

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADOS
MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA.**



**FACTORES DE ALIMENTACION QUE INCIDEN EN EL APRENDIZAJE DEL ESTUDIANTE DE
LAS CARRERAS DE LA DIVISION DE HUMANIDADES DEL CUNOC.**

Tesis presentada por:

Mario Margarito Ixquiac Sum

Previo a conferírsele el título de

MAESTRO EN CIENCIAS EN DOCENCIA UNIVERSITARIA.

QUETZALTENANGO, MAYO DE 2018

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADOS
MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA



**FACTORES DE ALIMENTACION QUE INCIDEN EN EL APRENDIZAJE DEL ESTUDIANTE DE
LAS CARRERAS DE LA DIVISION DE HUMANIDADES DEL CUNOC.**

Tesis presentada por:

Mario Margarito Ixquiac Sum

Previo a conferírsele el título de

MAESTRO EN CIENCIAS EN DOCENCIA UNIVERSITARIA.

QUETZALTENANGO, MAYO DE 2018

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO**

AUTORIDADES

RECTOR MAGNIFICO Dr. Carlos Guillermo Alvarado Cerezo

SECRETARIO GENERAL Dr. Carlos Enrique Camey Rodas

CONSEJO DIRECTIVO

DIRECTORA GENERAL DEL CUNOC M Sc. María del Rosario Paz Cabrera
SECRETARIA ADMINISTRATIVA M Sc. Silvia del Carmen Recinos Cifuentes

REPRESENTANTE DE CATEDRATICOS

M Sc. Héctor Obdulio Alvarado Quiroa
M Sc. Freddy Rodríguez

REPRESENTANTES DE LOS EGRESADOS DEL CUNOC

Licda. Tatiana Cabrera

REPRESENTANTES DE ESTUDIANTES

Br. Luis Ángel Estrada García
Br. Julia Hernández

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE POSTGRADOS

M Sc. Percy Ivan Aguilar Argueta

TRIBUNAL QUE PRACTICO EL EXAMEN PRIVADO DE TESIS

Presidente: M Sc. Percy Aguilar Argueta

Secretario: M Sc. Benito Rivera García

Coordinadora: M Sc. Betty A. Argueta

Experta: M Sc. Alicia Alvarado

Asesor de Tesis
Msc. Benito Rivera

NOTA: Únicamente el autor es responsable de las doctrinas y opiniones sustentadas en la presente tesis (artículo 31 del Reglamento de Exámenes Técnicos y Profesionales del Centro Universitario de Occidente de la Universidad de San Carlos de Guatemala)



Universidad de San Carlos de Guatemala
Ciudad Universitaria Zona 12
Guatemala, Centroamérica

Quetzaltenango, 13 de Marzo 2018

Msc. Percy Aguilar
Director
Departamento de Estudios de Postgrados
Centro Universitario de Occidente
Presente.

En atención al nombramiento que se me hiciera para Asesorar el trabajo de tesis de la Maestría en Docencia Universitaria, titulado **“Factores de Alimentación que inciden en el Aprendizaje del Estudiante de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC”** elaborado por el Dr. Mario Margarito Ixquiac Sum.

El presente estudio presenta características especiales, en cuanto a su objeto, explica la importancia de la alimentación en el proceso de aprendizaje, para lo cual fue necesario investigar la disponibilidad de tiempo, recursos económicos, los hábitos alimenticios de los estudiantes y su relación con su aprendizaje.

En el presente caso queda demostrado que los estudiantes de la División de Humanidades su alimentación no es la mejor, puesto que los que consumen les hace falta valores nutritivos que afectan el desarrollo intelectual.

Indudablemente es un estudio que puede ser considerado por las autoridades de la División de Humanidades y tomar medidas o decisiones que vayan en pro de los estudiantes.

Por lo expuesto anteriormente, me permito **Dictaminar Favorablemente**, para que la Tesis continúe con el trámite que corresponda.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Msc. Edgar Benito Rivera G.
Asesor

Ebrg/



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Occidente
Departamento de Estudios de Postgrado



ORDEN DE IMPRESIÓN POST-CUNOC-024-2018

El Infrascrito Director del Departamento de Estudios de Postgrado del Centro Universitario de Occidente de la Universidad de San Carlos de Guatemala, luego de tener a la vista el dictamen correspondiente del asesor y la certificación del acta de examen privado No. 248-2018 de fecha 11 de mayo de 2018, suscrita por los Miembros del Tribunal Examinador designados para realizar Examen Privado de la Tesis Titulada **“Factores de alimentación que inciden en el aprendizaje del estudiante de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC”**, presentada por el maestrante **Mario Margarito Ixquiac Sum** con Registro Académico **100030638**, previo a conferírsele el título de **Maestro en Ciencias en Docencia Universitaria**, autoriza la impresión de la misma.

Quetzaltenango, Mayo 2018.

IMPRIMASE

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M Sc. Percy Iván Aguilar Argueta
Director Postgrados CUNOC



cc. Archivo



EL INFRASCRITO DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.

CERTIFICA:

Que ha tenido a la vista el libro de Actas de Exámenes Privados del Departamento de Estudios de Postgrado del Centro Universitario de Occidente en el que se encuentra el acta No. 248/2018 la que literalmente dice:-----

En la ciudad de Quetzaltenango, siendo las once horas del día viernes once de mayo del año dos mil dieciocho, reunidos en el salón de sesiones del Departamento de Estudios de Postgrado, el Honorable Tribunal Examinador, integrado por los siguientes profesionales: **Director:** M Sc. Percy Ivan Aguilar; **Coordinadora:** Dra. Betty A. Argueta; **Asesor:** M Sc. Edgar Benito Rivera; **Experta:** M Sc. Alicia Judith Alvarado; **Secretario que certifica:** Edgar Benito Rivera; con objeto de practicar el **Examen Privado** de la Maestría en **Docencia Universitaria** en el grado académico de **Maestro en Ciencias** de él Licenciado **Mario Margarito Ixquiac Sum** identificado con el número de carné **100030638** procediéndose de la siguiente manera:-----

PRIMERO: El sustentante practicó la evaluación oral correspondiente, de conformidad con el Reglamento respectivo.-----

SEGUNDO: Después de efectuadas las preguntas necesarias, los miembros del tribunal examinador procedieron a la deliberación, habiendo sido el dictamen **FAVORABLE**-----

TERCERO: En consecuencia el sustentante **APROBO** sin observaciones todos los requerimientos académicos necesarios previo a otorgarle el título profesional de **MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**-----

CUARTO: No habiendo más que hacer constar, se da por finalizada la presente, en el mismo lugar y fecha una hora con treinta minutos después de su inicio, firmando de conformidad, los que en ella intervinieron.-----

Y para los usos legales que al interesado convengan, se extiende, firma y sella la presente CERTIFICACIÓN en una hoja membretada del Departamento de Estudios de Postgrado del Centro Universitario de Occidente de la Universidad de San Carlos de Guatemala a los quince días del mes de mayo del año dos mil dieciocho.-----

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Certifica:

Yamara Yamileth Rodas De León
Secretaría Depto. de Postgrados



Vó. Bo.

M. Sc. Percy Iván Aguilar Argueta
Director Departamento de Postgrados



DEDICATORIAS

A DIOS: Fuente de toda Sabiduría.
Con Humildad.

A mis padres:
Eustaquio Ixquiac y Josefina Sum de Ixquiac.
Plegarias a su memoria.

A mi esposa: M. Elvira sum.
Con Amor.

A mis hijos:
Evelyn, Johanna, Mario, Javier, Belén, Roció.
Con amor fraterno.

AL Centro Universitario de Occidente:
Con gratitud.

A M Sc. Benito Rivera García:
Por su apoyo y orientación constante.

A Maestría en Docencia Universitaria:
Por permitirme un nuevo camino.

A Doctorado en Educación:
Por favorecer la visión de la vida en plenitud.

Agradecimientos

A mis padrinos de graduación:

M Sc. Benito Rivera García

Dr. Daniel Eduardo Matul Morales

Dr. Benjamín Roberto Luna Pérez

A la Maestría en Docencia Universitaria.

Al departamento de Postgrados del CUNOC.

RESUMEN EJECUTIVO.

El desarrollo físico e intelectual de las personas se ve afectado por varios factores dentro de ellos: económicos, laborales, alimentarios, razón por la cual se consideró conveniente la realización del presente estudio, sobre “Factores de alimentación que inciden en el aprendizaje del estudiante Universitario”, con el fin de conocer la incidencia de la alimentación en el proceso de aprendizaje, para lo cual se tomó como campo de estudio los estudiantes cursantes del tercer semestre (2017) de Las carreras de Pedagogía, Trabajo social y Psicología que integran la División de Humanidades del centro universitario de Occidente.

El estudio se realizó a través de una muestra que se tomó de Acuerdo al total de 310 estudiantes de las tres carreras; de Pedagogía: 150, Trabajo Social: 90 y Psicología: 70, para lo cual se utilizó la fórmula de teorema de varianza mínima de un error del 10 %, con lo cual se obtuvo una muestra de 75 estudiantes, distribuidos en forma proporcional para cada carrera.

En los estudiantes electos se analizó la disponibilidad de tiempo y recursos económicos para el aprovechamiento académico, sus hábitos alimenticios y la relación existente entre el tipo de alimentos ingeridos relacionados con el rendimiento académico

De acuerdo a la revisión de literatura se justificó dicho estudio, por la razón de que existen datos de que una buena alimentación especialmente el desayuno es indispensable para un buen aprendizaje, estudios realizados en escolares, sin embargo no hay mayores datos a nivel de estudiantes Universitarios.

En el estudio se encontró que la alimentación es deficiente en el estudiante universitario ya que se carece de alimentos que proporcionen nutrientes energéticos útiles al desarrollo físico e intelectual, y se consumen productos sin valor nutritivo que afectan el buen desarrollo intelectual como puede notarse casi todos los estudiantes manifestaron deficiencias en la memoria, asimilación de conocimientos capacidad de razonamiento y dificultad en la comprensión de lectura lo cual repercute en el proceso aprendizaje.

El estudio se realizó utilizando el método deductivo de carácter analítico descriptivo, apoyándose en la investigación cuantitativa. A través de una boleta de recolección de datos diseñada con variables pertinentes, posteriormente se analizaron los hallazgos, se emitieron conclusiones y se elaboró una propuesta con el fin aportar estrategias para lograr el mejoramiento de la alimentación del estudiante universitario de la división de humanidades del Centro universitario de Occidente, para poder alcanzar un mejor nivel de aprendizaje.

INDICE GENERAL

Contenido

INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I.....	3
IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE	3
1. El desarrollo humano.....	3
2. La alimentación y el aprendizaje.....	3
3. Hábitos alimenticios.....	4
4. Importancia de la alimentación por su contenido energético.....	4
CAPITULO II.....	7
MARCO CONCEPTUAL.....	7
1. Aprendizaje.....	7
• Concepto de Aprendizaje.....	7
• El aprendizaje como proceso.....	8
• Factores que facilitan o dificultan el aprendizaje.....	8
• Fases del proceso aprendizaje.....	9
• Teorías del aprendizaje.....	10
• Tipos de aprendizaje.....	11
• Estilos de aprendizaje.....	13
2. Salud.....	14
• Historia de Salud:.....	14
• Concepto de salud.....	15
• Tipos de salud:.....	15
3. La alimentación.....	17
• Concepto de alimentación.....	17
• Tipos de Alimentación.....	18
• Alimentación oral:.....	18
4. Nutrición.....	19
• Nutrientes Mayores.....	19
• Nutrientes Menores.....	20
• La olla alimentaria modelo de alimentación en Guatemala.....	23
• Alimentación balanceada.....	25

Capitulo III	27
CARACTERIZACION DE LA DIVISIÓN DE HUMANIDADES.DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE.	27
1. División de Humanidades.	27
2. Carrera de trabajo social:.....	28
Grados y Titulos	28
• Campo de Actividades	28
3. Carrera de Psicología.....	29
Grados y títulos-----	29
• Organización académica	30
4. CARRERA DE PEDAGOGÍA.	30
• Historia.....	30
• Grados y títulos.	31
• Organización Académica.....	32
CAPITULO IV	33
PRESENTACIONE DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO.....	33
• Análisis crítico:.....	61
CAPITULO V.	63
HALLAZGOS SIGNIFICATIVOS.	63
1. Hallazgos relevantes	63
2. Verificación de objetivos.	64
• Objetivo general.	64
• Objetivos específicos:	64
4. Verificación de Hipótesis.	66
CONCLUSIONES.....	67
CAPITULO VI	69
PROPUESTA	69
BIBLIOGRAFIA GENERAL.....	73
Anexos.....	i
Anexos 1 Graficas	i
Anexos 2 Instrumento	vii
Anexo 3 Diseño de la Investigación	viii

INTRODUCCION.

El Occidente de la república de Guatemala debido a sus condiciones climáticas, es rico en productos alimenticios de calidad, que deben ser aprovechados por sus habitantes y poder alcanzar una buena salud física y mental. Sobre todo el estudiante que requiere de mayor cantidad de energía para poder tener un buen desarrollo intelectual.

El aprendizaje es un proceso por medio del cual se adquieren, modifican conocimientos, este proceso se lleva a cabo a través de la recepción de estímulos corporales que estimulan el desarrollo de sistemas sensoriales y motoras en el cerebro por medio de la interconexión de neuronas a lo cual se le llama sinapsis, éste es el único órgano que aprende y se enseña a sí mismo, se reorganiza y reaprende. Y está programado genéticamente para aprender, procesar, consolidar y recordar, su desarrollo se ve influenciado por factores genéticos, ambientales, nutricionales y la relación sueño-vigilia, en este caso el sueño favorece recuperar energía para poder asimilar mejor los conocimientos.

En la revisión de literatura, se encontraron varios estudios relacionados a la alimentación y educación en algunos países como: España, México, Chile, y unos pocos en nuestro medio a nivel escolar sin embargo no hay estudios a nivel Universitario, por lo cual se consideró de importancia realizar el presente estudio sobre: “Factores de alimentación que inciden en el aprendizaje del estudiante de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC.”.

Con el presente estudio se espera proporcionar un aporte a la investigación científica Universitaria. Tomando en cuenta que el cuerpo humano requiere de nutrientes esenciales de utilidad para lograr favorecer un buen aporte energético que provienen de los alimentos, y ayudan a desarrollar las actividades intelectuales dentro de ellas el aprendizaje, a través de la memoria el razonamiento y la comprensión de lecturas.

El principal objetivo del estudio fue: determinar los factores de alimentación que inciden en el aprendizaje del estudiante de las carreras de Pedagogía, Psicología y Trabajo Social, que pertenecen a la División de humanidades del Centro Universitario de Occidente, de la Tricentenario Universidad de San Carlos de Guatemala, con sede en Quetzaltenango. Siendo el campo de estudio: los estudiantes del tercer semestre (2017), de estas carreras,

En el aspecto metodológico: fue necesaria la inmersión en el contexto de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC, tomando la actitud de observador de los objeto de estudio en base a los conocimientos teóricos relacionándolos con los hallazgos obtenidos en el trabajo de campo a través de una boleta diseñada para el efecto, en cuanto a forma calidad y cantidad de los alimentos consumidos por los estudiantes objeto de estudio y su

relación con el aprendizaje, a través del Método Deductivo, Analítico, descriptivo, este estudio es sincrónico no experimental.

El estudio se realizó a través de un muestreo tomando el total de 310 Estudiantes del tercer semestre (2017), de las tres carreras: Pedagogía 150, Trabajo Social 90, Psicología 70, para lo cual se utilizó la fórmula de Teorema de varianza mínima de un error de 10 % lo cual proporciono una muestra de 75 estudiantes objeto del estudio y distribuidos en forma proporcional, utilizando la regla de tres simple, a cada carrera le correspondió a : Pedagogía 48 % = a 36 estudiantes, Trabajo Social 29 % =22 estudiantes, Psicología 23 % = a 17

El presente estudio consta de cuatro capítulos:

El capítulo I, enfoca la importancia de la alimentación en el aprendizaje,

El capítulo II, se refiere a aspectos teóricos del aprendizaje, el aprendizaje como proceso y sus fases, teorías del aprendizaje, tipos y estilos del aprendizaje. La salud, tipos de salud, alimentación, tipos de alimentación, aspectos relacionados a la nutrición, nutrientes esenciales: proteínas, Carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, Agua, características de una buena alimentación, se presenta la olla alimenticia como guía de alimentación en nuestro País.

El capítulo III, presenta la caracterización de las carreras de la División de Humanidades del Centro Universitario de Occidente.

El capítulo IV, presenta las gráficas e interpretación de los resultados del estudio donde se puede apreciar que el mayor porcentaje de estudiantes objeto de estudio consumen más productos sin valor nutritivo, así también la mayor parte de estudiantes manifestaron tener deficiencias, en memorizar, razonar o comprensión de lectura.

El Capítulo V muestra los hallazgos de la investigación.

El capítulo VI Presenta la verificación de Objetivos.

El capítulo VII muestra la verificación de la hipótesis.

Posteriormente se emiten conclusiones del trabajo.

Seguidamente se realiza una propuesta para lograr: el mejoramiento del aprendizaje de los estudiantes de las carreras de la división de humanidades del Centro Universitario de Occidente en base al mejoramiento nutricional de acuerdo al consumo de alimentos.

CAPITULO I

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL APRENDIZAJE

1. El desarrollo humano.

El ser humano como todo ser vivo pasa por varias etapas, siendo una de ellas, muy importante, la etapa del desarrollo, tanto físico, mental como intelectual. En el aspecto físico las características de crecimiento dependen en gran parte de las condiciones de alimentación que se tiene desde el nacimiento, lo cual indudablemente repercute en una buena salud y por ende el desarrollo de la persona.

Por otra parte, se debe recordar que el desarrollo mental e intelectual se favorece por la educación que se recibe desde los primeros años, desde la familia y la escuela, así también no se debe olvidar: que juega un papel muy importante la salud física de la persona, que se determina por el tipo de alimentos que ingiere, la forma de consumirlos y el ejercicio físico;

2. La alimentación y el aprendizaje.

Respecto a la alimentación y su relación con el aprendizaje, se encuentran varios artículos escritos que afirman la importancia del consumo de una dieta balanceada, con los nutrientes esenciales descritos en las pirámide alimenticia o para Guatemala la “olla alimentaria” de esta cuenta el aprendizaje depende de la alimentación que reciba el estudiante, o sea, mientras su alimentación este más equilibrada, mejores serán los resultados en el aprendizaje en consecuencia los estudiantes obtienen mejores notas. Como lo indica: Dra. M^a Dolores Silvestre, profesora de Nutrición de la Universidad CEU Cardenal Herrera. “será fundamental llevar una dieta equilibrada y adecuada, para que su memoria, capacidad de concentración y bienestar personal no se alteraren y el rendimiento se mantenga” Noticias Universia España. (2006). <http://noticias.universia.es/vidauniversitaria/noticia/2006/08/18>

La alimentación se considera de importancia en las actividades físicas, mentales e intelectuales, en el aspecto físico permiten un buen desarrollo, favoreciendo buena salud, evitando el apareamiento de patologías que deterioran al cuerpo humano y no permiten un buen aprovechamiento del aprendizaje, en cuanto al aspecto mental, ayuda a controlar las emociones, a ser más activos, creativos, logrando una mejor superación, sobre todo porque de la ingesta de nutriente depende el aporte energético que se proporcione al cerebro, para que este actúe por medio de las neuronas transmitiendo infinidad de mensajes, en el proceso de razonamiento, análisis, memoria, aprovechando al máximo los conocimientos y experiencias recibidos para crear nuevos saberes.

La alimentación influye en el aprendizaje a cualquier edad, desde los niños de edad escolar los jóvenes y adultos, por ello es necesaria la ingesta de alimentos adecuados en la dieta, especialmente en los estudiantes, que requieren un mayor aporte energético, para el desarrollo de sus capacidades mentales, como lo describe: el blog infoempleo en el

artículo “La importancia de la alimentación en el aprendizaje”, 2012, donde describe el aporte de: Laura Garde, nutricionista en Pamplona, quien explica: “hay que pensar en nutrientes que estén vinculados con una mejora de la capacidad de concentración y la estimulación de la memoria, además de ser necesario un estado de ánimo óptimo”. Hace mención que “son necesarias vitaminas del grupo B, que podemos encontrar en frutas, verduras y legumbres; vitamina E, liposoluble, en cereales y frutos secos como nueces, avellanas y almendras; sales minerales como el potasio, el magnesio (frutas y hortalizas) y el zinc (cereales y carnes rojas); y oligoelementos, como el litio, el silicio, el selenio y el cromo, de nuevo frutas, verduras y ahora pescados azules (atún, chucarri, anchoa).”

La alimentación indudablemente, es de gran utilidad en el desarrollo cognitivo favoreciendo una mejor capacidad de razonamiento, de análisis, de articulación de los elementos de la educación, también permite una memoria eficiente y una mejor capacidad de comprensión de lectura, así, “el rendimiento se ve visiblemente mejorado si se incorporan ciertos hábitos saludables que ayuden a mejorar el funcionamiento de los neurotransmisores que conectan las neuronas en el cerebro”. Rodrigo Valenzuela Báez. (2014). L: https://www.clarin.com/nutricion/alimentarse-mejorar-aprendizaje_0_rJnHGXnqw7g.html

3. Hábitos alimenticios.

De acuerdo a lo anterior se puede observar como es de importante tener buenos hábitos alimenticios, mantener un horario de comidas, comer los tiempos básicos, y refacciones e incluir una dieta balanceada, desayunar todos los días ya que esto favorece que el cuerpo se cargue de energía para poder cumplir las actividades que desarrollara durante el día, de esta forma el aprovechamiento de todos los nutrientes esenciales de una buena alimentación mejora el metabolismo del cuerpo humano. El desayuno es vital para un buen aprendizaje, como se puede apreciar en un estudio realizado en adolescentes en una universidad de España, se encontró “mejor rendimiento en los estudiantes que mejoraban el desayuno y por lo mismo alcanzaron mejores notas”. Este aspecto también está fortalecido en un estudio de tesis de tesis de: Lurvelina Rodas, en la universidad Rafael Landívar de Quetzaltenango, donde se hace mención que “quienes no desayunaron tuvieron bajas notas(...) y que la falta de alimentos por la mañana produce hipoglicemia (baja de azúcar en la sangre), lo cual afecta la concentración y el rendimiento escolar, ya que la falta de glicemia en el cerebro ocasiona desaliento y desgano y mal humor” Rodas Lurvelina Cecilia, 2014 desayuno Nutritivo y rendimiento escolar en el Aula, tesis de grado Universidad Rafael Landívar Quetzaltenango. Pp. 50

4. Importancia de la alimentación por su contenido energético.

Como se muestra a continuación los alimentos son útiles por su contenido energético que proporcionan al cuerpo para poder realizar todas sus funciones físicas e intelectuales, la ingesta de verduras, frutas hervas granos como el arroz, alverjas pan, cereales, que

aportan vitaminas minerales que mantienen el equilibrio de las funciones corporales, en el caso de verduras y frutas verdes, se encuentra hierro en las hierbas y verduras de color

verde que previene la anemia, manteniendo activo al estudiante, las de color amarillo proporcionan vitamina A, que ayudan a tener una buena visión, favoreciendo la lectura y escritura, otro mineral importante el zinc se encuentra en el tomate y es el mejor desintoxicante al igual que la vitamina E, el calcio ayuda a la contractilidad muscular y la conservación del sistema óseo, el cobre previene anemia, otra vitamina que ayuda a tener buena salud a prevenir cuadros gripales y pulmonares es la vitamina C, que se encuentra sobre todo en la naranja, el limón, mandarina y otros cítricos.

En el presente estudio, cobra gran importancia, el consumo de alimentos ricos en vitaminas del complejo B, que en su mayoría son de utilidad para el buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso central así: la vitamina B1 o tiamina mantiene la concentración mejora el estado de conciencia, la piridina o vitamina B6 previene inquietud, irritabilidad nerviosismo y depresión, neuropatía, convulsiones y coma, se encuentre en cereales y granos, la biotina o vitamina B8 evita depresión y alucinaciones.

También la ingesta de carnes y viseras favorecen el aporte de vitaminas especialmente folatos y otras del complejo B que ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso central, del cerebro y a los procesos conductuales e intelectuales, también proporcionan proteínas útiles a la estructura muscular y favorecen la función de vitaminas del complejo B, en el transporte energético a través de las neuronas en la transmisión de mensajes que permiten buenos procesos intelectuales.

Por otra parte el pescado es de importancia ya que es rico en vitaminas del complejo B y fósforo que es de mucha utilidad a la memoria el razonamiento, la atención; también es de importancia que en la dieta deben incluirse azúcares o sea carbohidratos y grasas en mínimas cantidades y también consumir líquidos para el buen funcionamiento del cuerpo recordando que más del 70 de su peso lo constituye el agua.

Por ello conviene tener una adecuada alimentación, si queremos alcanzar un alto nivel de aprendizaje, de lo contrario el rendimiento siempre será bajo favoreciendo la deserción o la repitencia. Por ello los estudiantes universitarios deben organizar su vida, mejor su alimentación y así evitar enfermedades como la anorexia, bulimia, y les permita un mejor aprovechamiento intelectual. Debiendo cuidar su salud y manifestando amor a sí mismo.

Aquí conviene hacer referencia a la frase de Hipócrates, padre de la medicina quien dijo "Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento" según lo refiere Cortes Sánchez Alma Lucia 2013, en su artículo "una mala alimentación en estudiantes Universitarios" en otras palabras, somos imagen de lo que comemos y si el estudiante universitario quiere ser buen profesional debe elevar su autoestima, atendiendo su salud física y mental propiciándose una alimentación equilibrada que le proporcione nutrientes

energéticos, evitando consumir: golosinas y productos que no aporten nutrientes energéticos o vitamínicos a su organismo que perjudican su buen desarrollo intelectual

CAPITULO II

MARCO CONCEPTUAL.

1. Aprendizaje.

- **Concepto de Aprendizaje.**

Hablar de aprendizaje es importante para todo ser humano ya que es un proceso que lo acompaña desde el momento de nacer, donde se aprende a respirar, a saciar el hambre y está presente a lo largo de la vida, permitiendo un desarrollo físico, mental intelectual, para alcanzar metas; se deja de aprender hasta el momento de partir de este mundo, la muerte en si es un aprendizaje, es la última experiencia de la vida.

