



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación:

Mención Cultura Física

TEMA:

“LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autor: Barrera Martínez Verónica Elizabeth

Tutor: Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres

AMBATO – ECUADOR

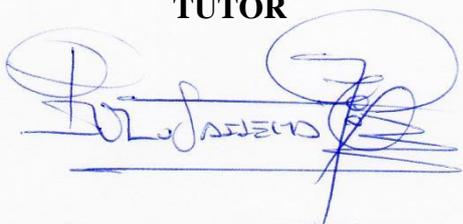
2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADO O TITULACIÓN

En calidad de tutor del trabajo de Graduación sobre el tema:

Yo, Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres, con C.I. 1802640209 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”** presentado por la estudiante Verónica Elizabeth Barrera Martínez de la carrera de Cultura Física, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

TUTOR



Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres
C.I. 1802640209

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Dejo constancia de que el presente trabajo es el resultado de la investigación de la autora, quien basada en los estudios realizados durante todo el proceso de la carrera, en investigación científica, revisión documental y de campo, llegado así a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las opiniones, ideas y comentarios realizados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Verónica Elizabeth Barrera Martínez

C.I: 180356189-1

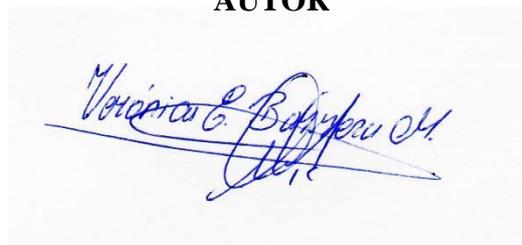
AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de ésta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la institución.

Cedo los Derechos en líneas patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública además apruebo la reproducción de esta tesis dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando ésta de producción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

AUTOR

A handwritten signature in blue ink, reading "Verónica E. Barrera M.", is centered within a light gray rectangular box. The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath.

.....
Verónica Elizabeth Barrera Martínez

C.I. 1803561891

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**. Presentado por la Srta. Verónica Elizabeth Barrera Martínez de la Carrera CULTURA FÍSICA promoción: Octubre 2014- Marzo 2015 una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, se **AROBADO** en consideración que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites pertinentes.



Lic. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

180339446-7

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Mg. José Ernesto Garcés Mosquera

1802491272

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Este proyecto de Tesis lo dedico primero a Dios porque él me dio salud y vida para poder seguir adelante con mis metas, luego a mi esposo Luis Gómez por su apoyo moral y económico a mis padres Pablo Barrera Y Gloria Martínez por confiar en mí y a mis hijos Alejandro y Adrian; gracias a todos por todo su apoyo para que pueda superarme en esta etapa de mi vida.

Verónica Barrera

AGRADECIMIENTO

Agradezco con todo mi corazón a DIOS por la salud y la vida, a mi esposo Luis Gómez por todo su apoyo incondicional tanto económico como moral, a mi madre Gloria Martínez por toda la ayuda que me dio con mis hijos para que yo pueda salir adelante, a mis hijos Alejandro y Adrian por el tiempo que no pude estar con ellos, pero todo tiene su recompensa porque gracias a ellos pude alcanzar mis sueños y mis metas, a la prestigiosa Universidad Técnica de Ambato por darme la oportunidad de estudiar para que pueda ser una profesional, al Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres, Director de Tesis quien supo impartir sus sabios conocimientos en mi formación profesional, a todos los que fueron mis maestros por brindarme todos sus conocimientos durante todo este tiempo de formación académica.

Verónica Barrera

ÍNDICE GENERAL

Contenido	Pág.
Portada	¡Error! Marcador no definido.
Aprobación del Tutor del Trabajo de Grado o Titulación	ii
Autoría del Trabajo de Graduación o Titulación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Aprovación del Tribunal de Grado	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General.....	viii
Índice de Cuadros.....	xii
Índice de Gráficos	xiv
Índice de Figuras e Imágenes.....	¡Error! Marcador no definido.
Resumen Ejecutivo	xv
Introducción	xvi

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.-Tema de investigación.....	1
1.2.-Planteamiento del Problema.....	1
1.2.1. Contextualización	1
1.2.2. Árbol de problemas.....	5
1.2.3. Análisis crítico	6
1.2.4. Prognosis.....	6
1.2.5. Formulación del Problema.....	7
1.2.6. Preguntas Directrices o Sistematización del Problema.....	7

1.2.7. Delimitación del Objeto de Investigación	8
1.3.- Justificación.....	8
1.4.- Objetivos	10
1.4.1. Objetivo General.....	10
1.4.2. Objetivos Específicos	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Antecedentes Investigativos.....	11
2.2.- Fundamentación Filosófica	12
2.2.1. Fundamentación Epistemológica.....	13
2.2.2. Fundamentación Axiológica	13
2.3.- Fundamentación Legal	14
2.4.- Categorías Fundamentales	16
2.5.- Red de inclusiones conceptuales.....	17
2.5.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente	17
2.5.2. Constelación de ideas variable Dependiente	18
2.6.- Fundamentación Teórica.....	19
2.6.1. Variable Independiente	19
2.6.2. Variable Dependiente	43
2.7.- Hipótesis.....	70
2.8.- Señalamiento de Variables.....	70

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.-Modalidad básica de la investigación	71
---	----

3.2.-Niveles o Tipos de Investigación	72
3.3.- Población y Muestreo.....	73
3.4.- Operacionalización de las Variables	75
3.4.1. Operacionalización de la Variable Independiente: Nutrición.....	75
3.4.2. Operacionalización de Variable Dependiente: Actividad Física	76
3.5.- Recolección de la Información.....	77
3.6.- Plan de Procesamiento de la Información.....	78
3.6.1. Plan para el procesamiento de la información.....	78
3.6.2. Procedimientos para el análisis e interpretación de resultados.....	79

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1.- Encuesta dirigida a los estudiantes.....	80
4.2.- Encuesta Dirigida a los Docentes.....	91
4.3.- Verificación de Hipótesis	101

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.- Conclusiones	109
5.2.- Recomendaciones.....	110

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1.- Datos Informativos.....	
6.2.- Antecedentes de la Propuesta.....	111
6.3.- Justificación.....	112
6.4.- Objetivos	113
6.4.1. Objetivo General.....	113

6.4.2. Objetivos Específicos	113
6.5.- Análisis de Factibilidad.....	114
6.6.- Fundamentación	115
6.7.- Metodología	166
6.8.- Administración de la Propuesta	167
6.9.- Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta.....	168
Bibliografía.....	169
Anexos	173

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y Muestra.....	74
Cuadro N° 2 Variable Independiente La Nutrición.....	75
Cuadro N° 3 Variable Dependiente Actividad Física	76
Cuadro N° 4 Plan de Procesamiento de la Información.....	78
Cuadro N° 5 Pregunta 1 Importancia de la Nutrición (estudiantes).....	80
Cuadro N° 6 Fuente para mejorar la Calidad de Vida (estudiantes)	82
Cuadro N° 7 Pregunta 3 Rendimiento Deportivo (estudiantes)	83
Cuadro N° 8 Pregunta 4 Resultados (estudiantes).....	84
Cuadro N° 9 Pregunta 5 Vitaminas y Minerales (estudiantes).....	85
Cuadro N° 10 Pregunta 6 Actividad Física (estudiantes).....	86
Cuadro N° 11 Pregunta 7 Estado Personal (estudiantes)	87
Cuadro N° 12 Pregunta 8 Desarrollo de los Sentidos (estudiantes).....	88
Cuadro N° 13 Pregunta 9 Consumo de Calorías (estudiantes).....	89
Cuadro N° 14 Pregunta 10 Incentivar la Práctica del Deporte (estudiantes)	90
Cuadro N° 15 Pregunta 1 Importancia de la Nutrición (docentes).....	91
Cuadro N° 16 Pregunta 2 Fuente para Mejorar la calidad de vida (docentes)	92
Cuadro N° 17 Pregunta 3 Rendimiento Deportivo (docentes)	93
Cuadro N° 18 Pregunta 4 Macronutrientes y Micronutrientes (docentes)	94
Cuadro N° 19 Pregunta 5 Vitaminas y Grasas Trans (docentes).....	95
Cuadro N° 20 Pregunta 6 Resultados Actividad Física (docentes)	96
Cuadro N° 21 Pregunta 7 Estabilidad Personal (docentes)	97
Cuadro N° 22 Pregunta 8 Desarrollo de los Sentidos (docentes).....	98
Cuadro N° 23 Pregunta 9 Consumo de Calorías (docentes).....	99
Cuadro N° 24 Pregunta 10 Incentivo a la Práctica Deportiva (docentes)	100
Cuadro N° 25 Combinación de Frecuencias Pregunta 1 (estudiantes).....	101
Cuadro N° 26 Combinación de Frecuencias Pregunta 1 (docentes)	102
Cuadro N° 27 Combinación de Frecuencias Pregunta 3 (estudiantes).....	102
Cuadro N° 28 Combinación de Frecuencias Pregunta 3 (docentes)	102
Cuadro N° 29 Combinación de Frecuencias Pregunta 9 (estudiantes).....	103
Cuadro N° 30 Combinación de Frecuencias Pregunta 9 (docentes)	103

Cuadro N° 31 Frecuencia Observada	104
Cuadro N° 32 Frecuencia Esperada.....	104
Cuadro N° 33 Chi-Cuadrado Calculado	105
Cuadro N° 34 Grado de Significación.....	107
Cuadro N° 35 Presupuesto	167
Cuadro N° 36 Metodología	166
Cuadro N° 37 Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta.....	168

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de Problemas	5
Gráfico N° 2	Categorías Fundamentales	16
Gráfico N° 3	Constelación de ideas variable Independiente	17
Gráfico N° 4	Constelación de ideas variable Dependiente	18
Gráfico N° 5	Pregunta 1 Importancia de la Nutrición (estudiantes)	80
Gráfico N° 6	Pregunta 2 Fuente para mejorar la Calidad de Vida	82
Gráfico N° 7	Pregunta 3 Rendimiento Deportivo (estudiantes).....	83
Gráfico N° 8	Pregunta 4 Macronutrientes y Micronutrientes (estudiantes).....	84
Gráfico N° 9	Pregunta 5 Vitaminas y Grasas Trans (estudiantes)	85
Gráfico N° 10	Pregunta 6 Actividad Física (estudiantes)	86
Gráfico N° 11	Pregunta 7 Estado Personal (estudiantes)	87
Gráfico N° 12	Pregunta 8 Desarrollo de los Sentidos (estudiantes).....	88
Gráfico N° 13	Pregunta 9 Consumo de Calorías (estudiantes)	89
Gráfico N° 14	Pregunta 10 Incentivar la Práctica del Deporte (estudiantes).....	90
Gráfico N° 15	Pregunta 1 Importancia de la Nutrición (docentes)	91
Gráfico N° 16	Pregunta 2 Fuente para Mejorar la calidad de vida (docentes).....	92
Gráfico N° 17	Pregunta 3 Rendimiento Deportivo (docentes).....	93
Gráfico N° 18	Pregunta 4 Macronutrientes y Micronutrientes (docentes).....	94
Gráfico N° 19	Pregunta 5 Vitaminas y Grasas Trans (docentes)	95
Gráfico N° 20	Pregunta 6 Resultados Actividad Física (docentes).....	96
Gráfico N° 21	Pregunta 7 Estabilidad Personal (docentes).....	97
Gráfico N° 22	Pregunta 8 Desarrollo de los Sentidos (docentes)	98
Gráfico N° 23	Pregunta 9 Consumo de Calorías (docentes)	99
Gráfico N° 24	Pregunta 10 Incentivo a la Práctica Deportiva (docentes).....	100
Gráfico N° 25	Campana de Gauss	106

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA ADUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE
LOS DÉCIMOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA
DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA

Autor: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Tutor: Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo investigativo es producto de la necesidad de mejorar La Nutrición en la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América de la Ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua; esta a su vez tiene por objetivo analizar la importancia de la Nutrición y su incidencia en la actividad física, la investigación que se aplicó en el presente trabajo recoge información relevante para la comprobación de la hipótesis así como el establecimiento de conclusiones y recomendaciones que llevan a proponer soluciones al problema detectado, además permitió adentrarse al investigador con el fenómeno de estudio, una vez detectado el problema por el investigador por medio de la observación directa en la Unidad Educativa Hispano América; se procedió a la elaboración del marco teórico, con la ayuda bibliográfica en libros, folletos, artículos de internet que sirvieron de soporte tanto técnico como académico en la formulación de las categorías fundamentales para luego desglosarse de las constelaciones de ideas, constituyéndose en un verdadero soporte bibliográfico. De la misma manera se utilizó principios estadísticos dentro de la investigación cuyo universo de estudio fueron los estudiantes de los décimos años, por ultimo con la ayuda de la encuestas respectivas llegamos a formular conclusiones y recomendaciones. Realizadas todas estas actividades se vio la necesidad de aplicar la propuesta para la elaboración de una “Guía Nutricional”, de modo que los docentes encargados de la enseñanza tengan una orientación para dicha actividad de los estudiantes, de esta manera solucionar el problema de la nutrición.

PALABRAS CLAVE: Nutrición, Actividad Física, guía, movimientos corporales, fortalecer, organismo, variedad, comidas, necesidad, mejorar.

INTRODUCCIÓN

El tema desarrollado en mi trabajo de investigación sobre “La nutrición en La Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua” es de gran interés para esta institución, pues del resultado que se logre mediante el uso de las alternativas de solución se obtendrá el mejoramiento de la Actividad Física.

Para determinar el problema con sus variables se contó con el apoyo de la institución aplicando los instrumentos de investigación, que luego fueron encausados por la indagadora para cumplir con los objetivos planteados y aceptar la hipótesis.

Se utilizó la encuesta como técnica de investigación a los estudiantes y docentes para obtener la información indispensable; gracias a la Unidad Educativa por la cooperación prestada al facilitar mi trabajo investigativo.

El trabajo de investigación está estructurado de seis capítulos. Los mismos que se detallan a continuación.

Capítulo I. El Problema, consta de; Tema, planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes (subproblemas), delimitación del objeto de investigación, justificación, objetivo general y específicos.

Capítulo II. Marco Teórico contiene: Antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis, señalamiento de las variables.

Capítulo III. Metodología, contiene: Modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, Operacionalización de las variables, plan de recolección de información, plan de procesamiento de la información.

Capítulo IV. Consta de: Análisis de los resultados, interpretación de datos, verificación de hipótesis.

Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones

Capítulo VI. Propuesta, contiene: datos informativos, antecedentes de la propuesta, justificación, objetivos, análisis de la factibilidad, fundamentación, metodología modelo operativo, administración, previsión de la evaluación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.-Tema de investigación

LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA

1.2.-Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

En el país la producción alimentaria es variada, en el mercado se puede conseguir alimentos disponibles para nuestra canasta familiar, ahora el problema es que las personas no compran alimentos nutritivos; es adecuado incorporar a la canasta familiar alimentos variados para tener una menor desnutrición infantil pero la mayor parte de madres tienen desconocimiento de qué alimentos son los que contienen más nutrientes que ayuden al desarrollo de sus hijos.

El gobierno está impulsando acciones como: Promoción de la lactancia materna y programas de alimentación para las mujeres embarazadas; Programa Aliméntate Ecuador para madres, niños (as) menores de 5 años; Programa integrado de micro nutrientes, Programa de Escuelas saludables, para lograr que las familias accedan a una dieta adecuada; Acceso a educación nutricional y servicios de salud.

En Agosto del 2014 el ministerio Coordinador de Desarrollo Social y de Salud Pública del Ecuador, la Organización Panamericana de la Salud y el Fondo de las

Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), realizaron una conferencia sobre la alimentación y prevención de enfermedades en el que se dio a conocer según encuestas que 3 de cada 10 niñas y niños en edad escolar y 2 de cada 10 adolescentes tienen problemas de sobrepeso u obesidad, dando como consecuencia enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Los hábitos de alimentación son muy malos ya que consumen alimentos procesados, ultra procesados, comida chatarra de bajo nivel nutricional, altos en grasa, azúcar y sal, a esto se suma los bajos niveles de actividad física, por lo que va en aumento la incidencia del sobrepeso y la obesidad, así como de las enfermedades crónicas no transmisibles antes ya mencionadas.

En la Provincia de Tungurahua se ha comprobado que la mayor parte de niños con problemas de desnutrición son los que tienen sus madres analfabetas, por lo contrario las madres que son alfabetizadas tienen sus hijos con menores cifras de desnutrición, razón por la que se debería trabajar educando a los adultos ya que gracias a esto tendrán un mejor conocimiento para alimentar a sus hijos y poder darles una mejor calidad de vida.

Reducir el problema de la desnutrición en nuestra provincia será lenta y paulatinamente ya que los cambios se han ido viendo con el pasar de los años.

En los subcentros rurales se hace la entrega de vitaminas y de charlas con información necesaria de como nutrirse adecuadamente ya que esta es la principal causa para que sus hijos tengan problemas de aprendizaje y sobre todo bajo rendimiento físico cuando realizan actividad física en sus planteles educativos.

La actual nutrición de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua no es la adecuada por lo que deben dar mayor importancia a la alimentación que hay que llevar diariamente, desde el principio del año escolar se debe crear guías alimenticias y charlas a los padres de familia con el fin de que los estudiantes puedan crecer sanos, tener buenas defensas y de esta manera prevenir enfermedades causantes de disminuir el rendimiento en la actividad física.

Socializar información adecuada de una correcta nutrición tanto a los maestros, padres de familia y a sus hijos indicando la importancia de los hábitos alimenticios ya que es necesario tener en cuenta que no solo es importante comer, sino comer bien.

Informar a los padres de familia que la ingesta de diferentes alimentos que contengan nutrientes saludables puede ser económico y que no es necesario ser millonarios para poder nutrir bien a sus hijos, en el mercado están disponibles alimentos con alto contenido nutricional a los que se puede acceder sin ningún problema.

Es por esto nuestra preocupación por indagar alternativas de solución al problema y evitar que los estudiantes tengan desnutrición, dando lugar al consumo de una nutrición balanceada, que permitirá un mejor desenvolvimiento tanto en lo educativo como en su desarrollo corporal.

Es importante que combinemos una adecuada nutrición con la actividad física porque una buena nutrición sin actividad física conlleva a tener enfermedades y de igual manera si se tiene actividad física sin tener una adecuada nutrición, la combinación de los dos contribuye a que el peso corporal se regule. Los niños que tienen sobrepeso no les gusta realizar actividad física con sus compañeros porque tienen baja autoestima.

El estado de atención y concentración antes, durante y después de la hora de clase se potenciará con una buena nutrición puesto que los alimentos que se elijan ayudaran de una u otra manera para que el cerebro, los músculos y los órganos del cuerpo absorban los nutrientes que estos poseen.

De igual manera debemos realizar actividad física diaria para que nuestro cerebro se mantenga activo sin olvidar que el descanso también es importante pero solo lo necesario.

En la Unidad Educativa Hispano América los bares tienen control alimenticio pero no es suficiente; debido a que en los últimos años no ha habido un buen desempeño en el momento de realizar la Actividad Física y los motivos es que los

estudiantes de los décimos años tienen un desconocimiento sobre una variada nutrición, el desorden alimenticio que están llevando en sus hogares los conducirán en un futuro muy cercano a enfermedades crónicas.

La mayoría de los padres de familia no son profesionales, no tienen el dinero suficiente para solventar el gasto diario en sus hogares por lo que se alimentan en muchos de los casos una sola vez al día y en el peor de los casos con alimentos chatarra que se expende en las afueras de la institución lo cual los dificulta para realizar actividades físicas y más aún para su concentración estudiantil.

1.2.2. Árbol de problemas

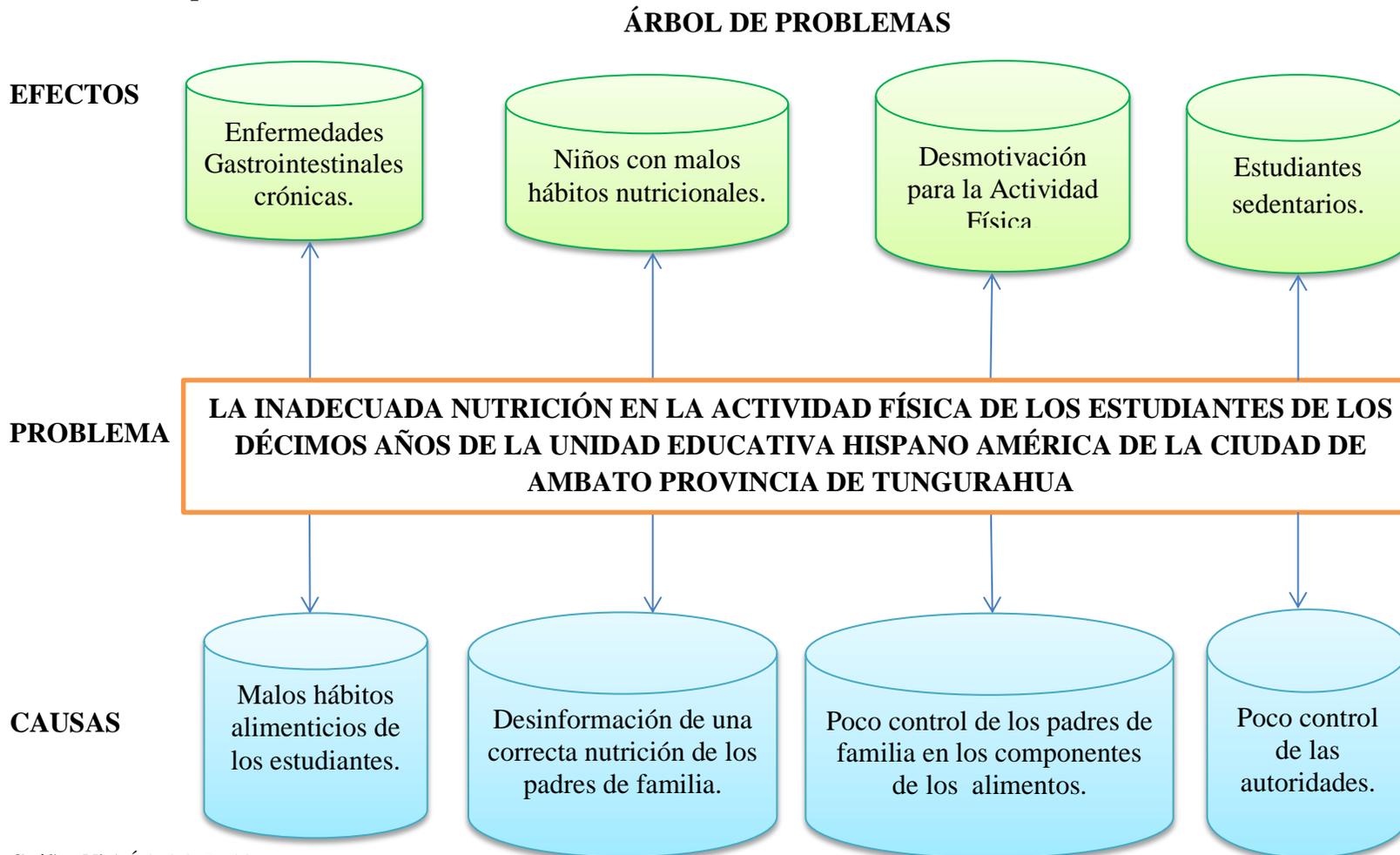


Gráfico N° 1 Árbol de Problemas
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez
Fuente: Unidad Educativa Hispano América

1.2.3. Análisis crítico

Los malos hábitos alimenticios que tienen los estudiantes puede llevarlos a enfermedades gastrointestinales crónicas que pueden repercutir de una forma negativa y permanente en su salud.

La desinformación de una correcta nutrición de los padres de familia será una causa para que los niños tengan malos hábitos nutricionales, las infecciones serán más frecuentes afectando su sistema inmunológico exponiéndose a poner en riesgo su salud.

El poco control que tienen los padres de familia en los componentes de los alimentos es una causa para que los estudiantes tengan una desmotivación para realizar actividad física, el no consumo de alimentos nutritivos puede experimentar problemas de sueño como consecuencia de la mala alimentación desmejorando su calidad de vida.

El poco control de las autoridades afecta a los estudiantes con sedentarismo siendo una problemática que afecta especialmente porque su característica es ser activos y con mucha energía.

1.2.4. Prognosis

Si los estudiantes continúan con malos hábitos alimenticios tendrán enfermedades gastrointestinales dañando su sistema digestivo y afectando su desarrollo normal, el estómago es el órgano que recibe la comida, se vería afectado produciendo gastritis, úlceras y otras enfermedades relacionadas al sistema digestivo.

De continuar los padres de familia con la desinformación de una correcta nutrición, los niños seguirán teniendo malos hábitos nutricionales como

consecuencia de varias acciones que dejan de hacer los padres de familia dando como resultado la obesidad infantil, desarrollo de enfermedades degenerativas como el cáncer que afecta los tejidos y los órganos.

Si los padres de familia no controlan los alimentos que consumen sus hijos su motivación para realizar la actividad física se verá afectada puesto que a su edad necesitan de alimentos energéticos es decir los que le ayudarán con un aporte necesario de calorías para desarrollar un mayor trabajo físico.

El poco control de las autoridades es una de las causas que afecta a los estudiantes provocando el sedentarismo sobre todo en la adolescencia, ocasionará enfermedades graves en la salud como la obesidad, debido a una inadecuada dieta y a la falta de ejercicio.

1.2.5. Formulación del Problema

¿Cómo incide la nutrición en la actividad física de los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América” de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua?

1.2.6. Preguntas Directrices o Sistematización del Problema

¿Cómo es la nutrición en los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América”?

¿Cuál es la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua?

¿Qué alternativas propositivas se presentan para solucionar la problemática encontrada?

1.2.7. Delimitación del Objeto de Investigación

CAMPO: Socio-educativo

ÁREA: Educación Física

ASPECTO: Nutrición y Actividad Física

Delimitación espacial

Esta investigación se realiza con los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América”.

Delimitación Temporal

La investigación de este problema será estudiada e investigada, durante el período Septiembre 2014 – Marzo 2015.

Unidades de observación

En los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América” de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

1.3.- Justificación

Se justifica criterios que demuestren los motivos por lo que se va a llevar a cabo la investigación, por lo tanto, la siguiente información aporta a la realización y fortalecimiento de la misma.

La importancia de este trabajo mejorará la calidad de vida a los estudiantes de los décimos años, la ingesta de alimentos nutritivos les permitirá tener un mejor rendimiento en su actividad física. La nutrición y la actividad física deben ser

estrechamente relacionadas, ya que los nutrientes ayudan a obtener un balance ideal en la salud.

El interés de esta investigación está fundamentado en mejorar la clase de nutrición que poseen los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América” de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua, en bienestar de su salud y su cuerpo para aportar hacia un mejor rendimiento físico. La nutrición es el complemento para que tengan un buen desenvolvimiento cuando realizan la Actividad Física.

El impacto de la investigación es dar cambios a la manera de nutrirse, poder erradicar un posible sobrepeso y desnutrición en los estudiantes pudiendo perjudicar el desenvolvimiento en su actividad física, para evitar esto impulsaremos a los estudiantes a tener adecuados hábitos nutricionales, de esta manera evitar el desarrollo de enfermedades como la obesidad.

Lo novedoso de la investigación es que se entregará una guía con una correcta información nutricional, los padres de familia se podrán dar cuenta de que para tener una correcta nutrición no será necesario tener una gran cantidad de dinero con lo cual ayudarán a mejorar el desenvolvimiento en la actividad física de sus hijos; de esta manera ayudaremos a una correcta preparación de alimentos con calidad y consistencia nutricional.

Los Beneficiarios inminentes del presente trabajo serán los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América” de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

La Factibilidad del trabajo de investigación está dada por el apoyo de las autoridades y docentes de la Institución, con la actuación primordial de los estudiantes, se tiene los recursos económicos para su realización, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, además del tiempo suficiente

para el desarrollo de la investigación y con el conocimiento necesario para que lo apreciado en esta investigación sea lo correcto.

1.4.- Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Investigar como incide la nutrición en la actividad física de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar la nutrición en los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América” de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.
- Analizar la Actividad Física que se practica con los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América.
- Implementar una guía nutricional en la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Antecedentes Investigativos

Existen investigaciones relacionadas con el presente trabajo con similitud en la variable independiente que es la Nutrición.

Después de haber revisado los trabajos de Investigación en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato se ha encontrado el siguiente trabajo de grado con cuyo tema es “La Nutrición como factor predominante y su incidencia en el Rendimiento Deportivo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Amauta Ñampi de la ciudad de Puyo” realizado por LASSO, Humberto Yiye en el año 2014 y sus conclusiones son:

- Se determinó que los estudiantes desconocen sobre la nutrición y los beneficios que esta ofrece, por lo tanto se limitan al consumo de ciertos alimentos y alimentos chatarra, dejando de lado alimentos nutritivos como frutas y verduras. Pág. 65
- La mala nutrición de los estudiantes los condicionan al momento de realizar algún tipo de actividad física ya que al no estar bien nutridos el organismo no suministra la energía necesaria para desarrollar de forma eficaz la actividad. Pág. 65
- La falta de tiempo de los padres por diversas actividades que estos tienen no pueden preparar alimentos nutritivos para sus hijos, entregando dinero para la compra de alimentos en la institución y el fin de semana es donde

- consume más cantidad de alimentos tratando de compensar la mala alimentación de transcurso de semana. Pág. 65
- Los profesores de cultura física tienen un conocimiento limitado acerca de temas de nutrición y rendimiento deportivo para ponerlos en práctica con sus estudiantes. Pág. 65

De igual forma se ha encontrado un trabajo de investigación con el tema “La Nutrición Deportiva en el Rendimiento Físico de los estudiantes de bailoterapia del tercero de bachillerato del Colegio Experimental Ambato” realizado por PORTERO, Ana Beatriz en el año 2013 con las siguientes conclusiones:

- Una buena nutrición es muy importante para el desarrollo físico del estudiante que practican bailoterapia. Pág. 108
- El consumo de nutrientes sanos ayudaran a desarrollar un excelente desarrollo físico en cada uno de los estudiantes, lo que mejorar sus funciones fisiológicas en cada una de las actividades. Pág. 108
- Ciertos nutrientes son ricos en vitaminas, proteínas, grasas, carbohidratos los mismos que deben ser ingeridos en forma gradual y proporcional. Pág. 108
- Los nutrientes ingeridos en forma diaria y proporcional, a largo plazo evitaran múltiples enfermedades entre estas la más común, las enfermedades conocidas hoy en la actualidad como no trasmisibles. Pág. 108

2.2.- Fundamentación Filosófica

Hace aproximadamente unos 10.000 años el hombre fue un recolector de su propio alimento; cazaban, comían frutos silvestres y raíces que les era de mucha ayuda por las actividades físicas a las que se enfrentaban en esa época, pero progresivamente se fue haciendo sedentario y fue ahí cuando comenzó los problemas de alimentación trayendo consigo las enfermedades como la obesidad. En todo caso siempre ha habido alimentos nutritivos pero el hombre se va

encargando de tener los malos hábitos alimenticios acompañados de la inactividad física.

