



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA**

TEMA:

**“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN
BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “FRANCISCO FLOR” DE LA
CIUDAD DE AMBATO”**

AUTOR:

Luis Marcelo Sarmiento Zamora

TUTOR:

Lic. Carlos Xavier Colina Herrera

Ambato – Ecuador

2012

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Dsec. Lic. Carlos Xavier Colina Herrera, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación sobre el tema “La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela fiscal “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato en el período escolar 2011-2012” desarrollado por Luis Marcelo Sarmiento Zamora, egresado de la Carrera de Cultura Física, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos tanto técnicos como científicos y corresponde a las normas establecidas en el Reglamento de Graduación de la Universidad Técnica de Ambato.

Por lo tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por la Comisión de Calificación designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 22 de noviembre del 2012

EL TUTOR

.....
Dsec. Lic. Carlos Xavier Colina Herrera

AUTORIA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

Yo, Luis Marcelo Sarmiento Zamora, con C.I.# 180294623-4, tengo a bien indicar que los criterios emitidos en el Trabajo de Graduación: “La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela fiscal “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato en el período escolar 2011-2012”, como también los contenidos presentados, ideas, análisis y síntesis son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de este Trabajo de Investigación.

Ambato, 22 de noviembre del 2012

AUTOR

.....

Luis Marcelo Sarmiento Zamora

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Tribunal sobre el tema: “LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “FRANCISCO FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro

.....
Luis Marcelo Sarmiento Zamora

C.C: 180294623-4

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

El Tribunal de Grado, aprueba el Trabajo de Graduación, sobre el tema: “La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela fiscal “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato en el período escolar 2011-2012”, elaborado por Luis Marcelo Sarmiento Zamora, egresado de la Carrera de Cultura Física, el mismo que guarda conformidad con las disposiciones reglamentarias emitidas por la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, 22 de noviembre del 2012

Para constancia firma

.....
Lic. Mg. Fernando Yucailla
PROFESOR CALIFICADOR

.....
Lic. Mg. Washington Castro
PROFESOR CALIFICADOR

.....
Dr. Patricio Ortiz
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Con especial cariño, y eterna gratitud dedico este trabajo a mi madre Jacqueline, a mi padre Hugo, a mis hermanos: Paulina, Ricardo.

A una persona muy especial en mi vida V.S. quien ha demostrado su total apoyo incondicional y ha sido mi ejemplo a seguir para vencer las derrotas y culminar esta carrera tan sacrificada y prestigiosa a la vez.

AGRADECIMIENTO

A Dios todo poderoso porque siempre ha bendecido mi vida y me ha dado fuerza
para culminar mi carrera.

Mi agradecimiento sincero a la Directora y personal docente de la escuela
“Francisco Flor” por haberme brindado las facilidades necesarias para elaborar el
presente proyecto, a la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias
Humanas y de la Educación por su aporte en mi formación profesional.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES

Portada	i
Aprobación del tutor	ii
Autoría de la tesis	iii
Cesión de derechos de autor	iv
Aprobación del tribunal de grado	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice general de contenidos	viii
Índice de cuadros y gráficos	x
Resumen ejecutivo	xii

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	6
-------------------------	---

1.2.3. Prognosis	7
------------------	---

1.2.4. Formulación del Problema	7
---------------------------------	---

1.2.5. Interrogantes	7
----------------------	---

1.2.6. Delimitación de la Investigación	8
---	---

1.3 Justificación	8
-------------------	---

1.4 Objetivos	9
---------------	---

1.4.1 General	9
---------------	---

1.4.2 Específicos	9
-------------------	---

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO	11
----------------------	-----------

2.1 Antecedentes de Investigación	11
-----------------------------------	----

2.2 Fundamentación Filosófica	11
-------------------------------	----

2.3 Fundamentación legal	16
--------------------------	----

2.4 Categorías Fundamentales	17
------------------------------	----

2.5 Hipótesis	44
---------------	----

2.6 Señalamiento de Variables	44
-------------------------------	----

CAPITULO III	
METODOLOGÍA	45
3.1 Modalidad básica de la investigación	45
3.2 Nivel o tipo de investigación	46
3.3 Población y Muestra	48
3.4 Operacionalización de Variables	49
3.5 Plan de Recolección de Información	52
3.6 Plan de Procesamiento de la Información	53
CAPITULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	54
4.1 Análisis de los resultados	54
4.2 Interpretación de los datos	76
4.3 Verificación de hipótesis	79
CAPITULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	85
CAPITULO VI	
PROPUESTA	87
6.1 Datos informativos	87
6.2 Antecedentes de la propuesta	87
6.3 Justificación	88
6.4 Objetivos	88
6.5 Análisis de factibilidad	89
6.6 Fundamentación	89
6.7 Modelo operativo	96
6.8 Administración	113
6.9 Previsión de la evaluación	114
MATERIALES DE REFERENCIA	
1. Bibliografía	115
2. Anexos	117

INDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

CUADROS

Cuadro 2.1: Clasificación de los alimentos	19
Cuadro 3.1: Operacionalización de la variable independiente: alimentación	50
Cuadro 3.2: Operacionalización de la variable dependiente: rendimiento físico	51
Cuadro 3.3: Plan de recolección de la información	52
Cuadro 4.1: Consumo de productos	55
Cuadro 4.2: Desayuno	56
Cuadro 4.3: Productos que desayuno	57
Cuadro 4.4: Productos que consume en el recreo	58
Cuadro 4.5: Golosinas	59
Cuadro 4.6: Comidas al día	60
Cuadro 4.7: Estado de ánimo	61
Cuadro 4.8: Juegos	62
Cuadro 4.9: Realizas deporte	63
Cuadro 4.10: Practicas deporte	64
Cuadro 4.11: Consumo de productos	65
Cuadro 4.12: Desayuno	66
Cuadro 4.13: Productos que desayunó	67
Cuadro 4.14: Productos que come en el recreo	68
Cuadro 4.15: Golosinas	69
Cuadro 4.16: Comidas al día	70
Cuadro 4.17: Estado de ánimo	71
Cuadro 4.18: Juegos	72
Cuadro 4.19: Realizan deporte	73
Cuadro 4.20: Practica deporte	74
Cuadro 4.21: Cuadro de contingencia	80
Cuadro 4.22: Comprobación de la hipótesis	83
Cuadro 6.1: Consumo diario recomendado	91
Cuadro 6.2: Índice de masa corporal en niñas	97
Cuadro 6.3: Índice de masa corporal en varones	98
Cuadro 6.4: Cantidad de alimentos sugeridas por día	106

GRÁFICOS

Gráfico 1.1: Árbol de problemas	6
Gráfico 2.1: Gráfico de inclusión interrelacionado	41
Gráfico 2.2: Organizador Lógico de la variable independiente	42
Gráfico 2.3: Organizador Lógico de la variable dependiente	43
Gráfico 4.1: Consumo de productos	55
Gráfico 4.2: Desayuno	56
Gráfico 4.3: Productos que desayuno	57
Gráfico 4.4: Productos que consume en el recreo	58
Gráfico 4.5: Golosinas	59
Gráfico 4.6: Comidas al día	60
Gráfico 4.7: Estado de ánimo	61
Gráfico 4.8: Juegos	62
Gráfico 4.9: Realizas deporte	63
Gráfico 4.10: Practicas deporte	64
Gráfico 4.11: Consumo de productos	65
Gráfico 4.12: Desayuno	66
Gráfico 4.13: Productos que desayunó	67
Gráfico 4.14: Productos que come en el recreo	68
Gráfico 4.15: Golosinas	69
Gráfico 4.16: Comidas al día	70
Gráfico 4.17: Estado de ánimo	71
Gráfico 4.18: Juegos	72
Gráfico 4.19: Realizan deporte	73
Gráfico 4.20: Practica deporte	74
Gráfico 4.21: Regla de decisión de la hipótesis	83

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela fiscal “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato.

AUTOR: Marcelo Sarmiento

TUTOR: Lic. Carlos Xavier Colina Herrera

Resumen

La realización del presente trabajo de investigación busca determinar como la inadecuada alimentación incide en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Francisco Flor”, de la ciudad de Ambato.

Es así que en el primer capítulo se estudia el problema antes mencionado desde el punto de vista nacional (macro), también a nivel local (meso) para finalmente abordar en forma más amplia el problema de la inadecuada alimentación y su incidencia en el rendimiento físico existente en la escuela “Francisco Flor” (micro), además se analizan las causas y efectos mediante el árbol de problemas para identificar las variables, también, se habla de los alcances de la investigación en forma temporal y espacial, así como, su justificación y el planteamiento del objetivo general y objetivos específicos que se pretenden lograr luego de culminar este trabajo.

El marco teórico que sustenta la parte académica y fundamental, base de este trabajo, es abordado en el segundo capítulo, para lo cual se ha determinado que

en la institución no se han realizado trabajos similares. También se topa los fundamentos filosóficos y legales con los que se sustenta el problema, las categorías fundamentales y finalmente se plantean las hipótesis.

El tercer capítulo se refiere a la metodología de investigación aplicada en este estudio, la que se sujeta a los preceptos necesarios sobre las modalidades bibliográficas y de campo utilizadas, en los niveles descriptivo, exploratorio, asociación de variables y explicativo, por ser un trabajo de tipo social y educativo. El cálculo de la muestra no se realiza en virtud de que se prefirió trabajar con toda la población, finalmente se presentan las matrices de operacionalización de las variables dependiente e independiente, el plan de recolección y procesamiento de la información.

En el capítulo cuatro se tabulan los resultados de las encuestas realizadas a los padres de familia y niños del sexto año, así como también, la entrevista efectuada al docente de cultura física, estos resultados son presentados en cuadros y para dar una mayor facilidad al lector se presentan en forma gráfica con su respectivo análisis e interpretación, los cuales apuntan a verificar la hipótesis y a comprobar los objetivos planteados.

Una vez efectuada la tabulación, análisis, interpretación de resultados, corresponde sacar las conclusiones, las cuales están dirigidas a sustentar los objetivos propuestos y en base a los resultados de la investigación de campo mediante los instrumentos de investigación de encuesta, entrevista y observación utilizadas. Inmediatamente se determinan las recomendaciones distribuidas una para cada conclusión.

Finalmente en el capítulo seis se propone el diseño de un plan de nutrición que contribuya a mejorar el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato, para lo cual se presenta la situación actual, la propuesta y luego los objetivos que ésta permitirá alcanzar una vez puesta en marcha.

Palabras claves:

Alimentación

Rendimiento físico

Investigación

Justificación

Objetivos

Encuestas

Interpretación

Verificación

Instrumentos

Propuesta

INTRODUCCIÓN

Hoy en día la mala alimentación en los niños, afecta a la mayoría de la población infantil provocando un alto índice de obesidad y a medida que pasan los años se ha vuelto un tema de preocupación e interés mundial por el efecto alarmante que tiene.

Actualmente los padres cometen muchos errores a la hora de darles algo de comer a los pequeños cuando tienen hambre, por lo tanto el problema de la mala alimentación en aquellos niños es porque los padres los obligan a comer más de lo necesario, los premian regalándoles comida chatarra o peor aún es que los castiguen dejándolos sin comer solo porque se haya portado mal.

Otra situación que aporta a la mala alimentación de los niños es la falta de control de los alimentos que se expenden en los bares escolares, como un caso particular se menciona lo que sucede en la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato, en donde se ha detectado este problema, el que a su vez afecta en el rendimiento físico de los estudiantes.

La diferencia entre la buena y la mala alimentación repercute en la salud. Para que el niño tenga una buena salud es necesario que coma de forma variada y equilibrada. Paralelamente, tan importante como que el niño coma bien es que practique alguna actividad física o deporte.

El deporte ayuda a los niños no sólo a estar sanos sino también a desarrollarse física y mentalmente, además los ayuda a relacionarse de una forma saludable con otros pequeños.

Los niños deben encontrar y practicar un deporte que les guste y apasione, nunca se les debe obligar. Al principio les puede costar coger el ritmo, pero si el niño cuenta con el apoyo, la determinación y la seguridad de los padres, les será más fácil adaptarse.

Los niños que realizan ejercicios físicos son más ágiles y alegres. La actividad física combinada con una dieta saludable pone freno a cualquier tendencia o peligro de padecer obesidad infantil o cualquier problema de peso, fortaleciendo también su sistema inmunológico, procurándole una mejor salud en general.

Para los niños el deporte es, ante todo, juego y diversión. Para los padres, al mismo tiempo que ven disfrutar a sus pequeños saben que el ejercicio físico, practicado de forma regular, previene muchas enfermedades que se manifiestan en la edad adulta como la obesidad o la osteoporosis.

El deporte ayuda a un buen desarrollo de huesos, músculos y proporciona una buena aptitud cardiovascular, pero además, también tiene beneficios mucho más allá de los tangibles.

El ejercicio aporta a los niños a tener más confianza en sí mismos, favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.- TEMA DE INVESTIGACIÓN

La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela fiscal “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato en el período escolar 2011-2012.

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1.- Contextualización

www.rdfs.net/linked-docs/WFS-ECUADOR-notraducir.doc (www.google.com) dice “Según el Informe del Ecuador de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, el acceso económico a los alimentos se ha limitado por la reducción del poder adquisitivo. Datos del año 2001 indican que el consumo en familias de bajos ingresos se ha reducido de tres comidas diarias a dos. Por lo cual el gobierno ha puesto en marcha programas de comedores comunitarios en barrios populares de las principales ciudades y los proyectos de alimentación escolar incrementaron su cobertura de 500,000 a 1’500,000 beneficiarios”; sin embargo, existen instituciones educativas que no forman parte de estos proyectos, es por esta razón que sus estudiantes se ven obligados a consumir los alimentos que se expenden en los bares de las instituciones que en la mayoría de los casos no son nutritivos.

Preocupadas las autoridades de la provincia por esta problemática han conformado el Comité de Bares Escolares, entidad que involucra a varias instituciones públicas como Salud, Educación, Gobierno Provincial,

Municipio y otras, que son encargadas de velar por el correcto funcionamiento de estos espacios donde los estudiantes se alimentan en sus recesos.

Dentro de cada institución educativa existe un comité conformado por el medico estudiantil, el rector o su delegado, el presidente del comité de padres de familia y el presidente del comité de estudiantes, quienes son los encargados de controlar que en el bar de la institución se expendan productos sanos limpios y por sobre todo nutritivos.

En el caso de la escuela “Francisco Flor” este comité se encuentra conformado por:

COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Nombre	Cargo	Cédula
ROCÍO ESCOBAR	DIRECTOR DE ESCUELA	1111111111
FREDY ANTONIO DUEÑAS	COORDINADOR CAE	0801567637
AUXILIADORA PINEDA	SUBCOORDINADOR CAE	1306386614
JENNY PINCAY	TESORERO CAE	0915614143
MARCO ARROBA	SECRETARIO CAE	1800910059
GUAMAN PATRICIO	VOCAL CAE	1802383784
CARLOS CÓRDOVA	VOCAL CAE	0502068358
GERMANIA PROAÑO	VOCAL CAE	1802968048
RICARDO REYES	VOCAL CAE	1802292043

Precautelar la salud de los niños a través del control de alimentos que ayuden a su desarrollo físico e intelectual se ha convertido en el objetivo primordial de las autoridades involucradas en esta problemática, considerando principalmente que una adecuada alimentación es importante en cualquier etapa de la vida especialmente en la niñez, la que se caracteriza por un crecimiento constante y una vigorosa actividad física.

De acuerdo con el editorial “Sedentarismo y falta de ejercicio” publicado en el diario El Heraldó el jueves 19 de julio de 2012, tenemos que “La prestigiosa revista “Lancelet” informa que la falta de ejercicio provoca,

anualmente, en el mundo, 5.3 millones de muertes una cantidad algo superior al número de fallecimientos que ocurre por el tabaquismo, que es de 5.1 millones. La inactividad física es más mortal que el tabaquismo. La situación es peor para el que fuma y no hace ejercicio”.

“Se calcula que 1.500 millones de personas no hacen ningún tipo de actividad física, con lo cual la obesidad se convierte en la epidemia del Siglo XXI. Existen diferencias por regiones. Mientras en África el 27% de la población es inactiva, en América es el 43% y en Europa es el 35%. Por países en Malta, el 72% no hace ejercicio”. (ibid)

“Bangladesh es la revelación. El 5% de la población es sedentaria. El 95% va a los gimnasios y hace ejercicio”. (ibid)

“En Ambato existen algunos lugares donde se hace actividad deportiva recreacional. A primeras horas de la mañana, en el parque Montalvo, se reúnen un numeroso grupo de trotadores compuesto por hombres, mujeres, jóvenes y personas de mediana edad e, inclusive, de la tercera edad. A la madrugada, recorren varias calles y avenidas de la Ciudad, con ese poderoso mensaje que el ejercicio mejora la salud”. (ibid)

“En parques, como el Luis A. Martínez, en las riberas del río otros caminantes y trotadores llevan ese mismo mensaje”. (ibid)

“Los fines de semana aparecen más deportistas, entre ellos, muchos ciclistas, que utilizan las óptimas vías pavimentadas para recrearse deportivamente, sobre todo, en la ruta hacia Aguaján”. (ibid)

“Es una buena señal de la creciente preocupación por la actividad física la apertura de gimnasios privados en varios rincones de la Ciudad”. (ibid)

“La preocupación acerca del sedentarismo y la falta de ejercicio debería incorporarse a las políticas públicas locales”. (ibid)

Como un caso particular la escuela “Francisco Flor”, cuenta con una cancha e implementos deportivos, los mismos que se encuentran en buen estado pero no son suficientes para la práctica de todas las disciplinas deportivas.

Por esta razón el docente de cultura física se ve limitado a impartir sus clases de los deportes que requieren otro tipo de infraestructura, como el atletismo, siendo esta disciplina una de las más practicadas, y muy importante para el desarrollo físico de los niños.

1.2.2.- Análisis Crítico

Árbol de problemas:

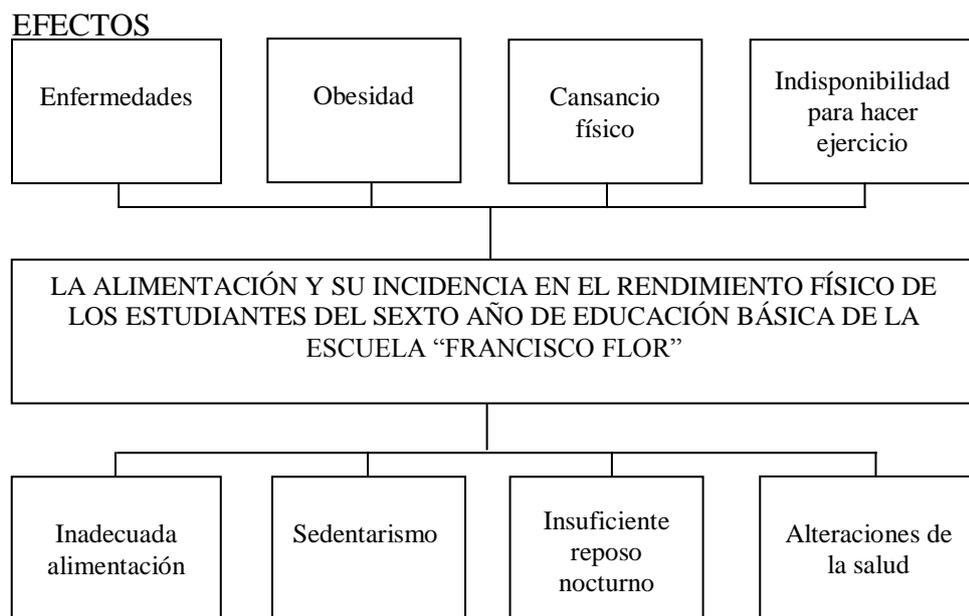


Grafico 1.1: Árbol de problemas

1.2.3.- Prognosis

En la actual situación de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Francisco Flor”, es preciso realizar un estudio de la alimentación que reciben, para determinar el impacto en su rendimiento físico, y en base a los resultados obtenidos de dicho estudio se tomen decisiones para mejorar su calidad de vida, ya que en caso de no hacerlo se vería afectada su salud y estado anímico.

1.2.4.- Formulación del Problema

¿Cómo incide la inadecuada alimentación en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato en el período escolar 2011-2012?

Variable independiente: alimentación

Variable dependiente: rendimiento físico

1.2.5.- Interrogantes

¿Cuáles son las causas más frecuentes para la inadecuada alimentación de los niños?

¿Cómo influye la situación económica de los hogares en la alimentación de los niños?

¿Qué alimentos ingieren los niños fuera del hogar?

¿Los niños se alimentan en los horarios adecuados?

¿Cuáles son las principales causas para el bajo rendimiento físico de los niños?

¿Existe algún plan de acción para mejorar el rendimiento físico de los niños?

¿Qué mecanismos se utiliza para medir el rendimiento físico de los niños?

¿Por qué el rendimiento físico depende de una buena alimentación?

1.2.6.- Delimitación del objetivo de investigación

a) Delimitación del contenido:

- Campo: social deportivo
- Área: rendimiento físico
- Aspecto: alimentación

b) Delimitación espacial:

Esta investigación se realizará con los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato.

c) Delimitación temporal:

Este problema será estudiado en el período escolar 2011-2012.

1.3.- JUSTIFICACIÓN

El interés por investigar este problema nace de la necesidad de contribuir con ideas para que todas las actividades que se desarrollen especialmente en el ámbito deportivo se cumplan adecuadamente, además con esto puedo poner en manifiesto todos los conocimientos adquiridos en mi formación académica, con lo que dejo sentada una base para la realización de futuras investigaciones que ayuden a dar solución a los problemas que atraviesan varias instituciones educativas en la actualidad.

Es muy importante para mi contribuir con éste trabajo investigativo, el mismo que sirve para dar a conocer el problema que actualmente enfrenta la institución y en base a este se tomen las medidas necesarias para contrarrestarlo.

Dentro de la institución el tema a investigar causa mucha novedad ante las autoridades debido a que esta sería la primera investigación que se realiza sobre este tema, aunque varios maestros miran con preocupación lo que ocurre, es muy poco lo que se ha hecho por tratar de solucionarlo.

Al dar solución a este problema quienes se beneficiarán serán los niños, padres de familia, docentes y autoridades de la institución: los niños recibirán una alimentación adecuada que aporte a su desarrollo físico e intelectual, los padres de familia serán capacitados sobre la nutrición que deben dar a sus hijos, los maestros impartirán sus clases con normalidad al no tener que preocuparse por la salud de los niños y puedan poner en práctica estrategias para mejorar su rendimiento físico, esto les permitirá alcanzar triunfos en el ámbito deportivo dejando en alto el nombre de la institución, con lo que también ésta se verá beneficiada al obtener el reconocimiento de la sociedad por la importancia que se le da al deporte como parte de la formación integral de los niños.

Se ha visto que este proyecto investigativo es factible realizarlo debido a que se cuenta con los recursos humanos, materiales y económicos necesarios para su elaboración, además debo mencionar que se cuenta con el apoyo del tutor y la colaboración de las autoridades, padres de familia y estudiantes.

1.4.- OBJETIVOS

1.4.1.- General

Analizar la incidencia de la inadecuada alimentación en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela fiscal “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato en el período escolar 2011-2012.

1.4.2.- Específicos

- Conocer el régimen alimenticio de los niños para determinar si se alimentan o no adecuadamente.

- Establecer el estado de ánimo de los estudiantes luego de realizar actividad física, para conocer su nivel de rendimiento deportivo.

- Diseñar un plan de nutrición que contribuya a mejorar el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato no se ha realizado ningún trabajo de investigación sobre este tema.

A pesar de la preocupación de las autoridades, docentes y padres de familia no se ha realizado ninguna investigación o proyecto que permita solucionar o tratar de resolver este problema.

Esto ha ocasionado que el problema se vaya agravando cada vez más, produciendo graves consecuencias en la práctica deportiva y rendimiento físico de los estudiantes.

De ahí el interés por realizar éste trabajo producto de mi esfuerzo y preocupación en buscar alternativas de solución para contrarrestar este problema, procurando que los estudiantes reciban una alimentación adecuada para mejorar su rendimiento físico.

2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El enfoque que orientará esta investigación se relaciona con el cumplimiento de los principios de alimentación y deporte al que los niños tienen derecho.

