



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

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

Mención: Cultura Física

TEMA:

“LA INADECUADA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELOS “A Y B” DE LA ESCUELA “PEDRO VICENTE MALDONADO” DEL CANTÓN BAÑOS DURANTE EL PERÍODO NOVIEMBRE 2009 – MARZO 2010”

AUTOR: Rojas Casco Luis Guillermo

DIRECTORA: Lcda. M. Sc. Guevara Ganán Graciela Jeannette.

Ambato – Ecuador

2010

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

En calidad de Tutora del Trabajo de graduación sobre el tema:

“LA INADECUADA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO PARALELOS “A Y B” DE LA ESCUELA “PEDRO VICENTE MALDONADO” DEL CANTÓN BAÑOS DURANTE EL PERÍODO NOVIEMBRE 2009 - MARZO 2010”, desarrollado por el egresado Luis Guillermo Rojas Casco, de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: 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 de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Ambato, marzo del 2010

TUTORA

Lcda. M. S.c. GRACIELA J. GUEVARA G.

C.I. 180265751-8

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

ROJAS CASCO LUIS GUILLERMO

C.C. 180252538-4

AUTOR

AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
Y DE LA EDUCACIÓN

La comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “La inadecuada alimentación y su incidencia en la practica de la actividad deportiva de los niños del séptimo año paralelos “a y b” de la escuela “Pedro Vicente Maldonado” del cantón baños durante el período noviembre 2009- marzo 2010”, presentado por el Sr. LUIS GUILLERMO ROJAS CASCO, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción: marzo – agosto 2009 una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, considera 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.

LA COMISIÓN

MIEMBRO 1

Lcda. M.S.c. Gaviño Noemy Hortensia

MIEMBRO 2

Ing. M.S.c. Vásquez Marcia

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado a toda la niñez, maestros y padres de familia que conforman la comunidad educativa de la escuela de Práctica Docente “Pedro Vicente Maldonado”, por haberme permitido ser parte de Ellos pudiendo así conocer su problemas y desarrollar la investigación. La presente obra va enfocada a solucionar la problemática existente en el inter- aprendizaje brindando una propuesta alternativa viable en dicha institución.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a Dios por darme la capacidad y la existencia; a mi esposa, mi hijo por su apoyo y comprensión a mis maestros y compañeros por compartir sus conocimientos y a la UTA por darme la oportunidad de superarme y ser útil a la sociedad.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.- PRELIMINARES	PÁGINA
Portada.....	i
Aprobación del Tutor.....	ii
Autoría del Proyecto de investigación	iii
Página de aprobación por el Consejo Directivo	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice general de contenidos.....	vii
Índice de cuadros y grafico.....	viii
Resumen Ejecutivo.....	ix

B.- TEXTO

Introducción.....	1
-------------------	---

CAPÍTULO I

El Problema.....	3
1.1 Tema:	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico (árbol de Problemas).....	5 - 6
1.2.3 Prognosis.....	6
1.2.4 Formulación del problema.....	7
1.2.5 Interrogantes.....	7
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos.....	9

1.4.1 Objetivo general.....	9
1.4.2 Objetivos específicos.....	9

CAPÍTULO II

Marco Teórico.....	10
2.1 Antecedentes investigativos.....	10
2.2 Fundamentación filosófica.....	12
2.3 Fundamentación legal.....	12
2. 4 Categorías fundamentales.....	15- 37
2.5 Hipótesis.....	37
2.6 Señalamiento de variables.....	37

CAPÍTULO III

Metodología.....	38
3.1 Modalidad básica de investigación.....	38
3.2 Nivel o tipo de investigación.....	39
3.3 Población y muestra.....	39
3.4 Operacionalización de variables.....	41- 42
3.5 Plan de recolección de la información.....	43
3.6 Plan de procesamiento de la información.....	43

CAPÍTULO IV

Análisis e interpretación de resultados.....	45
4.1 Análisis de resultados.....	45
4.2 Interpretación de resultados	45 - 62
4.3 Verificación de hipótesis.....	62 - 66

CAPÍTULO V

Conclusiones y recomendaciones.....	67
-------------------------------------	----

CAPÍTULO VI

Propuesta.....	68
6.1 Datos informativos.....	68
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	68
6.3 Justificación.....	69
6.4 Objetivos.....	70
6.4.1 Objetivo general.....	70
6.4.2 Objetivos específicos.....	70
6.5 Análisis de factibilidad.....	71
6.6 Fundamentación científica.....	71- 83
6.7 Metodología: modelo operativo.....	84
6.7.1 Cronograma de conferencias.....	85
6.7.2 Conferencias sobre alimentación adecuada.....	86
6.8 Administración de la propuesta.....	87
6.9 Previsión de la evaluación.....	87
 C.- MATERIALES DE REFERENCIA	
1.- Bibliografía.....	88
2.- Anexos.....	89
Anexo N° 1: Cuestionario dirigido a los niños.....	90
Anexo N° 2: Cuestionario para el profesor de cultura física y autoridades.....	91
Anexo N° 3: Consejos para una buena alimentación.....	92
Anexo N° 4: Niños consumiendo alimentos altamente calóricos.....	92

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y CUADROS

GRÁFICOS:

Gráfico # 1 Árbol de problemas.....	5
Gráfico # 2 Inclusiones conceptuales.....	15
Gráfico # 3 Pizza.....	17
Gráfico # 4 Hamburguesa.....	17
Gráfico # 5 Cheetos.....	19
Gráfico # 6 Colesterol en niños.....	19
Gráfico # 7 Deportes en equipo.....	32

Gráficos de los resultados de encuesta a estudiantes.

Gráfico # 1 Encuesta a los niños.....	45
Gráfico # 2 Encuesta a los niños	46
Gráfico # 3 Encuesta a los niños	47
Gráfico # 4 Encuesta a los niños.....	48
Gráfico # 5 Encuesta a los niños	59
Gráfico # 6 Encuesta a los niños	50
Gráfico # 7 Encuesta a los niños	51
Gráfico # 8 Encuesta a los niños	52
Gráfico # 9 Encuesta a los niños	53

Gráficos de los resultados de encuesta al profesor de cultura física y autoridades.

Gráfico # 1 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	54
Gráfico # 2 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	55
Gráfico # 3 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	56
Gráfico # 4 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	57
Gráfico # 5 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	58
Gráfico # 6 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	59

Gráfico # 7 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	60
Gráfico # 8 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	61
Gráfico # 9 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	62

Gráficos de la Propuesta

Gráfico # 8 Campana de Gauss.....	65
Gráfico # 9 Pirámide alimenticia.....	72
Gráfico # 10 Moléculas de carbohidratos.....	74
Gráfico # 11 Aminoácidos que componen una proteína.....	75
Gráfico # 12 Imágenes de una conferencia.....	83

CUADROS GENERALES

Cuadro # 1 Indicador de desnutrición en el Ecuador.....	23
Cuadro # 2 Población y muestra.....	40
Cuadro # 3 Variable Independiente.....	41
Cuadro # 4 Variable Dependiente.....	42
Cuadro # 5 Plan de Recolección de la Información.....	43

Cuadros de los resultados de encuesta a los estudiantes

Cuadro # 1 encuesta a los estudiantes.....	45
Cuadro # 2 encuesta a los estudiantes.....	46
Cuadro # 3 encuesta a los estudiantes.....	47
Cuadro # 4 encuesta a los estudiantes.....	48
Cuadro # 5 encuesta a los estudiantes.....	49
Cuadro # 6 encuesta a los estudiantes.....	50
Cuadro # 7 encuesta a los estudiantes.....	51
Cuadro # 8 encuesta a los estudiantes.....	52
Cuadro # 9 encuesta a los estudiantes	53

Cuadros de los resultados de encuesta al profesor de cultura física y autoridades

Cuadro # 1 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	54
Cuadro # 2 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	55
Cuadro # 3 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	56
Cuadro # 4 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	57
Cuadro # 5 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	58
Cuadro # 6 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	59
Cuadro # 7 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	60
Cuadro # 8 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	61
Cuadro N° 9 Encuesta al profesor de cultura física y autoridades.....	62

Continuación de los cuadros generales

Cuadro # 6 Frecuencias observadas.....	63
Cuadro # 7 Frecuencias esperadas.....	64
Cuadro # 8 Cálculo del X^2	64
Cuadro # 9 Vitaminas Hidrosolubles.....	77
Cuadro # 10 Vitaminas Liposolubles.....	78
Cuadro # 11 Cronograma de conferencias.....	85
Cuadro # 12 Conferencias sobre alimentación adecuada.....	86

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

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: LA INADECUADA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO PARALELOS “A Y B” DE LA ESCUELA “PEDRO VICENTE MALDONADO” DEL CANTÓN BAÑOS, DURANTE EL PERÍODO NOVIEMBRE 2009 – MARZO 2010.

AUTOR: Luis G. Rojas C.

TUTORA: Lcda. M.S.c. Graciela J. Guevara G.

El trabajo realizado nos permite determinar que la institución educativa Escuela “Pedro Vicente Maldonado”, acorde con la sociedad moderna no escapa a la problemática de la realidad actual como es la influencia en sus estudiantes, de diversos medios entre ellos una inadecuada alimentación de los mismos; lo que se refleja en esta institución del cantón Baños de Agua Santa, en la que tuvimos todas las facilidades para realizar la investigación y la aplicación de encuestas para alcanzar la realidad deseada. Siendo el proyecto educativo un documento que permite la participación directa de las autoridades, profesores, estudiantes y padres de familia el mismo que ha sido elaborado para un grupo reducido de personas (muestra) ha sido factible generar el compromiso con la institución ante lo cual se

establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones y recomendaciones. Las conferencias sobre alimentación adecuada servirá de apoyo para que el proyecto educativo cumpla con los objetivos para los cuales fue creado, de igual manera que falta una concientización y capacitación dentro de la institución.

La responsabilidad de la aceptación y aplicación estará a cargo de las autoridades de la institución educativa. Considero que la problemática planteada que motivó esta investigación se transformará en una oportunidad de crecimiento, fortalecimiento, calidad y buena salud para la comunidad educativa de esta institución.

B.- TEXTO

INTRODUCCIÓN

La presente investigación surge en la necesidad de establecer, parámetros y procedimientos adecuados en cuanto a la alimentación escolar para mejorar la salud, potencializar la actividad deportiva e incrementar el desarrollo de destrezas, reforzando así los procesos del inter-aprendizaje educativo, para realizar este trabajo partimos de la realidad existente en donde se observa un consumo excesivo de alimentos inadecuados; luego de realizar dicha investigación plantear una propuesta que concientice y motive el consumo de alimentos nutritivos.

En el capítulo uno se define el tema, se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema, de la misma manera se explica la prognosis se formula el problema, planteamos las interrogantes, delimitamos el objeto de la investigación. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. y por último planteamos los objetivos general y específicos.

En el capítulo dos, presentamos los antecedentes investigativos para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, la fundamentación legal, indicamos las categorías fundamentales donde se procede a desglosar las variables independiente y dependiente de manera ordenada para su estudio hasta el planeamiento de la hipótesis y luego señalamos las respectivas variables

En el capítulo tres se expresa la modalidad de la investigación que de acuerdo a las características se establece como: de campo porque se realiza en la propia institución, bibliográfica porque acudimos también a fuentes documentales, de asociación de variables porque nos permite especificar causa – efecto; luego indicamos el tipo de investigación donde se establece como: exploratoria porque nos permite explorar la realidad por medio de la hipótesis, descriptiva comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento; además se

determina el universo que se va a trabajar, la operacionalización de variables así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección y procesamiento de la información.

En el capítulo cuatro, se procede al analizar e interpretación de los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva graficación basada en tablas y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En el capítulo cinco se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente, es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación.

En el capítulo seis, se elabora la propuesta con un sentido crítico-propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto, la misma que va asignada a fortalecer el conocimiento y la concientización de los beneficiarios de esta investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA: “LA INADECUADA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO PARALELOS “A Y B” DE LA ESCUELA “PEDRO VICENTE MALDONADO” DEL CANTÓN BAÑOS, DURANTE EL PERÍODO NOVIEMBRE 2009- MARZO 2010”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

MACRO

El Ecuador por estar ubicado en la zona tropical y atravesado por la cordillera de los Andes tiene una diversidad de climas y suelos ricos en nutrientes lo que permite el cultivo de una amplia gama de productos alimenticios tanto en frutas, cereales, legumbres, tubérculos, etc. que permiten abastecer los diversos mercados del país. Sin embargo no todos los ecuatorianos nos alimentamos adecuadamente; ya sea porque éstos no llegan a todos los hogares debido en unos casos a la falta del factor económico o al desconocimiento de las propiedades de cada uno de los productos, o a su vez de los malos hábitos alimenticios basados en comida chatarra que influyen directamente en la inadecuada alimentación de la población.

MESO

A nivel del Cantón Baños de Agua Santa existen comunidades eminentemente agrícolas las mismas que permiten un abastecimiento de productos a los mercados, pero a pesar de esto la población no aprovecha debidamente los mismos para nutrir y fortificar su organismo; además la influencia de los medios como la televisión la radio que publican gran cantidad de anuncios de productos procesados que poco o nada ayudan en una alimentación adecuada; han modificado los hábitos alimenticios en la población especialmente en los niños.

MICRO

En la institución educativa que se lleva a cabo esta investigación no está fuera de esta problemática pues existen varios casos de niños que no se alimentan adecuadamente y presentan problemas al realizar actividad física; además se observa un generalizado consumo de productos refinados que poseen cantidad de colorantes y que son fáciles de adquirir.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

- Árbol de Problemas

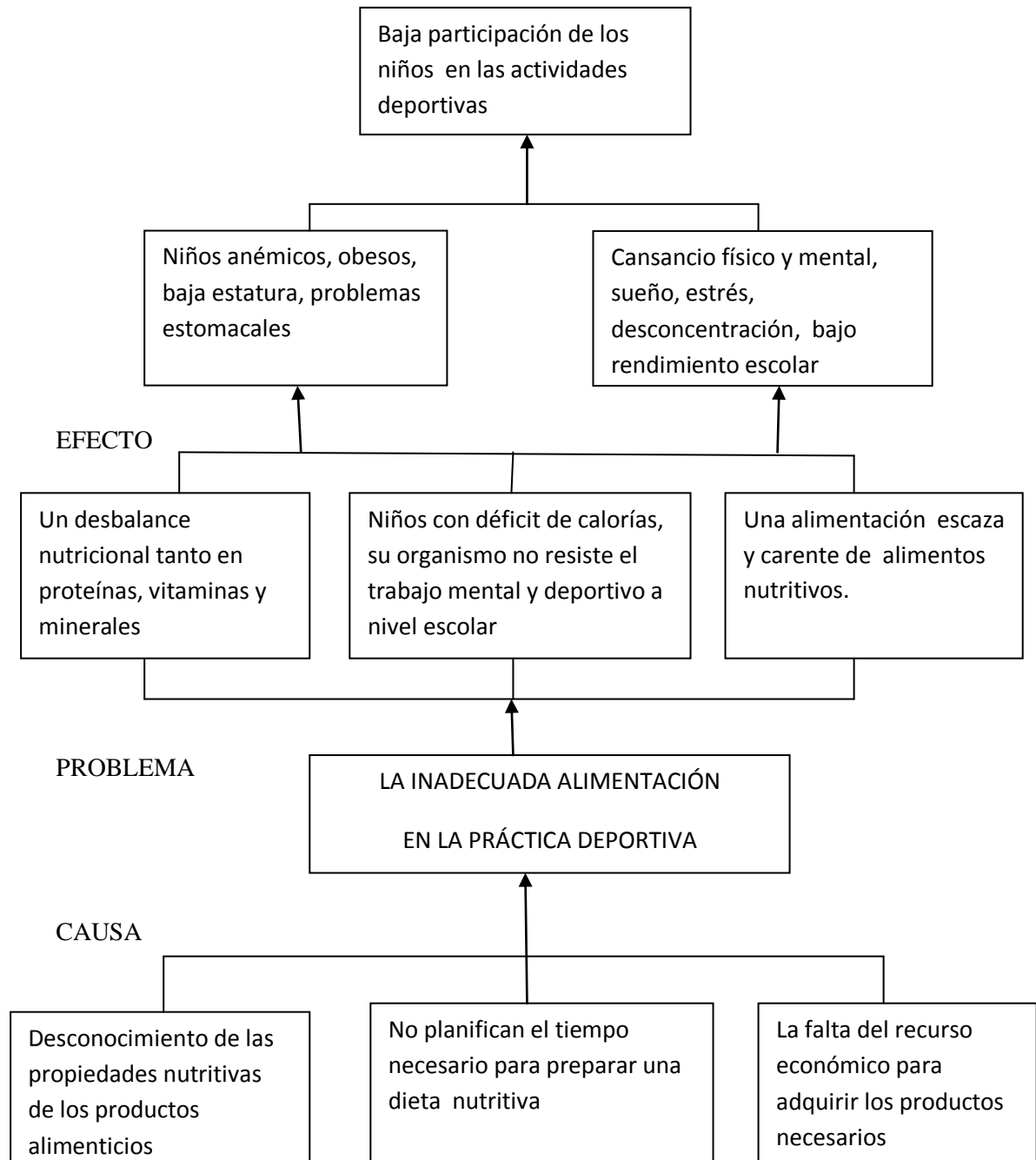


Gráfico # 1 árbol de problemas

Elaborado por: Luis Rojas C.

