces al día, desayuno en la escuela (panes hot dog y una soda o a veces en la casa pan dulce con café), almuerzo (chorizo con huevo, queso fresco, frijoles), cena (pollo en recaudo o a veces porque mi mama lleva comida del trabajo)
35	Tres veces al día, desayuno (papas fritas, agua), almuerzo (pollo, arroz con camarones y frijoles), cena (frijoles con queso y pan)
36	Cuatro veces al día, desayuno (panes con crema), almuerzo (macarrones, frijoles, arroz), cena (salchichas con arroz, panes con crema)
37	Tres veces al día, desayuno (panes con queso y crema o a veces con frijoles), almuerzo (sopas, carne, pollo, frijoles, arroz, pastas), cena (frijoles, plátanos, huevos)
38	Tres veces al día, desayuno (panes con frijoles, salchichas, huevos), almuerzo (sopas, papas fritas, tortas), cena (frijoles, huevos, panes con queso)
39	Tres veces al día, desayuno (huevos, frijoles, pan francés), almuerzo (pollo frito, chorizos, salchichas, sopas de vez en cuando), cena (frijoles, huevos, plátanos, pan con café)
40	Tres veces al día, desayuno lo hago en la escuela (pupusa con fresco o panes hot dog), almuerzo (carne, pollo a veces, sopas de frijoles u otro tipo de sopas como la de moras, chipilín, aunque esas poco me gustan.), cena (pan con queso, frijoles, pupusas)
Ítem 3: ¿sabe que es comida chatarra? ¿qué tan seguido come comida chatarra?	
1	Si, es la comida que solo engorda y enferma como los dulces, papas que venden en la calle y las hamburguesas ¿qué tan seguido come de eso? R// una vez a la semana porque no me deja mi mami.
2	Si, es la comida que nada más engorda. Bueno la que tiene mucha grasa o azúcar. ¿qué tan seguido come de eso? R// poco porque solo como una vez a la semana. Dulces si como más seguido, pero no tanto.
3	Si, la comida que no es saludable como: la pizza, pollo frito y las hamburguesas ¿qué tan seguido come de eso? R// solo en mi cumpleaños como pizza casi y algunos dulces y chocolates, pero tampoco seguido.

4	Si, mi mamá me ha enseñado que son las comidas como las chicharras, hamburguesa... ¿qué tan seguido come de eso? R// solo algunas veces porque no me dejan.
5	Si, es la comida que tiene mucha grasa y hace engordar como: las papas fritas que venden en la calle, las hamburguesas, pizzas... ¿qué tan seguido come de eso? R// no, o bueno si, pero tampoco seguido.
6	Son las comidas con mucha grasa o pan como las pizzas, las hamburguesas y también los dulces y los chocolates. ¿qué tan seguido come de eso? R// todos los días como chocolates o dulces y para el desayuno me como una pupusa o panes.
7	Si, son las hamburguesas, las pizzas, panes hot dog. Bueno todo lo que engorda mucho ¿qué tan seguido come de eso? R// si, todos los días aquí en la escuela porque son ricas también.
8	Es la comida que engorda mucho como: dulces, pizza, hamburguesas... ¿qué tan seguido come de eso? R// todos los días cuando voy para mi casa me compro un hot dog.
9	Son las comidas que venden en metro como las pizzas y las hamburguesas. Ah también los panes y las tortas. ¿qué tan seguido come de eso? R// como unas cuatro veces a la semana, pero más que todo tortas y panes.
10	Si, son las pizzas, las papitas, las hamburguesas y todas esas comidas que son ticas pero que engordan mucho ¿qué tan seguido come de eso? R// yo como panes y dulces todos los días, pero no engordo.
11	Son los churros, las sodas, pizza, hamburguesas... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// yo no como muy seguido porque no tenemos mucho dinero. Apenas me dan para que compre pupusas para el desayuno.
12	Son los churros, los dulces y también las pizzas y las hamburguesas. ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// casi todos los días porque como mi mamá trabaja a nosotros con mi hermano nos toca que comprar comida y casi solo eso compramos porque es rico.
13	Es la comida que tiene un montón de grasa como: las papas, la pizza, las hamburguesas y los churros ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// todos los días porque me como una pupusa o un pan para el desayuno.
14	Son los churros, las pizzas y las hamburguesas, los dulces y todas esas cosas que hacen que uno engorde mucho ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// todos los días me como algo así como churro.

