



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación.

Mención: Cultura Física

TEMA:

Power point y la incidencia en la obesidad de los niños a tempranas edades del Centro Educativo Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato en el periodo Junio a Octubre 2010

AUTOR: GONZALEZ CASTRO PAOLA ANDREA

TUTOR: LICENCIADO WILMER ALEJANDRO JORDAN CORDONEZ

AMBATO – ECUADOR

2010

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

La comisión de Estudio y Calificación del informe del trabajo de graduación sobre el tema: **Power point y la incidencia en la obesidad de los niños a tempranas edades del Centro Educativo Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato en el periodo Junio a Octubre 2010** TAL COMO CONSTA EN LA CARATULA presentado por la Sra. Paola Andrea González Castro egresada de la Carrera de Cultura Física, promoción Marzo – Julio 2009, considera que, una vez revisado dicho Trabajo de Graduación, reúne los requisitos básicos, técnicos, científicos y reglamentarios establecidos

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

LA COMISION

Ing. IVONNE BEATRIZ
FREIRE LLERENA Msc.

Ing. FERNANDO JAVIER
CARRILLO SARABIA

APROBACION DEL TUTOR

En mi calidad de tutor del trabajo de Graduación sobre el tema: **“Power point y la incidencia en la obesidad de los niños a tempranas edades del Centro Educativo Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato en el periodo Junio a Octubre 2010 EN EL PERIODO 2009-2010”** desarrollado por: PAOLA ANDREA GONZALEZ CASTRO, estudiante de licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física, considero que dicho Trabajo de Graduación reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios para ser sometido a la evaluación por parte de la Comisión de Estudio y Calificación designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, 24 de Octubre del 2010

LICENCIADO WILMER ALEJANDRO JORDAN CORDONEZ

TUTOR

AUTORIA DEL TRABAJO

El presente trabajo de investigación: “**Power point y la incidencia en la obesidad de los niños a tempranas edades del Centro Educativo Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato en el periodo Junio a Octubre 2010 EN EL PERIODO 2009-2010**”, elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis, opiniones y comentarios que constan en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 24 de Octubre del 2010

Paola Andrea González Castro

180295535-9

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento primero es para Mi papito Dios que hoy me ayudo a terminar

con mi carrera y no solo a graduarme como profesional sino también en ser madre por eso agradezco a mi hijita Jordana, a mis padres ya que gracias a su empuje diario me ayudaron a culminar con mi profesión, para mi esposo Diego gracias a su ayuda primero como compañero de aula y luego como compañero de vida por comprenderme e impulsarme a terminar mis estudios, a mis hermanas para que vean que cuando se quiere todo se puede y sirva de ejemplo para que ellas también triunfen en su vida, a mis profesores ya que ellos impartieron sus conocimientos en mi convirtiéndome en una profesional de primer orden.

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a todas las personas que les interese cambiar su estilo de vida , en especial a los padres preocupados por la salud de sus hijos para guiarles por un buen camino siendo niños felices.

INDICE GENERAL

A.- PRELIMINARES	PÁGINAS
PORTADA	i
APROBACION DE LA COMISION.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii

AUTORIA DEL TRABAJO	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA.....	vi
INDICE GENERAL	vii
INDICE DE CUADRO Y GRAFICOS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii

B.- TEXTO

INTRODUCCION.....	1
--------------------------	----------

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema	2
Contextualización Macro.....	2
Contextualización Meso	2
Contextualización Micro.....	3
Análisis crítico.....	4
Análisis de causa efecto	5
Prognosis.....	5
Formulación del problema	6
Interrogantes de la investigación.....	6
Delimitación espacial y temporal.....	6
Unidades de la observación.....	6

Justificación.....	7
Objetivos.....	7

CAPITULO II

EL MARCO TEORICO

Antecedentes investigativos.....	9
Fundamentación filosófica.....	11
Fundamentación legal.....	11
Categorías fundamentales.....	13
Variable independiente.....	13
Variable dependiente.....	21
Hipótesis o pregunta directriz	32
Señalamiento de variables.....	32

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

Modalidad básica de la investigación.....	33
Tipo.....	33
Población y muestra	34
Operacionalización de variables.....	35
Variable independiente.....	35
Variable dependiente.....	37
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	39

Validez y confiabilidad de datos.....	39
Plan de recolección de datos.....	39
Plan para el procesamiento de la información.....	40

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Análisis de los resultados	41
Interpretación de datos.....	41

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones.....	65
Recomendaciones.....	65

CAPITULO VI

PROPUESTA

Datos informativos.....	67
Antecedentes.....	67
Justificación.....	68
Objetivos.....	68
Análisis de factibilidad.....	68

Fundamentación.....	69
Modelo operativo.....	69

C.- MATERIALES DE REFERENCIA

ANEXSO

Anexo 1 Encuestas.....	71
Anexo 2 MATERIAL DIDACTICO.....	77

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

RED DE INCLUSION DE VARIABLES.....	13
CUADRO DE POBLACION Y MUESTRA.....	34
RESULTADOS ESTUDIANTES	
CUADRO 2 PREGUNTA 1.....	41
GRAFICO 2, PREGUNTA 1.....	41
CUADRO 3 PREGUNTA 2.....	42
GRAFICO 3, PREGUNTA 2.....	42
CUADRO 4, PREGUNTA 3.....	42
GRAFICO 4, PREGUNTA 3.....	43
CUADRO 5, PREGUNTA 4.....	43
GRAFICO 5, PREGUNTA 4.....	43
CUADRO 6, PREGUNTA 5.....	44
GRAFICO 6, PREGUNTA5.....	44
CUADRO 7,PREGUNTA 6.....	45