La mayor parte de la población del cantón Baños no se alimenta adecuadamente y mucho más a nivel de la niñez, lo que afecta directamente a cada uno de estos individuos en su etapa escolar y en particular a los niños de la Escuela “Pedro Vicente Maldonado” donde se realiza esta investigación; este problema se debe a múltiples factores entre los que se destaca: una falta de concientización en cuanto a sus hábitos alimenticios y su salud, en su mayoría desconocen las propiedades nutritivas de cada uno de los productos que llevan a su mesa por lo que realizan mezclas inapropiadas que luego de consumirlas en ocasiones descomponen su organismo provocando una descompensación de proteínas, vitaminas y minerales lo que conlleva a problemas de crecimiento, anemia, cuadros de obesidad por una sobre saturación de calorías.

Otro factor es no asignar el tiempo necesario para preparar una dieta balanceada que nos brinde todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, ya que sin esta se provoca un déficit de calorías lo que impide el desarrollo normal del niño tanto en su actividad mental, emocional y principalmente en la física y deportiva; produciendo cansancio físico y mental, sueño, estrés, desconcentración en clase y por ende un bajo rendimiento escolar.

La falta del recurso económico también es causante de la alimentación inadecuada por cuanto no permite adquirir los productos necesarios para alimentarse correctamente; pues existen casos de niños que acuden a la escuela sin desayunar lo que impide el desarrollo normal de sus actividades escolares y el avance del aprendizaje significativo de cada uno de ellos.

Todos estos factores desencadenan en una inadecuada alimentación lo que no permite al niño desenvolverse al cien por ciento tanto en sus actividades de aula como también en lo deportivo.

1.2.3 PROGNOSIS

De seguir este problema, a futuro afectará en mayor número a los estudiantes de esta institución ya que su organismo no está preparado adecuadamente para desempeñarse tanto en la actividad física como en el trabajo de aula desencadenando

en casos como: desconcentración en clases, falta de atención, descomposición estomacal, dolores de estómago, vómitos, desnutrición, bajo rendimiento escolar, agotamiento físico, estrés, obesidad, deserción escolar, pérdida de las habilidades psicomotrices, entre otros.

Por esta razón es necesario tratar a tiempo esta situación para evitar problemas mayores; este trabajo va enfocado a realizar una concientización tanto a padres de familia, autoridades, docentes y niños sobre cómo alimentarse adecuadamente con los productos que tenemos en nuestro medio basándonos en sus características nutricionales y en la elaboración de dietas balanceadas.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera incide la alimentación inadecuada en la práctica de la actividad deportiva en los niños del séptimo año paralelos “A y B” de la Escuela “Pedro Vicente Maldonado” del cantón Baños durante el período noviembre 2009 – marzo 2010?

- Variable independiente: alimentación inadecuada.
- Variable dependiente: práctica de la actividad deportiva.

1.2.5 INTERROGANTES

1.- ¿Cómo diagnosticar la incidencia de la inadecuada alimentación en el desarrollo de la práctica de la actividad deportiva en los niños de la escuela “Pedro Vicente Maldonado” durante el período noviembre 2009 – marzo 2010?

2.- ¿Por qué explicar la relación existente entre causa – efecto?

3.- ¿Por qué proponer conferencias sobre alimentación adecuada como alternativas de solución?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

DELIMITACIÓN ESPACIAL

Esta investigación se lo realizara en la escuela “Pedro Vicente Maldonado” del cantón Baños provincia del Tungurahua.

DELIMITACIÓN TEMPORAL

La presente investigación se llevará acabo durante el período noviembre 2009 – marzo 20120.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo se ha desarrollado porque en la actualidad se observó en los niños de la escuela “Pedro Vicente Maldonado”, un consumo excesivo de alimentos inadecuados, una sobre ingesta de calorías que en muchos de los casos no son desgastadas a través de la actividad física desencadenando en problemas de sobrepeso; por el contrario hay otros casos de niños que no desarrollan sus habilidades motrices durante la actividad física por presentar agotamiento físico inmediato, mareos, desatención síntomas que impiden el desarrollo de sus destrezas; problemática que al conversar con ellos manifiestan no haber desayunado antes de venir a la escuela por esta razón surge la necesidad de investigar este tema. El mismo que es de mucha importancia ya que mediante su investigación podremos determinar la incidencia de la inadecuada alimentación en el desarrollo de la práctica de las actividades deportivas.

Los resultados obtenidos de esta investigación serán de beneficio para los niños, padres de familia, profesor de cultura física y autoridades del plantel los mismos que luego de realizar la investigación tendrán un cronograma de conferencias sobre alimentación adecuada.

El presente tema ha sido factible realizar gracias a la colaboración tanto de autoridades, niños y profesor de cultura física de la institución.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la alimentación inadecuada en la práctica de la actividad deportiva de los niños de la Escuela “Pedro Vicente Maldonado” durante el período noviembre 2009 – 2010.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar la incidencia de la alimentación inadecuada en el desarrollo de la práctica de la actividad deportiva en los niños de la Escuela “Pedro Vicente Maldonado” durante el período noviembre 2009 – 2010.
- Explicar la relación existente entre la causa – efecto, puntualizando cada uno de ellos en cuanto a la actividad deportiva.
- Proponer alternativas de solución mediante campañas de concientización, con conferencias sobre productos alimenticios y plantear dietas alternativas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El hambre, la inadecuada alimentación, la desnutrición ha hecho presa de la humanidad en todo el mundo, en Ecuador el diario Hoy publicó el siguiente artículo:

“ALARMANTE DESNUTRICIÓN INFANTIL”

Publicado el 29/Enero/2009 | 00:11

Opinión de diario HOY

El director del Programa Mundial (PMA) de Alimentos de las Naciones Unidas en el Ecuador ha dado una voz de alerta sobre los altos niveles de desnutrición infantil en el Ecuador. Ha dicho, con razón, que no se justifica que un país de ingresos medios tenga una pésima situación como el Ecuador en cuanto a desnutrición infantil. Tras Guatemala, Honduras y Bolivia, el Ecuador se ubica en el cuarto puesto más crítico en América Latina en sus índices de desnutrición infantil. El 26% de la población entre 0 y 5 años sufre desnutrición crónica; en el medio rural, ese índice llega al 35,7% y, en el indígena, hasta el 40%.

Como también ha recordado el funcionario del PMA, la desnutrición crónica de los niños equivale a condenarlos a cadena perpetua: sin el desarrollo básico por la falla nutricional en los primeros años de vida, siempre estarán en desventaja en relación con quienes no padecieron ese crónico azote.

La desnutrición infantil es una lacra de la pobreza e indigencia. Pero no hay que esperar vencer estos males para doblegar el otro. Programas como el de micronutrientes, como el que desde hace tiempo promueve Unicef en el país, y programas de educación y apoyo a las mujeres embarazadas y madres lactantes han mostrado excelentes resultados.

por esta razón la “Organización Panamericana de la Salud” está al frente de organizar programas para combatir esta problemática juntamente con los diferentes estados de cada país; en el Ecuador llevó a cabo:

EL PROGRAMA INTEGRADO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL ECUADOR: UN EJEMPLO DE UN NUEVO MODELO PARA LA AYUDA ECONÓMICA ALIMENTARIA

Programa de Alimentación y Nutrición

Organización Panamericana de la Salud

La desnutrición temprana durante la infancia es un problema persistente en el Ecuador. La prevalencia nacional de retraso en el crecimiento de 26% entre los niños menores de 5 años, enmascara las grandes diferencias regionales que sobrepasan el 50% en algunas provincias y entre los habitantes indígenas. Reconociendo que la salud y el desarrollo de una población están entrelazados complejamente con la nutrición del subgrupo más vulnerable. En 1998 el Ministro de Salud Pública del Ecuador invitó a la Organización Panamericana de la Salud (la OPS) a desarrollar un programa integrado de alimentación y nutrición. El resultado fue “PANN 2000”, un programa preventivo dirigido a todos los lactantes y niños pequeños de menos de 24 meses de edad, que reciben servicios de salud a través del Ministerio y que viven en provincias con una alta prevalencia de retraso en el crecimiento.

El programa de **PANN 2000** fue elaborado basado en el concepto de que una nutrición óptima durante los dos primeros años de vida es el resultado de la lactancia materna y una serie de prácticas de alimentación complementarias, así como del acceso a una combinación apropiada de alimentos.

Para abordar los factores de conducta y de acceso a los alimentos, se desarrollaron las siguientes cinco estrategias programáticas interrelacionadas:

- 1.- Comunicaciones para el cambio de conducta;
- 2.- Capacitación a profesionales de salud;
- 3.- Alimentos complementarios fortificados (“Mi Papilla”) para lactantes y niños pequeños entre los 6-24 meses de edad;

4.- Participación comunitaria; y

5.- Monitoreo y evaluación.

Febrero 2001

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILISÓFICA

El presente trabajo investigativo está centrado dentro del paradigma Crítico – Propositivo, porque nos permite involucrarnos con los actores en el problema realizar un análisis de la situación existente para luego proponer una alternativa de solución.

Comprometiendo a cada una de los elementos a cambiar dicha realidad; con los conocimientos previos y los que se irán forjando en el transcurso de la investigación para poder fijar un cronograma de concientización y capacitación mediante charlas y conferencias sobre alimentación adecuada dirigido a todos los actores involucrados en este tema de investigación.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Nos basamos a lo que dicen los diferentes cuerpos legales como explican cada uno de ellos:

LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO, en sus artículos 1, 2, 4 que rezan así:

Asamblea General de las Naciones Unidas:

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO

Aprobada el 20 de noviembre de 1959

Artículo 1°

El niño disfrutará de todos los derechos enunciados en esta declaración.

Estos derechos serán reconocidos a todos los niños sin excepción alguna ni distinción o discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones

políticas o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento u otra condición, ya sea del propio niño o de su familia.

Artículo 2°.

El niño gozará de una protección especial y dispondrá de oportunidades y servicios, dispensado todo ello por la ley y por otros medios, para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad. Al promulgar leyes con este fin, la consideración fundamental a que se atenderá será el interés superior del niño.

Artículo 4°.

El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social.

Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal.

El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.

LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

CAPÍTULO ÚNICO

Artículo 2 literal a y b y el artículo 6 rezan lo siguiente:

Artículo 2

Para el ejercicio de la cultura física el deporte y la recreación, al estado le corresponde:

a.- Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana; así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte la educación física y la recreación.

b.- Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar las actividades.

Artículo 6

La práctica de la cultura física, el deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles pre primario, primario, medio y superior. La educación física, deporte y recreación será coordinada entre la secretaría Nacional de Cultura Física Deporte y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

RED DE INCLUSIONES

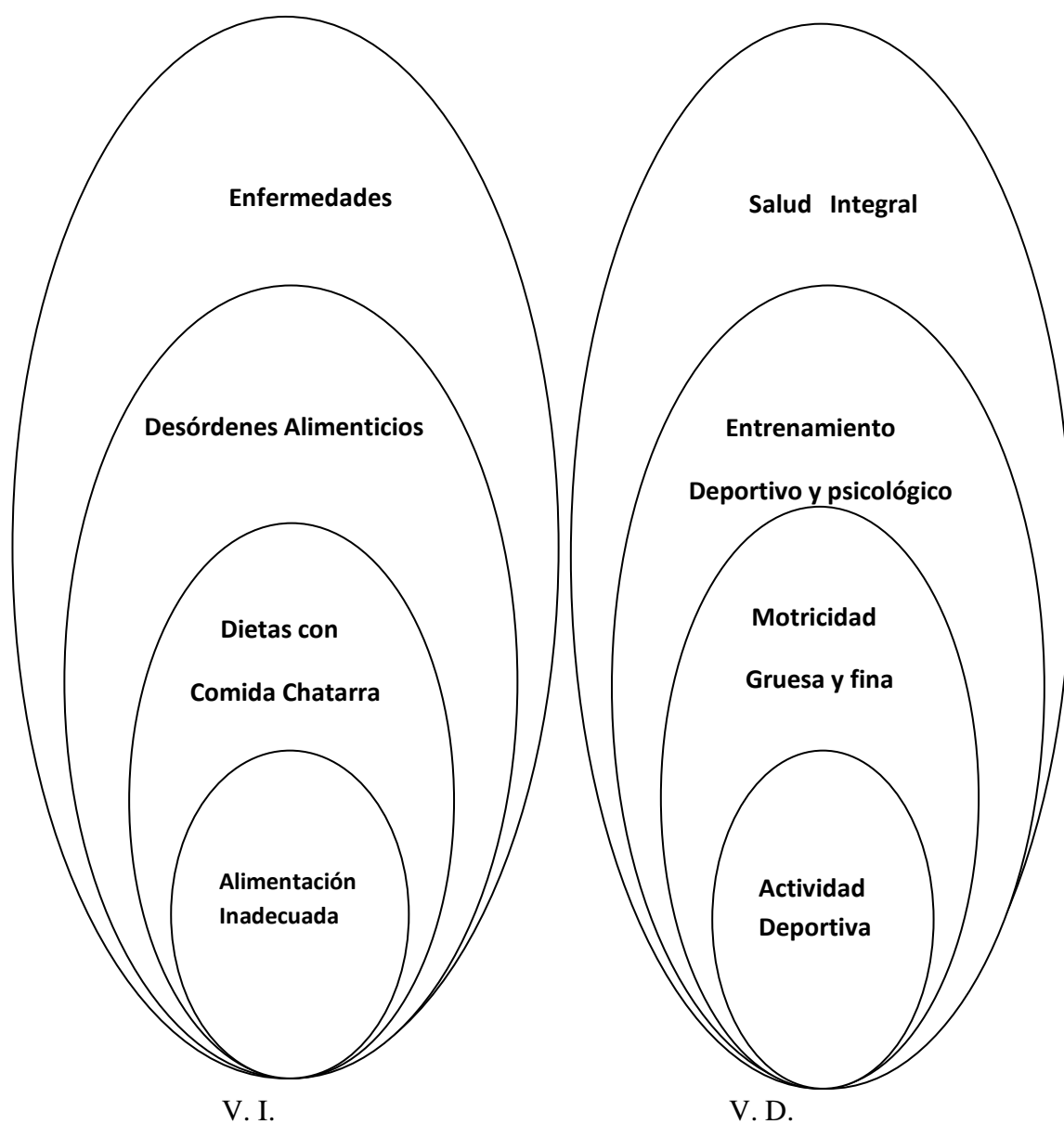


Gráfico # 2 Inclusiones conceptuales

Elaborado por: Luis Rojas C.

VARIABLE INDEPENDIENTE: La inadecuada alimentación.

CONCEPTO.- Es el consumo a menudo de dietas carentes de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales la que favorece a enfermedades como la obesidad y la arterioesclerosis, o por otro lado problemas de desnutrición.

Este tipo de comida suele ser altamente procesada y forma parte de las capacidades obtenidas mediante ingeniería alimentaria, en algunas ocasiones su preparación es fuertemente criticada, pues se supone que es dañina para la salud debido a que contiene una cantidad muy elevada de calorías.

La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

COMIDA CHATARRA.- En realidad, la comida chatarra no está hecha con chatarra. El término “comida chatarra” se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad. Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. Si te gustan estos alimentos, la clave está en comer pequeñas porciones para lograr obtener los nutrientes que el cuerpo necesita diariamente.

CALORIAS DE COMIDA CHATARRA

La famosa comida chatarra o rápida, popular entre los niños de toda edad, adolescentes y adultos jóvenes aporta una amplia gama de calorías provenientes principalmente de grasas saturadas y carbohidratos sin fibra. Pero, potencialmente cuánto nos pueden engordar?

PIZZA.-Por cada 150 grs. de pizza (equivalente a una rodaja de pizza familiar) en promedio aporta 400 calorías aproximadamente (depende de la marca, los ingredientes, etc.) de las cuales en promedio 200 calorías son provenientes de grasa.

Una persona en promedio se come 2 rodajas, es decir 800 calorías y digamos que podría comerse sin mucho esfuerzo una tercera rodaja, es decir 1,200 calorías en esa ingesta. Gráfico # 3



HAMBURGUESAS.- si tomamos una hamburguesa en promedio de 200 grs. de peso (una con queso y carne y algo más) tiene en promedio aproximadamente 500 calorías, si le agregamos conservadoramente papas fritas medianas y gaseosa mediana, tenemos otras 500 calorías en promedio más. En total 1,000 calorías, sin ningún postre y sin haberle puesto ni gota de mayonesa a las papas.

Así que ya saben, este tipo de antojitos agregan en promedio entre 1000 a 1200 calorías a la dieta del día. Haciendo que se gane rápidamente peso y un importante cantidad de grasas trans a la dieta proveniente de las frituras sobretodo.

Gráfico # 4



Burger King

Double Whopper con queso. Tiene 960 calorías y 63 gramo de grasa, 195 Mg de colesterol y 1420 Mg de sodio. El Double Whopper sin queso tiene 870 calorías, el Whopper normal sin queso tiene 640 calorías. Burger King probablemente tiene las

comidas más grasosas y ricas en calorías comparado a los restaurantes más grandes de comida rápida.

KFC Kentucky Fried Chicken

Una pierna de pollo receta original (126 gramos) tiene 360 calorías, 25 gr de grasa, 1060 Mg de sodio y 125 Mg de colesterol.

Un panecillo "biscuit" tiene 190 calorías, 10 gr de grasa, 580 Mg de sodio y 0 Mg de colesterol. Una mejor opción es el sándwich "Oven Roasted Twister" tiene: 380 calorías, 8 gr de grasa, 1260 Mg de sodio y 60 Mg de colesterol

CHEETOS

La comida basura (o comida chatarra) contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida) y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato mono sódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante alimentario).

Potencialmente todos los alimentos son perjudiciales para la salud si se abusa de su consumo, pero los que se consideran comida basura lo hacen en mayor medida por necesitarse menores cantidades para producir efectos adversos, o por consumirse en mayores cantidades, dada su facilidad de consumo (comida rápida) o el prestigio social de su consumo (ligado a formas de ocio juvenil). También puede ocurrir que determinados grupos de población, o los que padecen determinadas enfermedades previas, sean más sensibles a sus efectos. Suele relacionarse el consumo de comida basura con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II, las caries y la celulitis.