15	Si, son las hamburguesas, la pizza, los panes y los dulces ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// cuando me dan dinero casi solo de eso como y a veces también pupusas.
16	Si, mi mami dice que son las comidas como: las chicharras, las hamburguesas y las pizzas ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// solo algunas veces porque no me dan permiso.
17	Si, es la comida que no es saludable como: la pizza, el pollo frito, las hamburguesas y los dulces. ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// solo en mi cumpleaños casi y algunas veces que, como chocolates o dulces, pero no seguido ni mucho tampoco.
18	Si, la comida que tiene bastante grasa y engorda como: las papas, pero esas que venden en la calle ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// bueno si, pero no todos los días.
19	Si, la comida que nada más nos engorda. bueno, es lo que tiene mucha o azúcar ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// a los tres días digamos.
20	Si, es la comida que solo nos engorda y nos enferma como: los dulces, hamburguesas, pizza y las papas, pero las que venden en la calle ... ¿qué tan seguido come esas cosas? R// una vez a la semana porque no me deja mi mami.
21	Si, como la chicharra, platanitos, churros, dulces, las tortas, las pizzas, las sodas. Y la como todos los fines de semana (a veces dulces o churros)
22	Si, como las tortas, la pizza, el pollo frito, los churros. Esta comida mi mama la suele comprar cuando a ella le pagan.
23	Si, como los churros, las sodas, las pizzas, las hamburguesas y las como dos veces al mes o en ocasiones los fines de semana.
24	Si, serían las papas fritas, la pizza, las tortas, los pones hot dog y este tipo de comida de vez en cuando la como.
25	Si, y las como una vez a la semana a veces tortas o a veces pizza.
26	Como la hamburguesa, las papas fritas, la pizza y la consumo de vez en cuando y compramos papas fritas o hamburguesas.
27	Si, como las tortas, churros, sodas, pizzas, hamburguesas, papas fritas y las como cada fin de semana.
28	Si, cada dos o tres veces por semana como churros o dulces y por en veces compramos pizza o tortas los días domingos.

29	Si de vez en cuando como churros, sodas, dulces o los fines de semana que mi mama compra pizza o tortas.
30	Si, las como de vez en cuando o fines de semana y comemos pizza, hamburguesas o tortas.
31	Si, como la pizza, las hamburguesas, las tortas y las consumo cada fin de semana.
32	Si, la comida chatarra no es un buen alimento y yo de vez en cuando como pizza o hamburguesas.
33	Si, la comida chatarra es la pizza, las hamburguesas, las sodas, las papas fritas y los churritos y la como de vez en cuando.
34	Si, las tortas, pizza, hamburguesas, chicharras, papas fritas y las como de vez en cuando, entre semana o fines de semana.
35	Si, como los churros, gaseosas, pizza, las tortas, hamburguesas, pero no las cómo tan seguido.
36	Si, churritos, sodas, pizza, hamburguesas y los cómo los fines de semana
37	Si, pero es rara las veces que como comida chatarra
38	Si, pero no como tan seguido comida chatarra y suelo comer pizza o tortas.
39	Si, se come comida chatarra cuando se ingiere alimentos que no ayudan al organismo y las como dos veces a la semana como churros, tortas, panes hot dog.
40	Si son las comidas que venden afuera de la escuela y las consumo una vez al mes como papas fritas, pizza, hamburguesa.

Ítem 4: ¿Qué come en los recreos?

1	Por veces compro tortas, pero la mayoría de veces como frutas y solo pocas veces me como un dulce o chocolates.
2	Solo compro futas y a veces frescos naturales d ellos que hace la señora de la tienda ¿no come dulces o cosas así? R// no, mi mama dice que es malo. ¿su mamá sane de nutrición? R// si, porque mi tía es enfermera y ella le enseña.
3	Compro frutas y fresco del que hacen en la tienda. Solo algunas veces como dulces, pero es poco.
4	En el primer recreo me casis siempre me como un pan de los que venden afuera y en el segundo me compro unos dulces o cosas así ¿fruta no come? No, casi no.

5	Cuando mi mamá tiene dinero y me da me compro pupusas o dulces.
6	Compro pupusas o pan en el primero porque es mi desayuno y en el segundo como dulces o chicharra.
7	En el primer recreo me compro una pupusa para desayunar y en el segundo chocolates, dulces o chicharra ¿no come frutas? R// casi no.
8	Compro chicharra, pupusas o dulces.
9	En el primero compro pupusas y en el segundo salgo al portón a pedirle un pan al señor que vende en la calle.
10	Como dulces o a veces como pupusas, chicharra o un chévere.
11	En el primero cuando me dan dinero compro pupusas y otras veces compra dulces o cosas así porque se me antojan y no me alcanza el dinero para las dos cosas.
12	A veces compro pupusas y otras veces compro de los juguetes que venden y no compro nada para comer porque no me alcanza.
13	Como chocolates o dulces y a veces chicharra o fruta ¿come más dulces o más fruta? R// más dulces. ¿no compra frutas o pupusas? R// no, solo eso.
14	Solo como dulces o compro juguetes con el dinero que me dan.
15	Una pupusa en el primer recreo o un pan y cuando no traigo dinero mis amigas me comparten algo.
16	Fruta de la que venden en el mercado compro para traer. De la que venden aquí afuera y eso como ¿come dulces o esas cosas? R//no, mi mamá me dice que no compre porque son malos y porque se me pueden caer los dientes.
17	Pupusa, fruta o un fresco y solo algunas veces como dulces, pero no siempre porque son malos si como mucho.
18	Compro un vasito de los de fruta que venden en la calle y me lo traigo y eso como. ¿come dulces o esas cosas? R// si, pero no todos los días.
19	Fruta, pan con frijoles o fresco y a veces me compro algo como dulces o bombón, pero no es todo ¡s los días.
20	Como pepino, guayaba u otra fruta o fresco del que venden aquí. ¿come dulces o esas cosas? R// si, pero no seguido.