GRAFICO 7, PREGUNTA 6.....	45
CUADRO 8, PREGUNTA 7.....	45
GRAFICO 8, PREGUNTA 7.....	46
CUADRO 9, PREGUNTA 8.....	46
GRAFICO 9, PREGUNTA 8.....	46
CUADRO 10, PREGUNTA 9.....	47
GRAFICO 10 PREGUNTA 9.....	47
CUADRO 11, PREGUNTA 10.....	48
GRAFICO 11, PREGUNTA 10.....	48
RESULTADOS PADRES DE FAMILIA	
CUADRO 12, PREGUNTA 1.....	48
GRAFICO 12, PREGUNTA 1.....	49
CUADRO 13, PREGUNTA 2.....	49
GRAFICO 13 PREGUNTA 2.....	49
CUADRO 14, PREGUNTA 3.....	50
GRAFICO 14, PREGUNTA 3.....	50
CUADRO 15, PREGUNTA 4.....	51
GRAFICO 15, PREGUNTA 4.....	51
CUADRO 16, PREGUNTA 5.....	52
GRAFICO 16, PREGUNTA 5.....	52
CUADRO 17, PREGUNTA 6.....	52
GRAFICO 17, PREGUNTA 6.....	53

CUADRO 18, PREGUNTA 7.....	53
GRAFICO 18, PREGUNTA 7.....	53
CUADRO 19, PREGUNTA 8.....	54
GRAFICO 19, PREGUNTA 8.....	54
CUADRO 20, PREGUNTA 9.....	55
GRAFICO 20, PREGUNTA 9.....	55
CUADRO 21, PREGUNTA 10.....	56
GRAFICO 21, PREGUNTA 10.....	56
RESULTADOS SERVISIO DE BAR	
CUADRO 22, PREGUNTA 1.....	56
GRAFICO 22, PREGUNTA 1.....	57
CUADRO 23, PREGUNTA 2.....	57
GRAFICO 23, PREGUNTA 2.....	57
CUADRO 24, PREGUNTA 3.....	58
GRAFICO 24, PREGUNTA 3.....	58
CUADRO 25, PREGUNTA 4.....	58
GRAFICO 25, PREGUNTA 4.....	59
CUADRO 26, PREGUNTA 5.....	59
GRAFICO 26, PREGUNTA 5.....	59
CUADRO 27, PREGUNTA 6.....	60
GRAFICO 27, PREGUNTA 6.....	60
CUADRO 28, PREGUNTA 7.....	61

GRAFICO 28, PREGUNTA 7.....	61
CUADRO 29, PREGUNTA 8.....	61
GRAFICO 29, PREGUNTA 8.....	62
CUADRO 30, PREGUNTA 9.....	62
GRAFICO 30, PREGUNTA 9.....	63
CUADRO 31, PREGUNTA 10.....	63
GRAFICO 31, PREGUNTA 10.....	64
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	70

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO FACULTAD DE
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

CARRERA DE CULTURA FISICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “Power point y la incidencia en la obesidad de los niños a tempranas edades del Centro Educativo Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato en el periodo Junio a Octubre 2010”

AUTOR: PAOLA GONZALEZ

TUTOR: Licenciado WILMER ALEJANDRO JORDAN CORDONEZ

RESUMEN: La obesidad es un problema que se ha venido generando a través del tiempo pero hoy en día es más frecuente ya que por su vida sedentaria o por los malos hábitos alimenticios se ha expandido ya no solo en personas adultas sino en los niños condenándoles así a una vida limitada, propensos a enfermedades mortales y disminuyendo su margen de vida, pero este problema que se ha convertido en enfermedad, debido a los malos hábitos dietéticos, la frecuencia de pacientes con sobrepeso aumenta cada día, trayendo consigo un importante número de complicaciones asociadas a esta enfermedad, una [vejez](#) y muerte prematura. También hay efectos negativos de índole social y psicológica. Las personas con sobrepeso a menudo son objeto de burlas y esto conlleva a [problemas](#) emocionales no expresados

fácilmente por lo cual sufren teniendo como una oportunidad en la información correcta que se les presente en power point y concientizando sobre esta enfermedad.

INTRODUCCION

Uno de los problemas más comunes asociado al estilo de vida actual es el exceso de peso. La obesidad y el sobrepeso son graves problemas que suponen una creciente carga económica sobre los recursos nacionales. Afortunadamente, este mal se puede prevenir en gran medida si se introducen los cambios adecuados en el estilo de vida y con un programa adecuado sobre información de que es esta enfermedad del milenio. El Microsoft Power Point es un programa que permite hacer presentaciones, y es usado ampliamente los ámbitos de negocios y educacionales. El uso de data show o proyectores en

conjunto con este software, hace de este sistema la manera óptima para comunicar ideas y proyectos a un directorio, a una clase de colegio o universitaria, o a una potencial audiencia compradora de productos y/o servicios

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

TEMA

Power point y la incidencia en la obesidad de los niños a tempranas edades del Centro Educativo Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato en el periodo Junio a Octubre 2010

1.1 CONTEXTUALIZACION:

- Contextualización Macro:

La obesidad es un problema mundial. Cada día aumentan los casos de obesos, hay cerca de 1.200 millones de obesos adultos y cerca de 25 millones de niños menores de 5 años verdaderamente obesos. En algunos países industrializados, las cifras de obesos infantilizados se han duplicado. En la mayoría de países la cuarta parte de la población infantil es obesa.

Uno de los problemas más comunes asociado al estilo de vida actual es el exceso de peso. La obesidad o exceso de peso es uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, como enfermedades respiratorias y cardíacas, la hipertensión, algunos tipos de cáncer, así como de muerte prematura. Los nuevos estudios científicos y los datos de las compañías de seguros de vida han demostrado que los riesgos para salud del exceso de grasa corporal pueden estar asociados a pequeños incrementos de peso y no sólo a una obesidad pronunciada.

Estos datos son gracias a la computación ya que sin un programa especial no podríamos saber con exactitud los porcentajes de obesidad en todo el mundo y cuan grave es este problema

- Contextualización Meso

Si bien es cierto que esta enfermedad se presenta de mayor forma en los países desarrollados, también es verdad que su incidencia es cada vez mayor en las naciones en desarrollo.

Así, se estima que para el 2015 en el Ecuador exista un 58.3 por ciento de sobrepeso y un 21,7 por ciento de obesidad en las mujeres y un 46,5 y 8,9 por ciento en los hombres correspondientemente.

En Ecuador este fenómeno es tratado como una política de Estado para frenar su propagación.

La obesidad y el sobrepeso son graves problemas que suponen una creciente carga económica sobre los recursos nacionales.

Afortunadamente, este mal se puede prevenir en gran medida si se introducen los cambios adecuados en el estilo de vida.