Este tipo de comida es muy popular por lo sencillo de su elaboración (sometida habitualmente a procesos industriales) y conservación (en muchos casos no necesita refrigeración y su fecha de caducidad suele ser larga), su precio relativamente barato, su amplia distribución comercial que la hace muy fácilmente accesible y la presión

de la publicidad. También porque no suele requerir ningún tipo de preparación por parte del consumidor final o esta es escasa, es cómoda de ingerir y tiene una gran diversidad de sabores. Gráfico # 5



DESNUTRICIÓN.- Estado en el que el organismo no dispone de todos los nutrientes que necesita, dando lugar a manifestaciones clínicas en función de la gravedad de la carencia. Se produce por una alimentación insuficiente y/o desequilibrada o por un estado patológico (mal absorción, estrés catabólico...).

Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio. La obesidad favorece múltiples trastornos de salud, de los cuales destacan el síndrome de resistencia a la insulina (clave de la diabetes) y las enfermedades cardiovasculares.

COLESTEROL ALTO EN NIÑOS

Gráfico # 6



Los niños no son ajenos al colesterol alto, no es cosa de adultos solamente. Los niños son también susceptibles de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Pediatras del mundo están atónitos ante el aumento de niños con colesterol alto, víctimas de una alimentación cargada de productos basura y el sedentarismo, además de un historial familiar de enfermedad cardiovascular.

ALIMENTACIÓN HUMANA

Los seres humanos necesitan, además del agua que es vital, una ingestión de alimentos variada y equilibrada. La razón es que no existe un único alimento que proporcione todos los nutrientes para mantener la vida y la salud. El consumo regular de un conjunto de alimentos (dieta) debe proporcionar las cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

Ya desde hace 2400 años se conocía la relación entre la alimentación y la salud: Hipócrates afirmaba que nuestra alimentación era nuestra medicina. Es bien sabido que los factores alimentarios están asociados a enfermedades como la diabetes, la osteoporosis, la obesidad y muchas otras (algunas investigaciones parecen encontrar una relación entre la alimentación y el surgimiento de ciertos tipos de cáncer). La ingesta de demasiados ácidos grasos saturados y de un exceso de colesterol puede provocar arterioesclerosis.

En contrapartida, en el siglo XX se demostró el vínculo que hay entre las carencias alimentarias y las enfermedades graves. Estas diferentes formas de malnutrición siguen siendo, aún ahora, problemas muy importantes de salud pública.

DESÓRDENES ALIMENTARIOS

La mala alimentación, sumada a los trastornos psicológicos y/o psíquicos derivados, puede ser la causa de diversas enfermedades, de las que cabe destacar cuatro como las más importantes:

- Obesidad

- Anorexia
- Bulimia
- Depresión

Se considera que una persona sufre trastornos de la conducta alimentaria cuando tiene una excesiva preocupación por su peso y la comida. Los más frecuentes son anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, entre otros. Los trastornos alimentarios no suceden por falta de voluntad o por mal comportamiento, son enfermedades reales que se pueden recuperar y prevenir. Si no son tratados a tiempo pueden causar serios problemas de salud.

A quiénes afectan: Afectan principalmente a los adolescentes y con mayor frecuencia a las mujeres. Aunque en la actualidad se ha convertido en un problema generalizado, que se presenta desde la niñez sin distinción de sexo. Solo se necesita observar dentro de las instituciones educativas para visualizar el grado del problema en nuestros niños.

Por qué se producen: Es un fenómeno social que empieza en casa, debido a la información y costumbres adquiridas que los hijos aprenden de los padres, y por otro lado la desintegración familiar, la escasa comunicación, que día a día se hace menos presente en los hogares, en resumen los nuevos jóvenes no sienten un apoyo buscan satisfacer sus necesidades de diversas maneras.

Diversos factores favorecen su desarrollo:

- Baja autoestima.
- La dificultad para resolver determinados problemas.
- Dificultades en las relaciones familiares.
- Modelos de belleza muy delgados que aparecen en los medios de comunicación.
- Problemas tiroidales (genéricos)
- Enfermedades ocasionadas por uso de fertilizantes

PREVENCIÓN

- Realizar una alimentación saludable.
- Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y la comunicación.
- No utilizar los alimentos como consuelo, premios o castigos.
- Practicar ejercicios que te diviertan.
- Valorar el interior y la salud. No vivir en función de la imagen del cuerpo.

ALIMENTACIÓN.- Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento es un acto voluntario

ALIMENTO.- Conjunto de cosas que el hombre y los animales comen o beben para subsistir.

NUTRICIÓN.. Preparación adecuada de los alimentos mezclándolos con otros para aumentarles la virtud y darles mayor fuerza la nutrición es un acto involuntario.

NUTRIMENTAL.- Que sirve de sustento o alimento.

NUTRIMENTO. Materia o causa del aumento, actividad o fuerza de algo en cualquier línea, especialmente en lo moral

Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos...) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono (50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8% - 10%) y proteínas (15%).

DIETA.- Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento

INADECUADA.- No está dentro de los parámetros correctos.

GRASAS.- Nombre genérico de sustancias alimenticias orgánicas, muy difundidas en ciertos tejidos de plantas y animales, que están formadas por la combinación de ácidos grasos con la glicerina.

DESNUTRICIÓN EN EL ECUADOR

Gran parte de la población ecuatoriana padece desnutrición crónica, anemia, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad en condiciones de inseguridad alimentaria.

Indicadores

Altamente relacionados con pobreza:

Cuadro # 1

Valor	Indicador
26%	Desnutrición crónica en niños menores de 5 años
84%	Anemia en niños/as de 6 a 12 meses
73%	Anemia en niños/as de 12 a 23 meses
60%	Anemia en mujeres en edad fértil
6%	Sobrepeso en niños menores de 5 años
2.7%	Meses promedio de lactancia materna exclusiva

Indicadores de incidencia:

- 55% de mujeres obesas en edad fértil

Tendencias:

- Desnutrición crónica en lenta disminución.
- Aumento creciente de anemia.
- Sobrepeso y obesidad son problemas emergentes.
- Grave situación nutricional de adulto mayor.

EFECTOS**En la salud**

- Baja talla para la edad
- Mayor susceptibilidad a enfermedades infecciosas
- Enfermedades crónicas (cardiovasculares, hipertensión, diabetes, Ca.)
- Mayores gastos en el sector salud y en la familia

En la educación

- Afecta el desempeño escolar
- Deterioro cognitivo y psicomotor
- Baja concentración y rendimiento
- Incrementa costos del sistema escolar

En la economía

- Menor capacidad de trabajo
- Aumenta gastos en salud y educación

CAUSAS DEL PROBLEMA**Factores del entorno:**

- Contaminación de agua, el aire, los alimentos, cambios climáticos
- Déficit de cobertura y distribución de servicios de saneamiento. Inequidad en la cobertura hacia los sectores más vulnerables

- Déficit de cobertura y distribución de servicios de salud. Predominio del enfoque curativo, falta de cultura preventiva y de Promoción de la salud

Factores socioculturales y económicos:

- Pobreza e inequidad,
- Bajos niveles de educación, empleo, seguridad social,
- Deficiente cobertura y calidad de los programas sociales
- Bajos niveles de lactancia materna y alimentación complementaria inadecuada

Factores político- institucionales: Políticas publicas de SAN

- El lugar que el tema de la seguridad alimentaria y el nivel nutricional de la población no ha sido relevante en la agenda publica
- No ha habido capacidad de respuesta a nivel social – institucional
- El problema de la malnutrición y la inseguridad alimentaria no esta adecuadamente identificado y contextualizado.
- Falta de coordinación entre programas
- Ineficacia de la inversión publica
- No hay mecanismos adecuados para la defensa del consumidor

Disponibilidad de alimentos: relacionada con baja producción local de alimentos saludables

- Prevalcía de la agro producción con insumos químicos
- Mayores costos de la agro producción orgánica
- Política de exportación y protección a alimentos importados
- Poco incentivo a la producción asociativa de pequeños productores
- Falta de capacitación a pequeños productores para lograr calidad

Exceso de oferta de alimentos no saludables en el mercado

- Falta de control de publicidad de alimentos

- Inadecuado control de etiquetado y falta de cultura ciudadana para leer el contenido nutricional
- Falta de control sobre la promoción de sucedáneos de la leche materna

Patrones alimenticios modernos no saludables

- Creciente urbanización de la población, asociados con cambios en el perfil nutricional de la población por cambios en la dieta
- Bajos niveles de educación alimentaria nutricional e higiene
- Metodologías educativas no adecuadas para la cultura local
- No hay campañas comunicacionales que promuevan una cultura alimentaria sana
- Desvalorización de la cultura alimentaria ancestral.
- Poca actividad física
- Uso de tabaco, alcohol, drogas

Factores biomédicos: relacionados con la susceptibilidad individual

- Insuficiencia de micronutrientes: hierro, zinc, vit A y otros
- Estado de salud que limita la capacidad de utilización biológica de los alimentos que consume
- Alto índice de infecciones agudas y parasitosis

Todos estos factores relacionados con la inadecuada alimentación disminuyen el desarrollo normal de la actividad física en las actividades deportivas.

VARIABLE DEPENDIENTE: Práctica de la actividad deportiva

PRACTICAR.- Realizar las prácticas que permiten a alguien habilitarse y poder desarrollar sus destrezas.

ACTIVIDAD DEPORTIVA.- Conjunto de tareas propias de una persona o entidad realizadas bajo las normas de una disciplina deportiva.

ACTIVIDAD FÍSICA.- Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, del que resulta un gasto de energía que se añade al gasto del metabolismo basal.

CONDICIÓN FÍSICA.- Capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad, sin excesiva fatiga y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y afrontar emergencias inesperadas.

EJERCICIO FÍSICO.- Cuando la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física.

DESARROLLO FÍSICO.-Conjunto de cambios y transformaciones en el organismo de un individuo como resultado de la práctica o entrenamiento de alguna disciplina deportiva.

APTITUD FÍSICA.- Relación entre la tarea a realizar y la capacidad para ejecutarla.

AGILIDAD.- Es la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud. Es un pre – requisito necesario para todos los ejercicios físicos que requiere la participación de todo el cuerpo y la interacción de todos los grupos musculares.

FLEXIBILIDAD.- Es la cualidad física básica que indica la capacidad de movimiento de una articulación determinada.

DEPORTE.- La palabra proviene del latino “deportare” y luego se sustantivó en francés e inglés en forma de “desport”, es decir diversión. Hoy comprendemos por deporte en general “una actividad motriz espontánea impulsada en un impulso lúdico, que aspira a un rendimiento medible y a una competición reglamentada.

-Son actividades en las que el estudiante, dentro de una competencia compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás.

DEPORTE ESCOLAR.- El que se practica en horario de cultura física como complemento a esta y que conlleva a principios o fundamentos educativos que rigen la escuela.

SALUD.- Condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado las mismas que están relacionadas directamente con la actividad deportiva.

INFANCIA.- En esta etapa nuestro cuerpo no está formado, sino que está en plena fase de crecimiento. Es por esto esencial que los niños practiquen habitualmente

algún deporte. La actividad física es necesaria para el buen desarrollo físico y mental del niño. El juego tiene que ser la principal forma de practicar deporte, y con él aprenderán a desarrollar las cualidades motrices, coordinación, equilibrio, además de hacer del ejercicio físico un constante en su vida cotidiana.

La práctica deportiva educativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención en el desarrollo del aprendizaje significativo tanto en el trabajo de aula como en las diferentes disciplinas deportivas.

DIETAS PARA ENTRENADORES Y DEPORTISTAS

Entrenadores y deportistas tanto profesionales como aficionados saben que una alimentación adecuada permite optimizar el rendimiento físico y retrasar la fatiga. La dieta ha de ser equilibrada y ajustada a las necesidades de cada deportista, al tipo y duración del ejercicio, al momento (entrenamiento o competición) y a las condiciones en las que se realiza.

Hidratos de carbono. Son los que mayor presencia deben tener en la dieta del deportista. Nuestro cuerpo los acumula en forma de glucógeno en el músculo y en el hígado. Las reservas son limitadas; se agotan hora y media o dos horas después de comenzar el ejercicio intenso, de ahí que la dieta deba aportar cantidad suficiente de carbohidratos para restituir las pérdidas y evitar la fatiga temprana.

Son fuente de carbohidratos: cereales (pan, arroz, pastas, cereales de desayuno, galletas, etc.), legumbres, patatas, frutas, lácteos azucarados, bebidas para deportistas y dulces.

En ocasiones se recurre a medidas que incrementan las reservas de glucógeno, conocidas como "sobre compensación" o "sobrecarga de carbohidratos". Para conseguirlo, inicialmente se instaure una dieta pobre en carbohidratos junto con un entrenamiento fuerte, lo que reduce al mínimo las reservas de glucógeno. A continuación y durante tres días, se aplica una dieta de alto contenido de

carbohidratos con un entrenamiento ligero y por último, se aconseja una ingesta elevada de carbohidratos en el día de la competición.

Grasas. Conforme se van agotando las reservas de glucógeno, el organismo las emplea como principal combustible energético en pruebas deportivas de larga duración. Las cantidades que debe aportar la dieta de estos nutrientes, en periodo de entrenamiento, son las que se recomiendan a la población general, con un predominio de las grasas insaturadas (aceites, frutos secos o pescado azul) sobre las grasas saturadas (lácteos completos, nata, mantequilla, carnes grasas y derivados, vísceras y repostería industrial).

Proteínas. Las necesidades proteicas de los deportistas son ligeramente superiores a las de las personas sedentarias, debido a un mayor desgaste, a una mayor masa muscular y a la utilización de parte de la misma como combustible energético. Los alimentos proteicos que se incluyen en la alimentación diaria son suficientes para cubrir estas necesidades sin necesidad de recurrir a suplementos que acarrear problemas de salud (desmineralización, sobrecarga renal...).

Vitaminas y minerales. Si la dieta es equilibrada, variada y adecuada, incluye cantidad suficiente de vitaminas y minerales. Sólo se pautarán suplementos en casos específicos y de mano de un profesional.

La hidratación. Con la práctica de ejercicio físico aumenta la sudoración para equilibrar la temperatura corporal y se pierden agua y electrolitos. Si el organismo está hidratado, el rendimiento, la velocidad y la resistencia física no se verán afectados, ni habrá riesgo de hipertermia (temperatura corporal mayor de 39° centígrados). Las necesidades de líquidos dependen de la duración e intensidad del ejercicio y de las condiciones climáticas (temperatura y humedad). Lo adecuado es aportar bebidas a una temperatura de entre 9-15°C, beber líquidos (bebidas isotónicas o agua de mineralización débil) media hora antes, durante y al acabar el ejercicio.

TIPOS DE DIETAS

EN EL ENTRENAMIENTO

Resulta fundamental respetar cada día el número de comidas, su composición y los horarios. Se recomienda distribuir la alimentación en cinco tomas: desayuno, comida y cena y un almuerzo o merienda al menos una hora antes del entrenamiento. La comida fuerte previa al entrenamiento deberá realizarse al menos 3 horas antes del mismo. La dieta diaria puede incluir: 250 gramos de pan integral, un litro de lácteos bajos en grasa, 130 gramos de carne ó 150 gramos pescado ó 2 huevos, 350 gramos de fruta fresca y 250 mililitros en zumo y 50 gramos de fruta seca, 200 gramos de pasta o arroz (cocido) ó 200 gramos de patata, aceite de oliva y otras grasas como la margarina o mantequilla, 30 gramos de miel o azúcar y 40 gramos de frutos secos.

DURANTE LA COMPETICIÓN

La dieta de competición abarca los tres días previos y el día de la competición. Los días previos el deportista tiene mayor motilidad gastrointestinal debido al estrés que le supone competir, lo que se asocia a diarrea. Conviene que durante esos días la comida sea rica en carbohidratos y pobre en grasas y fibra, para mejorar su tolerancia, reducir la diarrea y la mala absorción de nutrientes. La comida deberá realizarse 3 horas antes de la prueba para asegurar un adecuado vaciado gástrico, optimizar las reservas de glucógeno y conseguir unos niveles de glucosa en sangre normalizados.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Incluir una buena ración de arroz o pasta y evitar la legumbre y las ensaladas en la comida previa a la prueba.
- Disminuir el aporte proteico para facilitar la digestión.
- Preferir el pescado blanco a la carne y acompañarlo de patatas al vapor o al horno.
- Sustituir el pan integral por pan blanco.

- Incluir como postre yogur natural, tomar zumos en lugar de fruta fresca.
- Asegurar un adecuado aporte de líquidos.
- Una hora antes de la competición, conviene ingerir bebidas isotónicas, pan o galletas.
- Durante la competición, sólo se debe aportar alimentos en los deportes de larga duración (carreras, ciclismo, etc.).

DIETA DE RECUPERACIÓN

Destinada a recuperar las reservas de glucógeno. Se han de tomar alimentos y líquidos en los 15 primeros minutos tras la prueba, momento en el que el organismo asimila con mayor rapidez los nutrientes ingeridos, sobre todo los carbohidratos. Dicha toma debe aportar entre 0,7 gramos y un gramo de carbohidratos por kilo de peso. Por ejemplo: 500 mililitros de bebida isotónica, 2 barritas energéticas de 35 gramos y un plátano o 300 mililitros de zumo de naranja, 300 gramos de compota de fruta y 40 gramos de galletas. Después, cada 2 horas, se aconseja tomar unos 50 gramos de carbohidratos (125 mililitros de zumo, 30 gramos de galletas y una fruta). En ocasiones será preciso recurrir bajo el control de un especialista a suplementos de aminoácidos y antioxidantes que aceleran la recuperación muscular especialmente si se practican deportes de mucho desgaste (maratón, triatlón, ciclismo, etc.)