Contribuir al mejoramiento de la calidad de la educación básica de los niños y niñas de los sectores sociales en situación de pobreza, mediante la entrega oportuna y permanente de alimentos altamente nutritivos, para ejercer sus derechos a la educación y a la alimentación.

Niñas y niños bien alimentados y alegres aprenden mejor, como logro del programa que prioriza el desarrollo de los escolares en situación de pobreza, basado en un sistema de calidad, desconcentrado y descentralizado, que estructura su gestión en tecnologías de información y comunicación –TIC-, en el marco de una política de estado integrada, integral y transparente; apoyado por una alta organización, participación y control social, con la incorporación de productores locales como proveedores de alimentos de calidad para hacer efectivo el vínculo entre la política social y la política económica y que respete y recupere las tradiciones alimentarias y nutricionales.

Derechos de los niños en el deporte

- <http://www.eljardinonline.com.ar/derechosninosdepamp.htm>
(www.google.com) dice “Derecho de practicar el deporte sin ninguna diferencia (sexo, aptitud, características físicas): Todos los niños deberían poder practicar el deporte en cualquier asociación deportiva. Ejemplo positivo: los clubes de natación y los grupos de no competición. Ejemplo negativo: los niños obligados a quedarse sentados en los deportes colectivos”. (ibid)
- “Derecho de entretenerse y jugar: Es decir, en el mundo en que se entretienen y juegan los niños entre los 7 y 14 años. Cuando se observa un grupo de niños jugando se ve que inventan reglas y forma de competiciones especiales que a menudo duran toda la tarde, alternando varias actividades del deporte: fútbol, carreras, patín, ciclismo, etc. Ello pone de manifiesto la necesidad de variar, crear condiciones diferentes, proponer alternativas de juego, fomentar el uso de estas prácticas espontáneas”. (ibid)
- “Derecho de aprovechar de un ambiente sano: Se refiere, no solamente al ambiente físico sino al entorno humano. Investigaciones recientes destacan que no es suficiente practicar deporte para defenderse de la tentación de la

droga (el problema del doping prueba lo contrario). Le toca al adulto, entrenador o dirigente, educar al niño en el sentido del bienestar físico y psicológico facilitado por la práctica del deporte e introducir, cuanto antes, nociones como el fair play. Ejemplo positivo: destacar gestos altruistas y lealtad. Ejemplo negativo: conducta desfavorable del entrenador o del padre contra el árbitro”. (ibid)

- “Derecho a ser tratado con dignidad: Muy a menudo ocurre que en la práctica diaria de los deportes vuelven a aparecer elementos negativos como los de la escuela "rígida" o que el entrenador use un lenguaje que no respeta las reglas de la buena educación. Estas son posturas que no ayudan la función educativa que tiene el deporte. En este caso, el deporte es fuente de frustración, desilusión y escuela de "falta de respeto hacia los otros". (ibid)
- “Derecho a ser rodeado y entrenado por personas competentes: El entrenador-educador que actúa en el mundo de los jóvenes debe poseer conocimientos psicológicos, pedagógicos y técnicos para poder adaptarse a la realidad del niño. Es obligación de los técnicos proporcionar fundamentos didácticos, dándoles un contenido y sugiriendo métodos apropiados. Desdichadamente sucede muy a menudo que entrenadores menos competentes se les confía deportistas muy jóvenes y cometen faltas que frecuentemente, influyen en el futuro deportivo del niño. Algunos entrenadores usan teorías de entrenamiento y competición apropiados para adultos, pero inadecuados para los niños. Por esta causa gran cantidad de los jóvenes después de los 15 años deja el deporte de competición y lo peor es que muchos se alejan totalmente de la práctica del deporte”. (ibid)
- “Derecho de hacer entrenamientos según los ritmos individuales: Cada persona tiene un ritmo de adquisición de conocimientos y esto debe ser tenido muy en cuenta para poder fomentar las aptitudes y evitar los errores

de entrenamiento. En este caso se conjugan el aprendizaje de automatismos y el desarrollo muscular y físico”. (ibid)

- “Derecho a competir con jóvenes que tienen las mismas posibilidades de éxito: No es posible hacer competencias entre niños con diferencias físicas o con niveles de preparación muy diferentes. De la derrota deportiva se pueden sacar elementos significativos para la enseñanza, pero la experiencia de sentirse débil o inferior no es ventajosa, así como tampoco es la de sentirse muy poderoso”. (ibid)
- “Derecho a participar en competiciones adecuadas: La tendencia en la organización de las competiciones para niños es adultomórfica (campeonatos largos, torneos por eliminación directa, largas distancias a recorrer, títulos de campeones, etc.) Sin embargo hay algunos ejemplos positivos de adaptación del deporte a la edad: mini-básquetbol, mini-voleibol, fútbol de 7, torneos de un día”. (ibid)
- “Derecho a participar el deporte dentro de la máxima seguridad: Aquí se plantea el problema de adaptación de las infraestructuras, que a menudo no tienen en cuenta la realidad física y síquica del niño (canchas muy grandes, piso irregular, con pozos, útiles inadecuados, etc.)”. (ibid)
- “Derecho a tener adecuadas pausas para descansar: Ocurre muy a menudo que, en lo que llamamos entrenamiento intensivo precoz en el deporte organizado (más de 10 horas semanales para deportistas de 7 a 14 años), se usen las vacaciones para seguir los entrenamientos, de tal forma que no se le permitan una temporada de descanso. También que, luego de entrenamiento diario, algunos padres sigan exigiendo que prosiga su preparación en la casa, con el erróneo fin de apresurar su desarrollo deportivo”. (ibid)

- “Derecho a no ser campeón pero también derecho a serlo: Alrededor de los quince años de edad cuando finalizan los primeros años de práctica deportiva, el joven adquirió el conocimiento de que la competición es alegría, por el hecho de compararse, comprenderse, confrontarse con los otros y consigo mismo”. (ibid)

“La Carta de los derechos del Niño en el Deporte, fundada en datos recientes de la medicina, psicología del desarrollo y pedagogía, en relación a la práctica deportiva del niño hasta los 14 años de edad, apoya:

- a) ampliar la experiencia motriz a través de la práctica de varios deportes,
- b) adaptar la organización de las competiciones sin imitar las competencias de los adultos,
- c) respetar los tiempos personales de adquisición de conocimientos, sin apresurar su preparación;
- d) tener en cuenta los cambios fundamentales referentes a la pubertad, que frecuentemente llevan a disminuciones de las aptitudes motrices”. (ibid)

“La actividad física y el deporte son herramientas privilegiadas de exploración y conocimiento para el niño y el adolescente. El deporte (de la antigua palabra francesa "deport") significa diversión; también el atleta de alto nivel aprecia el profundo placer de la práctica del deporte. Motivaciones intrínsecas como el placer y el deseo de progresar se encuentran también en el famoso "año más" donde el competidor, ya no apoyado por suficientes motivaciones, acaba su carrera, siendo anónimas”. (ibid)

“Para el niño las victorias y marcas no son la cosa esencial del deporte, sino la ampliación de conocimientos, la satisfacción y el mejoramiento de sí misma. Por lo tanto, durante los primeros años de la práctica deportiva, el deporte debería ser experiencia del placer y del progreso físico. La exacerbación de la competición y una intensidad monodisciplinaria excesiva antes de los 13 o 14 años (depende de

la disciplina deportiva), no favorecen el crecimiento del deportista-aprendiz: por el contrario: aumenta el riesgo de que deje de practicar el deporte”. (ibid)

“El mundo del niño es diferente del mundo del adulto; para que progrese hay que ofrecerle varios modelos, infraestructuras y pruebas distintas de las del adulto .En otras palabras: hay que respetar su mundo. También se aprecia subrayar que "si alegría y amargura en el deporte son sinónimos de victoria y derrota, ello en general depende de la influencia del adulto". (ibid)

“Partiendo de estos principios es posible definir una ideología psicopedagógica del deporte fundada en los conceptos observados en los ritmos de desarrollo, de adaptación de las formas de competición y de las infraestructuras que preanuncian la práctica pluridisciplinaria. Los diferentes temas de la Carta de los Derechos del Niño en el Deporte nos brindan numerosos ejemplos, positivos y negativos, del enfoque que el adulto propone al niño que practica el deporte”. (ibid)

2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL

El presente trabajo de investigación se encuentra sustentado por la Constitución del Ecuador y Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación, en los siguientes artículos:

Según la Constitución del Ecuador en su “**Art. 13.-** Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales”. (ibid)

“**Art. 45.-** Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad...”.(ibid)

“Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación...” (ibid)

Según la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación en su “**Art. 6.-** La práctica de la educación física, la cultura física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles pre-primario, medio y superior. La educación física, deportes y recreación será coordinada entre la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas.”

2.4.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

2.4.1.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

NUTRICIÓN

Según lo expuesto en <http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n> (www.google.com) “La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro-sistémico, y por tanto garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades”.

“Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.”.(ibid)

“La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta”. (ibid)

ALIMENTOS

“Llamamos alimento a la sustancia o conjunto de sustancias que pueden ser utilizadas por el organismo para la obtención de energía o la creación de materia, éstos pueden ser productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica” según se señala en http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp

Los mejores alimentos que se pueden consumir son los naturales ya que no contienen ningún tipo de químicos ni conservantes y su alto contenido nutritivo permite a nuestro cuerpo mantenerse saludable y en buena condición física.

Lowenberg Mirian, indica lo siguiente “Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos básicos, según la función que cumplen los nutrientes que contienen:”

Alimentos reparadores

“Son alimentos que ayudan al crecimiento de los niños y adolescentes por lo que éstos los requieren en mayor cantidad. Los adultos los utilizan especialmente para reparar el organismo de un desgaste natural”. (ibid)

Alimentos reguladores

“Contienen vitaminas y minerales que ayudan al cuerpo a funcionar sin problemas y dan protección contra las enfermedades. La mayoría de las frutas y hortalizas son alimentos protectores”. (ibid)

Alimentos energéticos

“Los alimentos energéticos nos ayudan a trabajar y a mantenernos activos, la cantidad que se debe consumir diariamente depende de la cantidad de energía que la persona necesita, según la edad, el sexo y la actividad que realiza. Los adultos sólo requieren pequeñas cantidades de grasas y azúcares”. (ibid)

Grupo	Alimentos que lo conforman
Alimentos plásticos o reparadores Contienen en mayor cantidad proteínas	La leche, carnes (de res, aves, cacería), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.
Alimentos reguladores Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales.	Las frutas (melón, patilla, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate).
Alimentos energéticos Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.	Los cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo), granos (caraotas, frijoles, lentejas), tubérculos (también llamadas verduras como ocumo, papa, yuca), plátano, aceites, margarina, mantequilla, mayonesa.

Cuadro 2.1: Clasificación de los alimentos

Podemos decir que los alimentos que comemos son mezclas de sustancias nutritivas que tienen tres funciones principales: la de darnos energía, la de reparar nuestros cuerpos y la de protegernos de las enfermedades. La mayoría de alimentos contienen una combinación de nutrientes que debemos comer cada día ya que si no lo hacemos la falta de alguno de ellos puede desencadenar en enfermedades, es por esta razón que es necesario conocer como se encuentran clasificados los alimentos y a qué grupo pertenece cada uno de ellos.

ALIMENTACIÓN

CONCEPTO

<http://www.todonatacion.com/alimentacion/> (www.google.com) dice “Por alimentación entendemos el conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos los alimentos, ésta puede ser educable, modificable, voluntaria y consciente”.

Podemos decir que la alimentación es educable porque es transmitida de padres a hijos, es modificable porque está influenciada por algunos factores como: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, costumbres y la capacidad adquisitiva; es voluntaria por la forma de selección y preparación de los alimentos y finalmente se puede decir que es consciente porque cuando ingerimos alimentos sabemos si son o no nutritivos.

Nutrientes

Matty Toloren, manifiesta que “Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales”.

Proteínas

“Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo. Se encuentran en las carnes (de res, aves, de cacería), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón), granos como las caraotas, frijoles, arvejas, lentejas”. (ibid)

Carbohidratos

“Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal. Se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz, sorgo y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, ñame, apio, yuca, ocumo, ocumo chino, mapuey, batata; plátano; azúcar (blanca o morena), miel y papelón, granos como las caraotas de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles, quinchonchos”. (ibid)

Grasas

“Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación. Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, merey, pistacho, almendras, nuez”. (ibid)

Vitaminas

“Ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico, éstas cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades. Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal”. (ibid)

Minerales

“Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc. Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de

los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros. Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal”. (ibid)

Fibra

“La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre. Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, naranja, manzana), granos (arvejas, lentejas, frijoles), verduras (yuca, apio) y cereales integrales”. (ibid)

Es muy importante mantener una dieta balanceada, combinando adecuadamente los nutrientes que nos proporcionan los alimentos que ingerimos debido a que de ésta manera nos mantendremos saludables ya que los nutrientes son sustancias que el cuerpo necesita para generar calor y energía, para crecer y reparar daños tanto internos como externos del cuerpo, prevenir enfermedades y además facilitan la digestión.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

http://espanol.ucanr.org/documents/Nutricion_y_salud1688.pdf

(www.google.com) menciona lo siguiente “Los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos”.

“Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin

alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud”. (ibid)

“Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud”. (ibid)

“Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad”.(ibid)

“Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser: Completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos: cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias; leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo; agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante”. (ibid)

“Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida”. (ibid)

“Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales”. (ibid)

“Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños”. (ibid)

“Suficiente, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.”(ibid)

“Variada. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos sucede a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial”. (ibid)

Los hábitos alimenticios que poseemos son heredados de nuestras familias, sin embargo éstos pueden ser modificados y mejorados de acuerdo a nuestras condiciones de vida, es muy importante que cuidemos la alimentación de los niños, ésta debe ser balanceada para evitar enfermedades y para su óptimo desarrollo físico e intelectual, aunque muchas de las veces los niños prefieren consumir comida chatarra o no les gusta algún tipo de alimento nutritivo, siempre debemos buscar la forma de darles alimentos sanos con sus comidas preferidas.

Buenos hábitos alimenticios

“Los buenos hábitos alimenticios incluyen: comer una variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas, y consumir grasas, sal y azúcares solo en muy poca cantidad”. http://espanol.ucanr.org/documents/Nutricion_y_salud1688.pdf

“Nuestro cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludable y funcionar adecuadamente. Los nutrientes son vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas, los nutrientes se encuentran en una variedad de alimentos”.

“Algunos alimentos son ricos en algunos de los nutrientes, pero no hay un solo alimento que tenga todos los nutrientes que necesitas”. (ibid)

Por ejemplo:

“La leche es rica en calcio, pero tiene poco hierro.

Las carnes, los huevos, las aves, y los frijoles son ricos en proteínas y hierro, pero son pobres en vitamina C.

Las frutas y vegetales son fuentes de muchas vitaminas, minerales y fibra, pero contienen poco hierro y proteínas”. (ibid)

“Para una dieta saludable, coma a diario los siguientes alimentos:

Pan de grano integral y cereales, tortillas de maíz, arroz y pasta: 6 a 11 porciones.

Frutas: 2 o más porciones. Vegetales: 3 o más porciones.

Carnes, aves, pescado, huevos, frijoles y otros vegetales secos: de 2 a 3 porciones.

Leche, yogur y queso con poca grasa: de 2 a 3 porciones”. (ibid)

Todos los alimentos contienen algún tipo de nutriente y debemos aprender a consumirlos en forma adecuada, existen alimentos que se deben consumir en pocas cantidades ya que pueden causar daños en la salud. Tener una buena alimentación incluye establecer un horario para la comida, las proporciones deben ser variadas y moderadas.

Malos hábitos alimenticios

<http://viviendosanos.com/2007/09/4-malos-habitos-alimenticios.html>

(www.google.com) dice “En algún momento, hemos visto de forma muy resumida los inconvenientes que supone, para nuestra salud, el comer de forma inadecuada, manteniendo unos hábitos que no serían los recomendables en la propia alimentación cotidiana”.

“Sin embargo, en esta nota, y en 4 sencillos puntos, conoceremos de forma detenida esos mismos hábitos inadecuados relacionados con la alimentación diaria”. (ibid)

“En el caso de que encontremos en ellos algunas cuestiones que hagamos de forma cotidiana, sería una buena -y sabia- elección tratar de cambiarlas poco a poco:

Comer demasiado deprisa, sobre todo, sin masticar bien y tranquilamente.

Usar de forma simple y monótona la denominada como “dieta estándar”.

Se recomienda hacer variaciones, y siempre comer de todo.

Las bebidas alcohólicas poseen un alto contenido energético y muchas calorías. Deberíamos considerar si sería sano o no su consumo diario.

Los productos dietéticos si bien pueden llegar a ser muy positivos, muchas veces hacemos de ellos una inadecuada utilización”. (ibid)

El entorno en que nos desenvolvemos diariamente es uno de los factores que nos obligan a crear malos hábitos alimenticios, en nuestro caso se ha podido notar que muchas veces por la falta de tiempo de los padres de familia obligan a sus hijos a comer rápidamente, les envían dinero o una

lonchera con alimentos inadecuados, esto provoca trastornos en su salud tales como: mareos, desmayos, infecciones intestinales, etc.

2.4.2.- CATEGORÍAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

ACTIVIDAD FÍSICA

Según <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html> (www.google.com) “La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal, y contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.” (ibid)

“La tasa metabólica basal (BMR) es el número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo y representa la mayor cantidad de consumo de calorías de una persona. La tasa metabólica basal de un individuo depende de las funciones del organismo como respiración, digestión, ritmo cardíaco y función cerebral. La edad, el sexo, el peso y el tipo de actividad física afectan la tasa metabólica basal, la cual aumenta según la cantidad de tejido muscular del individuo y se reduce con la edad.” (ibid)

“La actividad física aumenta el consumo de calorías y la tasa metabólica basal, la cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física moderada. Para muchas personas, la tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. Esto quiere decir, por ejemplo, que incluso después de realizar una

actividad física, cuando la persona se encuentra en estado sedentario y viendo televisión, el cuerpo está usando más calorías de lo habitual.” (ibid)

RENDIMIENTO FÍSICO

CONCEPTO

"Es la capacidad de realizar actividad física con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar".

“El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes. Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico”.
http://www.biolaster.com/hipoxia/rendimiento_fisico

El rendimiento físico de una persona está relacionado directamente con la generación de energía del cuerpo y ésta a su vez con el oxígeno que recibe, alcanzar un máximo rendimiento va a depender entonces de factores como: el tipo de actividad deportiva que se practique y su duración.

METABOLISMO ENERGETICO

http://www.biolaster.com/rendimiento_deportivo/metabolismo_energetico
(www. gogle.com) menciona que “El aparato locomotor, que está

compuesto por huesos, articulaciones y músculos, tiene a estos últimos como elemento activo. Por tanto son los músculos los encargados de generar el movimiento; para ello, la célula muscular está especializada en la conversión de energía química en energía mecánica, en lo que supone el metabolismo energético.”

“Para ello debe utilizar con efectividad la energía almacenada en la molécula de ATP = Adenosín Trifosfato, y sobre todo tener muy desarrollados los mecanismos destinados a la resíntesis del ATP para poder volver a utilizarlo, ya que es sólo la descomposición del ATP lo que va a dar lugar a la energía necesaria para la contracción muscular:” (ibid)

Nuestro cuerpo tiene la capacidad de transformar los nutrientes que se obtiene de los alimentos en energía, la misma que es utilizada por los músculos para dar movimiento a nuestro cuerpo al realizar actividades físicas, cuando la energía de nuestro cuerpo disminuye el metabolismo energético puede volver a reprocesar el ATP descompuesto para seguir generando energía.

METABOLISMO

Según [http://www.google.com.ec./metabolismo+energetico + definicion](http://www.google.com.ec./metabolismo+energetico+definicion),
“Se refiere a todos los procesos físicos y químicos del cuerpo que generan y usan energía, tal como:

- 1.- Digestión de alimentos y nutrientes.
- 2.- Eliminación de los desechos a través de la orina y de las heces.
- 3.- Respiración.
- 4.- Circulación sanguínea.
- 5.- Regulación de temperatura”.

“Es el conjunto de reacciones bioquímicas que efectúan las células de los seres vivos para descomponer y asimilar los alimentos y sustancias que

reciben del exterior. El metabolismo comprende dos tipos de reacciones, las catabólicas y las anabólicas”. (ibid)

“El catabolismo es el encargado de liberar energía, y el anabolismo utiliza esta energía para descomponer enlaces químicos y construir otros componentes de las células como son las proteínas y los ácidos nucleicos”. (ibid)

El metabolismo es el que provee de energía a nuestro cuerpo para el cumplimiento de las actividades diarias, y en el caso de los deportistas este proceso se cumple con mayor rapidez, debido a que su gasto de energía es más acelerado.

ENERGÍA

“El concepto de energía se aplica en la nutrición en lo que se refiere al consumo de alimentos y la cantidad que el ser humano requiere para vivir. A pesar de parecer dos cosas elementales, esto implica que el ser humano es un transformador de tipos de energía que funciona en forma permanente o constante”. (ibid)

“El cuerpo humano, como todo los organismos vivientes, se alimenta (ingiere combustible) para efectuar un trabajo durante un período de tiempo (trabajar durante un día) y la energía que transforma diariamente se mide en kilocalorías (las que mucha gente para evitar el uso permanente del sufijo kilo llama directamente calorías). La energía en los alimentos históricamente es expresada en kilocalorías.” (ibid)

“La eficiencia con que una persona convierte la energía de reserva de su organismo en otra depende siempre de cada organismo. Estas corresponden a la masa corporal, edad, sexo, estados biológicos

(embarazo), efecto térmico del ejercicio, y el cambio inducido por la propia ingestión de los alimentos”. (ibid)

“Existen 4 elementos que pueden nutrir al cuerpo humano de energía, pero de estos solo tres le aportan nutrientes. Estos son: los carbohidratos, las proteínas y las grasas. El cuarto elemento es el alcohol, que no aporta nutriente alguno excepto energía en forma de calorías propiamente dichas”. (ibid)

“Cantidad de energía que aporta cada uno de los elementos:

-Hidratos de Carbono: 4kcal/gramo

-Proteínas: 4 kcal /gramo

-Lípidos: 9 kcal/gramo

-Alcohol: 7 kcal / gramo” (ibid)

El organismo de cada persona es el encargado de transformar los alimentos ingeridos en energía, la cual es utilizada como combustible por el cuerpo humano, dependiendo del trabajo que se realice la necesidad de energía en algunos casos será mayoritario.

METABOLISMO BASAL

“El metabolismo basal es la suma de la actividad de todas las células del organismo; supone la cantidad de energía que una persona necesita para mantener las funciones indispensables para la vida, es decir, para que el corazón pueda trabajar, que nuestros pulmones sean capaces de captar el oxígeno del aire y enviarlo a todas las células de nuestro cuerpo, mantener la temperatura corporal, etc.” (ibid)

“En mantener el metabolismo basal empleamos las tres cuartas partes del total de la energía que ingerimos. Está influido por factores ambientales como la temperatura. El ser humano es homeotermo, lo cual quiere decir

que es capaz de mantener constante la temperatura corporal, y para conseguirlo emplea la mayor parte de la energía que consume. El metabolismo basal del hombre va en sentido inverso a la temperatura ambiente: es más alto en los climas fríos y menor en los trópicos. Las personas mal nutridas pasan más frío y con más intensidad que las personas bien nutridas. También hay factores individuales que influyen como el sexo, la edad o la composición corporal. La parte del cuerpo que más energía consume es la masa muscular que es la masa activa, y es aproximadamente un 20% mayor en el hombre que en la mujer.” (ibid)

“En consecuencia, el metabolismo basal es la energía mínima consumida para el mantenimiento de la circulación, respiración, peristaltismo, temperatura muscular, tono muscular, actividad glandular y otras funciones vegetativas del cuerpo. El ritmo del metabolismo basal se mide por medio de un calorímetro cuando el individuo está en reposo absoluto, aproximadamente 10 a 14 horas después de comer. Se expresa en calorías por hora por metro cuadrado de superficie corporal. El metabolismo basal aumenta aproximadamente 10% por cada grado centígrado de temperatura. Normalmente los lactantes necesitan alrededor de 55 kcal por kg por 24 horas, mientras que los adultos necesitan 25 a 30 kcal por kg por 24 horas”. (ibid)

REQUERIMIENTO CALÓRICO

“Las necesidades energéticas varían dependiendo del tamaño y composición corporal, ritmo de crecimiento y nivel de actividad física. Los niños de diferentes edades difieren en sus niveles de actividad; en efecto, el nivel de actividad de cualquier niño varía día a día, tanto en intensidad como en duración. Las necesidades calóricas de los niños pueden anticiparse con mayor precisión a partir del área de superficie corporal que a partir de la edad o peso. Incluso son factores más importantes en la

determinación del número de calorías requeridas si los niños están creciendo apropiadamente y si se sienten bien”. (ibid)

“Durante la lactancia, el requerimiento diario es de alrededor de 100 a 120 kcal por kg. Este requerimiento está disminuido en aproximadamente 10 kcal por kg por cada período de 3 años posteriores debido al enlentecimiento del ritmo de crecimiento. El consumo calórico aumentado es necesario durante períodos de crecimiento rápido, como la pubertad”. (ibid)

Requerimiento Calórico Diario

“Edad en años

Hombre de 65 kg Kcal/día

Mujer de 55 kg Kcal/día

20 a 30 3.200(hombre) y 2.300 (mujer)

30 a 40 3.014 2.230

40 a 50 3.010 2.160

50 a 60 2.770 1.980

60 a 70 2.530 1.820

70 2.210 1.590” (ibid)

“Edad en años

Kcal/día

1 a 3 1.300

4 a 6 1.700

7 a 9 2.100 2.100

10 a 12 2.500

13 a 15 2.600

16 a 19 3.600 (mujeres: 2.400)” (ibid)

Tomando como referencia lo expuesto anteriormente se puede determinar que el requerimiento calórico de los niños con quienes he trabajado en esta investigación es de 2.500 kcal por día, considerando que la mayoría se encuentra en un rango de edad de 10 a 12 años.