En el Ecuador ya manejamos cifras exactas y podemos investigar este tema gracias al internet, ya que a través de programas divertidos como el power point se llegara de mejor manera a todas las personas que estén consientes que es el principio de una enfermedad grave y se debe tomar decisiones.

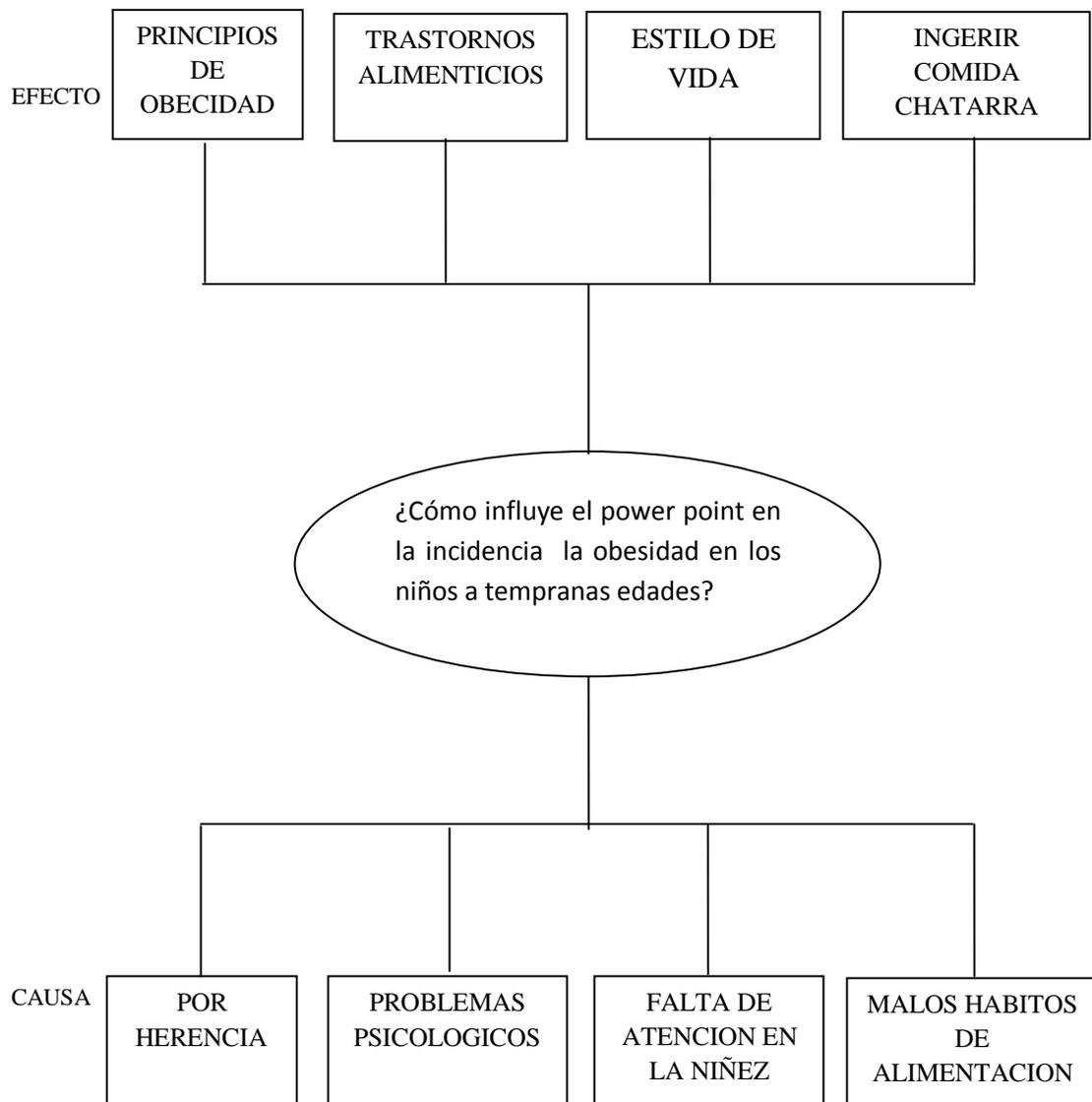
- Contextualización Micro

Esta realidad sobre el problema se ve reflejado en la mayoría de instituciones por la falta de control de las autoridades pertinentes el área de consumos de alimento de los niños (bar) y especialmente el descontrol de los padres de familia por la mala alimentación que se les está enseñando a sus hijos a consumir comida rápida sin nutrientes ya sea por falta de tiempo de ellos o desordenes alimenticios por parte de la familia.

En la escuela Nuevo Mundo se observa este problema y con gran preocupación desde sus autoridades ya que se ve todos los problemas que ellos conllevan y las dificultades que los niños con sobre peso y obesos van arrastrando toda su vida, además de ver la poca preocupación de parte de los padres de familia en especial cuando sus niños ya empiezan el desarrollo se observa mas este fenómeno. Tomando como alternativa llegar a los estudiantes y concientizar la obesidad a través de un programa divertido creado por power point en diapositivas imágenes que se despliegan correlativamente en la pantalla y son el elemento básico de una Presentación.

Cada diapositiva puede contener textos, gráficos, dibujos, imágenes prediseñadas, animaciones, sonidos y gráficos creados por otros programas ya que es donde ellos pasan la mayoría de su tiempo

1.2.ANALISIS CRITICO



ANALISIS DE CAUSA – EFECTO

- Los niños al tener familiares con problemas de obesidad es probable que lo hereden ya que al no contar con el apoyo de una programa o una guía en su alimentación esto se hace más común en todas las familias
- Los problemas psicológicos son afectados por la obesidad dejando como consecuencias trastornos alimenticios es decir que ellos por llamar la atención así sus padres empezaran a de manera anormal.
- Los niños al no tener la suficiente atención con problemas de alimentación en su niñez generara un estilo de vida malo además si no ven un buen ejemplo de salud en cada casa su obesidad será mayor.
- En muchas familias por el factor tiempo tienen malos hábitos de alimentación ingiriendo comida que sea rápida como por ejemplo comida chatarra creando en los chicos el facilismo por la comida y suplantando la comida rica en proteínas, carbohidratos etc. Es decir un variación de comida sana

1.3 PROGNOSIS

Al no poner énfasis en este problema tendremos personas con una autoestima muy baja desesperadas y tristes. Niños con serios problemas de salud incapaces de solucionar problemas fáciles, a complejados por su físico personas que no podrán desarrollar cualquier deporte que quieran realizar por mas fácil que sea, de igual manera al no saber llegar a los estudiantes a través del medio que ellos manejan en la actualidad como es la computadora, internet y programas divertidos en power point dándoles una información sobre salud la obesidad y el sobrepeso los casos serán numerosos e irán, desde un mayor riesgo de muerte prematura a varias dolencias debilitantes y psicológicas, que no son mortales pero pueden tener un efecto negativo en la calidad de vida.