El presente trabajo investigativo está centrado dentro del paradigma CRITICO – PROPOSITIVO, posibilita a los estudiantes para que puedan analizar la realidad de cómo se están nutriendo. Propositivo porque posteriormente se podrá plantear posibles soluciones ante la falta de información con respecto a una buena nutrición.

2.2.1. Fundamentación Epistemológica

La epistemología es una teoría sobre el conocimiento, la teoría del conocimiento fue estudiada por Immanuel Kant porque quiso saber si era posible construir la metafísica como ciencia. Sirve para plantear problemas específicos y en esta investigación especificamos al problema de la Nutrición.

Este proyecto está fundamentado en la teoría del conocimiento, porque los estudiantes entenderán los beneficios y la importancia de una correcta Nutrición que a su vez les será de mucha ayuda para realizar eficazmente la Actividad Física.

2.2.2. Fundamentación Axiológica

La fundamentación axiológica es una rama de la Filosofía, se centra específicamente en educarse con los valores tanto positivos como negativos. Los valores de los estudiantes se verán reflejados en su ingestión nutricional de acuerdo a su conducta alimentaria, los padres y los docentes somos los encargados de ayudarlos a crecer con principios que los formen como personas. Los valores que los ayudara a crecer en la sociedad son: compartir, tolerancia, amistad, la buena conducta, la confianza, todos como guía para el diario comportamiento como una base fundamental en todo ámbito de nuestras vidas.

2.3.- Fundamentación Legal

El trabajo de investigación tiene como fundamento legal La Constitución, La ley del Deporte, Derechos del Buen Vivir (Sumak Kawsay).

LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Sección Sexta. Cultura Física y Tiempo Libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

Art. 383.- Se garantizará el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

LA LEY DEL DEPORTE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Publicada el 11 de Agosto del 2010 en el registro oficial 255.

TITULO VI, DE LA RECREACIÓN, Sección 1,

GENERALIDADES

Art. 3.- La práctica del Deporte, Educación Física y Recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas, serán protegidas por todas las funciones del Estado.

Art.7.- El Estado garantizará los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades a mantener, desarrollar y fortalecer libremente su identidad en el ámbito deportivo, recreativo y de sus prácticas deportivas ancestrales.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la

recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Derechos del Buen Vivir (Sumak Kawsay), Sección primera. Capítulo Segundo Agua y alimentación

Art. 12.- El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye el patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

2.4.- Categorías Fundamentales

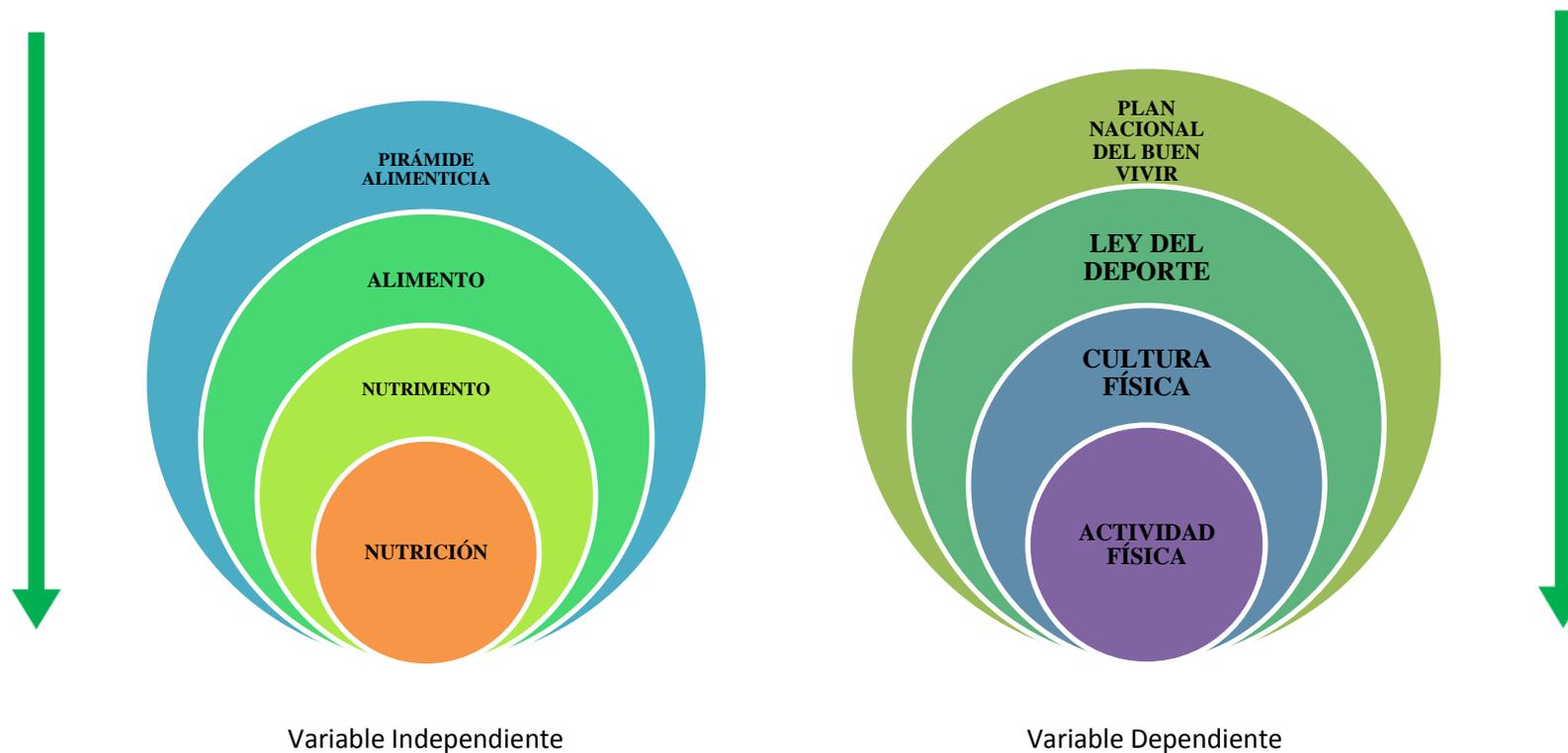


Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez
Fuente: Unidad Educativa Hispano América

2.5.- Red de inclusiones conceptuales

2.5.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente

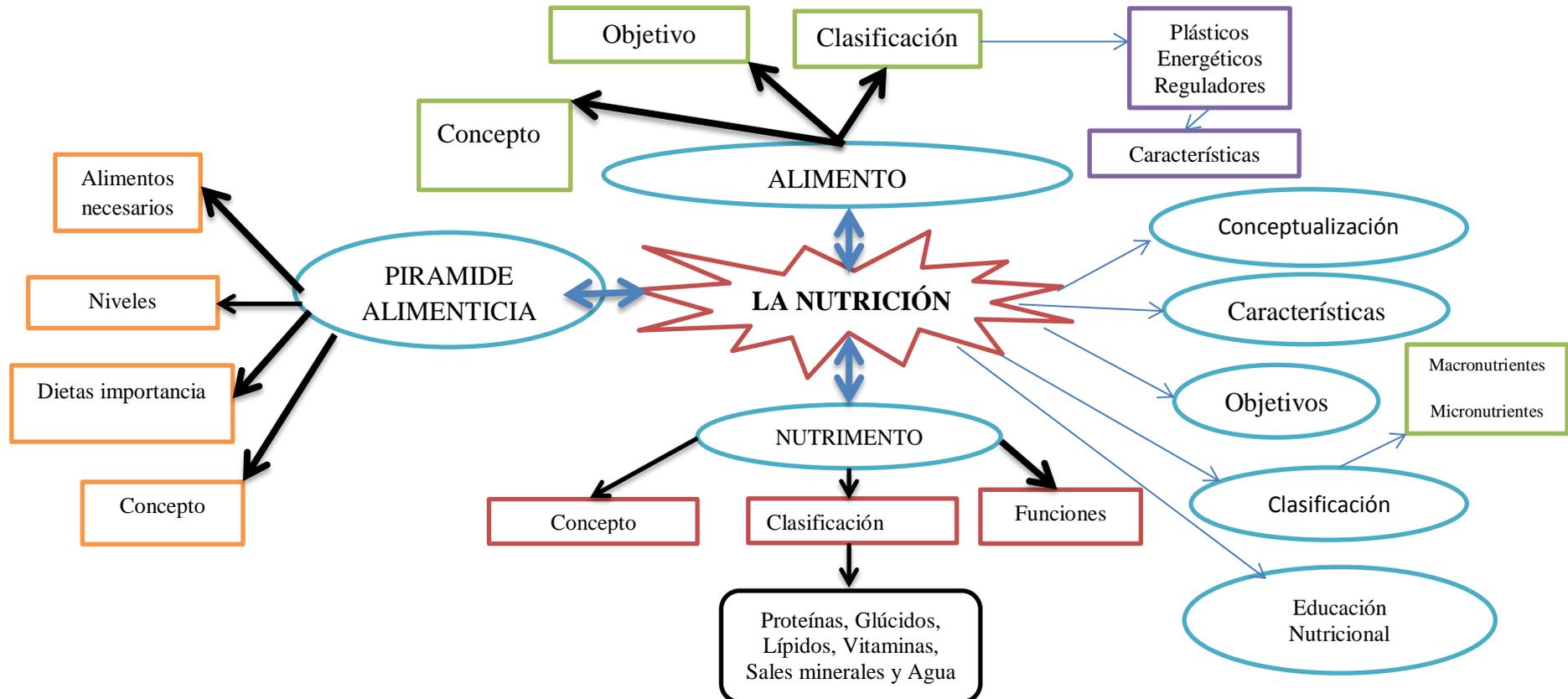


Gráfico N° 3 Constelación de ideas variable Independiente
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

2.5.2. Constelación de ideas variable Dependiente

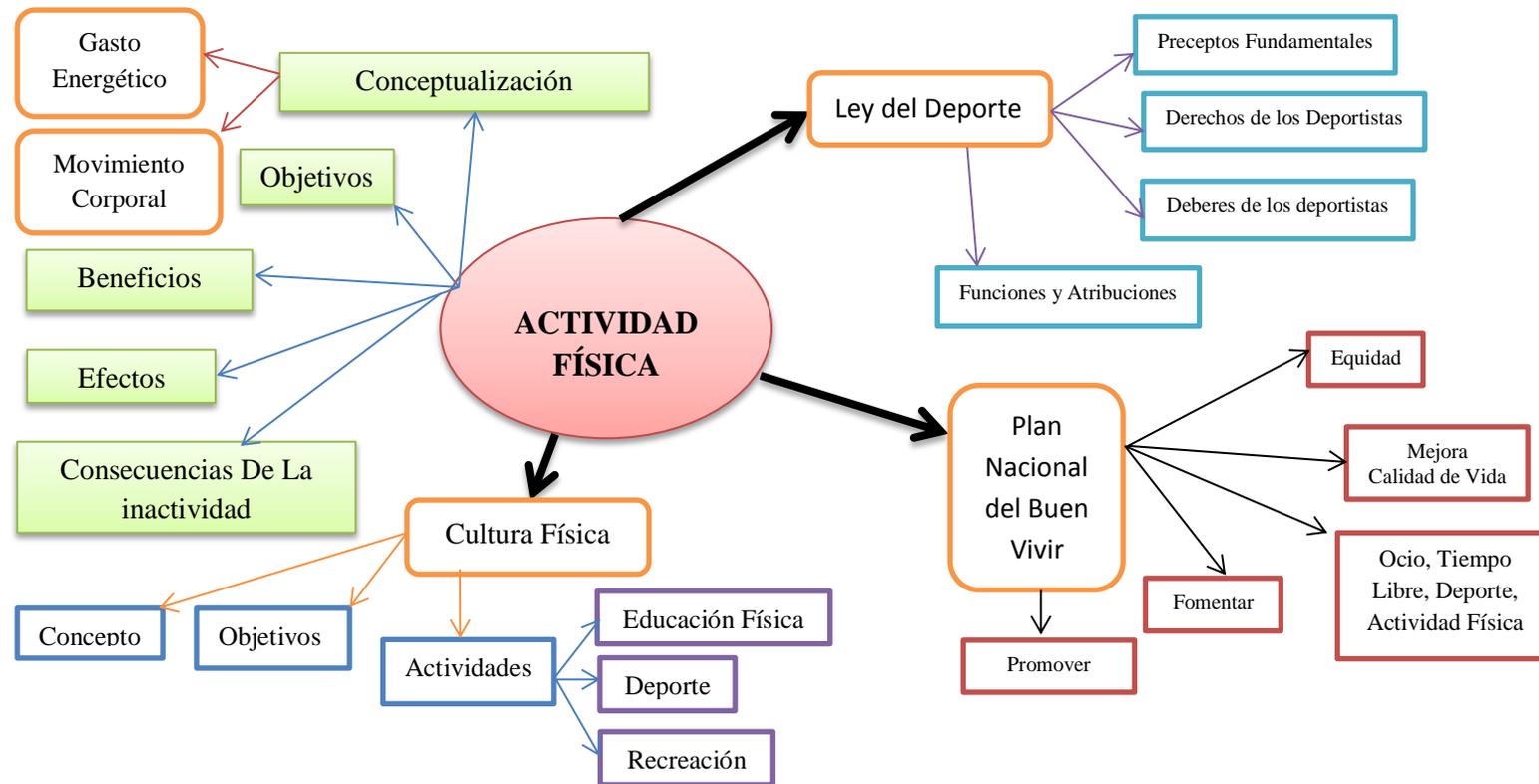


Gráfico N° 4 Constelación de ideas variable Dependiente
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

2.6.- Fundamentación Teórica

2.6.1. Variable Independiente

Nutrición, Nutrimento, Alimento, Pirámide Alimenticia

PIRAMIDE ALIMENTICIA



Figura N° 1 Pirámide Alimenticias

Fuente: <https://dameunsilbidito.files.wordpress.com/2015/01/piramidesenc.png>

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Señala por grupos la variedad de alimentos que nos corresponde comer en la dieta diaria, indica en que momento del día se lo debe hacer, este cuadro se compone por niveles, los que están debajo de la pirámide deben ser consumidos en considerables cantidades y mientras se van acortando se debe consumir en pequeñas cantidades.

Concepto de Pirámide Alimenticia

La guía más reciente destinada a proporcionar asesoramiento nutricional para la selección diaria de los alimentos es la Pirámide Alimentaria, desarrollada en U.S.

Department of Agriculture (USDA). La Pirámide Alimentaria está diseñada para ofrecer una imagen visual de la variedad de alimentos que los estadounidenses pueden comer, la proporción de Calorías que se obtiene de cada uno de los grupos y la moderación en el consumo de grasas, aceite y azúcares. (Williams,M, s.f, pag.30)

La imagen de la pirámide alimenticia se la hizo para ver que alimentos son los imprescindibles en la dieta, la porción en que se los debe consumir, aquí están incluidos todos los grupos de alimentos que consumimos a diario; se puede consumir todo lo que está en la pirámide pero debemos aprender cuanto se debe consumir. Las primeras pirámides se crearon en la década de 1970, Luego la que creo Estados Unidos en 1992, luego se la actualizo en el 2005 y posteriormente sustituida en el 2011.

La pirámide los alimentos descansan sobre la base de los productos con almidón (pan, pasta, arroz y patatas). A un nivel superior se encuentran las verduras y la fruta, en aproximadamente las mismas cantidades. Sobre ellas están entre otras cosas, la carne y los lácteos. En la cúspide encontramos las grasas como la mantequilla y el aceite para condimentar, y el resto de alimentos (ocupado por azúcares y otras golosinas). (Verburgh,K, s.f)

La pirámide alimenticia tiene diferentes niveles en los que podemos encontrar alimentos con diferentes nutrientes que pueden ser beneficiosos para la salud pero también malos dependiendo de cómo los utilicemos en nuestra alimentación diaria.

Comer bien significa alimentarse en forma variada y equilibrada, esto implica consumir todos los días alimentos que pertenezcan a cada uno de los grupos de la Pirámide Alimentaria. Esta divide a los alimentos en 7 grupos distribuidos en cinco niveles. (Araya,M,2001, pág.27)

Cuando incluimos en nuestra dieta una variedad de alimentos y con la cantidad adecuada nos estamos asegurando que nuestro cuerpo funcione adecuadamente y pueda rendir en las actividades diarias. El aporte energético que se debe dar a nuestro cuerpo en cuanto a porcentajes es de 55% a un 60% de carbohidratos, de un 12% a 15% de proteínas y un 25% a 30% de grasas. Debemos tomar en cuenta que no todas las personas necesitan el mismo aporte nutritivo por eso se necesita de diferentes cantidades según la edad, sexo y actividad física que realicen. Los hombres necesitan más aporte energético que las mujeres aunque se realice una similar actividad física o se tenga igual edad.

Alimentos necesarios

La pirámide alimenticia indica:

- Que alimentos debemos consumir
- Cuando lo debemos hacer
- Cada uno en que cantidad se debe ingerir

Los niveles de la Pirámide Alimenticia con sus grupos de Alimentos

Primer Nivel: Encontramos a los alimentos que se derivan de los granos.

Estos aportan carbohidratos y otros elementos vitales para el organismo como es la fibra, las proteínas y las calorías, los alimentos de este nivel son los que se debe consumir en mas cantidades y aquí encontramos pan, arroz, pastas, cereales, papas entre otros. Lo ideal es consumir de 4-6 raciones.

Segundo nivel: Encontramos a la frutas, verduras y hortalizas. Estos se caracterizan porque son ricos en vitaminas, fibra, antioxidantes, y minerales; son indispensables en todas las dietas para nuestro organismo porque aportan gran cantidad de nutrientes. Lo ideal es consumir 2 raciones de verduras y hortalizas y 3 raciones de frutas 5 veces al día.

Tercer nivel: Los lácteos. Podemos encontrar a la leche, al yogur, al queso que son valiosos porque aportan calcio y proteínas en la que se recomienda que tanto los niños como los adultos deben consumir de 2 – 4 raciones 3 veces al día.

Cuarto nivel: Las carnes. Encontramos diferentes tipos de carnes como el de vaca, chanco, pollo, pescado y los huevos, los que debemos consumir 2 raciones al día o por lo menos de 2 – 3 veces por semana.

Quinto nivel: Grasas y aceites. Con esta clase de alimentos nos debemos cuidar mucho, encontramos a las carnes grasas como los embutidos, a los aceites que representan altos índices de calorías.

Sexto Nivel: Alimentos de consumo restringido. Son alimentos con elevados contenidos de azúcares, es por eso que se reduce el consumo de estos.

Dietas Sanas y Balanceadas

La importancia de una dieta balanceada

La dieta del ser humano debe contener los principios alimenticios en las cantidades adecuadas a la función que realiza. Esto, porque lo que ingerimos actúa de la siguiente manera:

- **Reposición:** a través de la orina, heces y sudoración, el cuerpo pierde agua y sales minerales, que deben ser repuestas por la dieta. Las necesidades de agua son cercanas al litro diario; y la de las sales son pequeñas, pero muy variadas.
- **Renovación:** para el desarrollo y renovación de los tejidos orgánicos necesitamos proteínas, las cuales son el principal componente del organismo después del agua. Las necesidades proteicas diarias son, en el adulto, de un gramo por cada kilo de peso. Sin embargo, esta cifra se eleva durante la infancia, a causa del crecimiento.
 - **Energía:** las necesidades energéticas varían según el trabajo y el esfuerzo físico realizado. El aporte energético se obtiene de los hidratos de carbono, grasas y proteínas. El organismo acumula reservas energéticas en forma de grasas y glucógeno. Por eso, cuando el aporte es excesivo y no se consume puede llegar a producirse la obesidad. Dadas todas las funciones anteriores es que la dieta de los niños y adultos debe ser variada. <http://zonagratis.com>

Una dieta sana y balanceada es importante para los estudiantes porque necesitan de mucha concentración para que su rendimiento escolar se mantenga, en su dieta deben excluir las comidas pesadas como las comidas grasas que no proporcionan ningún valor energético necesario y de igual manera las dietas demasiado ligeras o desordenadas porque no aportan los nutrientes que el organismo necesita sin olvidar que el agua también es fundamental en la dieta y que es imprescindible consumir de 1.5 a 2 litros de agua diariamente. Se ha creado suplementos alimenticios pero si los estudiantes están adecuadamente alimentados no lo necesitan.

ALIMENTO

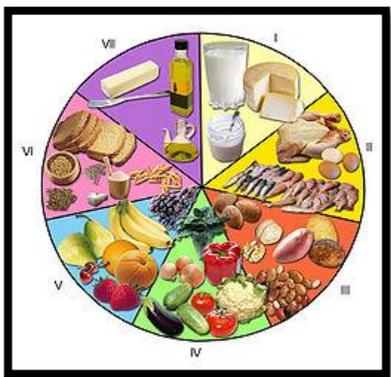


Figura N° 2 Alimento

Fuente:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/41/Rueda_de_los_alimentos.jpg/220px-Rueda_de_los_alimentos.jpg

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Un proceso educable es la alimentación, las personas escogen los alimentos de acuerdo a la preferencia de cada individuo, nuestro organismo absorbe los nutrientes que están en los alimentos. Los Nutrientes en el organismo tienen tres funciones: energética, plástica y reguladora.

Concepto de Alimento

Los alimentos son sustancias naturales o transformadas que contienen uno o más elementos nutritivos. Se ingieren para saciar el hambre y aportan todos los

nutrientes imprescindibles para tener un estado de salud óptimo. Cada alimento presenta distinta proporción de nutrientes; por ello se recomienda llevar a cabo una dieta equilibrada, en la que estén presentes la máxima variedad de alimentos posibles. (Accerto,A, 2014, s/p).

Alimento es todo lo que los seres vivos comemos o tomamos para poder sobrevivir. Los alimentos obtenemos de la naturaleza, sus nutrientes nos ayudan a tener un buen estado de salud, cada alimento tiene nutrientes diferentes por eso debemos aprender a comer variado.

Desarrollo conceptual del término alimento

Considerando desde un punto de vista nutricional, un alimento es “todo producto que, por sus componentes químicos y por sus características organolépticas, puede formar parte de una dieta con el objeto de calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrientes que resultan necesarios para mantener al organismo en un estado de salud”.

Es decir, un alimento es un producto, natural o transformado, capaz de suministrar al organismo que lo ingiere la energía y las estructuras químicas necesarias para que pueda desarrollar sin problemas sus procesos biológicos. (Gutierrez,J, 2000,pág. 21).

En la práctica, todo alimento puede ser considerado como un sistema alimentario, es decir, un sistema, más o menos complejo de naturaleza fisicoquímica, integrado por sustancias químicas que van a desempeñar funciones concretas y específicas, mediante las cuales contribuyen a las propiedades de ese alimento.

Es evidente que todo ser vivo necesita ingerir alimentos para subsistir y que a través de su alimentación recibe los nutrientes necesarios para atender al mantenimiento y desarrollo de su organismo. (Gutierrez,J,2000, Pág 23).

De todos los componentes de los alimentos, seis son los grupos de especies químicas que pueden ser calificados como nutrientes: agua, proteínas, hidratos de carbono lípidos, vitaminas y elementos minerales.

- Alimento sano. Cuando su composición carece de sustancias tóxicas, o de microorganismos patógenos, que puedan ocasionar alguna intoxicación o enfermedad en el que lo consume. Es un requisito que debe ser cumplido por todo alimento en uso, para que desde un punto de vista higiénico -* sanitario pueda ser calificado como seguro.
- Alimento saludable. Cuando carece de sustancias, o al menos no las contiene en cantidades importantes, cuyo frecuente consumo pueda significar algún riesgo de padecer alguna enfermedad crónica.
- Alimento para la salud. Cuando en su composición participa algún tipo de estructura química, cuya ingestión tenga acreditada actividades preventivas frente a ciertas enfermedades de tipo crónico. (Gutierrez,J, 2000, pág.24).

El comportamiento de muchos alimentos se encuentra en estrecha relación con las propiedades tan particulares que presenta la molécula química del agua. Algunas de sus propiedades fisicoquímicas, como calor específico, calor latente de fusión, calor latente de vaporización, conductibilidad térmica y viscosidad, inciden de modo especial en los cambios de estado y la transferencia de energía. (Gutierrez,J, 2000, pág.46).

Los alimentos tienen sustancias químicas que nos ayudan a calmar el hambre, el organismo se encarga de transformarlos para mantener y desarrollar el cuerpo humano, para esto debemos saber escoger los alimentos saludables porque nos ayudan a intercambiar energía.

Objetivo

El objetivo de los alimentos es mantener la temperatura corporal y regular el metabolismo, los seres vivos necesitamos de los alimentos para reponer la energía que vamos gastando con las actividades diarias que realizamos y estos nos ayudan a producir nuevas sustancias ayudando a que los tejidos se desarrollen para poder crecer sanos.

Clasificación de los Alimentos

Según Los Nutrientes Principales:

Cereales y tubérculos

Frutas

Verduras y hortalizas

Lácteos y derivados

Proteicos: Carne, pescado, huevos y legumbres

Grasas

Agua. (Accerto,A, 2014, s/p).

Los alimentos se clasifican en micronutrientes y macronutrientes, los llamamos macronutrientes porque son los que nos van a proporcionar más energía, y micronutrientes a los que no se necesita en muchas cantidades. En los macronutrientes tenemos a los carbohidratos, proteínas y lípidos. En los micronutrientes tenemos a las vitaminas y a los minerales. Los cereales y los tubérculos son fuente de energía que los debemos consumir principalmente para la realización de nuestras diarias actividades; en los cereales podemos utilizar al arroz, al maíz, al trigo, la avena, la cebada. También se incluyen: al pan, las pastas, las tortillas. Son tallos ricos en carbohidratos que nos aportan energía, las cascarras tienen vitaminas por esto es recomendable hervir u hornear con sus cascarras para utilizar los nutrientes. Es recomendable ingerir cereales naturales como la avena ya que son más nutritivos para dar energía al organismo.

Evitar los cereales que vienen en cartón, estos tienen químicos con mucha azúcar que no ayudan a una adecuada nutrición; es preferible granos enteros o integrales porque favorecen a la digestión por sus fibras.

Beneficios de la frutas

Las frutas tienen diversos colores y formas por esto son beneficiosas para la salud porque tienen sustancias y nutrientes naturales que ayudan a proteger al organismo. Sus beneficios son:

- Aportan porciones diversas de minerales y vitaminas especialmente la C.
- Ayudas para que el organismo se hidrate rápidamente.

- Protege al aparato digestivo haciendo que funcione correctamente.
- Como son diuréticas y depuradoras ayudan al organismo para que drene los líquidos.
- Los frutos secos aportan grasas pero como son naturales son favorables para el organismo.

Las frutas están compuestas principalmente por agua, hidratos de carbono, fibra vegetal, vitaminas, minerales y ácidos orgánicos y aroma. **Las verduras y hortalizas** no tienen muchas calorías pero sí fibra, vitaminas y minerales por estas razones es recomendable comerlas frescas. Por su diversidad se puede preparar una gran variedad de platos en la diaria alimentación, cuando preparamos ensaladas tiene que estar acompañado de carnes, arroz, pastas para que sea más nutritivo y equilibrado. Las razones por lo que las debemos consumir son las siguientes:

Ayuda a prevenir la hinchazón del vientre, y las piernas porque son ricas en potasio. Ayuda a combatir la obesidad porque no tienen grasas ni calorías. Tiene micronutrientes que ayudan al organismo a funcionar bien. Algunos ejemplos tenemos a la cebolla, brócoli, coliflor, espinacas, la lechuga, la zanahoria el pimiento, la remolacha etc.

Los lácteos y sus derivados

La leche es la más consumida, la podemos encontrar pasteurizada, deslactozada, descremada etc. Los quesos al igual que la leche se la pueden encontrar en una gran variedad. La mantequilla que es un producto graso. Los sueros que salen de la preparación de los quesos.

Las proteínas

Las proteínas tienen muchas funciones como:

- Ayudar al crecimiento

- Proporcionar aminoácidos (compuestos orgánicos que al combinarse forman proteínas).
- Ayuda para que se forme el jugo digestivo, las hormonas.
- Apresura la reacción metabólica. (Procesos químicos que se producen dentro de las células.)
- Ayuda a la transportación del oxígeno y del dióxido de carbono por la sangre.
- Nos ayudan a combatir las infecciones.
- Ayuda con el colágeno de los tejidos.

Las grasas también tienen que ser consumidas, son nutrientes pero no se las debe consumir con exceso, pueden hacer daño al organismo provocando diversas enfermedades como la obesidad o problemas del corazón que son las más comunes actualmente, las grasas también dan energía, cuando realizamos actividad física el organismo utiliza muchas calorías. Las grasas son de ayuda para que el cabello y la piel se mantengan saludables, también ayuda para que nuestro cuerpo se mantenga caliente, las grasas tienen 9 calorías por gramo, dos veces más que los carbohidratos y las proteínas.

El agua es muy importante para la vida de todos los seres vivos. Es importante ingerir agua después del consumo de alimentos, nos ayuda limpiando las toxinas de nuestro cuerpo, a que la sangre no se espese para que el corazón la bombee mejor. También ayuda al sistema nervioso, a la piel para que se mantenga joven. El agua potable y pura ayuda a calmar los dolores de cabeza, la hipertensión, el asma etc.

El **alimento** es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos con fines nutricionales, sociales y psicológicos:

Nutricionales: Proporciona materia y energía para el anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal.

Sociales: favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, las conexiones sociales y la transmisión de la cultura.

Psicológicos: Mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento>).

Encontramos gran diversidad de alimentos y lo podemos clasificar de acuerdo a su función nutricional. Para que el organismo funcione normalmente es importante consumir alimentos nutritivos a diario, los alimentos nos ayudaran a que los músculos y los órganos funciones correctamente, mantienen controlada la temperatura de nuestro cuerpo y para que se desarrolle perfectamente sin ningún tipo de problemas de salud.

Los alimentos no aportan igual cantidad de energía, por eso es de vital importancia saberlos combinar. De acuerdo a su función nutricional se clasifican en: energéticos, formadores y reguladores.

Los alimentos energéticos dan mucha energía para cuando vamos a realizar actividad física, como sabemos la actividad física es todo movimiento corporal que realizan las personas como caminar, correr, saltar, lanzar etc. Los energéticos son las pastas, el pan, las galletas, los dulces, la miel, etc.