21	Sándwich, jugos, pan con queso que me pone mi mama también panes con salchicha y galletas.
22	Panes con queso, con jamón, salchichas, con frijoles que mi mama me pone.
23	Sorbetes, chicles, chocolates, pupusas y fresco
24	Una galleta, fresco y frutas
25	Chocolatinas y pupusas. A veces compro frutas.
26	Compro helados, frutas, dulces, chicles, chocolates y galletas.
27	Compro pupusas, chocolates, dulces y galletas.
28	A veces compro un pan con frijoles o fruta, ya que no me dan mucho dinero para la escuela.
29	Compro fruta de vez en cuando, dulces, chocolates, frescos, jugos, y pizza.
30	Compro dulces, en ocasiones compro fruta, enchiladas, fresco o sorbete.
31	Compro chicharras, pupusas, chocolatinas y de vez en cuando como fruta.
32	Casi no compro en la escuela ya que mi mama a veces no me da dinero, pero cuando me da compro enchiladas o fruta.
33	A veces compro sorbete y fresco o a veces pupusas o fruta.
34	A veces compro fresco, frutas, enchiladas y dulces de vez en cuando.
35	Mi mama me pone manzanas y jugos, en la escuela no compro nada porque no me dan dinero.
36	Mi mama me pone galletas y jugos. En la escuela compro frutas u otras cosas, pero si mi mama me da dinero.
37	No compro nada ya que en la casa desayuno y no me dan dinero para gastar en la escuela.
38	En la escuela compro pupusas, fresco, frutas o paletas.
39	En la escuela compro frutas, fresco de horchata, galletas chiquis o picnic.
40	Con el dinero que mi mama me da compro pupusas, fresco, pan con frijoles o frutas en ocasiones.
Ítem 5: ¿sabe que es comer saludable? ¿Cuándo comemos saludable?	

1	Si, es comer frutas y verduras ¿Ud. sabe que sucede si no cómeme saludable? R// he escuchado que dicen que comer mal da cáncer o un paro en el corazón porque la grasa tapa las venas. ¿come saludable en casa? R// si, como verduras que mi mami compra ya cocinadas en un comedor que esta frente de mi casa y también compra frutas para que comamos. Yo siempre como saludable.
2	Si, es comer frutas y verduras, aunque también carne de pollo, pero no con mucha grasa. ¿come saludable en casa? R// si, mi mama cocina verduras o sopas y me hace que me coma todo `porque dice que es por mi bien.
3	Comer frutas y verduras y comer carne también. ¿come saludable en casa? R// si, porque como sopas, verduras y frutas. Cosas saludables ¿sabe qué pasa si no comemos saludable? R// se desnutre, se engorda o se puede enfermar de algo más.
4	Si, es comer frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// a veces como papas porque las demás verduras casi no me gustan y otras veces comemos frijolitos o sopa maruchan para la cena.
5	Si, es comer frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// no si porque los frijoles y el queso no tienen mucha grasa y yo solo eso como.
6	Es cuando comemos frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// comemos verduras a veces, pero casi siempre comemos frijolitos con huevo y algunas veces huevo.
7	Si, es comer frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// solo papas casi porque no me gustan mucho las verduras y mi mami tampoco cocina verduras, casi solo macarrones y a veces comemos sopa maruchan porque no tenemos ganas de cocinar.
8	Es comer frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// como verduras a veces, pero casi siempre como otras cosas como frijoles con huevo o sopa de pollo.
9	Es comer frutas y verduras ¿sabe cuántas porciones de frutas y verduras se deben comer al día? R// no, no sé. ¿come saludable en casa? R// casi siempre como huevos y frijoles porque no tenemos tiempo de cocinar cosas difíciles.
10	Es comer frutas y verduras. ¿come saludable en casa? R// a veces como fruta. ¿come saludable en casa? R// casi no, porque como macarrones, sopa maruchan, sopas Maggie con papas y cosas así.
11	Si, es comer frutas y verduras ¿come saludable en casa? R// casi no comemos frutas y verduras en mi casa porque no tenemos mucho dinero para comprar. Casi siempre comemos frijoles con queso y a veces sopas o macarrones.