El grado de riesgo depende entre otras cosas de la cantidad relativa de exceso de peso, la localización de la grasa corporal, cuánto se ha subido de peso durante la edad

adulta y la cantidad de actividad física. La mayoría de estos problemas pueden mejorarse adelgazando un poco (entre 10 y 15%), especialmente si también se aumenta la actividad física.

1.4 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo influye el power point en la obesidad en los niños a tempranas edades en el centro educativo Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato en el periodo Junio - Octubre 2010?

1.5 INTERROGANTES DE LA INVESTIGACION

- ¿La falta de desconocimiento sobre la obesidad provocara problemas al futuro?
- ¿Mediante un programa divertido a través de diapositivas lograremos capacitar y mejorar el problema de nutrición en los niños a tempranas edades?
- ¿Al no tomar correctivos en este tema que futuro tendrán los niños con obesidad?

1.6 DELIMITACION ESPACIAL Y TEMPORAL

ESPACIAL: centro educativo Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato

TIEMPO: periodo Junio - Octubre 2010

1.7 UNIDADES DE OBSERVACION

Este problema tomara como bases a los estudiantes de los 7^{mos} años de educación básica, a sus padres y personal de servicio de bar

1.8 JUSTIFICACION

El tema expuesto es de sumo interés ya que es preocupante ver como los niños son obesos o tienen problemas de sobre peso a tempranas edades provocando así su sedentarismo y creando personas incompletas con ciertos niveles de autoestima. Al plantear este tema se obtendrá apertura por parte de las autoridades de la institución y el tiempo necesario para realizar mi investigación.

Se tomara como ayuda al power point para referirnos a la obesidad en los niños ya que es la manera más fácil de llegar a ellos con programas recreativos en los que pueda guiarse su alimentación diaria y buscar ayuda sus padres o todas las personas inmersas en su alimentación diaria.

El tema planteado tendrá un impacto muy bueno ya que va acorde a la misión y visión de la institución de mejorar el estilo de vida de sus estudiantes buscando mecanismos modernos para lograr los objetivos deseados.

Los mas beneficiarios con la solución de este tema serán en primer lugar los estudiantes ya que se les forjara un mejor estilo de vida y se le abrirán muchas puertas en su vida y tendrá muchas más opciones en las que él pueda escoger

El segundo beneficiario serán sus padres ya que sabrán como guiar a sus hijos por un buen camino obteniendo como resultados personas alegres llenas de vida útiles a la sociedad con un estilo de vida buena y moderna en el manejo de la computación.

1.9 OBJETIVOS

Generales:

Determinar como influye el power point para evitar la obesidad en los niños a tempranas edades en la Escuela Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato en el periodo Junio - Octubre 2010

Específicos:

- Diagnosticar que al tener una mala alimentación en los niños afecta su vida, en la cual estarán inmersas varias personas que transcurren día a día con los estudiantes tanto en casa como en la institución las cuales deberán tener conocimiento previo de los estudios realizados.

- Analizar los problemas de enfermedades de obesidad y llevar la nutrición que se da en casa y en la institución a través del power point con tablas y datos reales de los estudiantes a estudio manejando esta información todas las personas que deseen conocer este tema.
- Elaborar material didáctico que nos ayude a mejorar la nutrición de los niños a tempranas edades evitando así la obesidad y dándoles un mejor estilo de vida a los estudiantes concientizando el problema que conlleva esta enfermedad.
- Utilizar el power point en la incidencia de la obesidad en los niños a tempranas edades del centro educativo nuevo mundo de la ciudad de Ambato en el periodo junio a octubre 2010

CAPITULO II

EL MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Giuffré, Estefanía en el año 2009 habla sobre la obesidad infantil en el internet ya que En los últimos veinte años, la prevalencia de la obesidad en los niños ha aumentado bruscamente, especialmente en los países más desarrollados. La suba se explica, básicamente, por la alimentación pobre (agravada en nuestro país por la crisis económica) y la vida sedentaria, pero también por la presencia de relaciones conflictivas entre los padres e hijos en los que inciden ciertas pautas culturales propias de la época, la importancia de la correcta alimentación y del tratamiento psicológico.

La obesidad en los niños está prevaleciendo tanto, que casi se podría hablar de una epidemia. Se estima que hoy en día, en muchos países, uno de cada diez niños es obeso al llegar a los 10 años. Las enfermedades a largo plazo que se ven venir, como consecuencia de esto, están siendo una preocupación en muchos países.

Por eso, el objetivo de este trabajo, es informar a los lectores las causas, consecuencias, formas de pensar y vínculos relacionados con la Obesidad Infantil, para empezar a tratar de cambiar o al menos hacer el intento por evitar esta enfermedad tan dolorosa para los niños, informándolos y ayudándolos a conocer este mundo en el que tantos pequeños sufren.

La obesidad puede definirse como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, aunque en realidad es una enfermedad que implica mucho más que eso: dificultades para respirar, ahogo, interferencias en el sueño, somnolencia, problemas ortopédicos, trastornos cutáneos, transpiración excesiva, hinchazón de los pies y los tobillos, trastornos menstruales en las mujeres y mayor riesgo de enfermedad coronaria, diabetes, asma, cáncer y enfermedad de la vesícula biliar son todos problemas asociados al exceso de peso.