Los alimentos formadores ayudan a la formación de los tejidos, los músculos y son de mucha ayuda para que la piel se cicatrice. Entre los alimentos formadores tenemos a la leche y todos sus derivados, a las carnes que son rojas y blancas, las legumbres y los huevos.

Los alimentos reguladores se complementan con los energéticos para que el organismo funcione adecuadamente. En este grupo podemos encontrar a las frutas, las hortalizas y al agua.

ALIMENTOS PLÁSTICOS

Leche y derivados lácteos

La leche y sus derivados están entre los alimentos más completos y equilibrados que existen, aunque no son suficientes para cubrir todas las necesidades nutritivas del ser humano. (J. Hernandez, y otros 2003, 14) .

ALIMENTOS ENERGETICOS

Cereales y derivados (cereales y tubérculos)

Los cereales constituyen un grupo de alimentos con una composición química, en general, bastante homogénea, así como la fuente energética más importante de la dieta por su contenido en hidratos de carbono complejos (almidón).

De todos los cereales, el único cuyo consumo tiene importancia en nuestro entorno en forma de grano es el arroz y muy secundariamente le sigue el maíz. Los productos que se encuentran en el mercado son arroces refinados, en los que se han eliminado las cubiertas (cascar), perdiéndose con ellas una proporción importante de fibra, elementos minerales y vitaminas hidrosolubles, particularmente del grupo B. (J. Hernandez, y otros 2003, 23).

ALIMENTOS REGULADORES

Verduras y hortalizas

Constituyen un grupo de alimentos muy diversos pero con una serie de características nutricionales comunes. Son alimentos de bajo contenido energético (entre 12-60kcal/100g la mayoría), ya que entre un 80 % y un 90 % (o más) de su composición es agua.

El principal valor nutritivo de las hortalizas deriva de su contenido en micronutrientes (vitaminas y minerales), y en hidratos de carbono complejos difíciles de digerir (fibra de la dieta), que aun que tienen muy poco valor nutritivo, son importantes para la función intestinal. (J. Hernandez, y otros 2003, 28).

En cuanto a las vitaminas, es especialmente interesante el aporte de vitamina C, fundamentalmente de las coles, espinacas, pimiento y perejil; y de vitamina A, de la que tienen un color acusado, como por ejemplo el tomate, la zanahoria, pimiento y perejil, entre otras. Cabe destacar también la presencia de diversas vitaminas del grupo B como el ácido fólico presente en las hojas y otras estructuras de las verduras. (J. Hernandez, y otros 2003, 29)

FRUTAS

Su composición y valor nutritivo es similar al de las verduras y hortalizas, puesto que se trata también de alimentos que aportan vitaminas, minerales y fibra alimentarios. La característica diferencial más importante es que las frutas presentan mayor contenido en azúcares simples (glucosa, fructosa y sacarosa en diversas proporciones según las especies) y, en general en un menor contenido en fibra alimentaria, que además se localiza fundamentalmente en la piel.

Las frutas aportan a la dieta una proporción relativamente importante de vitamina C y A. (J. Hernandez, y otros 2003, 30)

Los alimentos de acuerdo a la función de los nutrientes se clasifican en plásticos, energéticos y reguladores. Las sustancias plásticas ayudan a que en nuestro cuerpo se formen los tejidos, las sustancias energéticas dan la energía que se necesita para realizar las actividades diarias, y las reguladoras son las que el organismo necesita en pequeñas cantidades como las hortalizas y las frutas tienen vitaminas y minerales y a pesar de que no tengan mucho valor nutritivo debemos consumirlas a diario para que se complemente con las de mayor valor nutricional y que nuestra alimentación sea completa y variada y de esta manera ayudar a nuestro cuerpo para que se desarrolle sin ningún problema y no causarle enfermedades que sean perjudiciales para nuestra salud.

NUTRIMENTOS

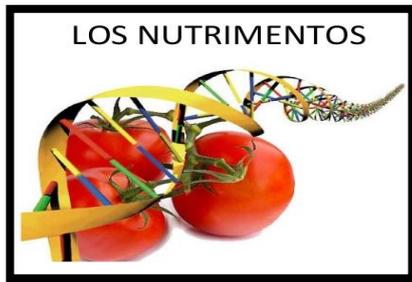


Figura N° 3 Nutrimentos

Fuente: <https://carlosdragonne.files.wordpress.com/2008/05/transgenico.jpg>

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Concepto de Nutrimiento

Según Leal, P.2004, "El estado nutricional es la condición de salud de un individuo influido por la utilización de los nutrimentos. El concepto de nutrimento, que se refieren a la unidad estructural mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio".

El estado de salud de las personas depende de los nutrientes que el organismo absorbe por medio del metabolismo es decir de la rapidez con que las células emiten la energía.

Los nutrimentos son cualquier elemento o compuesto químico de procedencia del exterior de la célula necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir los nutrimentos son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo. El nutrimento es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo o bien es degradado para la obtención de otras moléculas y de energía; o en su defecto, obtiene los nutrimentos de forma endógena (energía reservada del cuerpo = glucógeno, tejido adiposo, masa muscular) como una especie de autofagia COMERSE UNO MISMO). (<http://brianmontiel1502.blogspot.com>).

La células necesitan de los nutrimentos o nutrientes para que pueda efectuar sus funciones vitales, estos son tomados a través de un proceso metabólico llamado anabolismo (procesos químicos que ocurren en la célula) que se van degenerando para adquirir otras moléculas y energía. Todos los alimentos que las personas consumimos nos ayudan con la contribución de energía a nuestro organismo, si las personas no nos alimentamos adecuadamente con productos que contengan los nutrientes indispensables que nuestro cuerpo necesita nos enfrentaremos a futuro a

enfermedades no transmisibles. Al consumir alimentos nutritivos las células absorben los nutrientes y luego las va degradando es decir transformando en energía que el organismo necesita para realizar las diferentes actividades que los seres humanos realizan a diario desde un simple movimiento hasta actividades físicas más complejas.

Clasificación de los Nutrimientos

Los nutrimentos, es decir, las sustancias orgánicas o inorgánicas que el organismo extrae de los alimentos.

Se estudia los siguientes nutrientes o nutrimentos:

- Carbohidratos,
- Lípidos o grasas
- Proteínas
- Vitaminas
- Nutrimentos inorgánicos

Los alimentos son fuente de varios nutrimentos a la vez, con excepción de las grasas, que básicamente nos dan energía y vitaminas A y E, en algunos casos. No obstante esta coexistencia de nutrientes en los alimentos, y con el fin de ofrecerle un panorama específico y lo más claro posible, se explica cada grupo de nutrimentos por separado.

A.- LOS CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos constituyen los alimentos que integran la dieta en mayor cantidad debido a su alta variedad, a su gran oferta en el mercado y a su relativo bajo costo. Los carbohidratos son compuestos orgánicos químicamente formados por la unión de átomos de carbono (C), hidrogeno (H) y oxígeno (O), dispuestos en formas específicas. Los carbohidratos de origen vegetal representan la principal fuente de energía para la mayor parte de la población mundial, entre otros factores, debido a su alta amplia diseminación, fácil obtención y relativo bajo costo. (Marín,Z, s.f, pág.56).

B.- LOS LÍPIDOS O GRASAS

Los lípidos constituyen los alimentos que aportan mayor cantidad de energía a nuestro cuerpo. Muchísimos alimentos están naturalmente constituidos por lípidos, además de otros nutrimentos; algunos alimentos son grasas puras como la mantequilla y los

aceites; otros las contienen porque se agregan durante su preparación. En este último caso se habla de “grasa oculta”, especialmente en los productos de panadería, repostería y frituras. La oxidación de cada gramo de lípidos produce 9 kilocalorías de energía utilizable. Los lípidos que son líquidos a temperatura ambiente se llaman aceites y los que se encuentran en estado sólido se llaman grasas. Son los energéticos por excelencia, aportan cinco kilocalorías más por gramo que los carbohidratos y las proteínas. (Marín,Z, s.f, pág.65).

C.- LAS PROTEINAS

Las proteínas, por ser constituyentes de la misma materia viva, son de indiscutible importancia diaria. La oxidación de un gramo de proteínas provee al organismo de cuatro kilocalorías, pero su materia prima se utiliza más en otros procesos fisiológicos que como fuente de energética. Las proteínas son compuestos orgánicos formados por la unión de átomos de carbono, hidrogeno, oxígeno y nitrógeno. (Marín,Z, s.f, pág.73).

D.- LAS VITAMINAS

Las vitaminas son compuestos orgánicos que se encuentran en los alimentos en cantidades pequeñas. Son indispensables para el metabolismo y el normal funcionamiento del cuerpo. Las vitaminas son diferentes entre sí en cuanto a estructura química, función en el organismo y distribución en los alimentos, en los cuales se encuentran en pequeñas cantidades. (Anderson, 1988:111). (Marín,Z, s.f, pág.82).

E.- NUTRIMENTOS INORGÁNICOS

Los nutrimentos inorgánicos, comúnmente conocidos como minerales, son elementos esenciales en la fisiología humana, como moléculas o como iones, y cumplen funciones específicas y primordiales. Los nutrimentos inorgánicos forman parte de los tejidos del cuerpo y realizan funciones específicas, por lo cual son esenciales en la nutrición humana. Constituyen aproximadamente el 4% del peso corporal; su concentración varía en los diversos tejidos.

El agua, por su parte, se excluye de los nutrimentos, pero se debe recordar que constituye aproximadamente de 60%-70% del peso corporal de un adulto. Una persona puede morir después de 3 o 4 días de no tomar agua, cuya ingesta varía según la edad, el peso y la actividad física realizada. (Marín,Z, s.f, pág.103).

Carbohidratos

Los carbohidratos se clasifican en:

- Monosacáridos, disacáridos, y los polisacáridos.

Las funciones de los carbohidratos son:

- La aportación de energía.
- Son fuentes de vitaminas y minerales.
- Constituyen la reserva energética en forma de glucógeno (sustancia que está en mayor cantidad en el hígado y en menor cantidad en los músculos y tejidos transformándola en glucosa; la glucosa es una forma de azúcar que se lo puede encontrar en la miel y en las frutas).

- Aporta fibra para que el sistema digestivo funcione normalmente.

Las personas necesitamos un 50% de calorías que provengan de los carbohidratos.

Si se ingiere más de lo normal los carbohidratos se transformarían en grasa corporal.

Los lípidos

Los lípidos o grasas se clasifican en:

- Sencillos, compuestos y derivados.

Las funciones de los lípidos son:

- Que la energía se concentra en las células con mucho más concentración.
- Ayuda a que el colesterol se regule.
- Ayuda a la grasa subcutánea en la temperatura corporal para el calor interno.
- Ayuda a las personas delgadas para su aumento de peso.

Las Proteínas

Las proteínas se clasifican en:

- Simples
- Albuminas

- Glutelinas y prolaminas
- Albuminoides
- Conjugadas
- Derivadas

Las funciones de las proteínas

- En los tejidos corporales
- Cuando el cuerpo humano va creciendo se van formando nuevos tejidos
- Cuando se es adulto los tejidos se van renovando
- Ayudan en la digestión
- Ayuda para que el oxígeno se distribuya

Las proteínas son de origen animal y vegetal.

Las Vitaminas

Las vitaminas se clasifican en:

- Hidrosolubles
- Liposolubles

En las hidrosolubles tenemos al complejo B y la vitamina mientras que en las vitaminas liposolubles tenemos a la A, D, E, K

El organismo necesita de las vitaminas pero en pequeñas cantidades.

Las vitaminas liposolubles no se disuelven en el agua.

La función de los nutrimentos inorgánicos:

Son importantes para los huesos, los músculos y los dientes.

Da energía a los músculos.

El agua es muy importante para la vida por eso las personas no debemos dejar de hidratarnos a diario, para que se vaya regulando en el organismo, del 60% al 70% del peso corporal es agua y diariamente la vamos perdiendo ya sea por el sudor o por la orina por esto la importancia de tomar agua a diario para poder reponer la perdida. Los niños se deshidratan a menudo por el vómito o la diarrea, esto se debe controlar de inmediato con la visita a un médico ya que por su peligrosidad puede causar la muerte. Es recomendable consumir de 2 a 3 litros de agua a diario.

Los carbohidratos son macronutrientes estos deben ser consumidos a diario en nuestra alimentación pero tiene que ser equilibrada es decir que no la debemos consumir con exceso y variadamente.

Los carbohidratos en nuestro cuerpo dan energía ayudando a que los órganos, las células y los tejidos funcionen correctamente. Cuando las personas hacen mucha actividad física se recomienda consumir carbohidratos ya que estos son una fuente principal de energía para los músculos, es muy importante que los que practican deporte lo consuman antes, durante y después del ejercicio que vayan a realizar en el día con esto podrán rendir de mejor manera soportar mayores esfuerzos.

NUTRICIÓN



Figura N° 4 Nutrición

Fuente: <http://3.bp.blogspot.com/--Q9MKRTWqbU/VezNEDM-oDI/AAAAAAAAAIQ/o1aeKabBTho/s400/informatica.gif>

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Concepto de Nutrición

La nutrición: Proceso involuntario por el que los nutrientes y otras sustancias ingeridas se incorporan al medio interno y realizan diferentes funciones energéticas y reguladoras; se trata, por lo tanto, de un proceso no educable. La nutrición comprende un conjunto de fenómenos químicos, fisiológicos y bioquímicos, en los que el resultado final es el aprovechamiento de los nutrientes por el organismo. (Accerto, A, 2014, S/N).

El verbo nutrir se asocia con la palabra nutrición y esta está vinculada con los nutrientes que los encontramos en los alimentos y a los actos involuntarios cuando la personas ingieren la comida.

La nutrición es la ciencia encargada de estudiar a los nutrientes que constituyen los alimentos, sus funciones, como el organismo reacciona ante la ingesta de los alimentos y de los nutrientes, las interacción de los nutrientes con respecto a la salud y a la enfermedad. Además investiga las necesidades nutricionales de las personas, consumo de alimentos y sus hábitos, el valor nutricional y la composición de los alimentos.

La nutrición se dirige al estudio de la ingestión, digestión, absorción metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias por medio de esto se produce la energía para que el organismo pueda sostenerse, crecer y desarrollarse. El organismo asimila los alimentos y líquidos necesarios para el crecimiento y mantenimiento de las funciones vitales mediante un proceso biológico, ayuda a encontrar el equilibrio de comidas que ayuden a preservar la salud para esto se acude a especialistas que ayuden a mejorar la dieta. Una buena nutrición cubre los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como son las proteínas, las grasas y los carbohidratos, de micronutrientes como los minerales, las vitaminas y el agua, estos son los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para mantener una vida saludable.

La educación nutricional escolar debe incluirse dentro de los programas de enseñanza, ya que estos conocimientos son fundamentales en la adquisición de hábitos dietéticos favorables a la salud y que dificulten la aparición de enfermedades degenerativas.

En el caso de que los niños coman en el colegio, es necesario que los padres reciban una información detallada de los menús escolares para poder establecer en las comidas que el niño realiza en casa, las variaciones oportunas que hagan la dieta más apetecible e incluso compensen algún déficit si este existiera. (Accerto, A, 2014, S/N)

La nutrición se define como el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo vivo, y en nuestro caso el ser humano, utiliza, transforma e incorpora una serie de sustancias que recibe del mundo exterior y que forman parte de los alimentos con objeto de suministrar energía, construir y reparar estructura orgánicas, así como regular los procesos biológicos. A diferencia de la alimentación presenta la característica de no ser educable y ser consciente e involuntaria. Es importante entender que cuando nos alimentamos utilizamos alimentos, pero cuando nos nutrimos no trabajamos sólo con nutrientes.

Clasificación de la Nutrición:

Es posible clasificar a los nutrientes en tres grupos:

Macronutrientes o principios inmediatos. Son los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas.

Micronutrientes: son las vitaminas y los minerales. Estos últimos engloban a los macrominerales o minerales y microminerales u oligoelementos.

Agua y, en ella los electrolitos, sodio, potasio y cloro. (Verdú, J, 2005, pág.1).

Los objetivos de la nutrición son:

Aporte de la energía necesaria para poder llevar a cabo todas las funciones vitales.

Formación y mantenimiento de estructuras desde el nivel celular al máximo grado de composición corporal,

Regulación de los procesos metabólicos para que todo se desarrolle de una manera armónica. (Verdú, J, 2005,pág.2)

Los objetivos de la nutrición es regular el metabolismo para esto debemos saber que el metabolismo son las reacciones que ocurren en nuestras células en el que se da dos procesos llamados catabolismo y anabolismo. En la reacción catabólica las células liberan energía como la glucosa que es el azúcar natural de los alimentos que consumimos. En la reacción anabólica se utilizara la energía liberada para que las células se vuelvan a reconstruir. En si el catabolismo y anabolismo es

fundamental para la vida ya que el uno depende del otro. De esta forma se va formando y manteniendo la estructura de las células para que puedan aportar con energía.

En la Nutrición nuestro sistema digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor ayuda para que nuestro cuerpo integre o incorpore los nutrientes que nuestro cuerpo necesita es así que desde que el alimento que ingresa a nuestra boca pasa por el esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, recto y ano con las glándulas salivales, el hígado y el páncreas tendrá transformaciones físicas y químicas. Nuestro sistema respiratorio también ayuda a llevar las sustancias nutritivas a las células porque mediante el proceso anterior el oxígeno del aire que respiramos llega hasta los pulmones y la sangre ayudando a distribuir las sustancias nutritivas de los alimentos que hemos ingerido que serán llevadas a las células las sustancias necesarias aprovechando sus nutrientes y puedan cumplir con la función de dar energía al cuerpo. Las sustancias que las células no aprovechan son desechadas y la sangre las recoge, lleva hasta los pulmones para realizar el intercambio del oxígeno y así sean llevadas hacia el sistema de excreción.

Característica de la Nutrición

Una de las características de la Nutrición es que no es educable porque nuestro organismo es el que decide que sustancia sirve y cual la desecha de ahí que es involuntario por que el organismo se encargara de realizar todos los procesos necesarios para obtener la energía que requiere.

Clasificación de la Nutrición

La nutrición tiene su clasificación entre las cuales tenemos a:

Los macronutrientes que son los que le proveen más energía metabólica a nuestro organismo, en este grupo tenemos a los glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos, estos dan energía inmediata gracias a la glucosa y el glucógeno, la glucosa es el azúcar natural que tienen las frutas y la miel y el glucógeno en cambio es el almacenamiento de la energía es decir un conjunto de

cadenas de glucosa. También encontramos a las Proteínas, estas están formadas por cadenas de aminoácidos estas son moléculas que tienen la función de reserva. Los lípidos son un conjunto de moléculas orgánicas y su característica principal es ser insoluble en agua y soluble en disolventes. Los hidratos de carbono los encontramos en: panes, cereales, galletas, pastas, viandas, granos, frutas, leche y en menor cantidad en los vegetales. Los lípidos los podemos encontrar en:

Las carnes de res, de aves, cerdo, pescados, mariscos, huevos, queso, jamón y leche.

Los lípidos o grasas los encontramos en: los aceites, mantequilla, semillas (maní, nueces, avellanas, etc.), aguacate, carnes altas en grasa, leche y queso.

Los Micronutrientes son pequeñas cantidades de sustancias que el organismo de los seres vivos necesitamos, esenciales para los procesos metabólicos y son catalizadoras.

En este grupo tenemos a las Vitaminas y los Minerales.

Las Vitaminas:

Vitamina A: Lo encontramos en alimentos como la leche, queso, yema de huevo, hígado, verduras y frutas de color verde y amarillo. Son muy importantes porque nos ayudan a prevenir las infecciones gastrointestinales y de la piel al igual que los problemas de la vista y el retardo del crecimiento.

Vitamina B: Encontramos en las carnes, el hígado las verduras de hojas verdes, el fréjol, el huevo y los cereales integrales. Nos ayudan a prevenir la anemia, enfermedades nerviosas y de la piel.

Vitamina C: Encontramos en las frutas principalmente en la naranja, limón, toronja, guayaba, los vegetales verdes y el jitomate. Son muy importantes para

prevenir previene las enfermedades respiratorias, sangrado de encías y problemas de cicatrización.

Los Minerales:

Ácido Fólico: Encontramos en las verduras de color verde oscuro, frejol, haba, la carne y la yema de huevo. Ayuda en la disminución de las enfermedades gastrointestinales, la anemia en las mujeres embarazadas y niñas y niños menores de 5 años.

Hierro: Los alimentos que podemos consumir son: hígado, carne, hojas verdes, fréjol, lentejas y huevo, entre otros. Son indispensables para evitar la anemia principalmente en niñas (os) menores de 5 años y mujeres embarazadas.

Yodo: Se encuentra en el pescado, mariscos y sal yodada. Ayuda a prevenir el bocio, y los problemas de crecimiento y desarrollo de los niños (as).

Calcio Está presente en la leche, queso, las tortilla de maíz, y vegetales verdes. Es muy bueno para la osteoporosis, raquitismo, y la debilidad de huesos y dientes.

Zinc: Está en el hígado y riñón, el pescado, cereales integrales y vegetales verdes. En la nutrición tenemos diferentes conceptos que van relacionados y que las personas debemos tomar en cuenta para una mejor utilización. La alimentación que es voluntaria porque cada persona consume el alimento que desea llevarse a la boca, el alimento que la obtenemos de la naturaleza que al ingerir libera nutrientes para dar energía al cuerpo, los nutrientes son sustancias químicas como los carbohidratos, las proteínas, los lípidos, las vitaminas, los minerales y el agua, y la nutrición ocurren ya los procesos fisiológicos porque el organismo utiliza a los alimentos para que se mantenga en buen estado. En nuestra dieta diaria debemos consumir alimentos de calidad y en la cantidad adecuada de acuerdo a la edad, peso y actividad física que realicemos. Las personas que practican deportes deben consumir alimentos con más nutrientes porque desgastan más energía que las personas que realizan actividad física en menor intensidad.

2.6.2. Variable Dependiente

Actividad Física, Cultura Física, Ley del Deporte, Plan Nacional del Buen Vivir.

PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR



Figura N° 5 Buen Vivir

Fuente: <http://ecuadoruniversitario.com/wp-content/uploads/2014/05/Plan-Nacional-Buen-Vivir.jpg>

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

El Buen Vivir comienza en la constitución, guarda una percepción de la humanidad y ajustada en el hombre, su entorno social y natural.

Podemos decir que el Buen vivir complace los menesteres, podemos obtener una condición de vida y muerte decente, querer y ser queridos, el progreso beneficioso de todas las personas, con tranquilidad en la naturaleza y desarrollo de las culturas humanas.

El Buen Vivir considera que los seres humanos deben tener tiempo libre, oportunidades y libertad en las distintas sociedades sin ningún ejemplo de violencia.

El Buen vivir se relaciona con la educación porque es un derecho que tiene que ser cuidado por el Buen Vivir, tiene que potenciar y garantizar las mismas oportunidades a todos los seres humanos.

La educación es muy importante, por ser lo más esencial del Buen Vivir se tiene que preparar a los ciudadanos con amplios conocimientos y valores para que el país se desarrolle.

El Buen Vivir se planifica, no se improvisa. El Buen Vivir es la forma de vida que permite la felicidad y la permanencia de la diversidad cultural y ambiental; es armonía, igualdad, equidad y solidaridad. No es buscar la opulencia ni el crecimiento económico infinito. (Ecuador, Gobierno Nacional, 2013-217, pág.13)

Ecuador, como país andino, construye los derechos humanos, económicos, sociales, culturales y ambientales, sobre un concepto y visión del mundo nacido en las antiguas sociedades de la región de los Andes sudamericanos: el Buen Vivir es el Sumak Kawsay. Para alcanzar el Buen Vivir, el Gobierno asumió desde su inicio el compromiso de defender el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y el respeto a los derechos de la naturaleza. Estos derechos fueron consagrados en nuestra Constitución de 2008 que, además, convirtió al Ecuador en un referente, por ser el primer país en el planeta que reconoce los derechos de la naturaleza en su marco constitucional. (Ecuador, Gobierno Nacional, 2013-217, pág.16)

La **equidad**, que es un imperativo moral para erradicar la pobreza. El desarrollo integral de la primera infancia reconoce que si no se generan capacidades desde que nacemos, condenamos a la sociedad al fracaso. (Ecuador, Gobierno Nacional, 2013-217, pág.18)

La **Revolución del Conocimiento**, que propone la innovación, la ciencia y la tecnología, como fundamentos para el cambio de la matriz productiva, concebida como una forma distinta de producir y consumir. Esta transición llevará al país de una fase de dependencia de los recursos limitados (finitos) a una de recursos ilimitados (infinitos), como son la ciencia, la tecnología y el conocimiento.

Mejorar la calidad de vida

La Constitución, en el artículo 66, establece “el derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios”. Por ello, mejorar la calidad de vida de la población es un proceso multidimensional y complejo. (Ecuador, Gobierno Nacional, 2013-217, pág.136)

Ocio, tiempo libre, deporte y actividad física

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel (Ministerio del Deporte, 2012). (Ecuador, Gobierno Nacional, 2013-2017, pág.140)

Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas

- a. Fortalecer la rectoría de la autoridad nacional sanitaria en nutrición, tanto en la red pública como en la complementaria de atención, así como en otras instituciones del Estado que gestionan recursos, productos y servicios relacionados con la nutrición de la población.
- b. Establecer, a través de la autoridad competente, los requerimientos calóricos y nutricionales estándares recomendados para el país, de acuerdo a edad, sexo y nivel de actividad física y con pertenencia geográfica y cultural.
- c. Fortalecer y desarrollar mecanismos de regulación y control orientados a prevenir, evitar y controlar la malnutrición, la desnutrición y los desórdenes alimenticios durante todo el ciclo de vida.
- d. Fortalecer campañas de suplementos alimenticios y vitaminas en la población con déficit nutricional y en etapa de desarrollo cognitivo.
- e. Normar y controlar la difusión de información calórica y nutricional de los alimentos, a efectos de que el consumidor conozca los aportes de la ración que consume con respecto a los requerimientos diarios recomendados por la autoridad nacional en materia de salud y nutrición.

- f. Desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición y desórdenes alimenticios.
- g. Regular y controlar la entrega de alimentación complementaria a los grupos de atención prioritaria, basándose en los requerimientos nutricionales recomendados para cada grupo poblacional, emitidos por la autoridad nacional en materia de salud y nutrición.
- h. Normar, regular y controlar la preparación, la distribución y la comercialización de alimentos dentro de establecimientos públicos y privados que acogen a diferentes grupos de población, acorde a los requerimientos y estándares recomendados por la autoridad nacional en materia de salud y nutrición.
- i. Impulsar programas de alimentación escolar en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato, con prioridad en el nivel inicial, de acuerdo a los requerimientos nutricionales de la edad y a la jornada de estudio, con eficiencia económica y pertinencia geográfica y cultural.
- j. Generar normativas y mecanismos de control de los alimentos que se comercializan al interior y al exterior de las instituciones educativas de todos los niveles, basándose en buenas prácticas nutricionales para cada grupo poblacional, recomendadas por la autoridad sanitaria nacional.
- k. Impulsar programas de educomunicación para promover buenos hábitos alimenticios.
- l. Fomentar la oferta de alimentación saludable y pertinente en establecimientos públicos y privados de provisión de alimentos.
- m. Implementar mecanismos efectivos, eficientes y eficaces de control de calidad e inocuidad de los productos de consumo humano.
- n. Articular la producción local/nacional, su distribución y su consumo a las necesidades nutricionales de la población, a fin de garantizar la disponibilidad y el acceso permanente a alimentos nutritivos, sanos, saludables y seguros, con pertinencia social, cultural y geográfica, contribuyendo con la garantía de la sostenibilidad y soberanía alimentarias.

o. Fomentar la producción de cultivos tradicionales y su consumo como alternativa de una dieta saludable. (Ecuador, Gobierno Nacional, 2013-217, pág.146-147)

Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población:

b. Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre.

d. Propiciar el uso del tiempo libre de niños y niñas, adolescentes y jóvenes en actividades recreativas, lúdicas, de liderazgo, deportivas y asociativas, como mecanismo de inserción y formación de ciudadanos activos.

f. Diseñar e implementar mecanismos de promoción de la práctica de algún tipo de deporte o actividad lúdica en la población, de acuerdo a su condición física, edad, identificación étnica, género y preferencias en los establecimientos educativos, instituciones públicas y privadas, sitios de trabajo y organizaciones de la sociedad civil. (Ecuador, Gobierno Nacional, 2013-217, pág 148)

El Sumak Kawsay es una palabra quichua que significa Buen Vivir, este ha sido planificado para que la sociedad en general sin importar su cultura o raza pueda vivir de mejor manera, para esto el gobierno ha puesto leyes y derechos para que todo sea por igual. El Buen Vivir se encarga de cuidar no solo de las personas sino también de lo económico, la naturaleza y de la cultura, también nos enseña a respetar a la naturaleza, igualdad de condiciones, mejor calidad de vida con la ayuda de una buena alimentación, actividad física, salud, etc.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

La Asamblea Nacional, de conformidad con las atribuciones que le confiere la Constitución de la República del Ecuador y la Ley Orgánica de la Función Legislativa, discutió y aprobó el proyecto de LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION. En sesión de 29 de julio de 2010, el

Pleno de la Asamblea Nacional conoció y se pronunció sobre la objeción parcial presentada por el señor Presidente Constitucional de la República.
<http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

Al Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación. De acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, "El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

Preceptos Fundamentales

Ámbito.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado. <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

De los derechos de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento.- En esta Ley prevalece el interés prioritario de las y los deportistas, siendo sus derechos los siguientes:

- a) Recibir los beneficios que esta Ley prevé de manera personal en caso de no poder afiliarse a una organización deportiva;
- b) Ser obligatoriamente afiliado a la seguridad social; así como contar con seguro de salud, vida y contra accidentes, si participa en el deporte profesional;
- c) Los deportistas de nivel formativo gozarán obligatoriamente de un seguro de salud, vida y accidentes que cubra el período que comienza 30 días antes y termina 30 días después de las competencias oficiales nacionales y/o internacionales en las que participen; LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION - Página 3 eSilec Profesional - www.lexis.com.ec
- d) Acceder a preparación técnica de alto nivel, incluyendo dotación para entrenamientos, competencias y asesoría jurídica, de acuerdo al análisis técnico correspondiente;
- e) Acceder a los servicios gratuitos de salud integral y educación formal que garanticen su bienestar;
- f) Gozar de libre tránsito a nivel nacional entre cualquier organismo del sistema deportivo. Las y los deportistas podrán afiliarse en la Federación Deportiva Provincial de su lugar de domicilio o residencia; y, en la Federación Ecuatoriana que corresponda al deporte que practica, de acuerdo al reglamento que esta Ley prevea para tal efecto;
- g) Acceder de acuerdo a su condición socioeconómica a los planes y proyectos de

vivienda del Ministerio Sectorial competente, y demás beneficios; y,
h) Acceder a los programas de becas y estímulos económicos con base a los resultados obtenidos. <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