GASTO ENERGÉTICO

Deportes de fuerza (levantadores de pesas, lanzadores en atletismo, etc). Un circuito de fuerza y resistencia de 2 horas tiene un costo energético de cerca de 1.000 calorías.

Deportes de resistencia (maratón, ciclismo, triatlón...). Se requiere de un gran volumen de entrenamiento semanal. En una maratón se puede llegar a consumir 2.800 calorías, en una etapa ciclista de 5 horas unas 4.800 y en una marcha montañera de 6 horas, en torno a 2.100 calorías.

Deportes de equipo (fútbol, baloncesto...). En un partido de fútbol se pueden llegar a consumir hasta 1.800 calorías. Gráfico # 7



EN LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO

Que es una de las disciplinas básicas del deporte es necesario ir fomentando desde la niñez para mejorar tanto su estilo de vida como sus valores morales y humanos. La práctica deportiva educativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención en el desarrollo del aprendizaje significativo tanto en el trabajo de aula como en las diferentes disciplinas deportivas.

El atletismo es una actividad fundamental en el desarrollo psicomotor del alumno, además de ser la base motriz sobre la que se van a asentar otros deportes.

APLICACIÓN PRÁCTICA

La aplicación del atletismo en la escuela (saltos, carreras y lanzamientos) debe realizarse desde una perspectiva global, buscando un desarrollo motriz amplio en los alumnos. Este desarrollo polifacético se puede conseguir trabajando con material adecuado, adaptando las pruebas y no buscando especialistas hasta edades avanzadas.

Correr sigue siendo el deporte más eficiente en cuestión de tiempo invertido para practicarlo y sacarle provecho para mantener un estado físico adecuado y una

buena salud. También es uno de los deportes menos caros (aunque sabemos que todo hobby demanda una buena inversión si se lo practica de manera responsable). Las prendas básicas no suman más de 5, y los accesorios detallados en el artículo de hoy son opcionales si bien importantes. En todo caso, las inversiones que hacemos en nuestra salud son las mejor pagadas.

El Atletismo puede influir en la mayoría de las funciones orgánicas. Todo apunta hacia una mejora general del estado físico y mental del deportista. Por lo que se hace necesario mantener una adecuada alimentación que nos permita soportar el esfuerzo que requiere esta disciplina deportiva.

BENEFICIOS DEL ATLETISMO

- **Articulaciones.-** Se verán lubricadas y más flexibles, sin embargo, en el caso de estar afectadas por una enfermedad puede ser contraproducente y deteriorarse aún más.
- **Cerebro.-** Corriendo se liberan endorfinas que producen una sensación de bienestar y exaltación de ánimo. El funcionamiento mental mejora de forma general.
- **Circulación.-** Durante el ejercicio la mayoría de los tejidos y órganos, excepto aquellos directamente utilizados, se drenan de sangre. Durante la recuperación las venas y arterias se dilatan para admitir un mayor volumen de sangre y poder dirigirlo hacia aquellos órganos que lo necesiten.
- **Equilibrio Electrolítico.-** Se aumenta el flujo sanguíneo de los riñones con lo cual se disminuye el riesgo de deficiencias. Con el sudor se pierde un gran volumen de electrolitos disueltos en él.
- **Hormonas.-** Si se corre a ritmo alto, el organismo tiende a generar más hormonas del crecimiento, se estimula el desarrollo muscular, las grasas se descomponen más rápidamente y aumenta la reparación de los huesos. Se aumenta el nivel en sangre de una hormona tiroidea llamada tiroxina encargada de aumentar la síntesis de proteínas y de intensificar la producción de mitocondrias.

- **Huesos.**- Si se corre con moderación ayudamos a aumentar el grosor de los huesos de las piernas y los pies. Sin embargo, los corredores de mas de 80 Km semanales pueden llegar a tener la columna más delgada con lo cual es aconsejable el fortalecimiento de esta zona.

- **Músculos.**- Se aumenta la cantidad de vasos que suministran sangre a cada célula muscular, se incrementa la cantidad de mitocondrias, eleva el nivel de enzimas aeróbicas y se estimula a las células musculares a quemar las grasas.

- **Nivel de grasa corporal.**- El hombre tiene un 22% de grasa corporal, la mujer un 27%. Estos niveles se pueden rebajar si se dedican tres sesiones a la semana de 30 minutos. Esto supone quemar unas 1300 calorías a la semana.

- **Presión cardiaca y sanguínea.**- Las paredes del corazón ganan grosor al igual que los ventrículos ganan tamaño. Esto permite que con cada latido, llegue más sangre a los pulmones. El pulso en reposo puede bajar en más de un 20%.

- **Pulmones.**- No se podrá mejorar el funcionamiento de los pulmones pero si el de los músculos respiratorios como el diafragma.

- **Resistencia a las infecciones.**- Correr entre 25 Km y 50 Km semanales mejora el sistema inmunitario. Sin embargo después de un esfuerzo de alta exigencia, ocurre todo lo contrario ya que el sistema inmunológico no esta trabajando al máximo rendimiento mientras esta en el proceso de recuperación.

EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL

El fútbol es el deporte más popular del mundo. En muchos lugares del mundo, especialmente en Europa y Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego. Es un estilo de vida, es una de las disciplinas deportivas que más se practica a nivel escolar. Cada vez más niños se apuntan a las escuelas de fútbol, ilusionados por convertirse en un jugador estrella. Las niñas también están conquistando espacios dentro de ese deporte. La afición es cada día más grande, por lo que se hace necesario desde estas

edades ir inculcando parte de los fundamentos así como las reglas de juego para que cuando jueguen lo hagan no solo por recreación sino ya aplicando parte del reglamento, es decir con un conocimiento básico de su normativa.

El juego no es un privilegio, sino un derecho fundamental de los niños, acreditado en la Convención sobre los Derechos del Niño. El fútbol desempeña un importante papel en la preservación de ese derecho infantil. Es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de dónde sean, el idioma que hablen, o la religión que sigan. El denominador común es el balón, con lo cuál los niños juegan en canchas, en el campo, en las calles, en campamentos, aparcamientos, e incluso en lugares abandonados.

BENEFICIOS DEL FÚTBOL EN LA INFANCIA

En la etapa de crecimiento, los niños desarrollan condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años de edad, la mayoría de los niños está preparada para dar sus primeros pasos en el fútbol. Se adaptan mejor a los movimientos y suelen presentar mejor coordinación. Bien controlado y con una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios:

- Incrementa la potencia muscular de las piernas
- Mejora la capacidad cardiovascular
- Estimula la velocidad de reacción, la coordinación motora, y la visión periférica.
- Aporta un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur.
- Aumenta la potencia del salto.
- Incrementa los niveles de testosterona, lo que hará con que se forme más tejido muscular.
- Oxigena la sangre

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, y les ingresa en el gratificante trabajo en equipo. Algunos psicólogos afirman que el fútbol es una buena herramienta para alejar a los más jóvenes de las tentaciones de las drogas, la violencia, y el alcohol.

El Unicef reconoce que el fútbol es un instrumento educativo valioso que puede ayudar a los niños a superar traumas y frustraciones. Niños mayores pueden recuperar la infancia “perdida” a través del fútbol. Unicef utiliza el fútbol de muchas formas y en muchos países, para educar a los niños en sus relaciones con los demás, a divertirles, a protegerles de la violencia, de los abusos, y de otros males, y a concienciarles acerca del Sida, etc.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

Entre las acciones propicias de los jugadores de campo, están:

CENTRO.- Tipo especial de pase, en el que se pretende dejar la pelota, cerca de la meta contraria, en perfectas condiciones para ser rematada a gol por un compañero del equipo.

CONTROL DEL BALÓN.- Hay dos tipos:

Control simple.- Realizado con la sola voluntad de hacerse con el control de la pelota.

Control orientado.- En el que, además de dominarla, se pretende que quede en una determinada posición para poder jugarla a conveniencia. El pecho, la cabeza, las piernas y en especial la parte inferior del pie y muslos, son superficies habituales en los controles.

LA CONDUCCIÓN.- Capacidad de correr con la pelota pegada a los pies y sin perder su posición. El interior y exterior del pie son superficies habituales.

EL CORTE.- Acción de intercepción del balón en ataque por el contrario.

EL DESPEJE.- Acción defensiva que consiste en alejar todo lo posible la pelota de la propia portería, con o sin conciencia de su destino incluyendo fuera de los límites del terreno de juego.

DISPARO O REMATE.- Acción de golpear la pelota hacia la portería contraria con intención de conseguir un gol, se puede realizar con los pies o con la cabeza.

EL REGATE.- Acción de desborde de un contrario, estando el jugador que lo realiza en posesión de balón.

EL PASE.- Auténtico fundamento de juego dado el carácter asociativo del fútbol, consiste en traspasar la posición de la pelota de un compañero a otro.

SAQUE DE BANDA.- Única acción que puede realizar un jugador de campo con las manos.

2.5 HIPÓTESIS

Una inadecuada alimentación incide notoriamente en la práctica de la actividad deportiva de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela “Pedro Vicente Maldonado”.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE:

La inadecuada alimentación

VARIABLE DEPENDIENTE:

Práctica de la actividad deportiva

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación se basa en la modalidad cuali – cuantitativa el cual es un método establecido para estudiar de manera científica una muestra reducida de los objetos investigados, buscando comprender la problemática social en cuanto al tema de investigación como es la “inadecuada alimentación” con la participación de los niños, autoridades y profesor de cultura física de la Escuela de Práctica Docente “Pedro Vicente Maldonado”, realizando un enfoque de la perspectiva interna mediante datos holísticos de la realidad dinámica institucional.

Para esta modalidad básica de investigación hemos tomado en cuenta lo siguiente

DE CAMPO

El presente trabajo de investigación de campo se realizo en el mismo lugar que sucede el fenómeno investigado que es la Escuela “Pedro Vicente Maldonado” tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada.

Los involucrados en este problema son la comunidad educativa de la escuela antes mencionada donde se recopilará la información necesaria para mi investigación; la misma que me permitirá plantear las hipótesis respectivas del porqué de este problema.

DOCUMENTAL BIBLIOGRÁFICA

Se utilizó la consulta bibliográfica porque se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet.

Fuentes referentes a mi tema, cuya información contribuirá para la comprensión y análisis del problema planteado.

INVESTIGACIÓN DE ASOCIACIÓN DE VARIABLES

En esta Investigación se realizará un análisis de correlación entre la variable independiente y la variable dependiente.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Hemos escogido dos tipos de investigación que nos permite cumplir a cabalidad nuestra investigación,

EXPLORATORIA

El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social.

DESCRIPTIVA

La investigación descriptiva comprende; la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa – efecto entre las variables de estudio.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Para este trabajo de investigación se ha tomado como universo de estudio los niños del 7^a año de educación básica paralelos “A y B” la Escuela “Pedro Vicente

Maldonado”; cuya población es de 71 estudiantes más 2 autoridades y un profesor de cultura física.

Por ser un universo pequeño las encuestas se aplicó a toda la población en el número que se encuentra determinado en el siguiente cuadro.

CUADRO N° 2

POBLACION	MUESTRA	TOTAL
Autoridades	3	3
estudiantes	73	73
TOTAL	76	76

SUJETOS DE LA INVESTIGACIÓN

-Autoridades

-Estudiantes

FÓRMULA ESTADÍSTICA

N

n = -----

$$E^2 (N - 1) + 1$$

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Cuadro # 3

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: La inadecuada alimentación

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
Es un tipo de alimentación donde a menudo se consume dietas basadas en comida chatarra carentes de proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos pero rica en calorías, grasas lo que provoca desordenes alimenticios y favorece a enfermedades como: la obesidad, arterioesclerosis, anemias, entre otras.	<p>Dietas</p> <p>Desordenes alimenticios</p> <p>Grasas</p> <p>Enfermedades</p>	<p>-Comidas nutritivas</p> <p>-Comidas rápidas</p> <p>-Gástricos</p> <p>-Intestinales</p> <p>-Metabólicos</p> <p>-Sobre-peso</p> <p>-Bajo-peso</p> <p>-Saturadas</p> <p>-Insaturadas</p> <p>-Obesidad</p> <p>-anemias</p>	<p>-Cree Ud. que las comidas rápidas son parte de una alimentación inadecuada?</p> <p>-Considera Ud. que las proteínas son importantes en la alimentación?</p> <p>-Ayudarán las vitaminas a los procesos metabólicas del cuerpo?</p> <p>-Piensa Ud. que las grasas trans afectan a nuestro cuerpo?</p> <p>-Cree Ud. que la obesidad y las anemias son productos de la inadecuada alimentación?.</p>	<p>*Encuesta</p> <p>-Instrumento: Cuestionario a los estudiantes.</p> <p>*Encuesta</p> <p>-Instrumento: Cuestionario al profesor de cultura física y a las autoridades del plantel.</p>

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE DEPENDIENTE: Práctica de la actividad deportiva.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
Conjunto de actividades motrices que realiza el hombre mediante sus músculos esqueléticos ya sea por recreación, trabajo o por entrenamiento producto de lo cual se produce un gasto calórico pero generalmente mejora su salud.	<p>Motricidad</p> <p>Actividades</p> <p>Entrenamiento</p> <p>salud</p>	<p>-m. gruesa</p> <p>-m. fina</p> <p>- Físicas: individuales o grupales</p> <p>E. deportivo</p> <p>-E. mental</p> <p>-E. natural</p> <p>-Mental</p> <p>-Corporal</p>	<p>-Cree Ud. que la motricidad gruesa ayuda al desarrollo de la actividad deportiva?</p> <p>-El entrenamiento deportivo mejora la motricidad fina?</p> <p>-Las actividades físicas grupales facilitan la actividad deportiva?</p> <p>-Piensa Ud. que la actividad deportiva mejora la salud mental del individuo?</p> <p>-Cree Ud. que el ejercicio físico mantiene la salud corporal?</p>	<p>*Encuesta</p> <p>-Instrumento: Cuestionario a los estudiantes.</p> <p>*Encuesta</p> <p>-Instrumento: Cuestionario al profesor de cultura física y a las autoridades del plantel</p>

Cuadro # 4

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Cuadro # 5

PREGUNTA	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A quiénes esta dirigido?	Está dirigido a las autoridades y niños del 7 ^a año de la escuela Pedro Vicente Maldonado.
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la inadecuada alimentación
¿Quién investiga?	Investigador: Luis Rojas C.
¿Cuándo?	En el período noviembre 2009 a marzo 2010.
¿Lugar de la recolección de la información?	Cantón Baños escuela “Pedro V. Maldonado”
¿Cuántas veces?	A 71 estudiantes, 2 autoridades y 1 profesor
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	En la escuela porque existió la colaboración de parte de los involucrados

3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Se revisó y analizó la información recogida es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabularon los cuadros según las variables y la hipótesis que se propuso y se representó gráficamente.

Se analizo los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpreto los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y se verificó la hipótesis.

Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS

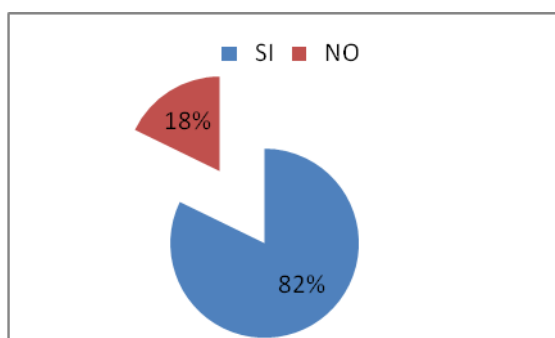
Resultado de la encuesta dirigido a los estudiantes (73)

Pregunta N°.1 1.-Cree Ud. que las comidas rápidas (salchipapas, frituras, hamburguesas, papi –pollo, colas, chitos, etc.) son parte de una alimentación inadecuada?.

Cuadro N°. 1 Las comidas rápidas son parte de la alimentación inadecuada.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	60	82%
NO	13	18%
TOTAL	73	100%

Representación gráfica N°. 1 Las Comidas rápidas son parte de la alimentación inadecuada.



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes

4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De los 73 niños encuestados el 82% manifiesta que las comidas rápidas si son parte de una alimentación inadecuada, mientras que el 18% dice que no.

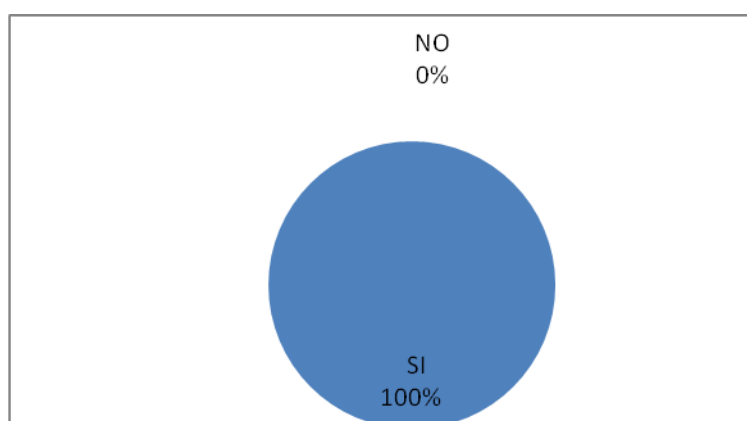
De los resultados obtenidos se concluye que una gran mayoría de los estudiantes encuestados está consiente que las comidas rápidas son alimentos inadecuados, y un escaso número dice que no es así.