12	Comemos saludable cuando comemos frutas, verduras y cosas que no tengan mucha grasa ¿come saludable en casa? R// casi no porque mi mamá no tiene tiempo de cocinar y a veces por eso comemos maruchan y cosas así.
13	Si, es comer frutas y verduras ¿come saludable en casa? R// casi no como verduras porque no me gustan casi. Como sopas, pero solo con papas porque las demás verduras no me gustan.
14	Si, es comer frutas y verduras ¿come saludable en casa? R// a veces como pocas verduras; las papas me gustan mucho y como macarrones y sopas maruchan.
15	Si, comer frutas y verduras ¿come saludable en casa? R// no, porque las verduras casi no me gustan ¿que suele comer? R// frijoles con queso o sopas de chipilín o de maruchan.
16	Si, es comer frutas, verduras y comidas con poca grasa ¿come saludable en casa? R// si, mi mami casi siempre cocina cosas que no tengan mucha grasa.
17	Si, es comer frutas, verduras y sopas. Cosas que no tengan mucho aceite ¿come saludable en casa? R// casi siempre como cosas que no tengan grasa porque al pollo y a las carnes mi mamá le quita la grasa. solo en la cena que si como huevos seguido.
18	Si, es comer frutas y verduras, pescado o carne, pero no mucho con grasa ¿come saludable en casa? R// si, mi mami cocina bien rico y con poquita manteca y también como frutas y verduras.
19	Si, es cuando comemos frutas y verduras. bueno las cosas que tienen vitaminas y poca grasa ¿come saludable en casa? R// la mayoría de veces si porque como: verduras, frutas, sopas y en la cena como huevo o frijoles con queso.
20	comer verduras, frutas, sopas. Cosas que no engorden mucho
21	Si, cuando comemos frutas y verduras, no comer comida chatarra, solo cosas naturales y no artificiales.
22	Si, cuando comemos verduras, frutas, jugos naturales o sopas.
23	No se la verdad que es comer saludable nadie me lo ha explicado.
24	Más o menos, como por ejemplo cuando tomamos sopa, frutas o verduras.
25	Si, cuando comemos frutas, verduras y tortillas.
26	Si, es comer futras, sopas verduras y mucha tortilla

27	Si, es cuando comemos frutas, verduras y sopas.
28	Si, cuando comemos verduras y frutas.
29	Si, cuando comemos verduras, sopas, frutas y jugos naturales.
30	Si, cuando se come frutas, verduras, sopas o cosas naturales.
31	Mas o menos sé que es comer sano, cuando comemos frutas y verduras-
32	Si, es cuando las personas comen verduras, sopas y frutas.
33	Si, comer verduras, frutas y jugos naturales.
34	Si, cuando como frijoles, arroz, crema, tortillas, verduras, frutas y sopas.
35	Si, comer sano es comer verduras, frutas y sopas.
36	Si, comer sano es comer verduras y frutas.
37	Si, frutas y verduras, pero yo es raro que coma eso ya que en la casa casi no lo compra mi mama.
38	Si, es comer verduras, frutas y toda comida que tenga proteínas.
39	Si, cuando como frutas, verduras y otros alimentos que ayudan al organismo.
40	Si, cuando las personas comen verduras, frutas, sopas de mora o de chipilín.
Ítem 6: ¿Sabe lo que le sucede a su cuerpo si no come saludable?	
1	Me puedo enfermar por ponerme gorda o puedo tener otras enfermedades.
2	Mi tía dice que me puedo desnutrir o engordar y padecer muchas enfermedades ¿sabe que es la desnutrición? R// si, es cuando comemos mal o no comemos y nos ponemos muy delgados.
3	Se desnutre o engorda mucho y puede tener otras enfermedades.
4	Me puedo enfermar del estómago o me da anemia.
5	Me puedo engordar o me puedo poner muy delgada y también me puedo enfermar de muchas cosas.
6	Nos enfermamos o nos ponemos bien gordos.
7	Nos enfermamos y nos podemos desnutrir o morir.

8	Nos podemos enfermar o engordar mucho.
9	Me puedo enfermar mucho o desnutrirme.
10	Me enfermo y si como mucha grasa me engordo.
11	Me puedo enfermar o desnutrir si comiera poco y si comiera mucho me pondría bien gorda.
12	Dicen que me puedo enfermar y a veces si me duele la pansa, pero se me pasa por eso siempre como esas cosas.
13	Si, me puedo engordar mucho o enfermar si como mucho y si como poco me pongo muy delgada.
14	Me podría poner gorda. Pero yo como montón y nunca engordo.
15	Me puedo enfermar o ponerme gorda y si como poco me puedo poner muy delgada.
16	Si, conozco una niña que solo chicharra come y está bien gorda y solo enferma pasa.
17	Me puedo enfermar.
18	Si, me puedo enfermar y engordar mucho. Mi mami eso me dice.
19	Si me puedo enfermar. Ponerme muy delgada o muy gorda si como poquito y me puedo morir.
20	Me podría desnutrir, engordar o enfermar de muchas cosas y no tuviera fuerzas porque la comida da fuerzas.
21	Si, las personas no crecen, no hay energías me puedo desnutrir tener bacterias en el cuerpo y que existan las enfermedades.
22	Si, me puedo llegar a enfermar y a morir.
23	No se ya que no me lo han enseñado.
24	Me puedo llegar a enfermar mucho si no como bien y tener menos fuerzas para hacer las actividades.
25	Me puedo enfermar y poner delgada.
26	No estaría fuerte, me enfermaría y me pusiera delgada.
27	Tendría menos energía y no pondría atención a clases.
28	Si, mi cuerpo esta menos sano y me enfermaría seguido.