El aprendizaje se puede alcanzar de acuerdo al interés que nos mueve su búsqueda, puede ser económico, de superación de autoestima o de autorrealización. Se conocen varias opiniones respecto a la definición del aprendizaje, a continuación se mencionan algunas de ellas expresadas por: Ernest Hilgard. (2017). En el artículo de discusión "El Aprendizaje"

"es el cambio invariable de la conducta de una persona como resultado de la experiencia",

"es todo conocimiento que se adquiere a partir de las cosas que nos suceden",

"es una de las funciones, mentales más importante del ser humano

"es adquirir conocimientos, destrezas habilidades conductas y valores a partir de la información que se recibe "a través del estudio la experiencia el razonamiento, la observación y la instrucción".

"Es la modificación relativamente estable y permanente de nuestra conducta o cognición como resultado de la experiencia"

"Es la adaptación del individuo a su entorno" de acuerdo a la información que recibe.

Como vemos el aprendizaje es un proceso muy complejo que no se queda en una simple definición requiere de adquirir, procesar, comprende y aplicar la información, por ello es necesario conceptualizar el aprendizaje en forma amplia, conviene hacer mención que para formar los conceptos se puede utilizarla la vía empirista (en la cual se utiliza un proceso de asociación, donde el sujeto recibe la información a través de los sentidos) y la europea (se adquiere a través de la reconstrucción, donde el sujeto es activo y se encarga de construir el aprendizaje con las herramientas con las que cuenta). Por ello se propone el siguiente concepto de aprendizaje.

Aprendizaje es un proceso activo de adaptación y cambio constante de actitudes a partir de la información que se recibe, utilizando la observación, el razonamiento y la

experiencia de acuerdo a su entorno familiar, social y cultural, permitiendo a la persona desarrollar: aptitudes, habilidades, destrezas, a la vez crear y construir ciencia.

- **El aprendizaje como proceso.**

El aprendizaje como función mental importante del ser humano. Ayuda a la mejor adaptación de la persona al medio físico y social de su entorno en este proceso es muy importante la repetición de la información proporcionada, lo que requiere tiempo, espacio, habilidades, Cabe mencionar que la imitación de los hechos, nos facilita aprender las distintas actividades básicas necesarias para subsistir y desarrollarnos en los distintos campos.

El resultado de procesos cognitivos individuales por medio de los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones, que pueden ser conceptos, procedimientos o hechos útiles en la construcción de nuevos conocimientos, favorecen el aprendizaje. “Es importante hacer notar que Aprender no solamente es memorizar la información, también conlleva otras operaciones cognitivas como: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar, valorar y aplicar.” Muñoz Elena Marrón & José Antonio Periañez . (2012). Fundamentos del Aprendizaje y del Lenguaje. Barcelona (España): Pp.27

Las experiencias adquiridas pueden modificar el comportamiento de la persona a través de la interacción del sistema afectivo, cognitivo y expresivo lo cual hace que sea distinto el aprendizaje en todos

El aprendizaje provoca un cambio conductual en la persona a través de la adquisición del conocimiento por medio del lenguaje en sus distintas manifestaciones, es importante resaltar que “para un buen aprendizaje se hace necesario tres acontecimientos cotidianos observar estudiar y practicar y se requiere de: inteligencia, conocimientos previos experiencia y motivación”. Elena Muñoz Marrón & José Antonio Periañez. (2012). Fundamentos del Aprendizaje y del Lenguaje. Barcelona (España): UOC. Pp.33

- **Factores que facilitan o dificultan el aprendizaje.**

Dada la importancia que tiene este proceso en el desarrollo intelectual del ser humano es importante conocer los factores que facilitan o dificultan el aprender:

° La motivación, una persona con autoestima elevada, se motiva para alcanzar sus metas, con lo cual inicia diferentes tipos de acciones así le es más fácil comprender y memorizar, también es importante recalcar que cuando la información es de interés de la persona aprende más fácilmente, pero una persona desmotivada por cualquier razón tiende a hacer más retardado su aprendizaje.

Para que una persona tenga buena motivación es importante una buena alimentación ya que los nutrientes energéticos favorecen mejorar el razonamiento y las acciones.

° La maduración psicológica: se refiere a la capacidad de aprender un área más que otras, hay personas que aprenden más rápido las matemáticas, mientras que otro aprenden con mayor facilidad un arte. Florencia Ucha. (2009). Aprendizaje. Mayo 2017, de Definición ABC Sitio web: <https://www.definicionabc.com/general/aprendizaje.php>

La disponibilidad: aquí puede incluirse el deseo de aprender, la disposición de tiempo, personas que trabajan dedican poco tiempo al estudio y por atender situaciones laborales descuidan su aprendizaje.

° El factor económico. Aquí se contempla que en el aprendizaje es de importancia contar con los recursos económicos para la compra de material básico, no es lo mismo el aprender para un estudiante que cuente con libros útiles de escritorio. Que para otro que carece de recursos para la adquisición de estos.

También pueden influir en el aprendizaje, “trastornos y dificultades en el lenguaje oral o escrito, la lectura, la atención, el cálculo, el autocontrol, la coordinación”, (...) como estos trastornos pueden afectar a la persona toda la vida y a la vez afectar sus distintas actividades, educativas familiares. Es necesario conocer las estrategias de aprendizaje que puedan contrarrestarlas, así existen “las estrategias primarias: a- parafraseó, se hace explicación por medio de palabras propias, b-categorización, se utiliza organización de categorías, c- redes conceptuales, organiza la información por medio de diagramas, d- imaginaria, se apoya en la representación mental de imágenes. Y las estrategias de apoyo A- planeación, planifica situaciones y momentos para aprender. B- Monitoreo, a través de un auto examen se conoce su propio estilo de aprendizaje por medio de la escritura, la escucha, el ver, hablar o hacer.”

Emest Hilgard. (2017). El Aprendizaje,

- **Fases del proceso aprendizaje.**

Para lograr un buen aprendizaje es necesario: la codificación, almacenamiento y la recuperación

Codificación: es el proceso consciente o inconsciente de la información que se recibe, a través de estímulos sensoriales en códigos de almacenamiento y favorecen la transformación

Almacenamiento o consolidación: es la forma de obtener y mantener un registro temporal o permanente bien organizado de la información que se recibe.

Recuperación: es la forma de obtener de nuevo la información almacenada, este proceso se puede llevar a cabo: 1- por reconocimiento, a través de la identificación de la información, 2 por recuerdo, por medio de la búsqueda en la memoria.

- **Teorías del aprendizaje**

Para referirse a las Teorías es necesario conocer que es una teoría; “una teoría es un conjunto de principios Científicamente aceptables que explican un fenómeno”. H. Schunk & Purdue University. (1997). Teorías del Aprendizaje. Edo. De México

Karina Marisol en relación a: ¿qué son? Y ¿cuáles son las teorías del Aprendizaje?, señala que hay teorías del Aprendizaje y teorías de la didáctica de la educación que a veces se confunden y expresa la existencia de 4 teorías del aprendizaje en las cuales se diferencian los tipos de aprendizaje: Conductista, Cognoscitiva, Humanista, constructivista.

Karina Marisol. ¿Qué son y cuáles son las teorías del aprendizaje? Julio 2017,

° Conductista: Esta teoría afirma que el aprendizaje es una forma de respuesta a estímulos externos, sobre todo como función de cambios ambientales o sea que se aprende en una íntima relación entre estímulo y respuesta, tuvo una fuerza considerable en la psicología, existen muchas posturas históricas que explican el aprendizaje en forma de fenómenos observables y cuantificables no ponen atención a pensamientos , ni sentimientos porque estos aspectos son internos y existen en el medio e historia de cada persona. Un ejemplo es la “Opinión de Skinner (1953) es más probable que se dé una respuesta a un estímulo en función de las consecuencias de responder: las consecuencias reforzantes hacen más probable que ocurran de nuevo, mientras que las consecuencias aversivas lo vuelven menos plausibles” H. Schunk & Purdue University. (1997). Teorías del Aprendizaje. Edo. De México

° Cognoscitivismo: es un proceso de fenómeno mental interno que se deriva de lo que las personas hacen o dicen, enfatiza en el conocimiento, las estructuras mentales, el procesamiento de información y creencias., lo esencial de esta teoría es el procesamiento mental de la información que incluye los siguientes pasos: adquisición codificación, organización, repaso almacenamiento .recuperación de la memoria y olvido.

Es importante hacer notar que las teorías del aprendizaje son útiles para la educación, pero por si solas se reducen a reglas particulares, por lo cual es necesario combinar la experiencia con las teorías, la experiencia afirma sus predicciones con la teoría o bien proponer revisiones, la teoría y la experiencia no son polos opuestos ambos se complementan

° Humanismo: el conductismo trata a la persona como objeto reduciéndolo a variables cuantificables expresando el aprendizaje como respuesta a estímulos externos, mientras que el psicoanálisis se centró en los aspectos negativos y patológicos de las personas, esto dio lugar a la teoría del humanismo: la cual trata de darle un valor integral a la persona en su efectiva relación con sus aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad), o sea que reconoce que el aprendizaje depende en gran parte de las características del ser humano.

° Constructivismo: explica que un mejor aprendizaje existe cuando hay una interacción dinámica entre docentes, alumnos y las actividades que favorecen el entendimiento, Esta teoría, pone, énfasis en la importancia de la cultura y el contexto, la forma de trabajar individual o grupal, en los acontecimientos que suceden en la sociedad útiles para construir conocimiento basado en el entendimiento.

Ernest Hilgard. (2017). El Aprendizaje.

° El Racionalismo: explica que el conocimiento viene de la razón sin ayuda de los sentidos, “la mente posee una estructura innata para razonar e imponerle un sentido a los desorganizados datos de los sentidos”, afirma Platón,, esta teoría también la respalda el filósofo francés René Descartes (1596-1650), quien se sirvió de la duda como método de investigación, esto lo llevo a creer que la mente o el pensamiento existe y así promulga su enunciado “ pienso luego existo” concluyó que las ideas obtenidas mediante la razón deben ser ciertas.

H. Schunk & Purdue University. (1997). Teorías del Aprendizaje. Edo. De México

° El Empirismo: afirma que la única fuente del conocimiento es la experiencia quien inicia esta corriente es Aristóteles en los años (384-322 A.C.) quien fue discípulo y sucesor de Platón, su filosofía del aprendizajes expresa que el mundo externo es la base de los sentidos del hombre para el las ideas no existen y el mundo externo es la fuente de todo conocimiento. es decir es lo contrario a Platón.

° Estructuralismo: teoría planteada por Edward B Titchener postula que la mente está formada por asociaciones de ideas y que para examinar sus complejidades hay que separarlas en ideas simples, el método experimental que acostumbraban a utilizar era la introspección que consiste en un autoanálisis, tomando en cuenta que los científicos usan la observación de los fenómenos, consideraban que la introspección es una forma de observación.

° Positivismo: corriente de tipo filosófico, afirma que el conocimiento debe ser científico, respaldando las teorías por la aplicación del método científico, es esta la forma de crear ciencia, “Augusto Comte indica que debe tomarse como base del conocimiento, la observación y la experimentación”, nos permite conocer con objetividad los hechos a través de las leyes que la descubren. Rosa Hilda Lora Muñoz. (2007), El Positivismo, de Press Room Sitio web:

- **Tipos de aprendizaje.**

La siguiente es una lista de los tipos de aprendizaje más comunes citados por el Psicólogo Jonathan García Allen en su artículo: los 13 tipos de Aprendizaje ¿Cuáles Son? Y que también los plantea, Ernest Hilgard en su artículo de discusión “El aprendizaje”

° Aprendizaje Implícito: este tipo de aprendizaje generalmente no es intencional y se realiza de forma inconsciente, por ejemplo: la ejecución automática de una conducta motora como comer, caminar.

- ° Aprendizaje Explícito: Es cuando la persona quiere aprender y es consciente de qué aprende, nos es útil para conocer personas, lugares, y objetos. Requiere de atención y dedicación.
- ° Aprendizaje receptivo: la persona recibe y comprende el contenido de la información por explicación, material impreso o audiovisual y puede reproducirlo.
- ° Aprendizaje por descubrimiento: en este proceso la persona descubre, relaciona y reordena los conceptos para adaptarlos a su esquema cognitivo.
- ° Aprendizaje significativo: (Ausubel) se da cuando la persona recibe selecciona y organiza la información y la relaciona con los conocimientos que ya posee.
- ° Aprendizaje observacional o Vicario: se da cuando una persona observa el comportamiento de otra persona, y quiere imitar sus actitudes.
- ° Aprendizaje latente: es el que se adquiere al tomar un nuevo comportamiento, pero permanece oculto hasta que exista un incentivo para expresarlo.
- ° Aprendizaje por estímulo- respuesta: este se da por medio de modelos conductistas por el que se busca las respuestas al problema. Según Thorndike la forma esencial de aprender consiste en la formación de asociaciones o conexiones experiencias sensoriales e impulsos nerviosos o sea las percepciones de estímulos y respuestas que se manifiestan como comportamientos. Y a partir de sus experimentos supone que el aprendizaje ocurre por ensayo- error.
- ° Aprendizaje Asociativo o por condicionamiento clásico en este tipo de aprendizaje la persona aprende la asociación entre dos estímulos o un estímulo y un comportamiento, uno de los grandes teóricos de este proceso fue Iván pablov
- ° Aprendizaje no asociativo: este proceso se basa en un cambio de nuestra respuesta a un estímulo constante, ejemplo: una persona le puede ser molesto el ruido de una maquina al principio pero posteriormente se adapta y ya no le molestara el ruido
- ° Aprendizaje por comprensión (teoría de la Gestalt). La percepción de las relaciones necesarias en una situación es consecuencia de los sentimientos
- ° Aprendizaje conceptual y por descubrimiento (Bruner).
- ° Aprendizaje Cooperativo: en este proceso el aprendizaje se da en grupo no en forma individual. El maestro forma grupos y los guía, distribuyendo roles y funciones.
- ° Aprendizaje Colaborativo: Es similar al cooperativo con la diferencia que el docente propone el tema y los estudiantes deciden como abordarlo.

° Aprendizaje Emocional: en este proceso se logra conocer y manejar las emociones de forma eficiente es de gran ayuda al bienestar físico y mental favorece el desarrollo de la persona y mejora las relaciones interpersonales.

° Aprendizaje Experiencial: es el que se produce por medio de la experiencia, como ejemplo es cuando aprendemos de nuestros propios errores.

° Aprendizaje Memorístico: en este proceso se aprende y fija en la memoria conceptos sin entender su significado. se realiza por acción mecánica y repetitiva.

Jonathan García-Allen. (2017). Los 13 tipos de aprendizaje: ¿cuáles son? 2017, de Psicología

- **Estilos de aprendizaje**

Así como cada persona es única, también el aprendizaje es único para cada persona, es decir que cada persona tiene aptitudes distintas que le favorecen adquirir conocimientos, relacionarlos y aplicarlos. Es así como cada quien tiene un estilo o forma de aprendizaje.

El estilo de aprendizaje es el conjunto de características psicológicas que se expresan conjuntamente cuando una persona aprende algo nuevo, en otras palabras, las distintas maneras en que un individuo puede aprender, a continuación se listan los estilos de aprendizaje según Ernest Hilgard.

° Visual: Es el sistema de enseñanza-aprendizaje, que utiliza organizadores gráficos, para la aportación de conocimiento, aumentando la visualización de las ideas. A continuación describimos algunos de los Organizadores Gráficos (OG) más utilizados en procesos educativos:

Clasificadores visuales

Mapas conceptuales

Mapas de ideas

Telarañas

Diagramas Causa-Efecto

Líneas de tiempo.

° Auditivo: se dirige a los estudiantes cuyo estilo de aprendizaje se orienta más hacia la asimilación de la información a través del oído. Para un número menor de personas los estímulos auditivos son una manera de adquirir aprendizaje, más que por estímulo visual.

° Kinestésico: la información se procesa asociándola a las sensaciones y movimientos del cuerpo, A pesar de ser el sistema más lento de aprendizaje, es el más efectivo, una vez que nuestro cuerpo aprende a hacer algo, nunca más se olvida, como cuando un bebé aprende a caminar, o se aprende a conducir bicicleta.

° Estilo activo: la persona se caracteriza por buscar nuevas experiencias, de mente abierta, activa y comprometida con el trabajo de grupo, se involucran con entusiasmo en nuevas tareas.

° Estilo reflexivo: personas observadoras, analizan con cuidado antes de emitir una conclusión, son prudentes, consideran diferentes perspectivas o estrategias antes de actuar en la solución o comprensión definitiva de la realidad. Estilo teórico: personas racionales y

objetivas, no les parece lo subjetivo, son muy lógicos, son perfeccionistas e integran los conceptos” en teorías lógicas.

° Estilo pragmático: personas que actúan poniendo en práctica las ideas con entusiasmo y participan plenamente, en nuevas experiencias, buscando nuevos caminos de aplicación y expansión de los conocimientos. Les gusta actuar con seguridad y experimentar el aspecto positivo de las nuevas ideas.

° Estilo semipresencial, incluye una formación mixta, implementando un Ambiente de Aprendizaje de manera virtual y presencial es conocida como Blended Learning

“Los estilos de aprendizaje pueden cambiar. Conforme los estudiantes avanzan en este proceso, descubren mejores formas o modos de aprender, pueden variar de acuerdo a la edad niveles de exigencia en la tarea de aprendizaje, y pueden ser diferentes en situaciones diferentes. Ningún estilo dura toda la vida”,

Romo, M.E., López, D.G., Tovar, J., & López, I. (2004). Estilos de aprendizaje de estudiantes de nutrición y dietética, facultad de Medicina. Universidad de Chile. En: Revista Praxis, No 5. Pp. 13

2. Salud.

• Historia de Salud:

En la antigua Europa en los siglos XVII, XVIII, cuando se encontraba en auge el desarrollo, los avances y descubrimientos Científicos, el estar sano o enfermo era asunto de los designios divinos enfocados sobre todo a lo Mágico-religioso, la salud y la enfermedad no se relacionaban con microorganismos ni con factores hereditarios psicológicos, sociales, en esta época los charlatanes, magos y brujos eran quienes se encargaban de recomendar o dar remedios. Brebajes, para aliviar dolores, malestares y así aliviaban o lograban la cura de los enfermos, posteriormente con los avances y el descubrimiento que ha alcanzado la ciencia en cuanto microorganismos, la microbiología, anatomía, fisiología; en la actualidad es el medico quien se ha capacitado y está facultado para colaborar en el mantenimiento y la conservación de la salud, es quien tiene la responsabilidad de atender al enfermo y prescribir tratamientos y recomendar la mejor forma de alimentación para lograr un estado nutricional aceptable favoreciendo el bienestar físico de las personas; tomando en cuenta los cambios que vive la humanidad, se hace necesario definir el termino Salud.

- **Concepto de salud.**

La organización mundial de la salud la define de esta forma “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades”, (...) “y toma en cuenta tres aspectos importantes del hombre El Aspecto físico, Mental y social” Ramírez Gonzales María Margarita. (1998). Tesis Maestría en Trabajo social Como Influyen Los Hábitos Alimenticios En Los Estudiantes de Educación Media, Superior En su Rendimiento Escolar. Universidad Autónoma de Nuevo León. México) Pp.1

De acuerdo a esta definición, realmente el hablar de salud es complejo ya que no es algo muy particular, puesto que involucra a la persona en su contexto cultural, social, político y económico, es decir no se puede hablar de buena salud mientras los factores sociales culturales son de consecuencias perjudiciales para el bienestar de la persona. También se debe tomar en cuenta que la intervienen de aspectos sociales culturales y económico, permitirán un constante cambio de la salud, ya que las culturas pueden variar su enfoque por aspectos tradicionales, costumbres, económicos y sociales; las sociedades, también tienen cambios constante de acuerdo a la educación o crecimiento económico, aplicabilidad de la tecnología lo cual provoca variaciones en las condiciones de vida de los habitantes. De acuerdo a lo descrito anteriormente la salud deja de ser un término puramente médico particular de los hospitales, clínicas, sanatorios para conformar un tema que involucra a todos, exigiendo la participación de todos los sectores desde la política de estado que deben ser acertadas y eficaces en beneficio de los habitantes de los países,

De esta forma se puede decir: que la salud de los habitantes de un pueblo gira alrededor de las condiciones culturales, sociales de su entorno que repercuten en su desarrollo físico y mental.

Para comprender mejor la salud es necesario desglosarla y entenderla por sus características, a continuación se describen los tipos de salud, de acuerdo a la clasificación de Gaceta educativa.

Equipo de redacción, Gaceta educativa - Lostipos.com. Vía: <http://www.lostipos.com/de/salud.html>. (2016).

- **Tipos de salud:**

° Salud física:

Se define así al equilibrio del cuerpo humano en su estructura física, logrando un buen funcionamiento de los órganos y sistemas que lo conforman, para ello es necesario una buena ingesta de líquidos que cubren un alto porcentaje del cuerpo, contribuyendo a la lubricación de la piel y funcionamiento de los riñones. La actividad física o sea el ejercicio, ayuda a que se tenga mejor circulación sanguínea, buena respiración y buen tránsito intestinal para aprovechar los nutrientes obtenidos de la alimentación, conservando un peso adecuado para evitar obesidad, deficiencias en el funcionamiento fisiológico, gozar de buena visión, condiciones dentales adecuadas, buena coordinación neuromuscular,

en si todos las funciones corporales deben realizarse sin ninguna limitante. Y sin padecer de alguna patología. Para decir que una persona es sana debe integrar acciones, actitudes, buena alimentación, hacer ejercicios regularmente, no consumir sustancias toxicas como el tabaco, alcohol o cualquier tipo de drogas que provocan daños a la salud del organismo.

° Salud Mental:

Este término se refiere al equilibrio entre las actitudes aptitudes, estado de ánimo y toda actividad mental de la persona ello conlleva a gozar de calma tranquilidad, libre de estrés, tensiones, conflictos, confusiones, depresión Y así saber conducir su vida, distinguir entre si su actividad pensante es buena o no favoreciendo el analizar y buscas solución a sus problemas. Elevar su auto estima, t conocerse a sí misma por ello buscar su autoformación para poder alcanzar el desarrollo intelectual de la persona.

° Salud personal:

Es un tipo de salud que se refiere al bienestar físico y mental de la persona haciendo énfasis al momento actual, de felicidad y bienestar, sin ningún padecimiento físico, lo cual implica el estado de ánimo en el cual se encuentra la persona en relación a su entorno es decir a todo lo que le rodea en su vida diaria, las relaciones intra e interpersonales, las situaciones ambientales, siendo el centro de todo la persona.

° Salud colectiva:

Se refiera al bienestar de la comunidad, en si busca la salud de la población pero también incluye aspectos de enfermedades, endemias epidemias tasas de natalidad, causas de muerte, también va relacionada a políticas, institucionales variedad de ideologías, convirtiéndose en un campo científico donde se proyecta la salud pública, por ser colectiva afecta a una gran cantidad de personas de distinta condición social o económica.

° Salud social:

Se refiere al bienestar de la persona en relación al campo social al cual está inmerso, aquí tiene importancia como se desarrolla la persona en el contexto de una sociedad, esto en consecuencia incluye como la persona es capaz de adaptarse a los diferentes campos geográficos, religiosos, de ubicación, etc. en tanto que cuando la persona no tiene buena salud social al estar en contacto en diferentes campos tiene complejos de inferioridad.

° Salud pública,

se conoce como una disciplina de carácter institucional que tiene como fin primordial velar por la salud de la población de un determinado país a través de una variedad de estrategias que encaminadas a conservar la salud y prevenir enfermedades, poniendo atención a endemias, epidemias, o en caso de catástrofes, o fenómenos naturales lleva a cabo campañas de prevención de enfermedades campañas de vacunación, campañas

educativas a la población y otras medidas para erradicar males que pongan en riesgo la vida de los habitantes.

° Salud sexual: La Organización Mundial de la Salud conceptualiza este término como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad”

Que requiere de un enfoque científico, anatómico y fisiológico sin morbosidad que ayuden a la persona a comprender el verdadero sentido de la sexualidad y al desarrollo de las relaciones sexuales placenteras y seguras, como fin primordial la fecundación, procreación y educación de los hijos. En forma voluntaria sin violencia discriminación u otros aspectos de humillación hacia la pareja. Se adquiere por el conocimiento compartido de un profesional capacitado.

° Salud espiritual: se ha entendido como Salud Espiritual a las Creencias prácticas religiosas., sin embargo la salud espiritual va más allá ya que ella conlleva una buena relación de la persona, con un ser o una fuerza superior (Dios), con el medio que lo rodea, con las demás personas de su entorno, permitiéndole alcanzar su auto realización alcanzando sus metas

° Salud emocional: se refiere al equilibrio de las personas en cuanto a las distintas acciones que provoquen emociones positivas o negativas , aquí es importante el auto conocimiento, la auto aceptación, que le permitirán a la persona en cualquier condición sentirse cómodo, manejar sus emociones y permitiéndole el desarrollo intelectual , siendo capaz de combatir factores externos como el estrés, la neurosis, la ansiedad, etc. que ponen en riesgo su salud personal, el resultado de una buena salud emocional es la Auto realización.

Author stream Tipos de Salud. Sitio web <http://www.authorstream.com/Presentation/lysyep-1600061-tipos-de-salud/>

3. La alimentación.

- **Concepto de alimentación.**

La alimentación Es el acto de consumir alimentos voluntaria e involuntariamente de forma personal o asistida. Consciente o inconscientemente, con el objeto de alcanzar el aporte de nutrientes necesarios que favorecen un buen metabolismo y el aporte energético al cuerpo humano alcanzando una buena salud, la alimentación depende de la cultura y factor socioeconómico y la disponibilidad de los alimentos, ella “contiene 3 variables importantes que son: Variedad, racionalidad e idoneidad” (Vásquez, Cos & López), es decir debe ser variada, medida de acuerdo a las necesidades individuales diferentes.

Para comprender mejor el contexto de la alimentación es importante definir que es alimento.