A todos estos trastornos físicos hay que sumarles los problemas psicológicos provocados por la discriminación social y las dificultades para relacionarse con los demás que sufre una persona cuya figura desborda los límites de la silueta saludable. Además en la infancia el problema puede ser aún mayor por la angustia que provoca en el niño la cruel discriminación de los compañeros del colegio y amigos. Por ello, los especialistas que consultamos en la red Internet Explorer), coinciden en la importancia de prevenir y tratar la obesidad infantil.

- ¿Cuándo se considera que un niño es obeso?

Un niño se considera que es obeso cuando su peso sobrepasa el 20% de su peso ideal.

Los niños que comienzan con una obesidad entre los seis meses y siete años de vida el porcentaje de los que seguirán siendo obesos en la edad adulta es de 40% mientras para los que comenzaron entre los diez y trece años las probabilidades son 70%, porque las células que almacenan grasa (adipositos) se multiplican en esta etapa de la vida por lo cual aumenta la posibilidad del niño de ser obeso cuando adulto.

- Entre los factores que intervienen en una obesidad infantil se encuentran:
 - La conducta alimentaria.
 - Consumo de energía.
 - Factores hereditarios.
 - Factores hormonales.
 - Factores psicosociales y ambientales.
 - Las causas de la obesidad son:

El mayor riesgo de la obesidad infantil es el hecho de que mientras menor sea el niño obeso, mayor el riesgo de desarrollar las complicaciones arriba señaladas durante el transcurso de su vida.

La obesidad es más que un problema estético, pues su presencia conlleva serios riesgos para la salud de los afectados. Lo más recomendable es que las generaciones jóvenes aprendan a prevenirla. El tratamiento del trastorno se basa, esencialmente, en un plan alimentario bien diseñado junto con un programa de actividad física frecuente, los cuales, en ciertos casos, pueden ser acompañados por el uso de medicamentos. También es muy importante el control de las alteraciones asociadas como la presión arterial alta y el exceso de grasas (colesterol y triglicéridos) en sangre.

Algunos padres piensan que la obesidad no es una enfermedad y que no hay que tratarla cuanto antes. Es importante hablarlo con los hijos o con alguna persona que tengamos cerca y padezca esta enfermedad, y apoyarlos y ayudarlos al respecto.

Es más frecuente que sufra un niño obeso que un mayor porque necesita protección y contención de parte de las personas que lo rodean.

YANELLY MENDIBLE DE CARVALHO en el año 2009 en internet nos manifiesta que el power point ayuda en tesis ya que es un programa grafico específicamente para crear presentaciones de negocios efectivas y versátiles mediante la combinación de textos, imágenes, colores formas, dibujos, efectos de animación y sonidos.

Es una secuencia ordenada de diapositivas que le permiten exponer de manera sintética y estructurada, los puntos esenciales o propósitos de un determinado proyecto.

Son imágenes que se despliegan correlativamente en la pantalla y son el elemento básico de una Presentación. Cada diapositiva puede contener textos, gráficos, dibujos, imágenes prediseñadas, animaciones, sonidos y gráficos creados por otros programas.

2.2 FUNDAMENTACION FILOSOFICA

Esta investigación está sustentada en el paradigma del positivismo por ser de carácter cuantitativo

Además está sustentada en el paradigma critico por ser de carácter cualitativo

2.3 FUNDAMENTACION LEGAL

DE LA CONSTITUCION

Título I

Capítulo Único

Texto que de la ley de cultura física, deportes y recreación con su correspondiente reglamentación.

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;
- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y,
- e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de las Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

Art. 3.- El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

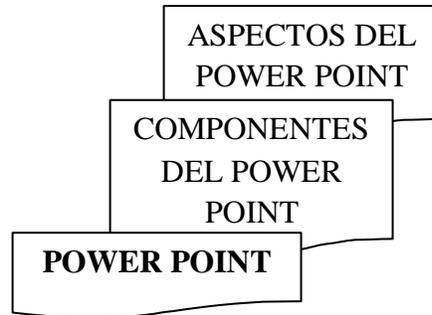
Reglamento.-

Art. 1. Para que el Estado, a través de la SENADER, cumpla las obligaciones establecidas en el Art.82 de la Constitución Política de la República y en la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación, se hará constar las asignaciones correspondientes en el Presupuesto General del Estado, para efecto de los programas ECUADEPORTES y los establecidos en el título V, de la Ley.

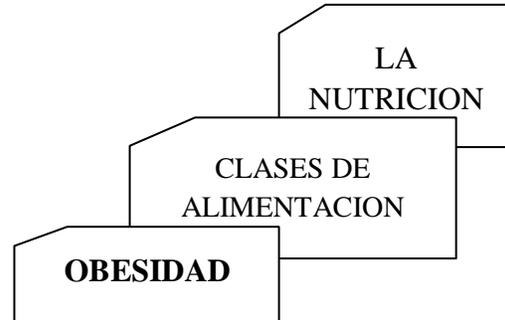
Art. 4.- La Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación es una entidad de derecho público

2.3 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

VARIABLE INDEPENDIANTE



VARIABLE DEPENDIENTE



VARIABLE INDEPENDIENTE:

POWER POINT

ASPECTOS DEL POWER POINT

- Historia

Cuando nos referimos a la historia de PowerPoint, en muchos sentidos nos estamos refiriendo a la historia de las presentaciones electrónicas.

El camino evolutivo que tomó PowerPoint, desde su infancia cuando era conocido como Presente, un programa básico de creación de diapositivas, hasta su estado actual como campeón indiscutible en el mundo de los programas de software de presentaciones.

Hace poco más de 14 años, nosotros no sabíamos el impacto que tendría Microsoft en nuestras vidas como conferencistas y profesores, cuando esta compañía lanzó al mercado el primer software de presentaciones viable que llamó PowerPoint.

En esa época las opciones que teníamos para preparar diapositivas, eran muy sencillas.

Escribíamos con la ayuda de una máquina de escribir (generalmente, una IBM de bolita) el texto que necesitábamos y luego lo fotografiábamos con la ayuda de un lente de acercamiento y filtros especiales.

Esa manera de producir diapositivas era en cierta forma barata y comparándola a lo que podemos hacer en la actualidad, bastante básica, arcaica y muy manual. Pero era nuestra única opción pues aunque había otras maneras de lograr diapositivas, se requería de una pequeña fortuna.