29	Si, me puedo enfermar y desmayarme en la escuela.
30	Si, me puedo enfermar y morir.
31	Si, se pone el cuerpo débil y delgado
32	Si, el cuerpo se enfermaría, los huesos estuvieran débiles y no tuviera energía-
33	Sí, me pondría delgada, tendría menos energía para hacer las cosas, dice mi mamá que si no como bien puedo llegar a enfermarme mucho.
34	Si, el cuerpo se enferma más seguido y rebajaría
35	Si, me puedo empachar o enfermar.
36	Si, y si no se come de manera saludable duele el estómago, dan muchas ganas de ir al baño y me enfermo.
37	Si, ya que me enfermaría y me pondría muy delgada y desnutrida.
38	Si, me enfermo y cuando no como me duele el estómago.
39	Si, me puedo enfermar, no tener ánimos de nada y no existe la atención en clases.
40	Si, dan ganas de estudiar menos no hay atención en clases y no se mantiene sano nuestro cuerpo.
Ítem 7: ¿conoce la importancia del desayuno para tener buenas notas? ¿por qué es importante??	
1	No sé muy bien, pero mi mamá dice que la leche del desayuno tiene calcio y los frijoles tiene hierro y que eso es importante para que tenga ganas de hacer las cosas y de aprender ¿desayuna en casa? R// sí, sí, siempre como cereal o frijoles con plátano o alguna otra cosa, pero siempre desayuno.
2	Si, mi mamá dice que el desayuno me ayuda a estar atenta y a aprender las cosas más rápido ¿desayuna en casa? R// si, siempre como algo porque me dicen que si no como me puedo enfermar.
3	Dicen que si desayunamos bien vamos a tener energías todo el día ¿desayuna en casa? R// si, siempre como frijoles con plátano o huevo y queso porque no me dejan venirme sin comer porque dicen que me puedo desmayar ¿alguna vez ha venido sin desayunar? R// no, no me dejan como le dije antes ¿tiene compañeras o alguien que no desayune? R// si tengo varias amigas así ¿cómo se ven ellas en clases? R// casi siempre están distraídas y les cuesta entender las cosas. Yo les explico para que no salgan mal en los exámenes.

4	No, no se ¿desayuna en casa? R// no porque no me da hambre y a veces porque no me alcanza el tiempo. ¿Cómo se siente en clases cuando no come desayuno? Con hambre y con pereza.
5	No, no se ¿desayuna en casa? R// no porque me da asco comer temprano y mejor cuando me dan dinero aquí compro pupusas o pan. Aunque a veces me compro mejor otras cosas ¿cómo se siente en clase cuando no ha comido nada? R// tengo sueño y estoy aburrída. Y cuando come ¿cómo se siente? R// si como si me dan ganas de poner atención.
6	No, ¿desayuna en casa? R// no, porque si como temprano me da asco y vomito ¿cómo se siente en clases cuando aún no come nada? R// tengo mucha hambre y estoy esperando que toquen para ir a comer ¿no presta atención a la clase? R// no, solo quiero comer.
7	No, no se ¿desayuna en casa? R// no, aquí en la escuela compro algo ¿cómo se siente sin desayunar? R// cuando vengo tarde y no alcanzo a comer antes de clases si me siento débil y sin ganas, pero casi siempre como antes.
8	No, no se ¿desayuna en casa? R// no, aquí vengo a comer pupusas o panes ¿cómo se siente en clases cuando no ha comido nada? R// siempre como antes de entrar a la primera clase, a veces me distraigo, pero por otras cosas ¿no por qué este pensando en comer? R// no, solo porque me gusta platicar.
9	No, no sabía que eso puede hacer que tenga malas notas ¿desayuna en casa? R// no, aquí vengo a comprar algo ¿cómo se siente en la primera hora de clases? R// casi siempre estoy con sueño o cansada.
10	No, no se ¿desayuna en casa? R// no, aquí vengo a comprar pupusas o panes ¿cómo se siente cuando aún no come y entra a clases? R// solo tengo ganas de dormir y pensar en comida.
11	yo no desayuno en la casa porque a veces no tenemos que comer y otras veces porque nos levantamos tarde y no nos alcanza el tiempo. Pero no sé porque es importante ¿cómo se siente en clases cuando no desayuna? R// con ganas de dormir y sin ganas de hacer las cosas.
12	No porque no tenemos tiempo de cocinar mejor me dan dinero para que comas pupusas aquí.
13	Dicen que si no desayuno no voy a tener energía ¿desayuna en casa? R// no, porque es muy temprano cuando me vengo y me da asco si como a esa hora ¿come pupusas antes de la primera hora o hasta el recreo? R// hasta el recreo y ¿cómo se siente en la primera hora de clase? R// me siento decil y con hambre.