Deberes

Son deberes de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento los siguientes:

a) Estar prestos en cualquier momento a participar en representación de su provincia y/o del país;

b) Entrenar con responsabilidad y mantenerse psicofísicamente bien y llevar una vida íntegra a nivel personal y profesional;

c) Ejercer los valores de honestidad, ética, superación constante, trabajo en equipo y patriotismo;

d) Realizar actividades de formación que garanticen su futuro profesional aprovechando al máximo los medios a su alcance para su preparación;

e) Mantener conductas respetuosas con la sociedad en general, proteger las instalaciones deportivas, constituyéndose en un ejemplo a seguir;

f) Competir de forma justa y transparente; y,

g) Respetar normas nacionales e internacionales antidopaje, quedando prohibido el consumo o la utilización de sustancias no permitidas por la Organización Mundial Antidopaje. <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;

b) Auspiciar la masificación, detección, selección, formación, perfeccionamiento, de las y los LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION - Página 4 eSilec Profesional - www.lexis.com.ec deportistas, prioritariamente a escolares y colegiales del país, además de la preparación y participación de las y los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar a técnicos, entrenadores, dirigentes y todos los recursos humanos de las diferentes disciplinas deportivas;

c) Supervisar y evaluar a las organizaciones deportivas en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado, debiendo notificar a la Controlaría General del Estado en el ámbito de sus competencias;

d) Ejecutar políticas nacionales del deporte, educación física y recreación;

e) Fomentar el deporte organizado de las y los ecuatorianos en el exterior;

f) Elaborar el presupuesto anual de los recursos públicos que provengan del Presupuesto General del Estado; para el deporte, educación física, recreación y distribuirlos. Así como definir la utilización de los recursos públicos entregados a las organizaciones deportivas, a través de los planes operativos anuales presentados por las mismas y aprobados por el Ministerio Sectorial de conformidad con la política del deporte, educación física y recreación;

g) Aprobar los proyectos o programas de las organizaciones deportivas contempladas en esta Ley que se financien con recursos públicos no contemplados en el plan operativo anual;

h) Regular e inspeccionar el funcionamiento de cualquier instalación, escenario o centro donde se realice deporte, educación física y recreación, de conformidad con el Reglamento a ésta Ley;

i) Mantener un Sistema Nacional de Información Deportiva con registro de datos sobre las organizaciones, deportistas, entrenadores, jueces, infraestructura, eventos nacionales e internacionales y los demás aspectos que considere necesario el Ministerio Sectorial;

j) Planificar, diseñar y supervisar los contenidos de los planes y programas de educación física para el sector escolarizado en coordinación con el

Ministerio de Educación; así como facilitar la práctica del deporte en armonía con el régimen escolar;

k) Coordinar las obras de infraestructura pública para el deporte, la educación física y la recreación, así como mantener adecuadamente la infraestructura a su cargo, para lo cual podrá adoptar las medidas administrativas, técnicas y económicas necesarias, en coordinación con los gobiernos autónomos descentralizados;

l) Ejercer la competencia exclusiva para la creación de organizaciones deportivas, aprobación de sus Estatutos y el registro de sus directorios de acuerdo a la naturaleza de cada organización, sin perjuicio de la facultad establecida en la Ley a favor de los gobiernos autónomos descentralizados;

m) Otorgar el reconocimiento deportivo de los clubes, ligas y demás organizaciones que no tengan personería jurídica o no formen parte del sistema deportivo;

n) Intervenir de manera transitoria en las organizaciones que reciban recursos públicos mediante delegación del Ministerio Sectorial, en los casos que determine la Ley, respetando las normas internacionales;

o) Prevenir y sancionar el dopaje, aplicar y cumplir las medidas antidopaje que sean necesarias de acuerdo con la reglamentación internacional vigente;

p) Dictar los reglamentos o instructivos técnicos y administrativos necesarios para el normal funcionamiento del deporte formativo, la educación física y recreación;

q) Resolver los asuntos administrativos del Ministerio Sectorial no previstos en la legislación deportiva;

r) Fomentar y promover la investigación, capacitación deportiva, la aplicación de la medicina deportiva y sus ciencias aplicadas, el acceso a becas y convenios internacionales relacionados con el deporte, la educación física y recreación en coordinación con los organismos competentes; se dará prioridad a los deportistas con alguna discapacidad;

s) Establecer los planes y estrategias para obtener recursos complementarios para el desarrollo del deporte, la educación física y

recreación; t) Cumplir subsidiariamente con las actividades de las diferentes organizaciones deportivas cuando estas, injustificadamente no las ejecuten; y, u) Aplicar las sanciones que le faculta esta Ley.
<http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

CULTURA FÍSICA

Concepto

La didáctica de la Cultura Física prepara al profesor en el ejercicio de sus funciones, proporcionándole las medidas necesarias para analizar, planificar, ejecutar y evaluar los procesos relacionados con el área. Esta asignatura no solo ofrece categorías descriptivas formales reconocidas internacionalmente como son los objetivos, contenidos y métodos, sino relaciona, analiza, elabora y planifica esas categorías con pautas prescriptivas y cualitativas, que den la dirección de quién?, para qué? y cómo? Hay que dirigir la enseñanza y el aprendizaje. (Birgit, M, 1993, pág. 5)

Objetivos

*Contribuir a la práctica docente mediante la orientación, dirección y el tratamiento adecuado de los conocimientos técnicos, científicos y pedagógicos que se utilizan en el área.

*Orientar sobre la adaptación de la Cultura Física a la circunstancias reales del mundo bilingüe, conciderando la situación socio-cultural y economica en que se desenvuelven.

*Capacitar en el manejo y utilización de métodos, procedimientos, recursos y en la evaluación para el aprendizaje de la Cultura Fñísica.

*Concientizar el valor, conservacion y mejoramiento de la salud.

*Lograr el rescate, la aplicación y valoracion de las actividades propias del lugar (juegos, bailes, danzas, rondas, canotaje....) asi como de aquellas que se desarrollen fuera de éste. (Birgit, M, 1993, pág.6).

Actividades

Se aprecia claramente actividades correspondientes a la Educación Física, los Deportes y la Recreación, dentro de una clase y en cada nivel de enseñanza:

Educación Física.- El niño debe aprender conocimientos y habilidades en forma teórica y práctica: historia, formas de correr, salidas, llegadas, reglas, juegos, ejercicios preparatorios...

Deporte.- El niño debe aplicar el conocimiento y las habilidades adquiridas en el aprendizaje de la Educación Física en el Deporte, es decir, experimentar una competencia con toda su reglamentación, por si solo realizar sus ejercicios preparatorios, corregir técnicamente la prueba establecida, entrenarse de acuerdo al tiempo disponible, cumplir correctamente las diferentes recomendaciones, comprobar y aceptar su rendimiento (...)

Recreación.- El niño debe aplicar el conocimiento y habilidades adquiridas en la Educación Física en diferentes juegos relacionados con la carrera (con golpe de manos, mensajes orales, transporte de objetos y...). (Birgit, M, 1993, pág.11).

Utilización de recursos

Es conocido que trabajar con materiales motiva la clase de Cultura Física. Pero, ¿qué hacer ante la falta de estos? Cuando muy pocos fondos se destinan para estos fines y en caso de que se consiga algo, no se tiene para todos los alumnos. Si se desea que todo niño experimente un cambio de comportamiento aceptable del área, debe poseer cada uno el respectivo material. Es necesario que el maestro adapte el trabajo con cualquier recurso, con aquellos que fácilmente puedan encontrar y adquirir los alumnos o con la elaboración de sus propios implementos, aprovechando los materiales naturales, de desecho o comprado a bajo costo. (Birgit, M, 1993, pág.21).

Concepto de Deporte

Según Giradoux, “El deporte es el más esperado de todas las razas”; “El deporte es una carrera hacia la limpieza”; y “El deporte delega en el cuerpo alguna de las virtudes más fuertes del alma: la energía, la audacia, la paciencia”.

Según Pio Borja, refiriéndose a los hijos de la Gran Bretaña, señaló "...tomar el sport como una cosa seria, importante y divertida".

Según Papini, "El deporte es la adoración del cuerpo"

Todas estas definiciones o pensamientos sobre el deporte, muestran el talante educativo o sanitario de esta actividad, pero no llega a conceder el concepto que de él se tiene en nuestra cultura de comienzos del XXI. (López, A, 2001, pág.21).

Practicar un deporte específico va más allá de una simple actividad física porque tiene más exigencias al momento de practicarlo, es más que un ejercicio porque se debe perfeccionar la técnica y la táctica del jugador mejorando el rendimiento del deportista. La responsabilidad del jugador es, por tanto, mayor que la del practicante de un juego, ya que la práctica se efectúa como esparcimiento, mientras en el deporte el jugador es consciente de que sus facultades físicas y experiencia le obliga una exigencia que no se impone al practicante del juego.

La imagen que del deporte se posee, es la de una actividad o ejercicio físico. Se obvian otros aspectos importantes de la práctica deportiva lo que lleva a enclaustrar a esta actividad física, realizada de forma voluntaria o retribuida, en una concreta parcela. Debe practicarse el deporte porque es bueno para el cuerpo, pero también lo es para el espíritu y, sin embargo, tal aspecto se margina. Debe señalarse, que el deporte es un juego con componente físico y moral. Si se atendiese a esa dualidad en la enseñanza de esta actividad, el beneficio sería doble. Mejora física y mejora del espíritu para quienes la practican. (López, A, 2001, pág.21).

Sin duda la práctica del deporte es muy diferente a la práctica de una Actividad Física, la actividad física las personas la practican por simple esparcimiento y un deporte específico se ejecuta con reglas, prácticas diarias con exigencias para aprender tanto técnicas como tácticas.

Historia del Deporte

En Mesopotamia lo más destacado en cuanto a su relación con el deporte es un texto que recoge el entrenamiento de los caballos para las carreras. Es conocido como “texto Kikuli” que podía ser intendente de la caballería del rey. En él se narra día a día y detalladamente el entrenamiento y cuidado de los caballos en su preparación para las carreras en pista, tirando de un carro. (López, J, s.f, pág.15)

En Egipto con toda probabilidad fue un pueblo mucho más deportivo. Según el egiptólogo Willson 1980, la alegría de vivir se manifiesta en su amor a los juegos y deportes en toda su historia, su deporte es muy amplio en variedad de formas y está muy bien estudiado. (López, J, s.f, pág.16)

En Creta tiene importancia en si misma por su singularidad y también por estar fuertemente vinculada a los orígenes culturales de la historia griega. En primero destacaría su singularidad manifiesta especialmente en sus juegos de toros. (López, J, s.f, pág.17)

Clasificación de los Deportes

Los deportes tienen una clasificación:

Recreativo

Competitivo

Educativo

Salud

Deporte recreativo

En resumen, ¿qué es lo más importante?

Tiempo libre: es el tiempo no productivo opuesto al negocio y al trabajo, que podemos tener después de satisfacer todas nuestras necesidades productivas, sociales y biológicas.

Ocio: es una predisposición favorable y está relacionado con unos hábitos y actitudes para realizar alguna actividad que no poseamos ninguna obligación y que se realiza con puro placer y con finalidad en sí mismo.

Juego y actitud lúdica: es un sentimiento y tendencia personal hacia el juego y el humor. Lo poseemos de forma inherente a nuestra condición de seres humanos que va evolucionando con el tiempo y según las condiciones de cada uno. (...)

Recreación: es una disposición particular positiva y favorable de cambio y de regeneración, aunque tiende a confundirse con el entretenimiento en su acepción espontánea. (...). (Foguet, O, 2000, pag.16)

El deporte recreativo entonces diremos que es son hábitos que las personas tenemos libremente como una forma lúdica. Debemos tener muy en cuenta que el propósito del deporte recreativo es primordialmente es esparcimiento y la diversión que crea esta acción.

Deporte competitivo

El deporte competitivo se define como “la actividad deportiva institucionalizada competitiva, que implica fuertes ejercicios físicos o el uso de complejas destrezas físicas de individuos cuya motivación en la participación combina factores intrínsecos y extrínsecos. (M, Latiesa, y otros, 2001, pag.90)

En el deporte competitivo ya se desarrollan las capacidades físicas, es decir, que van progresando sus condiciones físicas, estos deportes ya tienen reglas de juego que se deben seguir a cabalidad, se la puntualiza como una actividad física de competencia porque se va evaluando los resultados de las competiciones; es más desarrollada que la recreación, una diversión o un ejercicio físico.

Deporte educativo

Según Gamarro, H, sf, “Deporte en la escuela, como vía para una educación equilibrada, para desarrollar una actividad libre, como preparación de una actuación responsable.

El deporte es educativo porque ayuda en gran parte para que el carácter de los deportistas se forme con valores que se toman muy en cuenta al momento de una

competición, es excelente porque en las competencias que exige reglas se debe actuar con responsabilidad.

Deporte Salud

La salud es un estado provisional que no promete nada bueno (Bamm)

La salud no es una propiedad privada, sino una tarea espiritual física y constante (reindell/Roskamm)

La salud es un rendimiento psicofísico individual; es la realidad de la vida (Francke).

La salud no es algo que pueda comprarse en la farmacia con la receta del médico, sino algo que debe conseguirse y conservarse con empeño (Rost). (Weineck, J, 1996, pag.11)

Decimos que el deporte es salud porque cuando lo practicamos de forma regular ayuda a que el cuerpo de las personas se mantenga en buen estado de salud y así prevenirlo de diferentes enfermedades aportando con una buena calidad de vida.

Niños y adolescentes hoy en día sufren de sobrepeso o de obesidad pero se los puede ayudar haciéndolos que practiquen algún deporte.

Concepto de Recreación

El concepto de recreación pasiva corresponde a la interacción entre el “visitante” (turista o recreacionista) que actúa como un simple observador sobre “el medio” (espacio físico turístico). Esta modalidad recreativa cuenta con los inconvenientes que el activo agota rápidamente la motivación del representante y se denota una tendencia de no reiterar la visita al mismo. En caso que la misma ocurra nuevamente, se produce con grandes intervalos de tiempo. Podemos diferenciar una recreación pasiva en espacios naturales donde podemos citar el caso de un atractivo como las Cataratas del Iguazú y una recreación pasiva cultural (recorrer una ciudad). (Papis, O, 2003, pag.6).

Objetivos de la Recreación

La recreación propone un desarrollo integral de los seres humanos, fomenta el bienestar social y personal, estimular el desarrollo de actitudes positivas, fortalecer la confianza, la solidaridad, rescatar los valores de nuestras culturas.

Tiempo libre

“El tiempo libre es el tiempo de la libre elección, de hacer o no hacer, es un asunto estrictamente personal. Este tiempo puedo utilizarlo para mi descanso, para divertirme y salir de mi aburrimiento”. (...). (Gamez, M, 1995, pag.80)

El tiempo libre es un antónimo de ocupación, tiene sus correspondientes imposiciones, no se mezcla con ningún compromiso o disposición, es el lapso que nos queda absolutamente luego de trabajar, estudiar es decir a disposición del hombre sin acudir a celebraciones sociales o familiares.

El Ocio

En el ocio se puede realizar una serie de actividades concretas que cada uno/a puede escoger libremente sin limitación alguna, fuera del tiempo consagrado a las ocupaciones estrictamente profesionales. Esta interpretación induciría a equívocos cuando tengamos obligaciones no estrictamente profesionales, como las de carácter familiar para el hombre y, sobre todo, para la mujer, que no dependen de una lección libre, sino que constituyen, indiscutiblemente, un trabajo real, con sus limitaciones y fatigas. El ocio ha de relacionarse fundamentalmente con la libertad del individuo; con la libertad individual de escoger las formas de actividad que mantienen y refuerzan incluso el sentimiento, la voluntad y la razón de cada uno para determinarse por sí mismo. Lo cual supone, en principio, disponer de un tiempo que, por una parte, libera de las restricciones y obligaciones impuestas desde el exterior por cualquier trabajo, y, por otra, que abra la posibilidad de elección libre de las actividades propias. (Gamez, M, 1995, pag.81)

Los juegos

Huizinga, (1938): «El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de –ser de otro modo– que en la vida corriente.» Gutton, P (1982): Es una forma privilegiada de expresión infantil. Cagigal, J.M (1996): «Acción libre,

espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.»

<https://es.wikipedia.org/wiki/Juego>

¿Una “prehistoria de los juegos?”

Remontarse a los orígenes del juego supone interrogar a la propia prehistoria, es decir, a la edad de piedra o el paleolítico. Hora bien no sabemos nada de los juegos practicados por nuestros ancestros que vivían de la caza y la recolección. (...)

Con el Egipto antiguo, en menor medida, las civilizaciones Asiria y babilónica, los arqueólogos empiezan a disponer de una información más concreta. Egipto, sobre todo, ofrece un inmenso tesoro de objetos de todo tipo y perfectamente conservados: fichas, tableros, pelotas y balones, tabas, armas facticias, etc. (Depaulis, T, 2003, pag. 22)

Ejercicio Físico

El ejercicio físico es, pues, una categoría de la actividad física; es toda actividad realizada por el organismo, libre y voluntariamente, que es planificada, estructurada y repetitiva, con un mayor o menor consumo de energía, cuya finalidad es la de producir un mejor funcionamiento de del propio organismo y que no rinde ningún beneficio material a la sociedad, por ejemplo: correr, saltar, lanzar, ejercicios gimnásticos, nadar, esquiar, montar en bicicleta, levantar peso, luchar, remar, golpear objetos, caminar, etc. El ejercicio físico entraña la relación de estas actividades con una mayor o menor periodicidad y sin establecer competiciones y, aunque se pueden practicar en grupo, no es necesario ni imprescindible la presencia de otras personas para su realización. (Ortega, R, 1992, pag.3)

El ejercicio físico es toda acción física que impulsa el mejoramiento, conservación del cuerpo y la energía del ser humano. Tonifica a los músculos, ayuda para que el corazón funcione adecuadamente, incrementa las capacidades atléticas, baja la grasa, desarrollar las cualidades físicas como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. Incrementa la rapidez mental. En definitiva nos ayuda mucho para

que nuestro cuerpo este en óptimas condiciones evitando infinidad de enfermedades.

El metabolismo durante el esfuerzo Físico

Cuando el organismo humano se mueve, lo hace gracias a las contracciones musculares, y esto supone un trabajo. Trabajo es la aplicación de una fuerza a través de una distancia; por tanto, el organismo cuando se mueve está produciendo trabajo muscular. Para realizar cualquier tipo de trabajo, incluido el trabajo muscular, se necesita energía. (...). Por lo tanto, el ATP es la fuente inmediata de energía para la contracción muscular, y los alimentos son la fuente original de energía.

Cuando en nuestro organismo se produce la combustión de los alimentos, se desprenden de una energía que utiliza el ADP para incorporar a su molécula de Pi y transformarse en ATP; este último queda a disposición de la célula muscular para que cuando esta vaya a contraerse, el ATP se desprenda de la molécula de Pi, transformándose de ADP y liberando una energía química que es la que le va a posibilitar a la célula muscular contraerse. (Ortega, R, 1992, pag.11-12)

El tener un buen metabolismo es requisito indispensable para un buen aprovechamiento de nuestras capacidades en la realización de cualquier ejercicio físico. El metabolismo es una transformación química y biológica que se elabora ininterrumpidamente en las células que están aún vivas el organismo del ser humano; las sustancias que obtenemos de los alimentos son muy necesarias para obtener energía, con la actividad física se va desgastando el combustible, dependiendo de la actividad que realicemos se va gastando en mayor o menor cantidad. El ATP son las sustancias energéticas producidas por los alimentos es por esto la importancia de una alimentación saludable, el combustible que producen los alimentos como una reserva son el glucógeno, azúcar sanguíneo, reservas de ácidos grasos. El glucógeno lo podemos encontrar en el hígado y en los músculos, esta sustancia es blanca y se transforma en glucosa cuando es requerida por el organismo. El azúcar sanguíneo lo encontramos en la sangre, viene de los alimentos que ingerimos, la sangre es la que se encarga de llevar esta azúcar o glucosa como la conocemos a todas las células del cuerpo para que puedan ser usadas como energía. Los ácidos grasos son los aceites y las grasas que

elaboran reserva de energía, también conocidos como los triglicéridos y los fosfolípidos que son estructuras que ayudan a la formación de la célula. El ADP (difosfato de adenosina) es el resultado de la pérdida del ATP. El Pi (molécula de fósforo inorgánico) otra sustancia como resultado del desgaste del ATP.

Funcionamiento del Sistema Neuromuscular Durante el Ejercicio

Uno de los objetivos finales de la aportación de energía por parte del ATP es la contracción muscular. El cuerpo humano es capaz de realizar trabajo mecánico a través de la contracción muscular.

El musculo esquelético está formado por centenares de fascículos envueltos en una vaina fibrosa llamada epimisio. Cada fascículo está formado, a su vez, por centenares de fibras musculares envueltas en una vaina fibras llamada perimisio.

Cada fibra muscular está constituida por una célula muscular envuelta en una vaina fibrosa llamada endomisio. (Ortega, R, 1992, pag.11-12)

Nuestro cuerpo es como una máquina que cuando realiza ejercicio se va la energía, pero ya está adaptado a soportar esfuerzos, pero el musculo necesita del alimento que nosotros ingerimos para seguirla produciendo. El músculo durante el ejercicio va desgastando energía como ya sabemos la energía es el ATP, esta sustancia se encuentra en abundancia en los músculos y cuando realizamos ejercicio se va gastando la energía del cuerpo este desgaste se llama ADP y Pi sustancias que se las puede reponer de energía con los alimentos que ingerimos, es por esto la importancia de una buena nutrición, los nutrientes de los alimentos son los encargados de dar la energía que el organismo necesita para que los seres humanos podamos sobrevivir.

ACTIVIDAD FISICA



Imagen N° 1 Actividad Física

Fuente: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Cuando realizamos la actividad física realizamos un conjunto de movimientos en nuestro cuerpo dándonos como respuesta un mayor gasto de energía a la del metabolismo basal (es la energía mínima que una célula necesita para vivir.)

Cuando se realizan la actividad física en un tiempo mayor a 30 minutos y más de las 3 veces a la semana aumenta el consumo de su energía en pocas palabras la actividad física consume calorías.

Es recomendable que los niños realicen la actividad física para evitar el sedentarismo (falta de ejercicio diario de las personas haciendo que el organismo sea vulnerable a enfermedades especialmente cardiacas), que traería como consecuencia: el aumento de peso pudiendo llegar a la obesidad; los movimientos articulares, su elasticidad, habilidad y capacidad de reacción disminuirían; tendrían sensación de pesadez; poco desarrollo de su masa muscular causando lesiones y lo más importante disminuye su nivel de concentración que es de mucha ayuda para sobresalir en sus estudios.

En conclusión la actividad física es un grupo de movimientos que ejecutan los individuos con el propósito de hacer trabajar su motricidad con las condiciones de su entorno y de la sociedad con que se vinculan.

Concepto de Actividad Física

Actividad Física: Cualquier movimiento (o conjunto de movimientos) del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético (Blair y cols., 1992). A este concepto enmarcado en el ámbito biológico, habría que sumarle las características de experiencia personal y practica sociocultural (Devis y cols., 2000) sin las cuales en muchos casos no se podría llegar a entender porque las personas realizan las actividades que realizan y no otras. (M. Delgado, y otros, 2002, pag.21)

Actividad física. Se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a aumentos sustanciales en el gasto energético”. (J.Gonzales, y otros, 2010, pag. 28)

Las etapas que llevan al niño desde el nacimiento al adulto, es un proceso continuo. La influencia de la actividad física, durante estos periodos, es importante para un desarrollo armónico, funcional, físico, psíquico y social.

La actividad física, en sentido general, es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y con un gasto energético. La actividad física en el niño, hay que atenderla en un sentido, como espontánea y natural, ligada estrechamente a la “necesidad de movimiento” que tienen. En este sentido, no se le ofrece al niño de ciudad, posibilidades suficientes. Comparece con el niño del medio rural, que tiene muchas más oportunidades de movimiento natural y espontaneo, con mayores disponibilidades espaciales.

Gasto energético

Cuando las personas realizan actividad física tendrán como resultado un gasto de energía; la actividad física se realiza involuntariamente como caminar e incluso cuando se realiza las tareas del hogar, pero también se la puede preparar y estructurar para poder lograr algún rendimiento determinado. Los músculos esqueléticos favorecen el movimiento y mantienen la unión de los huesos con las articulaciones; consume mucha energía y para que absorba nutrientes y elimine

toxinas deben tener una buena irrigación sanguínea ya que la sangre es la que se encarga de llevar toda la energía a los músculos.

Movimiento corporal

El movimiento corporal es un elemento esencial para el desarrollo humano porque provee al individuo de condiciones funcionales que le permiten desempeñar sus papeles sociales y mantener una dinámica cognitiva que promueve su aprendizaje. Por esto, es importante hacer consiente las posibilidades de movimiento y la capacidad potencial alterna de funciones residuales en individuos con discapacidad para, a partir de ellas, considerar una nueva dimensión del proyecto de vida. (Daza, J, 2007, pag.21)

El movimiento corporal se refiere a todos los movimientos que realiza el cuerpo, los movimientos lo realizan las articulaciones, los movimientos corporales son una forma de lenguaje porque podemos expresar ideas, relaciones sociales, etc. Con los movimientos podemos expresar la vitalidad que tenemos, y ejecutar destrezas y habilidades que cada uno tenemos. Los movimientos tienen que ver con el metabolismo, la digestión, la circulación. El hombre puede hacer diferentes movimientos, gestos y posturas.

Objetivos de la Actividad Física

Permite dirigir la atención y la acción hacia los aspectos más importantes. De este modo, con esta técnica nos proporcionamos un mapa cognitivo o guía útil que indica en todo momento el camino a seguir: por donde se va, donde se está y hacia donde se va. Facilita la movilización de la energía y el esfuerzo. Y además de ello, también se facilita mantener esa energía y ese esfuerzo, y persistir en ambos aspectos. Genera la posibilidad de que se elaboren estrategias de aprendizaje que permitan alcanzar las metas o propuestas. Otorga a las acciones que se realizan en este ámbito de mayor significación y propósito. Esta técnica sitúa a quien la emplea en contacto con las diferentes razones y valores por los cuales la está haciendo, con lo cual no solo se hace la acción porque si, sino que tiene un significado especial. Ello además hace que el proceso sea más disfrutable y consiente. (S. Marquez, y otros 2012, pag.186)

La Actividad Física ayuda a valorar y conocer nuestro cuerpo. A ser responsables con nosotros mismos y con la sociedad que nos rodea. Emplear a las capacidades físicas. Obtener reglas y saberlas cumplir. Realizar habilidades

que poseemos. Disfrutar de los movimientos del cuerpo creativamente para comunicar nuestras emociones.

Beneficios de la Actividad Física

Naturalmente, que los beneficios que hasta ahora hemos relacionado, están condicionados a una actividad física regular, adaptada a cada etapa de capacidad física y dirigida y administrada por personal cualificado. Es decir, una situación que, desgraciadamente, no se prodiga en nuestro medio. (Fernandez, B, 1995, pag.154)

El juego ofrece al niño momentos felices a la vez que le enseña tolerancia, adaptación a los demás y resistencia al dolor y los desengaños. Le enseña como soportar la derrota, y también a ganar. A través del juego con compañeros puede apreciar y comparar sus habilidades y su auto imagen. Se habla de ejercicio físico cuando la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene por objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. La forma física es un conjunto de características que poseen o alcanzan los individuos en relación a la capacidad de realizar actividad física; cada día existe una mayor evidencia epidemiológica de que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con el desarrollo de diversos trastornos y son causa importante de mortalidad e incapacidad en los países desarrollados, la buena forma física podría retrasar la mortalidad por todas las causas, disminuyendo especialmente las tasas de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Se ha creído popularmente que la actividad física tiene una influencia favorable en el crecimiento y en la maduración biológica de los niños y jóvenes. Pero no así. Ni siquiera la actividad física realizada con frecuencia y regularidad tiene un efecto aparente en el crecimiento estatural ni en los índices comúnmente usados de maduración biológica (edad esquelética, edad de la menarquia y edad en el pico de velocidad de crecimiento). En niños y jóvenes bien alimentados estas variaciones están reguladas fundamentalmente por factores genéticos.

Si es un importante factor de regulación de la masa corporal. A menudo se asocia con un descenso a la obesidad en ambos sexos y con un aumento de la masa libre de grasa, especialmente en chicos.

La actividad física regular mejora el control motor gracias a los beneficios del movimiento sobre la propiosección que proviene de los receptores articulares, incluso en personas mayores. Hay que tener en cuenta este dato para realizar entrenamientos propioceptivos con el fin de mejorar el rendimiento del movimiento (balance muscular, coordinación...) y evitar caídas (procesos reflejos). Además, el ejercicio produce cambios en el líquido sinovial y disminuye el dolor, a la vez que aumenta la fuerza y el rango de movimiento, dolores articulares que podrían atribuirse a la actividad física.

Al momento de realizar actividad física ponemos en movimiento nuestras articulaciones por lo que el líquido sinovial nos ayudara a tener fuerza en los diferentes movimientos que vamos a realizar así como también nos ayuda a evitar varios dolores en las articulaciones.

La actividad Física beneficia para que nuestro corazón sea más resistente y por lo tanto se tendrá una mejor circulación sanguínea. Beneficia para que la producción del ácido láctico disminuya, Desarrolla la estructura muscular produciendo el aumento de la fuerza.

La inactividad física tiene consecuencias la inestabilidad del gasto de calorías acrecentando el peso físico dando como efecto la obesidad que es el almacenamiento exagerado de grasa en el cuerpo.

Efectos de la Actividad Física

Los efectos de la actividad en el musculo esquelético son específicos del tipo de entrenamiento (son diferentes si el entrenamiento es de potencia o de resistencia). Las

respuestas metabólicas de los músculos de los jóvenes en crecimiento son similares a las observadas en los adultos, aunque de diferente magnitud. La actividad física regular se asocia con una mayor mineralización del esqueleto, mayor densidad ósea y mayor masa ósea. (Gonzales, J,1995, pag. 45)

Parece que los niños, en general, no realizan una actividad física que pueda potenciar su salud a pesar de que el perfil puede variar desde niños muy sedentarios hasta otros muy activos. Sin embargo, la medición del nivel de actividad física es difícil de realizar, y hay pocos estudios prospectivos sobre la actividad física y su acción sobre el peso corporal, y los resultados son inconsistentes. Los estudios realizados evaluando la actividad física, el gasto calórico y la ingesta energética, constatan una asociación inversa entre el grado de adiposidad y el gasto energético por actividad física. La inactividad física es evidente en la mayoría de los países desarrollados.