EL GASTO ENERGÉTICO

“En reposo absoluto (metabolismo basal) el consumo calórico es mínimo, mientras que éste aumenta proporcionalmente a la actividad física (gasto energético). Las necesidades calóricas son la suma del metabolismo energético basal y del consumo de cualquier otra forma de energía, y quedan satisfechas por la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos en 24 horas. Las necesidades calóricas varían de un individuo a otro en función de numerosos factores, como edad, peso, altura, sexo, raza, constitución, temperamento, etc., pero se ven condicionadas sobre todo por la actividad física del sujeto”. (ibid)

“La diferencia de consumo entre un trabajo y otro es enorme: se pasa así del consumo calórico de una hora de trabajo intelectual (estudiantes, empleados, etc.), que asciende a apenas 1,75 calorías por minuto, a las 1045 calorías en caso de trabajos pesados”. (ibid)

METABOLISMO ENERGÉTICO TOTAL

Comprende el consumo de energía producido por el metabolismo basal, el gasto energético derivado del ejercicio físico y la termogénesis que incluye el consumo que producen los alimentos al ser digeridos, absorbidos y utilizados”. (ibid)

CANSANCIO Y RESISTENCIA

Según **Wootton Matty Steve** “la fatiga se produce en el sistema nervioso central, siendo los músculos los que acusan esa falta de estímulos nerviosos para volver a contraerse. La falta de coordinación del sistema nervioso provoca la imposibilidad de seguir contrayéndose los músculos y el dolor muscular del agotamiento no sería otra cosa que la irritación de la red nerviosa que les rodea”.

“Dado a que el cansancio es muy diferente en cada actividad deportiva, se podrían distinguir las siguientes:

Fatiga intelectual

Como es aquella que acusan los jugadores de ajedrez, los aficionados a los naipes o cualquier reto intelectual con otras personas.

Fatiga sensorial

Como puede ser aquella que se produce en los tiradores de arco o pistola, en los que juegan con ordenadores o en cualquier otro deporte que obligue a analizar rápidamente y actuar en consecuencia.

Fatiga muscular

Producida por cualquier actividad muscular intensa y que puede ser local o general.

Fatiga emocional

Producida sin apenas movimiento muscular pero que agota al individuo al someterlo a una tensión intensa bien sea por miedo, espera demasiado prolongada, frustración o irritabilidad.

Fatiga por inmovilidad

Como es el caso de los ejercicios isométricos, la inmovilidad de los soldados que están de guardia o la meditación prolongada. En casos como estos, el cansancio aparece al interrumpirse los influjos que vienen de los músculos al no existir fase de relajación-contracción que permite a las células nerviosas relajarse”. (ibid)

“Todas estas consideraciones sobre los tipos de fatiga están ligadas a un factor: la resistencia, y cuanto más elevemos ésta más capacidad de trabajo tendremos y más tarde aparecerá el cansancio. Pero lo mismo que existen diferentes tipos de fatigas, también lo hay de resistencias y una persona puede ser muy resistente ante un tipo de actividad (correr) y muy poco en ejercicios de tensión estática y menos aún en el concentración”. (ibid)

“Afortunadamente el organismo humano posee una sabiduría perfecta y cuando las señales de alarma que envía no son atendidas (jadeo, dolores, pinchazos), bloquea cualquier posibilidad de contracción del sistema muscular y la persona cae irremediamente al suelo sin posibilidad de poder volver a levantarse, salvo que el entrenador lo haga por él y le empuje mediante baños de agua fría, inhalaciones de amoníaco y golpes en la cara a seguir compitiendo. Tamaña inconciencia y brutalidad debería ser motivo de sanciones penales muy severas”. (ibid)

COMO PODEMOS INFLUIR EN LA FATIGA

Según **Adolfo Pérez** “Se sabe que la actividad muscular está ligada al gasto de energía y que el ATP es el principal suministrador de ella, siendo capaz de asegurar todas las necesidades energéticas de las células siempre y cuando se encuentren en cantidades suficientes, y dado que la cantidad disponible es muy pequeña se hace necesaria un continuo reciclaje que nos asegure el suministro. Este suministro de ATP se logra mediante el sistema de fosfato de creatina, el cual descompone, y la transformación de la

glucosa hasta llegar al ácido láctico, el cual vuelve a incorporarse de nuevo a la cadena energética. Bien sea mediante un mecanismo anaeróbico (sin oxígeno) o con suficiente cantidad de oxígeno (aeróbico), la producción energética se puede realizar correctamente, pero de alguna manera nos ayudará a realizar ejercicios a la máxima intensidad o velocidad (anaerobios) y otra nos permitirá mantenerlas un tiempo prolongado a una cadencia mediana (aerobios). Mientras el organismo no entre en una deuda de oxígeno fuerte, en el sentido de que debe restituir el oxígeno que se ha utilizado, se podrá continuar el trabajo. El llegar una y otra vez hasta el agotamiento producirá daños internos bastante graves que al paso de los años sacarán a la luz”. (ibid)

“En los ejercicios de resistencia, el rendimiento deportivo depende, principalmente, de la capacidad aeróbica del deportista y esta se caracteriza por el nivel máximo de consumo de oxígeno, el cual depende, a su vez, de los sistemas circulatorio, cardio-vascular y respiratorio, sin olvidar también la presión parcial del oxígeno del aire, capacidad pulmonar, velocidad de difusión de los gases alveolares en la sangre (muy disminuida en fumadores), intercambio arteria-vena y adecuada circulación sanguínea en los músculos que trabajan”. (ibid)

Recomendaciones para el alto rendimiento físico:
<http://www.conexionbrando.com/nota.asp?nota-id=10580751>. Menciona que:

1. Buen despertar

“Se recomienda hacer gimnasia antes del desayuno. ¿Las razones? Cuando uno no expelle hidratos sus corporales, la mayoría de las calorías que se queman provienen de la grasa almacenada. Lo ideal, para un trabajo moderado, es quemar unas 500 calorías.”

2. Cafeína

“Antes de comenzar con un ejercicio conviene tomar media Coca Light o un café liviano. La cafeína puede reducir la percepción de dificultad de los ejercicios. Y, cuanto más fáciles parezcan, más ganas habrá de entrenarse.” (ibid)

3. Pre calentamiento

“Si llevas a cabo un solo estiramiento antes de los ejercicios, lo ideal es que sea rápido y completo. Treinta segundos bastan para calentar seis grupos de músculos por lado: pantorrillas, tendones, caderas, glúteos, espalda inferior y hombros.” (ibid)

4. Discóbolo

“Los dolores en la parte baja de la espalda se deben muchas veces a la debilidad del erector spinae, el pequeño grupo de músculos que sostiene la espina dorsal y tiende a atrofiarse con la falta de movimiento. Una de las mejores actividades para fortalecer y estirar esos músculos es el movimiento de giro que se produce un frisbee.” (ibid)

5. Rutina postural

“Corregir la inclinación de hombros y las malas posturas de escritorio no es tan complicado. En el Lat Pulldown –barra de jalado lateral- hay que bajar la barra lentamente con los omóplatos, sin doblar los codos. Ese pequeño movimiento endereza el trapecio inferior, lo que ayudará a combatir a los hiperactivos trapecios superiores, responsables de muchas de las malas posturas. Haga tres series de diez, dos veces por semana.” (ibid)

Para cuidar nuestro rendimiento físico debemos cuidarnos en todos los aspectos como: en la alimentación, el descanso, mantener una rutina diaria de ejercicios para mantener a nuestros músculos activos, no consumir bebidas alcohólicas ni estupefacientes, cuidarse durante un tiempo prudencial cuando tenemos alguna lesión y no excederse en la actividad física o deportiva.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

De acuerdo con http://www.portalfitness.com/articulos/entrenamiento/el_entrenamiento.htm (www.google.com) “El entrenamiento es un proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para conseguir la mejora de la condición física, mediante un método científico y no aleatorio.” (ibid)

“La preparación física es la parte del entrenamiento en la que tratamos de mejorar nuestras cualidades físicas.” (ibid)

“Dentro de la preparación física hay diferentes fases de estabilización, que son:” (ibid)

“-Periodo Preparatorio: Que se divide a su vez en:” (ibid)

“- Periodo preparatorio de Preparación General: Se realizará a un volumen máximo y una intensidad mínima. Las cualidades a desarrollar son: la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia, la velocidad (técnica de carrera), y la flexibilidad global. ” (ibid)

“- Periodo preparatorio de Preparación Específica: Se realizará a un volumen relativamente menor que en el periodo anterior y la intensidad será mucho más alta. Las cualidades a desarrollar son la resistencia anaeróbica, la velocidad y la flexibilidad específica.” (ibid)

“- Periodo de Competición: Se realizará a un volumen bajo y una intensidad alta (para poder rendir al máximo).” (ibid)

“- Periodo Transitorio: Se realizará a un volumen bajo y una intensidad baja.” (ibid)

Gráficos de inclusión interrelacionados

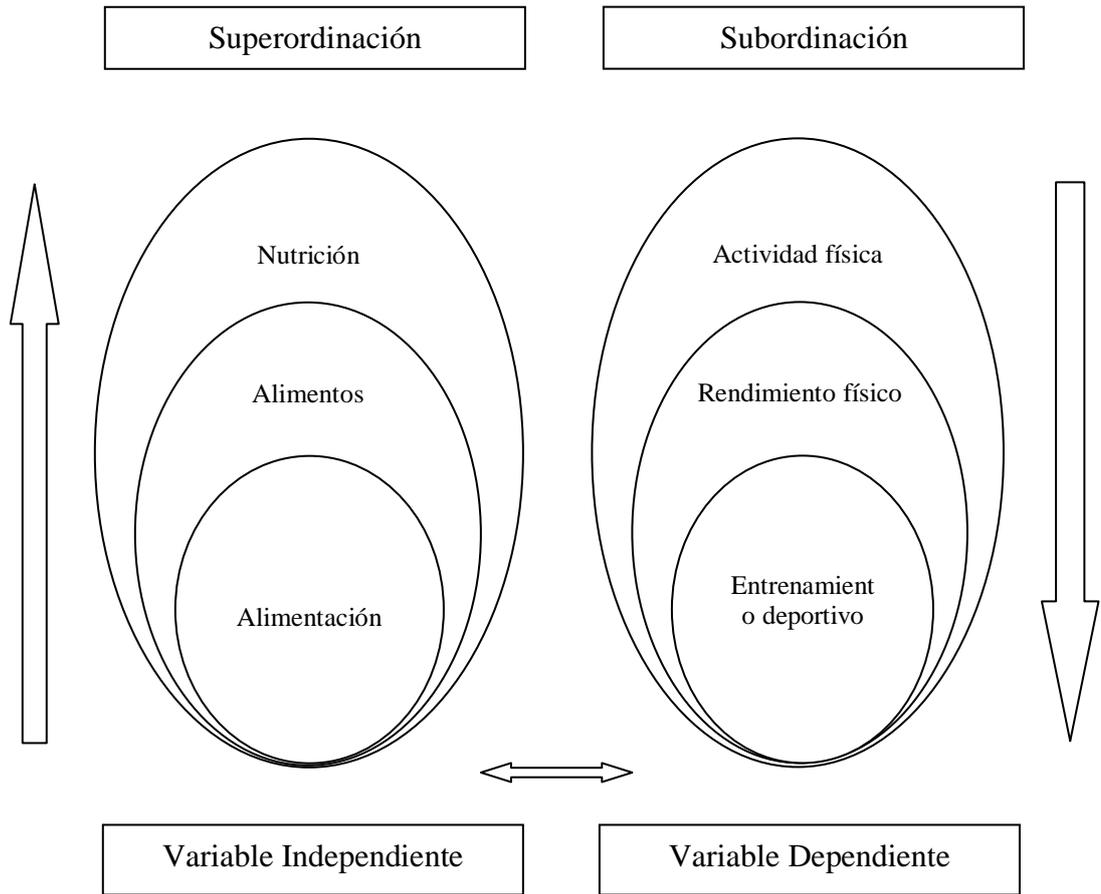


Gráfico 2.1: Gráfico de inclusión interrelacionados.

Organizador Lógico de la variable independiente.

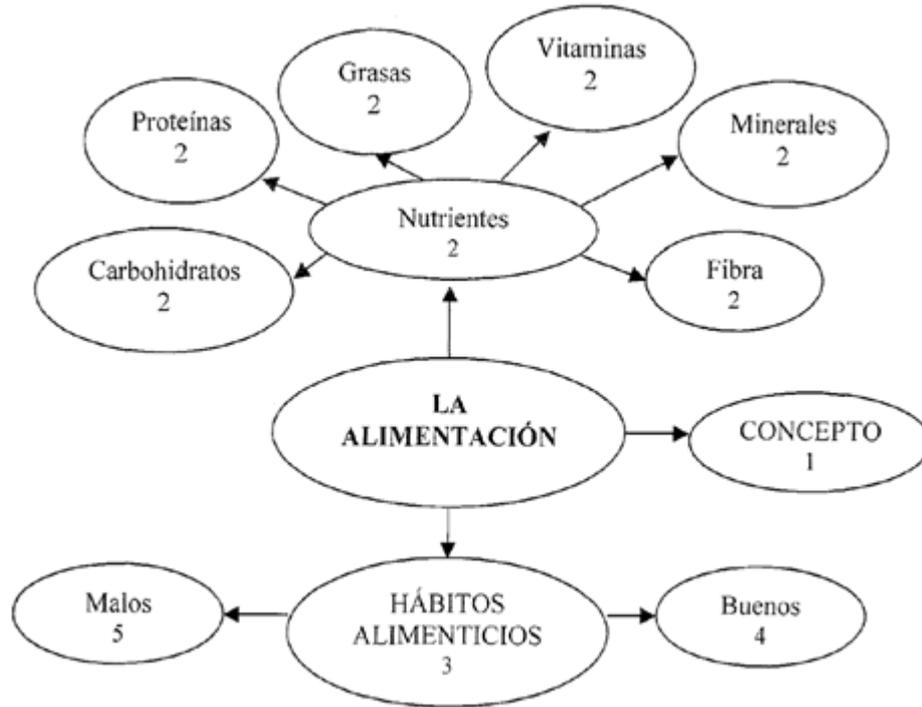


Grafico 2.2: Organizador Lógico de la variable independiente.

Organizador Lógico de la variable dependiente.

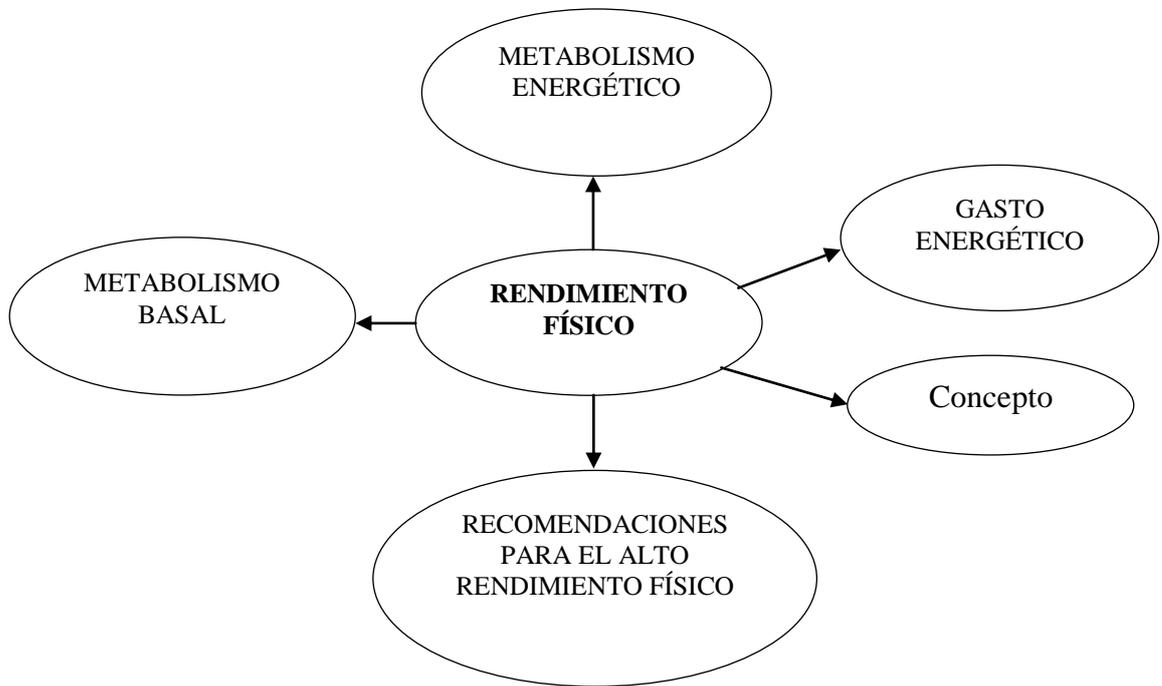


Gráfico 2.3: Organizador Lógico de la variable dependiente.

2.5- HIPÓTESIS

La alimentación incide en el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de Educación Básica, de la Escuela Francisco Flor.

2.6.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Unidades de observación: escuela “Francisco Flor”

Variable independiente: alimentación

Variable dependiente: rendimiento físico

Termino de relación: incide

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Para obtener la información necesaria y conocer más de cerca este problema, se realizarán dos clases de investigación: de campo y la documental-bibliográfica.

a) Investigación de campo

Se realizará en la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato, donde tendré contacto directo con los docentes, estudiantes, autoridades y padres de familia, para obtener la información directa, real y veraz sobre el problema que relaciona a la alimentación, que incide sobre el rendimiento físico.

Para esto se aplicarán técnicas de investigación como la observación de la práctica deportiva de los niños, entrevistas al docente y encuestas a los estudiantes y padres de familia.

b) Investigación documental-bibliográfica

Se obtendrá información secundaria recogida en los centros de información como son: libros, internet, revistas, periódicos, que constituirán el marco teórico del problema, que no es sino la investigación documental sobre las dos variables del problema.

Esto se realizará para conocer documentalmente sobre investigaciones anteriores realizadas sobre este problema y que no son sino narración verídica y comprobada de hechos reales acontecidos en otro ambiente, en otros lugares y en otros autores que nos pueden servir como referencia

para fortalecer mejor nuestros conocimientos y puede tener respuestas y soluciones más viables al problema.

3.2.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Durante el trabajo de investigación, se cumplirá un proceso que comprende cuatro niveles que se fueron realizando en forma sucesiva y paulatina uno a continuación de otro y que son: nivel exploratorio, nivel descriptivo, asociación de variables y nivel explicativo.

a) Nivel exploratorio

- Se visitará la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato para verificar si la alimentación es la causa primordial del bajo rendimiento físico de los estudiantes y las consecuencias que puede generar este problema en los niños.
- Se detectarán las casusas de la inadecuada alimentación que reciben los estudiantes en sus hogares, en el bar de la institución y fuera de ella, así como también se determinará de qué manera afecta esto a su rendimiento físico.
- Se observará la práctica deportiva de los niños para enunciar dos hipótesis la nula y la alterna de que la alimentación afecta o no al rendimiento físico de los estudiantes. Luego de realizar la investigación se podrá saber cuál de las hipótesis planteadas es la aceptada.

b) Nivel descriptivo

- Luego de aplicar los instrumentos de recolección de información se tabularán los datos para obtener los resultados que permitirán conocer la influencia que tiene la alimentación en el rendimiento físico de los niños.

- No todos los estudiantes tienen un igual comportamiento al momento de realizar actividad física, lo que se podrá dar en algunos niños que no desean o no les gusta practicar algún tipo de actividad o porque su condición física no es apropiada, incluso puede darse el caso de que algunos niños no muestren interés porque la institución no cuenta con los implementos deportivos o la infraestructura adecuada. El desinterés de los niños puede ser un factor que afecte su rendimiento físico. Esto se detectará con la información recopilada.

- Se compararán las diferencias entre los niños aún cuando se realice la misma práctica deportiva, algunos mostrarán tener una mejor habilidad en ciertos deportes tomando en cuenta que no son sus deportes favoritos, y mientras que otros mostrarán mayor dificultad o miedo de sufrir alguna lesión debido a los ejercicios que impondrá el docente.

a) Asociación de variables

- Se determinará por la información recibida la tendencia mayoritaria de los estudiantes a obtener un buen rendimiento físico y si es bueno o deficiente, dependerá de las aptitudes, habilidades y destrezas desarrolladas por cada una de ellas gracias a la alimentación recibida.

- Se determinará en forma porcentual la relación entre la alimentación y el rendimiento físico.

- Se observará en los estudiantes su rendimiento físico, tomando en cuenta la influencia que tenga la alimentación.

b) Nivel explicativo

- Se detectarán los factores que influyen en los niños para determinar un mayor o menor rendimiento físico.
- Se tratará de descubrir las principales causas que motivan al deficiente rendimiento físico, que se observará en los estudiantes.
- Con la información obtenida de los involucrados por parte del investigador se comprobará la hipótesis.

3.3.- POBLACIÓN Y MUESTRA

Para esta investigación se cuenta con una población de 71 personas, divididas en tres estratos que son:

- Docentes: 1
 - Estudiantes: 35
 - Padres de familia: 35
- Total: 71 personas involucradas: población o universo.

Para el cálculo de la muestra es recomendable utilizar la fórmula para poblaciones finitas por proporción, que se detalla a continuación:

$$n = \frac{z^2 N p q}{(N - 1) E^2 + z^2 p q}$$

p= es la probabilidad de éxito de que ocurra un suceso (si se desconoce p=0.5)

q= Es la probabilidad de que no ocurra un suceso (q=1-p)

E= Valor en proporción a la población (error en %)

N= Es el tamaño de la población.

Para el presente trabajo investigativo se he decidido trabajar con toda la población ya que esta es pequeña, sin embargo, con fines didácticos se ha detallado la formula la cual podría aplicarse con una población más extensa.

3.4.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.4.1- Matriz de operacionalización de la variable independiente.

3.4.2.- Matriz de operacionalización de la variable dependiente.