Pregunta N° 2. - Considera Ud. que las proteínas y vitaminas son importantes en la alimentación?

Cuadro N°. 2 Las proteínas y vitaminas son importantes en la alimentación.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	73	100%
NO	0	0%
TOTAL	73	100%

Gráfico N°. 2 Las proteínas y vitaminas son importantes en la alimentación.



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes

Análisis e Interpretación de resultados

De los 73 estudiantes que es el 100 % todos dicen que las proteínas y vitaminas son importantes en la alimentación.

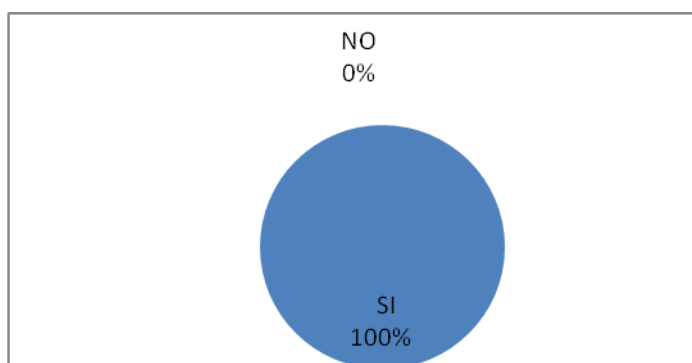
De los datos obtenidos se concluye que el 100% de los estudiantes sabe que las proteínas y vitaminas son importantes en la alimentación.

Pregunta N° 3. -Cree Ud. que una buena alimentación ayuda en el desarrollo de una actividad deportiva?

Cuadro N° 3 Una buena alimentación ayuda al desarrollo de la actividad deportiva

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	70	96%
NO	3	4%
TOTAL	73	100%

Gráfico N° 3 Las vitaminas ayudan al desarrollo del organismo.



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes

Análisis e Interpretación de resultados

El 100 % de los niños encuestados dice que una buena alimentación ayuda al desarrollo de la actividad deportiva

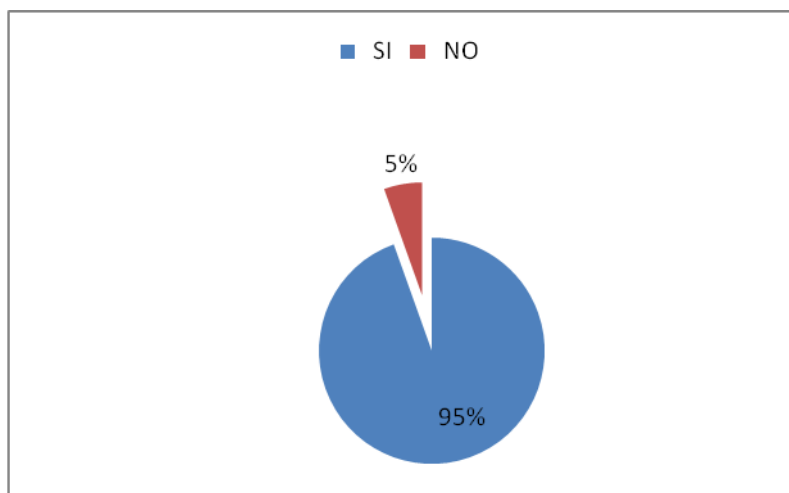
Por lo tanto todos los niños encuestados saben que una buena alimentación ayuda al desarrollo de la actividad deportiva.

Pregunta N° 4 Piensa Ud. que las grasas sobresaturadas afectan a nuestro cuerpo?

Cuadro N° 4 las grasas sobresaturadas afectan a nuestro cuerpo

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	69	95%
NO	4	5%
TOTAL	73	100%

Gráfico N° 4 Las grasas sobresaturadas afectan a nuestro cuerpo.



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes

Análisis e Interpretación de resultados

De los 73 niños que equivale al 100%, el 95% dice que las grasas saturadas si afectan a nuestro cuerpo, mientras que el 5% dice que no.

De estos datos obtenidos se concluye que casi en su totalidad de los niños encuestados sabe los daños que ocasiona a nuestro cuerpo las grasas saturadas y apenas el 5% dice que no es verdad.

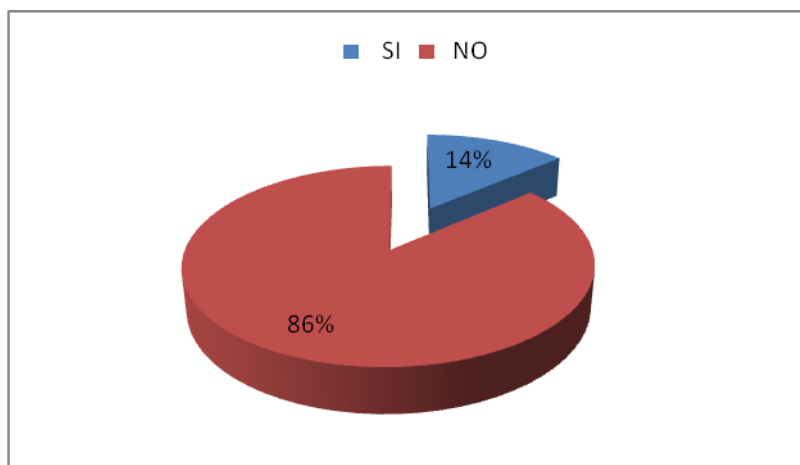
Pregunta N° 5 Piensa Ud. que se alimenta adecuadamente?

Cuadro N° 5

Piensa Ud. que se alimenta adecuadamente.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCETAJE %
SI	10	14%
NO	63	86%
TOTAL	73	100

Gráfico N° 5 Piensa Ud. que se alimenta adecuadamente.



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes

Análisis e Interpretación de resultados

De los 73 niños que equivale al 100%, el 86% dice que no se alimenta adecuadamente mientras que el 14% dice que si.

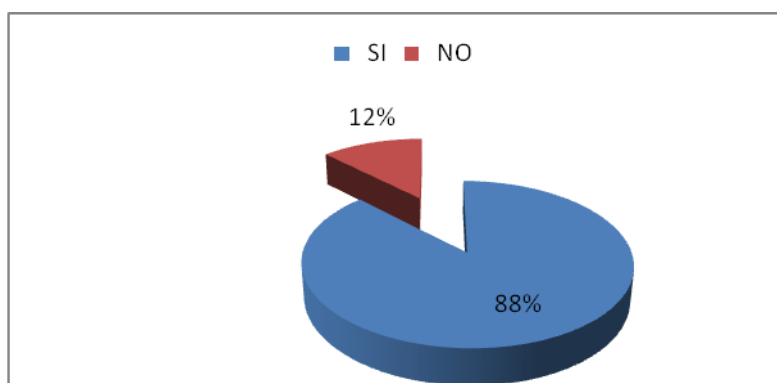
De los datos obtenidos se observa que una gran mayoría de los niños encuestados tiene problemas en su alimentación frente a una escasa minoría que afirma alimentarse en forma adecuada.

Pregunta N° 6. Le ha indicado su profesor de cultura física ejercicios para fortalecer su motricidad?

Cuadro N° 6 Le ha indicado su profesor de cultura física ejercicios para fortalecer su motricidad.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	64	88%
NO	9	12%
TOTAL	73	100%

Gráfico N° 6. Le ha indicado su profesor de cultura física ejercicios para fortalecer su motricidad.



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes

Análisis e Interpretación de resultados

De los 73 niños que equivalen al 100%, el 88 % dice que su profesor si les indica ejercicios para fortalecer su motricidad, mientras que un minoritario 12% dice que no.

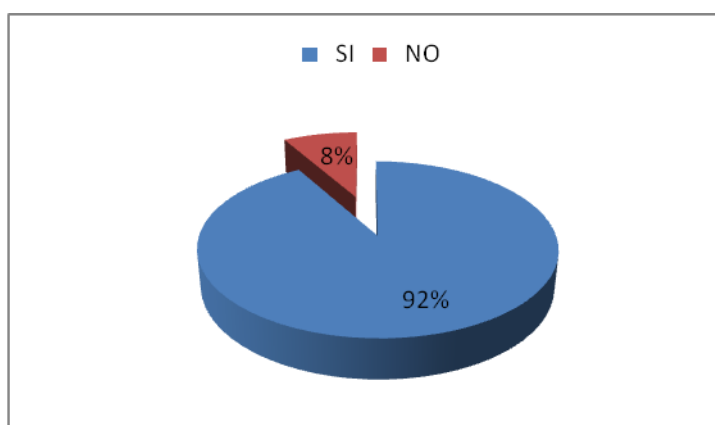
De los datos obtenidos se observa que el profesor de cultura física si realiza ejercicios de fortalecimiento motriz.

Pregunta N° 7. Les incentiva el profesor de cultura física a realizar alguna actividad deportiva?

Cuadro N° 7. - El profesor de cultura física incentiva a realizar alguna actividad deportiva.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	67	92%
NO	6	8%
TOTAL	73	100%

Gráfico N° 7. El profesor de cultura física incentiva a realizar alguna actividad deportiva.



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes

Análisis e Interpretación de resultados

De los 73 niños que son el 100%, el 92 % dice que el profesor de cultura física si incentiva a realizar alguna actividad deportiva, mientras que el 8% dice que no.

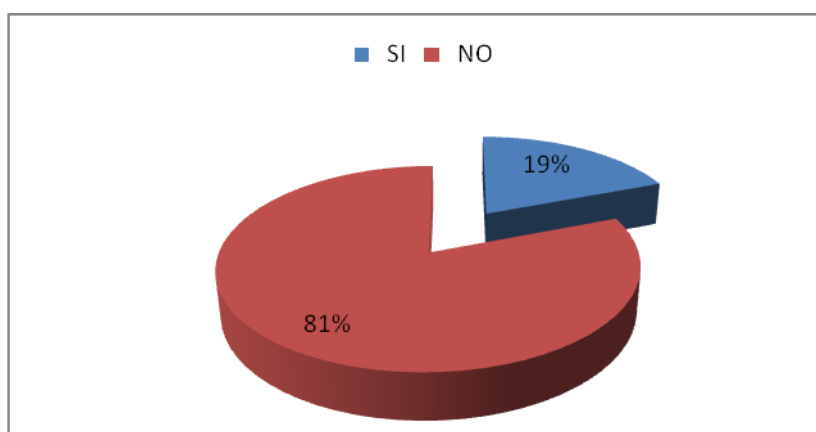
De los datos obtenidos se observa que el mayor porcentaje de niños dice que si es motivado por el profesor de cultura física a realizar alguna actividad deportiva, mientras que un reducido número dice que no.

Pregunta N° 8. Cree Ud. que el ejercicio físico es malo para su salud?

Cuadro N° 8. El ejercicio físico es malo para su salud?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	14	19%
NO	59	81%
TOTAL	73	100%

Gráfico N° 8. Cree Ud. que el ejercicio físico es malo para su salud?



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes

Análisis e Interpretación de resultados

De los 73 niños encuestados que es el 100%, el 81 % dice que el ejercicio físico no es malo para su salud y el 19% dice que sí.

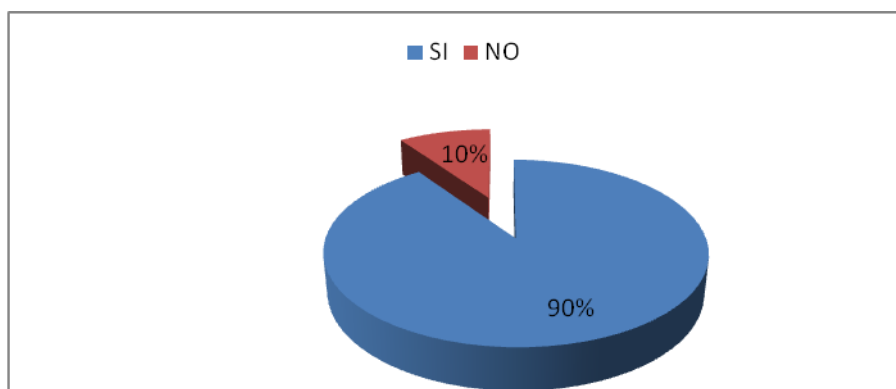
De los datos recogidos concluimos que la mayoría de niños encuestados conoce que el ejercicio físico es bueno para su salud, pero un considerable 19% dice que el ejercicio físico es malo para su salud.

Pregunta N° 9. Realiza Ud. alguna actividad deportiva?

Cuadro N° 9. Realiza Ud. alguna actividad deportiva?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	66	90%
NO	7	10%
TOTAL	73	100%

Gráfico N° 9. Realiza Ud. alguna actividad deportiva?



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes

Análisis e Interpretación de resultados

El 90% de los niños encuestados dice que si realiza alguna actividad deportiva, mientras que un considerable 10% dice que no realiza ninguna actividad deportiva.

De los datos obtenidos se concluye que la mayoría de niños está en actividad física, pero un representativo grupo manifiesta no realizar ningún tipo de actividad física. Lo que es preocupante ya que coincide con los resultados obtenidos en las preguntas 1, 5, 7, 9.

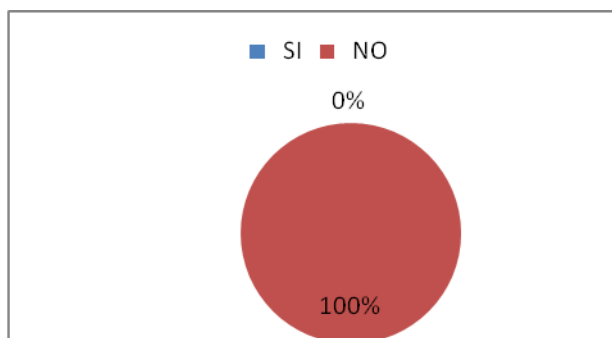
**4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LAS
AUTORIDADES (2) Y PROFESOR DE CULTURA FISICA DE LA ESCUELA
PEDRO VICENTE MALDONADO.**

Pregunta N°.1 Las comidas rápidas es un tipo de alimentos que deben comer sus estudiantes?

Cuadro N°. 1

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	0	0%
NO	3	100%
TOTAL	3	100%

Representación gráfica N°. 1



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a profesor de cultura física y autoridades.

4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De las 2 autoridades y 1 profesor encuestados 100%, todos manifiestan que las comidas rápidas no deben comer sus estudiantes.

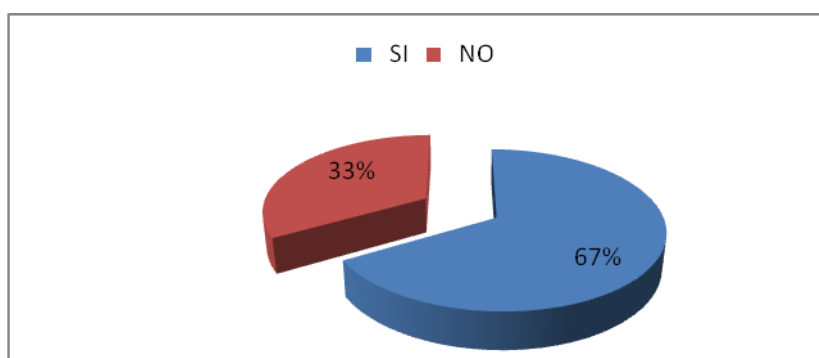
De los resultados obtenidos se concluye que esta escuela se recomienda no consumir las comidas rápidas.

Pregunta N° 2.- Ha indicado Ud. a sus estudiantes que alimentos contienen proteínas y vitaminas?

Cuadro N°. 2 Ha indicado Ud. a sus estudiantes que alimentos contienen proteínas y vitaminas?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	2	67%
NO	1	33%
TOTAL	3	100%

Gráfico N°. 2



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a profesor de cultura física y autoridades.

Análisis e Interpretación de resultados

De los 2 autoridades y 1 profesor encuestados que es el 100 % el 67% dice que si ha indicado a sus estudiantes que alimentos contienen proteínas y vitaminas, mientras el 33% dice que no.

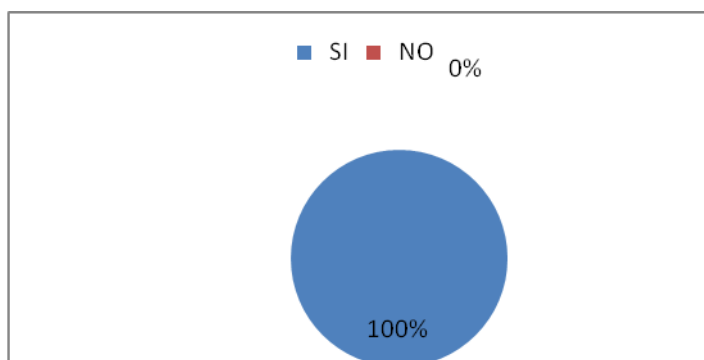
De los datos obtenidos se concluye que la mayor parte de las autoridades encuestadas indica a sus estudiantes que alimentos deben comer.

Pregunta N° 3. Cree Ud. que una inadecuada alimentación de sus estudiantes influye en el desarrollo de las actividades deportivas?

Cuadro N° 3 Una inadecuada alimentación de sus estudiantes influye en el desarrollo de las actividades deportivas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Gráfico N°. 3



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a profesor de cultura física y autoridades.

Análisis e Interpretación de resultados

El 100 % de los encuestados dice que una inadecuada alimentación de los estudiantes influye en el desarrollo de las actividades deportivas?