Alimento: es toda sustancia de origen animal, vegetal, natural o preparado, solida o liquida, que satisface una necesidad fisiológica básica como lo es el hambre, además

proporciona nutrientes y energía útiles para el mantenimiento conservación reparación de tejidos del cuerpo humano,

- **Tipos de Alimentación.**

Existen varios tipos de alimentación que se describen a continuación.

° Alimentación oral: es la forma más conocida y utilizada en todas las personas de cualquier edad, y condición normal de salud.

° Alimentación al pecho que es la forma de alimentar al recién nacido en brazos de la madre.

° Alimentación con biberón, también es forma de alimentar al recién nacido cuando no es posible alimentación al pecho por enfermedad de la madre o del infante, o como complemento con formula.

° Alimentación oral, puede ser personal o asistida por otra persona.

Alimentación parenteral: se realiza a través de una vena es decir intravenosa, en casos graves del paciente y que se desea conservar la nutrición.

Alimentación por sonda nasogástrica: útil después de un proceso quirúrgico a nivel gástrico, en boca o en casos de quemadura, por parálisis u obstrucción esofágica. Dificultar para deglutir o masticar, estados de inconciencia.

- **Alimentación oral:**

La alimentación oral es la forma más práctica de alcanzar una buena nutrición que permite gozar de buena salud y en consecuencia a mejorar nuestras capacidades físicas e intelectuales. Este tipo alimentación va muy relacionada con el arte de preparar alimentos, la elección de los mismos, sus características están determinadas por aspectos sociales, culturales y económicos, así los hábitos alimenticios son determinados por los estilos de vida de las sociedades, o áreas donde residen las personas

Al hablar de alimentación se menciona la palabra dieta y esta no es más que los hábitos alimenticios de una persona, o sea es lo que come. La dieta de cada persona puede ser modificada por diversas razones, ejemplo, ganar peso, perder peso, el querer lograr recuperar la salud por una enfermedad, en los hábitos alimenticios se observan tres variables y son: Fisiológicas, que cubren las necesidades físicas del cuerpo. Psicológicas, que logran el estímulo sensorial y sociocultural que en forma simbólica presenta la comunicación de la persona con la sociedad. (Hernández & sastre 1999)

Es importante también aclarar que La dietética es la ciencia que utiliza los conocimientos de la nutrición para proporcionar una alimentación saludable de acuerdo a las diversas situaciones de salud o momentos especiales por los cuales atraviesa la persona ejemplo: los deportistas, embarazos, lactancia etc. Permitiendo una mejor calidad de vida y un mejor rendimiento de sus capacidades físicas e intelectuales.

El consumo excesivo de algunos alimentos y la falta de consumo de otros o la mala calidad de estos ocasiona lo que es una mala alimentación, permitiendo el apareamiento de enfermedades como anemia, aterosclerosis, diabetes, hipertensión arterial, desnutrición,

avitaminosis, bulimia nerviosa, anorexia nerviosa, baja las defensas y favorece el apareamiento de enfermedades graves, también deficiencias en las capacidades intelectuales. Dependiendo de la dieta que tengamos cada persona así será nuestro estado nutricional, es decir la ingesta de los alimentos en forma balanceada nos permitirán alcanzar una buena nutrición que repercute en la salud,

4. Nutrición.

Es el proceso biológico en el que el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. Este proceso se da a través de la ingesta de los alimentos, por medio de la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo.

La nutrición permite alcanzar una buena salud física y mental a través del aprovechamiento de los nutrientes provenientes de los alimentos que se consumen. Para lo cual es necesario cuidar un balance energético es decir tratar de gastar la misma cantidad de energía que consumimos, sin embargo hay situaciones como el embarazo y la lactancia donde es necesario tener un balance positivo es decir debe ingerirse mayor cantidad de energía y gastar menos, pero en el caso de la obesidad, debe gastarse más de lo que se ingiere. También debe tomarse en cuenta que en toda actividad intelectual hay mayor consumo de energía. También es importante recordar que el hecho de que una persona tenga una ingesta de nutrientes adecuada no asegura una buena nutrición ya que el padecimiento de alguna enfermedad o trastorno metabólico puede dificultar la absorción o aumentar las necesidades alimentarias de algún elemento.

Se conocen seis grupos de nutrientes que el cuerpo necesita para mantener y construir una función corporal saludable, Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua los cuales se clasifican en dos grandes grupos: Nutrientes Mayores y Nutrientes Menores.

Arredondo Dr. et al. (2012). Guías Alimentarias para Guatemala recomendaciones para una alimentación saludable. Guatemala: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Tritón imagen & comunicaciones

- **Nutrientes Mayores.**

° Los carbohidratos. Son los nutrientes que favorecen la producción de energía necesaria para cubrir las necesidades de crecimiento, funcionamiento y desarrollo de las actividades físicas, como: Caminar, trabajar, estudiar. El gasto energético puede variar debido a: edad sexo, temperatura ambiental, actividad laboral o deportiva. Pueden ser

sustituidos por proteínas y grasas, se encuentran en granos, cereales, papa, pan yuca, plátanos, azúcar miel entre otros.

° Las proteínas. Son sustancias o elementos que contienen aminoácidos esenciales que no pueden ser sintetizados por el organismo y son necesarios para formar tejidos en el organismo como: músculos, cabello, piel, uñas, son indispensables para el crecimiento; cuando la ingesta de calorías es baja las proteínas proporcionan la energía necesaria al cuerpo, (pedro García 1983) las hay de origen animal: carnes, productos lácteos, huevos, y de origen vegetal: cereales, frijoles, soya, en mezclas de harinas (incaparina y otras) en menor grado en legumbres, aceites de semillas, arroz la necesidad de proteínas aumenta en presencia de enfermedad microbiana, traumatismos y otras patologías.

° Las grasas son una fuente concentrada de energía son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, son útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles, proporcionan más del doble de energía que los carbohidratos. La necesidad diaria de grasas es limitada y son de utilidad el ácido linoleico, linolenico o araquidónico siendo grasas poliinsaturadas, las hay de origen animal: manteca de cerdo, crema, mantequilla, etc. O de origen vegetal: Aceites y margarina.

- **Nutrientes Menores.**

° Vitaminas. Son sustancias orgánicas, no alimento pero están constituidos en los alimentos, son indispensables para el desarrollo y funcionamiento del organismo, El cuerpo humano solo necesita pequeñas cantidades de cada una de ellas, pero si no se consumen pueden causar grandes daños a la salud, sus requerimientos son mayores en adolescentes y Jóvenes, así como en los estudiantes. Se encuentran en casi todas los alimentos, principalmente, en frutas, hievas, verduras y productos de origen animal. Se conocen dos grupos:

Vitaminas liposolubles, que no se disuelven en agua y ellas son las vitaminas: ADEK. Mientras que las hidrosolubles, si se disuelven en agua y son: las vitaminas: B1. B2.B3, B5, B6, B12, folato, Biotina y vitamina c

Vitaminas liposolubles

Vitamina A. o retinol es útil para la integridad de las mucosas, y ayuda a la visión, la salud de la piel y defensa del organismo contra infecciones se encuentra en tejidos animales, hígado y otras viseras, frutas y vegetales verdes intenso, amarillo y anaranjado. Como: papaya, melón, mango maduro, banano, berro, mucuy, brócoli, espinaca, zanahoria, güicoy amarillo, Productos lácteos: leche, quesos, mantequilla, yogurt, etcétera, Azúcar fortificada con vitamina A, Yema de huevo.

Vitamina D Favorece la absorción de calcio y regula la utilización de fósforo y calcio por el cuerpo humano, ayudando así, a la formación de huesos y dientes sanos, se encuentra en:

Pescado Yema de huevo Hígado y otras vísceras. Aceite de pescado, Leche fortificada y mantequilla y rayos de sol.

Vitamina E. su principal función es como antioxidante. Intervienen en la conservación del sistema hematopoyético, muscular, mantiene la integridad de los vasos sanguíneos y Sistema Nervioso central. Se encuentra en los aceites para ensaladas, margarinas, frutas, verduras y granos. Germen de trigo, aceite de maíz, algodón y soya.

Vitamina k favorece la conservación de factores de coagulación, se encuentra en toda la naturaleza, también la proporciona la flora intestinal.

Vitaminas Hidrosolubles

No se almacenan en el hígado a excepción de la vitamina B12, por lo que es necesario consumirlos en los alimentos.

Tiamina Vitamina B1: esencial en la liberación de energía a partir de carbohidratos, mantiene funciones del sistema nervioso, las primeras manifestaciones que causa su deficiencia son: pérdida del apetito estreñimiento y náuseas, depresión neuropatía periférica, e inestabilidad, confusión mental, (pérdida de memoria inmediata), ataxia y pérdida de la coordinación ocular., esto se observa constantemente en los alcohólicos y se conoce como el síndrome de Korsakof, también origina el beriberi que puede presentarse seco sin retención de líquidos o bien húmedo que se asocia con insuficiencia cardíaca y edema este último se asocia con alcoholismo, ancianos o grupos económicamente deficientes, Se encuentra en el jamón, riñones, levadura de cerveza guisantes secos.

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá & Organización Panamericana de la Salud. (2012). Tabla de Composición de Alimentos de Centro América. Guatemala: Serviprensa. S.A.

Riboflavina vitamina B2: regula la producción de energía y ayuda a la construcción de los tejidos, tiene relación en procesos oxidativos guardando relación con las medidas corporales. La intensidad del metabolismo y del crecimiento, si deficiencia puede ocasionar: glositis (inflamación de la lengua), estomatitis angular (inflamación de la comisura labial), dermatitis exfoliativa. Fotofobia (miedo a la luz), se encuentra en los vegetales de hojas carnes, pescado, leche pero se destruye fácilmente al exponerse al sol o al cocimiento.

Niacina (Vitamina B3): útil en la glucólisis, respiración de los tejidos y síntesis de grasas, mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso, su deficiencia causa diarrea y demencia, glositis superficial que puede convertirse en pelagra (dermatitis y lesiones similares a las quemaduras) esto puede ser mortal. Se encuentra en el hígado, carnes, pescados, cereales de granos completos, legumbres secas, nueces, manteca de cacahuete.

Ácido Pantoténico (Vitamina B5): Interviene en la formación de anticuerpos, conserva equilibrio nervioso, su deficiencia ocasiona neuropatía en el alcohólico. Se encuentra en carnes, yema de huevo, coles, granos completos, otras carnes, vegetales, leche y frutas.

Piridina (Vitamina B6): regula el metabolismo de las proteínas, su déficit en forma leve produce: inquietud, irritabilidad nerviosismo y depresión, mientras que en forma grave puede producir: Neuropatía, convulsiones y coma, favorece el apareamiento de anemia, se encuentra en hígado, carnes cereales, granos completos. Frijoles de soya cacahuates, maíz y verduras. Vitamina.

Biotina (Vitamina B8): es sintetizada por la flora intestinal. Su deficiencia puede ocasionar_ depresión alucinaciones, dolor muscular y dermatitis, es de utilidad en diversos sistemas enzimáticos, se encuentra en muchos alimentos corrientes.

Colina: es de utilidad en la función nerviosa y el metabolismo de los lípidos se encuentra en la yema de huevo y el hígado de res.

Folacina vitamina B10, B11 (ácido Fólico); su acción es en varios procesos metabólicos intracelulares, participa en los procesos de crecimiento y desarrollo, su deficiencia puede ocasionar: anemia megaloblástica en la embarazada, previene la formación de espina bífida en el nuevo ser; se encuentra en carnes glandulares, verduras, vegetales de hojas verdes, hígado.

B12 Cianocobalamina: esencial en la función normal de todas las células especialmente de la médula ósea, sistema nervioso y tubo digestivo. Se encuentra más en alimentos de origen animal y poco en vegetales.

Vitamina C, (ácido ascórbico) aumenta la resistencia del organismo contra infecciones es útil en el proceso de curar y cicatrizar heridas, y aumenta la resistencia a las infecciones, se encuentra en las frutas especialmente cítricas, y verduras.

° Minerales.

Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en pequeñas cantidades en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal. A continuación se presentan minerales útiles al cuerpo humano, sus funciones y los alimentos donde se encuentran.

Calcio: Actúa en el proceso activo de formación y resorción de los huesos, participa en la regulación de fluidos del organismo así como en el proceso de coagulación de la sangre la irritabilidad neuromuscular la contractilidad muscular, la función del miocardio, y en la transmisión de impulsos nerviosos, se encuentra en leche y productos lácteos, mariscos, yemas de huevos, sardinas y salmón en conserva. Frijoles de soya y diversas verduras, su deficiencia provoca huesos frágiles en adultos (Osteoporosis).

Cobre: previene anemia, neutropenia, el síndrome nefrótico.

Flúor produce resistencia a la caries dental se incorpora al agua para su ingesta.

Hierro: es un elemento que está constituido en la hemoglobina de la sangre, su principal función es transportar oxígeno a todos los tejidos, útil para prevenir anemias se encuentra en gran parte en varios alimentos especialmente hievas, hígado, pero se pierde en la preparación culinaria de los mismos, y aumenta en el proceso de cocción o por contaminación.

Magnesio: útil en la termorregulación, la contracción neuromuscular y la síntesis de proteínas. Se han encontrado niveles bajos en alcohólicos, diabetes síndrome de malabsorción, en procesos neuromusculares asociados con enfermedades paratiroideas, en tratamientos diuréticos. Su deficiencia ocasiona calambres; Se encuentra en cacao, nueces, harina de soya, cebada, lima, maíz, harina de trigo completa, avena.

Cromo: se relaciona al metabolismo de los carbohidratos en la nutrición.

El Cobalto: forma parte de la integridad de la vitamina B12 que ayuda al sistema nervioso, se halla en la mayor parte de alimentos.

Manganeso: ayuda a la estructura ósea y forma parte del sistema enzimático. El selenio y molibdeno son de utilidad en los animales y por su semejanza con la vitamina e se cree que son importantes a la salud del hombre.

El Zinc. Es antioxidante útil en la defensa del cuerpo contra infecciones, su deficiencia puede ocasionar anemia, hepato-esplenomegalia, hipogonodismo estatura baja, se encuentra en hojas verdes frutas, granos completos. Carnes magras y viseras, huevos y mariscos.

Yodo. Necesario para el buen funcionamiento de la tiroides Su deficiencia Produce bocio (la tiroides agranda su tamaño) y produce cretinismo en los niños, (retardo físico y mental). Se encuentra en: Sal yodada Pescado y mariscos. Según las guías alimentarias de INCAP.

6-El agua. No es alimento pero es de utilidad para mantener la hidratación del cuerpo humano y sirve para que los nutrientes que ingresan a nuestro cuerpo sean mejor absorbidos y ocupan más del 70 % del peso corporal.

- **La olla alimentaria modelo de alimentación en Guatemala.**

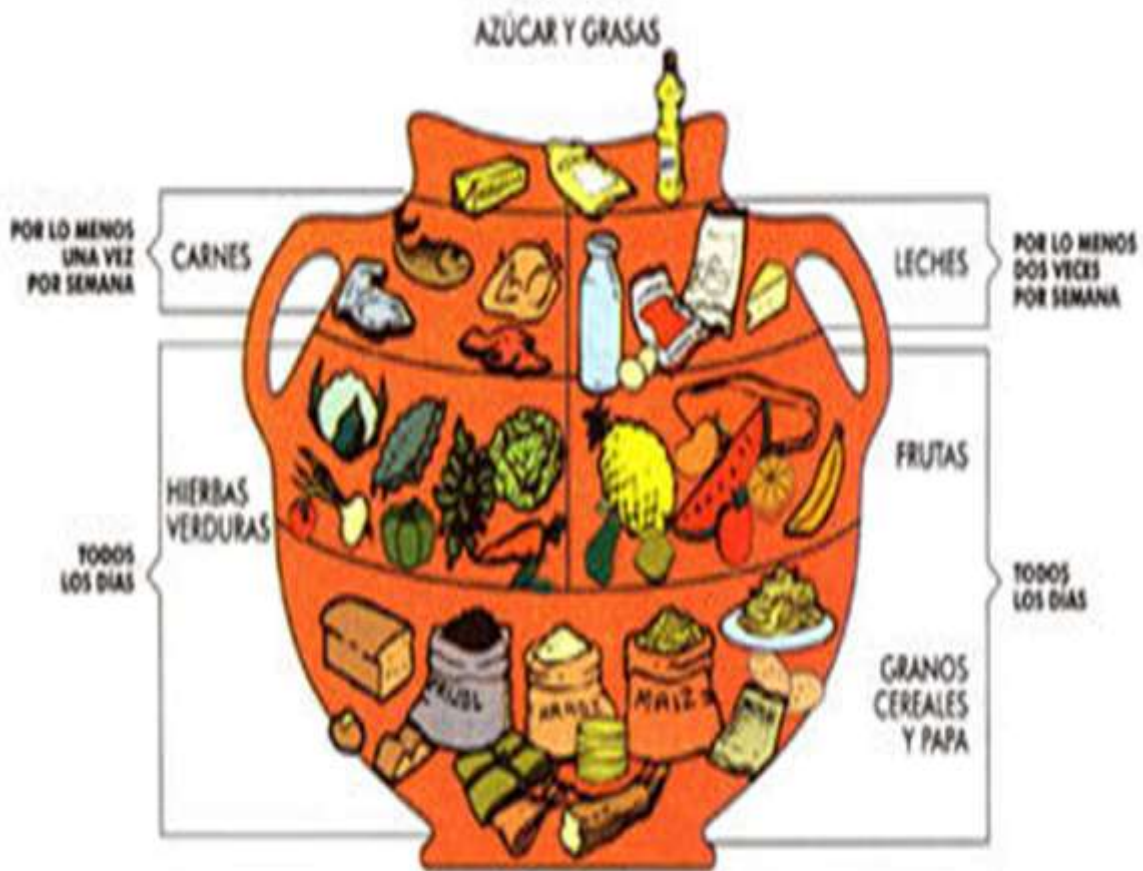
Por lo general se carece de una buena alimentación por desconocimiento, o por falta de recursos económicos por lo tanto los alimentos son bajos en cantidad y calidad proporcionándonos bajos nutrientes favoreciendo: desnutrición, anemia, enfermedades infecto-contagiosas, trastornos en el aprendizaje, problemas de la vista. También hay personas que consumen determinados alimentos en exceso lo cual puede provocar Obesidad, la cual predispone a enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión

enfermedades cardiacas, hipercolesterolemia que influyen de manera importante en las capacidades intelectuales de la persona.

Existe una forma clara de orientar la alimentación sana, en algunos lugares es lo pirámide Nutricional, pero, para el país de Guatemala se ha creado el modelo de la olla de alimentaria que presenta como se debe realizar una dieta nutricional adecuada. Y se adapta a todas las condiciones socio-culturales favoreciéndonos una buena salud sin enfermedad, es Una guía adaptada al país, se acompaña de mensajes orientados tanto a la reducción del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como a la prevención de deficiencias nutricionales, seguidamente se listan algunas de las recomendaciones o mensajes más comunes que incluye la olla alimentaria.

En la olla alimentaria de Guatemala elaborada por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, se representan seis grupos de alimentos básicos, así como la frecuencia de consumo aconsejada, tanto diaria como semanal, de cada uno de ellos, donde se recomienda consumir en gran cantidad los alimentos que están en la base de la olla y en menor cantidad los que están arriba. Como se presenta a continuación.

MODELO DE LA OLLA ALIMENTARIA EN GUATEMALA



**Para mantener su salud, lávese las manos,
tape sus alimentos y el agua de beber**

Fuente: Gema Yoldi. (2007). Siete pasos para una alimentación sana en Guatemala. Sitio web: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/comer_por_el_mundo/2007/05/26/163035.php

- Alimentación balanceada.

Una buena dieta debe incluir los alimentos que proporcionen proteínas, vitaminas, minerales, agua carbohidratos y grasas (en menor cantidad, evitando las grasas saturadas, o grasas trans). Por ello se recomienda que no deben faltar en toda dieta: Leche, productos lácteos Vegetales, huevos, hojas verdes y amarillas frutas de la época y frutas secas, pan (no preparados con grasa de cerdo), carnes magras y viseras pescados granos enteros, cereales y grasas en poca cantidad. Los suplementos se deben administrar cuando se considere que la ingesta de nutrientes es deficiente. Se recomienda que la leche sea Enriquecida con omega 3, también pueden consumirse Los alimentos funcionales, es decir, aquellos alimentos manufacturados industrialmente enriquecidos con micronutrientes que la ciencia ha demostrado en laboratorio que son beneficiosos para la salud o aquellos alimentos a los que se les elimina lo nocivo.

Es aconsejable combinar leguminosas con cereales como el arroz para sustituir las proteínas de origen animal, las tortillas deben combinarse con frijol o quesos, los granos, (legumbres), cereales y papas (patatas) proporcionan nutrientes, son económicos y sabrosos, las frutas y verduras aparte de ser nutritivas ayudan a regular la digestión, se debe comer por lo menos dos veces por semana, un huevo, un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación. Es recomendable consumir hígado y viseras que ayudan a las actividades intelectuales. Cuando se considere que la alimentación es deficiente, se recomienda consumir suplementos vitamínicos químicos para mantener una buena salud física y mental. “Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar Comiendo lo menos posible azúcar y grasas”.

Gema Yoldi. (2007). Siete pasos para una alimentación sana en Guatemala. Sitio web: <http://www.consumer.es>

Capitulo III

CARACTERIZACION DE LA DIVISIÓN DE HUMANIDADES.DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE.

1. División de Humanidades.

Las características de la división de Humanidades del Centro Universitario de Occidente, de la Universidad de San Carlos de Guatemala fueron extraídas a través del internet por medio de la página www.cunoc.edu.gt/index.php/mnucarreras/mnuhumanidades.

En Quetzaltenango se iniciaron los estudios universitarios el 20 de noviembre de 1876 con la creación de la Universidad de Occidente, según acuerdo gubernativo 167.

Posteriormente el 5 de diciembre de 1970 fue creado el Centro Universitario de Occidente, e inicio sus labores en 1971 en cuatro aéreas: Ciencia y Tecnología, Ciencias Jurídicas y Sociales, Ciencias Sociales y Humanidades.

Ha sufrido cambios en la década de los 70 eran pocos los estudiantes y los que egresaban tenían un alto grado académico, critico, analíticos y propositivos. (Rivera 2002-2009)

En la década de los 80, se ve afectado por la situación sociopolítica que se vivía en el país sufriendo ataques represivos, lo cual afecto notablemente la calidad académica, llevando las funciones universitarias a la decadencia por el miedo y la zozobra.

En la década de los 90 retoma nuevamente los procesos perdidos en la década anterior, especialmente en lo referente a la proyección social y por lo tanto los egresados deben participar en la solución de los problemas sociales y regionales

En él funcionan 6 divisiones académica las cuales son:

División de Ciencias Jurídicas y Sociales.

División de Ciencias Económicas.

División de Humanidades y Ciencias sociales.

División de Ciencia y Tecnología.

División de Ciencias de la Ingeniería.

División de Ciencias de la Salud-

De estas divisiones egresan profesionales a nivel técnico y de licenciatura, actualmente ya existen programas de post grado.

La división de humanidades del Centro Universitario de Occidente está formada por tres carreras:

2. Carrera de trabajo social:

Que forma al trabajador social: profesional de la acción social que se ocupa de fomentar el bienestar del ser humano y la prevención y atención de dificultades y/o carencias sociales de las personas, familias, grupos y del medio social en el que viven.

Historia.

Los estudios universitarios en Quetzaltenango se iniciaron con la creación de la Universidad de Occidente, el 20 de noviembre de 1876 por medio del Decreto Gubernativo No. 167. En el año 1958, se estableció la Escuela Facultativa de Humanidades, dependiendo de su similar en la capital, impartiendo únicamente la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación.

Posteriormente la Universidad creó la Escuela de Servicio Rural de Occidente, la cual inició sus estudios en enero de 1959. Los Estudios Generales operaron en Quetzaltenango en los años de 1967 y 1969 quedando después como cátedras comunes. Para integrar todos estos esfuerzos de la Universidad de San Carlos de Guatemala en el área occidental del país fue creado por acuerdo del Consejo Superior Universitario, el 5 de diciembre de 1970, el Centro Universitario de Occidente, habiendo principiado a impartir docencia en el mes de enero de año 1971, con cuatro divisiones, las cuales son: División de Ciencia y Tecnología, Ciencias Jurídicas y Sociales, Ciencias Económicas y Ciencias Sociales y Humanidades. Las divisiones mencionadas operan en la actualidad.

Grados y Títulos.

Esta carrera otorga los títulos y grados de:

- a. Trabajo Social Rural.
- b. Licenciado en Trabajo Social

Ciclos de estudio.

La formación del Trabajador (a) Social Rural tiene una duración de 6 semestres mínimos de formación profesional y 1 semestre de práctica comunitaria para gestión del desarrollo. Realiza una práctica individual y familiar y otra social, como requisito debe aprobar un total de 28 asignaturas. Luego realiza un trabajo de graduación.

Licenciado (a) en Trabajo Social tiene una duración de 3 semestres de formación profesional y 1 semestre de EPS. Debiendo aprobar un total de 13 asignaturas. Y luego realizar el trabajo de graduación.

- **Campo de Actividades**

La carrera de Trabajador/a Social se creó Con el fin; que el servicio de las instituciones

públicas o privadas fuera más humano, especialmente las que atienden a enfermos, ancianos, personas con capacidades especiales, o sectores al margen de la sociedad, debiendo enfocar su actividad en la salud, Educación, vivienda, administración de Justicia, seguro social y desarrollo local Seguridad, Bienestar y asistencia local, derechos humanos. Siendo su forma de operar desde los órganos superiores de decisión hasta la prestación de servicios directos de orientación y promoción del desarrollo humano tanto personal como en forma colectiva, en gabinete como in situ. La formación profesional los capacita para operar a nivel, individual, familiar, de grupos terapéuticos o de desarrollo, comunidades locales a nivel institucional como territorial. Pueden dirigir instituciones, programas y proyectos. De desarrollo humano y social de forma técnica, administrativa con políticas adecuadas.

3. Carrera de Psicología.

La psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales. Trata de describir y explicar todos los aspectos del pensamiento, de los sentimientos, de las percepciones y de las acciones humanas

Historia.