14	No, no se ¿desayuna en casa? R// no, porque vivo con mi papá y él no tiene tiempo de cocinar antes de irse a trabajar y llevarme a la escuela por eso solo me da dinero para comer pupusas aquí.
15	No, yo no desayuno en la casa porque no me da hambre y a veces porque no hay que comer ¿cómo se siente cuando no desayuna? R// cansada y con sueño.
16	Sí, es importante para aprender rápido y para tener energías.
17	Sí, es importante para aprender rápido ¿desayuna en casa? R// si, siempre. A veces no comía y tenía sueño y por eso no ponía atención y salía mal porque no sabía que poner en los exámenes.
18	Es importante para que tengamos fuerzas y ganas de aprender. Los niños que no desayunan dicen mi mami que no aprenden rápido ¿desayuna en casa? R// si, siempre desayuno en la casa.
19	Poquito, la seño dice que el desayuno nos ayuda a estar saludables y a tener energía y dice que si no comemos desayuno no vamos a tener ganas de nada.
20	Sí, el desayuno dice que es como la gasolina de mi cuerpo porque dice mía mamá que si no desayuno no voy a tener ganas de moverme ni de aprender y que solo voy a tener sueño ¿desayuna en casa? R// si, siempre me hace mi mamá que desayune.
21	Sí, porque la mente no está despierta y saco malas notas y no estoy activa por si me dicen que realice una actividad.
22	Sí, dice mi mama que puedo desmayarme en la escuela y darme sueño.
23	Sí, porque si no como en las mañanas me d hambre a la hora de clases.
24	No conozco la importancia del desayuno y yo desayuno en la escuela.
25	Sí, el desayuno es importante para tener energías.
26	Sí, porque si no en la escuela tendría hambre.
27	Es importante porque puedo tener más fuerzas por las mañanas.
28	No se la importancia de desayunar por las mañanas ya que nadie me lo ha explicado, pero es raro que desayune en la casa a veces lo hago en la escuela.
29	Sí, porque si no como en las mañanas mi mama dice que me puedo enfermar.

30	No mucho se sobre eso, solo sé que debo desayunar para no dormirme en clases y prestar atención.
31	Más o menos, pues sacaría malas notas por no estudiar y no comer muchas frutas ni desayunar.
32	Sí, porque si no desayuno no tendría energías y me daría sueño en las clases.
33	No se la importancia de desayunar, nadie me lo ha explicado.
34	Si, ya que al desayunar me da fuerzas desde que empieza el día, no da sueño y hay ganas de realizar las actividades.
35	Sí, porque no podría jugar y no tendría energías.
36	Sí, porque si no desayuno no pongo atención en clases y me da sueño.
37	Si es importante desayunar porque uno presta atención en clases, es lo que mi mama me ha dicho.
38	Sí, porque si come en el desayuno en el recreo no tiene hambre y también da más energía para realizar las actividades.
39	Sí, porque el desayuno es una de las comidas necesarias y es la primera comida que se hace antes de ir a la escuela.
40	Sí, porque si no se siente débil el cuerpo y tengo fuerzas y ánimos. Y para obtener calificaciones buenas es importante desayunar porque se pone atención.
Ítem 8: ¿Entiende las clases que le explica su maestro?	
1	Si, casi siempre tengo promedios de ochos y nueves ¿sí, siempre porque no quiero aplazar grado.
2	La mayoría de cosas las entiendo. Hay algunas cosas que no las entiendo porque son difíciles, pero pido que me expliquen hasta que las entiendo.
3	Si siempre entiendo. Algunas veces me cuesta porque el tema es difícil, pero como la seño me vuelve a explicar lo termino entendiendo todo.
4	A veces entiendo y a veces no ¿por qué a veces no? R// porque no pongo atención y ¿cómo le hace en los exámenes si le preguntan cosas que no entendió? R// no contesto y salgo mal.
5	A veces no entiendo ¿la seño no explica bien? R// a veces no, pero a veces yo no tengo ganas de poner atención y por eso no entiendo.

6	A veces si y otras veces no ¿porque a veces no? R// porque me distraigo rápido y ya no pongo atención.
7	La mayoría de cosas si las entiendo, algunas si me cuestan un poco porque no pongo atención, me dan ganas de dormir y ya no le entiendo nada a la seño. Otras me cuestan porque son difíciles y no me concentro.
8	A veces si y otras veces no ¿por qué algunas veces no? R// porque me pongo a platicar con mis amigas o a veces la seño no explica bien.
9	A veces no entiendo, me cuesta un poco ¿por qué el tema es difícil? R// a veces yo no pongo atención por hacer otras cosas.
10	Cuando pongo atención si aprendo rápido ¿no presta atención siempre? R// a veces no tengo ganas de escuchar ni de aprender y me pongo a hacer otras cosas.
11	A veces no ¿porque a veces no? R// porque no pongo atención porque estoy aburrida pero cuando pongo atención bien rápido aprendo.
12	A veces me cuesta porque no pongo mucha atención ¿por qué no pone atención?
13	Me cuesta poquito ¿por qué le cuesta? R// porque no me gusta la escuela y por eso no pongo atención ¿viene obligada? R// si, mi mamá dice que me voy a quedar burra si no estudio.
14	A veces no entiendo porque me aburro y no pongo atención y por eso saco malas notas porque no sé qué poner.
15	A veces si y a veces no porque no pongo atención o porque el tema es muy difícil.
16	Si casi siempre y si no entiendo pido ayuda ¿presta atención en clases? R// si, siempre solo que a veces no entiendo rápido porque son difíciles los temas.
17	Si, casi todo lo entiendo rápido y cuando no entiendo le pregunto a la seño y ella me vuelve a explicar.
18	Si, a veces no entiendo cuando el tema es difícil pero la seño u otra niña me explican y entonces entiendo.
19	Si, casi siempre. A veces me cuesta, pero no es porque no ponga atención sino porque el tema es difícil.
20	Si, casi siempre. algunas veces no, pero pregunto y entonces entiendo todo.