Se ha asociado con mayor prevalencia de obesidad en dedicar más de dos horas diarias a ver la televisión o a actividades de óseo sedentarias, como los video juegos, ordenadores, etc. Los hábitos alimenticios y de actividad física están fuertemente arraigados a nivel individual y es difícil modificarlos. Es, por tanto, crucial intentar capacitar a los niños desde pequeños. En esta tarea deben estar implicados las familias y el medio escolar, reforzados con cambios ambientales y comunitarios.

Estos cambios de los hábitos alimenticios de la población están relacionados entre otros factores con los nuevos tipos de familia, con la progresiva globalización del comercio alimentario, con el extraordinario desarrollo de la industria alimentaria que ofrece al mercado permanentemente un número cada vez más elevado de alimentos con gran atractivo tanto para niños como para adultos. Esto facilita que los niños consuman una cantidad creciente de alimentos sin el control o el consentimiento familiar, tanto dentro como fuera del hogar y estas circunstancias favorecen el llamado ambiente alimentario obesogenico, caracterizado por una oferta limitada de alimentos sólidos y bebidas con gran atractivo organoléptico, ricos en grasa y azúcares, densos

en energía, de baja calidad nutricional presentados en relaciones cada vez más grandes y a un coste asequible.

En la etapa preescolar y escolar se crean los hábitos sociales, familiares y ambientales y se adquieren las costumbres dentro de la propia cultura en la que vive el niño. (Ayela, R, 2009, pag.71)

Un efecto positivo de La Actividad Física es menorar el riesgo de las enfermedades. Otro efecto es aumentar el consumo de calorías pero no solo aumenta esta sino que también el metabolismo basal que es lo mínimo que una célula necesita para poder subsistir. Excederse con la actividad física puede ser malo porque las células envejecen haciendo que disminuya su función dando como efecto el desgaste físico y emocional.

Consecuencias de la Inactividad Física

Sedentarismo. Enfermedades Cardiovasculares: Miocardiopatía, Enfermedad coronaria, insuficiencia cardiaca, hipertensión, arterosclerosis, colesterol. Trastornos musculo esqueléticos: dolor lumbar, artrosis, fracturas óseas, desgarros del tejido cognitivo. Trastornos psicológicos: depresión, estado de ánimo, ansiedad. Enfermedades pulmonares: asma, enfisema, bronquitis crónica. Cáncer: pulmón, próstata, colon, mama. Trastornos metabólicos: diabetes, obesidad, sobrepeso

El sedentarismo es cuando no realizamos mucha actividad física dando lugar a las enfermedades, con la tecnología que va en progreso la gente no realiza esfuerzos físicos; por ejemplo para prender el televisor recurre al control remoto, para ir a la tienda prefiere sacar el carro y no caminar una o dos cuadras que queda la tienda, etc. Las enfermedades cardiovasculares son enfermedades del corazón que provocan muchas muertes no solo en personas adultas sino también en niños y adolescentes. Los trastornos musculo esqueléticos afectan a los músculos del cuello, hombros, espalda y las extremidades superiores.

Los trastornos psicológicos provocan un malestar en la salud de las personas, en el caso de los estudiantes su mente no actúa con rapidez para los aprendizajes. Las

enfermedades pulmonares pueden afectar a las vías respiratorias, a los tejidos del pulmón, a los vasos sanguíneos del pulmón haciendo que la sangre se coagule y con esto la oxigenación no sería eficaz. El cáncer es cuando las células del cuerpo empiezan a dividirse y de esta forma van dañando a las células del cuerpo, formando tumores que pueden formarse en cualquier parte del cuerpo. Estos tumores pueden ser benignos o malignos, los benignos cuando se los saca no vuelven a crecer pero cuando son malignos sí y se expanden por sus alrededores. Los trastornos metabólicos cuando las reacciones químicas que ocurren en nuestro cuerpo no son normales, interrumpiendo su proceso o buen funcionamiento.

2.7.- Hipótesis

La Nutrición influye en la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

2.8.- Señalamiento de Variables

Variable Independiente: La Nutrición

Variable Dependiente: La Actividad Física

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.-Modalidad básica de la investigación

La investigadora para realizar el trabajo de grado se guió en los principios del paradigma critico-propositivo de carácter cuantitativo-cualitativo. Cuantitativo porque recolectó información numérica a través de una estadística descriptiva y Cualitativa porque estos resultados estadísticos fueron sometidos a un análisis crítico con apoyo del marco teórico.

Modalidad Investigativa

Bibliográfica Documental

Tiene un propósito importante para la investigación científica, con esta estrategia vamos a observar la realidad usando para esto diferentes tipos de documentos confiables recurriendo a libros, publicaciones de internet y otros de diversos autores que nos conducirá a obtener la información necesaria sobre la Nutrición en la Actividad Física. De igual forma información secundaria en instituciones como La Constitución, El Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017 y La Ley del Deporte.

De Campo

La presente investigación es de campo puesto que se recogerá información en la “Unidad Educativa Hispano América”.

En esta investigación el problema radica en “La Nutrición y su incidencia en La Actividad Física” por esta razón se contribuirá con la búsqueda de posibles soluciones al limitado consumo de productos con alto contenido nutricional dentro de la Actividad Física de los estudiantes. De esta manera se toma contacto con la realidad directamente para de acuerdo con los objetivos de la investigación obtener información.

3.2.-Niveles o Tipos de Investigación

Investigación Exploratorio

Se dispone de medios y técnicas como la revisión bibliográfica especializada, encuestas y cuestionarios para el seguimiento de los estudiantes.

La indagación permite crear hipótesis de investigación, reconocer la variable independiente y la variable dependiente, hacer un estudio del problema investigado la misma que contribuirá a mejorar el nivel nutricional permitiendo que los estudiantes de los décimos años puedan realizar de mejor manera La Actividad Física.

Investigación Descriptiva

Con este tipo de investigación se analizó un objeto de estudio como fue la forma de nutrición y como ayuda en la actividad física posibilitando métodos que reforzaron el tema investigado. Podremos describir y detallar el fenómeno que está presente desde diversas dimensiones.

Investigación Causal Explicativa

Con esta investigación se procede a obtener evidencias cuando se relaciona la causa y el efecto de la investigación, es característico identificar cuáles son los factores que serán medidos para causar cambios en los efectos.

Mediante esta investigación se establecerá las causas del porque los estudiantes no tienen una adecuada nutrición y con esta indagación se podrá dar a conocer con una guía nutricional la correcta manera de alimentarse y así obtener resultados productivos cuando realicen la Actividad Física.

Asociación de variables.

Posibilitó medir el nivel de correspondencia entre La Nutrición y La Actividad Física con los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América”, permitiendo mejorar y resolver su situación actual.

3.3.- Población y Muestreo

Descripción de Población

La población que se tiene en cuenta para la investigación lo establecen 210 estudiantes de la Unidad Educativa Hispano América.

Tipo y tamaño de la muestra

El muestreo se realizó a través de la técnica de la encuesta de la siguiente manera:

➤ Para los estudiantes

Encuestados de la Unidad Educativa Hispano América.

La presente investigación se va a realizar con los estudiantes de los décimos años que es una población de 210, por lo que se aplicará la siguiente fórmula para sacar la muestra.

PQ x N

$$n = \frac{0,25 \times 210}{(210-1)(0,10/2)^2 + 0,25}$$

$$(N - 1) (E / K)^2 + PQ$$

Simbología

n= no se conoce

PQ= Varianza media de la población= 0,25

N= Población o Universo= 210

E= Error admisible= 10% = 0,10

K= Coeficiente de corrección de error= 2

$$0,25 \times 210$$

$$n = \frac{0,25 \times 210}{(210-1)(0,10/2)^2 + 0,25}$$

$$(210-1)(0,10/2)^2 + 0,25$$

$$52.5$$

$$n = \frac{52.5}{2009 \times ,1 / 4 + 0,25} = 0.7725$$

$$2009 \times ,1 / 4 + 0,25 = 0.7725$$

$$n = 67,96$$

Realizada la presente fórmula determinamos que la muestra es de **67** estudiantes.

Por ser muy bajo el número se los encuestaran en el 100 %.

	FRECUENCIA
Estudiantes	67
Docentes	8
TOTAL	75

Cuadro Nº 1 Población y Muestra

Elaborado por: Barrera Martínez Verónica Elizabeth

Fuente: Unidad Educativa Hispano América

3.4.- Operacionalización de las Variables

3.4.1. Operacionalización de la Variable Independiente: Nutrición

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS O DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Es la acción involuntaria que de acuerdo al alimento ingerido mediante una fase biológica proporcionara la distribución de los nutrientes necesarios que luego se transformaran en energía esencial que requiere el organismo para el mantenimiento de la salud.	<p>Nutrientes</p> <p>Energía esencial</p> <p>Mantenimiento de la Salud</p>	<p>Macronutrientes</p> <p>Micronutrientes</p> <p>Agua, minerales, vitaminas, hidratos de carbono, grasas y proteínas</p> <p>Prevención de Enfermedades</p>	<p>¿Considera usted que la nutrición es importante para la ejecución de la actividad física?</p> <p>¿Piensa usted que la nutrición es una fuente para mejorar la calidad de vida?</p> <p>¿Cree usted que una buena nutrición mejora el rendimiento deportivo?</p> <p>¿Conoce usted sobre los grupos de nutrientes?</p> <p>¿Considera que las vitaminas y las grasas trans (Proviene de frutas y vegetales) son fuente de energía para mejorar la nutrición?</p>	<p>T. Encuesta</p> <p>I. Cuestionario</p> <p>Semiestructurado</p>

Cuadro N° 2 Variable Independiente La Nutrición
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez
Fuente: Unidad Educativa Hispano América

3.4.2. Operacionalización de Variable Dependiente: Actividad Física

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS O DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Es todo tipo de movimiento corporal que se realiza en conjunto y en un determinado periodo de tiempo dando como respuesta mayor gasto de energía a la del metabolismo basal; dependiendo de las condiciones en las que se encuentra su entorno y la sociedad con que se vinculan.	<p>Movimiento corporal</p> <p>Gasto de energía</p> <p>Entorno</p>	<p>Comunicación de sentimientos Desarrollo de los sentidos</p> <p>Consumo de calorías Desgaste en las células</p> <p>Condiciones laborales, familiares, educativas o económicas.</p>	<p>¿Usted considera que la Actividad Física permite mejorar el estilo de vida?</p> <p>¿Tiene conocimiento de que la Actividad Física ayuda a mejorar la estabilidad personal en todas las fases de la vida?</p> <p>¿Considera usted que la Actividad Física es favorable para el desarrollo de sus sentidos y enriquece el proceso enseñanza-aprendizaje?</p> <p>¿Sabía que cuando realiza Actividad Física consume muchas calorías y que con una adecuada nutrición puede reponer su energía?</p> <p>¿En su casa los padres de familia incentivan a practicar algún deporte?</p>	<p>T. Encuesta I. Cuestionario Semiestructurado</p>

Cuadro N° 3 Variable Dependiente Actividad Física
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez
Fuente: Unidad Educativa Hispano América

3.5.- Recolección de la Información

Técnicas e instrumentación

Encuesta

Se realizara una encuesta dirigida a 67 estudiantes mediante la utilización de cuestionarios con preguntas cerradas que permitirá recolectar datos sobre las variables de la hipótesis de la investigación.

Validez y Confiabilidad

La validez de los instrumentos vendrá dada a través del uso de juicio de expertos. Mientras que la confiabilidad vendrá dada por la aplicación de una prueba piloto a los estudiantes de los décimos años, que permitirá detectar errores y corregirlos a tiempo antes de su aplicación definitiva.

3.6.- Plan de Procesamiento de la Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿De qué personas u objetos?	Los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América
¿Sobre qué aspectos?	La Nutrición y su incidencia en La Actividad Física
¿Quién?	Investigadora; Verónica Elizabeth Barrera Martínez
¿Cuándo?	Período académico Septiembre 2014- Marzo 2015
¿Dónde?	“Unidad Educativa Hispano América ” De la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua
¿Cuántas Veces?	Una
¿Qué técnicas de recolección?	La encuesta
¿Con qué?	Guía de la encuesta, cuestionario estructurado.
¿En qué situación?	En la Unidad Educativa Hispano América por que existió la colaboración de los involucrados

Cuadro N° 4 Plan de Procesamiento de la Información

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Fuente investigadora: Verónica Barrera

3.6.1. Plan para el procesamiento de la información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica y analizada de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente.

- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadros con cruce de variables.
- Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente que no influyen significativamente en los análisis).
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

3.6.2. Procedimientos para el análisis e interpretación de resultados

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico en el aspecto pertinente, es decir atribuciones del significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del marco teórico.
- Comprobación de hipótesis, para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista. Hay niveles de investigación que no requieren de hipótesis: explicativo y descriptivo. Si se verifica hipótesis en los niveles de asociación entre variables y exploratorio.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1.- Encuesta dirigida a los estudiantes

PREGUNTA. N° 1

¿Considera usted que la nutrición es importante para la ejecución de la actividad física?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	67	100 %
NO	0	0%
TOTAL	67	100 %

Cuadro N° 5 Pregunta 1 Importancia de la Nutrición (estudiantes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 5 Pregunta 1 Importancia de la Nutrición (estudiantes)
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los 67 estudiantes encuestados que representan el 100%, todos consideran que la nutrición es importante para la ejecución de la Actividad Física.

INTERPRETACIÓN:

Todos los estudiantes consideran que la nutrición es importante para la ejecución de la Actividad Física.

PREGUNTA. N° 2

¿Piensa usted que la nutrición es una fuente para mejorar la calidad de vida?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	63	94%
No	4	6%
TOTAL	67	100%

Cuadro N° 6 Fuente para mejorar la Calidad de Vida (estudiantes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 6 Pregunta N. 2 Fuente para mejorar la Calidad de Vida (estudiantes)
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los **67** estudiantes encuestados que representan al **100%**, **63** estudiantes respondieron que **SI** piensan que la nutrición es una fuente para mejorar la calidad de vida, correspondiente al **94%** y **4** estudiantes piensan que la nutrición **NO** es una fuente para mejorar la calidad de vida, correspondiente al **6%**.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los estudiantes piensan que la nutrición es una fuente para mejorar la calidad de vida.

PREGUNTA. N° 3

¿Cree usted que una buena nutrición mejora el rendimiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	66	99%
No	1	1%
TOTAL	67	100%

Cuadro N° 7 Pregunta N. 3 Rendimiento Deportivo (estudiantes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 7 Pregunta N.3 Rendimiento Deportivo (estudiantes)
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los **67** estudiantes encuestados que representan al **100%**, **66** estudiantes respondieron que una buena nutrición **SI** mejora el rendimiento deportivo, correspondiente al **99%** y **1** estudiante piensa que una buena nutrición **NO** mejorará el rendimiento deportivo, correspondiente al **1%**.

INTERPRETACIÓN:

La mayor parte de estudiantes creen que una buena nutrición mejora el rendimiento deportivo.

PREGUNTA. N° 4

¿Conoce usted sobre los grupos de nutrientes?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	30	45%
No	37	55%
TOTAL	67	100%

Cuadro N° 8 Pregunta N.- 4 Resultados (estudiantes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

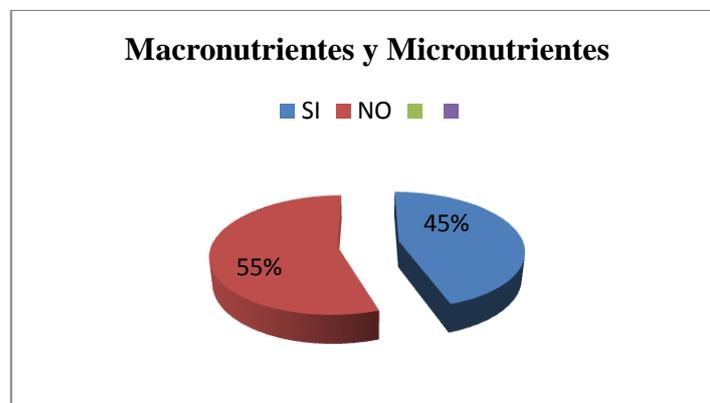


Gráfico N° 8 Pregunta N. 4 Macronutrientes y Micronutrientes (estudiantes)
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los **67** estudiantes encuestados que representan al **100%**, **30** estudiantes respondieron que **SI** conocen los grupos de nutrientes, correspondiente al **45%** y **37** estudiantes **NO** conocen los grupos de nutrientes, correspondiente al **55%**.

INTERPRETACIÓN:

La menor parte de estudiantes conoce sobre los grupos de nutrientes.

PREGUNTA. N° 5

¿Considera que las vitaminas y las grasas trans (Proviene de frutas y vegetales) son fuente de energía para mejorar la nutrición?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	46	69%
No	21	31%
TOTAL	67	100%

Cuadro N° 9 Pregunta N.5 Vitaminas y Grasas Trans (estudiantes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

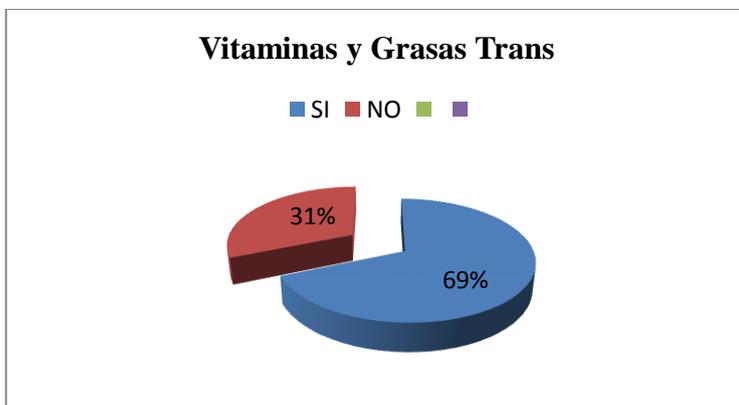


Gráfico N° 9 Pregunta N.5 Vitaminas y Grasas Trans (estudiantes)
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los **67** estudiantes encuestados que representan al **100%**, **46** estudiantes respondieron que las vitaminas y las grasas trans **SI** son fuente de energía para mejorar la nutrición, correspondiente al **69%** y **21** estudiantes respondieron que las vitaminas y las grasas trans **NO** son fuente de energía para mejorar la nutrición, correspondiente al **31%**.

INTERPRETACIÓN:

La mayor parte de los estudiantes consideran que las vitaminas y las grasas trans son fuente de energía para mejorar la nutrición.

PREGUNTA. N° 6

¿Usted considera que la Actividad Física permite mejorar el estilo de vida?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	61	91%
No	6	9%
TOTAL	67	100%

Cuadro N° 10 Pregunta N.6 Actividad Física (estudiantes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 10 Pregunta N.-6 Actividad Física (estudiantes)
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los **67** estudiantes encuestados que representan al **100%**, **61** estudiantes respondieron que la Actividad Física **SI** permite mejorar el estilo de vida, correspondiente al **91%** y **6** estudiantes respondieron que la Actividad Física **NO** permite mejorara el estilo de vida, correspondiente al **9%**.

INTERPRETACIÓN:

Un alto porcentaje de estudiantes considera que la Actividad Física permite mejorar el estilo de vida.

PREGUNTA. N° 7

¿Tiene conocimiento de que la Actividad Física ayuda a mejorar la estabilidad personal en todas las fases de la vida?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	59	88%
No	8	12%
TOTAL	67	100%

Cuadro N° 11 Pregunta 7 Estado Personal (estudiantes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 11 Pregunta 7 Estado Personal (estudiantes)
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los **67** estudiantes encuestados que representan al **100%**, **59** estudiantes respondieron que **SI** tienen conocimiento de que la Actividad Física ayuda a mejorar la estabilidad personal, correspondiente al **88%** y **8** estudiantes respondieron que la Actividad Física **NO** ayuda a mejorar la estabilidad personal en todas las fases de la vida, correspondiente al **12%**.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría tiene conocimiento de que la Actividad Física ayuda a mejorar la estabilidad personal en todas las fases de la vida.

PREGUNTA. N° 8

¿Considera usted que la Actividad Física es favorable para el desarrollo de sus sentidos y enriquece el proceso enseñanza-aprendizaje?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	59	88%
No	8	12%
TOTAL	67	100%

Cuadro N° 12 Pregunta N.-8 Desarrollo de los Sentidos (estudiantes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

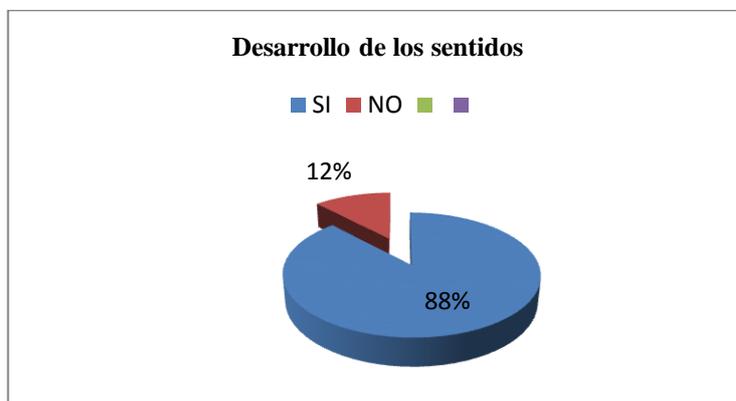


Gráfico N° 12 Pregunta N.-8 Desarrollo de los Sentidos (estudiantes)
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los **67** estudiantes encuestados que representan al **100%**, **59** estudiantes respondieron que **SI** se considera a la Actividad Física favorable para el desarrollo de sus sentidos y enriquecer el proceso enseñanza aprendizaje, correspondiente al **88%** y **8** estudiantes respondieron que **NO** se considera a la Actividad Física favorable para el desarrollo de sus sentidos y enriquecer el proceso enseñanza aprendizaje, correspondiente al **12%**.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de estudiantes consideran que la Actividad Física es favorable para el desarrollo de sus sentidos y enriquece el proceso enseñanza - aprendizaje.

PREGUNTA. N° 9

¿Sabía que cuando realiza Actividad Física consume muchas calorías y que con una adecuada nutrición puede reponer su energía?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	52	78%
No	15	22%
TOTAL	67	100%

Cuadro N° 13 Pregunta N. 9 Consumo de Calorías (estudiantes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

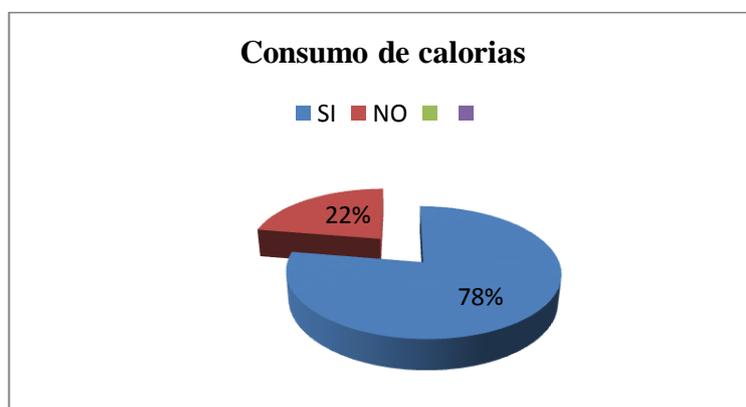


Gráfico N° 13 Pregunta N.- 9 Consumo de Calorías (estudiantes)
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los **67** estudiantes encuestados que representan al **100%**, **52** estudiantes respondieron que **SI** saben que cuando se realiza Actividad Física consumen muchas calorías y que con una adecuada nutrición pueden reponer su energía, correspondiente al **78%** y **15** estudiantes respondieron que **NO** lo saben, correspondiente al **12%**.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría sabe que realizar Actividad Física consume muchas calorías y que con una adecuada nutrición se puede reponer la energía.

PREGUNTA. N° 10

¿En su casa los padres de familia incentivan a practicar algún deporte?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	60	90%
No	7	10%
TOTAL	67	100%

Cuadro N° 14 Pregunta 10 Incentivar la Práctica del Deporte (estudiantes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 14 Pregunta 10 Incentivar la Práctica del Deporte (estudiantes)
Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los **67** estudiantes encuestados que representan al **100%**, **60** estudiantes respondieron que en sus casas los padres de familia **SI** les incentivan a practicar algún deporte, correspondiente al **90%** y **7** estudiantes respondieron que **NO** los incentivan, correspondiente al **10%**.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de estudiantes en sus casas son incentivados por sus padres a practicar algún deporte.

4.2.- Encuesta Dirigida a los Docentes

PREGUNTA. N° 1

¿Considera que su estudiante debe saber que la Nutrición es importante para la ejecución de la Actividad Física?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 15 Pregunta 1 Importancia de la Nutrición (docentes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 15 Pregunta 1 Importancia de la Nutrición (docentes)
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los 8 docentes encuestados que representan al 100%, los 8 docentes consideran que sus estudiantes deben saber que la nutrición es importante para la ejecución de la actividad física.

INTERPRETACIÓN:

Todos los docentes consideran que sus estudiantes deben saber que la Nutrición es importante para la ejecución de la Actividad Física.

PREGUNTA. N° 2

¿Piensa usted que la Nutrición es una fuente para mejorar la calidad de vida de los estudiantes?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 16 Pregunta 2 Fuente para Mejorar la calidad de vida (docentes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 16 Pregunta N. 2 Fuente para Mejorar la calidad de vida (docentes)
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los 8 docentes encuestados que representan al 100%, los 8 docentes piensan que la Nutrición es una fuente de energía para mejorar la calidad de vida de sus estudiantes.

INTERPRETACIÓN:

Todos los docentes piensan que la nutrición es una fuente para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

PREGUNTA. N° 3

¿Cree usted que una buena Nutrición mejorará el rendimiento deportivo de los estudiantes?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 17 Pregunta 3 Rendimiento Deportivo (docentes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 17 Pregunta 3 Rendimiento Deportivo (docentes)
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los 8 docentes encuestados que representan al 100%, los 8 docentes creen que una buena Nutrición mejorará el rendimiento deportivo de los alumnos.

INTERPRETACIÓN:

Todos los docentes creen que una buena nutrición mejorará el rendimiento deportivo de los estudiantes.

PREGUNTA. N° 4

¿Conoce usted que alimentos contienen macronutrientes y micronutrientes que restablezca la energía de los estudiantes?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 18 Pregunta 4 Macronutrientes y Micronutrientes (docentes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 18 Pregunta 4 Macronutrientes y Micronutrientes (docentes)
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los 8 docentes encuestados que representan al 100%, los 8 docentes conocen que alimentos contienen macronutrientes y micronutrientes que ayudan a restablecer la energía de sus estudiantes.

INTERPRETACIÓN:

Todos los docentes conocen que alimentos contienen macronutrientes y micronutrientes que restablecen la energía de los estudiantes.

PREGUNTA. N° 5

5.- ¿Considera que las vitaminas y las grasas trans (Proviene de frutas y vegetales) son fuente de energía para mejorar la nutrición de su estudiante?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	4	50%
No	4	50%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 19 Pregunta 5 Vitaminas y Grasas Trans (docentes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

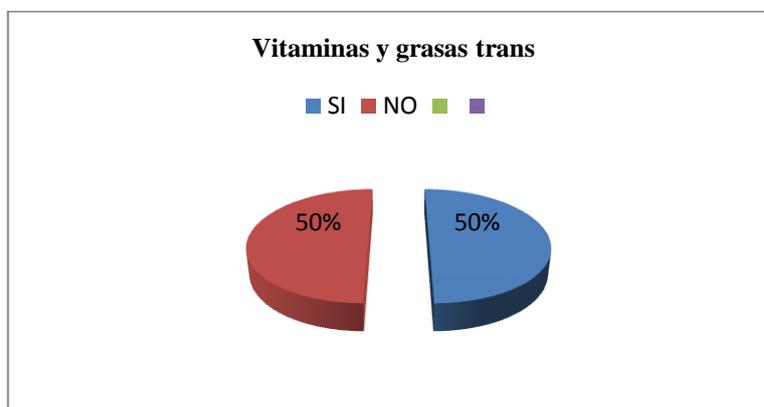


Gráfico N° 19 Pregunta 5 Vitaminas y Grasas Trans (docentes)
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los 8 docentes encuestados que representan al 100%, los 4 docentes consideran que las vitaminas y las grasas trans que provienen de las frutas y de los vegetales son fuente de energía para mejorar la nutrición de sus estudiantes correspondiente al 50% y los otros 4 docentes no consideran a las vitaminas y a las grasas trans como fuente de energía correspondiente al otro 50%.

INTERPRETACIÓN:

La mitad de los docentes consideran que las vitaminas y las grasas trans son fuente de energía para mejorar la nutrición de su estudiante.

PREGUNTA. N° 6

¿Usted considera que la Actividad Física permite mejorar el estilo de vida de los estudiantes?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 20 Pregunta 6 Resultados Actividad Física (docentes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 20 Pregunta 6 Resultados Actividad Física (docentes)
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los 8 docentes encuestados que representan al 100%, todos consideran que la Actividad Física permite mejorar el estilo de vida de los estudiantes.

INTERPRETACIÓN:

En consecuencia todos los docentes están de acuerdo que los estudiantes pueden mejorar su estilo de vida con la Actividad Física.

PREGUNTA. N° 7

¿Tiene conocimiento de que la Actividad Física ayuda a mejorar la estabilidad personal en todas las fases de la vida?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 21 Pregunta 7 Estabilidad Personal (docentes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 21 Pregunta 7 Estabilidad Personal (docentes)
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los 8 docentes encuestados que representan al 100%, todos tienen conocimiento de que la Actividad Física ayuda a mejorar la estabilidad personal en todas las fases de la vida.

INTERPRETACIÓN:

Todos los docentes tienen conocimiento de que la Actividad Física ayuda a mejorar la estabilidad personal en todas las fases de la vida.

PREGUNTA. N° 8

¿Considera usted que la Actividad Física es favorable para que los estudiantes desarrollen sus sentidos y enriquezcan el proceso enseñanza-aprendizaje?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 22 Pregunta 8 Desarrollo de los Sentidos (docentes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 22 Pregunta 8 Desarrollo de los Sentidos (docentes)
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los 8 docentes encuestados que representan al 100%, todos consideran que la Actividad Física es favorable para que los estudiantes desarrollen sus sentidos y enriquezcan el proceso enseñanza – aprendizaje.

INTERPRETACIÓN:

Todos los docentes consideran que la Actividad Física es favorable para que los estudiantes desarrollen sus sentidos y enriquezcan el proceso enseñanza-aprendizaje.