Las diapositivas a color generadas por computadoras estaban fuera del alcance de la mayoría de los usuarios. No era inusual que en esos tiempos, una simple diapositiva de texto hecha por un artista gráfico costara cientos de dólares.

Al principio de nuestra carrera, no éramos muy sofisticados en la forma que presentábamos una conferencia, sencillamente porque no creíamos que necesitábamos serlo. Bueno, al menos eso creíamos.

A mediados de 1980, dos productores de software en una pequeña oficina en California llamada Forethought, Inc., estaban calladamente desarrollando el primer software de presentaciones gráficas para la computadora personal. Parece que ellos sabían muy bien lo que estaban haciendo, pues sólo hay que traducir "forethought", el nombre de la compañía, que en español significa "premeditación",

Los primeros esfuerzos de estos dos productores de software fueron poco recompensados. Una serie de compañías inversionistas declinaron invertir en dicho programa que era conocido como "Presenter" y que estaba dirigido a la plataforma Mac, específicamente a la computadora personal Apple Mac II.

Pero Bob Gaskins, dueño de la compañía Forethought, Inc. y el coproductor del programa, cuyo nombre no he podido encontrar en ninguna parte, no perdieron las esperanzas. Después de dos años de negociaciones (1985-87), vendieron por fin la compañía y su software a la gigante Microsoft Corporation (Bill Gates) por la pequeña suma de US millones.

No le tomó mucho tiempo a Microsoft sacarle provecho a su nueva adquisición. En septiembre de 1987, sacó al mercado su PowerPoint 1.0, cambiando para siempre el mundo de las presentaciones gráficas.

Aunque este PowerPoint 1.0, disponible en blanco y negro para la Apple Macintosh y para el sistema operativo DOS de la PC, tenía sólo las más básicas herramientas de dibujo, despegó rápidamente. Las ventas en el primer año sobrepasaron el millón de dólares, a medida que el programa se afianzaba en primera posición, principalmente en las computadoras Mac, alrededor del mundo de habla inglesa.

Mientras esto sucedía, Microsoft se embarcó en una cruzada para mejorar el programa. Debido a que la compañía Genigraphics sabía más sobre gráficos de presentaciones que nadie más en esa época, Microsoft forzó una alianza estratégica con dicha compañía. Para de esa manera proveer al gigante de los softwares con el muy necesario conocimiento gráfico o "know how" para acelerar el desarrollo de PowerPoint.

En mayo de 1988, Microsoft anunció una actualización importante para PowerPoint, la versión 2.0. PowerPoint 2.0 tenía muchas mejoras (muy necesitadas) que hacían a los gráficos de presentaciones más prácticos para el presentador.

En vez de una paleta de 256 colores, las posibilidades digitales se extendían a 16.8 millones de colores, más colores y plantillas "personalizadas". Las funciones de "corrección de gramática", "traer al frente", "llevar detrás" y "buscar y reemplazar" se unió a las opciones de menú.

Mientras tanto en la compañía Genigraphics los genios de software trabajaban las 24 horas para lograr encontrar una solución de software que pudiera hacer lo que el paquete de PowerPoint prometía: crear diapositivas de 35 mm. De los archivos de PowerPoint.

El equipo de artistas y productores de software de Genigraphics y Microsoft iniciaron de nuevo otra gran cruzada, el crear la versión Windows de PowerPoint.

En mayo de 1990, Microsoft anunció la salida de PowerPoint 2.0 para Windows. Las ventas se treparon a más de diez millones de dólares en el primer año, a medida que los presentadores descubrieron la dicha de poder guardar una presentación en su totalidad en un solo archivo.

A medida que las computadoras basadas en la plataforma Windows comenzaron a tomar el mando en el mundo de la informática, el lanzamiento en abril de 1992 de PowerPoint 3.0 para Windows (llamado en Microsoft como "el proyecto infernal"), trajo incorporado cambios dramáticos en la interfaz que se suponía harían el programa más amistoso para el usuario.

Muchos usuarios, sin embargo, no entendieron la diferencia entre vincular e incrustar ya que no estaba claro que era lo que en realidad residía en este punto, Microsoft introdujo 22 fuentes de letras TrueType para simplificar la idea de fuentes incrustadas. Estas fuentes fueron "fabricadas" por Windows, instaladas con el sistema operativo Windows, y agrandadas o reducidas en escala de acuerdo a las necesidades en la pantalla del monitor o en la impresora.

En PowerPoint 3.0, la adición de 24 formas comúnmente utilizadas, nuevas herramientas de dibujo a mano alzada, la habilidad de rotar objetos y la de copiar las características de un objeto, se hicieron disponibles.

La fascinación del mundo de los negocios por las gráficas estadísticas comenzó a crecer, aunque no al mismo paso furioso de Microsoft, con la introducción de 84 tipos de gráficos estadísticos pre-diseñados.

Para hacer la vida un poquito más fácil para los usuarios de Microsoft Office, los paquetes de gráficos y las paletas de colores comenzaron a tomar una apariencia similar entre Word, Excel y PowerPoint. De manera que si usted aprendía dicha función en una de las tres aplicaciones, lo aprendía para las tres.

En octubre de 1992, la versión Mac de PowerPoint 3.0 entró en escena, con la mayoría de las mismas características y con afirmaciones de una mayor compatibilidad entre plataformas. Aunque aquellos elementos como imágenes de mapa de bits y sonidos no se convertían bien, la promesa de una verdadera compatibilidad entre plataformas estaba unos pasos más cerca, debido a que ya no era necesaria una utilidad de conversión separada.

Febrero de 1994 trajo la introducción de PowerPoint 4.0 para Windows. Para este tiempo, PowerPoint era utilizado por cerca de 4 millones de usuarios alrededor del mundo, doblando su base instalada en menos de un año.

Reforzado por las ventas de Microsoft Office que lideraba a la competencia 7 a 1. El dominio de PowerPoint en las computadoras de escritorio fue rápidamente haciéndose insuperable.

PowerPoint 4.0 introdujo nuevas características para ayudar a los presentadores y conferencistas a adaptarse mejor al mundo de las presentaciones gráficas. La versión Mac de PowerPoint 4.0 fue introducida en septiembre de 1994, siendo ésta la última versión que los usuarios de Mac verían por los próximos 40 meses.