21	Sí, porque siempre copio todo lo que me dejan y la maestra explica bien hasta que todos entendemos.
22	Más o menos, ya que me distraigo en clases y aunque la maestra explique bien siempre me distraigo.
23	Algunas clases más que todo las de matemática.
24	Poco ya que todo se me olvida.
25	Sí, porque la maestra es buena y las explica bien.
26	Sí, porque las explica bien la maestra y entiendo todas las materias.
27	No presto mucha atención y fácilmente me distraigo.
28	La maestra explica bien las clases y si las entiendo.
29	Más o menos, porque me distraigo cuando la maestra explica las clases.
30	Más o menos porque me distraigo con mis compañeras.
31	Más o menos, no logro entender las clases, aunque las maestras las explique bien a veces no pongo atención.
32	Sí, porque la maestra las explica bien las clases y me gustan las materias.
33	Sí, porque la maestra trata de enseñarnos de la mejor manera para que nosotras entendamos.
34	Entiendo más o menos, porque es muy complicado lo que la maestra explica y me distraigo en clases de vez en cuando.
35	Si entiendo porque la maestra explica bien y pongo atención.
36	Si, por que la maestra explica bien.
37	Si, explica bien la maestra las clases.
38	Sí, porque pongo atención, no platico en clases y no me llaman la atención.
39	Sí, porque la maestra explica detalladamente las clases y con mucha paciencia.
40	Sí, porque pongo atención y estoy atenta a lo que yo hago.
Ítem 9: ¿Pone en práctica lo que aprenden en la escuela, con sus amigos o su familia?	

1	No sé ¿no dice palabras, mágicas o saluda cuando sale? O ¿no le han enseñado eso en la escuela? r// si, la seño me enseñó ¿en casa no saluda ni agradece y esas cosas? Si, eso sí. Ha también voy a la tiene y digo por favor.
2	Si, hago bastantes cosas que me enseñaron aquí y mi mami dice que lo que aprendo no es solo para hacerlo aquí en la escuela, sino que para que me sirva en todos lados por eso me hace que las practique.
3	Si, en mi casa hago cosas que la seño me ha enseñado aquí ¿cómo que cosas? R// saludo cuando me levanto y digo permiso y esas cosas.
4	No, creo que no ¿le enseñaron hábitos higiénicos aquí en la escuela? R// si, ¿no practica hábitos en casa? R// bien, me lavo las manos antes de comer en la casa.
5	Allí en el puesto que mi mami tiene en el mercado si practico porque saludo y también hago cuentas a veces.
6	No, si bien rápido se me olvidan las cosas ¿no hace sumas o practica hábitos que le han enseñado aquí? R// no casi nunca ¿no hace sumas y esas cosas en la tienda? No me dejan ir dola, siempre va mi mal y ella las hace.
7	Si, mi mami me dice que le diga lo que aprendí y luego ella ve si lo hago.
8	En la tienda si y a veces llego y les enseño a los de mi casa lo que aprendí y también hago otras cosas.
9	Yo creo que si porque cuando voy a la tienda hago sumas y las sumas las aprendí aquí y a veces también hago otras cosas que aprendí aquí.
10	Algunas veces llega a la casa y le cuento a mi mami lo que aprendí.
11	Cuando entiendo el tema si lo práctico y voy a enseñarle a mi vecinita lo que aprendí y ella y cuenta lo que aprendió ella y luego las dos lo hacemos todo.
12	A veces si y otras veces no.
13	A veces si y otras veces no porque no me acuerdo de lo que aprendí ¿aprendió a sumar? R// eso sí y ¿no hace sumas en la tienda? R// no me dejan ir sola.
14	En la tienda hago cuentas y saludo en la calle.
15	Creo que si porque juego con mi hermana a que yo soy maestra y le enseño lo que aprendí.

16	Si, con mi mamá hago cosas que aprendo aquí y en la tienda cuando voy a comprar hago la cuenta para que no me den menos vuelto y allí uso la suma que me enseñaron aquí.
17	Si, en la tienda saludo y cuando encuentro a otras personas vecinas también saludo y eso lo aprendí aquí y también hago la cuenta en la tienda.
18	Si, aprendí cosas como los hábitos higiénicos y a saludar y en mi casa los practico. También en la tienda hago la cuenta cuando voy a comprar.
19	Si, en mi casa si hago cosas que aprendí aquí. Por ejemplo, me lavo las manos y práctico hábitos higiénicos.
20	Si, con mi mami y en la tienda o en la calle que saludo.
21	Si, a cuidar los animales, a no botar basura mi familia me enseña los valores como a comportarme bien.
22	Si como a saludar, a respetar, a compartir con los demás.
23	Si, en la casa leo y en la escuela también y pongo en práctica los valores que mis papas me enseñan.
24	Sí, pongo en práctica los valores que me enseñan como a respetar a las personas y no ser malcriada.
25	Si, pongo en práctica los valores que me enseñan mis papas y la maestra. Compartir con los demás, a respetar y a no ser sucia.
26	Si, pongo en práctica a ser responsable, a no responder y a portarme bien en la escuela.
27	Si, en ocasiones me lavo las manos antes de ingerir los alimentos, también a respetar a mis compañeras y maestras.
28	Si, mis papas me enseñan a portarme bien y no decir malas palabras.
29	Si, en ocasiones los valores que me enseñan en la casa y a veces las maestras le hablan sobre higiene.
30	De vez en cuando, como los valores o hábitos higiénicos.
31	De vez en cuando pongo en práctica lo que me enseñan como los valores y hábitos higiénicos.
32	Si, a respetar a mis mayores, a mis compañeras, a compartir y jugar con las demás niñas.