PREGUNTA. N° 9

¿Cuándo sus estudiantes realizan Actividad Física consumen muchas calorías y con una adecuada nutrición puede reponer su energía?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 23 Pregunta 9 Consumo de Calorías (docentes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

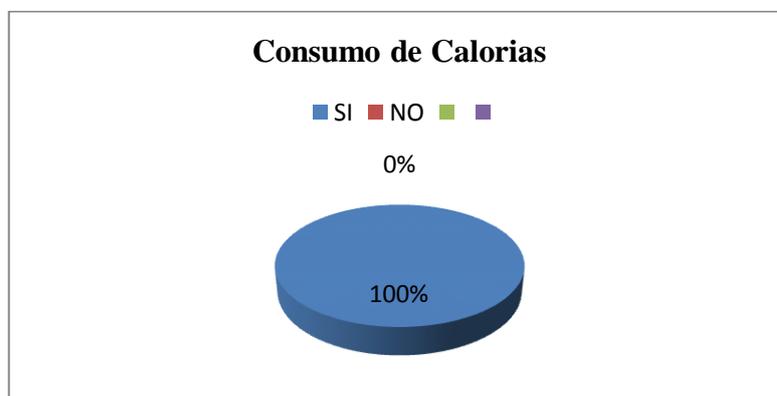


Gráfico N° 23 Pregunta 9 Consumo de Calorías (docentes)
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los 8 docentes encuestados que representan al 100%, todos saben que cuando sus estudiantes realizan Actividad Física consumen muchas calorías y que con una adecuada nutrición puede reponer su energía.

INTERPRETACIÓN:

Todos los docentes saben que los estudiantes al realizar Actividad Física consumen muchas calorías y que con una adecuada nutrición puede reponer su energía.

PREGUNTA. N° 10

¿Incentiva usted al padre de familia para que sus estudiantes practiquen algún deporte?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 24 Pregunta 10 Incentivo a la Práctica Deportiva (docentes)
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez



Gráfico N° 24 Pregunta 10 Incentivo a la Práctica Deportiva (docentes)
Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ANÁLISIS:

De los 8 docentes encuestados que representan al 100%, todos incentivan al padre de familia para que sus estudiantes practiquen algún deporte.

INTERPRETACIÓN:

Todos los docentes incentivan a los padres de familia para que los hijos practiquen algún deporte.

4.3.- Verificación de Hipótesis

Para hacer la verificación de la hipótesis se utiliza el Chi-Cuadrado que es una prueba estadística que se utiliza especialmente para variables cualitativas, sirven para clasificar los elementos del universo de estudio permitiendo establecer una correspondencia entre los valores observados y los esperados a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de Frecuencias

De las encuestas aplicadas a los estudiantes y profesores de la “Unidad Educativa Hispano América” se ha seleccionado tres preguntas para realizar la combinación de frecuencias aplicando el estadígrafo del Chi- Cuadrado

Variable Independiente: La Nutrición

PREGUNTA. N° 1

ESTUDIANTES

¿Considera usted que la nutrición es importante para la ejecución de la actividad física?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	67	100 %
NO	0	0%
TOTAL	67	100 %

Cuadro N° 25 Combinación de Frecuencias Pregunta 1 (estudiantes)

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

PREGUNTA. N° 1
DOCENTES

¿Considera que su estudiante debe saber que la Nutrición es importante para la ejecución de la Actividad Física?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 26 Combinación de Frecuencias Pregunta 1 (docentes)

Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

PREGUNTA. N° 3
ESTUDIANTES

¿Cree usted que una buena nutrición mejora el rendimiento deportivo?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	66	99%
No	1	1%
TOTAL	67	100%

Cuadro N° 27 Combinación de Frecuencias Pregunta 3 (estudiantes)

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

PREGUNTA. N° 3
DOCENTES

¿Cree usted que una buena Nutrición mejorará el rendimiento deportivo de los alumnos?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 28 Combinación de Frecuencias Pregunta 3 (docentes)

Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Variable Dependiente: Actividad Física

PREGUNTA. N° 9

ESTUDIANTES

¿Sabía que cuando realiza Actividad Física consume muchas calorías y que con una adecuada nutrición puede reponer su energía?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	52	78%
No	15	22%
TOTAL	67	100%

Cuadro N° 29 Combinación de Frecuencias Pregunta 9 (estudiantes)

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

PREGUNTA. N° 9

DOCENTES

¿Cuándo sus estudiantes realizan Actividad Física consumen muchas calorías y con una adecuada nutrición puede reponer su energía?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Si	8	100%
No	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N° 30 Combinación de Frecuencias Pregunta 9 (docentes)

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Frecuencias Observadas

TABLA DE FRECUENCIA OBSERVADA			
	SI	NO	SUBTOTAL
Pregunta 1	75	0	75
Pregunta 2	74	1	75
Pregunta 3	60	15	75
SUBTOTAL	209	16	225

Cuadro N° 31 Frecuencia Observada
 Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez
 Fuente: La Investigación

Frecuencias Esperadas

(Total Filas) (Total Columnas)

Rango esperado = _____

Total Global

TABLA DE FRECUENCIA ESPERADA			
	SI	NO	SUBTOTAL
Pregunta 1	69,666667	5,333333333	75
Pregunta 2	69,666667	5,333333333	75
Pregunta 3	69,666667	5,333333333	75
SUBTOTAL	209	16	225

Cuadro N° 32 Frecuencia Esperada
 Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez
 Fuente: La investigación

Modelo Lógico

H₀ = La nutrición **NO** influye en la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

H₁= La nutrición **SI** influye en la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%, es decir que la probabilidad de aceptación de la Hipótesis positiva es del 95%.

Formula del Chi-Cuadrado

$$\chi_c^2 = \sum \left[\frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \right]$$

En donde:

χ_c^2 = Chi-cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada o teórica

Aplicación del Chi-Cuadrado

CHI - CUADRADO CALCULADO				
O	E	O - E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
75	69,666667	5,3333333	28,444444	0,4082935
74	69,666667	4,3333333	18,777777	0,2695375
60	69,666667	-9,6666667	93,444445	1,3413078
0	5,3333333	-5,3333333	28,444444	5,3333333
1	5,3333333	-4,3333333	18,777778	3,5208333
15	5,3333333	9,6666667	93,444445	17,520833
				28,394139

Cuadro N° 33 Chi-Cuadrado Calculado

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Fuente: La Investigación

Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$GL = (f-1) (c-1)$$

$$GL = (3-1) (2-1)$$

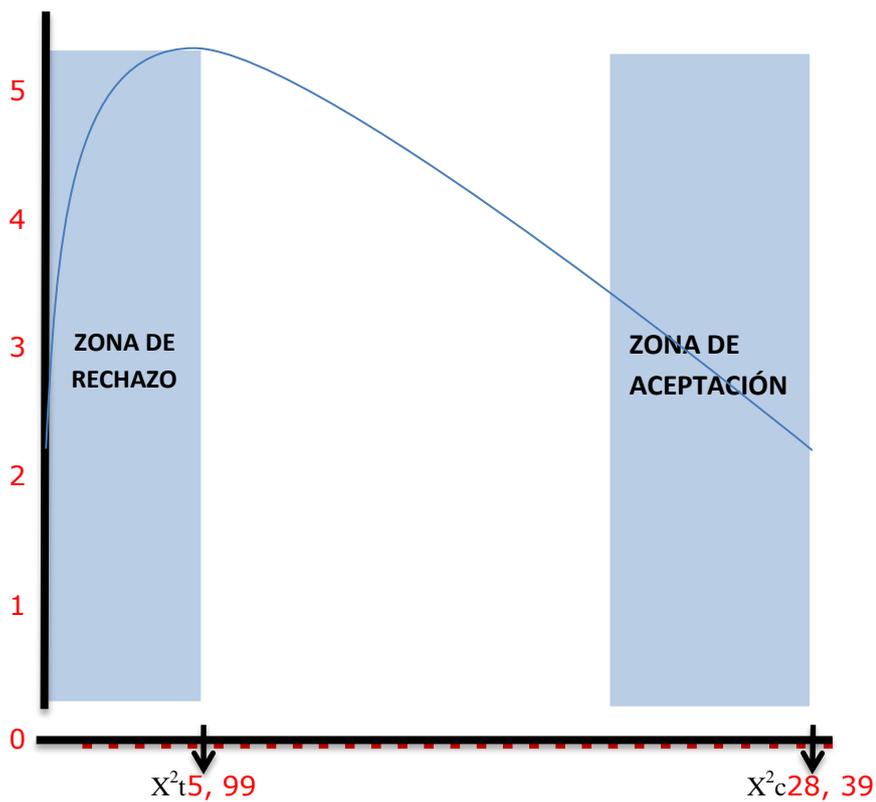
$$GL = 2*1$$

$$GL = 2$$

Con un nivel de significancia del 5% y 2 grados de libertad

GL= F-1*C-1
GL=2*1
GL=2
5,99

GRÁFICO DE VERIFICACIÓN



De $X^2_t = 5,99 < X^2_c = 28,39$

Gráfico N° 25 Campana de Gauss

Fuente Investigadora: La Investigación

Elaborador por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Grado de significación

$$\alpha = 0.05$$

Probabilidad de un valor superior - <i>Alfa</i> (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

Cuadro N° 34 Grado de Significación

Elaborador por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Decisión:

Con 2 GL con un nivel de 0,05 $X^2_t = 5.99$

Línea de Razonamiento: Nos permitirá comprobar nuestra hipótesis

Conclusión:

Si el valor del X^2_c es mayor que el X^2_t se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

$$X^2_c = 28,394139 > X^2_t = 5.99$$

La hipótesis alternativa dice:

H1= La nutrición **SI** influye en la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.- Conclusiones

Se determinó que los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América ignoran que una apropiada nutrición es muy importante para que puedan realizar correctamente la Actividad Física, por lo tanto no consumen alimentos nutritivos que los podemos encontrar en los diferentes grupos de nutrientes.

Los estudiantes no realizan correctamente la Actividad Física porque se limitan de alimentos nutritivos que el organismo necesita para tener un buen rendimiento físico. Por lo tanto que los profesores de Cultura Física y los padres de familia tienen poco conocimiento de contenidos nutricionales para poder enseñar a los estudiantes de los décimos.

Una vez analizado los resultados de la Investigación, conocemos que es muy importante la Nutrición en la Actividad Física sabiendo así que la Nutrición si influye en la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América.

Al observar la encuesta realizada a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa “Hispano América” se concluye que una adecuada nutrición ayuda a reponer la energía perdida cuando se realiza la Actividad Física.

5.2.- Recomendaciones

Se recomienda que los docentes y los padres de familia motiven a los estudiantes a cambiar los hábitos alimenticios, que incorporen en su dieta alimentos nutritivos, hacerlos saber que hay una variedad de productos a nuestro alcance que contienen sustancias nutritivas que favorecen al funcionamiento del organismo.

Los docentes incentiven a los estudiantes a realizar Actividad Física diariamente porque es beneficioso para la salud. La Actividad Física es todo tipo de movimiento corporal en el que se va desgastando la energía por lo que debe ser moderada y para poder prevenir enfermedades en el estudiante.

Se propone que las autoridades dicten charlas de capacitación sobre la correcta nutrición a docentes y estos a su vez realicen talleres en los cursos con el fin de que los padres de familia faciliten a sus hijos alimentos nutritivos ya que el organismo de ellos utiliza los nutrientes de los alimentos y estos son los que ayudan a que permanezcan saludables, crezcan y se mantengan activos.

Implementar una guía nutricional en la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua para que su alimentación diaria sea de buena calidad nutricional con la ayuda de sus padres. El plato de sus hijos debe tener variedad de colores y lo podemos encontrar en la pirámide alimenticia y en la cantidad adecuada.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

"GUÍA NUTRICIONAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRIOCA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA"

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Institución: Unidad Educativa “Hispano América”

Población de estudio: 67 estudiantes

8 docentes

Investigadora: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Dirección: Av. Bolivariana y Av. El Rey

Teléfono: 032520245

Tiempo estimado de la propuesta: La presente propuesta será ejecutada y financiada por la autora. Inicio: Septiembre 2014 Terminación: Marzo 2015. Se presenta un tiempo estimado de seis meses para aplicar y ejecutar la propuesta.

6.2.- Antecedentes de la Propuesta

En el presente tema: “LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE

TUNGURAHUA” se ha podido establecer la importancia de la nutrición que representa un papel fundamental en el desarrollo de la Actividad Física en los estudiantes de los décimos años, permitiendo que permanezcan saludables, crezcan y se mantengan activos.

Efectuando las investigaciones previas, las conclusiones y recomendaciones a las que se ha podido llegar es indispensable proponer alternativas como un guía nutricional que permitirá proporcionar información relevante de los alimentos que contienen nutrientes indispensables que ayudaran para el desarrollo de la Actividad Física.

Se empleará una lista de alimentos que contengan y aporten la cantidad suficiente de nutrientes es decir la cantidad de energía que los estudiantes deberán consumir diariamente de acuerdo a la necesidad del estudiante.

6.3.- Justificación

La importancia de la guía nutricional se fundamenta en la información nutricional y el empleo habitual de las diferentes clases de nutrientes y necesidades energéticas de cada estudiante, a través de una variedad de recomendaciones, se emite información a sobre cómo debe ser su alimentación para proteger su estado de salud y evitar muchas enfermedades que se dan por una mala alimentación, se explican cuál es la utilidad de los distintos alimentos detallando una dieta equilibrada, se plantea teniendo en cuenta hábitos alimenticios y la accesibilidad de los alimentos.

Es de impacto porque contribuye en el mejoramiento nutricional, a solucionar el problema de la mala nutrición que tienen los estudiantes de los décimos años, así también a promover mejores hábitos alimenticios que favorezca a la realización de una correcta actividad física.

Lo novedoso de esta investigación es que se facilitará a los estudiantes de la Unidad Educativa Hispano América una guía nutricional en la que se explicará

que para tener una dieta equilibrada se debe comer una variedad de alimentos en la cantidad adecuada y que deben ingerir de acuerdo a la actividad física que están realizando. Comer más de lo normal puede producirles enfermedades y desarrollar la obesidad.

Los beneficiarios serán los estudiantes de los décimos años de la “Unidad Educativa Hispano América”, los cuales tendrán un mejor desarrollo físico realizando adecuadamente la Actividad Física gracias a una correcta alimentación. Los padres de familia porque con su ayuda en la preparación de los alimentos ayudaran a sus hijos con su correcta alimentación.

La factibilidad es auténtica por la realización y la aplicación de la propuesta además de contar con el apoyo de la señora Rectora, los docentes, los padres de familia y los estudiantes de la Unidad Educativa Hispano América.

Se ha podido demostrar el menester de trabajar con los estudiantes en el aspecto Nutricional creando en los estudiantes hábitos nutricionales para que en el momento de realizar la actividad física lo hagan de una correcta manera.

6.4.- Objetivos

6.4.1. Objetivo General

- Implementar una guía nutricional en la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua para que su alimentación diaria sea de buena calidad nutricional.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Socializar la Guía Nutricional para mejorar la realización de la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

- Aplicar la Guía Nutricional para mejorar la realización de la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- Evaluar la Guía Nutricional para mejorar la realización de la Actividad Física de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

6.5.- Análisis de Factibilidad

La presente propuesta tiene el siguiente análisis de factibilidad:

Factibilidad Política

Conforme a las mejoras educativas, la Rectora de la Unidad Educativa Hispano América, está dispuesta a hacer cambios que sean útiles para los estudiantes y acrecentar la calidad educativa mediante la información nutricional para proteger su salud y promover los hábitos alimenticios que favorezca a la realización de una correcta actividad física mediante la aplicación de una Guía Nutricional.

Socio – Cultural

La propuesta es factible porque mejorará el aspecto social y cultural posibilitando que los estudiantes elijan mejor lo que comen, como preparar sus alimentos y en las cantidades adecuados de acuerdo a la Actividad Física que vaya a realizar protegiendo su salud mediante la Guía Nutricional.

Tecnológica

La Unidad Educativa Hispano América tiene una área tecnológica con laboratorios informáticos que ayudara a sus estudiantes con información para mejorar la realización de la actividad física mediante una buena nutrición para que se desarrollen tanto física como intelectualmente.

Económica – Financiera

En la Unidad Educativa Hispano América se designa un presupuesto por el Ministerio de Educación y los recursos serán suficientes para poder realizar una Guía Nutricional para una correcta realización de la Actividad Física.

Factibilidad Legal

Constitución de la República Del Ecuador

Derechos del buen vivir

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

6.6.- Fundamentación

Una guía Nutricional es sencilla de seguir porque favorece a los padres para que puedan dar a sus hijos comidas nutritivas y sanas. La guía nutricional es una táctica para la enseñanza nutricional y está propuesta para todas las personas. En la guía nutricional podemos conocer cuáles son los nutrientes principales que contienen determinado alimento, las recomendaciones de las dosis diarias y los beneficios de estos alimentos para la salud.

Importancia de la guía nutricional

La guía nutricional es muy importante para los estudiantes porque propone una dieta variada y equilibrada que incluye todos los indispensables nutrientes para que el organismo funcione adecuadamente. Determinará el aprendizaje de hábitos saludables imprescindibles para su normal crecimiento, los padres son responsables de poner en su mesa los alimentos adecuados, permitidos y variados para que sus hijos disfruten de estos.

La Nutrición



Figura N° 6 La Nutrición

Fuente: <http://image.slidesharecdn.com/lanutricin-141204160128-conversion-gate02/95/la-nutricin-humana-1-638.jpg?cb=1417708963>

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Nuestro organismo realiza un conjunto de procesos en el que todas las sustancias sólidas y líquidas las recoge de los alimentos que ingerimos y las transforma en energía para que nuestro cuerpo pueda funcionar adecuadamente.

Alimentación

Es recibir los alimentos que las personas elegimos o deseamos consumir.

Alimento

Son productos que encontramos en la naturaleza, estos pueden ser de origen vegetal, animal o mineral, estos contienen las sustancias nutritivas que alimentan a los tejidos para producir la energía.

Nutrientes

Son moléculas orgánicas o inorgánicas que las personas necesitamos para el metabolismo, crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo, lo adquirimos de los alimentos que ingerimos diariamente en nuestra dieta.

Dieta

Es la alimentación sólida o líquida que le damos a nuestro organismo diariamente.

Calorías

Es la energía que se encuentra en los alimentos ayudando a elevar la temperatura del ser humano.

Todos estos conceptos están relacionados en los que está constituida la NUTRICION.

Clasificación de los nutrientes de acuerdo a la función que realiza el metabolismo:

Nutrientes plásticos.- Encargados de formar los huesos, los músculos

Tenemos a las proteínas, ácidos grasos e hidratos de carbono.

Nutrientes energéticos.- Permiten realizar las actividades diarias.

Tenemos a las grasas los hidratos de carbono y los minerales.

Función Reguladora.- Son sustancias que permiten a nuestro organismo utilizar correctamente las ya mencionadas anteriormente.

Tenemos a las vitaminas y a los minerales.

La composición de los Nutrientes

Macronutrientes: Presentes en grandes medidas en los alimentos

Proteínas

Las proteínas son importantes para el organismo y las que se deben tener en una balanceada dieta. Tenemos las proteínas de origen animal como la leche, las carnes, el pescado, los huevos, el queso; y las de origen vegetal como el arroz, las legumbres, el pan, los frutos secos. Para que sea sano y equilibrado es importante

controlar la cantidad diaria ya que estas determinan la forma y la estructura de las células.

Las funciones son: Transportadoras, reguladoras, energéticas, estructural, defensiva. La falta de proteínas en el organismo trae consigo la desnutrición el cual evita el crecimiento, el sistema respiratorio se debilita al igual que a los músculos del corazón. Las proteínas defienden al cuerpo de las bacterias y virus; hay que tener en cuenta que la ingesta excesiva de las proteínas también puede ser perjudicial para la salud produciendo dolor de estómago, náuseas, decaimiento, dificultad para respirar.

Lípidos

Debajo de la piel tenemos grasa y nos sirve como reserva de energía, también es un aislador del frío; debe estar incluida en la dieta diaria y en cantidades adecuadas porque también son esenciales para la salud, al igual que los glúcidos y las proteínas. La grasa es un nutriente esencial y tienen diferentes funciones biológicas:

Función de reserva energética, estructural, transportadora, biocatalizadora, y térmica.

Tipos de lípidos:

Grasas

Tenemos a las saturadas o grasas malas, proviene de alimentos de origen animal como las carnes rojas y la mantequilla. Las insaturadas son aceites que regulan el colesterol y previenen enfermedades cardiovasculares, los encontramos en el aceite de oliva y girasol, en los frutos secos, en el aguacate. Las grasas trans se obtienen de un proceso químico que se llama hidrogenación para mejorar el sabor y la textura de los aceites y es preferible no consumirlos.

Fosfolípidos intervienen en la estructura de las células como los huevos y las carnes.

Colesterol no es un nutriente esencial pero es indispensable para que la membrana celular se forme, para la formación de las hormonas sexuales y los podemos encontrar en la nata, yema de huevo, manteca, tocino, mantequilla, leche, aceite de coco, carne magra, frutos secos, aguacate, aceites de oliva, de semillas, pescado azul, como el salmón, la trucha, las sardinas, el atún.

Hidratos de Carbono o Glúcidos

Son el azúcar y el almidón, también es una sustancia principal que necesita el organismo cuya principal función es aportar energía por eso debe estar en nuestra alimentación diaria.

Tipos de Glúcidos:

Los monosacáridos o azúcares simples.- Los encontramos en el azúcar de mesa, en la miel, en la leche, en el maíz, en las frutas.

Los complejos.- Son de absorción lenta y los encontramos en granos y vegetales.

Importancia:

Es importante porque al cerebro y al sistema nervioso le suministra energía, previene de que la grasa se acumule en el cuerpo, en una dieta variada aporta fibra y nutrientes esenciales, importantísimo para mejorar el rendimiento físico y a que intestino funcione correctamente.

Alimentos altos en carbohidratos:

- 1 – Pan
- 2 – Cereales
- 3 – Plátanos
- 4 – Papas
- 5 – Calabazas
- 6 – Leche entera
- 7 – Yogurt
- 8 – Queso
- 9 – Refrescos
- 10 – Tomate

11 – Zumos

12 – Galletas

13 – Pastas

14 – Arroz

15 – Avena

Micronutrientes: Presentes en pequeñas medidas en los alimentos

Vitaminas

La alimentación también debe ser rica en vitaminas porque a nuestro cuerpo ayuda a desarrollarse y a tener un buen funcionamiento, nuestro cuerpo por sí mismo no produce vitaminas por eso debemos aportar con los alimentos.

Las vitaminas:

Vitamina A.- Ayuda para que los huesos crezcan y para la vista, lo podemos encontrar en la leche, el queso, la espinaca, el tomate, el melón, la zanahoria, el mango, el durazno, la lechuga y el hígado.

Vitamina D.-

Los alimentos que contienen estas vitaminas: la yema de huevo, pescados (sardina, salmón, atún).

Vitamina E.-

Tenemos en los frutos secos, hortalizas (brócoli, acelga, nabo), aceites vegetales.

Vitamina K.-

Se encuentra presente en el hígado, la alfalfa, la col, el tomate, en la soya que son muy buenas para prevenir las hemorragias.

Vitamina C.-

Encontramos en la frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja, piña), vegetales (coliflor, pimiento), que ayudan a mantener y reparar los huesos, dientes y cartílagos.

Vitaminas B1, 2, 3, 5, 8, 12.-

Lo podemos encontrar en los lácteos, carnes e hígados, mariscos, cereales, aguacate, levadura y legumbres.

Minerales

La Fibra y El Agua: No se los considera nutrientes porque en los alimentos no aportan calorías.

Cuando realizamos Actividad Física durante una hora clase nuestro cuerpo pierde agua, esto es motivo de deshidratación y debemos reponerlo porque puede ser perjudicial para la salud. Por eso abastece a tu organismo de agua.

La Actividad Física



Figura N° 7 La Actividad Física.

Fuente: http://i4.ytimg.com/vi/S4lVU_XJybA/mqdefault.jpg

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Se entiende por Actividad Física al conjunto de movimientos que el cuerpo realiza diariamente, todos estos movimientos dan como resultado un gasto de la energía que el organismo obtiene gracias a los alimentos que ingerimos en nuestra dieta diaria.

Efectos de la Actividad Física

Los estudiantes que no realizan actividad física frecuentemente son los que tienen obesidad así como más de presentar un bajo gasto energético. Cuando los estudiantes no realizan actividad física periódicamente se enfrentan al riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Beneficios de la Actividad Física

Practicar de forma diaria la Actividad Física ayudara a mejorar tu salud, a fortalecer los músculos y los huesos, los aspectos beneficiosos de la actividad física:

A nivel orgánico.- Aumenta la coordinación, la elasticidad, la capacidad de reacción.

A nivel cardiaco.- Mejora la circulación, disminuye la presión arterial.

A nivel pulmonar.- Mejora la oxigenación.

A nivel metabólico.- Disminución de ácido láctico, mantiene el peso corporal saludable.

A nivel de la sangre.- reduce las coagulaciones.

A nivel del sistema nervioso.- Mejora el tono y la coordinación muscular, y los reflejos.

A nivel gastrointestinal.- Previene el cáncer de colon mejorando el funcionamiento intestinal.

A nivel Osteomuscular.- Estabiliza los ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura.

A nivel psíquico.- Ayuda a que el estudiante mejore su autoestima.

Consecuencias de la Actividad Física

Los estudiantes se vuelven sedentarios por la falta de actividad física trayendo como consecuencia:

Aumento de peso como consecuencia la obesidad.

Disminuye su movilidad articular y elasticidad.

Sensaciones de pasades.

Lesión de huesos y malas posturas.

Enfermedades degenerativas.

Cansancio, malestar, poca autoestima.

Disminución de la concentración

Actividades que se recomienda de los 5 los 18 años

Juegos grandes y pequeños, práctica de deportes, actividades junto a la familia, en la institución educativa educación física, todas estas actividades ayudaran a que los estudiantes se mantengan activos, y mejorar su salud.

GUÍA NUTRICIONAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE
LOS DÉCIMOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA DE
LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.



Figura N° 8 Guía de la Nutrición en la Actividad Física

Fuente: <http://nutricampeones.com/wp-content/uploads/2013/01/plato-bien-comer-nutricampeones.jpg>

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

INTRODUCCIÓN

Para asegurar una alimentación adecuada, el hábito, la higiene y la actividad física son importantes, los padres de familia en la etapa escolar de sus hijos deben ponerles mucha atención ya que se encuentra en un período de desarrollo y crecimiento.

Para prevenir la malnutrición hay que fomentar la actividad física y una correcta alimentación para evitar enfermedades no transmisibles.

JUSTIFICACIÓN

La presente guía busca orientar a los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Hispano América a través de recomendaciones que se ofrecen en esta información útil en la alimentación, nutrición y actividad física.

Implementando esta guía en los hogares se espera que los padres de familia planifiquen y organicen una alimentación completa, equilibrada, variada; y si dejar atrás la práctica de la actividad física para buscar el correcto equilibrio psicológico y físico de los estudiantes.

ALIMENTACIÓN PARA LOS ESTUDIANTES DE
LOS DÉCIMOS AÑOS DE LA UNIDAD
EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA



Imagen N° 2 Estudiantes de los décimos años
Fuente: Unidad Educativa Hispano América
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

OBJETIVOS

- Reconocer la adecuada alimentación para una correcta realización de la Actividad Física.
- Fomentar en los estudiantes que el desayuno es muy importante antes de ir al colegio.
- Motivar a los padres de familia para que elijan los alimentos adecuados que van a comer los estudiantes.

DESARROLLO DEL CONTENIDO

Alimentación del estudiante

Para que los estudiantes se desarrollen saludablemente la alimentación es fundamental.

La alimentación depende de la edad, el peso, la talla y la Actividad Física que realizan.

Para consumir alimentos con alto valor nutritivo hay que educar a nivel familiar.



Imagen N° 3 Estudiantes en Actividad 1
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera M.

Los que fabrican alimentos chatarra utilizan medios de comunicación para influenciar a los estudiantes en la mala alimentación provocando la malnutrición ya que contienen preservantes, conservantes, colorantes etc.

Debemos considerar lo siguiente en la alimentación de los estudiantes:

- Fomentar hábitos alimentarios saludables en sus hogares y en la escuela.
- Facilitar el tiempo conveniente para comer los alimentos.
- Incentivar a los estudiantes para que realicen constantemente la Actividad Física, esto es importante para el intercambio de la energía entre lo que se gasta y lo que se consume para un mejor crecimiento y desarrollo.

Horario de alimentación

Para que el estudiante tenga energía es imprescindible el desayuno, esto les ayudara a tener energía y cumplir sus actividades escolares.

En el día se recomienda 5 comidas: Estas cinco comidas debe constar del desayuno, a la media mañana la colación, el almuerzo, a la media tarde la colación y la merienda.

El estudiante para que tenga una buena ingestión, masticación y digestión de los alimentos debe tener suficiente tiempo.

En las cinco comidas los alimentos que se van a servir debe contener nutrientes necesarios que le ayude adecuadamente a su desarrollo y crecimiento.



Figura N° 9 Reloj de Alimentos

Fuente: <https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSiUUuyFfPomd2Fr7PmK3BqCTUNadh0kOSUEHjBUYLgtECvoCw0>

Elaborado por: Verónica E. Barrera M.

LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

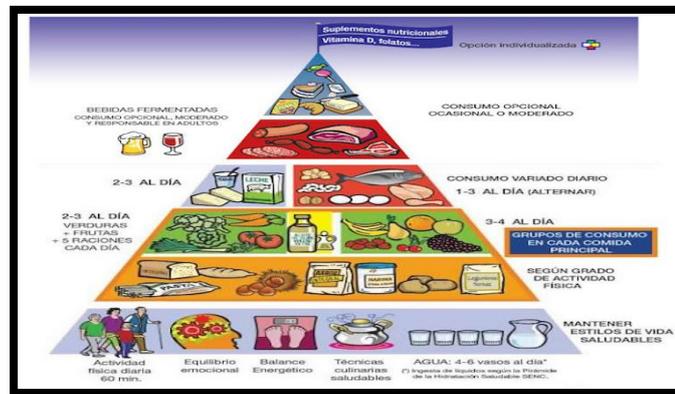


Figura N. 10 La Pirámide de los Alimentos

Fuente: http://www.efesalud.com/wp-content/blogs.dir/2/files_mf/cache/th_73d9f63cbf68d5d7391d41bb4dcbebf_PIRAMIDEDESTACADA.jpg

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

En la pirámide alimenticia se dividen 6 grupos de alimentos, estos pueden consumir todas las personas lo que varía es la porción a consumir de acuerdo al sexo, la edad y a la actividad física que realicen.