3.4.1- OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: ALIMENTACIÓN

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Población
<p>Por alimentación entendemos el conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos los alimentos, ésta puede ser: educable porque es transmitida de padres a hijos, modificable porque está influenciada por algunos factores como: el lugar geográfico, el clima, las costumbres y la capacidad adquisitiva; voluntaria por la forma de selección y preparación de los alimentos y consciente porque cuando ingerimos los alimentos sabemos si son o no nutritivos.</p>	Nutritiva	Consumo leche, carnes, verduras, frutas y cereales.	¿Qué tipo de alimentos naturales consume?	<p>Observación focalizada a los estudiantes.</p> <p>Encuesta a los docentes.</p> <p>Entrevista a los padres de familia.</p> <p>Observación focalizada a los estudiantes.</p> <p>Encuesta a los docentes.</p> <p>Entrevista a los padres de familia.</p>
		Se alimenta cinco veces al día.	¿Conoce usted cuántas veces debe alimentarse al día?	
		La alimentación que consume es equilibrada.	¿Son equilibradas las cantidades de cada tipo de alimento?	
		Le gusta consumir alimentos naturales	¿Por qué consume alimentos naturales?	
		Consumo todo tipo de alimentos	¿Qué tipo de alimentos consume?	
		Consumo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.	¿Qué tipo de nutrientes consume?	
		Le gusta consumir alimentos chatarra.	¿Por qué consume alimentos chatarra?	
	Chatarra	Consumo enlatados.	¿Consumo alimentos chatarra?	
		Consumo dulces y fritos	¿Qué tipo de alimentos consume en la escuela?	
		Consumo a diario comida chatarra	¿Con que frecuencia consume comida chatarra?	
		Su salud se ha visto afectada por consumir alimentos chatarra.	¿Los alimentos chatarra son malos para su salud?	
		Es una rutina consumir comida chatarra.	¿El consumo de comida chatarra se ha convertido en un hábito?	

Cuadro 3.1: Operacionalización de la variable independiente: alimentación

3.4.2.- OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO FÍSICO

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Población	
El rendimiento físico es la capacidad de resistencia que posee una persona al realizar un ejercicio o un deporte determinado, se encuentra íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes. Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico como del anaeróbico, todos ellos son dependientes del Consumo Máximo de Oxígeno.	Aceptable	Su capacidad de recuperación es inmediata.	¿Se recupera inmediatamente luego de realizar actividad física?	Observación focalizada a los estudiantes.	
	Inaceptable	Su actividad física es constantemente.	¿Con que frecuencia realiza actividad física?		Encuesta a los docentes.
		Obtener triunfos le motiva a mejorar su rendimiento.	¿Qué le motiva a mejorar su rendimiento físico?		
		En cada entrenamiento mejora su rendimiento físico.	¿Cómo mejora su rendimiento físico?		
		El docente motiva a los estudiantes en cada clase.	¿Son motivadoras las clases que imparte el docente?		Entrevista a los padres de familia.
		La buena alimentación le ayuda a mejorar el rendimiento físico.	¿Cómo influye la alimentación en el rendimiento físico?	Observación focalizada a los estudiantes.	
		Se siente cansado, sin ánimo y sin interés de realizar otra actividad deportiva.	¿Cómo se siente luego de realizar actividad física?		
		Realiza actividad física porque le exigen.	¿Por qué realiza actividad física?		
		No se recupera rápidamente luego de la práctica deportiva.	¿Por qué considera que su rendimiento físico es bajo?		
		No tiene interés de realizar actividad física.	¿Por qué no realiza actividad física?	Encuesta a los docentes.	
	No obtiene triunfos en los encuentros deportivos.	¿A obtenido triunfos en alguna competencia deportiva en la que a participado?	Entrevista a los padres de familia.		
	La carga académica le provoca desinterés por realizar la práctica deportiva.	¿La excesiva carga académica provoca desinterés por realizar la práctica deportiva?			

Cuadro 3.2: Operacionalización de la variable dependiente: rendimiento físico

3.5.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la recolección de información se utilizarán las técnicas de la observación, encuesta y entrevista con sus respectivos instrumentos como son la ficha de campo, cuestionarios y guía de preguntas, los mismos que nos ayudaran a obtener información de primera mano.

DONDE	A QUIENES	COMO		CUANDO
		Técnica	Instrumento	
La observación, entrevista y la encuesta se aplicará en la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato.	Estudiantes	Observación	Ficha de campo	07-05-2012
		Encuesta	Cuestionario	08-05-2012
	Docentes	Entrevista	Guía de preguntas	09-05-2012
		Encuesta	Cuestionario	10-05-2012
OBSERVACIONES: En caso de no cumplirse con normalidad este proceso se continuará la semana del 14 al 18 de mayo del presente año. Las encuestas para los padres de familia serán enviadas con sus hijos para que sean llenadas y posteriormente entregadas el 11 de mayo.				

Cuadro 3.3: Plan de recolección de la información

3.6.- PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Para procesar la información recolectada se procederá de la siguiente manera:

- Se revisará y clasificará la información obtenida a través de la aplicación de la observación, entrevista al docente y encuestas realizadas a los estudiantes y padres de familia.
- Se tabularán manualmente los datos obtenidos.
- Con la ayuda de los programas de computación Excel y Word se elaboraran los cuadros estadísticos que permitirán analizar los resultados de las encuestas.
- Se interpretaran los resultados con el apoyo del marco teórico.
- Se comprobará la hipótesis.
- Se establecerán las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se procedió al análisis de la información obtenida de las encuestas realizadas a los estudiantes y padres de familia del sexto año de educación básica de la Escuela “Francisco Flor”.

Los resultados fueron tabulados, expresados gráficamente; sus respuestas se denotan en cantidad, pero para fines de interpretación se presentan en porcentajes.

Para el análisis de la información se procede a:

- Analizar los resultados estadísticos.
- Presentación de los resultados a través de cuadros y gráficos.
- Comprobación de la hipótesis por medio del estadístico de prueba Chi-cuadrado

ENCUESTAS APLICADAS A LOS ESTUDIANTES

1. ¿Por lo general que desayunas?

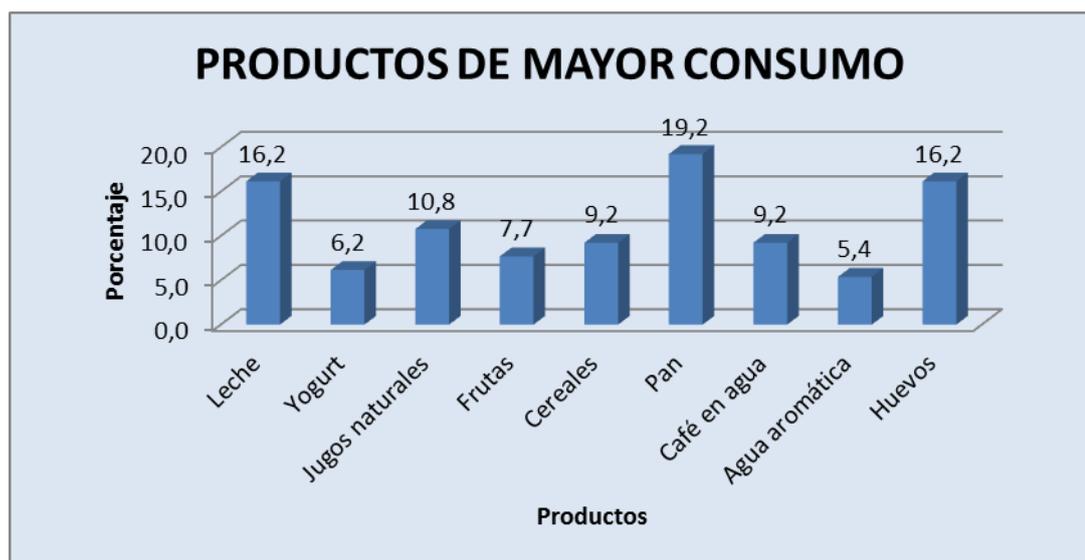
CUADRO # 4.1 Consumo de productos

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Leche	21	16,2
Yogurt	8	6,2
Jugos naturales	14	10,8
Frutas	10	7,7
Cereales	12	9,2
Pan	25	19,2
Café en agua	12	9,2
Agua aromática	7	5,4
Huevos	21	16,2
TOTAL	130	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.1 Consumo de productos



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: de acuerdo con los datos que se observan en el gráfico los productos que generalmente consumen la mayoría de estudiantes son: el pan con el 19.2%, la leche y los huevos con el 16.2%, y en menor consumo tenemos el agua aromática con el 5.4%.

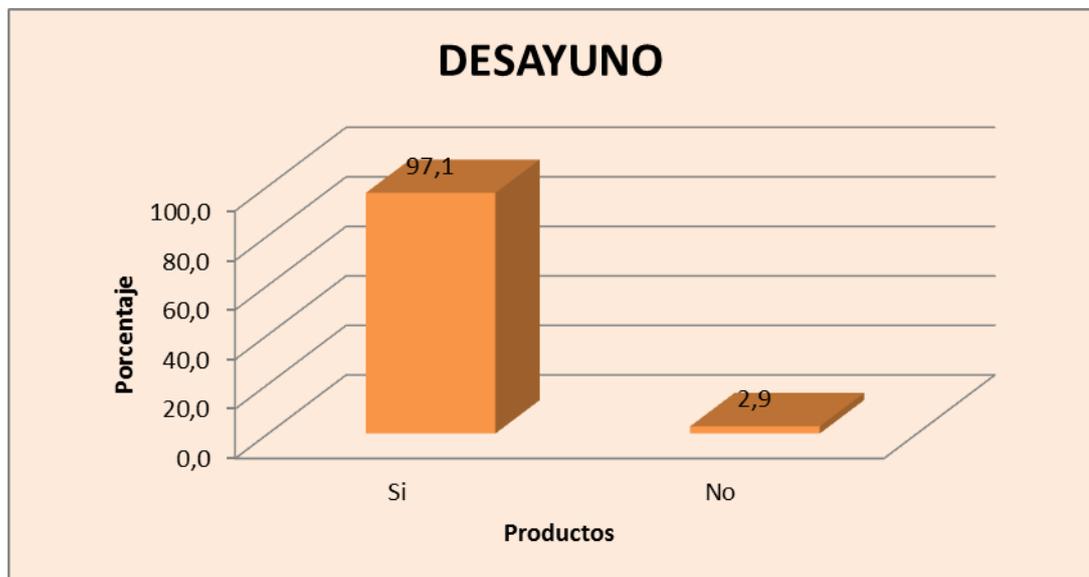
2. ¿Desayunaste hoy?

CUADRO # 4.2 Desayuno

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Si	34	97,1
No	1	2,9
TOTAL	35	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.2 Desayuno



Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: el 97.1% de los estudiantes encuestados afirman que desayunan antes de ir a la escuela, mientras que el 2.9% señalan que no lo hacen.

3. ¿Qué desayunaste hoy?

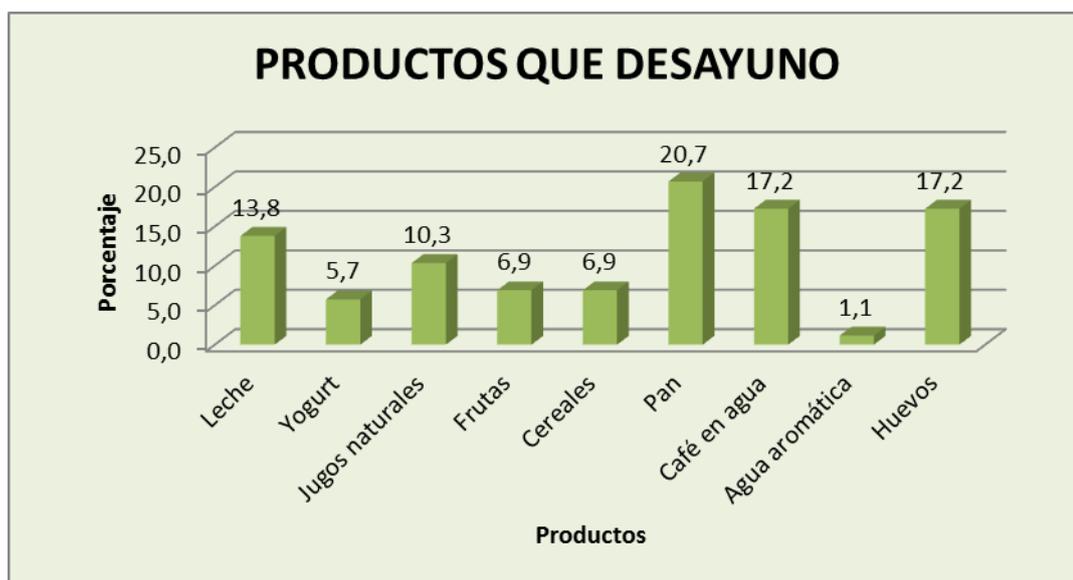
CUADRO # 4.3 Productos que desayuno

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Leche	12	13,8
Yogurt	5	5,7
Jugos naturales	9	10,3
Frutas	6	6,9
Cereales	6	6,9
Pan	18	20,7
Café en agua	15	17,2
Agua aromática	1	1,1
Huevos	15	17,2
TOTAL	87	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.3 Productos que desayuno



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: el día en que se aplicó la encuesta, los productos de mayor consumo en el desayuno fueron: el pan con el 20.7%, el café en agua con el 17.2%, los huevos con el 17.2% y la leche con el 13.8%.

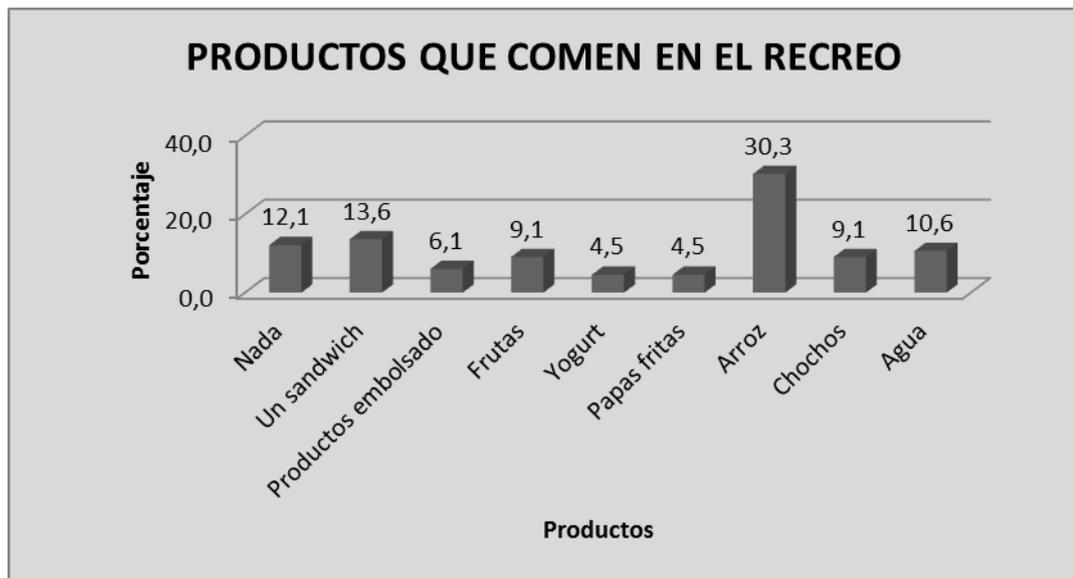
4. ¿Qué comes en el recreo?

CUADRO # 4.4 Productos que come en el recreo

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Nada	8	12,1
Un sándwich	9	13,6
Productos embolsado	4	6,1
Frutas	6	9,1
Yogurt	3	4,5
Papas fritas	3	4,5
Arroz	20	30,3
Chochos	6	9,1
Agua	7	10,6
TOTAL	66	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.4 Productos que come en el recreo



Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: los productos de mayor consumo en los estudiantes a la hora del recreo son: el arroz con el 30.3% y los sándwiches con el 13.6%, mientras que los de menor consumo con el 4.5% el yogurt y las papas fritas.

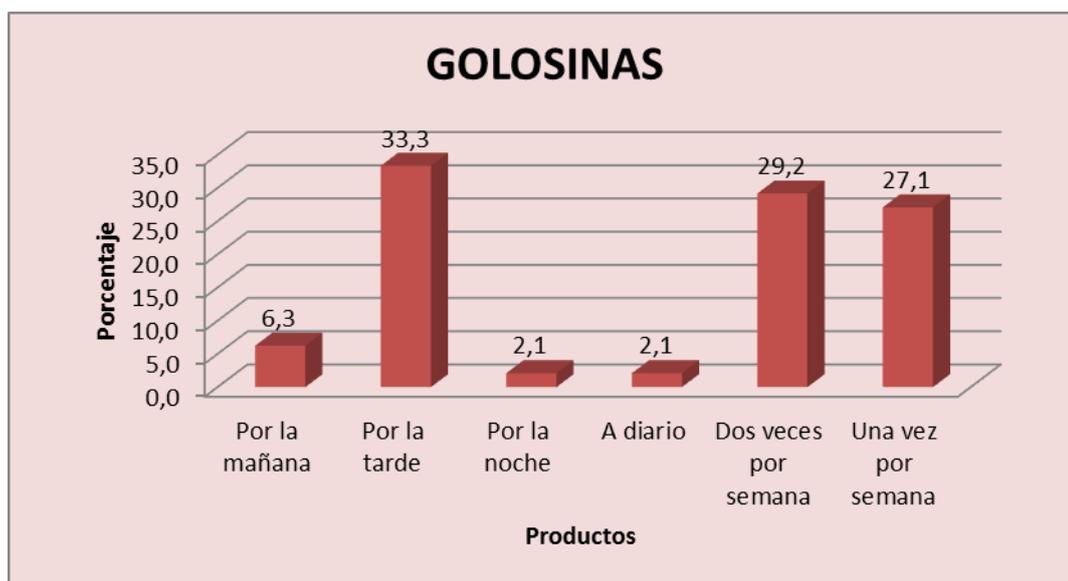
5. ¿Comes golosinas?

CUADRO # 4.5 Golosinas

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Por la mañana	3	6,3
Por la tarde	16	33,3
Por la noche	1	2,1
A diario	1	2,1
Dos veces por semana	14	29,2
Una vez por semana	13	27,1
TOTAL	48	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.5 Golosinas



Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: el 33.3% de los estudiantes dicen consumir golosinas en el horario de la tarde con una frecuencia de consumo de dos veces por semana el 29.2%, y una vez por semana el 27.1%.

6. ¿Cuántas veces te alimentas al día?

CUADRO # 4.6 Comidas al día

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Una vez	1	2,9
Dos veces	2	5,7
Tres veces	13	37,1
Cuatro veces	3	8,6
Cinco veces	16	45,7
TOTAL	35	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.6 Comidas al día



Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: como podemos observar en el gráfico el 37.1% de los estudiantes afirman que se alimentan tres veces al día, el 5.7% lo hace dos veces al día, y el 2.9% tan solo se alimentan una vez al día.

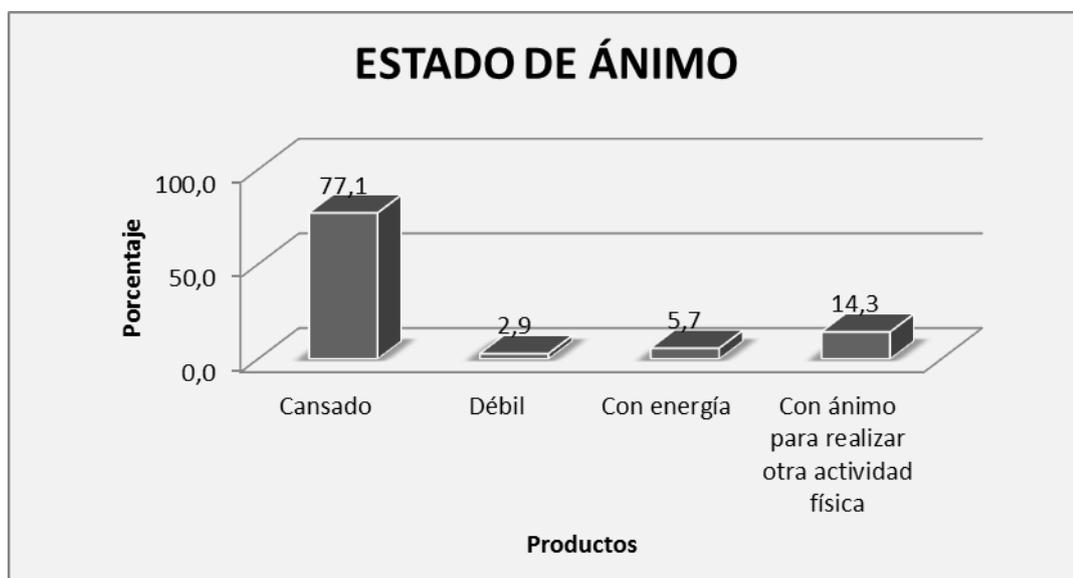
7. ¿Cómo te sientes luego de realizar actividad física?

CUADRO # 4.7 Estado de ánimo

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Cansado	27	77,1
Débil	1	2,9
Con energía	2	5,7
Con ánimo para realizar otra actividad física	5	14,3
TOTAL	35	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.7 Estado de ánimo



Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: luego de realizar actividad física el 77.1% de los estudiantes aseguran sentirse cansados, mientras que el 14.3% afirma sentirse con ánimo para realizar otra actividad física.

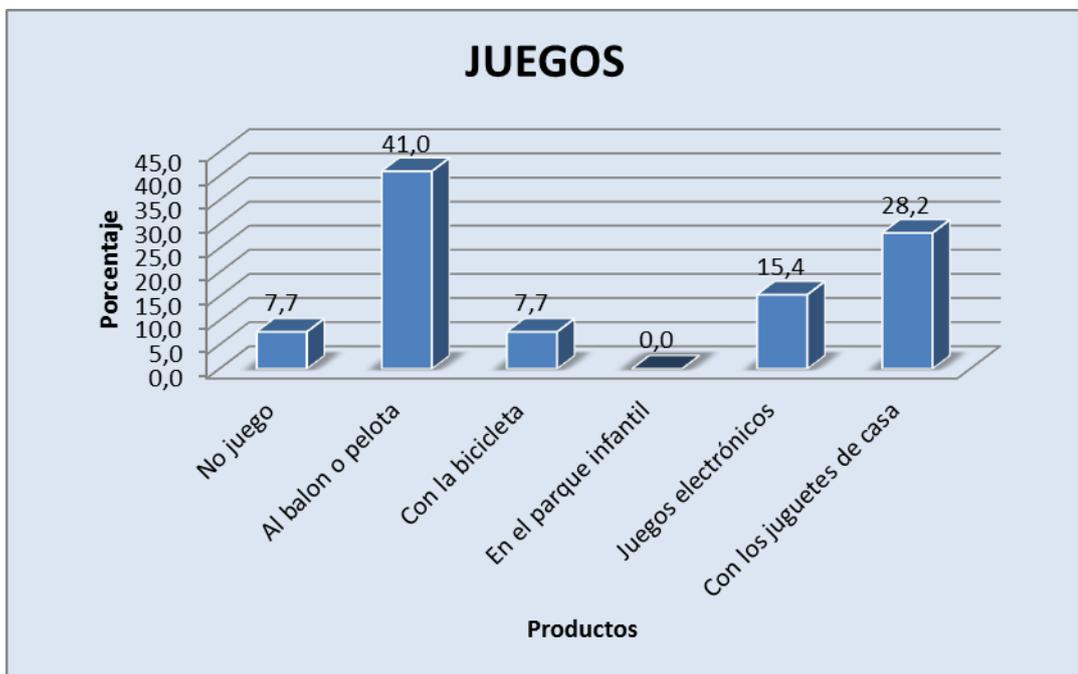
8. ¿Juegas después de salir de la escuela?

CUADRO # 4.8 Juegos

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
No juego	3	7,7
Al balón o pelota	16	41,0
Con la bicicleta	3	7,7
En el parque infantil	0	0,0
Juegos electrónicos	6	15,4
Con los juguetes de casa	11	28,2
TOTAL	39	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.8 Juegos



Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: al salir de la escuela el 41% de los niños juegan al balón o pelota, y el 28.2% lo hacen con los juguetes de la casa.

9. ¿Practicar algún deporte al salir de la escuela?

CUADRO # 4.9 Realizas deporte

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Si	28	80,0
No	7	20,0
TOTAL	35	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Gráfico # 4.9 Realizas deporte



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: del total de estudiantes encuestados el 80% asegura practicar algún tipo de deporte y el 20% no lo hacen.