PowerPoint 95 (versión 7.0 de PowerPoint) fue introducido en agosto de 1995 y estaba basado en un código completamente nuevo, Visual C++^a.

Las mejoras incluyeron más personalización de las opciones de menú, soporte de Visual Basic[;], múltiples comandos de deshacer (undo), animaciones y una interfaz más amistosa y personalizable.

Pero también, la introducción de PowerPoint 95 trajo apareado otra situación. Los usuarios se empezaron a dar cuenta de que la proyección electrónica de sus presentaciones en una pantalla era una opción factible. Una opción que también les permitía hacer cambios de último minuto.

Los proyectores electrónicos comenzaron a ser más comunes, pero todavía tenían muy poca resolución y un precio demasiado alto.

El nuevo motor de animaciones de PowerPoint 95 permitía a los usuarios mover objetos en la pantalla, una posibilidad muy seductiva para los fanáticos de Walt Disney entre los presentadores. También se hizo más fácil integrar sonidos y video.

Desgraciadamente, la habilidad de incluir efectos de sonido y movimiento con solo pulsar el botón del mouse, se hizo tanto una bendición como una maldición. Por un lado, las capacidades de sonido y movimiento les permitieron a los presentadores conectarse con más sentidos del auditorio, pero también convirtió a muchas presentaciones serias en shows de circo.

PowerPoint 97 (PowerPoint 8.0) se hizo disponible dentro del paquete Office 97 en enero de 1997. En esta versión, el motor de animación tomó dramáticos pasos hacia adelante.

Los SHOWS PERSONALIZADOS (Custom Shows) le permitían a los usuarios a definir caminos únicos a través del mismo juego de diapositivas de presentaciones, mientras que GRABAR NARRACIONES y un reproductor de media incrustado reconocieron el interés creciente del presentador en el poder de los medios digitales.

Esperado por mucho tiempo, PowerPoint 98 para Mac apareció en enero de 1998 e igualó la funcionalidad de la versión Windows. Por primera vez, la casi perfecta compatibilidad entre plataformas se hizo realidad.

PowerPoint 2000 (versión 9.0) vino al mercado en marzo de 1999 para complacer al deseo creciente de poder guardar y abrir el mismo archivo tanto en HTML como en su formato binario nativo. Otras importantes funciones de la aplicación, como animación y gráficos estadísticos, vinieron relativamente sin cambios mayores.

En junio de 2001 se lanzó al mercado la última versión de PowerPoint, PowerPoint XP (versión 10) que revisaremos en detalle más adelante.

PowerPoint ha recorrido un largo camino desde su introducción en 1987, pero así también lo han hecho los presentadores y dictantes de conferencias de negocios, académicas y científicas.

Las presentaciones electrónicas, para bien o para mal, son ya un hecho común en el mundo de negocios, científico y educativo, debido precisamente al dominio de PowerPoint.

Aquellos de nosotros que utilizamos esta excelente aplicación de manera regular, hemos tenido mucho que aprender y hemos experimentado mucha confusión y problemas en el camino. Pero no estamos solos. En los inicios del paquete Office, la misma Microsoft no estaba segura del potencial de PowerPoint.

- **COMPONENTES DEL POWER POINT**

Diapositivas:

Son imágenes que se despliegan correlativamente en la pantalla y son el elemento básico de una Presentación. Cada diapositiva puede contener textos, gráficos, dibujos, vídeos, imágenes prediseñadas, animaciones, sonidos, objetos y gráficos creados por otros programas, etc. Las diapositivas son cada uno de los elementos que constituyen la presentación y cada una de ellas podría identificarse con una lámina o página. Se pueden crear y modificar de manera individual.

El sistema es bastante sencillo: se crean "diapositivas" o slides que contienen información, en formato de texto, dibujos, gráficos o videos. Para formar estas diapositivas se puede escoger entre una gran variedad de plantillas prediseñadas. Incluso es común que las empresas diseñen sus propias plantillas para homogenizar las presentaciones Power Point de sus ejecutivos, incluyendo los logos y colores propios de cada organización. Una vez desarrollados estos slides o diapositivas, se pueden imprimir o se puede hacer una presentación propiamente tal, pasando por cada slide utilizando el mouse u otros dispositivos señaladores. Incluso se puede programar una presentación para que cada diapositiva dure una determinada cantidad de tiempo. Los archivos que contienen presentaciones PowerPoint los

reconoceremos por sus extensiones .ppt, .pot o .pps, siendo la primera la más común.

EL POWER POINT

El Microsoft Power Point es un programa que permite hacer presentaciones, y es usado ampliamente los ámbitos de negocios y educacionales. El uso de data show o proyectores en conjunto con este software, hace de este sistema la manera óptima para comunicar ideas y proyectos a un directorio, a una clase de colegio o universitaria, o a una potencial audiencia compradora de productos y/o servicios.

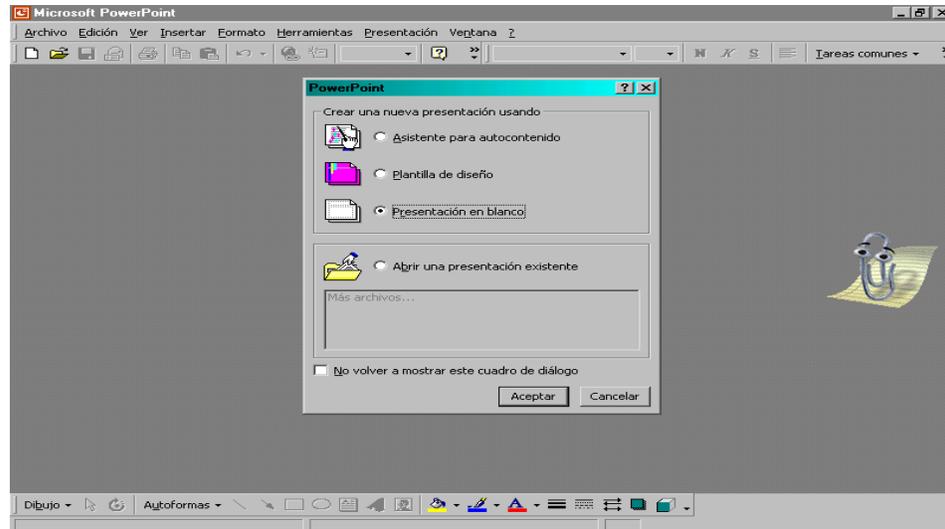
La historia de Power Point comienza cuando Bob Gaskins, un alumno de Berkeley, tuvo la genial idea de aprovechar las tecnologías gráficas emergentes para hacer presentaciones. De hecho podemos considerar a Gaskins como quien inventó el sistema. Bob se asoció con la firma "Forethought" y el producto se lanzó como Power Point en 1987, diseñado para el Apple Macintosh; el producto corría en blanco y negro, y era bastante básico. Para 1987, la empresa de software mencionada en conjunto con su producto PowerPoint, fueron adquiridos por Microsoft, la versión para Windows dio a luz en 1990. El hecho de pertenecer a la suite de Microsoft Office, entre otras cosas, ha permitido que este software de presentaciones sea actualmente el más popular en el mundo entero.