Los estudios de psicología en Guatemala dieron inicio en la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos en el año de 1946. Eran cursos que se impartían a las carreras que ofrecía la Unidad Académica, en 1947 se creó el Instituto de Psicología e investigaciones psicológicas de dicha facultad teniendo como director al Doctor: Antonio Román Durán, español, 2 años más tarde este instituto se constituyó como departamento de Psicología de la misma facultad y desde 1950 a Junio de 1974 se organiza su estructura por semestres. El 24 de julio de 1974, el Consejo Superior Universitario acuerda la creación de la Escuela de Ciencias Psicológicas con dependencia de la rectoría de la Universidad, con capacidad de favorecer la enseñanza profesional en las ciencia de la Psicología. Así también podrá otorgar títulos y grados académico establecidos en las leyes Universitarias. Uno de los logros alcanzados por esta escuela es la integración de la docencia, investigación y la práctica psicológica que se convierte en un servicio a la población Guatemala.

Grado y título. Esta carrera otorga los títulos y grados de:

- a. Profesorado en Psicología.
- b. Nivel de licenciatura: Psicólogo

Campo de actividad

El campo de acción del psicólogo graduado con los objetivos y preparación académica teórico-práctica, pueden desarrollar actividades profesionales con gran amplitud de actuación en el área educativa, clínica, social y laboral en instituciones hospitalarias, clínicas, centros de recuperación de menores, instituciones de rehabilitación, centros

penitenciarios, escuelas y centros de educación superior, así como centros de educación especial. Dependiendo de la especialización del profesional en el campo de actividades docentes, puede desempeñarse en instituciones privadas, semí privadas y estatales, en el ejercicio de la docencia y ejercicio profesional.

Ciclos de estudio

La docencia en la Escuela de Ciencias Psicológicas se realiza por unidades de aprendizaje de lunes a viernes de 17.30 a 20.30 mientras que las prácticas se acomodan por el departamento respectivo de acuerdo a los centros de práctica, los días viernes de 7.00 a 17.00 horas y sábados de 8.00 a 12.00

El estudiante debe cursar 6 semestres y aprobar 31 asignaturas para alcanzar el profesorado en psicología, mientras que para la licenciatura debe aprobar 4 semestres más, y 14 asignaturas, 1 seminario, práctica institucional supervisada y trabajo de graduación

- **Organización académica**

La administración está encabezada por un Consejo Directivo y un Director(a), ambos órganos electos por los miembros docentes, estudiantes y egresados de la misma. La responsabilidad de la organización y operación de la Escuela está confiada a una Secretaria y es la encargada de la agencia de tesorería y el personal administrativo y de servicio de la Escuela, a través del Organismo de Coordinación Académica que preside, coordina la labor académica desempeñada por tres Áreas de Docencia.

4. CARRERA DE PEDAGOGÍA.

La pedagogía es la ciencia que tiene como objeto de estudio: la formación y estudia a la educación como fenómeno socio-cultural y específicamente humano.

- **Historia.**

Esta carrera fue creada en el año de 1957, e inicio como escuela que se identificó con el nombre de: escuela facultativa de humanidades de occidente, hasta 1970, queda dependiente de la facultad de humanidades de Guatemala, por lo que su pensum de estudio y cátedras vienen de la ciudad capital, por esta razón el pensum de estudios no se adapta a las necesidades e intereses de la región, pero continua así por 5 años y la docencia se convirtió en un proceso repetitivo por el docente y memorístico-repetitivo por el estudiante, fue así como En 1975, se realiza el primer seminario sobre la reestructuración de las carreras humanísticas en su primera fase, luego la segunda fase en 1977. Lo cual permitió trazar lineamientos para efectuar ciertas reformas a las carreras de profesorado y de licenciatura en pedagogía; así como renovar planes y presentar anteproyectos al profesorado de enseñanza media en matemáticas y ciencia económica contable que al final quedaron sin efecto.

Este mismo año se integra e inicia la actividad de la comisión partidaria: estudiantes-catedráticos, encargados de estudiar los planes y programas para reestructurarlos; se crea el instituto nocturno experimental "HUMANIDADES" cuyos objetivos serán: servir de prácticas a los futuros profesores de enseñanza media en pedagogía y brindarles educación a la clase trabajadora del municipio de Quetzaltenango.

Es En esta década cuando la carrera de pedagogía avanza significativamente, toma conciencia sobre la formación de sus profesionales, constantemente debe adaptarse a las nuevas modalidades educativas los procesos de enseñanza aprendizaje para formarlos adecuadamente y lograr puntos de convergencia y divergencia en el discurso científico.

- **Grados y títulos.**

Esta carrera brinda, los títulos y grados de Profesor de enseñanza media en pedagogía y técnico en formulación de proyectos educativos.

Licenciado en pedagogía con énfasis en administración y evaluación de proyectos educativos.

Problemas más comunes en relación a la elaboración personal de discursos que afronta el estudiante en su proceso formativo y las posibilidades de superación.

Campo de Actividad

Introduce al estudiante en el campo de la ciencia a través de la investigación que le permita situarse como ser biológico, social, filosófico y sociológico; en una sociedad pluricultural y multilingüe.

Ciclos de Estudios

El estudiante realiza sus tareas académicas por medio de unidades de aprendizaje distribuidas en temáticas modulares, en jornada de 18:00 a 21:00 horas de lunes a viernes en los programas de docencia.

El estudiante que aspira a ser Profesor de enseñanza media en pedagogía y técnico en formulación de proyectos educativos, debe cursar 6 semestres dentro de los cuales debe aprobar 25 asignaturas, y 8 proyectos que se detallan a continuación: taller sobre investigación documental, comunicación educativa, investigación social, didáctica 1, evaluación educativa, formulación de proyectos educativos, evaluación educativa 2, didáctica 2. Mientras que quien continúe sus estudios para alcanzar el grado de Licenciado en pedagogía con énfasis en administración y evaluación de proyectos educativos. Debe cursar 4 semestres más, aprobar 8 asignaturas y realizar: 1 taller sobre investigación educativa y 5 seminarios que se describen a continuación: Seminario sobre: filosofía de la educación, problemas antropológicos, problemas sociales del altiplano, investigación educativa, educación no formal, elaboración de tesis y culminar con el Ejercicio Profesional de Práctica supervisada.

- **Organización Académica**

La administración está a cargo de un Consejo Directivo y un Director(a), ambos órganos electos por los miembros docentes, estudiantes y egresados de la misma. La responsabilidad de la organización y operación de la Escuela está confiada a una Secretaría y es la encargada de la agencia de tesorería y el personal administrativo y de servicio de la Escuela, a través del Organismo de Coordinación Académica que preside, coordina la labor académica desempeñada por tres Áreas de Docencia.

Centro Universitario de Occidente Universidad de San Carlos de Guatemala. (2000). Sitio web: <http://www.cunoc.edu.gt/index.php/mnucarreras/mnuhumanidades>

CAPITULO IV

PRESENTACIONE DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO.

Los resultados del trabajo de campo se presentan a través de gráficas y análisis de los mismos, las gráficas de la 1 a la 6 se presentan en anexos y se analizan a continuación de manera conjunta debido a que son datos generales. Total de estudiantes de la división de humanidades, distribuidos por carrera, genero, estado civil, ocupación laboral y relación con el estudio, tipo y horario de trabajo.

La grafica 1 muestra; que en el estudio se tomaron 310 estudiantes del el total de estudiantes del III semestre de las tres carreras de la división de Humanidades del centro Universitario de Occidente, y de ellos se tomó una muestra que distribuidos en forma proporcional al número de estudiantes de cada carrera les corresponde: Pedagogía 150, que representa 48%, con 36 estudiantes, Trabajo Social 90 con el 29% equivale a 22 estudiantes y Psicología 70 con el 23%, que equivale a 17 estudiantes.

De los estudiantes objeto de estudio el 69 % corresponden al género femenino y el 31 % al género masculino como puede observarse en la gráfica 2 de anexos, con lo cual podría suponerse que el aprendizaje seria deficiente, sobre todo si consideramos la opinión de la Licenciada Margarita Ramírez en un estudio de tesis de grado de trabajo Social en la Universidad de Nuevo León México en donde hace referencia que el género masculino se alimenta mejor, ya que el género femenino por sus cuidados personales comen menos nutrientes.

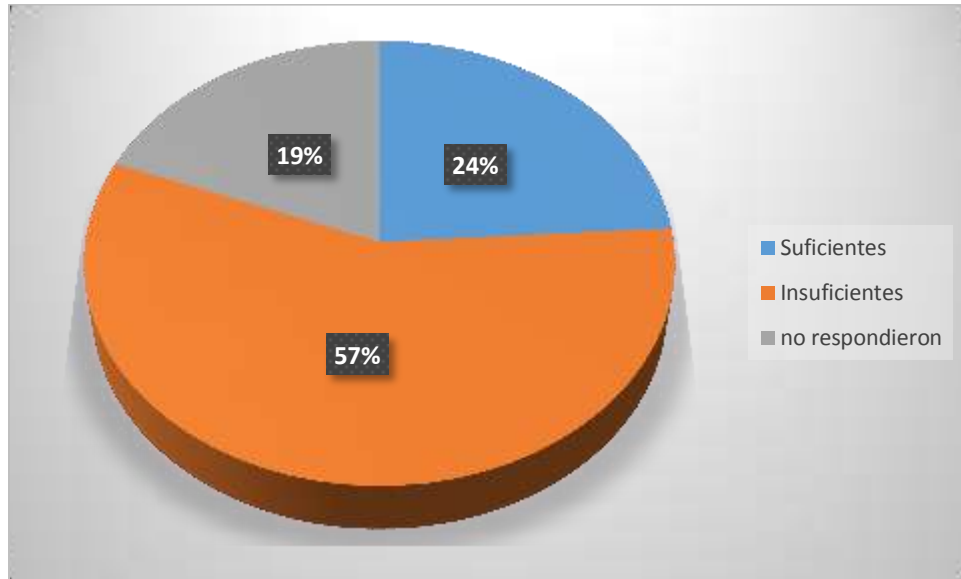
La gráfica 3 muestra que el 85 % son solteros, y solamente el 15 % son casados. Con lo cual es de suponer que se tendría un mejor nivel de aprendizaje ya que no hay mayores responsabilidades familiares y puede aprovecharse mejor el tiempo para estudiar.

En la gráfica 4, encontramos que el 58 % del total de la población en estudio, trabaja y estudia, y el 42 % solamente estudia lo que supone deficiencias en el aprendizaje. Por falta de tiempo para estudiar y hacer tareas. En la gráfica 5 se puede ver que de los estudiantes que trabajan el 64 % lo hacen en instituciones privadas, el 14 % labora para el sector público y solamente el 22 % lo hacen en negocio propio, con lo cual se supone que el 78 % trabajan bajo presión y disponen de poco tiempo para su alimentación, lo cual dificulta el aprendizaje por falta de tiempo disponible ya que se rigen a horarios establecidos.

En la gráfica 6 encontramos que de los estudiantes que trabajan y estudian el 55% trabajan en jornadas cortas, en tanto que el 45 % trabajan 8 horas diarias, con lo cual se puede suponer que se encontrarán deficiencias en el aprendizaje, debido a la dificultad que representa estudiar y trabajar y los requerimientos nutricionales son mayores, pero por falta de tiempo o recursos económicos esto no es posible perjudicando su intelect

GRAFICA 7

Ingresos económicos de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

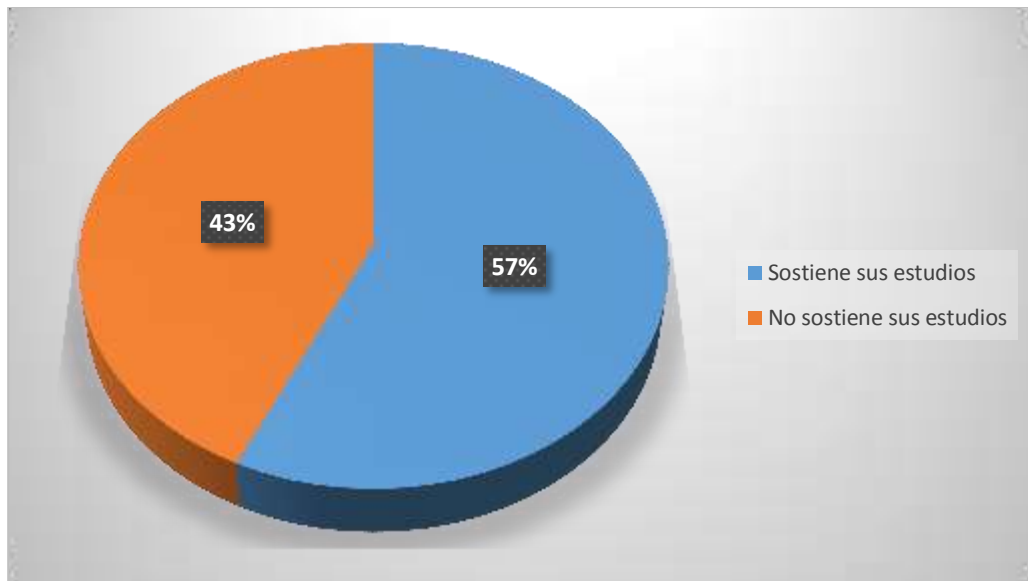


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

En la gráfica se puede observar que el 24 % de los estudiantes en estudio manifestaron que los ingresos económicos familiares son suficientes para cubrir las necesidades básicas, el 19 % no respondieron a la pregunta mientras que el 57% indicaron que los aportes económicos familiares son insuficientes para cubrir necesidades básicas y estudio, esta carencia se ve reflejada en la falta de una buena alimentación que repercute en un deficiente aprendizaje ya que no permite el consumo de alimentos con propiedades energéticas necesarias al buen desarrollo mental.

GRAFICA 8

Sostenimiento económico de estudios por parte de los estudiantes de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC.

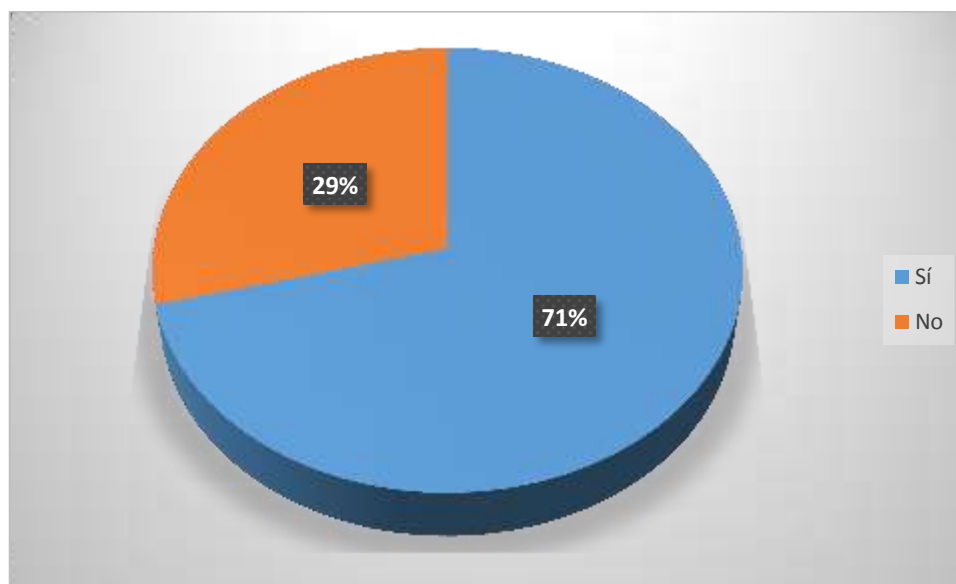


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica, muestra, el 43% de los estudiantes reciben apoyo para el sostenimiento de sus estudios Universitarios mientras que el 57 % tienen que trabajar para poder estudiar, ello requiere una buena alimentación que incluya proteínas, minerales, vitaminas, minerales y carbohidratos, que aporte la energía necesaria para las actividades físicas e intelectuales, como lo menciona el artículo de la maestría en Nutrición clínica de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, que dice "una mala alimentación afecta a estudiantes universitarios ya que debido a la actividad mental que desarrollan requieren mayor cantidad de energía".

GRAFICA 9

Los padres de familia favorecen la alimentación de los estudiantes de las Carreras de la División de Humanidades del CUNOC.

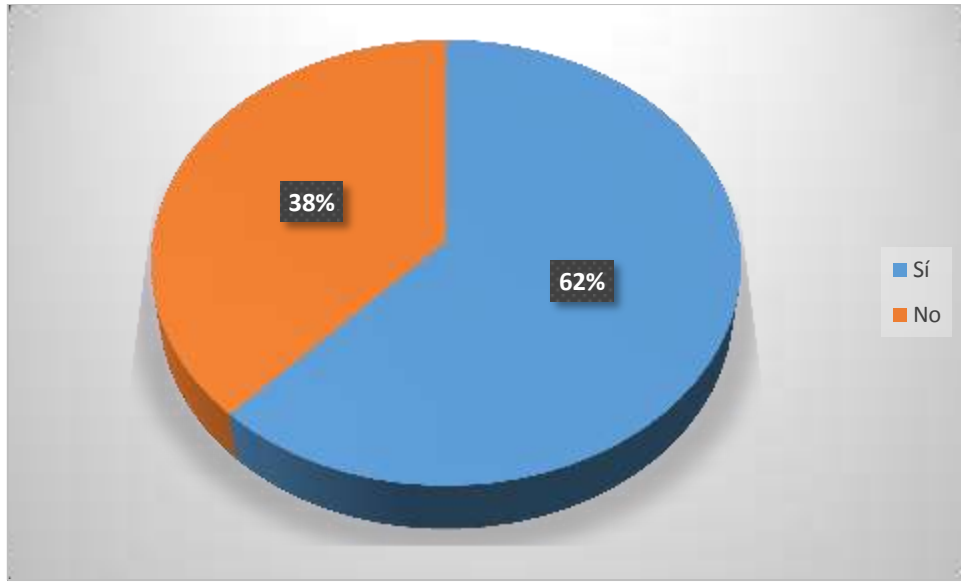


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

En la gráfica, se puede observar que el 71 % de los estudiantes reciben el apoyo en alimentación por parte de sus padres, mientras que el 29 % no reciben. Por lo cual su alimento puede ser deficiente en valor nutricional ya que muchas veces consumen comidas rápidas que son más ricas en grasas, perjudicando el proceso de actividades intelectuales, y favorecen enfermedades que dificultan el aprendizaje.

GRAFICA 10

Consumo de alimentos antes de las actividades académicas por parte de los estudiantes de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC.

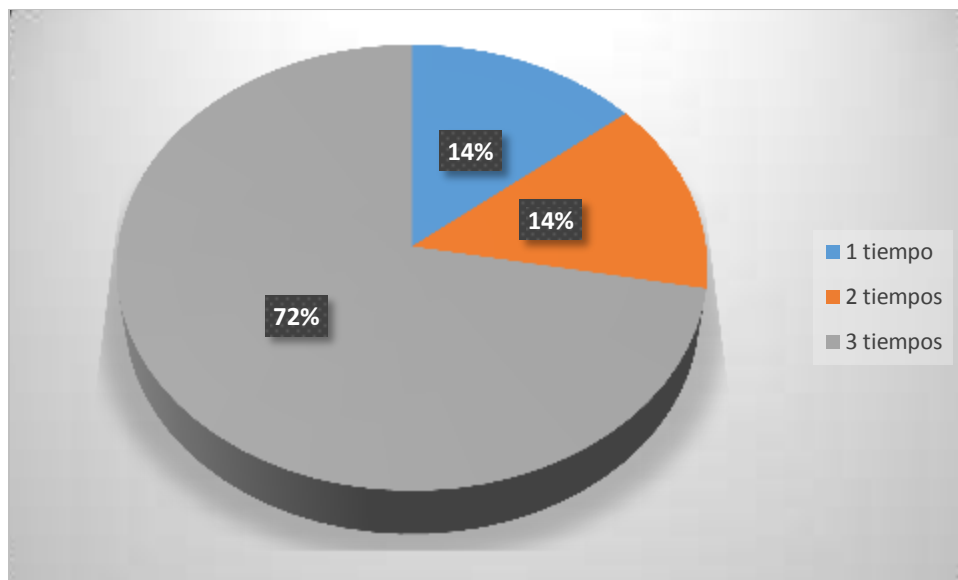


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica, reporta que el 62 % de los estudiantes en estudio consumen alimentos antes de realizar sus actividades académicas. por otra parte el 38 % no ingieren alimentos al acudir a sus labores de aprendizaje, con este dato se puede visualizar que el rendimiento del estudiante es deficiente tomando en cuenta el aporte del estudio de tesis de tesis realizado por: Lurvelina Rodas, en la universidad Rafael Landívar de Quetzaltenango, quien hace énfasis en: “quienes no desayunaron tuvieron bajas notas ya que la falta de alimentos por la mañana produce hipoglicemia) baja de azúcar en la sangre) lo cual afecta la concentración y el rendimiento escolar, ya que la falta de glicemia en el cerebro ocasiona desaliento y desgano”.

GRAFICA 11

Tiempos básicos de alimento que consumen los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC.

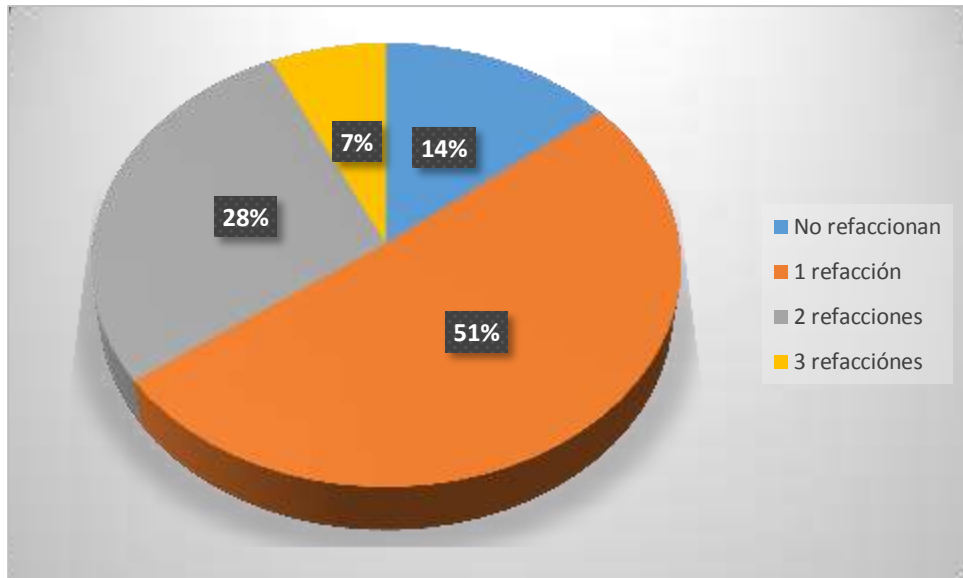


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

En esta gráfica se observa que el 72 % de los estudiantes objeto de estudio, consumen 3 tiempos básicos de alimentos, el 14% consumen un tiempo y el otro 14% consumen 2 tiempos, con ello puede decirse que los estudiantes universitarios tienen una buena alimentación, por lo que deben tener un buen aprovechamiento en su aprendizaje.

GRAFICA 12

Refacciones que consumen los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

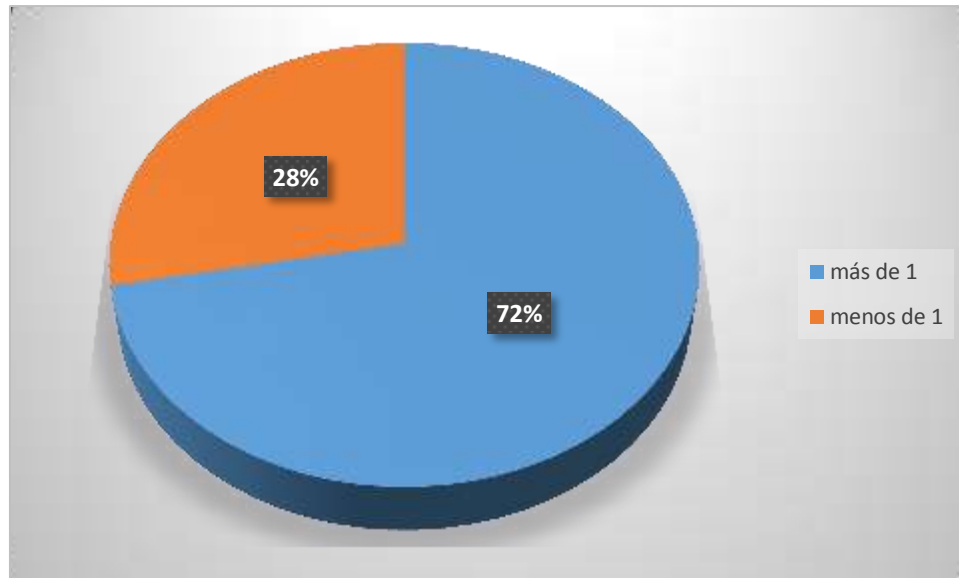


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

En la gráfica se puede apreciar que el 7 % de los estudiantes objeto de estudio consumen 3 refacciones por día, el 28 % consumen 2 refacciones por día, el 14% no refacciona y el 51 % solamente toma 1 refacción al día es decir que no hay una alimentación adecuada, en consecuencia hay deficiencias en el aprendizaje como se puede ver en el aporte de la Secretaria de seguridad Alimentaria y Nutricional de la presidencia de la República de Guatemala en el artículo titulado “ Una buena alimentación para un adecuado aprendizaje”, señala: que la nutrición y el aprendizaje en niños de edad escolar están íntimamente relacionados

GRAFICA 13

Consumo de frutas por día de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

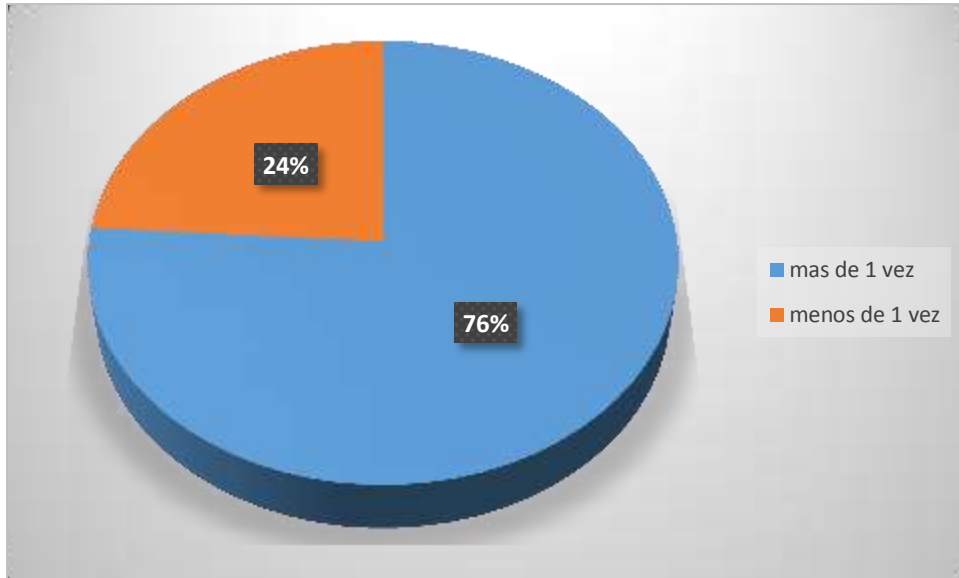


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica muestra que el 28 % de los estudiantes, objeto de estudio, consumen frutas en escasa cantidad y el 72 % consumen frutas con más frecuencia como lo recomienda el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá en el modelo de la olla alimentaria, ya que aporta múltiples vitaminas que son de beneficio al funcionamiento del sistema nervioso y cerebro, esto indudablemente ayuda a los estudiantes a un mejor aprendizaje. A través de ellas se obtiene vitamina A útil a la vista vitamina E que controla el sistema Nervioso central, y favorece la concentración.