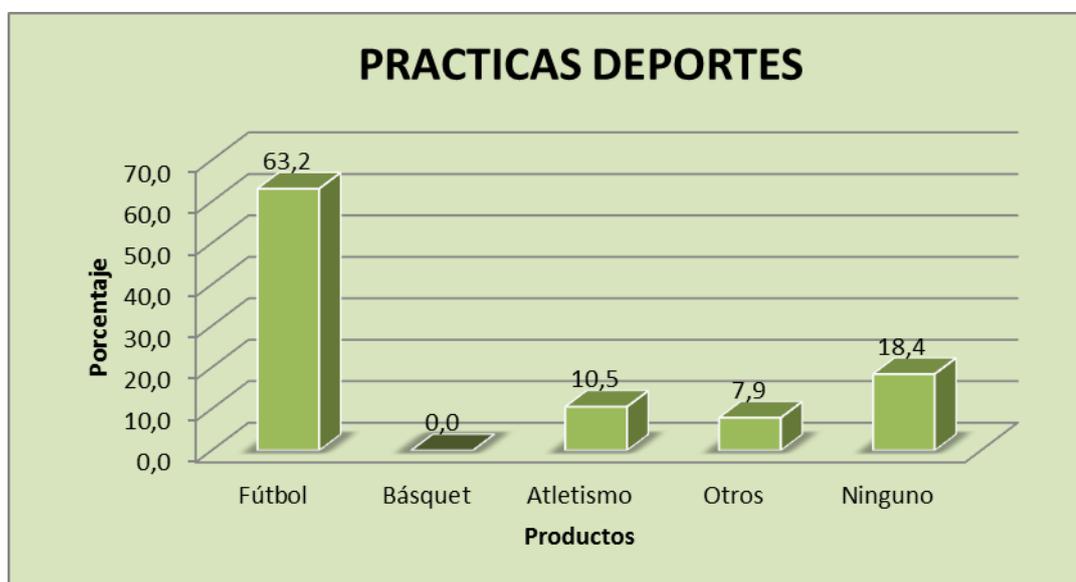
10. ¿Qué deporte practicas?

CUADRO # 4.10 Practicas deporte

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Fútbol	24	63,2
Básquet	0	0,0
Atletismo	4	10,5
Otros	3	7,9
Ninguno	7	18,4
TOTAL	38	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.10 Practicas deporte



Fuente: Encuesta a los estudiantes
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: los deportes que prefieren practicar los niños son: el fútbol con el 63.2%, y el atletismo con el 10.5%, mientras que el 18.4% de los estudiante no practica ningún deporte.

ENCUESTAS APLICADAS A LOS PADRES DE FAMILIA

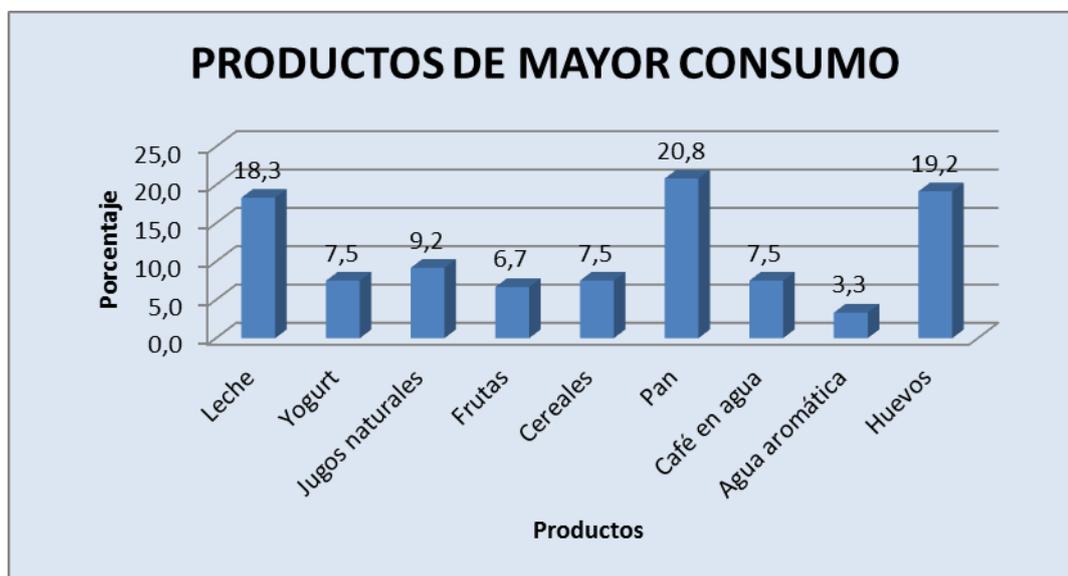
1. ¿Por lo general que desayuna su hijo?

CUADRO # 4.11 Consumo de productos

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Leche	22	18,3
Yogurt	9	7,5
Jugos naturales	11	9,2
Frutas	8	6,7
Cereales	9	7,5
Pan	25	20,8
Café en agua	9	7,5
Agua aromática	4	3,3
Huevos	23	19,2
TOTAL	120	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.11. Consumo de productos



Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: de acuerdo con los datos que representa el gráfico, los productos que generalmente consumen la mayoría de estudiantes según los padres de familia son: el pan con el 20.8%, los huevos con el 19.2%, la leche con el 18.3%, y en menor consumo el agua aromática con el 3.3%.

2. ¿Desayunó hoy su hijo?

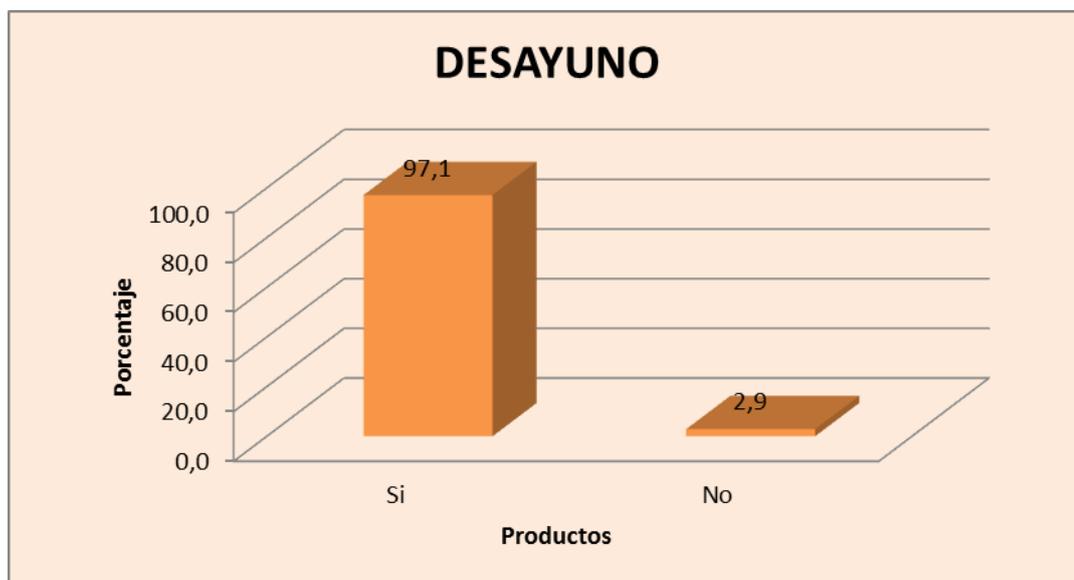
CUADRO # 4.12 Desayuno

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Si	34	97,1
No	1	2,9
TOTAL	35	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia

Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.12 Desayuno



Fuente: Encuesta a los padres de familia

Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: el 97.1% de los padres de familia encuestados afirman que sus hijos desayunan antes de ir a la escuela, mientras que el 2.9% señalan que no lo hacen.

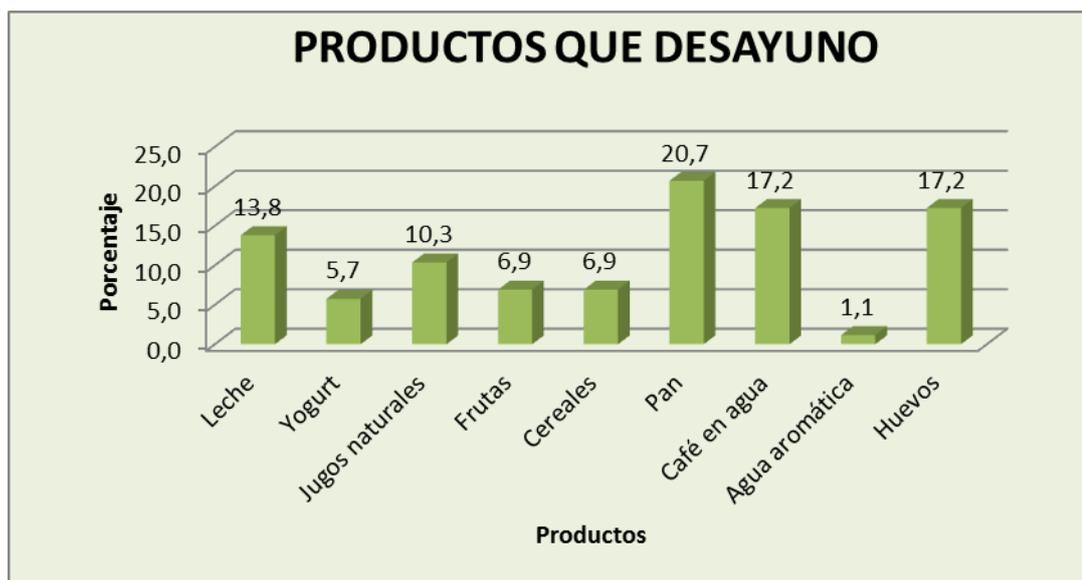
3. ¿Qué desayunó hoy su hijo?

CUADRO # 4.13 Productos que desayuno

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Leche	12	13,8
Yogurt	5	5,7
Jugos naturales	9	10,3
Frutas	6	6,9
Cereales	6	6,9
Pan	18	20,7
Café en agua	15	17,2
Agua aromática	1	1,1
Huevos	15	17,2
TOTAL	87	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.13 Productos que desayuno



Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: el día que se aplicó la encuesta a los padres de familia, la mayoría de ellos respondió que sus hijos en el desayuno consumieron: pan 20.7%, huevos 17.2% y café en agua 17.2%, mientras que los productos de menor consumo fueron: el agua aromática con el 1.1%, el yogurt con el 5.7%.

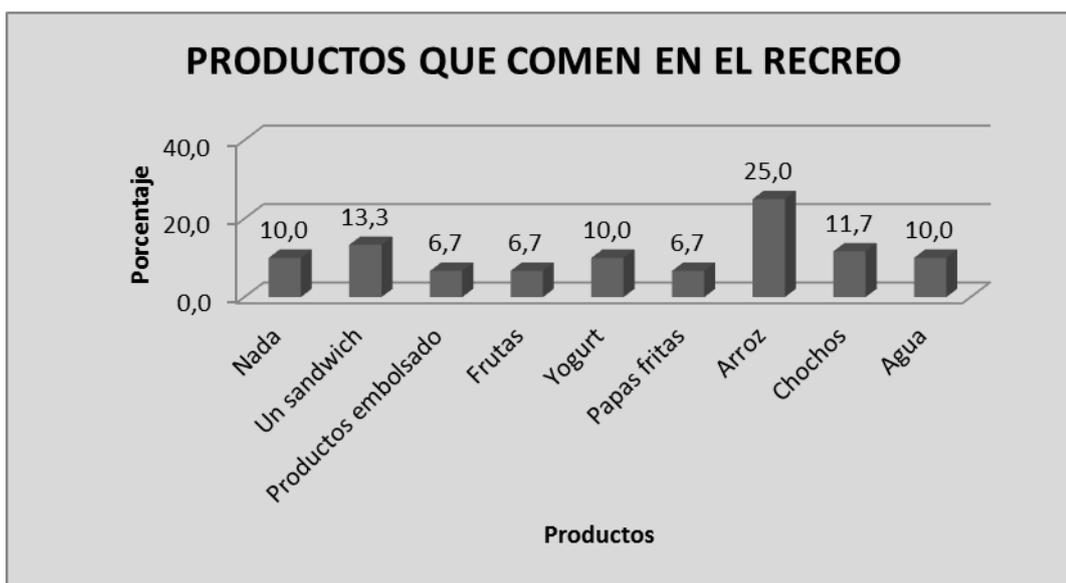
4. ¿Qué come su hijo en el recreo?

CUADRO # 4.14 Productos que come en el recreo

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Nada	6	10,0
Un sándwich	8	13,3
Productos embolsado	4	6,7
Frutas	4	6,7
Yogurt	6	10,0
Papas fritas	4	6,7
Arroz	15	25,0
Chochos	7	11,7
Agua	6	10,0
TOTAL	60	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Gráfico # 4.14 Productos que come en el recreo



Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: según los padres de familia, los productos que consumen en mayor cantidad sus hijos a la hora del recreo son: el arroz con el 25% y los sándwiches con el 13.3%, mientras que los de menor consumo son: los productos embolsados, las frutas, las papas fritas con el 6.7%.

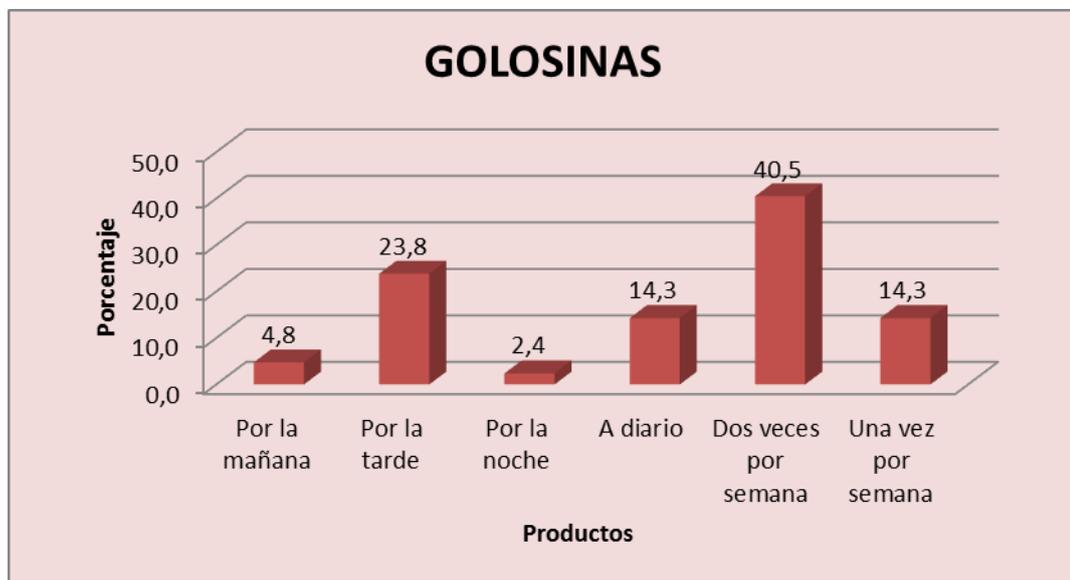
5. ¿Come golosinas su hijo?

CUADRO # 4.15 Golosinas

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Por la mañana	2	4,8
Por la tarde	10	23,8
Por la noche	1	2,4
A diario	6	14,3
Dos veces por semana	17	40,5
Una vez por semana	6	14,3
TOTAL	42	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.15 Golosinas



Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: el 23.8% de los padres de familia aseguran que sus hijos consumen golosinas en el horario de la tarde con una frecuencia de consumo de dos veces por semana el 40.5%, y una vez por semana el 14.3%.

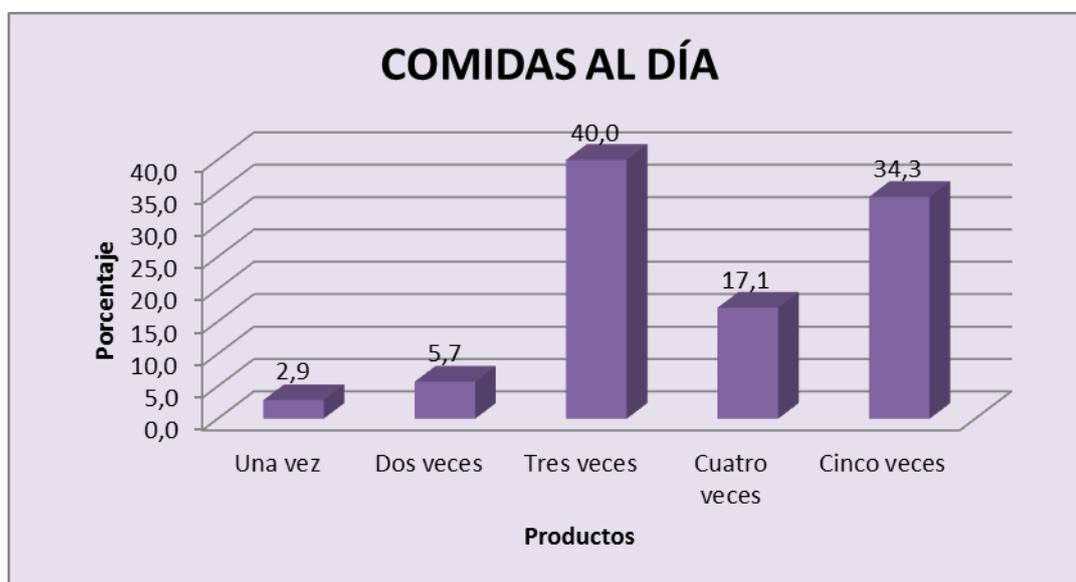
6. ¿Cuántas veces se alimenta al día su hijo?

CUADRO # 4.16 Comidas al día

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Una vez	1	2,9
Dos veces	2	5,7
Tres veces	14	40,0
Cuatro veces	6	17,1
Cinco veces	12	34,3
TOTAL	35	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.16 Comidas al día



Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: según el gráfico el 40% de los de los padres de familia afirman que sus hijos se alimentan tres veces al día, el 5.7% lo hace dos veces al día, y el 2.9% solo se alimentan una vez al día.

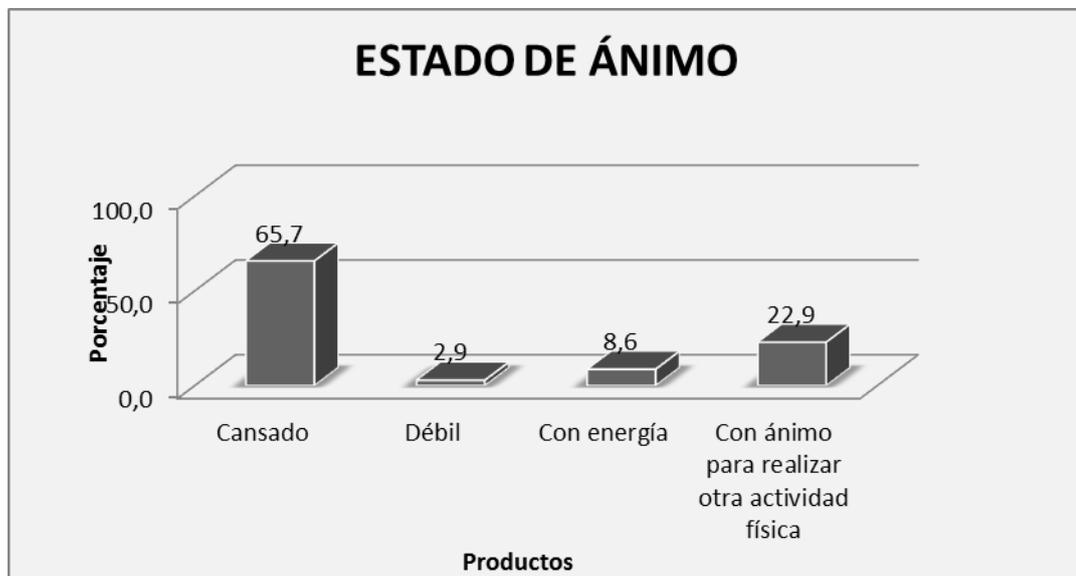
7. ¿Cómo se siente su hijo luego de realizar actividad física?

CUADRO # 4.17 Estado de ánimo

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Cansado	23	65,7
Débil	1	2,9
Con energía	3	8,6
Con ánimo para realizar otra actividad física	8	22,9
TOTAL	35	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.17 Estado de ánimo



Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: del total de los padres de familia encuestados el 65.7% aseguran que sus hijos se sienten cansados luego de realizar actividad física, y tan solo el 22.9% afirman que sus hijos se sienten con ánimo para realizar otra actividad física.

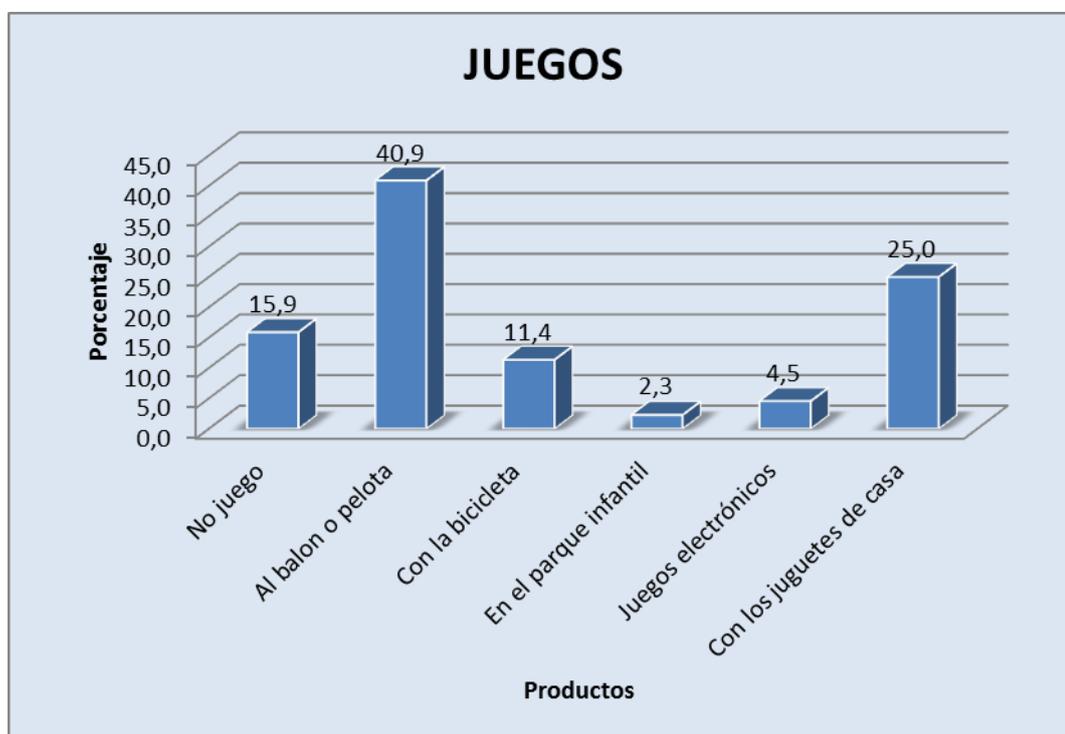
8. ¿Su hijo juega después de salir de la escuela?

CUADRO # 4.18 Juegos

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
No juego	7	15,9
Al balón o pelota	18	40,9
Con la bicicleta	5	11,4
En el parque infantil	1	2,3
Juegos electrónicos	2	4,5
Con los juguetes de casa	11	25,0
TOTAL	44	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.18 Juegos



Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: el 40.9% de los padres de familia dicen que sus hijos al salir de la escuela juegan al balón o pelota, y el 25% lo hacen con los juguetes de la casa.

9. ¿Su hijo practica algún deporte al salir de la escuela?

CUADRO # 4.19 Realizan deporte

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Si	28	80,0
No	7	20,0
TOTAL	35	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.19 Realizan deporte



Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: de todos los padres de familia encuestados el 80% aseguran que sus hijos practicar algún tipo de deporte y el 20% no lo hace.

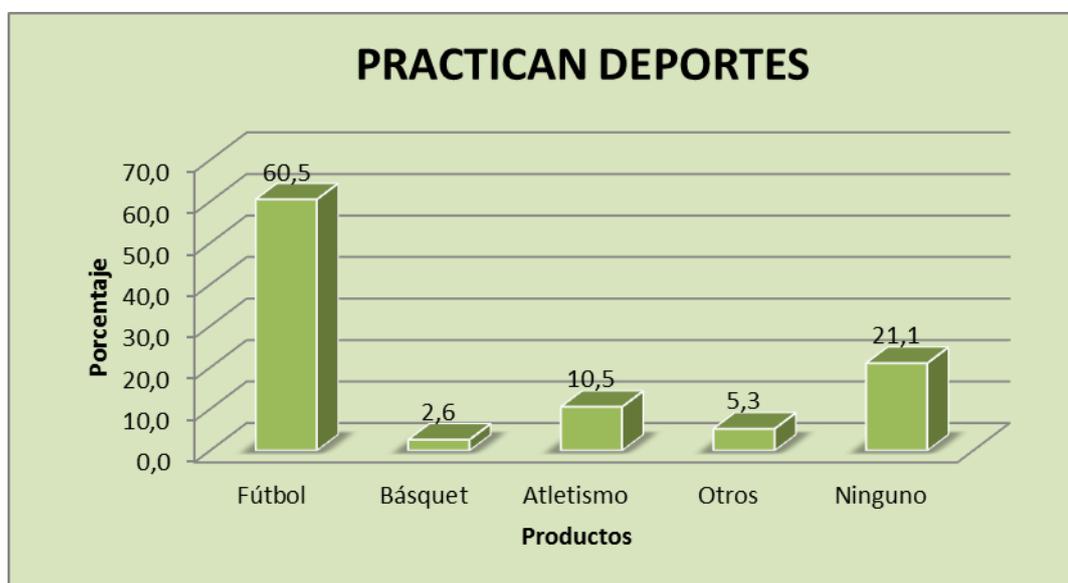
10. ¿Qué deporte practica su hijo?