33	Si, pone en práctica la obediencia, respetar a las maestras, a las compañeras, en la escuela me enseñan a no gritarle a los papas y respetar a la señorita.
34	Sí, mi mama siempre me dice que debo respetar a los mayores, a que sea obediente y no meterme en la plática de los demás.
35	A veces pongo en práctica los valores que me enseñan.
36	Si, pongo en práctica a no pelear con mis compañeras, hacer la limpieza y compartir con ellas.
37	Si, pongo en práctica los valores que me enseñan, como decir gracias, respetar, obedecer y a compartir.
38	Si, a respetar y otras cosas.
39	Si, en la escuela pongo en práctica lo que me dejan los maestros, pongo en práctica los valores por ejemplo a respetar a las compañeras.
40	Si, la amistad, el respeto. En la casa me enseñan valores como respetar a los mayores, valorar a las personas a ser honesta y a compartir. Con las amigas se comparten las cosas.

Ítem 10: Al leer un texto ¿le cuesta comprenderlo? ¿Por qué?

1	No, yo entiendo rápido porque me gusta leer. A veces no entiendo si es muy largo y es aburrido o tiene palabras difíciles.
2	A veces i me cuesta, pero si la lectura no tiene palabras difíciles lo entiendo bien rápido.
3	Si, a casi siempre entiendo rápido
4	Me cuesta un poco porque no me gusta leer ni me puedo concentrar mucho en leer.
5	Si, a veces cuando el texto es largo me cuesta y cuando no tiene dibujos porque no me gusta mucho leer.
6	Poco porque casi no leo, no me gusta mucho prefiero ver tele o jugar videojuegos en la computadora.
7	Cuando es muy largo si me cuesta o cuando tiene palabras raras, como en mi casa no tengo libros y la seño no nos pone a leer aquí.
8	Si me cuesta un poco ¿por qué? R// porque no me gusta leer y por eso no me concentro.

9	A veces es entiendo, si es un cuento o algo bonito, pero si el texto es largo y aburrido no me puedo concentrar.
10	Si me cuesta ¿Por qué? R// porque me gusta mejor ver televisión o hacer otras cosas porque leer es aburrido.
11	No me guste leer casi por eso cuando me ponen me cuesta concentrarme.
12	Si tiene dibujos si lo entiendo rápido y si es muy largo o tiene palabras difíciles si me cuesta algo.
13	Me cuesta porque no me gusta leer. Prefiero ver televisión o la computadora.
14	Si, porque no estoy acostumbrada a leer ¿qué hace en su tiempo libre? R// ver tele o jugar otra cosa.
15	Si, porque no me gusta leer mucho.
16	Casi siempre los entiendo rápido porque me gusta leer. A veces me cuesta porque tiene palabras que no entiendo.
17	Me cuesta poquito cuando es muy largo o, si no tiene dibujos y también si tiene palabras raras.
18	No, a mí me gusta leer por eso casi no me cuesta. Solo que la mayoría que leo son cuentos y cosas así porque me gustan las historias.
19	Casi no porque leo bastante y me dice mi seño que ese es un buen habito porque aprendo cosas nuevas. A veces si me cuesta porque tiene palabras difíciles, pero pregunto o busco en internet y entonces entiendo.
20	Me cuesta solo si tiene palabras difíciles, pero casi siempre entiendo rápido porque me gusta leer.
21	Sí, porque, aunque lo lea y lo repase muchas veces el texto siempre se me olvida y me distraigo fácilmente.
22	Más o menos, porque no puedo leer mucho.
23	Sí, porque es muy difícil, aunque me concentre en lo que leo.
24	Sí, me cuesta porque se me olvida todo y no se me queda en la cabeza y no me concentro.
25	Sí, porque me concentro en lo que leo.

26	Si entiendo y me es fácil porque me concentro.
27	Me es difícil entender ya que no me concentro o me da mucho sueño a la hora de leer un texto.
28	Sí, si lo lee bien lo entiendo y tengo que repasarlo para encontrarle lógica.
29	No, porque no me concentro y me distraigo.
30	Me cuesta comprender.
31	Me cuesta entender lo que leo ya que es muy difícil y no me concentro.
32	A veces si a veces no, es muy difícil de entender.
33	Sí, porque me concentro en lo que leo.
34	A veces no entiendo mucho, porque es muy difícil y me desconcentro en lo que leo.
35	Sí, porque leo con cuidado.
36	A veces cuando me ponen algo que no he visto.
37	Poco, pero luego la maestra me lo explica.
38	Más o menos, porque no pongo atención a lo que leo.
39	No, porque leo detenidamente en un lugar silencioso y me concentro en lo que leo.
40	Casi no, ya que me distraigo a la hora de leer, pero es en raras ocasiones.