GRAFICA 14

Consumo de verduras por día de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

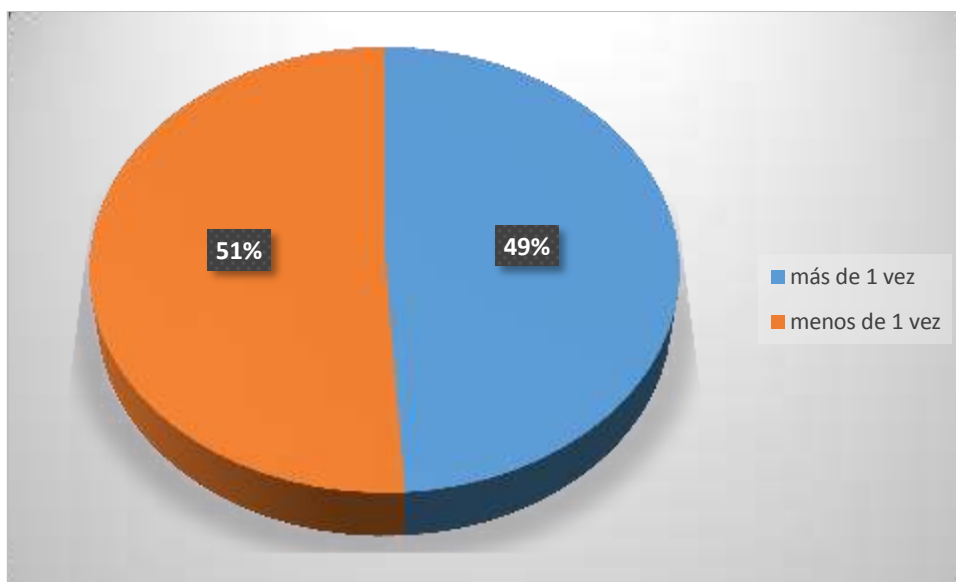


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica 14 muestra que el 24 % de estudiantes, objeto de estudio consumen verduras muy poco mientras que el 76 % consumen verduras con más frecuencia tomando en cuenta que las frutas y verduras son fuente importante de vitaminas útiles al sistema sensorial y las actividades mentales, como lo indica el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, las frutas y verduras favorecen el aporte de vitaminas, una de ellas la vitamina A, favorece la visión, su deficiencia por lo tanto dificulta la visión al estudiante, lo cual es útil en la lectura, ver la pizarra o proyecciones cibernéticas, la tiamina o vitamina B1 que favorece el buen funcionamiento del sistema Nervioso Central y su carencia causa deficiencia en la memoria y confusión mental. Con este resultado se esperaría buen aprendizaje, sin embargo muchos de los estudiantes que consumen verduras no consumen frutas lo que demuestra una deficiencia nutricional.

GRAFICA 15

Consumo de hierbas por día de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

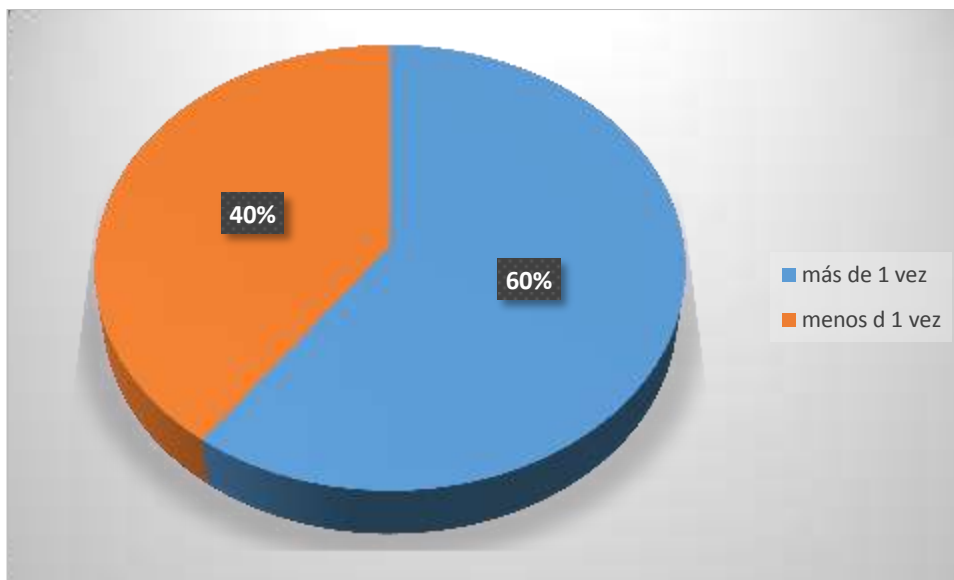


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

En esta gráfica, se puede apreciar que el 49 %, de los estudiantes objeto de estudio, consumen hiervas a diario en tanto que el 51 % consumen hiervas ocasionalmente, con lo cual al revisar el esquema de la olla alimenticia o la pirámide Nutricional se puede notar que las hiervas deben consumirse a diario ya que facilitan minerales como el hierro que previene la anemia y también aportan vitaminas útiles al cerebro por lo tanto al no consumir estos alimentos, se expone al padecimiento de enfermedades y deficiencias mentales e intelectuales.

GRAFICA 16

Consumo de cereales por día de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

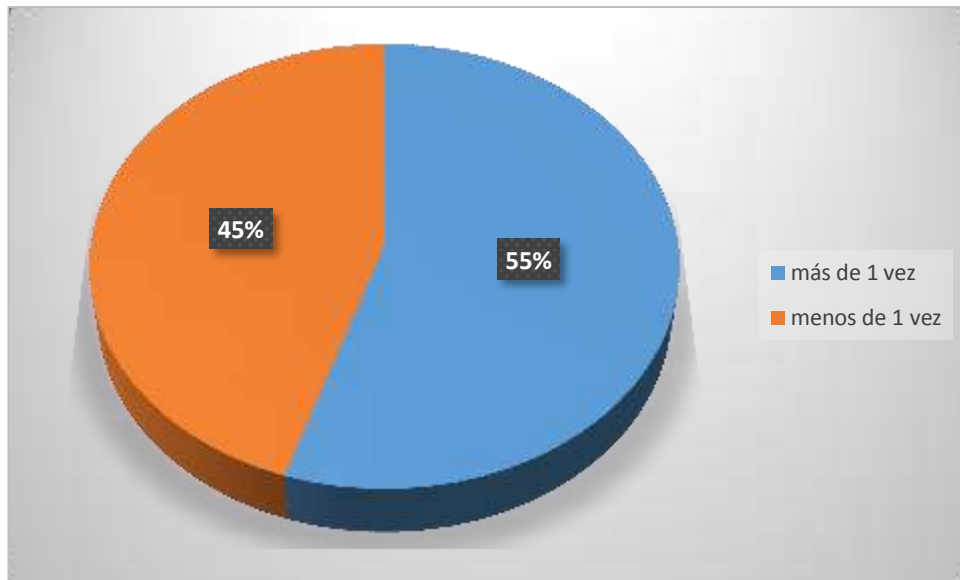


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

Esta gráfica muestra que el 60 % de los estudiantes objeto de estudio, consumen cereales a diario, y el 40 % consumen cereales ocasionalmente, a pesar de ser mayor el porcentaje de estudiantes que consumen cereales, hay una gran deficiencia que repercute en el estado nutricional y el buen desarrollo físico y mental de los estudiantes, viéndose afectada la actividad intelectual ya que la falta de alimentos energéticos perjudican la asimilación de conocimientos, el razonamiento y la memoria afectando así el proceso aprendizaje.

GRAFICA 17

Consumo de granos por día de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

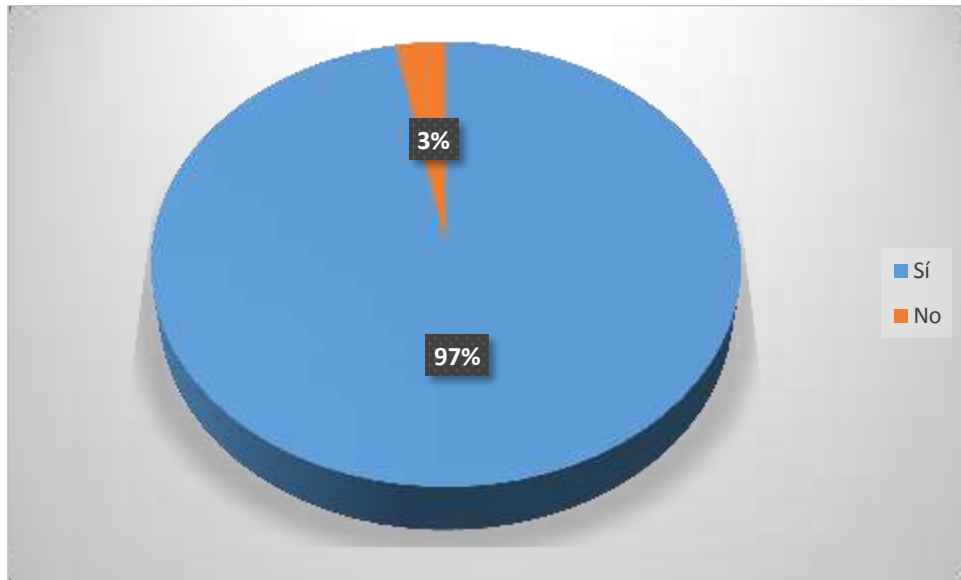


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

Esta gráfica muestra que el 55% de los estudiantes objeto de estudio consumen diariamente granos como: frijol alverjas, habas que son una fuente rica de vitaminas y minerales que favorecen buena salud y los procesos mentales. Y el 45 % consumen estos productos alimenticios solamente en forma ocasional, y de acuerdo a los datos proporcionados por el INCAP, deben ser básicos en la dieta por lo tanto no deben faltar en la mesa, tomando en cuenta que aportan proteínas útiles a un buen desarrollo físico y en consecuencia mental favoreciendo buena salud física y por ello buena salud mental y mejor desempeño intelectual.

GRAFICA 18

Consumo de Tortillas de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

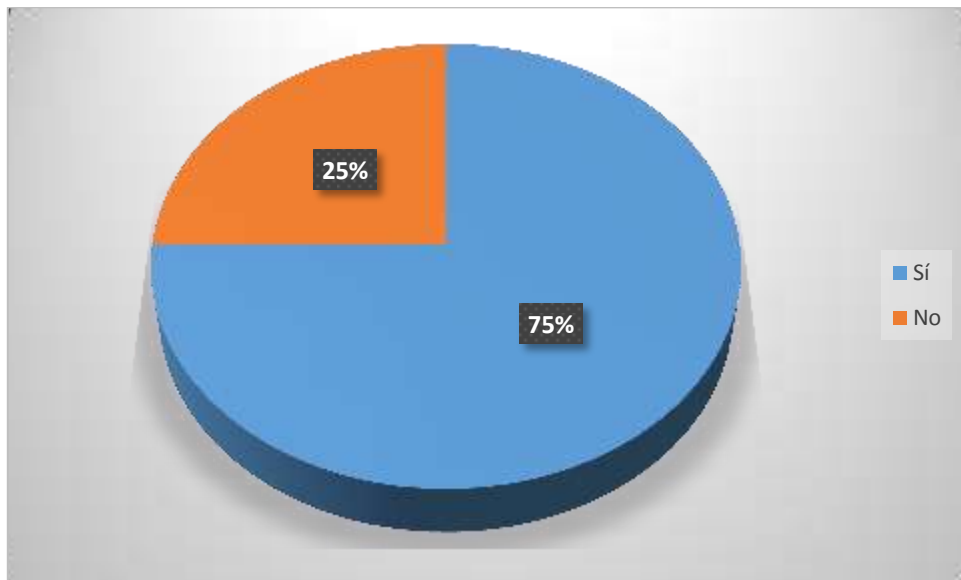


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La grafica 18 muestra que solamente el 3 % de los estudiantes objeto de estudio NO consumen tortillas y el 97 % consume varias tortillas, hasta más de 10 al día, cabe hacer bitar que el aporte de ellas es proporcionar calorías que favorecen poco al aprendizaje, pero también proporcionan calcio que ayuda a la conservación de los huesos, dientes y por ello una buena salud, y el estudiante para poder desempeñar mejor sus actividades académica requiere de buena salud física sin limitaciones, ni padecimientos físicos.

GRAFICA 19

Consumo de pan por día de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC.

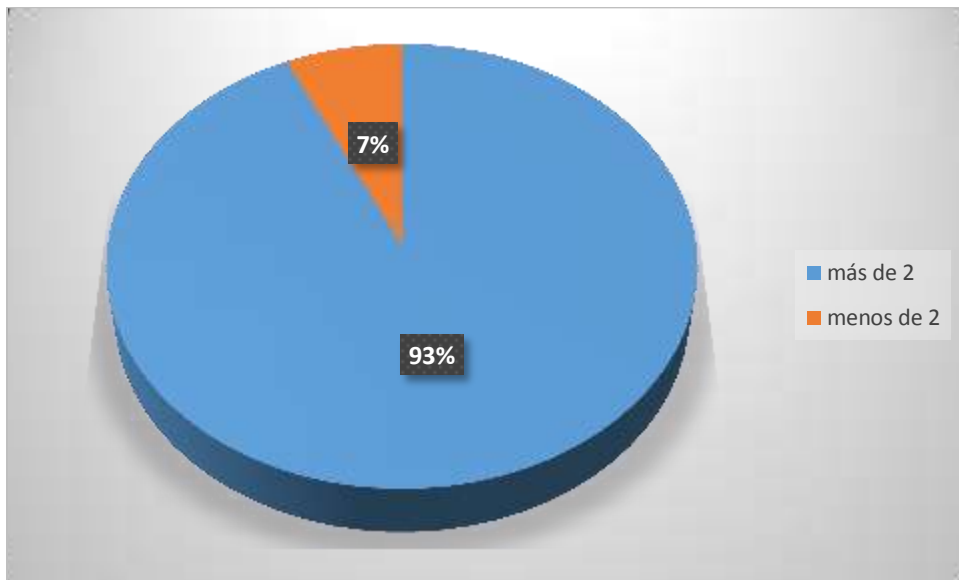


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica, muestra que solamente el 25 % de los estudiantes objeto de estudio, NO consumen pan a diario mientras que el 75 % si consumen pan constantemente este producto también favorece más calorías que vitaminas poniendo en peligro un buen aprendizaje. Por ello debe equilibrarse la dieta con otros alimentos.

GRAFICA 20

Consumo de huevos por semana, de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

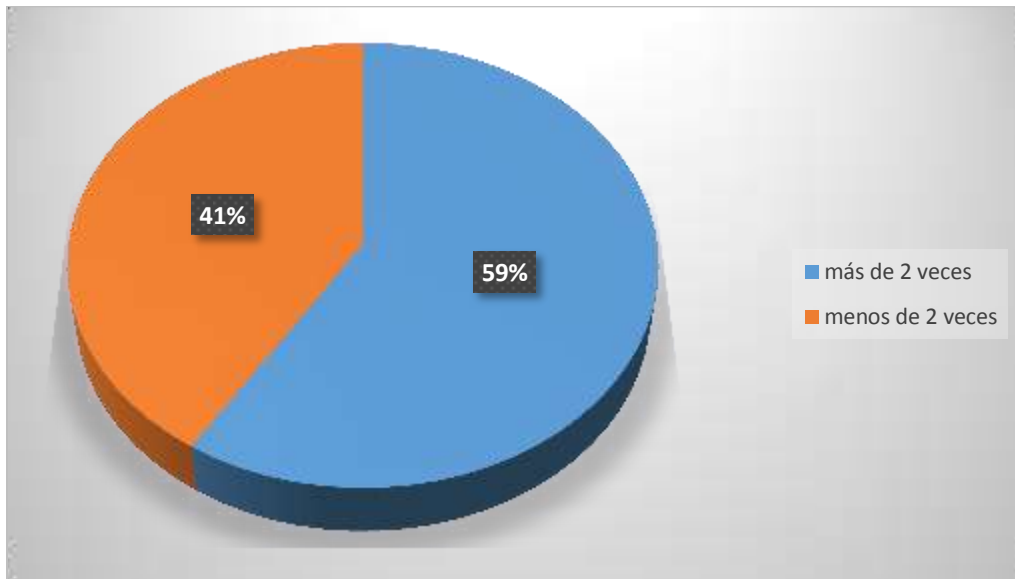


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC

La gráfica, muestra que el 7 % de los estudiantes objeto de estudio, consumen menos de 2 huevos por semana, y el 93 % consume más de 2 huevos por semana lo cual es recomendado por el INCAP. Ya que aporta vitaminas, proteínas pero no debe exceder porque es rico en grasas que pueden perjudicar la salud, que debe mantenerse con una buena ingesta de alimentos que permite un mejor funcionamiento del organismo incluyendo el aprendizaje.

GRAFICA 21

Consumo de lácteos por semana, de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC.

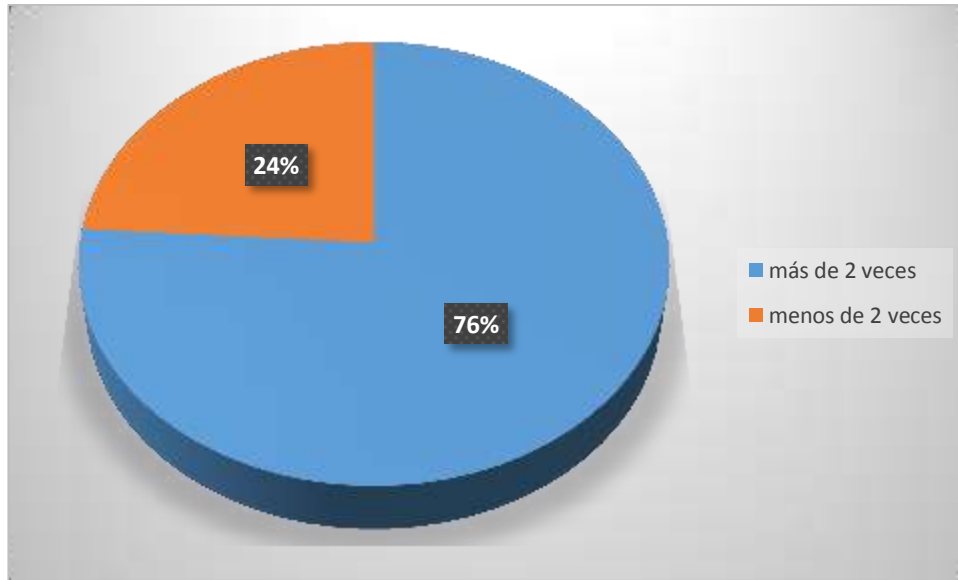


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica, presenta que el 41 % de los estudiantes en estudio consumen leche y productos lácteos menos de 2 veces por semana y el 59 % los consumen constantemente, esto refleja que la alimentación del estudiante universitario es deficiente. Como se puede apreciar es alto el porcentaje que no incluyen en la dieta estos alimentos que son útiles al aporte energético del organismo para poder llevar a cabo una buena actividad física y mental, como lo recomienda el INCAP, en el modelo de la olla alimenticia. Ya que aportan vitaminas, proteínas, minerales.

GRAFICA 22

Consumo de carnes por semana, de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

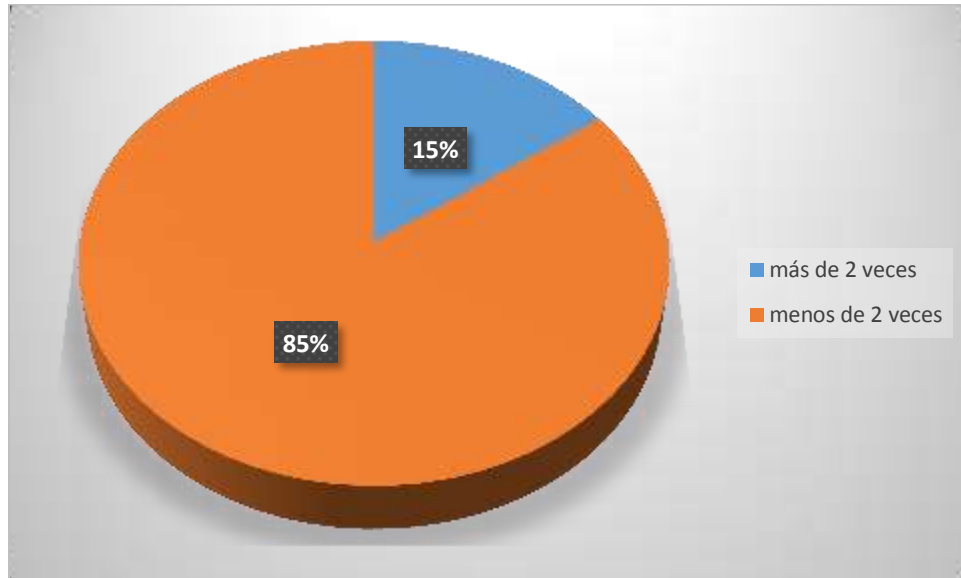


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

En la gráfica, se puede ver que el 24 % de los estudiantes objeto de estudio consumen carnes en forma ocasional y el 76 % lo consumen más constantemente lo que se ajusta a las recomendaciones del INCAP, para el favorecimiento de una buena salud y en consecuencia el mejor desenvolvimiento físico y mental, ya que proporcionan proteínas vitaminas útiles al metabolismo corporal y al buen desarrollo de las capacidades intelectuales.

GRAFICA 23

Consumo de pescado por semana, de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC.

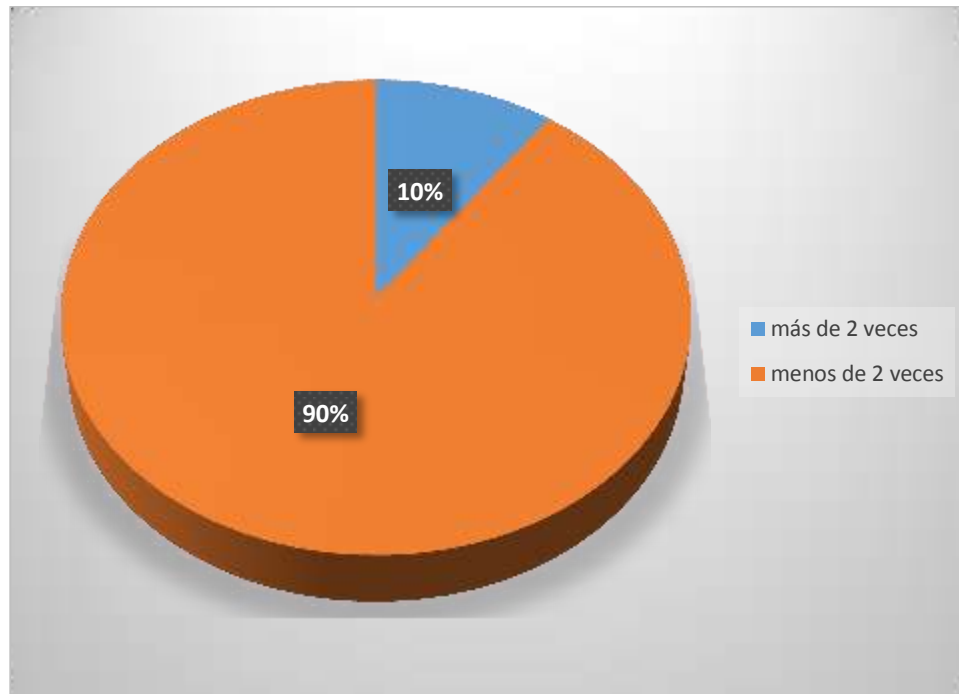


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica muestra que solamente el 15% de los estudiantes en estudio, consumen pescado, más de 2 veces por semana y el 85 % lo consumen en forma ocasional, se puede apreciar que existe una carencia de nutrientes energéticos en el estudiante Universitario, debido a que este alimento es rico en varias vitaminas del complejo B, fosforo útiles en la transmisión energética de las funciones cerebrales y actividades mentales como el razonamiento, la asimilación de conocimientos, memoria, análisis e interpretación de conceptos favoreciendo el proceso de aprendizaje.

GRAFICA 24

Consumo de viseras (hígado etc.) por semana, de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC.