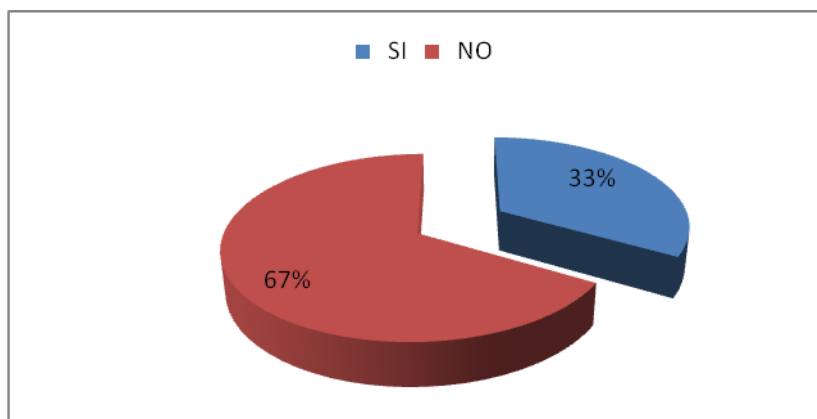
Por lo tanto todos los encuestados manifiestan que una inadecuada alimentación si influye en el desarrollo de las actividades deportivas.

Pregunta N° 4 Recomienda Ud. A sus estudiantes el consumo excesivo de grasa sobresaturadas.

Cuadro N° 4 Recomienda Ud. A sus estudiantes el consumo excesivo de grasa sobresaturadas.

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	1	67%
NO	2	33%
TOTAL	3	100%

Gráfico N° 4 Recomienda a sus estudiantes el consumo de grasas sobresaturadas.



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a profesor de cultura física y autoridades.

Análisis e Interpretación de resultados

De las 3 personas encuestadas que equivale al 100%, el 67% dice que no recomienda a sus estudiantes el consumo de grasas sobresaturadas, mientras que el 33% dice que si las recomienda.

De estos datos obtenidos se concluye que la mayoría de los encuestados no recomienda el consumo de grasas sobresaturadas, pero hay un importante 33% que si las recomienda

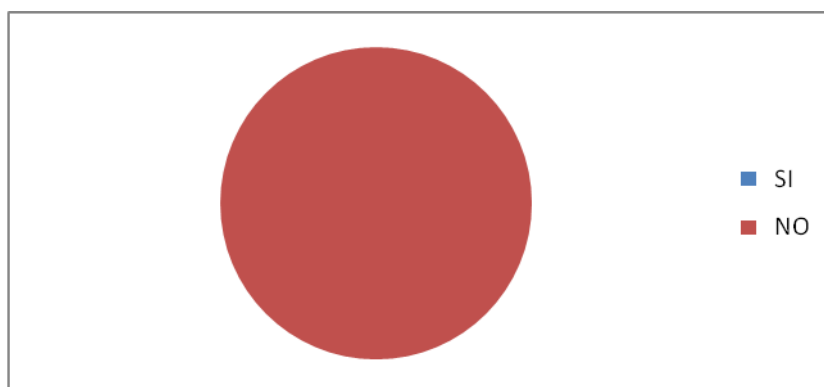
Siendo este grupo el de especial cuidado ya que coinciden con la encuesta realizada a los estudiantes quienes manifiestan en un 18% (prg.1) que este tipo de alimentos no causa daños al organismo y al mismo tiempo dicen alimentarse adecuadamente en un porcentaje de un 14% (prg.5).

Pregunta N° 5 Piensa Ud. que sus estudiantes se alimentan adecuadamente?

Cuadro N° 5 Sus estudiantes se alimentan adecuadamente?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	0	0%
NO	3	100%
TOTAL	3	100%

Gráfico N° 5 Sus estudiantes se alimentan adecuadamente?



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a profesor de cultura física y autoridades.

Análisis e Interpretación de resultados

De las 3 personas encuestadas que equivalen al 100%, todos manifiestan que sus estudiantes no se alimentan adecuadamente.

De los datos obtenidos se concluye que todos los encuestados conocen que sus estudiantes no se alimentan adecuadamente.

Dato preocupante por cuanto en la etapa de la niñez es cuando el organismo necesita de la mayor cantidad de nutrientes para su buen desarrollo y mucho más si se realiza actividad deportiva; si el niño no está alimentado adecuadamente no va a rendir en el desarrollo de las actividades deportivas.

Pregunta N° 6 Realiza con sus estudiantes ejercicios para fortalecer su motricidad?

Cuadro N° 6 Realiza con sus estudiantes ejercicios para fortalecer su motricidad?

INDICADORES	FRECUENCIA	POCENTAJE %
SI	3	100%
NO	0	%
TOTAL	3	100

Gráfico N° 6 Realiza con sus estudiantes ejercicios para fortalecer su motricidad?



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a profesor de cultura física y autoridades.

Análisis e Interpretación de resultados

De las 3 personas encuestadas que equivalen al 100%, todos dicen realizar ejercicios para fortalecer la motricidad en sus estudiantes.

De estos datos obtenidos se concluye que todos los encuestados se preocupan por mejorar la motricidad en sus estudiantes.

Pregunta N° 7 Aconseja Ud. a sus estudiantes realizar algún tipo de actividad deportiva?

Cuadro N° 7 Aconseja Ud. a sus estudiantes realizar algún tipo de actividad deportiva?

INDICADORES	FRECUENCIA	POCENTAJE %
SI	3	100%
NO	0	%
TOTAL	3	100

Gráfico N° 7 Aconseja Ud. a sus estudiantes realizar algún tipo de actividad deportiva?



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a profesor de cultura física y autoridades.

Análisis e Interpretación de resultados

De las 3 personas encuestadas que equivalen al 100%, todos dicen aconsejar a sus estudiantes a realizar algún tipo de actividad deportiva?

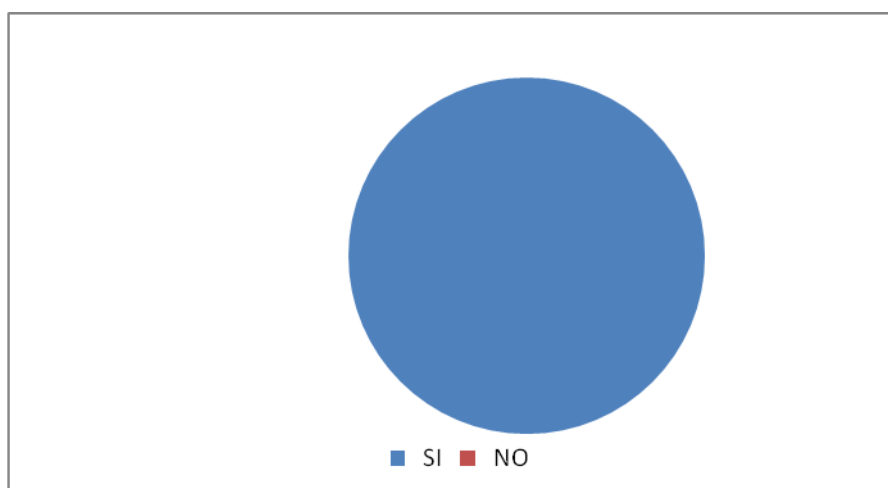
De estos datos obtenidos se concluye que todos los encuestados se preocupan por mejorar la condición física y fortalecer la salud de sus estudiantes.

Pregunta N° 8 Ha comprobado Ud. el rendimiento físico de sus estudiantes luego de un período de actividad deportiva?

Cuadro N° 8 Ha comprobado el rendimiento físico de sus estudiantes?

INDICADORES	FRECUENCIA	POECENTAJE %
SI	3	100%
NO	0	%
TOTAL	3	100

Gráfico N° 8 Ha comprobado el rendimiento físico de sus estudiantes?.



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a profesor de cultura física y autoridades.

Análisis e Interpretación de resultados

De las 3 personas encuestadas que equivalen al 100%, todos dicen haber comprobado el rendimiento físico de sus estudiantes luego de un período de actividad deportiva?

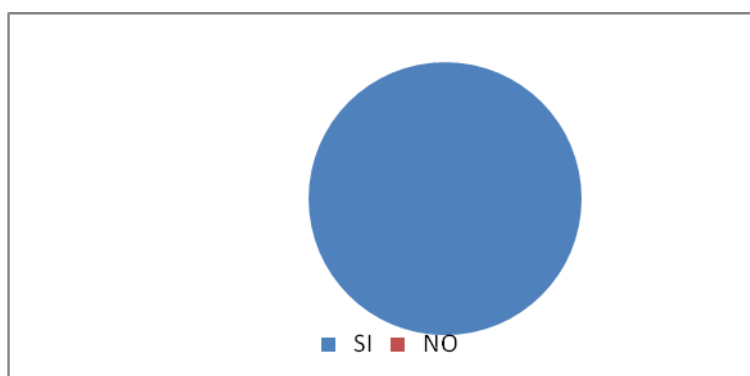
De estos datos obtenidos se concluye que todos los encuestados se preocupan por mejorar la condición física y fortalecer la salud de sus estudiantes.

Pregunta N° 9 Ha comentado Ud. a sus estudiantes sobre los beneficios de realizar alguna actividad deportiva?

Cuadro N° 9 Ha comentado Ud. a sus estudiantes sobre los beneficios de realizar alguna actividad deportiva?

INDICADORES	FRECUENCIA	POECENTAJE %
SI	3	100%
NO	0	%
TOTAL	3	100

Gráfico N° 9



Elaborado por: Luis Rojas

Fuente: Encuesta dirigida a profesor de cultura física y autoridades.

Análisis e Interpretación de resultados

De las 3 personas encuestadas que equivalen al 100%, todos haber comentado con sus estudiantes sobre los beneficios de realizar alguna actividad deportiva?

De estos datos obtenidos se concluye que todos los encuestados están dando a conocer a sus estudiantes lo beneficioso que resulta realizar alguna actividad deportiva.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para verificar la hipótesis calculamos el CHI CUADRADO (X^2), a través de los siguientes cuadros:

Cuadro # 6

FRECUENCIAS OBSERVADAS.			
ALTERNATIVAS	CATEGORIAS		
	SI	NO	SUBTOTAL
PREGUNTAS.			
Pregunta N°.1 Cree Ud. que las comidas rápidas (salchipapas, frituras, hamburguesas, papi –pollo, colas, chitos, etc.) son parte de una alimentación inadecuada?.	60	13	73
Pregunta N° 5 Piensa Ud. que se alimenta adecuadamente?	10	63	73
Pregunta N° 8 Cree Ud. que el ejercicio físico es malo para su salud?	14	59	73
Pregunta N° 9 Realiza Ud. alguna actividad deportiva?	66	7	73
TOTAL	150	142	292

FRECUENCIAS ESPERADAS.			
ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS		SUBTOTAL
PREGUNTAS.	SI	NO	
Pregunta N°.1 Cree Ud. que las comidas rápidas (salchipapas, frituras, hamburguesas, papi –pollo, colas, chitos, etc.) son parte de una alimentación inadecuada?.	37.5	35.5	73
Pregunta N° 5 Piensa Ud. que se alimenta adecuadamente?	37.5	35.5	73
Pregunta N° 8 Cree Ud. que el ejercicio físico es malo para su salud?	37.5	35.5	73
Pregunta N°9 Realiza Ud. alguna actividad deportiva?	37.5	35.5	73
SUBTOTAL	150	142	292

Cuadro # 7

CÁLCULO DEL χ^2 cuadro # 8

OBSERVADAS(O)	ESPERADAS (E)	O -E	(O-E)²	(O-E)²/E
SI = 60	37,5	22,5	506,25	13,5
NO = 13	35,5	-22,5	506,25	14,2605
SI= 10	37,5	-27,5	756,25	20,1666
NO= 63	35,5	27,5	756,25	21,3028
SI= 14	37,5	-23,5	552,25	14,7266
NO= 59	35,5	23,5	552,24	15,5563
SI= 66	37,5	28,5	812,25	21,66
NO= 7	35,5	-28,5	812,25	22,8802
SUBTOTAL	292	292	5254	144,05

$$X^2 = 144$$

CHI CUADRADO (X^2)

CHI CUADRADO TABULAR (X^2t)

Grados de libertad (Gl)

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

$$Gl = (4-1)(2-1)$$

$$Gl = (3)(1)$$

$$Gl = 3$$

Tabla tabulada de estadística.

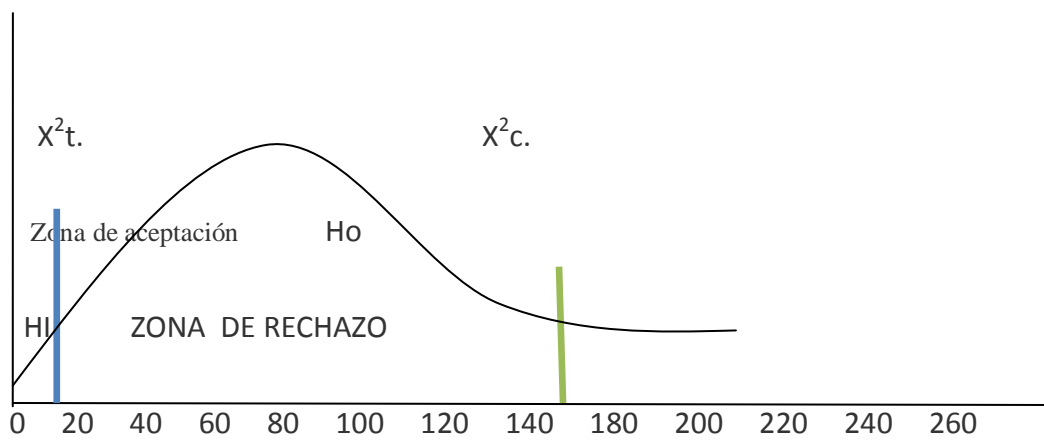
$$3 = 11.34$$

$$X^2t. = 11.34$$

CHI CUADRADO CALCULADO

$$X^2c = 144$$

Gráfico # 8



HIPÓTESIS

Ho = Hipótesis negativa

H1 = Hipótesis alterna

- Ho = La inadecuada alimentación **NO** afecta la práctica de las actividades deportivas.
- H1 = La inadecuada alimentación **SI** afecta la práctica de las actividades deportivas.

DECLARACIÓN FINAL

$$X^2_t = 11.34$$

$$X^2_c = 144$$

De acuerdo a las regiones planteadas, X^2_t debe ser menor a X^2_c . en este caso se cumple dicha regla por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (H1) que dice: La alimentación inadecuada SI afecta la práctica de las actividades deportivas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

Luego de procesar los datos obtenidos concluimos que:

- Los niños del 7° año de educación básica de la Escuela de Práctica Docente “Pedro Vicente Maldonado” conocen la importancia de una adecuada alimentación.
- Saben que las comidas rápidas son parte de una alimentación inadecuada.
- Están consientes de que una adecuada alimentación ayuda al desarrollo en las actividades deportivas.
- Que Ellos no se alimentan adecuadamente.
- Ellos saben que el ejercicio físico es bueno para su salud.

RECOMENDACIONES:

Con las conclusiones anteriores recomendamos:

- Fortalecer el conocimiento de los niños sobre productos alimenticios saludables.
- Establecer un control permanente en los bares de la institución en cuanto a los productos alimenticios que se expenden.
- Realizar conferencias de capacitación sobre nutrición y alimentos saludables tanto a niños, padres de familia y docentes.
- Fortalecer el ejercicio físico y masificar las disciplinas deportivas.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

- **TITULO:** Realización de conferencias sobre alimentación adecuada para estudiantes, autoridades, profesores y padres de familia de la institución.

- **INSTITUCIÓN:** Escuela “Pedro Vicente Maldonado”

- **BENEFICIARIOS:** Estudiantes, autoridades, profesores y padres de familia de la institución.

- **UBICACIÓN:**

PARROQUIA: Matriz **CANTÓN:** Baños **PROVINCIA:** Tungurahua

- **TIEMPO ESTIMADO DE EJECUCIÓN:**

INICIO: Noviembre 2009

FINALIZACIÓN: Marzo 2010

-**EQUIPO RESPONZABLE:**

INVESTIGADOR: Luis rojas C.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que la capacitación mediante conferencias sobre alimentación adecuada mejorara el proyecto educativo institucional el mismo que se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta realizada a docentes, estudiantes y autoridades de la institución, los

mismos que demostraron la necesidad de conocer y manejar un cronograma de conferencias sobre alimentación saludable buscando siempre dinamizar sus diferentes componentes para encontrar algunas posibilidades de mejoramiento institucional.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirvan de apoyo para el mejoramiento de la educación, los cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.3 JUSTIFICACIÓN.

La elaboración de conferencias sobre alimentación adecuada se justifica, cuanto ha sido elaborado y planificado como una herramienta que servirá para manejar la gestión institucional partiendo de la planificación, ejecución y control en la institución educativa.

El adecuado manejo de un cronograma de conferencias de capacitación alimenticia y la utilización de los recursos adecuados además de la potenciación del ser humano como filosofía de vida en la institución, será el fundamento clave para la aplicación de la visión y misión, a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para la aplicación práctica de los objetivos y metas propuestas los mismos que se implementaran en la institución, en el aula, en los hogares de los estudiantes y hasta en los bares de expendio de alimentos dentro de la escuela.

Se hace necesario contar con un programa planificado de conferencia de capacitación alimenticia que sea didácticamente utilizada por todos los responsables del diseño y ejecución de la propuesta. Con el fin de contar con normas y procedimientos como parámetros o estándares que nos den la calidad buscada y mediante la socialización de un proceso de capacitación que permita la sensibilización de todos los actores.

Por otra parte el cronograma de conferencias ofrece al personal docente, estudiantes y autoridades una guía para determinar los roles para cumplimiento de

sus labores que resultara particularmente valioso y de gran utilidad para evitar errores o pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera sistémica y sistemática.