Los alimentos que deben ser consumidos con moderación se encuentran en la parte superior, y las porciones se van aumentando mientras se va descendiendo.

Grupos de alimentos:

GRUPO 1:

Aceites, grasas, dulces.

GRUPO 2:

Lácteos como la leche el yogur y el queso.

GRUPO 3:

Carnes como de res, pollo, pescado, huevos.

GRUPO 4:

Las verduras como el brócoli, las zanahorias, las vainitas etc.

GRUPO 5:

Las frutas como manzanas, naranjas, peras, uvas, etc.

GRUPO 6:

El pan, los cereales, el arroz los fideos.

Aspectos Alimentarios

Seleccionar adecuadamente los alimentos con alto valor nutritivo cubriendo las necesidades nutricionales diarias. Los alimentos deben brindar energía y los encontramos en los siguientes alimentos.

PROTEÍNAS



Figura N. 11 Las Proteínas
Fuente: <http://www.nutriresponse.com/blog/wp-content/uploads/2014/09/necesidades-de-prote%C3%ADnas.jpg>
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

De origen animal como: la leche, las carnes, el pescado, los huevos, el queso
De origen vegetal como: el arroz, las legumbres, el pan, los frutos secos.

CARNES:
Consumir dos porciones por día
Aportan nutrientes para fortalecer a los huesos, formar glóbulos rojos, a la concentración, fortalecer el sistema nervioso.

PESCADO:
Tiene aceites que desarrollan el cerebro y evita enfermedades de corazón.

LAS VICERAS:
Como el corazón, el riñón, hígado, pulmón, mollejas; aportan complejo B, hierro y vitamina A.

LAS AVES:
Pollo, pato, pavo.

EMBUTIDOS:
No consumir seguido y hacerlo en pocas cantidades.

CANTIDADES A CONSUMIR POR EL ESTUDIANTE			
PESCADO MARISCOS	2	½ Filete	Corvina, bagre, etc.
		8 unidades mediana	Concha, camarón, calamar
		1 unidad	cangrejos
CARNE		Tamaño de la palma de la mano	Res, pollo, chivo, chanco.
VICERAS		1 taza	Corazón, riñón, etc.
EMBUTIDOS		De vez en cuando	

LACTEOS:

2 a tres porciones al día

La leche y sus derivados ayuda para que los huesos crezcan sanos; es preferible la semidescremada y el queso tiene que ser fresco.

HUEVOS:

1 unidad diaria

Por el colesterol es preferible comer cocinados y no fritos.

LEGUMINOSAS:

2 Porciones por día

Son productos que se producen en vainas, se recomienda con la combinación de cereales.

LÁCTEOS	2-3	
HUEVOS	1 unidad	Gallina o pato
	3 unidades	De codorniz
LEGUMINOSAS	½ taza cocida	Frejol, arveja, chochos, lenteja, garbanzo.

LIPIDOS

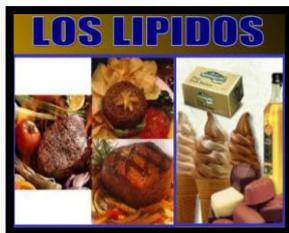


Figura N° 10 Lípidos

Fuente: http://cdn.slidesharecdn.com/ss_thumbnails/lipidos-130716235238-phpapp02-thumbnail-4.jpg?cb=1374018823

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

GRASAS Y ACEITES:

Hay que consumir equilibradamente, preferentemente tienen que ser de origen vegetal y consumirlos en pocas cantidades porque el exceso puede causar enfermedades de sobrepeso, corazón o cáncer.

AZUCARES:

Aunque son fuente de energía hay que consumirlos moderadamente porque aportan muchas calorías que pueden influir negativamente en la salud produciendo obesidad y sobrepeso.

Encontramos en mermeladas de frutas, gaseosas, jugos en polvo, golosinas etc.

CANTIDADES A CONSUMIR POR EL ESTUDIANTE			
GRASAS Y ACEITES	1 Vez al día	3 cucharaditas	Girasol, soya o maíz, mantequilla
SEMILLAS	1 A la semana	½ taza	Semillas de zambo, zapallo, girasol, nuez y maní.
AZUCAR MORENA	Al día	Máximo 6 cucharaditas	Panela, azúcar, miel

CARBOHIDRATOS



Figura N. 13 Carbohidratos

Fuente: <http://cio-clinic.com/wp-content/uploads/2015/11/carbohidratos1.jpeg>

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Consumir de 6-10 porciones diarias

Los estudiantes cuando realizan actividad física necesitan energía por lo que deben aumentar el consumo de los cereales, los tubérculos, el plátano verde, las pastas, los granos; estos son carbohidratos complejos; y los simples como azúcares, la panela que nos aporta hierro.

CANTIDADES A CONSUMIR POR EL ESTUDIANTE			
CEREALES	6-10	½ taza 1 cucharada	Arroz Maíz, avena, quinua
		½ taza 1 cucharada	Fideo Harina: machica, quinua, maíz, trigo
		1 unidad	Pan integral, blanco, torta, tortilla, tostada
TUBÉRCULOS		3 unidades medianas	Papas, zanahoria blanca, mellocos, ocas, yuca.
PLÁTANOS		1 unidad	Guineo, orito, plátano verde, maqueño, rosado.

VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA



Figura N. 14 Vitaminas, Minerales y Fibra

Fuente: [http://4.bp.blogspot.com/-](http://4.bp.blogspot.com/-bctZMI0jE70/UOuUd7bajsI/AAAAAAAAAju8/cE73s7TMmJg/s1600/vitamintas.png)

[bctZMI0jE70/UOuUd7bajsI/AAAAAAAAAju8/cE73s7TMmJg/s1600/vitamintas.png](http://4.bp.blogspot.com/-bctZMI0jE70/UOuUd7bajsI/AAAAAAAAAju8/cE73s7TMmJg/s1600/vitamintas.png)

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

Vitaminas: A, D, E, K, C; B1, 2, 3, 5, 8,12; Minerales: Fibra y agua
Los podemos encontrar en las frutas y las hortalizas.

FRUTAS:

Consumir 3 porciones diarias

Contienen vitaminas, minerales y fibra que ayudan en la actividad física.

CANTIDADES A CONSUMIR POR EL ESTUDIANTE			
FRUTAS	3 Diarias	1 Unidad	Peras, manzanas, duraznos, naranjas, tunas mandarinas, granadillas, claudias.
		1 taza en trozos	Babaco, sandia, piña.
		½ taza	Mora, frutilla, capulí, uvas
JUGOS	1 vaso		Limón, naranja, piña, naranjilla, taxo, tomate de árbol, guanábana.

VERDURAS Y HORTALIZAS:

Consumir 2 porciones al día

También contienen vitaminas, minerales, fibra y al igual que las frutas ayudan a evitar enfermedades. Se debe consumir con una porción de origen animal (carnes).

HIDRATACIÓN:

En la etapa estudiantil hay que hidratarse adecuadamente, el agua es importante porque ayuda a transportar los nutrientes hacia las células y eliminar las toxinas.

Recomendamos tomar dos litros de agua al día para facilitar la absorción de los nutrientes y limpiar el organismo eliminando las toxinas del cuerpo.



Figura N. 15 Estudiantes del Hispano

Fuente: http://www.pontecool.com/artes/lista_b_hispano_05_nov_2013.jpg

http://www.pontecool.com/artes/lista_a_hispano_05_nov_2013.jpg

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

RECOMENDACIONES:

Métodos saludables de cocción:

Hervido: Hervir el agua para agregar los alimentos.

Al vapor: Utilizar el vapor del agua hirviendo para agregar el alimento.

Baño maría: cocinar el alimento en un recipiente y este cocinarlo en otro más grande.

Cocción de alimentos:

Es saludable consumir los alimentos horneados, a la brasa, a la parrilla, o a la plancha.

Otras:

- Lavar y desinfectar frutas y verduras.
- Moderar el uso de sal, azúcar, aceites y grasas.
- No reutilizar los aceites.
- Agregar solo una pizca de sal a las verduras.

ALIMENTOS QUE LOS PADRES PUEDEN PREPARAR A SUS HIJOS	
GRUPOS DE ALIMENTOS	EJEMPLOS
CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Galletas con queso, avena o leche. ➤ Mote con queso o huevo. ➤ Chochos con tostado. ➤ Humitas con yogurt. ➤ Colada de quinua con guayaba. ➤ Maíz enconfitado con jugo de frutas. ➤ Arroz con verduras
VEGETALES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Choclo mote con queso. ➤ Mellocos con habas y queso. ➤ Pastel de zanahoria con leche. ➤ Maduros con queso. ➤ Muchines de yuca con queso.
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ensalada de frutas con yogurt. ➤ Jugo de naranja con empanadas de verde. ➤ Higos con queso. ➤ Todas las frutas naturales.
CARNES, PESCADO, POLLO, LEGUMINOSAS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Habas tostadas con limonada. ➤ Menestra de lenteja o frejol con arroz y carne, pollo o pescado. ➤ Corviche de pescado. ➤ Chochos con capulí. ➤ Colada de soya con leche.
LACTEOS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La leche o yogurt. ➤ El queso.

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

MEDIDA CASERA DE ALIMENTOS DIARIOS PARA LOS ESTUDIANTES		
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	SE PUEDE REEMPLAZAR CON:
CARNES	3 onzas que son igual a una porción.	Pollo, pescado, conejo, res etc.
VERDURAS (GRANOS)	1 taza	Arveja, vainita etc.
VERDURAS(HOJAS)	½ taza	Acelga, col, espinaca, coliflor, brócoli, etc.
LEGUMINOSAS	2 cucharadas	Lenteja, fréjol, arveja, chochos, habas, garbanzo.
FRUTAS	2 unidades	De todo tipo
LECHE DE VACA	2 tazas	Leche en polvo, yogurt, cuajada, leche de soya
QUESO	1 taja pequeña	Quesillo de mesa de sopa
MANTEQUILLA	½ cucharadita	margarinas
HUEVO	1 unidad	
ARROZ	½ taza	
PAN	2 unidades	Del blanco, integral, tostadas. Tortillas, Tostadas.
HARINAS	1 cucharada	De todo tipo
FIDEOS O CEREALES	2 cucharadas	Maíz, trigo, avena, quinua
AZUCATRES	6 cucharaditas	Panela, melaza, miel de abeja
ACEITE		Manteca

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ALIMENTACIÓN DIARIA

DESAYUNO SALUDABLE:

El desayuno es importante para que el estudiante realice las actividades diarias, si no toman el desayuno será difícil que realicen la actividad física, la falta de éste provoca fatiga y pérdida de energía.

Incluir los siguientes grupos de alimentos:

Leche y derivados; cereales, granos y tubérculos; frutas; carne pescado y huevos.



Figura N° 11 Desayuno

Fuente: <http://comidasaludable1.com/wp-content/uploads/2015/08/desayuno.jpg>

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

REFRIGERIOS SALUDABLES:

A media mañana y a media tarde aporta energía reponiendo la que ha perdido durante la actividad física e intelectual en la mañana y en la tarde, ayuda a mantener el rendimiento físico hasta la siguiente comida.

Incluir los siguientes grupos e alimentos;

Leche y derivados; cereales, granos y tubérculos; frutas.



Figura N° 12 Refrigerio

Fuente: <http://www.nutriyachay.com/blog/wp-content/uploads/2014/10/refrigerios-loncheras-saludables-ninos.jpg>

ALMUERZO SALUDABLE:

Con el almuerzo nutritivo la actitud de los estudiantes es positiva, estarán más activos para realizar todas las actividades.



Figura N° 13 Almuerzo

Fuente:

http://www.pierdepesoYGanaplata.com/blog/wp-content/uploads/2010/04/plato_porciones-300x240.png

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

CENA SALUDABLE:

Como se trata de la última comida del día no se debe ingerir mucha cantidad de comida, es recomendable comer proteínas



Figura N° 14 Cena

Fuente: <http://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/wp-content/uploads/2013/01/siete-cenas-ligeras1.jpg>

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

ALIMENTACIÓN SUGERIDA PARA
ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE
LA UNIDAD EDUCATIVA HISPANO AMÉRICA

SEGÚN LA

PROYECCIÓN CURRICULAR DE DÉCIMO AÑO
DE EGB



Imagen N. 6 Estudiantes Décimos Años 2

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

SUGERENCIA DE COMIDAS DIARIAS BLOQUE I

BLOQUE I: MOVIMIENTOS NATURALES

<p>TEMA: Variaciones de Caminar</p> <p>OBJETIVO: Aplicar las variaciones de caminar a través de movimientos corporales para mejorar la coordinación.</p> <p>TIEMPO: 45 minutos hora clase</p> <p>DESTREZAS: Desarrollo de la coordinación y agilidad mediante el movimiento.</p> <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Nociones básicas de caminar con diferentes variaciones. *Calentamiento general. *Calentamiento específico. *Ejercicios: Caminar en línea recta, línea diagonal, de derecha a izquierda, rápido, lento <p>METODOLOGÍA:</p> <p>Cognitivas: Explicar las formas de caminar, ritmos y direcciones.</p> <p>Procedimentales: Pasos del método, generalización, aplicación, observación, comparación.</p> <p>Actitudinal: Mantener un dialogo positivo maestro estudiante.</p> <p>RECURSOS: Patio, Silbato, Conos.</p> <p>EVALUACIÓN: Ejecuta caminatas en diferentes direcciones y ritmos.</p>	
<p>DESAYUNO Leche, huevo, y 1 manzana.</p> <p>DESAYUNO Yogur con fresas picadas, vaso de jugo de naranja, un huevo.</p>	<p>COLACIÓN: Chochos con tostado y curtido.</p> <p>COLACIÓN: Tortilla de harina de maíz con queso y un vaso de avena con leche.</p>
<p>ALMUERZO Crema de espinaca. Arroz, ensalada de col morada, carne. Jugo de guanábana.</p> <p>ALMUERZO Crema de haba. Tallarín con camarón. Jugo de piña.</p>	<p>COLACIÓN: Mote con queso.</p> <p>COLACIÓN: Sánduche de queso con un jugo de naranja.</p>
<p>MERIENDA Sánduche de mantequilla con vaso de leche. Una fruta.</p> <p>MERIENDA Puré de verduras con queso parmesano, un yogurt.</p>	

<p>TEMA: Correr</p> <p>OBJETIVO: Desarrollar capacidades y habilidades físicas mediante carreras de resistencia para una buena coordinación corporal del estudiante.</p> <p>TIEMPO: 90 minutos.</p> <p>DESTREZA: Crear formas de correr lenta, rápido y a su máxima velocidad.</p> <p>DESARROLLO: Carreras de Resistencia.</p> <p>METODOLOGÍA:</p> <p>Dialogo con los alumnos, calentamiento general y específico, correr a diferentes ritmos lento, rápido y a su máxima velocidad, correr diferentes distancias con pasos largos, cortos y en puntas de pies, vuelta a la calma, charla final con los alumnos haciendo preguntas de la clase aprendida, aseo personal</p> <p>RECURSOS: Patio, silbato, conos, cronometro, útiles de aseo.</p> <p>EVALUACIÓN: Ejecuta la carrera de resistencia en 10 minutos. Realiza la carrera de resistencia a máxima velocidad 5 minutos.</p>	
<p>DESAYUNO</p> <p>Quinoa con leche, pan, queso y un guineo.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Yogur con fruta y granola.</p>
<p>ALMURZO</p> <p>Crema de tomate</p> <p>Arroz, ensalada de zanahoria,</p> <p>Jugo de guayaba.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Mote con queso.</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Emparedado de queso, lechuga, y tomate. Un té, una fruta.</p>	

<p>TEMA: Saltos</p> <p>OBJETIVO: Aplicar los conocimientos para tener un excelente desarrollo físico e intelectual en la ejecución del salto largo.</p> <p>TIEMPO: 45 minutos.</p> <p>DESTREZA: Saltar a diferentes distancias largas, cortas.</p> <p>DESARROLLO: Salto Largo</p> <p>METODOLOGÍA:</p> <p>*Cognitiva: Tomar lista, ejercicios de lubricación corporal.</p> <p>*Procedimentales: Ejecutar saltos sobre sogas, Ejemplos: De un lado a otro con un pie o dos, en zigzag.</p> <p>Actitudinales: Ejercicios de vuelta a la calma y aseo personal.</p> <p>RECURSOS: Patio, silbato, conos, sogas.</p> <p>EVALUACIÓN: Realiza un salto largo con los pies juntos.</p>	
<p>DESAYUNO</p> <p>Yogur, tortilla de verde con queso y una pera.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Pastel de zanahoria con leche.</p>
<p>ALMUERZO</p> <p>Crema de brócoli.</p> <p>Arroz ensalada de aguacate con tomate, ensalada de frejol,</p> <p>Jugo de limón.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Habas con curtido.</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Una barra de cereal, vaso de leche, taza de fruta picada.</p>	

<p>TEMA: Lanzamientos</p> <p>OBJETIVO: Perfeccionar el lanzamiento mediante ejercicios de lanzamiento para aplicarlo en la práctica deportiva.</p> <p>TIEMPO: 45 minutos</p> <p>DESTREZA: Incrementa la fuerza. Lanzar en distancia y precisión.</p> <p>DESARROLLO: Lanzamientos en distancia.</p> <p>METODOLOGÍA:</p> <p>Cognitivos: Calentamiento general y específico, Dialogo con los alumnos.</p> <p>Procedimentales: Lanzar al aire la pelota con dos manos y a lo largo de la cancha.</p> <p>Actitudinales: Ejercicios de vuelta a la calma y aseo personal.</p> <p>RECURSOS: Patio, conos, pelota de tenis, cuerdas y silbato.</p> <p>EVALUACIÓN: Ejecute un lanzamiento a la máxima distancia posible con una mano.</p>	
<p>DESAYUNO</p> <p>Colada de machica con leche, pan, queso, un pedazo de sandía.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Habas con melloco.</p>
<p>ALMUERZO</p> <p>Crema de zanahoria.</p> <p>Arroz, ensalada de brócoli, ensalada de lechuga con frejol y aguacate,</p> <p>Jugo de naranjilla.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Humitas con yogur.</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Galletas con trozos de queso, dos tajás de jamón, un vaso de jugo de manzana natural.</p>	

<p>TEMA: Lanzamientos en distancia</p> <p>OBJETIVO: Practicar diferentes formas de lanzamientos, a través de juegos de carreras para mejorar su motricidad.</p> <p>TIEMPO: 90 minutos</p> <p>DESTREZA: Agilidad, flexibilidad, coordinación y fuerza.</p> <p>DESARROLLO: Inducción al tema, planteamiento de ejercicios, formas da lanzamiento: cambiando de mano con varios objetos. Lanzamientos desde diferentes posiciones.</p> <p>METODOLOGÍA:</p> <p>Cognitivos: Presentación conceptual del ejercicio. Explicación de cada ejercicio.</p> <p>Procedimentales: Aplicar y practicar cada ejercicio. Calentamiento general y específico.</p> <p>Actitudinales: Ejercicios de vuelta a la calma y aseo personal.</p> <p>RECURSOS: Patio, silbato, cono, pelotas.</p> <p>EVALUACIÓN: Realice varios lanzamientos con diferentes objetos a un solo blanco.</p>	
<p>DESAYUNO</p> <p>Leche con chocolate, verde asado con queso.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Ensalada de frutas.</p>
<p>ALMUERZO</p> <p>Sopa de verduras.</p> <p>Ensalada de choclo con zanahoria,</p> <p>Jugo de mora.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Dulce de higos con queso.</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Galletas de avena, yogur bajo en grasa, una fruta, agua.</p>	

<p>TEMA: Formas de correr</p> <p>OBJETIVO: Combinar movimientos de correr-saltar y correr-lanzar mediante actividades lúdicas para mejorar su coordinación.</p> <p>TIEMPO: 90 minutos</p> <p>DESTREZA: Diferenciar y combinar los distintos movimientos mejorando su lateralidad, coordinación, fuerza y agilidad.</p> <p>DESARROLLO: Explicación de tema, Calentamiento, desplazarse corriendo y saltando en una forma rápida y lenta, desplazarse corriendo y lanzando en forma lenta y rápida.</p> <p>METODOLOGÍA:</p> <p>Cognitivas: Explicación de los ejercicios carreras-saltos, carreras-lanzamientos.</p> <p>Procedimentales: aplicación, observación, comparación.</p> <p>Actitudinales: Crear y mantener una actitud positiva</p> <p>RECURSOS: Patios, silbato, conos, cuerdas, llantas, pelotas, palos.</p> <p>EVALUACIÓN: Realice carreras combinando saltos y lanzamientos.</p>	
<p>DESAYUNO</p> <p>Chocolate, muchín de yuca con queso y una mandarina.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Muchines de yuca con queso.</p>
<p>ALMUERZO</p> <p>Crema de zanahoria con zapallo.</p> <p>Ensalada de atún,</p> <p>Jugo de naranja.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Pinol con leche.</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Un pan integral, una rebanada de jamón, una rebanada de queso mozzarella, una cucharadita de mantequilla y calentar en el horno.</p>	

<p>TEMA: Salto largo sin impulso</p> <p>OBJETIVO: Practicar salto largo sin impulso a través de ejercicios, juegos para desarrollar su flexibilidad</p> <p>DESTREZAS: Agilidad, flexibilidad y fuerza.</p> <p>TIEMPO: 45 minutos</p> <p>DESARROLLO: Inducción al tema, Dialogo sobre lo expuesto, ejercicios, saltar la cuerda, saltos de canguro.</p> <p>METODOLOGÍA:</p> <p>Cognitivos: Explicación del ejercicio, comprensión de lo expuesto.</p> <p>Procedimentales: Calentamiento general y específico, pasos de los ejercicios de salto y observación.</p> <p>Actitudinales: Mantener un diálogo positivo maestro estudiante.</p> <p>RECURSOS: Patio de la institución, cuerdas, elástico, palos, silbato.</p> <p>EVALUACIÓN: Ejecute correctamente el salto largo sin impulso.</p>	
<p>DESAYUNO</p> <p>Avena con leche, tostada y una fruta.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Habas tostadas con jugo de naranja.</p>
<p>ALMUERZO</p> <p>Caldo de acelga.</p> <p>Arroz con alverjas, ensalada de pollo en trozos con tomate y garbanzo,</p> <p>Jugo de piña.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Chochos con capulí.</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Sánduche de mortadela con queso, vaso de avena en leche, una fruta.</p>	

<p>TEMA: Lanzamientos</p> <p>OBJETIVO: Iniciar el desarrollo de habilidades y capacidades mediante ejercicios de lanzamiento para poder realizar movimientos de lanzamiento con seguridad.</p> <p>TIEMPO: 45 minutos</p> <p>DESTREZAS: Crear formas de lanzamiento en distancia.</p> <p>DESARROLLO: Lanzamiento en distancia.</p> <p>METODOLOGÍA:</p> <p>Cognitivo: Diálogo con los alumnos, calentamiento general y específico</p> <p>Procedimentales: Lanzar hacia arriba la pelota con una sola mano alternando. Lanzar hacia adelante con las dos manos sobre la cabeza.</p> <p>Actitudinales. Aseo personal.</p> <p>RECURSOS: Patio, silbato, conos, pelotas pequeñas.</p> <p>EVALUACIÓN: Ejecuta dos formas de lanzamiento en distancia.</p>	
<p>DESAYUNO</p> <p>Leche, pan rebanado con mermelada un kiwi.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Fresas con yogur</p>
<p>ALMUERZO</p> <p>Caldo de nabo.</p> <p>Arroz con ensalada de pollo, tomate y manzana.</p> <p>Jugo de tomate de árbol.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Choclo con queso.</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Tortilla de espinaca y una fruta fresca.</p>	

<p>TEMA: Salto largo con impulso</p> <p>OBJETIVO: Realizar salto largo mediante ejercicios de carreras para desarrollar flexibilidad y elasticidad.</p> <p>TIEMPO: 45 minutos</p> <p>DESTREZAS. Salto largo mediante carrera para coger impulso.</p> <p>DESARROLLO: Introducción al tema, calentamiento, ejercicios, carreras con obstáculos, juegos de salto de canguro, salto con impulso y salto largo.</p> <p>METODOLOGÍA:</p> <p>Cognitivo: Analizar y explicar el ejercicio. Comprensión de lo expuesto.</p> <p>Procedimentales: Aplicación del ejercicio, observación y corrección.</p> <p>Actitudinales: Motivar siempre al estudiante.</p> <p>RECURSOS: Humanos, patios de la institución, conos, cuerdas, palos, silbatos.</p> <p>EVALUACIÓN: Ejecute correctamente el salto largo con impulso.</p>	
<p>DESAYUNO</p> <p>Leche, cereales, un huevo, vaso de jugo de naranja.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Una taza de leche y un pan con mantequilla.</p>
<p>ALMUERZO</p> <p>Caldo de espinaca.</p> <p>Macarrones con tomate y carne picada.</p> <p>Ensalada de lechuga.</p> <p>Jugo de taxo.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Galletas integrales con yogur.</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Sánduche de atún con lechuga y tomate, una porción de ensalada de frutas.</p>	

<p>TEMA: Carrera de relevos</p> <p>OBJETIVO: Realizar carreras de relevo mediante juegos para la ejecución adecuada de la práctica.</p> <p>TIEMPO: 90 minutos</p> <p>DESTREZAS. Desarrolla la coordinación y agilidad.</p> <p>DESARROLLO: Inducción al tema. Variaciones al correr. Juegos y ejercicios para carreras.</p> <p>Reglas. Calentamiento. Carreras en parejas. Carreras con relevos.</p> <p>METODOLOGÍA:</p> <p>Cognitivos: Explicación del pase de testigo.</p> <p>Procedimentales: explicación y aplicación de lo expuesto en la carrera. Observación y corrección.</p> <p>Actitudinales: Mantener una actitud positiva.</p> <p>RECURSOS. Patio, silbato, testigo, banderolas</p> <p>EVALUACIÓN: Realice una carrera de relevos coordinando movimientos del pase de testigo.</p>	
<p>DESAYUNO</p> <p>Tostada con pan integral, vaso de leche, una porción de uvas.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Fresas con yogur</p>
<p>ALMUERZO</p> <p>Colada de verde.</p> <p>Arroz con ensalada de zanahoria rallada y pechuga al horno.</p> <p>Jugo de babaco.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Mote sucio con jugo de mora.</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Sánduche con pan blanco, jamón y huevo, una fruta.</p>	

BLOQUE II: JUEGOS

<p>TEMA: Juegos Populares.</p> <p>OBJETIVO: Enseñar juegos populares a través de movimientos corporales para mejorar sus capacidades físicas.</p> <p>TIEMPO: 45 minutos</p> <p>DESARROLLO: Inducción al tema. Dialogar y motivar sobre el tema. Ejercicios. Rescatar juegos tradicionales. Aplicar reglas. Desarrollo de los diferentes juegos.</p> <p>METODOLOGÍA:</p> <p>Cognitivos: Explicar los procedimientos de cada uno de los juegos populares</p> <p>Procedimentales: Ejecución y aplicación de cada juego con sus diferentes reglas. Observación de los juegos.</p> <p>Actitudinales: Mantener un dialogo con el estudiante.</p> <p>RECURSOS: Patio, rayuela, sogá.</p> <p>EVALUACIÓN: Realice el juego de la rayuela y la sogá.</p>	
<p>DESAYUNO</p> <p>Batido de fresa, sánduche de queso, un huevo.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Higos con queso.</p>
<p>ALMUERZO</p> <p>Caldo de brócoli con zanahoria.</p> <p>Arroz con lenteja, pimiento verde, cebolla y pescado al horno.</p> <p>Jugo de mora.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Tortilla de verde con queso y jugo de naranja.</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Una papa con zanahoria, tomate, y carne picada. Un yogur con fruta fresca.</p>	

<p>TEMA: Juegos</p> <p>OBJETIVO: Realizar juegos de conducción mediante carreras y transportación de objetos a diferentes direcciones para desarrollar agilidad.</p> <p>DESTREZAS: Agilidad, coordinación en sus movimientos.</p> <p>TIEMPO: 45 minutos</p> <p>DESARROLLO: Explicación del juego. Correr a diferentes direcciones transportando objetos. Correr llevando varios objetos al sitio indicado.</p> <p>METODOLOGÍA:</p> <p>Cognitivos: Explicación del juego.</p> <p>Procedimentales. Pasos el juego. Aplicación. Observación de posibles errores.</p> <p>Actitudinales: Una buena comunicación docente estudiante.</p> <p>RECURSOS: Humanos, canchas, silbato, conos, pelotas.</p> <p>EVALUACIÓN: Transportar los balones con sus manos a diferentes sitios indicados.</p>	
<p>DESAYUNO</p> <p>Batido de guineo, sánduche de mortadela, un huevo.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Manzana con yogur.</p>
<p>ALMUERZO</p> <p>Sopa de fideo con pollo.</p> <p>Puré de papa con carne de res al horno.</p> <p>Jugo de uva.</p>	<p>COLACIÓN:</p> <p>Choclo mote con queso.</p>
<p>MERIENDA</p> <p>Ensalada de arroz con queso, jamón y tomate. Un vaso de jugo natural.</p>	

JUEGOS PEQUEÑOS

TEMA: Juegos de persecución

OBJETIVO: Ejecutar juegos de persecución mediante carrera para desarrollar su agilidad.

TIEMPO: 90 minutos.

DESTREZAS: Desarrolla la fuerza y agilidad.

DESARROLLO: Nociones básicas de los juegos. El gato y el ratón, congeladas, escondidas, gallinita ciega. Realizar los juegos en forma grupal.

METODOLOGÍA:

Cognitivos: Explicación del juego.

Procedimental: Explicación, aplicación, observación, comparación.

Actitudinales: Animar al estudiante a seguir participando.

RECURSOS: Humanos, silbato, telas.

EVALUACIÓN: Realice juegos de persecución la gallinita ciega.

DESAYUNO

Batido de mora, sánduche de jamón, un huevo.

COLACIÓN:

Sandía y papaya con yogur.

ALMUERZO

Sancocho de yuca y choclo.

Arroz con ensalada de pepinillo y pollo al horno.

Jugo de sandía.

COLACIÓN:

Pan integral con queso y lechuga más un vaso de jugo de tomate de árbol.

MERIENDA

Dos humitas con un vaso de leche y una fruta fresca.



JUEGOS GRANDES

TEMA: Juegos de integración.

OBJETIVO: Mejorar las habilidades, destrezas y capacidades mediante juegos para mejorar su desarrollo físico y concentración.

TIEMPO: 45 minutos.

DESTREZAS: Compartir con los demás.

DESARROLLO: Juego de las ardillas.

METODOLOGÍA:

Cognitivos: Tomar lista, calentamiento general y específico.

Procedimentales: Formar grupos de tres estudiantes. Dirigirse a diferentes lugares.