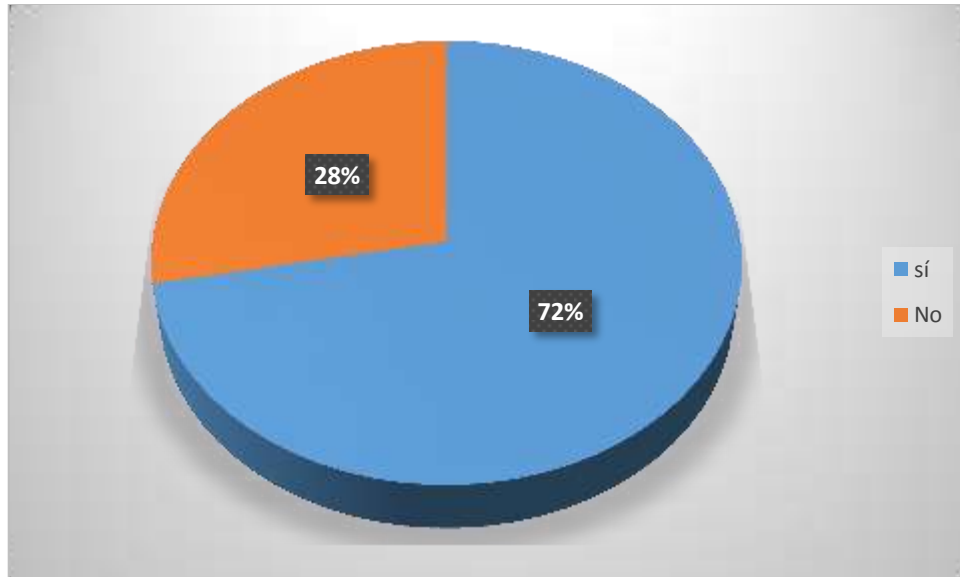


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

Las vísceras son alimentos de gran utilidad a la actividad intelectual de la persona, ya que son ricos en vitaminas especialmente A y varias del complejo B así como minerales, hierro, que evita anemias, en esta gráfica se observa que el 90 % de los estudiantes en estudio las consumen escasamente y solamente el 10 % lo consumen como lo recomienda el INCAP, lo cual indudablemente afecta el aprendizaje en el estudiante universitario.

GRAFICA 25

Consumo de refrescos embotellados y gaseosas por semana, de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

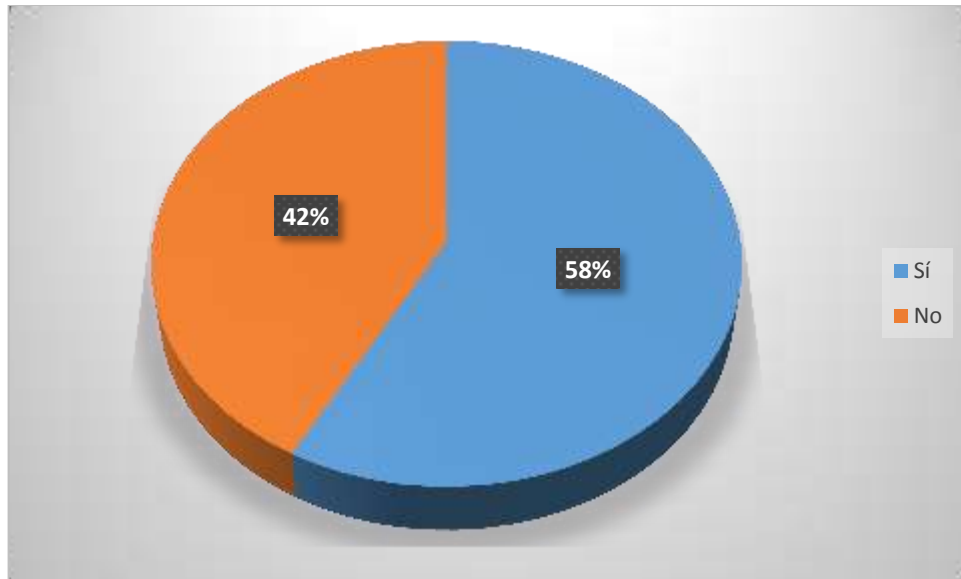


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica presenta que el 28 % de los estudiantes en estudio NO consumen refrescos embotellados y gaseosas y el 72 % si los consumen constantemente, con lo cual se aprecia que no hay una dieta correcta ya que estos productos contienen químicos, son ricos en calorías pero carecen de valor nutritivo perjudicando la salud, ocasionando enfermedades como la diabetes hipertensión que afectan el buen desarrollo físico y mental no permitiendo una buena actividad intelectual, dificultando el aprendizaje.

GRAFICA 26

Consumo de comidas rápidas, de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

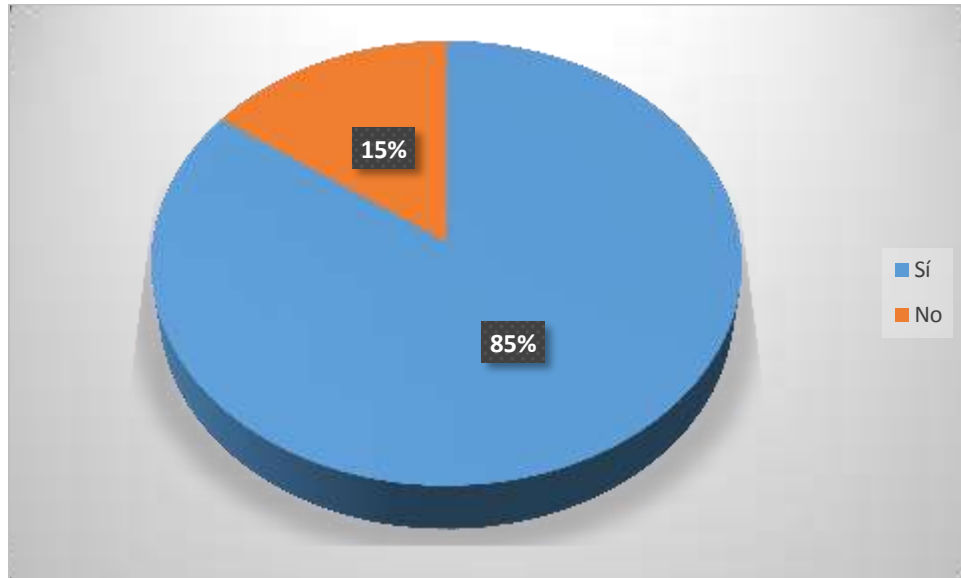


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

Esta Gráfica, revela que el 42 % de los estudiantes en estudio NO consumen comidas rápidas, mientras que el 58 % las consumen constantemente las cuales son ricas en grasas y calorías pero sin valor nutritivo ya que carecen de minerales proteínas y vitaminas y las que están contenidas en los productos que alimenticios que se preparan se destruyen con el cocimiento, incrementando las grasas saturadas que favorecen la obesidad y otras patologías que afectan el desarrollo físico mental e intelectual de la persona.

GRAFICA 27

Consumo de Golosinas, de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC.

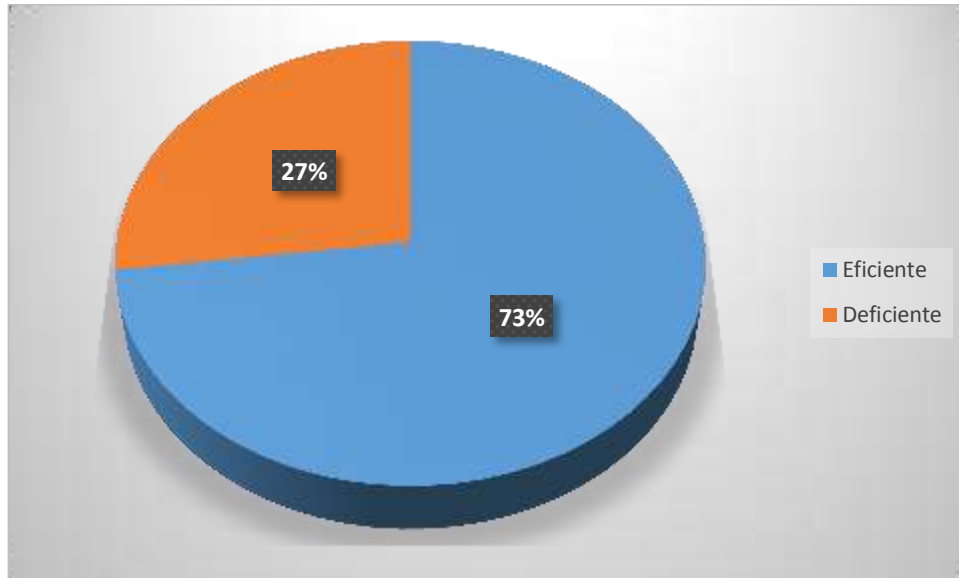


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica muestra que solamente el 15 % de los estudiantes en estudio NO consumen golosinas y el 85 % SÍ las consumen constantemente, se observa que los estudiantes Universitarios por falta de tiempo debido a trabajo, o falta de recursos económicos acuden a las golosinas para mitigar el hambre, mientras acuden a sus labores académicas, pero lamentablemente estos productos no tienen valor nutritivo, más bien contienen grasas y calorías en exceso, lo cual perjudica la salud y al faltar la ingesta de vitaminas, puede afectar también el desarrollo de las actividades Intelectuales.

GRAFICA 28

Condiciones en la que consideran su memoria los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC.

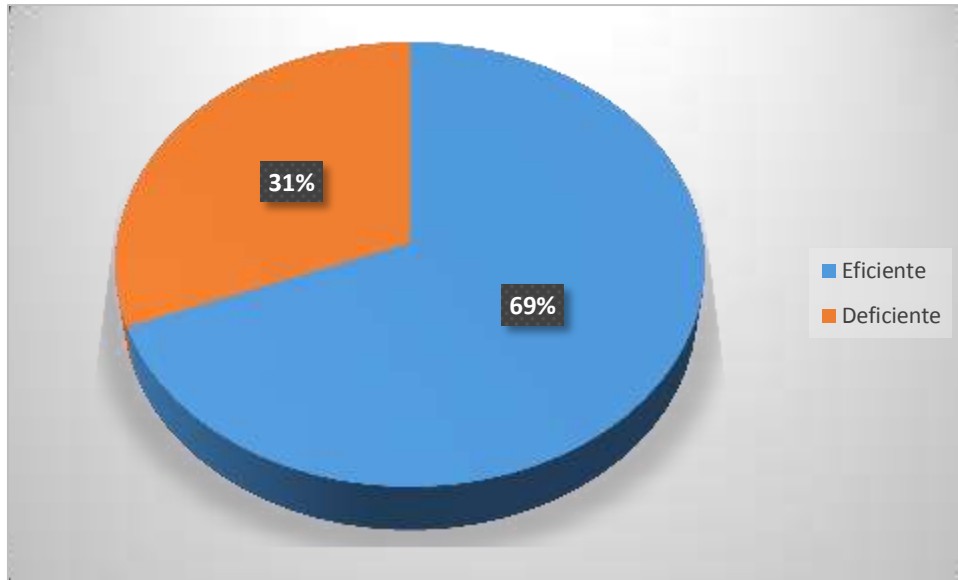


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica, refiere que de los estudiantes en estudio el 73 % consideran tener buena memoria y el 27 % reconocen su deficiencia en aspectos de memorizar contenidos, sin embargo revisando los hábitos alimenticios, estos no son los adecuados, lo que hace suponer que estas son apreciaciones de tipo personal y es conveniente analizar las siguientes variable

GRAFICA 29

Apreciación de la capacidad de razonamiento de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC.

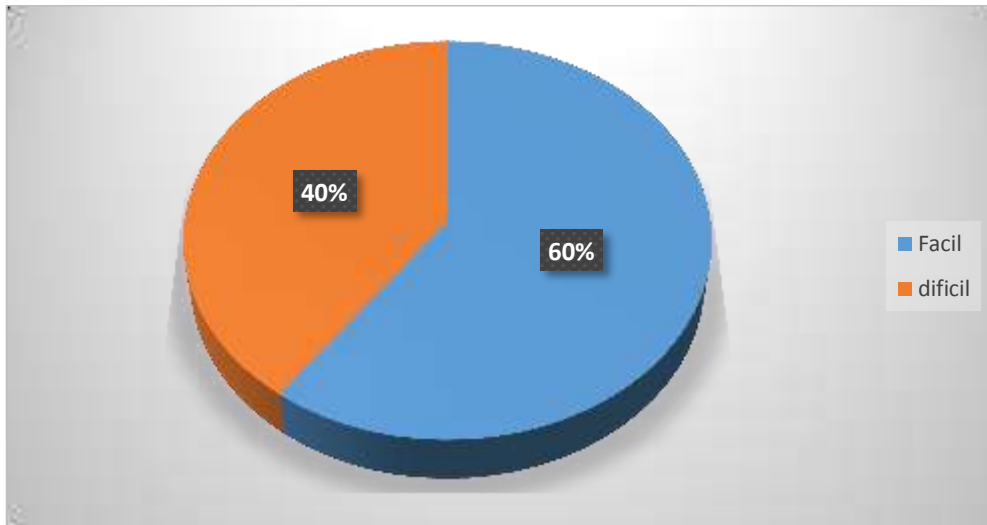


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La Gráfica, presenta que el 69 % de los estudiantes objeto de estudio manifestaron tener buena capacidad de razonamiento, y el 31 % de los estudiantes en estudio reconocen tener deficiencia en este aspecto, consideran que les cuesta percibir, analizar y concretizar, lo cual se justifica al revisar las gráficas anteriores en relaciona con los malos hábitos alimenticios y la deficiente alimentación de los estudiantes universitarios, ya que en la alimentación hay deficiencia de frutas, verduras, hiervas y mariscos, viseras que aportan vitaminas minerales y proteínas que proporcionan energía al funcionamiento de las actividades cerebrales e intelectuales,

GRAFICA 30

Apreciación de la capacidad de Asimilar conocimientos de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

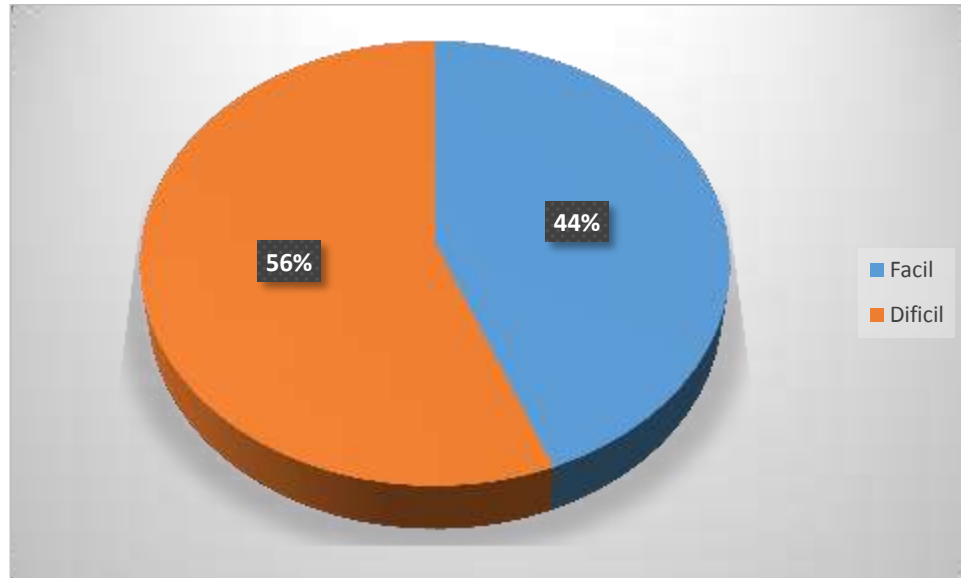


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica, muestra que el 60 % de los estudiantes objeto de estudio se les facilita asimilar contenidos y 40 % indicaron la dificultad para ello, revisando las gráficas anteriores se puede observar que no se consumen los alimentos necesarios para una buena alimentación ocasionando deficiencia en nutrientes energéticos básicos para una buena salud y en consecuencia se afectan las actividades intelectuales.

GRAFICA 31

Dificultad en la comprensión de la lectura de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC.

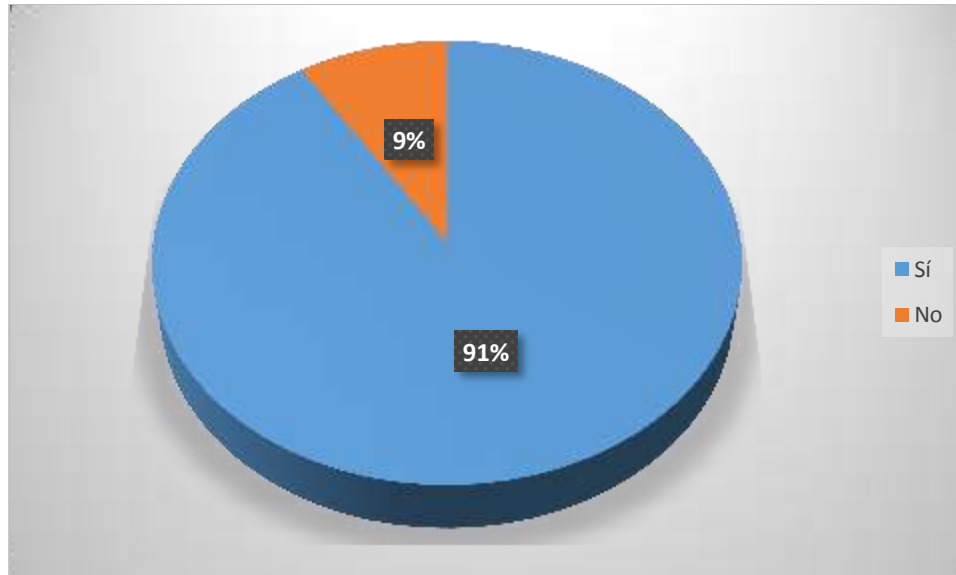


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

En está gráfica, se observa que al 44 % de los estudiantes en estudio, se les facilita la comprensión de la lectura, en tanto que el 56 % les cuesta comprender la lectura lo que repercute en el aprendizaje, ello obedece a la carencia de nutrientes en la alimentación como vemos en las gráficas anteriores. Vale la pena señalar que a pesar de que el 73 % indico tener buena memoria en relación a las cuatro últimas gráficas, se encontró que casi la totalidad de los estudiantes refirieron deficiencia en uno o más de estos parámetros, es decir unos de los que refirieron tener buena memoria manifestaron deficiencia en la asimilación de contenidos o en el razonamiento y de la misma forma con los otros aspectos a través de los cuales se está evaluando la capacidad de aprendizaje.

GRAFICA 32

Motivación Para continuar estudios Universitarios de los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

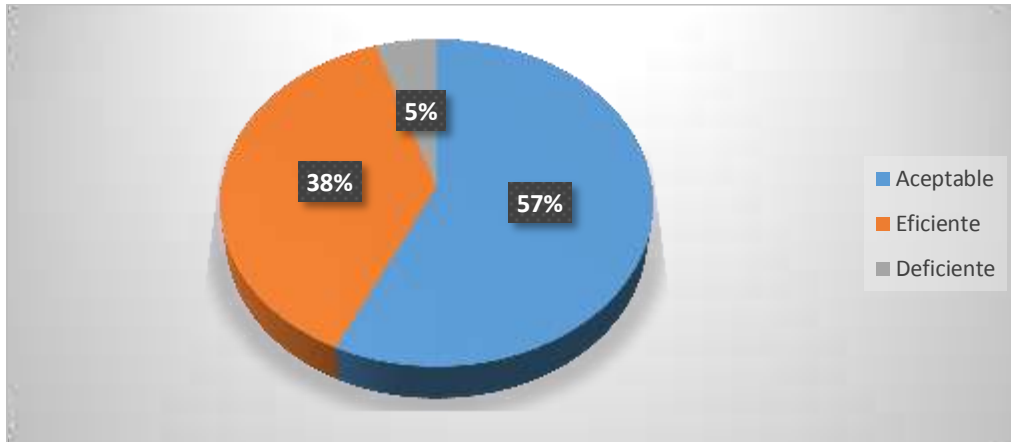


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica, muestra que más del 90 % de los estudiantes en estudio, tienen motivación para continuar sus estudios Universitarios, esto es importante ya que dentro de los factores psicológicos “una buena motivación favorece el aprendizaje”, dicho de otra forma, “un estudiante con autoestima elevada se motiva para alcanzar sus metas, lo que le da más facilidad de comprender y memorizar, aprendiendo con mayor facilidad.

GRAFICA 33

Apreciación del aprendizaje en su formación, por los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC

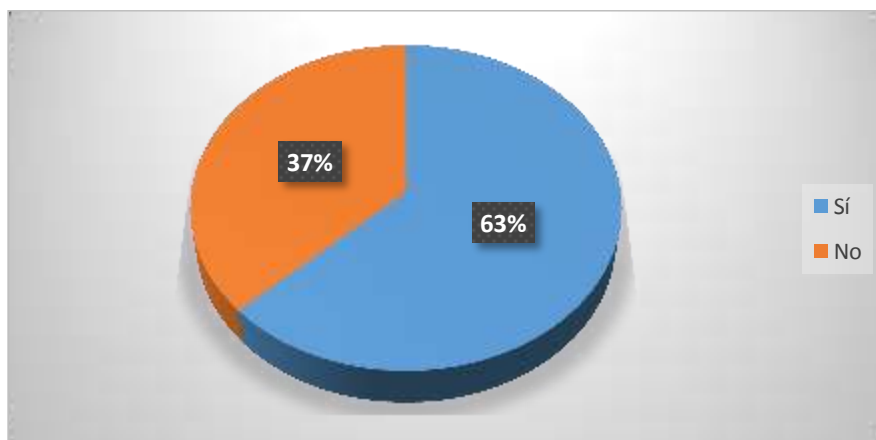


Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica, muestra que de los estudiantes en estudio más del 50 % consideran que el aprendizaje en su formación Universitaria ha sido aceptable y solo el 5 % la consideran deficiente, sin embargo es de hacer notar que en las gráficas anteriores se observa un mayor porcentaje de estudiantes con dificultad para asimilar, para la comprensión de lectura y en la capacidad de razonamiento, y de acuerdo a ello la representación de esta grafica no concuerda; lo más probable es que los estudiantes presentan un gran porcentaje de deficiencia en el aprendizaje.

GRAFICA 34

Realización de metas por los estudiantes de las carreras de la División de Humanidades del CUNOC.



Fuente. Estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC 2017

La gráfica, muestra que más del 60 % de los estudiantes, objeto de estudio, alcanzaron las metas propuestas en sus estudios, mientras que menos de 40 % no lograron alcanzar sus metas, al revisar las gráficas anteriores se puede decir que no alcanzaron las metas debido a la falta de nutrientes esenciales en la alimentación que favorecen el proceso aprendizaje.

- **Análisis crítico:**

En el presente estudio se buscó una relación entre la alimentación en el aprendizaje y se encontró que los factores de alimentación que inciden en el proceso aprendizaje son: Mala alimentación, malos hábitos alimenticios, deficiencias nutricionales, consumo desmedido de golosinas y comidas rápidas ricas en grasas y azúcares que carecen de nutrientes energéticos. Un aspecto que llama la atención es que los estudiantes universitarios tienen una marcada deficiencia de alimentos como viseras, pescados que son ricos en fósforo y varias vitaminas del complejo B, que de acuerdo a la literatura en textos y artículos médicos, nutricionales, son necesarios en la dieta diaria para lograr un mejor equilibrio y desarrollo de las capacidades intelectuales. Esto también se fortalece con escritos, artículos y estudios referentes al rendimiento escolar y al aprendizaje. A pesar de que el 73 % de los estudiantes manifestaron tener una eficiente memoria, muchos de ellos indicaron tener una o más deficiencias en razonamiento, asimilación de conocimientos, comprensión de lectura, lo cual indudablemente es a consecuencia de los

factores de alimentación descritos anteriormente que afectan directamente el proceso de aprendizaje. Por lo que se sugiere mejorar la dieta del estudiante universitario o bien agregar algún suplemento vitamínico.

CAPITULO V.

HALLAZGOS SIGNIFICATIVOS.

1. Hallazgos relevantes.

De la muestra tomada para el estudio se encontró que más del 60 % corresponden al género femenino, lo que pone de manifiesto que la superación académica cobra importancia en todos los niveles, así también más del 80 % de los estudiantes en estudio son solteros, esto nos hace ver que las carreras de la división de humanidades del cunoc tienen buena demanda por la población estudiantil. En quienes se espera un buen aprovechamiento académico.

2- De la población en estudio, se encontró que más del 50 % de los estudiantes, trabaja y de ellos el mayor % lo hace en instituciones privadas lo que significa que la formación profesional se adquiere con dificultades, ya que luego de realizar las actividades laborales, van a estudiar, cansados, y algunos no han consumido alimentos por lo cual se ve afectado su aprendizaje, tomando en cuenta que la actividad intelectual requiere de mucha energía que se obtiene de una buena alimentación

3- Los ingresos económicos que perciben los estudiantes que laboran y son objeto de este estudio no son suficientes para cubrir sus necesidades básicas, y además se reporta que más del 50 % sostienen sus estudios, con ello podemos deducir que su aprendizaje tendrá dificultades debido a las necesidades energéticas que requieren, sin embargo esto puede compensarse en parte debido al aporte de los padres de familia en proporcionar los alimentos al estudiante en más del 70 %

4- Más del 70 % de los estudiantes objeto de estudio consumen los 3 tiempos básicos de alimentos y 3 refacciones el 7 %, sin embargo no todos los tiempos llevan una buena alimentación y por ende carecen de nutrientes básicos útiles para el buen funcionamiento corporal incluyendo la parte intelectual.

5- Los elementos básicos que menciona la olla alimentaria como frutas, verdura, cereales, granos, pan lo consumen más del 50 % de los estudiantes sujeto de estudio, sin embargo algunos comen unos y otros estudiantes comen otros, por otra parte la ingesta de hierbas que aportan hierro y vitaminas esenciales para el buen funcionamiento cerebral es muy escasa

6- Los productos que se recomiendan en segundo plano en la olla alimentaria como leche, lácteos, huevos, carnes se consumen en más del 50 % 2 veces por semana en tanto que el pescado y viseras (hígado, etc.) su consumo es marcadamente bajo, y conviene recordar que estos elementos proporcionan minerales y vitaminas del complejo B cuya función es principalmente en la transmisión de energía a nivel cerebral y por ende al buen funcionamiento mental que favorece el proceso de aprendizaje y actividades intelectuales.