CUADRO # 4.20 Practica deportes

PRODUCTOS	FRECUENCIA	%
Fútbol	23	60,5
Básquet	1	2,6
Atletismo	4	10,5
Otros	2	5,3
Ninguno	8	21,1
TOTAL	38	100

Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

GRÁFICO # 4.20 Practica deportes



Fuente: Encuesta a los padres de familia
Elaborado por: Marcelo Sarmiento

Análisis: según los padres de familia los deportes que prefieren practicar sus hijos son: el fútbol con el 60.5%, y el atletismo con el 10.5%, mientras que el 21.1% no practica ningún deporte.

ENTREVISTA APLICADA AL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA

1. *¿Cuál es su opinión sobre la alimentación que reciben los estudiantes?*

De lo que he podido observar su alimentación no es la adecuada, los alimentos que consumen no aportan los nutrientes necesarios para el desarrollo de sus actividades diarias.

2. *¿Qué alimentos consumen los niños en mayor cantidad dentro de la Institución?*

Los alimentos que más consumen son: arroz, sándwiches y chochos.

3. *¿Piensa usted que la alimentación que reciben los niños incide en el rendimiento físico?*

La alimentación es un factor importante porque les brinda la energía necesaria para realizar actividad física.

4. *¿Se ha preocupado por informar a sus estudiantes sobre la importancia de alimentarse adecuadamente?*

En la planificación anual se hace constar un plan de clase sobre la alimentación y su importancia en la práctica deportiva.

5. *¿Los alimentos que se expenden en el bar de la institución son nutritivos?*

Con las nuevas disposiciones del gobierno sobre la prohibición de vender productos chatarra en las instituciones educativas, se ha disminuido su expendio y mejorado la calidad de alimentos.

6. *¿Ha observado que la salud de algún estudiante se ha visto afectada por la mala alimentación?*

En varias ocasiones los niños han tenido que ausentarse de la escuela debido a que sufren desmayos ocasionados por la falta de alimentación, dolores de estómago y vómitos.

7. *¿Conoce usted como debe alimentarse un niño?*

Debe consumir frutas, verduras, vegetales, cereales, lácteos, carnes y se recomienda comer como mínimo tres veces al día.

8. *¿En qué nivel se encuentra el rendimiento físico de los estudiantes?*

De las evaluaciones aplicadas he podido determinar que su rendimiento físico es bueno.

9. *¿Cree usted que los triunfos alcanzados motivan al niño a mejorar su rendimiento físico?*

Alcanzar un triunfo en cualquier disciplina es una experiencia positiva, porque alienta a los niños a seguir practicando su deporte preferido.

10. *¿Al realizar actividad física los estudiantes se cansan con facilidad?*

La mayoría de ellos se cansan con facilidad, por esta razón es necesario darles un receso para que puedan recuperarse.

4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS

Una vez tabulados y analizados los datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los estudiantes y padres de familia, se puede determinar lo siguiente:

- Los productos de mayor consumo que generalmente reciben los niños en el desayuno son: pan, leche, huevos y frutas.

Un desayuno adecuado que les permita a los niños mejorar su rendimiento físico e intelectual, debe contener: un vaso de agua y el aporte de vitamina C, un jugo o una fruta cítrica, suficiente para estimular el sistema inmunológico, también es aconsejable para la salud de los huesos consumir un producto lácteo, complementándolo con un producto elaborado con harina que sea de digestión lenta.

- El día en que se aplicó la encuesta, la mayoría de estudiantes habían desayunado: pan, café en agua y huevos, estos productos no aportan los nutrientes necesarios para su desarrollo físico e intelectual, debiendo complementarse con jugo natural, un vaso de agua y un producto lácteo.
- Se ha identificado que el arroz es el alimento de mayor consumo por parte de los estudiantes a la hora del recreo, a pesar de que este producto es nutritivo, no es recomendable consumirlo a esta hora del día, ya que es un producto de absorción lenta, por lo que al llegar al almuerzo no tendrían apetito y no se alimentarían adecuadamente, se recomienda ingerir una fruta o un yogurt más un vaso de agua lo que les ayudará a elegir un menú más equilibrado.
- El consumo de golosinas se da por lo general en el horario de la tarde con una frecuencia de dos veces por semana y en algunas ocasiones a diario, esto se da por varias razones como la disminución de estos productos en el bar de la institución, algunos niños prefieren esperar la hora de salida para comprarlos fuera de la escuela y otros lo hacen en sus domicilios ya que no tienen el suficiente control de sus padres. Se debe evitar el consumo de dulces, galletas, refrescos y golosinas ya que pueden causar graves infecciones intestinales especialmente si se consumen en la calle y en gran cantidad.
- Existen niños que se alimentan de una a tres veces al día, lo que puede deberse a varias razones como: la situación económica de sus familias, la falta de tiempo de sus padres y el desconocimiento de la distribución de las comidas que debe consumirse durante el día. Es importante distribuir los alimentos en 4 a 5 comidas diarias en función del ritmo de vida ya que nos garantiza un aporte adecuado de nutrientes, es decir: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- La mayoría de estudiantes luego de realizar actividad física se sienten cansados y débiles, lo que demuestra claramente que no tienen un buen rendimiento físico, la fatiga está ligada a la resistencia, cuanto más elevemos la capacidad de trabajo, más tarde aparecerá el cansancio.

- Aproximadamente el 50% de los estudiantes no juegan o prefieren juegos que no requieren de esfuerzo, siendo esta una de las causas para que su rendimiento físico no se encuentre en un buen nivel. Es por esta razón que se recomiendan los juegos recreacionales que permitan compartir, mejorar y aumentar la flexibilidad, mejorar y aumentar la resistencia, ser más hábil, perceptivo, competente y mejorar la capacidad de concentración, además la práctica de estos juegos ayudará a reducir el tiempo de ocio.
- Como la mayoría de estudiantes afirman practicar alguna disciplina deportiva luego de salir de la escuela, es importante determinar el deporte que realizan y el tiempo que dedican a entrenar, para establecer el nivel de rendimiento físico que poseen.

El rendimiento físico de una persona está relacionado directamente con la generación de energía del cuerpo y ésta a su vez con el oxígeno que recibe, alcanzar un máximo rendimiento va a depender entonces de factores como: el tipo de actividad deportiva que se practique y su duración.

- El deporte de preferencia de los niños es el fútbol. La práctica de este deporte en nuestros días presenta un sinnúmero de beneficios. Entre los que podemos mencionar la descarga de energía propia del ser humano provocada principalmente por el stress y actividades académicas, que en determinado momento se acumulan a lo largo de la semana, esto en particular lo vemos representado por la práctica sabatina o dominical de uno o más encuentros futbolísticos, otro de los beneficios es la mejora física y mental de nuestro cuerpo a través del desarrollo de nuestras cualidades físicas.

INTERPRETACIÓN DE LA ENTREVISTA REALIZADA AL DOCENTE

De la entrevista aplicada al docente de cultura física se puede determinar que los niños no se alimentan adecuadamente ya que en el recreo consumen alimentos de digestión lenta tales como: el arroz, sándwiches y chochos, estos productos no son recomendable consumirlos a esta hora del día ya que en el almuerzo se sentirán

satisfechos y muchos de ellos comerán muy poco o nada, este desbalance en los horarios de comida tiene efectos desfavorables en la salud de los niños causándoles dolores de estómago, vómitos y desmayos, que les obligará a abandonar la institución, por esta razón es necesario que a los niños se les dé a conocer el tipo de alimentos que deben consumir durante el día, concientizándoles sobre la importancia que tiene la alimentación en su desarrollo físico, ya que les proporciona la energía necesaria para que puedan cumplir con sus actividades diarias y en el caso de quienes practican algún deporte les permitirá mejorar su rendimiento físico de tal forma que puedan obtener triunfos.

4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la comprobación de la hipótesis se utilizará el método estadístico de distribución Chi cuadrado X^2 .

Paso 1: Planteamiento de la hipótesis

a) Modelo lógico

Ho: No hay diferencia estadística significativa entre la alimentación y el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de Educación Básica, de la Escuela Francisco Flor.

H1: Si hay diferencia estadística significativa entre la alimentación y el rendimiento físico en los estudiantes del sexto año de Educación General Básica, de la Escuela Francisco Flor.

b) Modelo matemático

Ho: $O = E$

H1: $O \neq E$

c) Modelo estadístico

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Paso 2: Nivel de significación

Para la comprobación de la hipótesis se trabajará con un nivel de significación del 0.05.

A continuación se presenta la tabla de contingencia:

CUADRO DE CONTINGENCIA

Preguntas	CARACTERÍSTICAS	P3															TMH									
		Leche	Leche, yogurth	Leche, pan, huevos	Leche, cereales, pan, huevos	Leche, jugos naturales, cereales	Leche, jugos naturales, huevos	Leche, pan	Leche, cereales, huevos	Leche, jugos naturales, pan, huevos	Yogurth, frutas, café en agua, cereales, huevos	Yogurth, frutas, café en agua, huevos	Yogurth, frutas, pan, café en agua, huevos	Yogurth, frutas, pan, café en agua	Jugos naturales, café en agua, huevos	Jugos naturales		Jugos naturales, cereales	Jugos naturales, frutas, cereales, pan, huevos	Jugos naturales, pan, huevos	Frutas	Pan, café en agua, huevos	Pan, café en agua	Pan, agua aromática	Café en agua	Nada
p 7	Cansado	2	1	3	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1	0	1	0	2	5	1	3	1	2
	Débil	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
	Con energía	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
	Con ánimo	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
	TMV	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	5	1	3	1

Cuadro 4.21: Cuadro de contingencia

Paso 3: Comprobación de la hipótesis

O	E	O-E	(O-E)(O-E)	$((O-E)(O-E))/E$
2	1,54285714	0,45714286	0,20897959	0,135449735
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,11428571	-0,11428571	0,01306122	0,114285714
0	0,28571429	-0,28571429	0,08163265	0,285714286
1	0,77142857	0,22857143	0,0522449	0,067724868
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
3	2,31428571	0,68571429	0,47020408	0,203174603
0	0,08571429	-0,08571429	0,00734694	0,085714286
0	0,17142857	-0,17142857	0,02938776	0,171428571
0	0,42857143	-0,42857143	0,18367347	0,428571429
0	0,77142857	-0,77142857	0,59510204	0,771428571
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
1	0,05714286	0,94285714	0,88897959	15,55714286
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
1	0,77142857	0,22857143	0,0522449	0,067724868
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
1	0,77142857	0,22857143	0,0522449	0,067724868
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
1	0,77142857	0,22857143	0,0522449	0,067724868
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
1	0,77142857	0,22857143	0,0522449	0,067724868
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
0	0,77142857	-0,77142857	0,59510204	0,771428571
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
1	0,14285714	0,85714286	0,73469388	5,142857143
0	0,77142857	-0,77142857	0,59510204	0,771428571
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857

1	0,14285714	0,85714286	0,73469388	5,142857143
0	0,77142857	-0,77142857	0,59510204	0,771428571
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
1	0,14285714	0,85714286	0,73469388	5,142857143
0	0,77142857	-0,77142857	0,59510204	0,771428571
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
1	0,14285714	0,85714286	0,73469388	5,142857143
0	0,77142857	-0,77142857	0,59510204	0,771428571
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
1	0,14285714	0,85714286	0,73469388	5,142857143
1	0,77142857	0,22857143	0,0522449	0,067724868
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
2	1,54285714	0,45714286	0,20897959	0,135449735
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,11428571	-0,11428571	0,01306122	0,114285714
0	0,28571429	-0,28571429	0,08163265	0,285714286
1	0,77142857	0,22857143	0,0522449	0,067724868
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
0	0,77142857	-0,77142857	0,59510204	0,771428571
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
1	0,05714286	0,94285714	0,88897959	15,55714286
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
1	0,77142857	0,22857143	0,0522449	0,067724868
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
0	0,77142857	-0,77142857	0,59510204	0,771428571
1	0,02857143	0,97142857	0,94367347	33,02857143
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
2	1,54285714	0,45714286	0,20897959	0,135449735
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,11428571	-0,11428571	0,01306122	0,114285714
0	0,28571429	-0,28571429	0,08163265	0,285714286
5	3,85714286	1,14285714	1,30612245	0,338624339
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143

0	0,28571429	-0,28571429	0,08163265	0,285714286
0	0,71428571	-0,71428571	0,51020408	0,714285714
1	0,77142857	0,22857143	0,0522449	0,067724868
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
3	2,31428571	0,68571429	0,47020408	0,203174603
0	0,08571429	-0,08571429	0,00734694	0,085714286
0	0,17142857	-0,17142857	0,02938776	0,171428571
0	0,42857143	-0,42857143	0,18367347	0,428571429
1	0,77142857	0,22857143	0,0522449	0,067724868
0	0,02857143	-0,02857143	0,00081633	0,028571429
0	0,05714286	-0,05714286	0,00326531	0,057142857
0	0,14285714	-0,14285714	0,02040816	0,142857143
TOTAL				105

Cuadro 4.22: Comprobación de la hipótesis

Regla de decisión:

$$1-0,05 = 0,95;$$

$$gl = (c-1)(r-1)$$

$$gl = (24-1)(4-1) = 69$$

Al 95% y con 69 gl X^2_t es igual a 96,001

$H_0 = X^2_c > 96,001 =$ se rechaza la hipótesis nula

$H_0 = X^2_c \leq 96,001 =$ se acepta la hipótesis nula

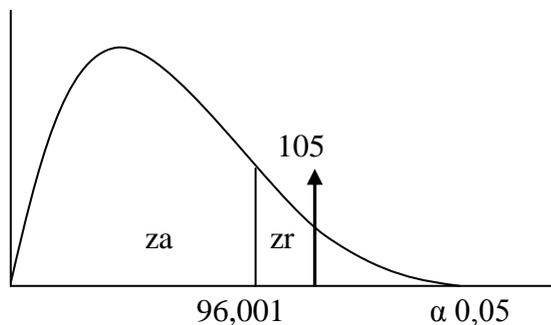


Gráfico 4.21: Regla de decisión de la hipótesis

Conclusión:

Como el valor del Chi cuadrado calculado (X^2_c) es mucho mayor a 96,001 con 69 grados de libertad y un α de 0,05, se RECHAZA la hipótesis nula y se ACEPTA la

alterna, es decir, “Si hay diferencia estadística significativa entre la alimentación y el rendimiento físico en los estudiantes del sexto año de Educación General Básica, de la Escuela Francisco Flor”.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A continuación se exponen las conclusiones y recomendaciones a las que se ha llegado una vez efectuada la tabulación, análisis e interpretación de los resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes y padres de familia.

CONCLUSIONES

- Mediante el estudio realizado se determinó que los niños no poseen buenos hábitos alimenticios, causados por la despreocupación y el desconocimiento de los padres de familia sobre la alimentación que deben recibir sus hijos y la poca importancia que le dan las autoridades a este problema.
- La mayoría de estudiantes no poseen un buen rendimiento físico, debido al rápido agotamiento que presentan al realizar actividad deportiva, lo que se debe a diferentes razones entre las que se mencionan: la inadecuada alimentación, el sedentarismo, la falta de apoyo de los padres para que sus hijos practiquen algún deporte y el desinterés de docentes y autoridades en que los niños participen en competencias deportivas.
- A través del estudio estadístico realizado se pudo comprobar que la inadecuada alimentación que reciben los niños incide en su rendimiento físico.

RECOMENDACIONES

- Informar a los padres de familia sobre los efectos negativos que produce la inadecuada alimentación en la salud y desarrollo físico e intelectual de sus hijos, con el propósito de que tomen medidas o alternativas para mejorar sus hábitos alimenticios.

- El docente de Cultura Física incentive a sus estudiantes a realizar algún deporte, mediante charlas, videos, imágenes y prácticas de los deportes de su preferencia.
- Las Autoridades gestionen con la Federación Deportiva de Tungurahua para que se realicen exhibiciones de los diferentes deportes en la institución, con el propósito de incentivar a los estudiantes a que los practiquen.
- Diseñar un plan nutricional que contribuya a mejorar el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato.
- Organizar una casa abierta con el fin de socializar el plan de nutrición que se propondrá más adelante.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

TEMA: Diseño de un plan de nutrición que contribuya a mejorar el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato.

Institución: Escuela fiscal “Francisco Flor”.

Beneficiarios: Estudiantes del sexto año.

Ubicación: Av. Cervantes entre la calle Río Misahuallí y Av. Atahualpa.

Tiempo estimado para la implementación: 6 meses.

Equipo técnico responsable:

Dra. Rocío Escobar-Directora de la institución.

Lcdo. Daniel Valle-Profesor de Cultura Física.

Egdo. Marcelo Sarmiento-Investigador.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

Con el transcurrir del tiempo la alimentación de los estudiantes de la escuela “Francisco Flor” se ha venido deteriorando, por varios factores tales como: la venta de alimentos chatarra dentro y fuera de la institución, la despreocupación de los padres de familia, y la falta de atención a este problema por parte de las autoridades, lo que ha provocado que los niños se vean afectados en su salud y estado físico.

En la actualidad nos vemos invadidos de alimentos que son de fácil consumo y que se han convertido en una buena alternativa por la falta de tiempo; sin embargo, el ingerir este tipo de alimentos resulta perjudicial para la salud debido a que no contienen los nutrientes necesarios.

Por esta razón mejorar la alimentación de las personas se ha convertido en un reto para los profesionales especializados en nutrición, quienes recomiendan un cierto plan a seguir dependiendo de las necesidades nutricionales de acuerdo a la edad, lo que permitirá que los niños gocen de buena salud.

6.3 JUSTIFICACIÓN.

Esta propuesta ha sido elaborada con la finalidad de proporcionar a la escuela fiscal “Francisco Flor” un plan de nutrición que contribuya a mejorar el rendimiento físico de los estudiantes.

Con la implementación del Plan de Nutrición se mejorarán los hábitos alimenticios de los niños para que tengan la energía necesaria al realizar sus actividades diarias y además se dediquen a practicar un deporte de su preferencia y puedan obtener triunfos.

Este plan será una fuente importante de información escrita y un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en la institución. Además se constituirá en una herramienta que sustente la adopción de políticas y toma de decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 General

Diseñar un plan de nutrición que contribuya a mejorar el rendimiento físico de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Francisco Flor” de la ciudad de Ambato.

6.4.2 Específicos

- Definir las necesidades nutricionales de los estudiantes del sexto año de educación básica de la escuela “Francisco Flor”.
- Investigar de qué forma influirá la adecuada alimentación en el rendimiento físico.
- Socializar con los docentes, padres de familia y autoridades en qué consiste y como beneficiará el plan de nutrición a los estudiantes.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El desarrollo de este plan será posible gracias a la colaboración de los padres de familia y autoridades, quienes contribuirán para que el plan de nutrición sea puesto en marcha.

Se contará con el apoyo de un profesional quien será el encargado de asesorarme para elaborar el plan de nutrición, el mismo que será puesto en práctica con los estudiantes.

La ayuda del docente también será importante ya que contribuirá con la socialización del plan de nutrición a los estudiantes.

6.6 FUNDAMENTACIÓN

6.6.1 Plan de nutrición

La propuesta se encamina en la elaboración de un plan de nutrición que debe responder a las necesidades de los niños según lo manifiesta http://www.hispagimnasios.com/a_nutric/prognutri.php (www.google.com) “Nutrirse en la dieta es proceder a una elección de alimentos siguiendo un criterio que se adecúe a aquello que resulte necesario para el organismo. En efecto, el consumo de una serie de alimentos no debería supeditarse a lo

que, exclusivamente, se desea comer. Esta elección debe observar detenidamente la cantidad, relación, y naturaleza de los alimentos, y vendrá determinada por características personales de actividad y genotipo. Otro aspecto a destacar es la distribución idónea de alimentos a lo largo del día, asunto íntimamente relacionado con el tipo de actividad que se realiza antes y después de cada ingesta (trabajo, descanso, deporte, etc.)”

Entonces tomando en cuenta que un plan alimentario equilibrado es aquel que aporta a cada individuo todos los alimentos precisos para cubrir sus necesidades, mantener la salud prevenir la aparición de enfermedades.

Ahora bien para que nuestros órganos no se enfermen y puedan cumplir con sus funciones debemos tratar de cumplir con las cuatro leyes fundamentales de la nutrición, recordando una vez más que la alimentación debe ser:

[http://www.alimentacion-](http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/plandietario.htm)

[sana.com.ar/informaciones/novedades/plandietario.htm](http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/plandietario.htm) (www.google.com) dice “Completa, por eso debe aportar todos los nutrientes que requiere el organismo en cantidad suficiente: Hidratos de Carbono, Proteínas, Lípidos o Grasas, Vitaminas, Minerales y Agua”.

“Equilibrada guardando una relación determinada entre los Hidratos de Carbono (55-60% de las calorías totales del día), las Proteínas (12-15 % de las calorías totales del día) y las Grasas (25-30% de las calorías totales del día)”. (ibid)

“Variada, por lo que hay que elegir entre la mayor diversidad posible de alimentos de nuestra rica oferta alimentaría”. (ibid)

“Adecuada en calidad y cantidad, teniendo en cuenta que debe ser proporcionada según la edad, sexo, actividad física, tipo de trabajo etc. para ayudar a mantener el peso dentro de los rangos de normalidad”. (ibid)

De acuerdo con Josefina López Merino, en su libro Nutrición y Salud para Todos “La infancia es una etapa del desarrollo caracterizado por un

crecimiento constante; a los seis años el niño manifiesta cierta capacidad para trasladar su concepción de formas abstractas a figuras y estructuras, por lo tanto está apto para seguir su educación formal. Entre los seis y diez años, el aumento promedio de peso es de 2,5 a 3,5 kg por año, y el aumento de talla, de 5 a 7 cm por año”. (ibid)

“Esta edad se caracteriza por una vigorosa actividad física y, por consiguiente, la alimentación es de suma importancia. A partir de este momento es necesario inculcarles buenos hábitos alimenticios e higiénicos. Los niños deben evitar comer dulces, galletas, refrescos y golosinas que se venden en las calles, ya que generalmente están contaminados y pueden causar graven infecciones intestinales”. (ibid)

“La madre tiene que planear, seleccionar y preparar alimentos que sean nutritivos y atractivos para los niños desde el desayuno, pues desempeña un papel muy importante, ya que proporciona la energía para el desempeño de las primeras actividades del día. Este esfuerzo contribuye a mantener su salud al tiempo que los ayuda a crecer.”

CONSUMO DIARIO RECOMENDADO

<i>Edad (en años)</i>	<i>Energía (Kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Hierro (mg)</i>	<i>Vitaminas</i>		
				<i>B₂ (mg)</i>	<i>C (mg)</i>	<i>A (mg)</i>
7 a 10	2000	52	10	1.3	40	500

Cuadro 6.1: Consumo diario recomendado

“Para mantenernos saludable, no sólo importa lo que se come, sino cómo se come y cómo se distribuyen los alimentos a lo largo del día”. (ibid)

Luego de tomar en consideración como debe ser la alimentación diaria, es necesario conocer Como se debe distribuirla para que nuestra salud no se vea afectada:

Como distribuir la comida a lo largo del día

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/plandietario.htm> (www.google.com) dice “Es importante distribuir los alimentos en 4 a 5 comidas diarias en función del ritmo de vida ya que nos garantiza un aporte adecuado de nutrientes.