Actitudinales: ejercicios de vuelta a la calma, aseo personal.

RECURSOS: Patio, conos, silbato.

EVALUACIÓN: Ejecute el juego de las ardillas.

DESAYUNO

Licuada de leche guineo y avena, una porción de cereales, un huevo.

COLACIÓN:

Machica con queso.

ALMUERZO

Sopa de lentejas.
Tallarín con carne molida y creme de tomate.
Jugo de papaya. Sánduche de atún.

COLACIÓN:

Galletas con queso y un vaso de avena con naranjilla.

MERIENDA

Dos empanadas pequeñas de carne molida con arvejas. Chocolate en leche, una fruta.



JUEGOS GRANDES

TEMA: Juegos con balón

OBJETIVO: Practicar juegos con balón mediante carreras para mejorar su lateralidad.

TIEMPO:

DESTREZAS: Desarrolla agilidad, lateralidad y coordinación.

DESARROLLO: Nociones básicas de juego. Calentamiento. Carreras cortas y largas llevando el balón con los pies. Carreras en zig-zag.

METODOLOGÍA:

Cognitivos: Explicación del juego.

Procedimentales: Pasos del juego, aplicación, observación, comparación.

Actitudinales: Crear un ambiente agradable maestro-estudiante.

RECURSOS: Silbato, humanos, conos, pelotas, canchas.

EVALUACIÓN: Ejecute carreras de zig-zag por medio de los conos transportando el balón con los pies.

DESAYUNO

Jugo de melón, un vaso de leche con chocolate y galletas con mermelada.

COLACIÓN:

Galletas integrales con queso mozzarella y un vaso de leche.

ALMUERZO

Locro de papas con queso.
Papas al horno con pollo horneado y ensalada de cebolla con tomate.
Jugo de guayaba con papaya.

COLACIÓN:

Chochos con tostado y un vaso de yogurt.

MERIENDA

Porción de trozos de pollo con tomate y queso.
Un vaso de gelatina con una fruta.



JUEGOS GRANDES

TEMA: Alcanzar goles con los pies

OBJETIVO: Aplicar juegos de goles con los pies mediante la práctica deportiva para mejorar el control del balón.

TIEMPO: 90 minutos

DESTREZAS: Mejora su motricidad, coordinación y velocidad

DESARROLLO: Inducción al tema, calentamiento, reglas, ejercicios para controlar el balón, conducción, remate

METODOLOGÍA:

Cognitivos: Explicación de las partes del pie para conducir o patear el balón.

Procedimentales: Aplicar fundamentos básicos del fútbol. Observación del ejercicio.

Actitudinales: crear y mantener actitud positiva maestro, estudiante.

RECURSOS: Canchas, balón, silbato, humanos, conos.

EVALUACIÓN: Ejercite el control de balón con borde interno y externo de los pies.

DESAYUNO

Porción de guineo, fresa y manzana picada, yogur, cereales.

COLACIÓN:

Yogur con cereales y almendras más una manzana.

ALMUERZO

Sango de verde con camarón.
Arroz, ensalada de espinaca con zanahoria, carne al horno.
Jugo de guayaba con tomate de árbol.

COLACIÓN:

Un vaso de leche chocolatada con sánduche de pan blanco con jamón y lechuga.

MERIENDA

Ensalada de papas con tomate, un trozo de pollo. Una fruta.



JUEGOS PEQUEÑOS

TEMA: Juegos de ida y vuelta (individual).

OBJETIVO: Experimentar habilidades básicas mediante ejercicios para mantener un objeto en juego.

DESTREZAS: Compartir con los demás. Desarrollar habilidades básicas.

TIEMPO: 45 minutos.

DESARROLLO: Llevar la pelota de un extremo a otro.

METODOLOGÍA:

Cognitivos: Tomar lista, calentamiento general y específico.

Procedimentales: Explicar el ejercicio, llevar la pelota de un extremo al otro.

Actitudinales: Aseo personal.

EVALUACIÓN: Aplique un ejercicio de ida y vuelta con el balón.

DESAYUNO

Leche con chocolate, pan blanco tostado con mantequilla, un jugo de naranja.

COLACIÓN:

Una porción de nueces con almendras y un vaso de yogur.

ALMUERZO

Locro de mellocos.
Arroz, ensalada de espinaca con col morada y pollo horneado.
Jugo de taxo.

COLACIÓN:

Sánduche de pollo con ensalada de lechuga, cebolla y tomate más un vaso de jugo de mora.

MERIENDA

Ensalada de atún con tomate. Un guineo.



JUEGOS PEQUEÑOS

TEMA: Juegos de ida y vuelta (grupal).

OBJETIVO: Conocer y aplicar juegos de ida y vuelta mediante ejercicios para mejorar la capacidad de comunicarse.

TIEMPO: 45 minutos.

DESTREZAS: compartir con los demás.

DESARROLLO: Llevar el balón de un extremo a otro.

METODOLOGÍA:

Cognitivos: Dialogo con los estudiantes, tomar lista.

Procedimentales: En grupos llevar el balón de un lado de la cancha al otro.

Actitudinales: Aseo personal.

RECURSOS: Patio, conos, silbato, balón.

EVALUACIÓN: Ejecute con seguridad la actividad de ida y vuelta realizada en clase.

DESAYUNO

Leche, porción de nueces, huevo, jugo de naranja.

COLACIÓN:

Plátano picado con yogur.

ALMUERZO

Caldo de bagre.
Ensalada de aguacate con tomate, pepinillo lechuga y trozos de pollo al horno.
Jugo de manzana.

COLACIÓN:

Una naranja o una mandarina.

MERIENDA

Carne al horno con zanahoria rallada, una porción de ensalada de frutas.



JUEGOS PEQUEÑOS

TEMA: Toque de balón.

OBJETIVO: Desarrollar capacidades, habilidades y conocimientos para ejecutar las actividades de la cultura física y aplicarlas en la vida cotidiana.

TIEMPO: 45 minutos.

DESTREZAS: Experimentar diferentes movimientos. Compartir con los demás.

DESARROLLO: Toque de balón. Pases.

METODOLOGÍA:

Cognitivos: Tomar lista, calentamiento general y específico.

Procedimentales: Demostración del toque de balón. Distribuir conos en el espacio.

Actitudinales: Vuelta a la calma, aseo personal.

RECURSOS: Cancha, silbato, conos, balón de fútbol.

EVALUACIÓN: Ejecute cinco toques de balón.

DESAYUNO

Yogurt, porción de almendras, jugo de papaya.

DESAYUNO

Avena caliente con leche, sánduche de queso, kiwi.

COLACIÓN:

Un pedazo pequeño de torta de chocolate con un vaso de leche.

COLACIÓN:

Galletas integrales de avena con queso.

ALMUERZO

Sancocho de verde con camarón.

Tallarín de queso.

Jugo de guanábana.

ALMUERZO

Bolas de verde.

Arroz, ensalada de choclo con vainitas, carne al horno.

Jugo de babaco.

COLACIÓN:

Sánduche de queso con un vaso de jugo de guayaba.

COLACIÓN:

Colada de quinua con guayaba y galletas.

MERIENDA

Puré con carne asada y flan.

MERIENDA

Lentejas con verduras y salmón a la plancha.

Un vaso de leche. Una fruta.



**BLOQUE III: MOVIMIENTO FORMATIVO,
ARTÍSTICO Y EXPRESIVO**

MOVIMIENTO FORMATIVO

TEMA: Equilibrio.

OBJETIVO: Demostrar las diferentes formas de equilibrio estático mediante el apoyo de las diferentes partes del cuerpo para mejorar su equilibrio.

TIEMPO: 45 minutos.

DESTREZAS: Mantiene el equilibrio y conoce las partes de su cuerpo.

DESARROLLO: Nociones del ejercicio. Mantener el equilibrio mediante juegos. Las congeladas. Mantener el equilibrio de cada parte del cuerpo por cinco segundos.

METODOLOGÍA:

Cognitivos: indicar cada forma de mantener el equilibrio con cada una de las partes de su cuerpo.

Procedimentales: demostración del ejercicio, aplicación, observación, corrección.

Actitudinales: Motivar al estudiante a lograr el objetivo.

RECURSOS: Humanos, cancha, silbato.

EVALUACIÓN: Demuestre el equilibrio estático con cada parte de su cuerpo por cinco segundos.

DESAYUNO

Leche, porción de pasas, jugo de tomate de árbol con un pan integral.

COLACIÓN:

½ Taza de granola con jugo de tomate de árbol.

ALMUERZO

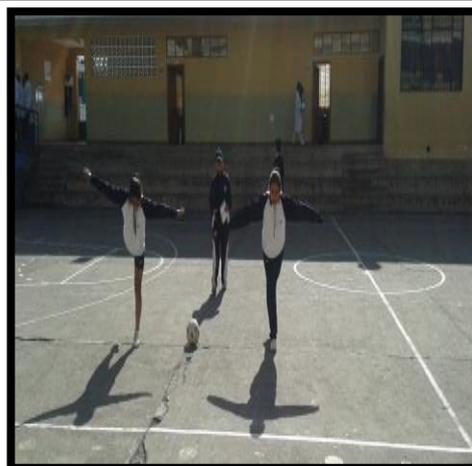
Caldo de pata con mote.
Ensalada de macarrones con tomate y brócoli.
Jugo de tomate de árbol.

COLACIÓN:

Mote con huevo.

MERIENDA

Sopa de verduras, carne con ensalada de tomate, una fruta.



MOVIMIENTO FORMATIVO

TEMA: Roles

OBJETIVO: Practicar roles mediante el movimiento corporal para mejorar su flexibilidad y agilidad.

TIEMPO: 45 minutos.

DESTREZA: Mejora flexibilidad y agilidad.

DESARROLLO: Inducción al tema, roles con y sin impulso. Rodar hacia adelante y atrás.

METODOLOGÍA:

Cognitivos: explicar las maneras para realizar el rol.

Procedimentales: practicar y aplicar las formas de rodar. Observar y corregir el ejercicio.

Actitudinales: mantener siempre una actitud positiva.

RECURSOS. Patio, silbato, colchonetas.

EVALUACIÓN: Ejecute roles a diferentes planos y direcciones.

DESAYUNO

Yogur, porción de pistachos, jugo de babaco, un huevo.

COLACIÓN:

Sánduche de mermelada

ALMUERZO

Locro de col.
Pasta de macarrón con jamón y alverja.
Jugo de uva.

COLACIÓN:

Mote con queso.

MERIENDA

Tortilla de acelga con queso fresco, pollo y papas al horno, jugo de naranja.



MOVIMIENTO FORMATIVO

TEMA: Rodadas.

OBJETIVO: Ejecute rodadas a través de juegos para desarrollar un rol con precisión.

TIEMPO: 45 minutos.

DESTREZAS: Desarrolla agilidad y flexibilidad en los movimientos.

DESARROLLO: Introducción al tema. Variación de rodadas, calentamiento, rodar rápido y lento, rodar por encima de sus compañeros.

METODOLOGÍA:

Cognitivos: explicación del ejercicio. Comprensión de lo expuesto.

Procedimentales: aplicación de ejercicios, observación, calentamiento, corrección de cada ejercicio.

Actitudinales: conservar una buena relación con el estudiante

RECURSOS: Cancha, colchonetas, silbato, humanos.

EVALUACIÓN: Ejecute rodadas hacia adelante y atrás.

DESAYUNO

Leche, porción de avellanas, jugo de piña,

COLACIÓN:

Una manzana o una pera

ALMUERZO

Menestrón con col y fideo.

Arroz, ensalada de lechuga y tomate, carne de res horneada.

Jugo de naranjilla.

COLACIÓN:

Choclo, habas y mellocos

MERIENDA

Carne al horno con ensalada de vegetales, fruta fresca.



MOVIMIENTO ARTÍSTICO

TEMA: Movimientos corporales con música.

OBJETIVO: Enseñar movimientos del cuerpo a través de juegos grupales para fomentar el compañerismo.

TIEMPO: 45 minutos.

DESTREZAS: Capacidad de bailar a diferentes ritmos.

DESARROLLO: Manejar su cuerpo con seguridad.

METODOLOGÍA: Calentamiento, explicación de la actividad, ejercicios utilizando movimientos de brazos, piernas y cintura.

RECURSOS: Patio, grabadora, silbato, cd con música de diferente ritmos.

EVALUACIÓN: Realice una coreografía grupal utilizando diferentes ritmos de baile.

DESAYUNO

Yogur con manzana picada, chocolate caliente con sánduche de queso, un huevo.

COLACIÓN:

Yogur con una taza de cereales.

ALMUERZO

Arroz de cebada.
Tallarín con bistec de pollo.
Limonada.

COLACIÓN:

Un vaso de leche con frutos secos.

MERIENDA

Sopa de sémola, pollo al horno con puré de papas, fruta fresca.



MOVIMIENTO EXPRESIVO

TEMA: Imitación.
OBJETIVO: Practicar la imitación mediante diferentes movimientos de animales y personas para mejorar su expresión y comunicación.
TIEMPO: 45 minutos.
DESTREZAS: Reconoce varia formas de imitación.
DESARROLLO: Inducción al tema. Juego del espejo. El rey manda. Imitar animales y personas. Ejercicios de mímica. Realizar la imitación engrupo o individual.
METODOLOGÍA:
 Cognitivos: explicar lo que es imitar. Practicar diferentes juegos.
 Procedimentales: practicar y aplicar los juegos de imitación, observación, correccion.
 Actitudinales: mantener una actitud positiva maestro-estudiante.
RECURSOS: Patio, silbato, fotos, humanos.
EVALUACIÓN: Ejecute diferentes movimientos imitando al mono, perro.

DESAYUNO
 Leche cereales, galletas con mermelada, una manzana.
DESAYUNO
 Chocolate con humita, vaso jugo de mora, un huevo.

COLACIÓN:
 Un vaso de leche con un guineo.
COLACIÓN:
 Maíz enconfitado con una limonada.

ALMUERZO
 Cauca.
 Tallarín con bistec de carne de res.
 Jugo de mora.
ALMUERZO
 Sopa de achogchas.
 Puré de papa, ensalada de lechuga, pollo al horno.
 Jugo de papaya.

COLACIÓN:
 Una taza de cereales con frutillas.
COLACIÓN:
 Pan en rebanadas con lechuga y atún con un vaso de jugo de tomate de árbol.

MERIENDA
 Puré de papas con atún, un vaso de yogur, una pera.
MERIENDA
 Sopa de avena. Filete de pescado con puré de zapallo, gelatina.



MOVIMIENTO EXPRESIVO

TEMA: Conocimiento corporal

OBJETIVO: Señalar los nombres de las partes del cuerpo a través de juegos para que reconozca su cuerpo

TIEMPO: 45 minutos.

DESTREZAS: Identifica cada parte de su cuerpo. Compartir con los demás.

DESARROLLO: Partes del cuerpo.

METODOLOGÍA:

Cognitivos: explicar cada parte de su cuerpo mediante juegos y explicando sus funciones.

Procedimentales: aplicar y practicar juegos de imitación.

Actitudinales: corregir errores, mantener una buena comunicación.

RECURSOS: Cancha, silbato, humanos.

EVALUACIÓN: Participe en el juego de imitación y reconozca las partes de su cuerpo.

DESAYUNO

Vaso de leche, porción de manzana con uvas, un jugo de naranja.

COLACIÓN:

Jugo de naranja con empanada de verde.

ALMUERZO

Bolas de maíz.
Arroz con bistec de carne.
Jugo de naranjilla.

COLACIÓN:

Galletas con queso.

MERIENDA

Ensalada de choclo con zanahoria y lechuga.
Un yogur con una fruta.



DESAYUNO

Yogur, porción de fresas con guineo, un huevo, un jugo de melón.

COLACIÓN:

Duraznos con yogur.

ALMUERZO

Sopa de albóndigas.
Arroz, puré de zanahoria blanca, pollo al horno.
Jugo de naranja,

COLACIÓN:

Plátano maduro con queso.

MERIENDA

Arroz con zanahoria rallada y tomate. Un vaso de yogur.

ACTIVIDAD FÍSICA

INTRODUCCIÓN

Con el paso del tiempo la Actividad Física va aumentando, es importante porque integra a la sociedad y por sus grandes beneficios para el organismo de todas las personas.

Al realizar la actividad física en edades tempranas beneficia a la salud pero es un medio de educación desarrolla de disciplina de los estudiantes, cumplir reglas, tomar decisiones desarrollándolos para todos los ámbitos de su vida.

Un ámbito importante es mejorar la salud gracias a la actividad física previniendo enfermedades y el sedentarismo.

Otro ámbito es la práctica sociocultural y el contacto con nosotros mismos para que en la sociedad desarrollemos los valores.

¿Qué es la Actividad Física?

La Actividad Física es todo movimiento corporal que realizan las personas durante un periodo de tiempo, lo pueden realizar en sus trabajos, en momentos de ocio, en labores diarias, mientras se realiza todas estas actividades va aumentando su consumo de energía y metabolismo basal que no es otra cosa que el gasto de la energía, van reduciendo las calorías que el organismo necesita para sobrevivir.

RECOMENDACIONES:



Imagen N° 4 Estudiantes en Actividad 2
Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

La Actividad Física en los estudiantes especialmente sedentarios junto a una adecuada alimentación evitara problemas de sobrepeso. Estos dos factores influyen en tu estado de salud, si estas físicamente activo disfrutaras de una mejor calidad de vida evitando de esta manera enfermedades.

Los estudiantes tienen que realizar 60 minutos diarios de Actividad Física, y los adultos 30 minutos diarios.

Antes de realizar Actividad Física, con 2 o 3 horas previas para evitar problemas estomacales, los alimentos deben ser ricos en hidratos de carbono y bajos en grasas y proteínas, incluir poca grasa y fibra hidratarse de 200 a 400 miligramos de agua.

Durante la Actividad Física seguir hidratándose cada 15 minutos consumiendo de 100 a 150 miligramos.

Después de realizar la Actividad Física, durante las 6 horas posteriores se reducen las reservas de energía de los músculos, se recomienda ingerir alimentos ricos en hidratos de carbono (plátanos, pastas, zumo de naranja).

6.7.- Metodología
MODELO OPERATIVO

FASES	ETAPAS	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
INICIAL	SOCIALIZACIÓN	Conocer la propuesta de la guía de la nutrición en la actividad física de los estudiantes de los décimos años	Dar a conocer los alcances de la propuesta a la Señora Rectora y personal docente de la Unidad Educativa Hispano América	Computadora Proyector	Investigadora Tutor	8 horas
	SENSIBILIZACIÓN	Estandarizar los pasos de manera que se utilice un formato único	Presentación de la Guía de la nutrición en la actividad física de los estudiantes de los décimos años	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demostración de la guía de la nutrición ➤ Proyector ➤ Portátil ➤ Magnético 	Investigadora Tutor	8 horas
	PLANIFICACIÓN	Cumplir con el plan estratégico y de acción para la realización de actividades	Diseñar el cronograma de actividades			
	IMPLEMENTACIÓN	Ejecutar el cronograma de actividades según las estrategias y actividades a implementarse	-Socialización de la guía alimentaria -Alimentar saludablemente - Formación de grupos con alimentos fuente - Necesidades de energía - Actividad física -Alimentación - Equipo de computación. - Alimentos - Materiales de oficina. 105 diaria. - Análisis de resultados.	Guía de la Nutrición Equipo de computación Material de oficina Planificación Curricular	Investigadora Señora Rectora Personal Docente	40 horas
CENTRAL			La propuesta será evaluada en el 100%	Guía de la Nutrición Planificación Curricular Aula Pacios Áreas Verdes	Investigadora Señora Rectora Personal Docente	Cinco meses
			Observación			
FINAL	EVALUACIÓN	Se verificara los aspectos positivos y negativos		Encuestas	Investigadora	1 día

Cuadro N° 35 Metodología

Fuente Investigadora

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

6.8.- Administración de la Propuesta

La propuesta será administrada y dirigida por la investigadora, supervisor, Rector, Vicerrector Institucional, Docentes de la Cultura Física y estudiantes quienes serán los responsables de tener claro los objetivos y logros a desempeñar para la ejecución de la propuesta establecida.

Se socializara mediante la ejecución de un guía, en la que tendrán la participación activa los docentes de cultura física, quienes tendrán la responsabilidad de orientar el trabajo a los estudiantes que forman parte de la investigación.

RUBROS DE GASTOS	VALOR
Materiales de oficina	\$130
Textos de consulta	\$135
Impresiones	\$150
Internet	\$135
Copias	\$180
Anillados	\$115
Imprevistos	\$100
Alimentos	\$335
TOTAL	\$1280

Cuadro N° 36 Presupuesto

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez

6.9.- Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué evaluar?	Aplicación y ejecución de una guía de La Nutrición en La Actividad Física de los estudiantes de los décimos años
2. ¿Por qué evaluar?	Para conocer la Nutrición en La Actividad Física de los estudiantes de los décimos años
3. ¿Para qué evaluar?	Para determinar la metodología que utiliza el docente, aplicadas en La Nutrición
4. ¿Qué elementos evaluar?	El efecto que ha tenido la guía de La Nutrición en La Actividad Física de los estudiantes de los décimos años
5. ¿Quién evalúa?	Verónica Barrera
6. ¿Cuándo evaluar?	Al finalizar el segundo quinquimestre
7. ¿Cómo evaluar?	A través de la observación
8. ¿Con que evaluar?	Encuestas

Cuadro N° 37 Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta

Fuente Investigadora.

Elaborado por: Verónica Elizabeth Barrera Martínez Salinas Ortiz.

Bibliografía

- Accerto,A, 2014. Alimentacion: conceptos fundamentales. 2014.s/p*
- Ayela, R, 2009. «OBESIDAD:Problemas y soluciones.». San Vicente (Calicante): Editorial Club Universitario.*
- Birgit, M, 1993. Materiales para la Enseñanza de la Cultura Física. Quito.*
- Depaulis, T, 2003. Enciclopedia de los Juegos. Paidotribo.*
- Ecuador, Gobierno Nacional, 2013-217. Plan Nacional Del Buen Vivir. Todo el mundo mejor.*
- Fernandez, B, 1995. «Actividad Fisica y Deporte durante el crecimiento.»*
- Gamez, M, 1995. Educación del ocio y tiempo libre con actividad fisica alternativa.*
- (Gutierrez,J, 2000. Principios Generales de los Alimentos. Dias de Santos S.A.*
- J. Hernandez, y otros 2003. Alimentos y Nutricion en la practica sanitaria.*
- Daza, J, 2007. Evolucion clinico-funcional del movimiento corporal humano. Médica Internacional.*
- M. Delgado, y otros, 2002. «Estrategias de intervencion en educación para la salud desde la educación física.». España: INDE PUBLICACIONES.*
- Verdú, José,2005. «Nutrición para educadores.» (segunda edición),. MADRID: Ediciones Diaz de Santos, S.A.*
- Weineck, J, 1996. Salud, Ejercicio y Deporte. Primera. Barcelona: Paidotribo.*

Linkografia:

<http://zonagratis.com>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento>

<http://brianmontiel1502.blogspot.com>

<http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

www.lexis.com.ec

<https://es.wikipedia.org/wiki/Juego>

LINKS DE FIGURAS

Figura N. 1 Pirámide Alimenticias:

<https://dameunsilbidito.files.wordpress.com/2015/01/piramidesenc.png>

Figura N. 2 Alimento

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/41/Rueda de los alimentos.jpg/220px-Rueda de los alimentos.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/41/Rueda_de_los_alimentos.jpg/220px-Rueda_de_los_alimentos.jpg)

Figura N. 3 Nutrientes

<https://carlodragonne.files.wordpress.com/2008/05/transgenico.jpg>

Figura N. 4 Nutrición

<http://3.bp.blogspot.com/--Q9MKRTWqbU/VezNEDM-oDI/AAAAAAAAAIQ/o1aeKabBTho/s400/informatica.gif>

Figura N. 5 Buen Vivir

<http://ecuadoruniversitario.com/wp-content/uploads/2014/05/Plan-Nacional-Buen-Vivir.jpg>

Figura N. 6 La Nutrición

<http://image.slidesharecdn.com/lanutricin-141204160128-conversion-gate02/95/la-nutricin-humana-1-638.jpg?cb=1417708963>

Figura N. 7 La Actividad Física

http://i4.ytimg.com/vi/S4lVU_XJybA/mqdefault.jpg

Figura N. 8 Guía de la Nutrición en la Actividad Física

<http://nutricampeones.com/wp-content/uploads/2013/01/plato-bien-comer-nutricampeones.jpg>

Figura N. 9 Reloj de Alimentos

<https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSiUUuyFfPomd2Fr7PmK3BqCTUNadh0kO5UEHjBUYLgtECvoCw0>

Figura N. 10 La Pirámide de los Alimentos

http://www.efesalud.com/wp-content/blogs.dir/2/files_mf/cache/th_73d9f63cbf68d5d7391d41bb4dcbebf_PIRAMIDEDESTACADA.jpg

Figura N. 11 Las Proteínas

<http://www.nutriresponse.com/blog/wp-content/uploads/2014/09/necesidades-de-prote%C3%ADnas.jpg>

Figura N. 12 Lípidos

http://cdn.slidesharecdn.com/ss_thumbnails/lipidos-130716235238-phpapp02-thumbnail-4.jpg?cb=1374018823

Figura N. 13 Carbohidratos

<http://cio-clinic.com/wp-content/uploads/2015/11/carbohidratos1.jpeg>

Figura N. 14 Vitaminas, Minerales y Fibra

<http://4.bp.blogspot.com/-bctZMI0jE70/UOuUd7bajsI/AAAAAAAAAju8/cE73s7TMmJg/s1600/vitamins.png>

Figura N. 15 Estudiantes del Hispano

http://www.pontecool.com/artes/lista_b_hispano_05_nov_2013.jpg

http://www.pontecool.com/artes/lista_a_hispano_05_nov_2013.jpg

Figura N. 16 Desayuno

<http://comidasaludable1.com/wp-content/uploads/2015/08/desayuno.jpg>

Figura N. 17 Refrigerio

<http://www.nutriyachay.com/blog/wp-content/uploads/2014/10/refrigerios-loncheras-saludables-ninos.jpg>

Figura N. 18 Almuerzo

http://www.pierdepesoyganaplata.com/blog/wp-content/uploads/2010/04/plato_porciones-300x240.png

Figura N. 19 Cena

<http://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/wp-content/uploads/2013/01/siete-cenas-ligeras1.jpg>

Anexos:

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
Carrera de Cultura Física – Modalidad Semipresencial

ENCUESTA DIRIGIDA A:alumno.

OBJETIVO: Identificar el criterio de los alumnos con relación a La Nutrición.

INSTRUCCIONES:

Solicito responder con la verdad, su respuesta permitirá a la investigadora desarrollar un trabajo productivo para ustedes.

Marcar con una (x) la opción que esté de acuerdo a su criterio.

1.- ¿Considera usted que la Nutrición es importante para la ejecución de la Actividad Física?

SI () NO ()

2.- ¿Piensa usted que la Nutrición es una fuente para mejorar la calidad de vida?

SI () NO ()

3.- ¿Cree usted que una buena Nutrición mejora el rendimiento deportivo?

SI () NO ()

4.- ¿Conoce usted sobre los grupos de nutrientes?

SI () NO ()

5.- ¿Considera que las vitaminas y las grasas trans (Proviene de frutas y vegetales) son fuente de energía para mejorar la nutrición?

SI () NO ()

6.- ¿Usted considera que la Actividad Física permite mejorar el estilo de vida?

SI () NO ()

7.- ¿Tiene conocimiento de que la Actividad Física ayuda a mejorar la estabilidad personal en todas las fases de la vida?

SI () NO ()

8.- ¿Considera usted que la Actividad Física es favorable para el desarrollo de sus sentidos y enriquece el proceso enseñanza aprendizaje?

SI () NO ()

9.- ¿Sabía que cuando realiza Actividad Física consume muchas calorías y que con una adecuada nutrición puede reponer su energía?

SI () NO ()

10.- ¿En su casa los padres de familia incentivan a practicar algún deporte?

SI () NO ()

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
Carrera de Cultura Física – Modalidad Semipresencial

ENCUESTA DIRIGIDA A:DOCENTE.

OBJETIVO: Identificar el criterio de los docentes con relación a La Nutrición.

INSTRUCCIONES:

Solicito responder con la verdad, su respuesta permitirá a la investigadora desarrollar un trabajo productivo para ustedes.

Marcar con una (x) la opción que esté de acuerdo a su criterio.

1.- ¿Considera que su estudiante debe saber que la Nutrición es importante para la ejecución de la Actividad Física?

SI () NO ()

2.- ¿Piensa usted que la Nutrición es una fuente para mejorar la calidad de vida de los estudiantes?

SI () NO ()

3.- ¿Cree usted que una buena Nutrición mejorará el rendimiento deportivo de los alumnos?

SI () NO ()

4.- ¿Conoce usted que alimentos contienen macronutrientes y micronutrientes?

SI () NO ()

5.- ¿Considera que las vitaminas y las grasas trans (Proviene de frutas y vegetales) son fuente de energía para mejorar la nutrición de su estudiante?

SI () NO ()

6.- ¿Usted considera que la Actividad Física permite mejorar el estilo de vida de los niños?

SI () NO ()

7.- ¿Tiene conocimiento de que la Actividad Física ayuda a mejorar la estabilidad personal en todas las fases de la vida?

SI () NO ()

8.- ¿Considera usted que la Actividad Física es favorable para que los estudiantes desarrollen sus sentidos y enriquezcan el proceso enseñanza-aprendizaje?

SI () NO ()

9.- ¿Sabía que cuando sus estudiantes realizan Actividad Física consumen muchas calorías y que con una adecuada nutrición puede reponer su energía?

SI () NO ()

10.- ¿Incentiva usted al padre de familia para que sus estudiantes practiquen algún deporte?

SI () NO ()

Fotos



Foto # 1. Instalaciones de la Unidad Educativa Hispano América ubicada en la parroquia Huachi Loreto



Foto # 2

Docente:Dr. Mg. Marcelo Sailema

Investigadora: Verónica Barrera y las **estudiantes** de la Unidad Educativa



Foto #3. Los estudiantes realizando las encuestas durante la clase de Cultura Física.



Foto #4 Los estudiantes realizando calentamiento antes de la practica de actividades físicas recreativas.



Foto # 5 El estudiante Adrian Gómez de la Unidad Educativa desayunando leche, pan con mermelada y una manzana.



Foto # 5 El estudiante almorzando arroz con menestra de lenteja, carne asada y un vaso de jugo de mora.



Foto # 5 El estudiante de la Unidad Educativa cenando tallarín con pollo.



Foto # 5 La estudiante de la Unidad Educativa comiendo a media tarde una colación. (galletas de chocolate).