7- los refrescos embotellados. Gaseosas, Comidas rápidas y golosinas, son productos que han sido ingeridos considerablemente por los estudiantes, y ellos de acuerdo a la olla alimentaria son los menos recomendados, ya que lo que más aportan son azúcares y grasas que su consumo debe ser mínimo para conservar buena salud, evitando enfermedades y trastornos que afecten el desarrollo intelectual del ser humano.

8- En cuanto a la evaluación de la actividad intelectual, más del 70 % manifestó tener buena memoria, sin embargo casi todos presentaron alguna alteración en el razonamiento, la capacidad de asimilación de conocimientos y comprensión de lectura, ello está íntimamente relacionado al bajo consumo de elementos nutricionales dificultando así un aporte energético que para el estudiante es requerido en grandes cantidades. Para poder realizar capacidades de memoria, razonamiento y aprendizaje.

9- La motivación es esencial para el ser humano en cualquier actividad que realice, este aspecto psicológico es de vital importancia debido a que aumentara el interés del estudiante en su formación para alcanzar sus metas, en nuestro estudio esta motivación está en más del 90 % en tanto que más del 60 % manifestaron estar bien ya que han alcanzado las metas que se han trazado en relación al avance académico que llevan.

10- Por otra parte más del 50 % manifestaron su complacencia con el avance académico a través del aprendizaje, lo cual podría decirse que se actúa con cierto conformismo, debido a que hay deficiencias de concentración, razonamiento, asimilación, comprensión y el estudiante Universitario siempre debe ser sediento del conocimiento y aspirar a escalar más peldaños, elevarse a las alturas de la superación en la complacencia del servicio.

2. Verificación de objetivos.

- **Objetivo general.**

Determinar los factores de alimentación que inciden en el aprendizaje de los estudiantes de las carreras de Trabajo Social, Psicología y Pedagogía de la división de humanidades del CUNOC.

En el estudio realizado, se puede hacer notar que los factores de alimentación que afectan el aprendizaje son: los malos hábitos alimenticios, como se puede apreciar en las grafías, 12, 15, 24, 25, 26, 27, 28 falta de consumo de hievas, pescados, viseras refacciones, y el exceso en consumo de golosinas bebidas o refrescos, comidas rápidas también se incluyen otros factores como el factor económico factor tiempo, por actividades laborales extra aula, factor motivacional.

- **Objetivos específicos:**

1. Analizar los hábitos de alimentación de los estudiantes de las carreras de Trabajo social psicología y pedagogía de la división de Humanidades del CUNOC.

Al realizar el análisis de los hábitos de alimentación de los estudiantes de las carreras de la división de humanidades de centro Universitario de Occidente se puede apreciar en la

gráfica 15 que más del 50% de los estudiantes no consumen hiervas, de igual forma la gráfica 24 y 25 nos muestran que la ingesta de pescado y viseras es muy escasa, lo cual afecta el aprendizaje ya que aportan grandes cantidades de fosforo vitaminas útiles al desarrollo mental y de la cognición, a pesar de que el 100 % consumen sus tiempos básicos de alimentación, solo el 7 % toma 3 refacciones diarias. Por otra parte es excesivo el consumo de comidas rápidas golosinas, bebidas y refrescos como se puede apreciar en las gráficas: 26, 27 y 28.

2. Analizar si los aspectos laboral y económico influyen en la alimentación y por ende al aprendizaje de los estudiantes objeto de estudio.

Las gráficas 4 y 6 muestran que el 58 % de los estudiantes estudian y trabajan y de ellos el 48% laboran 8 horas diarias, por otra parte las gráficas 7 y 8 presentan que el 57 % de los estudiantes no tiene suficiente capacidad económica y por ello tienen que trabajar para poder estudiar, ello se ve reflejado en el aprendizaje ya que como se aprecia en las gráficas

30, 31 y 32 existen un buen porcentaje de estudiantes que tienen deficiencia en el razonamiento, asimilación de contenidos o comprensión de lectura, afectando así a su aprendizaje.

3. Determinar si el consumo de alimentos sin valor nutritivo afecta Negativamente el proceso de Aprendizaje de los estudiantes objeto de Estudio

Al analizar las gráficas 26, 27, 28.se puede apreciar que el mayor porcentaje de estudiantes consumen golosinas, dentro de ellas, tortrix, chicharrones, tortillitas, Jalapeños, takis y otros embolsados comidas rápidas, como pizzas, hamburguesas, chéveres, papas fritas refrescos embotellados energizantes los cuales carecen de nutrientes esenciales, útiles al aporte energético que favorecen un buen desarrollo físico y sobre todo intelectual, de acuerdo al marco conceptual, la falta de nutrientes adecuados obtenidos por una alimentación deficiente ocasiona daños a las actividades intelectuales, específicamente en el estudio se puede observar en las gráficas.29 que el 73 % de los estudiantes manifestaron tener buena memoria pero en las gráficas 30 se observa que el 29 % presenta deficiencia en el razonamiento, en la gráfica 31 se encuentra que el 40% de los estudiantes presentan deficiencia en la asimilación de contenidos. En la gráfica 32 se encuentra que el 56 % de los estudiantes, presentan dificultad en la comprensión de la lectura, al revisar las boletas de investigación se encontró que todos los estudiantes manifestaron uno o más inconvenientes en el aprendizaje a pesar que habían indicado un alto porcentaje de buena memoria lo cual confirma que si no existe una buena alimentación con nutrientes adecuados que proporcionen energéticos necesarios al organismo se ve afectado el desarrollo físico pero también el intelectual repercutiendo en el proceso aprendizaje.

Según grafica I2, así también es muy baja la ingesta de pescado y viseras que son muy necesarias para el buen desarrollo mental e intelectual Graficas a la falta de recursos económicos ya que como se puede apreciar en la gráfica 8 el 57 % de los objeto de estudio, sostienen sus estudios universitarios

4. Verificación de Hipótesis.

Para el presente estudio, la investigación es de tipo Descriptiva, lo que se pretende es describir el fenómeno tal como se viene dando en la realidad, considerando las variables, que se hacen sentir en los objetivos y la hipótesis, por lo que no es necesario hacer una prueba de hipótesis a través de un método estadístico.

Hipótesis.

Una alimentación desbalanceada perjudica el proceso de Aprendizaje en los estudiantes de las carreras de trabajo Social, Psicología y pedagogía. De la división de Humanidades del Cunoc.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente estudio se puede deducir que nuestra hipótesis es verdadera, toda vez que se observó que el aprendizaje es deficiente en los estudiantes de las carreras de Pedagogía, trabajo Social y Psicología de la división de Humanidades del Centro Universitario de Occidente como puede verse en las gráficas 30,31 y 32 donde se nota deficiencia en razonamiento, asimilación de conocimientos y comprensión de lectura, al revisar las boletas de investigación se encontró que casi todos presentaron alguna deficiencia en los parámetros descritos y en las gráficas, I2 presenta que es mínimo el porcentaje de estudiantes que toma sus refacciones diarias, la gráfica 15 muestra que el mayor porcentaje no consumen hiervas, y que la gráfica 24 y 25 muestran la marcada deficiencia en consumo de pescado y viseras ricas en vitaminas del complejo B y minerales, útiles al desarrollo intelectual, por otra parte se observa en las gráficas 26. 27.y 28 que los estudiantes consumen en su mayoría golosinas, comidas rápidas y refrescos o energizantes carentes de valor nutritivo, lo cual se fortalece con los datos descritos en el marco conceptual donde se menciona que una alimentación mala, deficiente o desbalanceada carente de nutrientes esenciales básicos afecta el proceso cognitivo del aprendizaje.

CONCLUSIONES.

- 1- La actividad laboral influye directamente en el aprendizaje de los estudiantes de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC. Debido a que el estudiante acude a sus actividades académicas cansado luego de un horario en el mayor porcentaje de 8 horas de actividad física realizada en el día y esto le dificulta en muchos de los casos alimentarse correctamente. Afectando su aprendizaje.
- 2- Los recursos económicos percibidos no son suficientes para cubrir las necesidades de alimento, vestuario, vivienda, material de estudio, lo cual indudablemente repercute en el buen aprovechamiento de la información proporcionada por el docente y viene a crear una formación académica deficiente en el estudiante.
- 3- Más del 70 % de los estudiantes, objetos de estudio ingieren 3 tiempos básicos de alimentación, sin embargo no todos estos tiempos de alimentación llevan una dieta balanceada, en su mayoría tienen deficiencia de varios nutrientes básicos que proporcionan energía al organismo para poder realizar sus funciones normales .
- 4- De acuerdo a la estructura de la olla alimentaria a nivel de nuestro país, podemos decir que la alimentación del estudiante de la División de Humanidades del centro Universitario de Occidente es deficiente ya que no siempre se incluyen en la dieta, todos los nutrientes básicos requeridos
- 5- Los elementos ricos en azúcares, grasas como comidas rápidas golosinas, refrescos embotellados, gaseosas, aguas carbonatadas los consumen muchos de los estudiantes casi a diario, lo cual en vez de ayudar a la salud física y mental y al buen desarrollo intelectual, perjudican la salud y retardan el proceso aprendizaje debido a la carencia de energía proporcionada por las proteínas, carbohidratos y vitaminas útiles a la actividad intelectual.
- 6- es notable, la falta de ingesta de: vísceras, pescado, hortalizas en la dieta del estudiante Universitario lo cual perjudica el aprendizaje, sobre todo tomando en cuenta que estos alimentos son ricos en minerales, como el fósforo, varias vitaminas del complejo b, de gran utilidad y necesarias para un buen desarrollo de las capacidades intelectuales, hierro que evita el surgimiento de anemias, que causan desganó, pérdida de interés. Sueño, cansancio.
- 7- la mayoría de los estudiantes reportaron alguna dificultad, en memoria, razonamiento, asimilación de conocimiento, concentración, dificultad en la comprensión de lectura, de acuerdo a los datos obtenidos, esto se debe a la falta de una buena alimentación, recordando que una buena alimentación debe llevar los 6 grupos de

nutrientes, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua, por otra parte deben evitarse los azúcares que hacen más daño a la salud.

8- La motivación es importante para el estudiante universitario, despierta el interés por la formación a través de la información recibida en el aula como la autoformación por parte del estudiante para adquirir conocimientos y crear ciencia.

CAPITULO VI

PROPUESTA

1. Propuesta de fortalecimiento al proceso de aprendizaje en relación al mejoramiento de la alimentación de los estudiantes de la división de humanidades

- **Justificación.**

La Universidad de San Carlos de Guatemala es el ente facilitador de la educación superior en Guatemala en las diferentes áreas y debido a la demanda por el crecimiento poblacional estudiantil, se ha proyectado a diferentes regiones, siendo su primera proyección el occidente del país donde inicio sus actividades con la Universidad de Occidente en 1876, según acuerdo gubernativo 167 posteriormente en 1970 se crea el Centro Universitario de Occidente con cuatro áreas académicas, luego sufre cambios por diferentes razones y en la década de los 90 retoma nuevamente su función contando con 6 divisiones académicas, dentro de ellas la División de Humanidades, que cuenta actualmente con las carreras de Pedagogía, Trabajo Social y Psicología.

Como la educación fortalece la formación académica del estudiante Universitario, es necesario un buen acompañamiento docente, y las condiciones: Ambientales (Espacio, buena iluminación, comodidad, entre otras), físicas, mentales del estudiante, en el aspecto físico debe tomarse en cuenta el aspecto nutricional es decir lo referente a la alimentación, ya que de acuerdo al tipo de alimentación que reciba el estudiante así será la respuesta en los diferentes procesos físicos, mentales y de forma muy particular en el desarrollo de las actividades intelectuales, especialmente en el proceso aprendizaje, aquí vale la pena ver la importancia que tiene la alimentación en la salud y está a la vez en la educación o sea en la formación intelectual de la persona, recordando las palabras de Hipócrates “que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento” , en otras palabras, somos el reflejo de lo que comemos, También en el aspecto mental es conveniente mantenerse en buenas condiciones que permitan tener un buen interés por alcanzar metas de superación personal en el ámbito profesional y un mejor estado emocional que facilite asimilación de conocimientos-

Y luego de haber realizado un minucioso análisis de las condiciones alimentarias, económicas y laborales en relación al proceso aprendizaje de los estudiantes de las carreras de la división de Humanidades del Centro Universitario de Occidente, donde se constató que la alimentación es deficiente en la mayoría de los casos, que a pesar que se ingieren tiempos básicos de alimentación estos no incluyen todos los grupos de nutrientes carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua que son tan necesarios para un buen desarrollo físico como mental. Los productos sin valor nutritivo son consumidos de alguna forma por los estudiantes, debido a la rapidez de su preparación y a la facilidad de su adquisición

Por lo cual se plantea la necesidad de aportar posibles soluciones a esta problemática que afecta a los estudiantes y que de alguna forma retrasan el proceso de aprendizaje y por ello el poco aprovechamiento de los conocimientos compartidos por los docentes en cuanto a memorización razonamiento, asimilación, comprensión.

La presente propuesta pretende colaborar con el mejoramiento académico de los estudiantes Universitarios del centro Universitario de Occidente a través de alcanzar un mejor aprendizaje cognitivo, que permita el desarrollo profesional en los diferentes campos en que se desenvuelva el profesional egresado de esta institución al servicio de la sociedad, por otra parte al mejorar la calidad de aprendizaje se podrá reducir la deserción estudiantil y la repotencia.

1. Fundamento teórico.
1. Importancia de la alimentación en el proceso aprendizaje.

Se comprende por alimentación al proceso por el cual se ingieren alimentos de forma activa o pasiva al organismo favoreciendo la administración de energía útil al buen funcionamiento físico y mental del cuerpo humano. Estos nutrientes se agrupan en 6 grupos los cuales son carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas minerales y agua este proceso acompaña al ser humano desde que nace hasta que muere y le permite vivir con salud y con bienestar físico y mental.

En cuanto al aprendizaje podemos decir: que es un proceso activo de adaptación y cambio constante, de actitudes a partir de la información que se recibe a través de la escucha, la observaciones razonamiento y la experiencia de acuerdo a su entorno, lo cual le permite desarrollar actitudes, destrezas habilidades, y a la vez crear y construir Ciencia.

El aprendizaje se logra alcanzar de mejor manera cuando la persona mantiene una buena salud, y la salud se alcanza obteniendo un buen estado nutricional lo cual se logra con una dieta balanceada de acuerdo a los principios de la pirámide alimenticia o en nuestro medio la olla alimentaria.

2. Objetivos

1. Objetivo general.

Motivar los buenos hábitos alimenticios que favorecen el proceso de las actividades Intelectuales.

2. Objetivos específicos.

Fomentar en el estudiante universitario la necesidad de consumir una alimentación balanceada para lograr una buena salud física y mental.

Fortalecer el proceso aprendizaje a través de la educación alimentaria en los estudiantes universitarios.

- **Estrategias.**

1. Elaboración de un Programa de orientación alimentaria al estudiante universitario. Con el fin de que se dé a conocer la importancia de una adecuada alimentación para el logro del mejor aprendizaje.

Acciones: Motivar a los docentes de la división de humanidades del Centro Universitario de Occidente para que se incorpore en la planificación curricular, al inicio de las actividades académicas de cada semestre un espacio dedicado a orientar al estudiante en relación al consumo de una dieta equilibrada, consumiendo productos saludables para alcanzar un mejor nivel de vida y obtener un mejor aprendizaje durante el proceso de formación académica.

Acciones: Solicitar a la coordinación de la carrera de medicina del Centro Universitario de Occidente acompañar a las autoridades docentes de las distintas carreras de esta casa de estudios, con el fin de colaborar en la programación y ejecución de un programa de orientación alimentaria, para el estudiante universitario.

2. Formación y capacitación dirigida a estudiantes del Cunoc en relación a la importancia de la alimentación en el aprendizaje.

Acciones: Incentivar a las autoridades universitarias y a las asociaciones de estudiantes a que se integren e incluyan a estudiantes de medicina de los últimos años a proporcionar una formación adecuada a los estudiantes universitarios respecto a una buena alimentación, haciendo énfasis en los alimentos recomendados y los no recomendados para alcanzar una salud eficiente, y consecuentemente un desarrollo mental adecuado permitiendo el logro de un aprendizaje significativo en beneficio del propio estudiante y la sociedad.

Acciones: Integrar a los estudiantes en grupos para discutir sobre la importancia de la alimentación, para lograr mayores beneficios en el aprendizaje.

3. Elaboración de tríptico informativo sobre la alimentación.

Acciones: Invitar a las autoridades universitarias a elaborar un tríptico que contenga información sobre la importancia de una buena alimentación, es decir equilibrada, que incluya un listado de los productos alimenticios de mayor beneficio para la actividad física y especialmente la actividad intelectual.

4. Motivar el servicio Saludable y nutricional de las cafeterías y ventas de comidas del Centro Universitario de Occidente,

Acciones: Motivar a las autoridades educativas de la división de Humanidades, conjuntamente con las autoridades Administrativas del Centro Universitario de Occidente, a fin de que se organicen, pongan en marcha y se vigile el cumplimiento de: programas de capacitación al personal de cafeterías y ventas de comidas, en esta casa de estudios, con

ayuda del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) y/o la carrera de Medicina, con respecto a la elaboración de refacciones saludables y nutricionales en beneficio del estudiante, para lograr un mejor aprendizaje, tomando en cuenta que una gran parte de la población estudiantil, acude a ellas y muchas veces es la principal fuente de alimentación por diferentes razones.

- **Seguimiento.**

El seguimiento de la realización de la propuesta debe ser responsabilidad de los docentes de la División de Humanidades del Centro Universitario de Occidente, vigilando por el cumplimiento de los parámetros descritos en la presente propuesta, especialmente en las estrategias y las acciones de la misma logrando un mejoramiento en el proceso de aprendizaje de los estudiantes

- **Evaluación.**

La evaluación de la presente propuesta debe ser planeada, organizada y ejecutada por las autoridades académicas y los docentes de las carreras de pedagogía, Trabajo Social y Psicología que conforman la división de humanidades del Centro Universitario d Occidente, tomando en cuenta los recursos humanos, materiales y propios de esta división académica, de la misma forma las autoridades Universitarias del CUNOC, deben elaborar un plan de trabajo de acuerdo a las estrategias y acciones planteadas para coordinar las actividades encaminadas al fortalecimiento de la formación de los estudiantes en relación a la importancia de la alimentación en el proceso aprendizaje.

Para la aplicación de esta propuesta se hace necesaria la participación de autoridades educativas y docentes de las tres carreras quienes deben formar una comisión incluyendo a un representante de los estudiantes, quienes tendrán a su cargo velar porque se cumpla lo recomendado siguiendo las estrategias planteadas y también tendrán a su cargo la evaluación periódica de las acciones tomadas evaluando a su vez el nivel de aprendizaje alcanzado.

Las actividades realizadas deben evaluarse periódicamente, por los docentes y autoridades educativas de la institución para determinar si está siendo efectivo el proceso ya que al mejorar el aprendizaje en los estudiantes, habrá menos repitencia y mejor producción profesional al servicio de la sociedad

BIBLIOGRAFIA GENERAL

1. Arredondo et al. (2012). GUÍAS ALIMENTARIAS PARA GUATEMALA. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guatemala: Tritón imagen & comunicaciones
2. Baybes John W. & Marek H. Dominiczak. (2011). BIOQUÍMICA. Medica. Barcelona (España): ELSEVIER
3. Bobby Company. (1994). DICCIONARIO DE MEDICINA MOSBY. Barcelona, España: Océano
4. Longo, Dan L. (2015). PRINCIPIOS DE MEDICINA INTERNA DE HARRISON. Mexico1 Mc Graw Hill.
5. Mascaró José M. Dr. y porcar. (1979). DICCIONARIO TERMINOLÓGICO DE CIENCIAS MÉDICAS. Barcelona (España): SALVAT Editores S.A
6. Muñoz Marrón Elena & José Antonio Periañez Morales. (2012). FUNDAMENTOS DEL APRENDIZAJE Y DEL LENGUAJE. Barcelona (España): UOC.
7. Schunk. Dale H. & Purdue University. (1997). TEORÍAS DEL APRENDIZAJE. Naucalpan de Juárez, Edo. De México: Industrial Atoo.
8. Wyngaarden James B., Smith Lloyd H. & Bennet, J. C. (1994). Cecil TRATADO DE MEDICINA INTERNA. 19 edición México D.F. (Ciudad de México): Interamericana.
9. Paz Cabrera María del Rosario. (2006). Tesis LA METODICA DIDÁCTICA PREVALECIENTE EN LA DOCENCIA DE LA CARRERA DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS Y SU INCEDENCIA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE. Quetzaltenango: CUNOC
10. Ramírez Gonzales María Margarita. (1998). COMO INFLUYEN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA, SUPERIOR EN SU RENDIMIENTO ESCOLAR. Tesis de Post-Grado UANL. Monterrey, Nuevo León (Ciudad de México): Universidad Autónoma de Nuevo León.
11. Salazar Barreno Miguel Ángel. (1993). Tesis LA CLASE EXPOSITIVA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA DEL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE. Quetzaltenango: CUNOC.

12. Tomás Porras Luis. (2009). EL APRENDIZAJE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO COGNITIVO DEL ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE, Tesis de postgrado. Quetzaltenango: CUNOC.
13. Flores, Menchu & Lara. (1971). VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS PARA CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ. Guatemala: folleto Serviprensa S.A.
14. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá & Organización Panamericana de la Salud. (2012). TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DE CENTRO AMÉRICA. Guatemala: Serviprensa. S.A.
15. Authorstream TIPOS DE SALUD. Sitio web
<http://www.authorstream.com/Presentation/lysyep-1600061-tipos-de-salud/>
16. Blog de Karina Marisol. (2008)¿QUÉ SON Y CUÁLES SON LAS TEORÍAS DEL APRENDIZAJE? Julio 2017, recuperado de Sitio web:
<https://werina2000.wordpress.com/2008/11/24/%C2%BFque-son-y-cuales-son-las-teorias-del-aprendizaje/>
17. Centro Universitario de Occidente Universidad de San Carlos de Guatemala. (2017). CARRERAS DIVISIÓN DE HUMANIDADES CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA. Sitio web:
<http://www.cunoc.edu.gt/index.php/mnucarreras/mnuhumanidades>
18. CONCEPTO DEFINICIÓN DE APRENDIZAJE (2014). Sitio web:
<http://conceptodefinicion.de/apre>
19. Cortés Sánchez Alma Lucia. (2013). UNA MALA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Julio, 2017, de slideshare Sitio web: <https://es.slideshare.net/LUPADUCK/una-mala-alimentacion-en-estudiantes-universitarios>
20. Equipo de redacción, Gaceta educativa – LOS TIPOS DE SALUD. 2017 recuperado. Sitio web.
<http://www.lostipos.com/de/salud.html>

21. Ernest Hilgard. (2017). EL APRENDIZAJE. de Wikipedia Sitio web: <https://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje>
22. Jonathan García-Allen. (2017). LOS 13 TIPOS DE APRENDIZAJE: ¿CUÁLES SON?, de Psicología y Mente Sitio web: <https://psicologiaymente.net/desarrollo/tipos-de-aprendizaje>
23. Lora Muñoz, Rosa Hilda. (2007), EL POSITIVISMO; Agosto Comte. 12 agosto 2017 recuperado de web: <https://www.aiu.edu/publications/student/spanish/el-positivismo-agosto-comte.htm>
24. Noticias Universia España. (2006). LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA DIETA PARA ESTUDIANTES Y OPOSITORES. 28 de abril de 2017, de Universia España Sitio web: <http://noticias.universia.es/vidauniversitaria/noticia/2006/08/18/596441/importancia-buena-dieta-estudiantes-opositores.html>
25. OMS. (2017). PREGUNTAS MÁS FRECUENTES DE ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. recuperado Sitio web: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
26. Rodas Iurvelina Cecilia, DESAYUNO NUTRITIVO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL AULA. tesis de grado Universidad Rafael Landívar Quetzaltenango 2014
27. Romo, M.E., López, D.G., Tovar, J., & López, I. (2004). ESTILOS DE APRENDIZAJE DE ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. facultad de Medicina. Universidad de Chile. En: Revista Praxis, No 5. Pp. 13 Revisado desde: http://www.revistapraxis.cl/ediciones/numero5/romo_praxis5.pdf. Pp. 9-24.
28. Sandoval J. Carlos (2003). EN EL COMER ESTÁ EL APRENDIZAJE. Mayo. 2017, de EL TIEMPO, recuperado de Sitio web: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1012319>
29. Sarriá residencia universitaria. (2017). CÓMO ES LA ALIMENTACIÓN IDEAL PARA EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO. Recuperado Sitio web: <http://www.residenciasarria.com/blog/alimentacion-ideal-para-el-estudiante-universitario/>

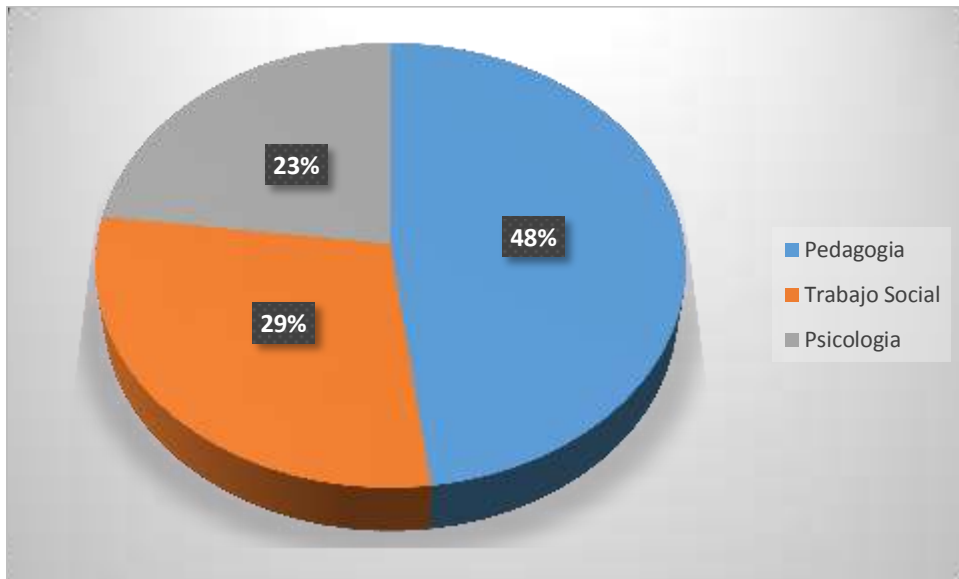
30. Valenzuela Báez. Rodrigo (2014). LOS ALIMENTOS QUE MEJORAN EL APRENDIZAJE. Sitio web https://www.clarin.com/nutricion/alimentarse-mejorar-aprendizaje_0_rJnHGXnqw7g.html
31. Yep Moncayo. Lys (2013). TIPOS DE SALUD. Abril, 2017, de authorstream recuperado de Sitio web: <http://www.authorstream.com/Presentation/lysyep-1600061-tipos-de-salud/>
32. Yoldi. Gema (2007). SIETE PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA EN GUATEMALA. Marzo, 2017. de Eroski Consumer recuperado de Sitio web: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/comer_por_el_mundo/2007/05/26/163035.php
33. Uchea, Florencia (2009). APRENDIZAJE. Mayo 2017, de Definición ABC Sitio web: <https://www.definicionabc.com/general/aprendizaje.php>

ANEXOS

ANEXO 1: GRAFICAS DE ASPECTOS GENERALES

GRAFICA 1

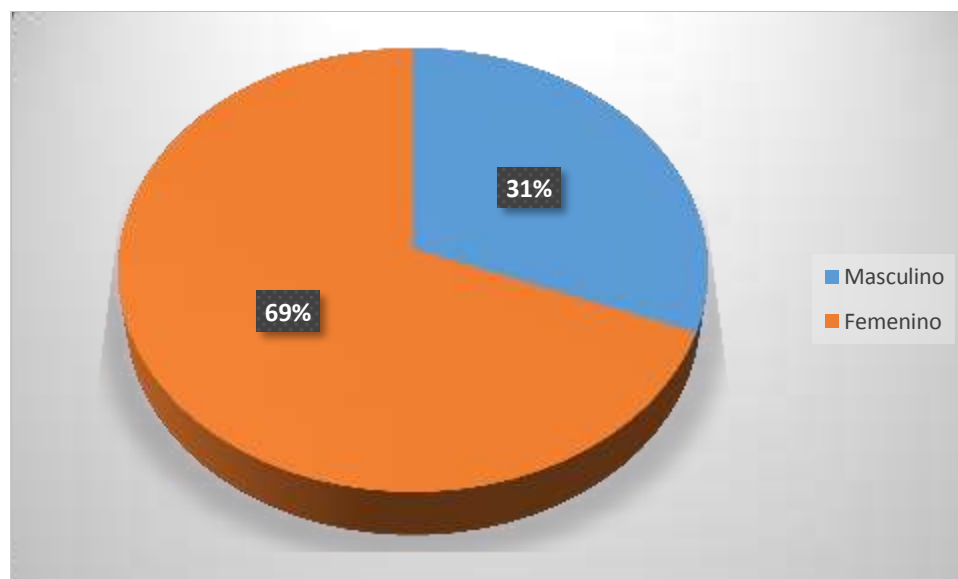
Porcentaje de muestra de estudiantes de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC.