La distribución más equilibrada es: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

Desayuno

“Un desayuno adecuado nos proporciona la energía que necesitamos para empezar el día con energía y vitalidad”. (ibid)

“Desayunar es esencial para todos, especialmente para los niños ya que se ha comprobado un mejor rendimiento físico e intelectual en aquellos que lo incorporan a diario”. (ibid)

“Es muy saludable comenzar con un vaso de agua y el aporte de vitamina C, un jugo o una fruta cítrica (naranja, pomelo, mandarina, kiwi) es suficiente para estimular el sistema inmunitario”. (ibid)

“Además debe contener un aporte suficiente de hidratos de carbono de absorción lenta que se puede obtener del pan o galletitas elaboradas con harina integral, y completan la ingesta algún producto lácteo para asegurar el aporte de proteínas, vitaminas y de calcio imprescindible para la salud de nuestros huesos”. (ibid)

Media mañana

“Ingerir una fruta o un yogurt descremado más un vaso de agua nos ayudará a llegar al almuerzo con menos apetito y lograremos elegir un menú más equilibrado”. (ibid)

Almuerzo

“Aquí las hortalizas juegan un rol muy importante porque nos sacian el apetito aportando pocas calorías y muchas vitaminas y minerales que el organismo no puede sintetizar”. (ibid)

“Es importante agregar alguna de las raciones de proteínas que debemos consumir en el día, estas pueden ser de origen animal (pescado, carne magra, pollo, entre otros) o de origen vegetal (milanesas de sojas o la combinación de cereales y legumbres, o cereales y lácteos para que las mismas sean de alto valor biológico) también la clara de huevo tiene el aporte de proteínas completas a igual que la carne”. (ibid)

Merienda

“Similar al desayuno, aportando la ración de lácteos sugerida más un vaso de agua. Los licuados con fruta y leche o yogurt son muy adecuados para esta hora y especialmente para los niños”. (ibid)

Cena

“Se recomienda ingestas más liviana para facilitar la digestión y que la misma no interfiera en el descanso”. (ibid)

“Incluir aquellos alimentos que completen las raciones de nutrientes

esenciales para que nuestro organismo pueda reponer energías y cumplir con todas las funciones reparadoras”. (ibid)

“El agua no aporta calorías incluirla a diario es absolutamente imprescindible para el mantenimiento de la vida”. (ibid)

“Un aporte suficiente de agua garantiza el correcto funcionamiento de todos los órganos y sistemas. Además favorece la pérdida de peso en las dietas de adelgazamiento y evita el estreñimiento”. (ibid)

“La cantidad recomendada es de 6 a 8 vasos por día”. (ibid)

“Aprender más de los alimentos para saber que nutrientes contienen y cuales son su equivalente ayuda a controlar la alimentación”. (ibid)

“Conocer las raciones que debemos consumir al día de los distintos alimentos nos beneficia para mantenernos en el peso saludable sin perder energía”. (ibid)

“Para lograrlo debemos incorporar hábitos saludable como por ejemplo programar los menús que debemos consumir cada día para no improvisar y por último comer siempre lo mismo”. (ibid)

“Una herramienta importante para el control de la alimentación, es el registro diario de comidas”. (ibid)

“Anotar lo que se come y que cantidades, puede ser de mucha utilidad para reconocer si estamos cometiendo exceso de algún alimento o por lo contrario si hay falta de otros afectando así el equilibrio de nuestra alimentación”. (ibid)

“Recordar que todos estos hábitos puestos en práctica ahora, nos ayudarán a conservar la salud en el futuro”. (ibid)

Además es necesario al elaborar un programa de nutrición tener en cuenta estos principios básicos:

Según <http://www.isnatural.com/nutriplan.html> (www.google.com)

1. “Se debe incluir lo más que puedas vegetales y frutas.
2. Cuando menos, se debe tomar diariamente 8 ó 9 vasos (dos litros) de agua; recuerde que es el principal nutriente de nuestro cuerpo. No olvide que somos 75% agua.
3. Beba jugos de frutas y verduras naturales.
4. Evite, las gaseosas o sodas, pues son, sin duda, las reinas de la comida chatarra.
5. Aléjese del tabaco y de drogas como los estupefacientes, analgésicos, sedantes y tranquilizantes químicos; producen daños irreversibles en tu organismo.
6. Evite, siempre que sea posible, los alimentos procesados y enlatados o que contienen aditivos, preservativos, sabores y colores artificiales.
7. Limite su consumo de sal, leche y sus derivados, carnes rojas, carne de cerdo y, sobre todo, huye del jamón, tocino y demás embutidos ricos en grasa animal.
8. Modere sus hábitos. Entre menos consuma café, té negro y alcohol, mejor.
9. No olvide que la actividad física y el descanso moderado, así como el aire puro, son requisitos sin los que no hay una buena salud.
10. Viva con respeto y en armonía contigo mismo, con todos los seres vivos y con la madre naturaleza.
11. Nuestro espíritu también necesita alimentarse. Acércate a Dios, cualquiera que sea tu idea de él”.

Sin duda, cualquier sistema estricto de nutrición supone un cierto sacrificio. Y, es obvio, que para realizarlo debe darse una buena predisposición, concienciación y compromiso personal.

Es conveniente llevar un recuento diario de todo lo que se come, estimando la cantidad de calorías, glúcidos, proteínas y grasas.

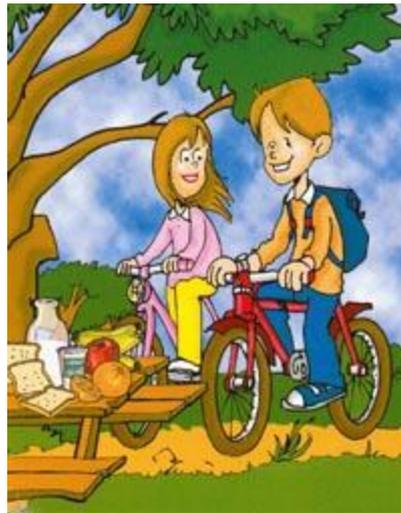
6.7 MODELO OPERATIVO

La presente propuesta conlleva la revisión, comparación y análisis de bibliografía que haga factible y aporte con veracidad el alcance de los resultados, buscando información útil que aporte positivamente al plan a seguir, su ejecución y finalmente un seguimiento de los resultados; con la finalidad de mejorarlos constantemente.

Las fases de la propuesta son las siguientes:

6.7.1 Presentación de la guía nutricional.

Guía de alimentación del escolar 6 a 10 años.



Durante esta etapa de la vida, niños y niñas crecen entre 5 y 7 cm y aumentan entre 2,5 y 3,5 kg por año respectivamente. Si sube menos de 2 kilos o crece menos de 4 cm por año, debe ser controlado por un pediatra. Si está subiendo más de 5 kg por año, debe revisar su alimentación y hacer más actividad física.

Evaluación del estado nutricional.

Se debe evaluar su estado nutricional utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC) que se calcula dividiendo el peso en kg por la estatura en metros al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{kg}/\text{m}^2$$

Ej.: Cálculo del IMC de una niña de 8 años que mide 1,30 m y pesa 28 Kg.

$$1,30 \times 1,30 = 1,69 \text{ m}^2$$

$$\text{IMC} = 28/1,69 = 16,6$$

Esta niña tiene 16,6 Kg. por cada metro cuadrado de estatura, por lo tanto se ubica en el rango de peso normal.

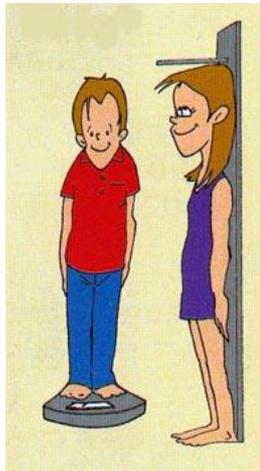


TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL

IMC en niñas de 6 a 10 años

<i>Edad (años)</i>	<i>Déficit</i>	<i>Normal</i>	<i>Sobrepeso</i>	<i>Riesgo de Obesidad</i>	<i>Obesidad</i>
6.0	< 14.7	14.7 – 16.6	> 16.7	> 17.4	> 19.2
7.0	< 14.9	14.9 – 16.9	> 17.0	> 18.0	> 19.6
8.0	< 15.0	15.0 – 17.2	> 17.3	> 18.2	> 19.8
9.0	< 15.1	15.1 – 17.6	> 17.7	> 18.8	> 20.2
10.0	< 15.5	15.5 – 18.3	> 18.4	> 19.9	> 21.2

Cuadro 6.2: Índice de masa corporal en niñas

IMC en varones de 6 a 10 años

<i>Edad (años)</i>	<i>Déficit</i>	<i>Normal</i>	<i>Sobrepeso</i>	<i>Riesgo de Obesidad</i>	<i>Obesidad</i>
6.0	< 14.5	14.5 – 16.5	> 16.6	> 17.0	> 19.0
7.0	< 14.8	14.6 – 16.5	> 16.6	> 17.7	> 19.8
8.0	< 14.8	14.8 – 16.6	> 16.7	> 17.7	> 19.9
9.0	< 15.1	15.1 – 17.5	> 17.5	> 18.5	> 20.1
10.0	< 15.1	15.1 – 17.7	> 17.8	> 18.6	> 20.8

Cuadro 6.3: Índice de masa corporal en varones

Alimentación saludable

A continuación se indican las cantidades de alimentos que deben consumir diariamente. Se han ordenado los alimentos según su importancia para cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo a la edad.



¿Por qué es necesario tomar agua?

El agua regula nuestra temperatura, lubrica nuestras articulaciones y contribuye de forma decisiva a dar estructura y forma al cuerpo.



¿Cuánto deben consumir diariamente?

Por lo tanto, es necesario tomar por lo menos de 6 a 8 vasos diarios para reemplazar la pérdida que se presenta con el sudor y la orina.

¿Por qué es necesario tomar leche?

La leche, el yogurt, quesillo y queso aportan proteínas de buena calidad y calcio.



Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que este funcione normalmente.

El calcio es esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes.



¿Cuánto deben consumir diariamente?

3 tazas de leche y 1 yogurt o 1 rebanada de queso.

* Es preferible consumir la leche con menos grasa.



¿Por qué es necesario comer carne?

Las carnes aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc. Estos nutrientes sirven para crecer y para prevenir enfermedades como la anemia. El pescado contiene además grasas que ayudan al desarrollo del cerebro en el niño y previenen las enfermedades del corazón.

Las cecinas, embutidos, las vísceras (hígado, sesos), las carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero), contienen grasas saturadas y colesterol. Se deben consumir sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.

Se puede consumir huevos 3 veces a la semana, en reemplazo de la carne.



¿Cuánto es necesario consumir diariamente?

Una presa de pescado fresco o en conserva, o pollo, o pavo, o 1 taza de legumbres cocidas o 1 huevo.

Es preferible consumir las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así cuidas tu corazón.

¿Por qué es necesario comer verduras y frutas?

Porque contienen vitaminas, otros antioxidantes, minerales y fibra, necesarios para prevenir la obesidad, las enfermedades del corazón y el cáncer.



¿Cuánto es necesario consumir diariamente?

2 platos de verduras crudas o cocidas y 3 frutas



Si se aumenta el consumo de frutas, verduras y legumbres, se mantendrá sano y en forma.



¿Cuánto pan, arroz, fideos o papas es necesario consumir?

- El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.



- El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías.

Consumo diario recomendado escolares de 6 a 10 años

	Niños	Niñas	
Pan (unidades 100gr)	2 ½	1 1/2	
Arroz, fideos, sémola, otros cereales en sopas, guisos o postres.(tazas en cocido)	2	1	
Papas	2	1	

¿Necesitas consumir aceites y grasas?

Si, 4 a 6 cucharaditas de aceite te aportan los ácidos grasos esenciales para tu salud. Prefiere los aceites vegetales (oliva, raps o canola, soya, maravilla o maíz) crudos. Consume frituras sólo en forma ocasional.

Come máximo 2 cucharaditas de mantequilla, margarina o mayonesa en forma ocasional.

Disminuye tu consumo de azúcar.

Recuerda que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).

Consúmelos en poca cantidad y en forma ocasional.

Disminuye tu consumo de sal.

Recuerda que las papas fritas, galletas saladas, suflitos y otros contienen mucha sal.

Come menos de estos alimentos para crecer sano
Sugerencias de comidas diarias.

Comienza bien tu día, con un buen desayuno que incluya leche, pan o cereales y frutas.



Sugerencias de comidas diarias

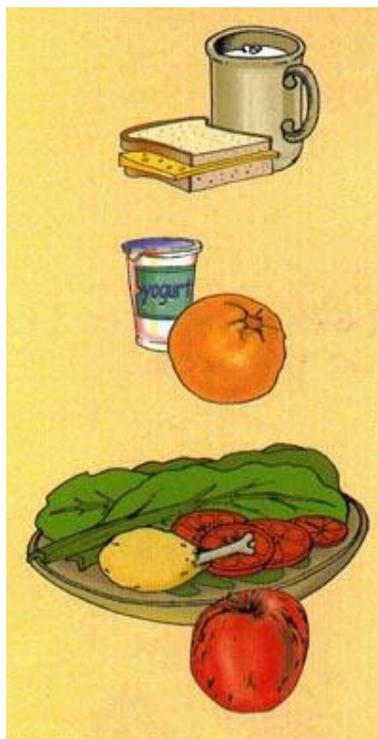


Desayuno

- 1 vaso de agua
- 1 jugo o una fruta cítrica
- 1 pieza de pan o galletas (integral)
- 1 taza de leche

Media mañana

- 1 fruta o yogurt
- 1 vaso de agua



Almuerzo

1 ensalada de lechuga c/ tomate

1 guiso (cazuela, carbonada, legumbres o guiso de verduras), o

1 trozo de pescado, ave, o carne con arroz, fideos, arvejas o choclos.

1 fruta

Merienda

1 vaso de agua

1 taza de leche

½ pan con mantequilla

Cena

1 ensalada o guiso de verduras con huevo

½ pan

1 fruta



Muy importante...

Alimentos	Cantidad sugerida para el día
Agua	6 a 8 vasos diarios
Lácteos	3 tazas de leche y 1 yogurt o quesillo
Pescados, carnes, huevos o legumbres	1 presa 4 veces/ semana o 1 taza de legumbres
Verduras	2 platos, crudas o cocidas
Frutas	3 frutas
Cereales, pastas o papas cocidas	1 o 2 platos
Pan (100gr)	1 1/2 a 2 1/2 unidades
Aceites y otras grasas	6 cucharaditas
Azúcar	Máximo 6 a 8 cucharaditas

Cuadro 6.4: Cantidad de alimentos sugerida para el día

Consejos para estar más 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 azúcares.

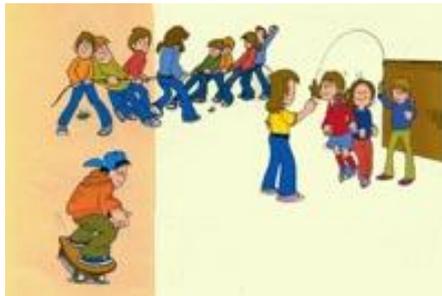
¿Por qué es importante hacer actividad física?



- Por que se aprende a conocer el cuerpo y a saber lo que se puede y no se puede hacer.
- Se gasta más energía y evita engordar.
- Ayuda al desarrollo y crecimiento, mejora la salud.
- Mejora la capacidad de movimiento y aprendizaje de nuevas actividades.



- Desarrolla la capacidad para resolver problemas y ayuda a desarrollar la inteligencia.
- Permite compartir, lo que ayuda a tener más amigos.
- Permite disfrutar de la naturaleza y de la vida al aire libre.



No olvides tomar agua...

Los juegos sirven para:

- Compartir.
- Aumentar tu naturaleza.
- Mejora y aumentar la flexibilidad.
- Mejora y aumentar la resistencia.
- Mejora la concentración.

- Ser más competente.
- Ser más hábil
- Mas perceptivo.
- Aprender de los compañeros.



Además a través del juego se resaltan valores como la cooperación, la honestidad, la justicia, el respeto y la capacidad de superación.

Reduce el tiempo que dedican a ver televisión, a jugar en el computador o simplemente a estar sentado.

¿Que, actividades se deben realizar diariamente?

- No olvide usar casco cuando andes en bicicleta, patines o en otros Juegos similares.
- Realizar juegos de fuerza como: tracciones, luchas, trepas, saltos, etc. para que los huesos y músculos permanezcan más fuertes y tener una buena postura.
- Realizar juegos continuos, llamados de resistencia: juega fútbol, básquetbol, andar en bicicleta, en skate, en patines para que el corazón y pulmones sean más fuertes.
- Realizar juegos de destrezas y habilidades, con: balones, cuerdas, bastones, paletas, neumáticos y juegos de acrobacia.
- Juega con tus padres, tus amigos y amigas.



6.7.2 Socialización de la guía

Se socializará el plan de nutrición a través de una casa abierta en la que participarán los estudiantes, padres de familia, docentes y autoridades de la institución.

La infraestructura y los materiales a utilizar serán:

Infraestructura

- El aula de clases
- Patio de la institución

Materiales

- Carteles
- Mobiliario
- Alimentos
- Implementos deportivos
- Materiales del aula
- Trípticos

6.7.3 Puesta en marcha.

Una vez que se haya realizado la socialización de la guía nutricional con los estudiantes, padres de familia, docentes y autoridades de la institución, el siguiente paso será entregar las guías a cada uno de los padres de familia del sexto año, comprometiendo su colaboración para mejorar la alimentación y rendimiento físico de sus hijos, tomando en cuenta todas las recomendaciones planteadas en la guía.

El docente de Cultura Física deberá trabajar con los estudiantes en mejorar su rendimiento físico, mediante la realización de actividades que permitan desarrollar fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad:

FUERZA

Ejercicios con el propio peso corporal: El niño debe ser capaz de realizar 10 flexiones y extensión de codos seguidas.



Ejercicios en parejas: los niños deben recorrer 30 metros de distancia simulando ser una carretilla.



Ejercicios con balones medicinales: El niño debe ser capaz de levantar y lanzar un balón medicinal de 3 kilogramos por encima de la cabeza hacia arriba y adelante.



Ejercicios de aparatos o implementos gimnásticos: El niño debe ser capaz de realizar flexión y extensión de codo, colgado en la barra fija.



RESISTENCIA

Carreras rápidas, caminatas y trotes.



Baloncesto

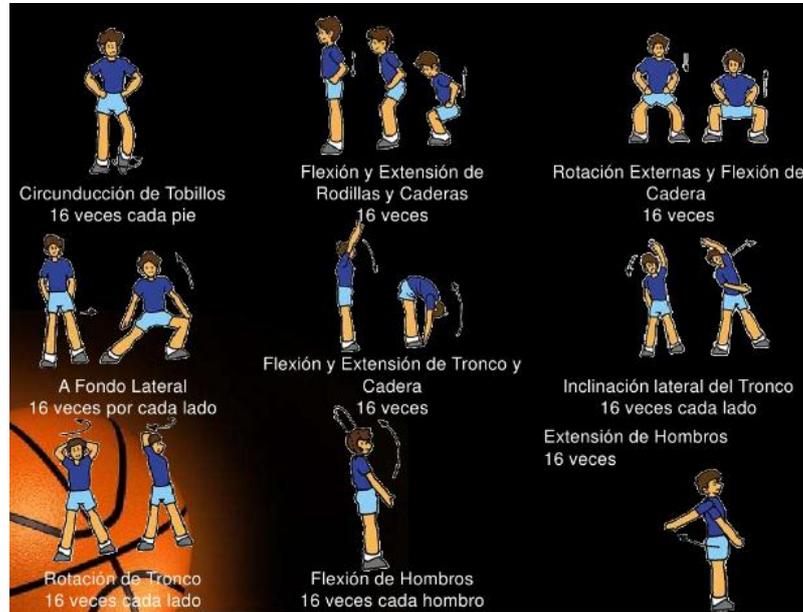


Fútbol sala



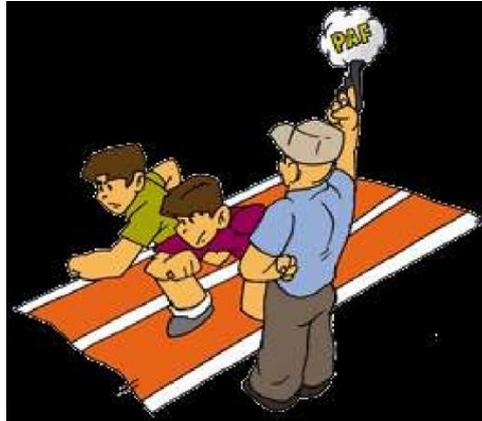
FLEXIBILIDAD

Ejercicios de flexibilidad:



VELOCIDAD

Ejercicios de velocidad:



6.8 Administración

Las autoridades de la escuela “Francisco Flor” serían quienes administren esta propuesta ya que son las encargadas de tomar la decisión de implementarla y de efectuar las gestiones necesarias para dotar de recursos e infraestructura que permita alcanzar los resultados esperados.

La colaboración de padres de familia y del docente será importante para cumplir con los objetivos propuestos ya que serían ellos quienes trabajarían

directamente con los niños, en el mejoramiento de su alimentación y rendimiento físico.

6.9 Previsión de la evaluación

Esta etapa se ocupa de verificar e implementar la información sobre la ejecución y eficacia del plan de nutrición propuesto en este documento, la evaluación constituye un valioso instrumento de medición y es también de suma utilidad para conocer y corregir las acciones efectuadas con el propósito de mejorar la alimentación y el rendimiento físico de los niños.

La comisión encargada de evaluar la ejecución de la propuesta estará conformada por:

La directora de la institución, un representante de los docentes, y el presidente de los padres de familia del sexto año.

Para ello es imprescindible que la comisión elabore un instrumento de evaluación que permitan conocer si los niños han mejorado su alimentación y su rendimiento físico, debiendo posteriormente emitir un informe con los resultados obtenidos, observaciones y recomendaciones.

En base a las recomendaciones emitidas por la comisión se deberá trabajar en el mejoramiento y/o ampliación de la propuesta.

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ MATTY, Toloren, (1995) “Vitaminas y minerales en la salud y la nutrición” , Editorial Acribia, Pag.88
- ❖ LOPEZ, Josefina, (1999) “Nutricion y salud para todos , Segunda edición, Editorial Trillas, Pag.176
- ❖ ADOLFO, Pérez “Manual de preparación física y salud” , Editorial Coedis, Pag.88
- ❖ LOWENBERG, Mirian, (1970) “Los alimentos y el hombre” , Primera edición, Editorial Limusa, Pag.97
- ❖ WOOTTON MATTY, Steve, (1988) “Nutrición y deporte” , Editorial Acribia, Pag.51
- ❖ BENDER, Arnold , (1994) “Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos” , Editorial Acribia, Pag.325

WEBGRAFÍA

- ❖ www.rdfs.net/linked-docs/WFS-ECUADOR-notraducir.doc
- ❖ <http://www.eljardinonline.com.ar/derechosninosdepamp.htm>
- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos65/necesidades-basicas-cultura/necesidades-basicas-cultura.shtml>
- ❖ <http://www.todonatacion.com/alimentacionl>
- ❖ <http://www.espanol.ucanr.org/documents/Nutricionysalud1688.pdf>
- ❖ <http://www.viviendosanos.comI200J/09/4-malos-habitos-alimenticios.html>
- ❖ <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>
- ❖ http://www.portalfitness.com/articulos/entrenamiento/el_entrenamiento.htm
- ❖ http://www.biolaster.com/hipoxia/rendimiento_fisico
- ❖ http://www.biolaster.com/rendimientodeportivo/metabolismo_energetico
- ❖ [http://www.google.com.ec/metabolismo+energetico + definicion](http://www.google.com.ec/metabolismo+energetico+definicion)
- ❖ [http://www.conexionbrando.com/ nota.asp? nota-id=105807510](http://www.conexionbrando.com/nota.asp?nota-id=105807510)

- ❖ http://www.hispagimnasios.com/a_nutric/prognutri.php
- ❖ <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/plandietario.htm>
- ❖ <http://www.isnatural.com/nutriplan.html>

Anexo: MATRIZ DE ANÁLISIS DE SITUACIONES

Situación actual real negativa	Identificación del problema a ser investigado	Situación futura deseada positiva	Propuestas de solución al problema planteado
<p>Los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela “Francisco Flor” poseen un deficiente rendimiento físico.</p> <p>Las causas de éste problema son el desorden en su alimentación y el insuficiente reposo nocturno.</p> <p>Como efectos están que los estudiantes contraen enfermedades y reflejan cansancio a la hora de realizar alguna actividad física, lo que ocurre debido a que los padres de familia no controlan a sus hijos.</p>	<p>Deficiente rendimiento físico</p>	<p>Padres de familia consientes de la buena alimentación de sus hijos y de los beneficios que pueden obtener en el ámbito deportivo.</p> <p>Estudiantes que demuestren un excelente rendimiento físico en los eventos deportivos de la institución y en competencias inter-escolares que los lleven a obtener resultados positivos, dejando en alto el nombre de la institución.</p> <p>Estudiantes que gocen de buena energía a la hora de realizar actividad física, porque reciben la alimentación adecuada por parte de sus padres.</p>	<p>Elaborar un plan de nutrición y socializarlo con los padres de familia, para mejorar la alimentación de los niños y por ende su rendimiento físico.</p> <p>Realizar eventos deportivos extracurriculares con la finalidad de mejorar el rendimiento físico de los niños.</p> <p>Planificar charlas dirigidas a los padres de familia sobre la importancia del descanso nocturno que deben tener sus hijos.</p>

Fuente: Víctor Hugo Abril, Ph.D.