La elaboración de un cronograma servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en el se contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

Estas serán una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la institución. Además son medios viables para continuar políticas y discusiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

Realizar conferencias sobre alimentación adecuada para estudiantes, autoridades, profesores y padres de familia de la institución.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Concientizar a los estudiantes de esta institución sobre el tipo de alimentos que llevan a su organismo.
- Proponer dietas alternativas
- Mejorar la calidad alimenticia y fomentar una buena salud en los estudiantes de la escuela “Pedro Vicente Maldonado”.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El presente trabajo se justifica ya que al realizar conferencias de capacitación sobre alimentación adecuada, en la escuela de Práctica Docente “Pedro Vicente Maldonado” el manejo y la realización de las mismas influirá directamente en el

mejoramiento y la aplicación adecuada de los productos alimenticios; las mismas que serán de fácil acceso y servirá de instrumento de control interno, ya que mediante ello queda establecido los procedimientos a seguirse.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

PLANIFICACIÓN.- Es el proceso que se sigue para determinar en forma exacta lo que la organización hará para alcanzar sus objetivos

PROGRAMA.- Plan detallado que nos indica las acciones a realizarse.

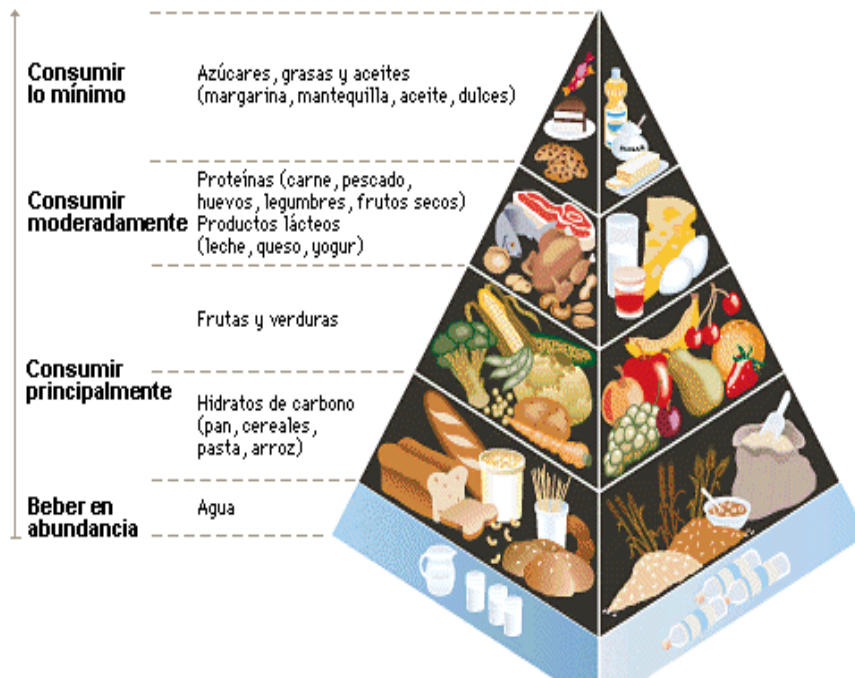
CONFERENCIA.- Discurso destinado a un público y que trata de asuntos de índole literaria, artística o científica.

ALIMENTO.- Sustancia que sirve para nutrir. Los alimentos también contienen agua. Este es el nutriente que nuestro organismo requiere en mayor cantidad (unos dos litros diarios), ya que el agua es la sustancia más abundante del cuerpo humano (65%) y el medio en el que se realizan casi todas las reacciones químicas que tienen lugar en el organismo.

ALIMENTACIÓN.- Es un proceso voluntario y consciente mediante el cual el ser humano lleva a cabo la ingestión de alimentos ricos en materia orgánica e inorgánica.

En la pirámide alimenticia encontramos los alimentos de acuerdo a sus características e importancia para los seres humanos y el orden como debemos consumir de mayor a menor cantidad; en primer lugar está el agua en abundancia (2 litros diarios), luego tenemos los hidratos de carbono, en el tercer escalón de la pirámide están las frutas y vegetales, en el cuarto las carnes y lácteos y al final en mínimos porcentajes están las grasas, azúcares y aceites.

Gráfico # 9 Pirámide alimenticia



NUTRICIÓN.- Conjunto de procesos mediante los cuales el cuerpo humano transforma y utiliza los nutrientes para obtener energía, así como para mantener y reparar los tejidos. El organismo necesita adquirir un aporte externo de materia, imprescindible para conseguir las sustancias que regulan los procesos metabólicos, la energía necesaria para realizar las numerosas reacciones químicas que constituyen el metabolismo, y la materia necesaria para construir y reparar los tejidos (función reguladora, energética y plástica).

La nutrición es un proceso involuntario que comprende la absorción y las transformaciones que experimentan los nutrientes para convertirse en sustancias químicas sencillas.

NUTRIENTES.- Sustancias químicas contenidas en los alimentos que permiten al organismo obtener energía, crear y mantener las estructuras corporales y regular los procesos metabólicos. Se consideran nutrientes las proteínas, los hidratos de carbono (glúcidos o carbohidratos), los lípidos, las vitaminas, los minerales y el agua.

Reciben el nombre de nutrientes esenciales aquellos que el organismo no puede sintetizar o no es capaz de hacerlo en las cantidades que el cuerpo necesita y, por tanto, deben incorporarse necesariamente a través de la dieta. Dentro de los nutrientes esenciales se encuentran algunos aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas y minerales.

Se pueden clasificar en macro nutrientes y micronutrientes:

MACRONUTRIENTES.- Incluyen los hidratos de carbono, proteínas y los lípidos, que se encuentran en grandes cantidades en los alimentos. Nuestro organismo requiere un aporte importante de macro nutrientes y, por lo general, necesita descomponerlos en moléculas más pequeñas para que puedan ser absorbidas y utilizadas.

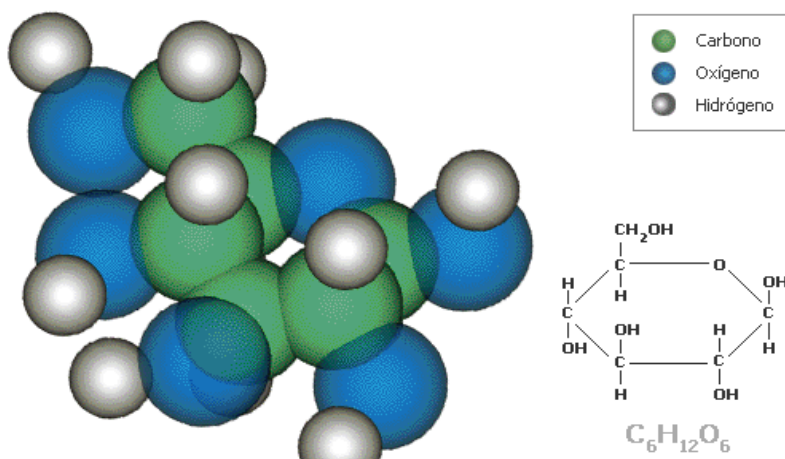
Los macro nutrientes aportan la energía necesaria para llevar a cabo las reacciones metabólicas. Nuestro organismo utiliza esa energía para realizar las actividades vitales y para mantener una temperatura constante. Mediante el empleo del calorímetro, los científicos han podido determinar las cantidades de energía de los combustibles del cuerpo. Un gramo de hidrato de carbono puro o de proteína pura producen 4 calorías y un gramo de grasa pura produce unas 9 calorías. Para expresar la cantidad de energía que aporta un alimento se utilizan las kilocalorías. En nutrición, la kilocaloría (Kcal) se define como la energía calorífica necesaria para elevar la temperatura de 1 kilo de agua de 14,5 a 15,5 °C.

En las personas sanas el gasto energético diario es la suma del gasto energético en reposo (basal), es decir, las calorías necesarias para mantener las funciones vitales (1.100 a 1.600 Kcal en adultos); el gasto debido a la actividad diaria (entre 500 y 1.500 Kcal); el gasto producido por el crecimiento (entre 100 y 300 Kcal) y el gasto energético adaptativo que es cuantitativamente poco importante.

LOS HIDRATOS DE CARBONO

Llamados también glúcidos o carbohidratos son los nutrientes más abundantes, mientras que las grasas constituyen el combustible más concentrado y más fácil de

almacenar. Si el cuerpo agota sus reservas de grasas e hidratos de carbono, puede utilizar directamente las proteínas de la dieta o descomponer su propio tejido proteico para generar combustible. Gráfico # 10



Los hidratos de carbono son compuestos orgánicos que constituyen solo de un 2 a un 3% de masa corporal. Nuestro organismo los utiliza como fuente principal de energía rápida, energía que obtiene de su combustión en el metabolismo. Los seres humanos también obtienen energía, aunque de manera más compleja, de las grasas y las proteínas de la dieta, así como del alcohol. Frente a otras fuentes de energía (proteínas o grasas que originan amoníaco o cuerpos cetónicos) los hidratos de carbono son la que producen menos residuos tóxicos. La glucosa es el combustible celular más importante y, de hecho, es el único que emplea el tejido nervioso. Además, otros hidratos de carbono se emplean como reservorios de energía (como el glucógeno que se almacena en el hígado y en el músculo esquelético) o constituyen unidades estructurales (como la desoxirribosa que forma parte del ácido desoxirribonucleico).

Se recomienda que un adulto sano ingiera una cantidad aproximada de 3 a 5 g/kg de peso y día de hidratos de carbono, dependiendo del estado de salud, edad, sexo y actividad física. Se considera que los carbohidratos deben suponer entre un 50% y un 55% de las calorías totales de la dieta. Los carbohidratos no refinados como el pan y las pastas integrales tienen un valor nutricional mayor que los refinados, ya que no son sometidos a procesos en los que pierden nutrientes como

vitaminas, minerales y fibra. Los alimentos elaborados con azúcar refinado, como los productos de confitería y las bebidas no alcohólicas tienen un alto contenido en calorías pero muy bajo en nutrientes y aportan grandes cantidades de lo que los especialistas en nutrición llaman ‘calorías vacías’. La ingestión de un alimento rico en hidratos de carbono eleva los niveles de glucosa en sangre dependiendo de la velocidad a la que se asimilen los almidones y azúcares que contiene.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono son generalmente más abundantes que los alimentos de alto contenido en proteínas o grasa. Los monosacáridos y disacáridos están presentes en alimentos como las frutas (fructosa), la caña de azúcar y la remolacha (sacarosa), la leche (lactosa) y la miel (glucosa y fructosa). Los almidones (féculas) están presentes en alimentos como las legumbres, las patatas y los cereales.

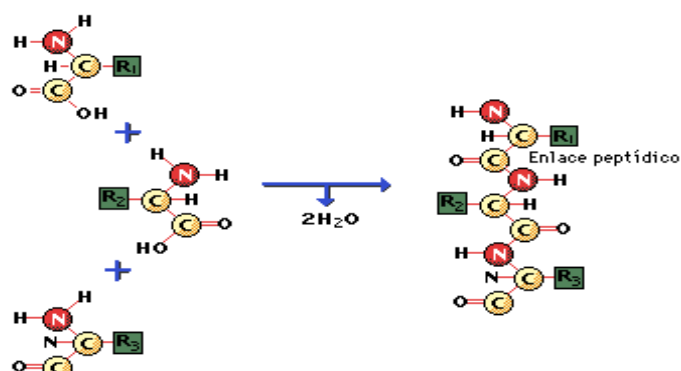
LAS PROTEINAS

Sustancia alimenticia básica formada por una o varias cadenas de aminoácidos, fundamental en la constitución y funcionamiento de la materia viva como las enzimas, las hormonas, los anticuerpos, etc. .

Las proteínas están formadas por unidades estructurales básicas, llamadas aminoácidos, que se unen entre sí mediante enlaces peptídicos formando largas cadenas. Los aminoácidos están compuestos por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno y azufre. La gran diversidad de proteínas que existe se debe a la enorme variedad en el número o secuencia de aminoácidos

CADENAS DE AMINOACIDOS QUE COMPONEN UNA PROTEINA

Gráfico #11



Nuestro cuerpo contiene entre un 12% y un 18% de proteínas. Estos nutrientes desempeñan funciones estructurales, de defensa, regulación y transporte. Así, la función principal de muchas proteínas es asegurar el crecimiento y permitir la reparación de los tejidos dañados, ya que forman parte de la estructura de las células. Las enzimas, otras proteínas, participan en determinadas actividades fisiológicas acelerando las reacciones bioquímicas, y los anticuerpos defienden nuestro organismo frente a microorganismos invasores. Ciertas proteínas, como la

Las proteínas animales y vegetales no se utilizan en la misma forma en que son ingeridas, sino que las enzimas digestivas (proteasas) deben descomponerlas en aminoácidos. Las proteasas rompen los enlaces de péptidos que ligan los aminoácidos para que estos puedan ser absorbidos por el intestino. De los 20 aminoácidos que componen las proteínas, ocho se consideran esenciales y, como el organismo no puede sintetizarlos, deben obtenerse a través de los alimentos. Por lo tanto, para mantener la salud y el crecimiento es muy importante seguir una dieta que contenga los aminoácidos esenciales.

Las proteínas son nutrientes que no se almacenan en el organismo, por lo que es necesario incluirlas en la dieta diaria. La cantidad de proteínas que se debe ingerir cada día depende de muchos factores, como la edad o el estado de salud. Por lo general, las necesidades proteicas de un adulto sano son aproximadamente 0,8-1 g/kg de peso y día. Cuando se ingieren proteínas en exceso, lo cual es frecuente en países con dietas ricas en carne, las proteínas sobrantes se descomponen en compuestos productores de energía, sin embargo, su combustión es más compleja que la de otros nutrientes y los residuos metabólicos que se producen son más tóxicos.

La calidad nutricional de una proteína viene determinada por la cantidad de aminoácidos esenciales que la forman. Las proteínas que proceden de los alimentos de origen animal contienen, por lo general, más aminoácidos esenciales y por lo tanto mayor calidad nutricional que las proteínas de origen vegetal; sin embargo, las proteínas de origen animal son más difíciles de digerir, ya que sus moléculas son más grandes y complejas y suelen ir acompañadas de grasas saturadas de origen animal. Si las proteínas de origen vegetal se combinan adecuadamente pueden proporcionar

un aporte completo y equilibrado de aminoácidos esenciales; así, por ejemplo, las proteínas del arroz contienen todos los aminoácidos esenciales excepto la lisina por lo que sería necesario combinarlo con legumbres, como lentejas o garbanzos, ricas en este aminoácido. Se recomienda combinar en la dieta diaria proteínas de origen animal con proteínas vegetales en una proporción que oscila entre la tercera parte y el cincuenta por ciento del aporte de proteínas de origen animal, las cuales son más ricas en aminoácidos esenciales. Dentro de las proteínas de origen animal son preferibles las que proceden de los huevos y los lácteos frente a las de los pescados, las aves y las carnes rojas o de cerdo, en este orden de preferencia.

LAS VITAMINAS

Sustancias orgánicas que existen en los alimentos principalmente en frutas y vegetales y que, en cantidades pequeñísimas son necesarias para el perfecto equilibrio de las diferentes funciones vitales. Son sustancias químicas orgánicas esenciales en el funcionamiento del metabolismo de los seres humanos.

-Vitaminas Hidrosolubles: C, las del grupo B. cuadro # 9

Vitamina	Función	Función alimentaria	Enfermedad o síntoma por carencia
C	Favorece la absorción del hierro, buen oxidante es importante en la síntesis del colágeno, intervienen en la formación de los glóbulos rojos	Frutas, tomates, pimientos.	Escorbuto
B1 o tiamina	Interviene en el metabolismo de los carbohidratos	Carnes, cereales integrales, legumbres, frutos secos	Beriberi
B2 o riboflavina	Formación de anticuerpos y glóbulos rojos, necesaria para el normal funcionamiento de ojo.	Hígado, cereales, productos lácteos	Lesiones oculares y alteraciones de las mucosas

B3 o niacina	Intervienen en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y en la síntesis de glucógeno. Producción de las hormonas sexuales.	Hígado, carnes magras, legumbres, cereales.	Pelagra
B5 o ácido pantoténico	Formación de anticuerpos, intervienen en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas.	La mayoría de los alimentos	Calambres e hipersensibilidad
B5 o piridoxina	Interviene en la síntesis de ARN y ADN interviene en el metabolismo de las proteínas y glóbulos rojos	Carnes, vegetales, cereales integrales, pescado	Dermatitis, cálculos renales
B8 o biotina	Interviene en el metabolismo de carbohidratos, grasas, proteínas, interviene en la producción de energía	Legumbres, vegetales, carnes	Fatiga, depresión, dermatitis
B9 o ácido fólico	Formación de glóbulos blancos y rojos, ARN Y ADN.	Verduras de hoja, legumbres y cereales integrales	Anemia magaloblástica
B12 o cionocobalamina	Formación de glóbulos rojos, intervienen en el metabolismo de las proteínas	Carnes magras, lácteos, huevos	Anemia perniciosa

-Liposolubles: A, D, E, K cuadro # 10

Vitamina	Función	Fuente alimenticia	Enfermedad o síntoma por carencia
A	Mantenimiento y formación de los tejidos corporales necesaria para el correcto desarrollo del sistema nervioso, buen antioxidante	Vegetales, frutos, lácteos, hígado huevos	Ceguera nocturna, mucosas secas
D	Interviene en la absorción del calcio y del fósforo para la mineralización de los huesos y dientes	Lácteos, huevos, aceite de hígado de bacalao	Raquitismo en niños y osteomalacia en adultos

E	Protege las membranas celulares gracias a sus antioxidantes	Semillas, aceite de oliva, manteca, margarina, verduras de hojas	Anemia
K	Síntesis de la protrombina y otros factores de la coagulación	Hojas verdes, hígado, yema de huevo	Hemorragias

TIPOS DE ALIMENTOS.- Los alimentos se diferencian por el tipo y cantidad de nutrientes que contienen, y se pueden clasificar en siete grupos:

Grupo 1: leche y derivados.