Fuente. Registro de estudiantes cursantes del tercer semestre de las carreras de la División de Humanidades

Grafica 2

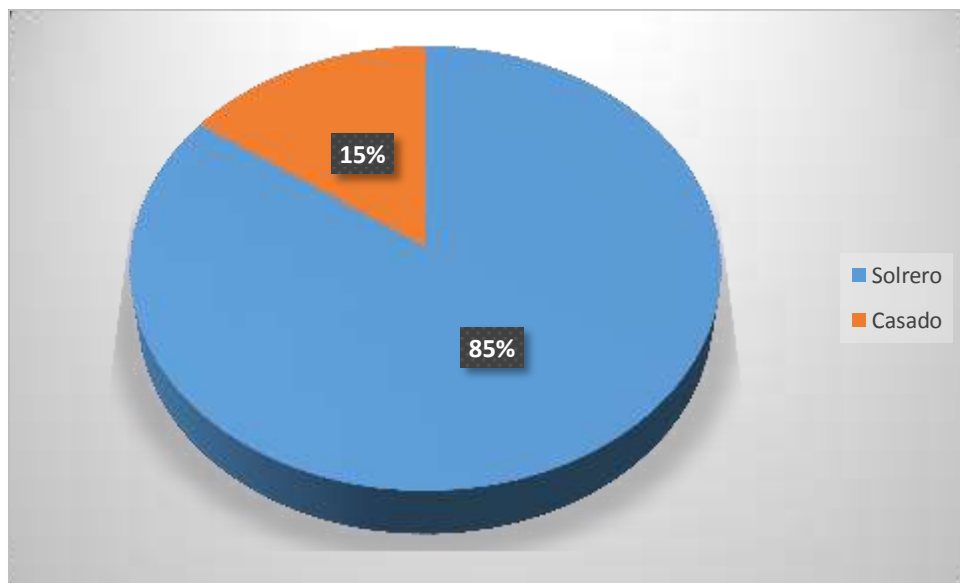
Genero de los estudiantes de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC.



Fuente. Registro de estudiantes cursantes del tercer semestre de las carreras de la División de Humanidades

GRAFICA 3

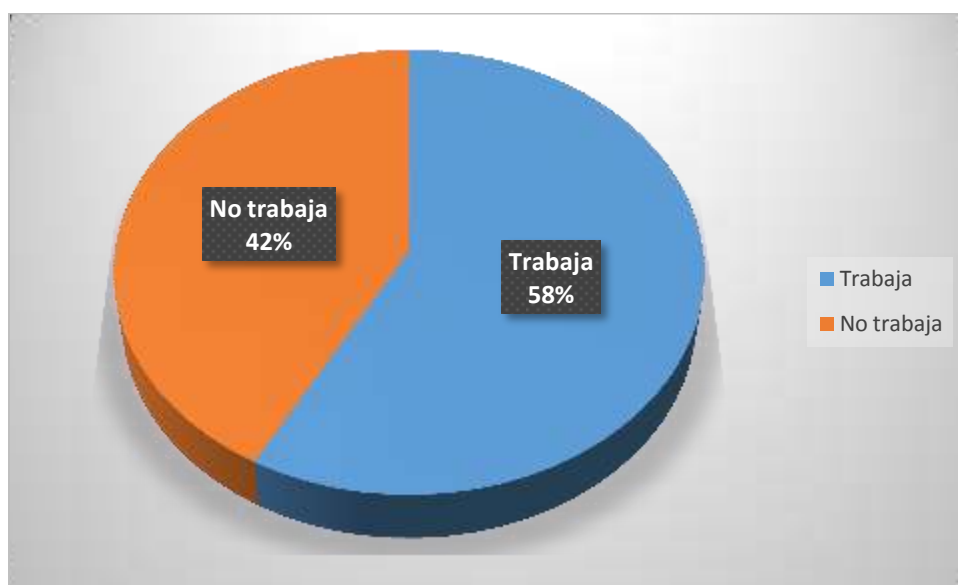
Estado Civil de los estudiantes de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC.



Fuente. Registro de estudiantes cursantes del tercer semestre de las carreras de la División de Humanidades

GRAFICA 4

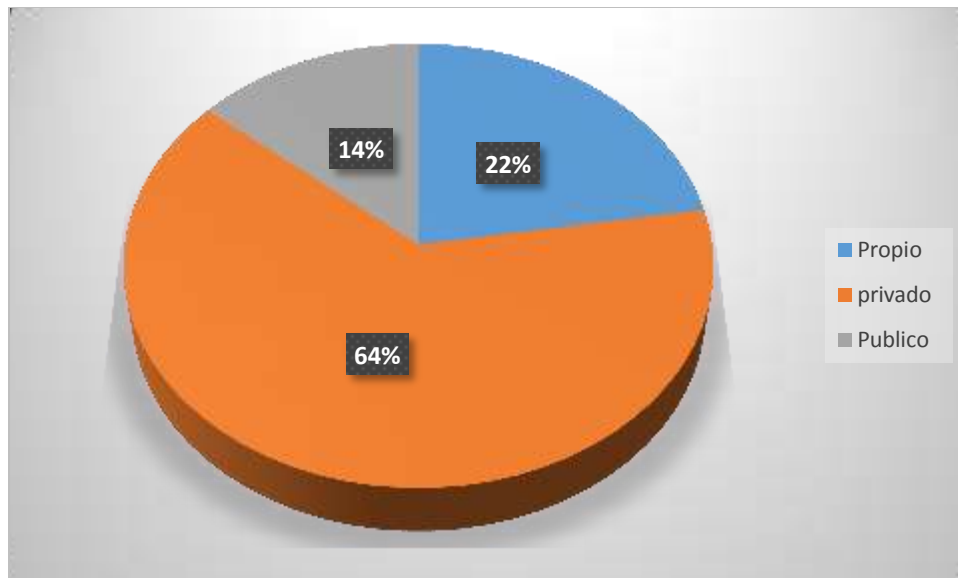
Actividad productiva extra aula de los estudiantes de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC.



Fuente. Registro de estudiantes cursantes del tercer semestre de las carreras de la División de Humanidades

GRAFICA 5

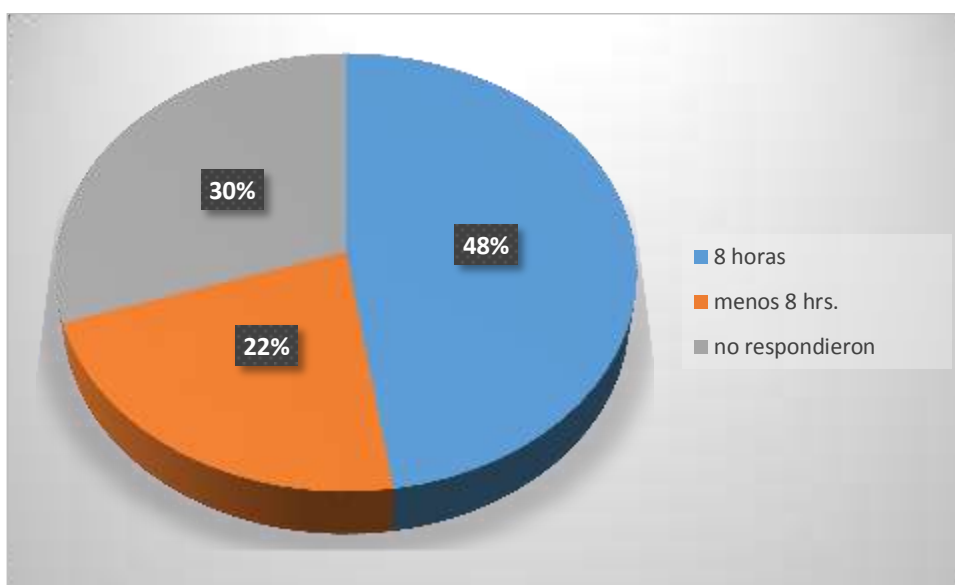
Actividad laboral que realizan estudiantes de las carreras de la división de Humanidades
Del CUNOC.



Fuente. Registro de estudiantes cursantes del tercer semestre de las carreras de la División de Humanidades

GRAFICA 6

Horario de trabajo de estudiantes del tercer semestre de las carreras de la división de Humanidades del CUNOC.



Fuente. Registro de estudiantes cursantes del tercer semestre de las carreras de la División de Humanidades

ANEXO 2: INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE POSTGRADOS
MAESTRIA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA
DIVISION DE HUMANIDADES.

BOLETA.

Instrucciones.

Apreciable estudiante, le solicitamos responder con veracidad a las siguientes preguntas que se le formulan con el fin de recabar información que será de utilidad para la realización de un estudio de tesis de la Maestría en docencia Universitaria titulado “Factores de Alimentación que inciden en el aprendizaje del estudiante de las carreras de la división de Humanidades del Cunoc. Que permitirá aportar sugerencias para mejorar el aprendizaje en el estudiante Universitario.

1- Generales.

Carrera: Trabajo social. _____ Psicología. _____ Pedagogía. _____

Género: M ___ F ___ Estado Civil- Soltero ___ Casado ___

2- Actividad Laboral

Trabajo: Sí ___ NO ___

Propio: ___ institución privada _____ publica _____

Horario de trabajo en horas. ___ Horario de Ingreso ___ de Egreso ___

3- Actividad Económica.

Sus ingresos económicos considera que para cubrir los gastos de usted y, o su familia son suficientes: SI _____ NO _____

Usted sostiene sus estudios Sí _____ NO _____

Su alimentación la proporciona Usted _____ sus padres _____

4- Hábitos alimenticios.

Ingiere alimentos antes de acudir a sus actividades académicas SI ___ NO ___ cuantos

Tiempos básicos de alimento toma a diario: _____

Cuántas refacciones toma usted: _____

Cuántas veces ingiere los siguientes alimentos:

Frutas: _____ por día _____ por semana

Verduras: _____ por día _____ por semana

Hiervas: _____ por día _____ por semana

Cereales: _____ por día _____ por semana

Huevos: _____ por día _____ por semana

Leche: _____ por día _____ por semana

Lácteos: _____ por día _____ por semana

Carnes: _____ por día _____ por semana

Hígado: _____ por día _____ por semana

Pescado: _____ por día _____ por semana

Granos como:

Garbanzo, Frijol _____ por día _____ por semana:

Tortillas: _____ por día _____ por semana

Pan: ____ - ____ por día _____ por semana

Refrescos embotellados _____ por día _____ por semana

Especifique cuales. _____

y gaseosas _____ por día _____ por semana

Especifique cuales. _____

Comidas rápidas: Sí _____ NO _____

Especifique cuales. _____

Golosinas cuántas por día _____ o por semana _____

Especifique _____

5- Evaluación del aprendizaje.

Como considera usted su memoria:

Buena _____ deficiente _____ mala _____

Como considera usted su capacidad de razonamiento:

Buena _____ deficiente _____ mala _____

En relación al contenido académico usted asimila:

con facilidad _____ con dificultad _____

La comprensión de lectura le es fácil _____ se le dificulta. _____

Tiene motivación para continuar sus estudios: SI _____ NO _____

En relación a el curso de sus estudios universitarios cree usted que su aprendizaje a sido:
eficiente _____ aceptable _____ deficiente _____

Explique ¿porque? _____

En relación a sus estudios ha alcanzado las metas propuestas: SI _____ NO _____

¿Porque? _____

ANEXO 3: DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

DEFINICION DEL PROBLEMA.

Toda persona nace con cualidades y capacidades diferentes, sin embargo algunas son comunes para todos, como por ejemplo: El Aprender, el alimentarse, el razonamiento, entre otras, así desde que nacemos aprendemos a respirar a satisfacer algunas necesidades básicas, y vamos desarrollando en el aspecto físico, mental e intelectual, encontramos que estos aspectos a los que nos referimos están en estrecha relación ya que existen varios estudios realizados en niños de edad escolar en donde se demuestra que las capacidades físicas y mentales son deficientes en niños que han recibido una alimentación pobre en nutrientes o por carecer de recursos económicos no consumen lo necesario, el médico Reynaldo Martorel, en un documento del banco mundial señala que “los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos”. Lo cual afecta el desarrollo conductual, cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva. <http://www.eltiempo.com/archivo>

Encontramos en el “archivo digital de noticias En la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts”... que los niños con mala alimentación tienen dificultad en el aprendizaje y problemas conductuales, que se manifiestan con irritabilidad, agresividad, dificultad de comprensión y falta de interés. En tanto que los niños bien nutridos son mejores estudiantes.

La alimentación en la infancia, es de gran valor como lo indica, Ingrid Vargas, nutricionista del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, “es poco probable que un adulto que haya tenido mala alimentación durante la infancia logre superar las deficiencias de concentración” <http://www.eltiempo.com/archivo>

También es conveniente recordar el proverbio chino "que lo que comemos hoy Camina y habla mañana"... Ramírez Gonzales 1998 esto significa que los alimentos que consumimos el cuerpo los transforma en energía química que se convierte en energía mecánica y es aprovechada como energía activa lo cual favorece el crecimiento y desarrollo físico, mental, en consecuencia ayuda al aprendizaje a la memoria, al razonamiento, es decir al desarrollo intelectual. Ello se explica cómo lo manifiesta Jiménez: “en la fase de desarrollo las neuronas requieren un gran volumen de proteínas y nutrientes” que se encuentran en los alimentos que ingerimos a diario, lo cual “ayuda a construir todas las sustancias neurotransmisoras que permiten la interconexión entre las células nerviosas del cerebro, útiles en el proceso de aprendizaje”.

El estudiante debe tener una buena memoria y capacidad de concentración, pero para alcanzarla es necesario; como señala la Dra. M^a Dolores Silvestre, profesora de Nutrición

de la Universidad CEU... tener una dieta equilibrada y balanceada. Silvestre María Dolores2006

<http://noticias.universia.es/vida-2006> Silvestre María Dolores universidad de CEU.

En un estudio de tesis de grado de la facultad de trabajo Social de la Universidad Autónoma de Nuevo León realizado por Lic. Margarita Ramírez González sobre: Como influyen los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar, noviembre 1998. Se encontró que pocos de los estudiantes de la preparatoria técnica estudiada, tienen una dieta irregular, siendo que los que se alimentan mejor son los hombres mientras que las mujeres no apetecen frutas, verduras y carnes. Otro dato de interés es que en general se consumen alimentos bajos en proteínas y altos en calorías utilizándolos para aliviar el hambre en horarios de clase por aspectos económicos y por ser lo existente en las cafeterías instaladas en los centros educativos. Y ello contribuyó a que el rendimiento no fuera excelente. Ramírez Gonzales 1998 <http://eprints.uanl.mx>

Con lo anterior podemos ver la importancia de la alimentación en el proceso enseñanza aprendizaje en todos los niveles educativos, es por ello que me propongo investigar la incidencia de la alimentación en el aprendizaje del estudiante de la división de humanidades del centro Universitario de Occidente tomando en cuenta a la accesibilidad de estas carreras en horarios nocturnos, que permite que gran parte de estudiantes que recorren sus aulas laboran en dependencias estatales o privadas, para agenciarse de recursos económicos que le permitan adquirir su material didáctico o cualquier herramienta útil en el proceso aprendizaje, como también algunos de esta forma sostienen su hogar y para su alimentación personal, sin embargo no escatiman esfuerzos para lograr su superación, esto indudablemente representa un mayor gasto de energía, por lo que es necesario una buena alimentación.

El estudio que se pretende realizar no es de tipo experimental se utilizara el método deductivo su carácter es analítico descriptivo, se apoyara en la investigación cuantitativa. Analizándose los sujetos de estudio, se describirán los hallazgos relacionados al tipo de alimentación y su relación con el aprendizaje. Se llevara a cabo en el tercer semestre de las carreras de Trabajo Social, Psicología y Pedagogía de la división de humanidades del Centro Universitario de Occidente

Y para realizarlo se tomara el número de estudiantes inscritos en este semestre de las tres carreras y de ello se tomara una muestra que se repartirá en forma proporcional a cada carrera según le corresponda por el número de estudiantes, se pasara una boleta diseñada con el fin de conocer hábitos alimentación del estudiante universitario, que nutrientes son los que más se ingieren, de esta forma podrá deducirse la calidad de alimentación (buena, deficiente, carente, mala) también se evaluaran aspectos generales

como: genero, situación laboral, económica. Y datos que orientan a evaluar el aprendizaje de los sujetos de estudio.

PREGUNTAS.

Para la realización de la presente investigación es necesario hacer las siguientes preguntas

1- ¿Los hábitos de alimentación son determinantes en el proceso enseñanza aprendizaje del estudiante?

2- ¿La actividad laboral y económica contribuye a una alimentación no adecuada del estudiante, Que afecta su aprendizaje?

3- ¿el consumo de alimento sin valor nutritivo, puede afectar el proceso de aprendizaje? De los estudiantes del tercer trimestre de las carreras de trabajo social, psicología y pedagogía, De la división de humanidades-

DELIMITACIÓN.

La presente investigación se realizara dentro de los siguientes límites:

A). Temporal: El presente estudio tendrá carácter Sincrónico, en el momento actual.

B). Espacial: El estudio, específicamente se realizara en el tercer semestre de las carreras de Trabajo social, Psicología Pedagogía de la División de Humanidades del Centro Universitario de Occidente.

C) .Teórica: el estudio tendrá un enfoque de orden, pedagógico, Sociológico, Psicológico y Nutricional.

JUSTIFICACION.

La universidad de san Carlos de Guatemala es la encargada de hacer ciencia y por ello su aporte debe ser relevante a la sociedad, a través del centro Universitario de Occidente. Por ello se realizan estudios que contribuyen al proceso investigativo en beneficio de nuestra casa superior de estudios Y de la comunidad.

tomando en cuenta la importancia que tiene el proceso enseñanza aprendizaje en las aulas universitarias para un buen desempeño profesional en beneficio de la sociedad se propone la realización de un estudio para analizar la incidencia de factores alimentarios en el aprendizaje, para lo cual se tomara como campo de estudio los estudiantes del tercer semestre de las carreras de Trabajo Social, Psicología y Pedagogía de la División de Humanidades del Centro Universitario de Occidente, a través de una boleta diseñada para el efecto, el estudio se realizara durante el periodo comprendido al semestre en curso, esto obedece a que se han realizado estudios relacionados a la alimentación aprendizaje y rendimiento académico a nivel escolar en escuela y colegios incluso a nivel básico y diversificado, inclusive estudios de tesis, tanto a nivel nacional como en otros países

Así, podemos ver en un estudio de tesis de grado de la facultad de trabajo Social de la Universidad Autónoma de Nuevo León realizado por Licda. Margarita Ramírez González

sobre: cómo influyen los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar noviembre 1998. Se encontró que pocos de los estudiantes de la preparatoria técnica estudiada, tienen una dieta irregular, siendo que los que se alimentan mejor son los hombres mientras que las mujeres no apetecen frutas, verduras y carnes. También se encontró que en general consumen alimentos bajos en proteínas y altos en calorías útiles para evitar el hambre en horarios de clase, o por carecer de recursos económicos y es lo que venden con más frecuencia en las cafeterías instaladas en los centros educativos. Y ello contribuyó a que el rendimiento no fuera excelente. Por otra parte Infocop online, en el artículo: “La salud puede determinar los resultados educativos y el éxito escolar en niños y adolescentes” Indica: “que si bien el consumo de alcohol o drogas en los jóvenes tiene efectos negativos en el rendimiento escolar, una dieta alimenticia inadecuada o el consumo de tabaco tienen todavía peores consecuencia, La obesidad y sobre peso, ansiedad, depresión trastornos del sueño la salud determina los resultados educativos en niños y adolescentes” abril 2011 http://www.infocop.es/view_

Sin embargo a nivel universitario no se encontró ningún estudio relacionado al tema de alimentación y aprendizaje, por lo cual se justifica la realización de la presente investigación. Esperando proporcionar un aporte científico de utilidad a la comunidad Universitaria específicamente a la división de Humanidades y que pueda ser base para futuras investigaciones y a la vez se propondrán sugerencias para mejorar el aprendizaje de acuerdo a los resultados obtenidos.

OBJETIVOS.

GENERAL.

1. Determinar los factores de alimentación que inciden en el aprendizaje De los estudiantes de las carreras de Trabajo Social, Psicología y Pedagogía de la división de humanidades del CUNOC.

ESPECIFICOS:

- Analizar los hábitos de alimentación de los estudiantes de las carreras Trabajo socia psicología y pedagogía de la división de Humanidades del CUNOC
- Analizar si los aspectos laboral y económico influyen en la alimentación Y por ende al aprendizaje de los estudiantes objeto de estudio.
- determinar si el consumo de alimentos sin valor nutritivo afecta Negativamente el proceso de Aprendizaje de los estudiantes objeto de Estudio.

HIPÓTESIS.

Una alimentación desbalanceada perjudica el proceso de Aprendizaje en los estudiantes de las carreras de trabajo Social, Psicología y pedagogía de la división de Humanidades del cunoc.

METODOLOGIA

ENFOQUE DE LA INVESTIGACION.

En la realización del presente estudio el investigador procederá a estudiar el fenómeno por medio de su inmersión en el contexto de las carreras Trabajo Social, psicología y Pedagogía de la división de humanidades del cunoc. Asumirá una actitud de observador de los Objeto de estudio, partirá de los conocimientos Teóricos y los resultados obtenidos en el trabajo de campo, apoyándose en la investigación cuantitativa. Luego analizara los resultados en cuanto a La alimentación de los estudiantes objeto de estudio para relacionarlos con datos que evalúan el aprendizaje. Se empleara el método deductivo analítico descriptivo. Se realizarán procesos de: Inducción: Será utilizado al recabar información a través de las boletas y entrevistas. Transducción: Se procederá comparar los resultados obtenidos en las tres carreras de la división de humanidades. Deducción. Al analizar los resultados obtenidos se evaluara la relación entre la alimentación y aprendizaje de los objeto de estudio.

TIPO DE INVESTIGACION.

La investigación no es experimental y se llevara a cabo en el tiempo actual que cursan los estudiantes del tercer semestre de las carreras de Trabajo Social, Psicología y Pedagogía de la división de Humanidades del cunoc. Es decir es un estudio sincrónico.

METODO ESTADISTICO

La muestra se tomara de acuerdo a la siguiente formula

$$\frac{N}{N \times D^2 + 1}$$

Donde: **N** es el número del Universo, **D²** error del 10% = 0.01. Y **1**= constante

UNIVERSO Y MUESTRA.

Para realizar el presente estudio se tomara una muestra que será seleccionada de acuerdo al total de inscritos en el tercer semestre de las carreras de: Trabajo Social 90 estudiantes, Psicología 70 estudiantes y pedagogía 150 estudiantes de la División de Humanidades del Centro Universitario de Occidente y se repartirá en forma proporcional al número de estudiantes de cada carrera.

TECNICAS E INSTRUMENTOS.

Elaboración de boleta.

Observación y análisis