Anexo: NOMINA DE ESTUDIANTES

Escuela Fiscal de Niños “Francisco Flor”

AMBATO – ECUADOR

(Parroquia Urb. Celiano Monge) – 2844001

1. ACOSTA FREIRE PAUL FERNANDO
2.ACOSTA LOPEZ JONATHAN BRYAN
3. AGUAGALLO CALDERON MAURICIO FABIAN
4. ALDAZ MORALES ERICK XAVIER
5. BARRENO VARGAS CARLOS ALEXANDER
6. CAIZA BAYAS KEVIN ANDRES
7. CACERES LAMAR DIEGO ARMANDO
8. CALDERON JARAMILLO JAIRO STEVEN
9. CRIOLLO ESPIN BRYAN GEOVANNI
10. CHAVES ARIAS JOAO ALEXANDER
11. FLORES CADENA JUAN ISRAEL
12. GALARZA ROMERO BRYAN ISRAEL
13. GAMBOA MORALES BRYAN STALIN
14. GORDILLO JATI FERNANDO GABRIEL
15. GUAITARA ESCOBAR MARCO VINICIO
16. GUAYPATIN YUGCHA EDGAR FABRICIO
17. GUAMBUGUETE VARGAS KEVIN FABRICIO
18. GUASHPA LEMA DANNY MIGUEL
19. GUEVARA ARANDA ALEX XAVIER
20. INMUNDA PLACES KEVIN ALEJANDRO
21. LANDA LANDA GABRIEL EDUARDO
22. LEMA PEREZ KEVIN ANDRES
23. MASABANDA POAQUIZA IVAN PATRICIO
24. MATZA VILLEGAS JAIR
25. MESTANZA CAIZA EDISON STEEVEN
26. OLIVO NUÑEZ CHRISTOPHER FERNANDO
27. OROSCO MACAS NILTON HAZMER
28. PAREDES ALBUJA DIEGO FERNANDO
29. PEÑA ARCOS MAURICIO VLADIMIR
30. PEREZ HIDALGO JUAN SEBASTIAN
31. PEREZ JEREZ LEONARDO DAVID
32. RODRIGUEZ CACERES ERICK RICARDO
33. ROSERO GUEVARA DENNIS JOAO
34. ROBALINO PUNGAÑA CARLOS HUMBERTO
35. SALAZAR LLUGUAY BOLIVAR PAUL

Anexo: NOMINA DEL PERONAL DOCENTE

Escuela Fiscal de Niños “Francisco Flor”

AMBATO – ECUADOR

(Parroquia Urb. Celiano Monge) – 2844001

NOMINA DEL PERSONAL DOCENTE

NOMBRES Y APELLIDOS
MARIA VICTORIA VALENCIA VALENCIA
MARLENE MAGDALENA PAREDES LAGOS
MARIA CECILIA RUALES VERDEZOTO
NOEMI PIEDAD PEREZ MORALES
DOLORES RIOFRIO
MARIA ELENA CASTRO ESCOBAR
MARTHA BEATRIZ TAPIA GARCIA
DAYANA FARINO
MARCO MOISES ARROBA MACHADO
MAGALY FRUTOS
ENMA DEL ROCIO ESCOBAR ESCORZA
CARLOS PATRICIO MOLINA YANCHA
LOPEZ PAOLA
VARGAS VELASTEGUI FABIAN
VALLE FLORES EDISON DANIEL

Anexo: REGISTRO DE REPRESENTANTES

Escuela Fiscal de Niños “Francisco Flor”

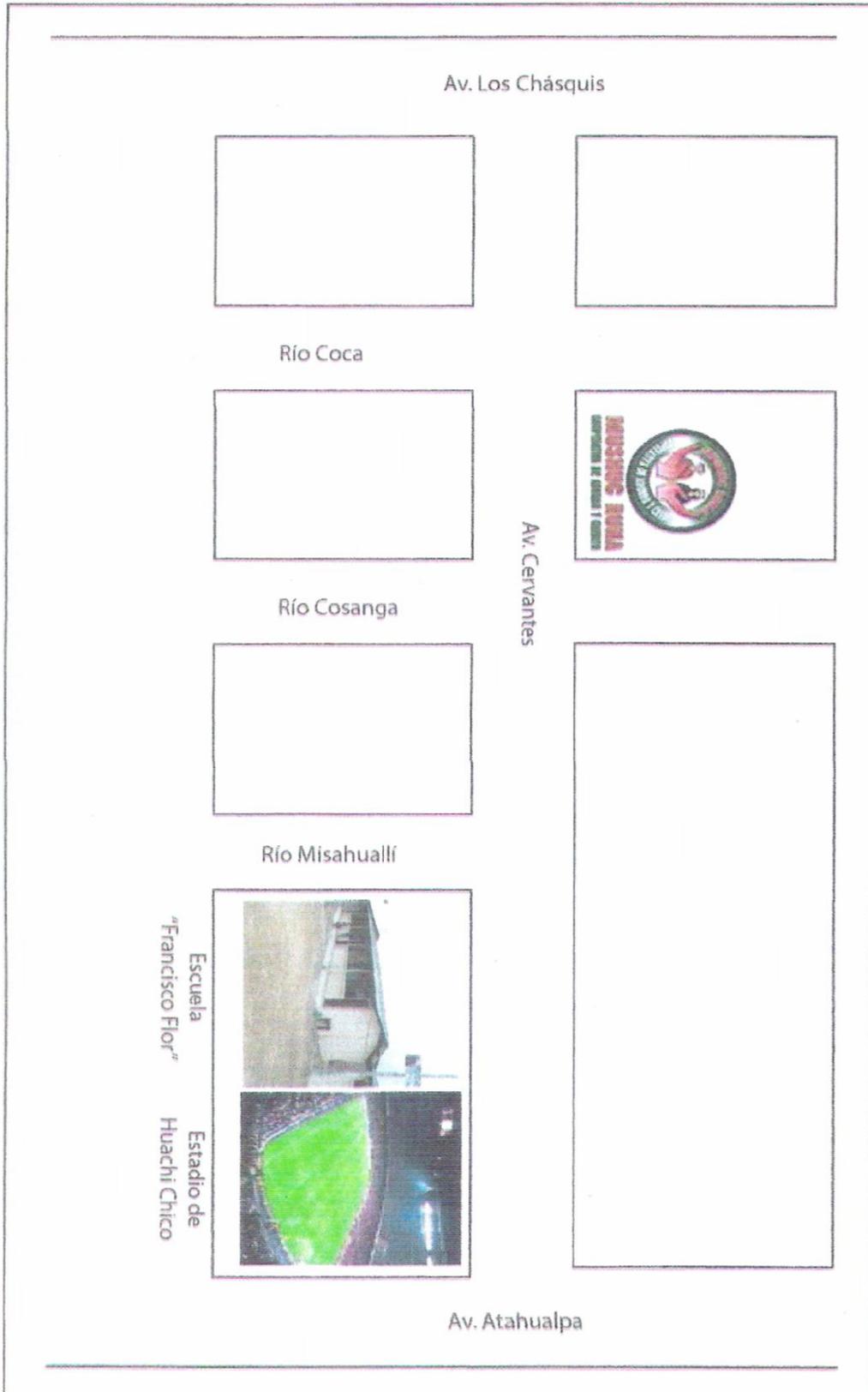
AMBATO – ECUADOR

(Parroquia Urb. Celiano Monge) – 2844001

REGISTRO DE REPRESENTANTES DEL SEXTO AÑO

No.	APELLIDOS Y NOMBRES	PARENTESCO CON EL NIÑO
1	Freire Villacrés Mónica	2
2	López Santander Rocío	2
3	Calderón Freire Armida	2
4	Morales Aranda Gloria	2
5	Barreno Vargas Verónica	5
6	Bayas Zamora Diana	2
7	Lamar Quispe Carmen María	2
8	Jaramillo Navas Betty	2
9	Espín Ortiz Mónica Elizabeth	2
10	Arias Zurita Edith Alexandra	2
11	Flores Chávez Juan Luis	1
12	Galarza Romero Mayra	5
13	Morales Supe María Piedad	2
14	Jati Morales María Julia	2
15	Escobar Guerrero Narciza	2
16	Vargas Chira Alba	2
17	Lema Yungán María Fabiola	2
18	Yugcha Laura Rosario	2
19	Aranda Palate Gloria	2
20	Places Gamboa Mirian Rocío	5
21	Landa Supe Luz Amparito	2
22	Pérez Bayas Magdalena	2
23	Masabanda Poaquiza Victoria	2
24	Villegas Moya Rosa Elena	2
25	Caiza Chimborazo Olga	2
26	Núñez Acosta Gladys	2
27	Macas Proaño Silva	2
28	Paredes Pazmiño Diego	1
29	Arcos Guzmán Rosa Elena	2
30	Hidalgo Naranjo María	2
31	Jerez Freire Gisela del Rocío	2
32	Pungaña Manzano Narciza	2
33	Rodríguez Peña Miriam	2
34	Guevara Morales Gladys	2
35	Lluguay Velasco Luz América	2

Anexo: CROQUIS DE LA UBICACIÓN DE LA ESCUELA “FRANCIS O FLOR”



Anexo: MODELO DE ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA

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

ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA

Objetivo: determinar el nivel de conocimiento que posee el docente respecto al problema que se investiga.

Información general

Nombre del entrevistado:.....

Fecha de la entrevista:.....

CUESTIONARIO

1. ¿Cuál es su opinión sobre la alimentación que reciben los estudiantes?
.....
.....
2. ¿Qué alimentos consumen los niños en mayor cantidad dentro de la Institución?
.....
.....
3. ¿Piensa usted que la alimentación que reciben los niños incide en el rendimiento físico?
.....
.....
4. ¿Se ha preocupado por informar a sus estudiantes sobre la importancia de alimentarse adecuadamente?
.....
.....
5. ¿Los alimentos que se expenden en el bar de la institución son nutritivos?
.....
.....
6. ¿Ha observado que la salud de algún estudiante se ha visto afectada por la mala alimentación?
.....
.....
7. ¿Conoce usted como debe alimentarse un niño?
.....
.....
8. ¿En qué nivel se encuentra el rendimiento físico de los estudiantes?
.....
.....
9. ¿Cree usted que los triunfos alcanzados motivan al niño a mejorar su rendimiento físico?
.....
.....
10. ¿Al realizar actividad física los estudiantes se cansan con facilidad?
.....
.....

Anexo: FOTOGRAFÍAS DE LA INSTITUCIÓN





GUÍA DE NUTRICIÓN

NIÑOS DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN
BÁSICA DE LA ESCUELA "FRANCISCO FLOR"



Una comida bien equilibrada es como una especie de poema al desarrollo de la vida.

► **Plan semanal de comidas para el escolar**

Desayunos

El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir: un lácteo (leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los muy grasos...); pan, tostadas, copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos; una fruta o su zumo (cualquier variedad); mermeladas, miel; una grasa de complemento (aceite de oliva, mantequilla, margarina...); y, en ocasiones, jamón o un tipo de fiambre.

Media mañana

Una pieza de fruta.

Comida y cena

La comida del mediodía suele proporcionar el aporte de energía y nutrientes más elevado y debe complementarse equilibradamente con la cena.

A título de sugerencia vamos a proponer un **plan semanal de comidas para un escolar**.

Conviene tener en cuenta las **siguientes consideraciones**:

- *La planificación de dietas propuestas puede ser modificada en función de la organización familiar y los hábitos alimentarios de los padres.*
- *La propuesta, con carácter general, puede aplicarse en cualquier época del año, aunque se recomienda hacer las adaptaciones necesarias para utilizar alimentos "de temporada", en especial en lo que respecta a las frutas y verduras.*
- *Para facilitar la comprensión y aplicación de este plan de alimentación, el cuadro recoge alimentos comunes a todas las regiones. Pero hay que tener en cuenta que las diferentes comunidades autónomas tienen una gastronomía propia que debe ser respetada, en la medida de lo posible, porque forma parte de su patrón cultural alimentario.*
- *Con las sugerencias de este cuadro se trata de estimular el consumo de productos propios de la denominada "dieta mediterránea" como el mejor ejemplo de una guía alimentaria saludable, cocinados o aliñados con aceite de oliva, virgen si es posible.*
- *Se potencian los denominados "guisos de cuchara" como primeros platos, con el fin de que los productos de origen vegetal tengan una presencia determinante en la dieta.*



LA ALIMENTACIÓN DE TUS NIÑOS

PLAN SEMANAL DE COMIDAS PARA EL ESCOLAR

desayuno	comida
<p>LUNES Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja.</p> 	<p>Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso manchego. Manzana.</p> 
<p>MARTES Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano.</p> 	<p>Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja.</p>
<p>MIÉRCOLES Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo.</p> 	<p>Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur.</p>
<p>JUEVES Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo.</p>	<p>Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas.</p>
<p>VIERNES Leche. Copos de cereales. Zumo.</p> 	<p>Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas.</p> 
<p>SÁBADO Leche con tostadas de pan con aceite de oliva. Zumo de frutas.</p>	<p>Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera.</p>
<p>DOMINGO Chocolate con pan tostado. Zumo.</p> 	<p>Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada.</p> 

* Pan en todas las comidas y agua como bebida.

NUTRICIÓN SALUDABLE DE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA



merienda	cena
<p>Yogur y pera.</p> 	<p>Sopa de verduras. Tortilla francesa con ensalada. Plátano. Leche.</p> 
<p>Bocadillo de queso.</p> 	<p>Puré de verduras. Pescado a la plancha con rodajas de tomate. Pera. Batido de leche con cacao.</p>
<p>Bizcocho y manzana.</p>	<p>Tortilla de patata con salsa de tomate. Mandarinas. Leche.</p>
<p>Frutos secos (almendras) y un plátano.</p> 	<p>Merluza al horno con patatas. Pera. Yogur.</p> 
<p>Bocadillo de jamón de York. Pera.</p> 	<p>Espaguetis con salsa de tomate. Filete de pescado con ensalada. Manzana. Leche.</p>
<p>Yogur y uvas.</p> 	<p>Fritura de pescado con guarnición de lechuga, tomate y zanahoria. Plátano.</p>
<p>Yogur de frutas.</p> 	<p>Pescado en salsa. Ensalada de frutas. Cuajada con miel.</p> 



LA ALIMENTACIÓN DE TUS NIÑOS

Frecuencia de consumo de alimentos

Consumo ocasional

Grasas (margarina, mantequilla)
Dulces, bollería, caramelos, pasteles
Bebidas refrescantes, helados
Carnes grasas, embutidos

Consumo diario

Pescados y mariscos (3-4 raciones semana)
Carnes magras (3-4 raciones semana)
Huevos (3-4 raciones semana)
Legumbres (2-4 raciones semana)
Frutos secos (3-7 raciones semana)
Leche, yogur, queso (2-4 raciones día)
Aceite de oliva (3-6 raciones día)
Verduras y hortalizas (2 raciones día)
Frutas (2-3 raciones día)
Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas (4-6 raciones día)
Agua (4-8 raciones día)



Actividad física diaria

Agua



Adaptación de la Pirámide de la Alimentación Saludable de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

4. Recomendaciones para una alimentación saludable de acuerdo con la edad del escolar

De 3 a 6 años

Es una etapa esencial en la formación de hábitos alimentarios. Se debe:

- Educar a "comer de todo".
- Atender las necesidades de energía, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.
- Cuidar el aporte de proteínas de muy buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son, proporcionalmente, mayores que las de la población adulta.
- Iniciar en el hábito de un desayuno completo.
- Evitar el abuso de dulces, "chucherías" y refrescos.
- Dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando. Los alimentos no deben ser percibidos por él como un premio o un castigo.



De 7 a 12 años

Las necesidades de crecimiento siguen siendo prioritarias, por lo que hay que cuidar el aporte energético de la dieta **controlando el peso y ritmo de desarrollo** del niño. Sus preferencias alimentarias se van asentando y hay que orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta y, con frecuencia, manejan dinero y son autónomos en la compra o elección de alimentos.

- Evitar que abusen de dulces, refrescos, quesos grasos y cremas de untar, y de alimentos muy salados.
- Existen alimentos imprescindibles que deben tomar para su normal crecimiento y desarrollo, como:
 - a diario: lácteos, frutas, verduras, ensalada, pan
 - alternando: carnes y transformados cárnicos, pescados grasos y magros (blancos y azules) y huevos
 - legumbres, arroz, pastas, combinándolos a lo largo de la semana

Se recomienda moderación en el consumo de bollos, dulces y refrescos y, por supuesto, **no deben tomar bebidas alcohólicas** aunque sean de baja graduación.



De 13 a 16 años



En estos años se produce el denominado "estirón" y se llega a alcanzar la estatura definitiva, lo que obliga a cuidar muy especialmente la dieta, procurando que sea calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas de alta calidad y calcio. Recordemos que los alimentos son los materiales que utiliza nuestro organismo para formar músculos y esqueleto.

- Se deben **vigilar los excesos** para no caer en el sobrepeso o la obesidad.
- La familia debe **supervisar el tipo de dietas** que siguen los chicos de esta edad, para evitar que hagan, por su cuenta, combinaciones de alimentos absurdas o muy monótonas con la finalidad de adelgazar. Pueden provocarse importantes deficiencias de nutrientes o caer en inapetencias peligrosas, hasta llegar a la anorexia.
- Hay que estimularles para que lleven una **vida activa** y dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.
- Se debe evitar hacer de la comida una situación de conflicto que interfiera con las relaciones afectivas.
- Deben ser **informados sobre la correcta nutrición** y su importancia para la salud, la estética y el bienestar en general.

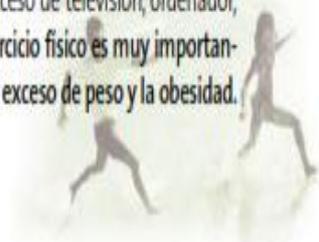
El peso adecuado

La familia tiene que **supervisar la dieta** de sus hijos evitando que el consumo abusivo (dieta hipercalórica) les lleve a alcanzar un peso excesivo. Este sobrepeso se convierte, posteriormente, en un lastre social, una incomodidad personal y, lo que es más importante, un factor de riesgo para muchas enfermedades que aparecen en la vida adulta. El pediatra aconsejará acerca de cualquier problema relativo al peso (exceso/defecto), el crecimiento y el desarrollo del niño.

El ejercicio físico

El **ejercicio físico** es un complemento esencial de la **dieta saludable** para promover la salud y proteger a la población infantil y adolescente de enfermedades que aparecen en la vida adulta.

Se puede estimular la práctica de un deporte de acuerdo con las aficiones, habilidades y capacidades de cada niño, pero lo más importante es **educar en una vida activa** en la que se practiquen habitualmente una serie de movimientos cotidianos como andar, pasear, subir escaleras, etc. Hay que acostumbrarles a incorporar el ejercicio a las actividades de ocio y a evitar el sedentarismo (exceso de televisión, ordenador, etc.). La **práctica del ejercicio físico** es muy importante para luchar contra el exceso de peso y la obesidad.



7. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar. Recomendaciones

RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
Productos lácteos 	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche, puede tomarse un yogur o una porción de queso.
Carne 	Suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc.
Pescado 	Escaso consumo de pescado.	Debe ser estimulado el consumo de pescado, y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso), como la sardina, caballa, boquerón, etc.
Huevos 	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: directo (tortillas y huevos fritos) e indirecto (como ingrediente de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.).	El huevo tiene una excelente proteína, comparable a la de la carne o el pescado. Pero hay que tratar de consumir no más de 4 ó 5 huevos a la semana.
Patatas 	Consumo elevado, especialmente fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.
Legumbres 	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.
Frutas 	Abuso de zumos de frutas, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los niños tomen fruta natural.

NUTRICIÓN SALUDABLE DE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA



RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
Verduras y ensaladas 	Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial las verduras.	Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carne, pescado y huevos.
Pan 	Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales.	El consumo de pan debe ser recuperado, pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.
Pastas 	Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc.	Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra, como legumbres, verduras, hortalizas, etc.
Arroz 	Bien aceptado.	El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con verduras y hortalizas.
Dulces 	Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.	Deben tomarse con moderación.
Refrescos 	Consumo elevado.	Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional.
Grasas 	Consumo alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas aromatizadas, generalmente utilizadas para desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenidas en patés, pastas para untar, pan tipo sandwich y bollos diversos.	La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del niño. El abuso de grasa no es recomendable en la dieta, puesto que el porcentaje de calorías aportado por este nutriente no debe ser superior al 30% del total.





► Recomendaciones

La educación nutricional, ejercida por la familia desde la infancia, ayuda a prevenir los trastornos del comportamiento alimentario; por ello se recomienda:

- La **organización de los horarios** en el seno de la familia, compartiendo, en la medida de lo posible, alguna de las comidas con los hijos. Ésta constituye una buena medida para crear relaciones afectivas, disfrutar juntos de unos actos –compra, preparación y consumo de alimentos– que deben ser placenteros y transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos.
- **Evitar el picoteo** y el abuso de aperitivos (snacks).
- Procurar que la **dieta sea variada** y que se consuma la mayor diversidad de alimentos posible, pues de esta forma es más fácil cubrir sus necesidades en nutrientes.
- No se debe utilizar la comida como una forma de resolver problemas que nada tienen que ver con ella, como el aburrimiento, tensiones, crisis de ansiedad, etc.
- La familia debe ejercer, respecto a las comidas de sus hijos, una supervisión a distancia,



evitando continuas recomendaciones y consejos reiterativos que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretendemos potenciar.

- Procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.
- La obesidad es una enfermedad de graves consecuencias en la edad adulta y que comienza en la infancia. En España un **16% de los escolares de 6 a 12 años tiene problemas de obesidad**. En el caso de los adultos, una de cada dos personas presenta exceso de peso. Los hábitos alimentarios inadecuados y el sedentarismo son responsables de este problema de salud pública.



8. Epílogo: ¡Recuerde!

- Los escolares tienen que **comer de todo**, pues cuanto mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan. Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.
- Los alimentos deben **distribuirse a lo largo del día** para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios, en función de sus exigencias.
- Hay que **variar las formas de preparación** de los alimentos utilizando distintos procedimientos culinarios: asados, hervidos, a la plancha, guisados, y no abusar de los fritos. Estimular el consumo de **alimentos crudos** (ensaladas, gazpacho, sopas frías...).
- En el plan de comidas de un escolar debe haber una presencia de alimentos ricos en **proteínas de origen animal**: lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con **alimentos de origen vegetal**: cereales, legumbres, verduras y frutas.
- Los alimentos ricos en **hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares. Introducen variedad gastronómica y son esenciales en una buena nutrición.
- Las **frutas y ensaladas** deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares.
- El **agua** es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- En la edad escolar las bebidas alcohólicas, incluso las de baja graduación, no deben consumirse **nunca**.
- El consumo de dulces, refrescos y "snacks" debe ser moderado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la **moderación** en la comida debe ser la norma.
- **Controlar** el exceso de grasas, azúcar y sal.





- La **dieta mediterránea** es el mejor ejemplo de alimentación saludable. En nuestro país su puesta en práctica es fácil porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad: **aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos**. Sus distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alto valor gastronómico y nutritivo. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea y a comprar y cocinar.
- La práctica del **ejercicio físico**, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.
- El papel de los **padres** en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos y recetas como un tesoro cultural.
- **Comer es una necesidad y un placer**. La comida debe aportar las cantidades en energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en buena compañía.
- El **abuso de la comida rápida** nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.