Grupo 2: carne, huevos y pescado.

Grupo 3: patatas, legumbres y frutos secos.

Grupo 4: verduras y hortalizas.

Grupo 5: frutas.

Grupo 6: panes y cereales.

Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla.

UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA

La dieta es el conjunto de sustancias que consumimos a diario como alimentos y debe estar formada por una alimentación variada que aporte todos los nutrientes que nuestro organismo precisa. No existe ningún alimento capaz de proporcionar todos los nutrientes, incluso dentro de un mismo grupo la proporción y tipo de nutrientes varía.

En general, se recomienda comer alimentos variados; mantener el peso ideal; evitar el exceso de grasas y aceites, grasas saturadas y colesterol; tomar alimentos con suficiente almidón y fibra; y evitar el exceso de azúcar y sodio.

La dieta se considera equilibrada cuando permite mantener un estado de salud adecuado y aporta la energía, las vitaminas y los minerales necesarios. En una dieta

saludable las calorías totales deben proceder de los siguientes porcentajes de macro nutrientes:

- Entre un 50% y un 55% de los hidratos de carbono.
- Entre un 30% y un 35% de las grasas (15%-20% mono insaturadas).
- -Entre un 10% y un 15% de las proteínas.

Los aportes dietéticos recomendados o (RDA) se establecen como “los niveles de ingesta de nutrientes esenciales considerados adecuados para satisfacer las necesidades nutricionales de la totalidad de las personas sanas, con actividad física moderada, a la luz de los conocimientos científicos del momento” y vienen establecidos por las autoridades competentes nacionales y algunas internacionales. Dichas autoridades los revisan periódicamente para indicar las cantidades máximas de nutrientes necesarias para llevar a cabo una dieta sana y equilibrada. Sin embargo, estas cantidades varían de una persona a otra y dependen de factores como la edad, el sexo, la actividad física o el estado de salud.

En líneas generales, los expertos aconsejan realizar cinco comidas diarias que incorporen una gran variedad de alimentos. En este sentido, es importante planificar qué tipo de alimentos y en qué cantidades son necesarios y, para ello, es útil seguir las pautas de la pirámide de la alimentación. En la pirámide de los alimentos se representan, de forma gráfica, las raciones que se recomiendan de los diferentes grupos de alimentos que forman parte de nuestra dieta.

En la base de la pirámide se ilustran los alimentos que deben formar parte de la dieta diaria, como el grupo de los cereales, la leche y sus derivados, las patatas, las verduras, las hortalizas, las frutas y el aceite de oliva. El resto de la pirámide, incluye las raciones semanales que se recomiendan de otros alimentos, así como de aquellos cuyo consumo debe ser solo ocasional. También establece los requerimientos de agua y la necesidad de realizar ejercicio físico moderado todos los días.

Según los distintos estudios se aconseja que la distribución de las calorías en el transcurso del día se realice de la siguiente manera: 25% en el desayuno, entre un

30% y un 40% en la comida, entre un 10% y un 15% en la merienda y entre un 20% y un 30% en la cena.

LOS MINERALES

Los minerales son elementos inorgánicos naturales cuya presencia es necesaria para la actividad celular. Constituyen cerca del 4% del peso corporal y se concentran sobre todo en el esqueleto. Los minerales son nutrientes esenciales porque el organismo no es capaz de sintetizarlos y deben ser aportados por la dieta.

La mayoría de los minerales se encuentran distribuidos en cantidades suficientes en los distintos alimentos; sin embargo, como ningún alimento contiene todos los minerales que nuestro organismo necesita, la dieta debe ser muy variada. Hay que advertir también que los excesos de minerales originan alteraciones en el organismo.

Los minerales se pueden dividir en tres grupos según las unidades en que se midan:

Macro elementos cuando se miden en gramos

Micro elementos si se miden en miligramos.

Oligoelementos si se miden en microgramos.

Otras clasificaciones se refieren a las cantidades que nuestro organismo necesita; se denominan macro minerales a aquellos que el organismo necesita en grandes cantidades, como el calcio, el fósforo, el sodio y el potasio; y micro minerales (oligoelementos o elementos traza) cuando son necesarios en cantidades muy pequeñas, como el hierro, el yodo, el flúor y el cinc.

Los minerales intervienen en funciones reguladoras, plásticas y de transporte. Algunos, como el calcio, el hierro, el manganeso y el magnesio forman parte de determinadas coenzimas y regulan algunas reacciones enzimáticas; otros participan en procesos como la contracción muscular, la actividad nerviosa y la coagulación de la sangre.

QUE ES UNA CONFERENCIA

Una conferencia es una exposición que hace un ponente erudito a un auditorio acerca de un tema específico. Al término de la exposición, los asistentes pueden hacer preguntas.

Cuando hablamos de conferencia, nos referimos a un tipo de discurso enunciado en público, que cumple con ciertas características que lo distinguen de, por ejemplo, un discurso político, un debate, etc.

Aunque la conferencia no es una exposición propiamente tal, se nutre de ella, puesto que también entrega información. Sin embargo, el contenido de la conferencia es complementado con elementos o herramientas visuales como gráficos estadísticos, fotografías, videos, etc.

COMO SE LO REALIZA

- 1.- Se necesita un local adecuado según la cantidad de público que esperes, que esté dotado con la tecnología que vayas a utilizar (si vas a usar presentaciones de power point, algún video, carteles o láminas, etc. según tus recursos).
- 2.- Definir el tema que vas a exponer, delimitarlo, investigarlo y preparar los puntos más destacados de tus conclusiones los cuales son los que vas a comunicar al auditorio.
- 3.- La exposición debe constar de:
 - a.- Introducción (donde planteas porqué elegiste dicho tema.
 - b.- Los objetivos
 - c.- La metodología utilizada
 - d.- Desarrollo (exposición del tema propiamente).
 - e.- Conclusiones (un breve resumen donde destacas los puntos más importantes).

Dependiendo del tema, verás si es necesario utilizar apoyos visuales o auditivos.

Entra en juego tu creatividad y el análisis previo que haces de tu auditorio.

ESQUEMA DE UNA CONFERENCIA

Presentación.

Tema:

Introducción:

Desarrollo:

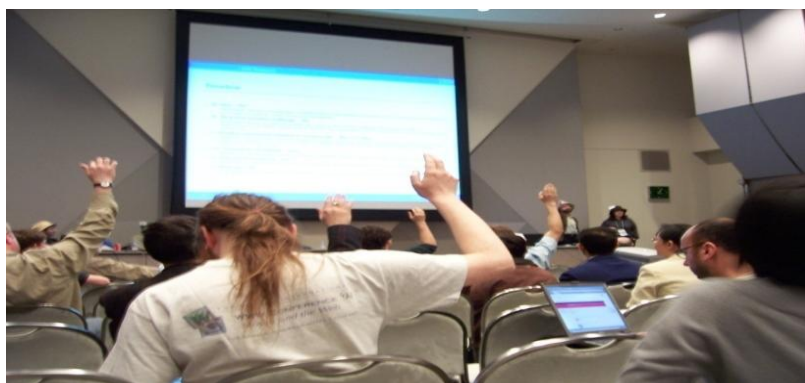
Marco conceptual. (Problemática)

Material curricular:

Los soportes didácticos diseñados para cumplir con las finalidades educativas, en este caso, con las del Colegio de Ciencias y Humanidades.

Conclusiones:

Gráfico # 12



6.7 METODOLOGÍA

MODELO OPERATIVO

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSO	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta marzo del 2010 se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación	Organización de la socialización. Reunión con el personal docente de la institución, con los representantes estudiantiles y padres de familia	Proyector, computador, documentos de apoyo, circulares de convocatorias	
Planificación de la propuesta	Hasta marzo del 2010 estará terminada la planificación de la propuesta	Definir.- Qué es la conferencia, su esquema. -El tema de las conferencias -El cronograma de conferencias. -Realizar las conferencias con expertos en el tema	Proyector, computador y documentos de apoyo Presupuesto	Remítase al cronograma
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2009- 2010 se ejecutará la propuesta en un 100%	Puesta en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas	Proyector, computador y documentos de apoyo Presupuesto	
Evaluación de la propuesta	La propuesta se evaluará permanentemente	Tanto por las autoridades del plantel,. -Profesor de cultura física.	Instrumentos de evaluación Tes de rendimiento físico. Observación de los niños encuestados en la participación de actividades deportivas	

**CRONOGRAMA DE CONFERENCIAS PARA CONCIENTIZAR UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS DEL 7º AÑO
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “PEDRO VICENTE MALDONADO”**

TEMA	FECHA	RECURSOS	BENEFICIARIOS	RESPONZABLES
LOS HIDRATOS DE CARBONO O CARBOHIDRATOS	Octubre 2010	Computador, Proyector, pizarrón	Autoridades, Prof. Cultura física, niños, padres de familia	Expertos en el área
PROTEINAS	Diciembre 2010	Computador, Proyector, pizarrón	Autoridades, Prof. Cultura física, niños, padres de familia	Expertos en el área
LOS LÍPIDOS	Febrero 2011	Computador, Proyector, pizarrón	Autoridades, Prof. Cultura física, niños, padres de familia	Expertos en el área
VITAMINAS	Abril 2011	Computador, Proyector, pizarrón	Autoridades, prov. Cultura física, niños, padres de familia	Expertos en el área
MINERALES	Junio 2011	Computador, Proyector, pizarrón	Autoridades, Prof. Cultura física, niños, padres de familia	Expertos en el área

Cuadro # 11

CONFERENCIAS SOBRE ALIMENTACIÓN

TEMA	CONTENIDO	BENEFICIARIOS	MATERIAL	RESPONZABLE
LOS HIDRATOS DE CARBONO	Fuente de energía para nuestro cuerpo	Autoridades, Prof. Cultura física, niños, padres de familia	Computador, Proyector, pizarrón	Expertos en el área
PROTEINAS	Su importancia en el crecimiento y defensa de nuestro cuerpo	Autoridades, Prof. Cultura física, niños, padres de familia	Computador, Proyector, pizarrón	Expertos en el área
LÍPIDOS O GRASAS	Fuente de reserva energética del organismo	Autoridades, Prof. Cultura física, niños, padres de familia	Computador, Proyector, pizarrón	Expertos en el área
VITAMINAS	Equilibrio y funcionamiento del metabolismo del ser humano	Autoridades, Prof. Cultura física, niños, padres de familia	Computador, Proyector, pizarrón	Expertos en el área
LOS MINERALES	Y su importancia en la formación de nuestros tejidos	Autoridades, Prof. Cultura física, niños, padres de familia	Computador, Proyector, pizarrón	Expertos en el área

CONCLUSIONES.....

OBSERVACIONES.....

Cuadro # 12

6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de responsabilidad
Equipo de gestión de la institución	<ul style="list-style-type: none"> -Director -Docente representante del tercer ciclo - Profesor de cultura Física - Representante de padres de familia - Representante estudiantil 	<p>Organización previa al proceso.</p> <p>Direccionamiento estratégico y participativo</p> <p>Discusión y aprobación</p> <p>Programación operativa</p> <p>Ejecución de la propuesta</p>

6.9 PREVICIÓN DE LA EVALUACIÓN

Preguntas básicas	Explicación
1.-¿Quiénes solicitan evaluar?	<p>Interesados en la evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de gestión de la institución -Equipo de trabajo
2.-¿Por qué evaluar?	<p>Razones que justifican la evaluación</p> <p>Mejorar la calidad de la alimentación</p>
3.-¿Para qué evaluar?	<p>Objetivos del plan de evaluación</p> <p>Para verificar el cumplimiento de las fases programadas</p> <p>Para conocer los niveles de participación de los interesados.</p>
4.-¿Qué evaluar?	<p>Aspectos a ser evaluados</p> <p>La participación de los niños encuestados en actividades deportivas</p> <p>La condición física y por ende su salud.</p>
5.-¿Quién evalúa?	<p>Personal encargado a evaluar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoridades del plantel -Profesor de cultura física -Proponente de la propuesta

6.-¿Cuándo evaluar?	En períodos determinados de la propuesta Al inicio, en el proceso y al final de la propuesta en consideración a los períodos educativos.
7.-¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico Mediante observación, tés, entrevistas.
8.-¿Con qué evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios.

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

1.- BIBLIOGRAFÍA

AGUILERA, César. (1997) Historia de la alimentación mediterránea. Editorial Complutense, Madrid

BENDER, A. E. (1994). Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos. Editorial Acribia, Zaragoza.

FRAZIER, W. C. (1993). Microbiología de los alimentos. Editorial Acribia, 4ª ed., Zaragoza.

GARCÍA, Rollán, M. (1990). Alimentación humana. Errores y sus consecuencias. Ediciones Mundi-Prensa, Madrid.

GONZÁLEZ MONTERO DE ESPINOSA, María. (1995). Impacto de la nutrición en la biología humana: consideraciones evolutivas, bioquímicas y epidemiológicas. Universidad de Alcalá de Henares, Madrid.

GRANDE COVIÁN, Francisco. (1985). Alimentación y nutrición. Ediciones Salvat, Barcelona.

GRUPO OCEANO. Manual de Educación Física y Deportes. Barcelona – España.

HAYES, P. R. (1993). Microbiología e higiene de los alimentos. Editorial Acribia, Zaragoza.

MARTÍNEZ FALERO, Jesús. (1985). La ciencia de la nutrición, alimentación y dietética. Ediciones Roche, Madrid.

MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA. Madrid – España.

PYKE, Magnus. (1970). El hombre y su alimentación. Introducción a la bromatología. Ediciones Guadarrama, Madrid.

REMACHA GONZÁLEZ, María Sagrario. (1982). La alimentación humana. Ediciones Mañana, León.

RIBA SICART, M. (1993). Manual práctico de nutrición y dietética. Ediciones Mundi-Prensa, Madrid.

SASSON, A. (1993). La alimentación del hombre del mañana. Editorial Reverté, Barcelona.

VENEGAS JIMENEZ, Joffre. Para Entender la Actividad Física. Diccionario Básico Ilustrado.

Microsoft ® Encarta ® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporación.

<http://mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20060710095122AAoM>

<http://www.nutricion.pro/22-05-2009/alimentacion/colesterol-alto-en-ninos#more-7072>

Fuente INTA www.pediatraldia.cl Dr. Pedro Barreda

<http://es.wikipedia.org/wiki/Hamburguesa>

http://www.portalfitness.com/nutricion/tabla_calorias_b.htm

<http://www.lindisima.com/adelgazar/comida-rapida.htm>

2.- ANEXOS.

Anexo 1. UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

TEMA: LA INADECUADA ALIMENTACIÓN

OBJETIVO: Determinar la incidencia de la inadecuada alimentación en el desarrollo de las actividades deportivas.

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS NIÑOS DEL 7ª AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “PEDRO VICENTE MALDONADO” DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA

Marque con una X la respuesta que Ud. crea correcta.

1.- Cree Ud. que las comidas rápidas (salchipapas, frituras, hamburguesas, papi –pollo, colas, chitos, etc.) son parte de una alimentación inadecuada?.

SI () NO ()

2.- Considera Ud. que las proteínas y vitaminas son importantes en la alimentación?

SI () NO ()

3.- Cree Ud. que una buena alimentación ayuda en el desarrollo de una actividad deportiva?

SI () NO ()

4.- Piensa Ud. que las grasas sobresaturadas afectan a nuestro cuerpo?

SI () NO ()

5.- Piensa Ud. que se alimenta adecuadamente?

SI () NO ()

6.- Le ha indicado su profesor de cultura física ejercicios para fortalecer su motricidad?

SI () NO ()

7.- Les incentiva el profesor de cultura física a realizar alguna actividad deportiva?

SI () NO ()

8.- Cree Ud. que el ejercicio físico es malo para su salud?

SI () NO ()

9.- Realiza Ud. alguna actividad deportiva?

SI () NO ()

Anexo 2. UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

TEMA: LA INADECUADA ALIMENTACIÓN

OBJETIVO: Determinar la incidencia de la inadecuada alimentación en el desarrollo de las actividades deportivas.

CUESTIONARIO PARA EL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA Y AUTORIDADES DE LA ESCUELA “PEDRO VICENTE MALDONADO”

Marque con una X la respuesta que Ud. crea correcta.

1.- Las comidas rápidas es un tipo de alimentos que deben comer sus estudiantes?

SI () NO ()

2.- Ha indicado Ud. a sus estudiantes que alimentos contienen proteínas y vitaminas?

SI () NO ()

3.- Cree Ud. que una inadecuada alimentación de sus estudiantes influye en el desarrollo de las actividades deportivas?

SI () NO ()

4.- Recomienda Ud. A sus estudiantes el consumo excesivo de grasa saturadas?

SI () NO ()

5.- Piensa Ud. que sus estudiantes se alimentan adecuadamente?

SI () NO ()

6.- Realiza Ud. con sus estudiantes ejercicios para fortalecer su motricidad?

SI () NO ()

7.- Aconseja Ud. a sus estudiantes realizar algún tipo de actividad deportiva?

SI () NO ()

8.- Ha comprobado Ud. el rendimiento físico de sus estudiantes luego de un período de actividad deportiva? SI () NO ()

9.- Ha comentado Ud. a sus estudiantes sobre los beneficios de realizar alguna actividad deportiva?

SI () NO ()

Anexo 3

CONSEJOS PARA ESTAR MAS SANO

- Consume diferentes alimentos durante el día.
- Aumenta el consumo de verduras, frutas y legumbres.
- Usa de preferencia aceites vegetales en tus comidas.
- Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo.
- Aumenta tu consumo de leche, ojala de bajo contenido graso.
- Consume menos sal.
- Consume menos azucares.

Anexo 4