La influencia de Power Point en el mundo ha sido enorme, y no ha estado exenta de críticas; algunos opinan que el uso de este programa para presentaciones pone demasiado énfasis en la forma, dejando un poco de lado al fondo o el contenido de la presentación. Además algunos opinan que le da demasiado énfasis al presentador, en contraste con el mensaje. Para superar estas barreras que pudieran resultar del uso de Power Point, se recomienda dedicar más del 80% del tiempo a depurar el mensaje y menos de un 20% a la forma o la presentación

Presentación:

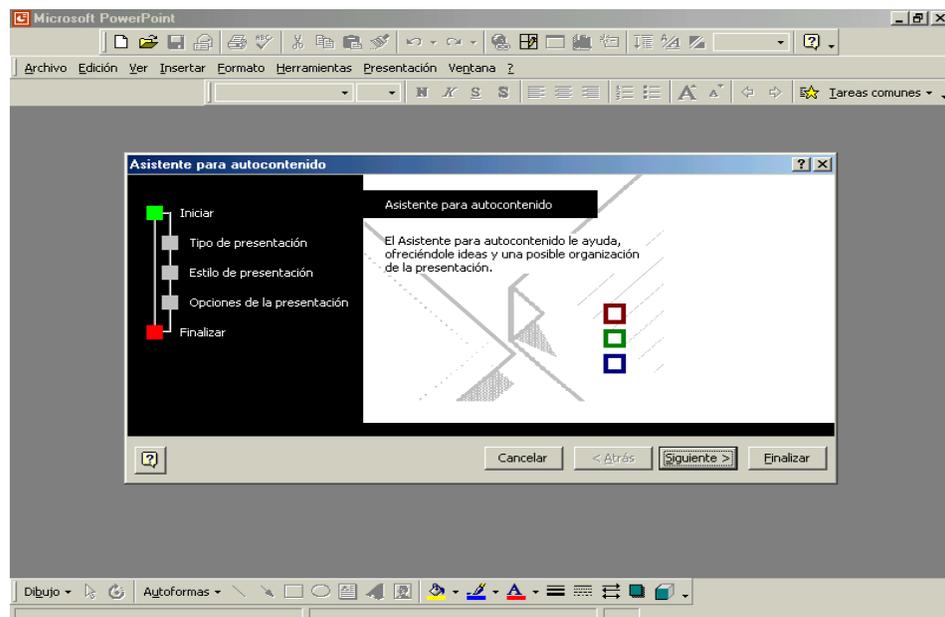
Es una secuencia ordenada de diapositivas que le permiten exponer de manera sintética y estructurada, los puntos esenciales o propósitos de un determinado proyecto.

PASOS PARA LA APLICACIÓN DEL POWER POINT



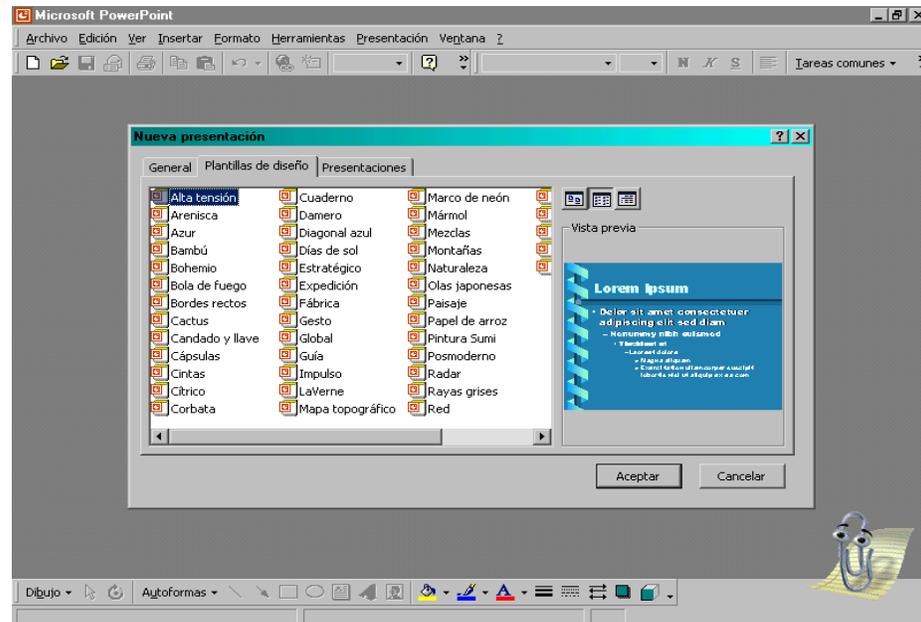
Se abrirá la ventana principal de Power Point 2000 con el cuadro de diálogo Power Point, active el botón de opción:

Asistente para auto contenido: esta opción permite generar presentaciones a través del asistente para auto contenido de manera rápida y con una estructura predefinida.



Se abrirá la ventana principal de Power Point 2000 con el cuadro de diálogo Power Point, active el botón de opción:

Asistente para auto contenido: esta opción permite generar presentaciones a través del asistente para auto contenido de manera rápida y con una estructura predefinida.



Plantilla de diseño: por medio de esta opción, puede escogerse una plantilla de diseño. Mediante el cuadro de dialogo. Haga clip en **plantilla de diseño**.

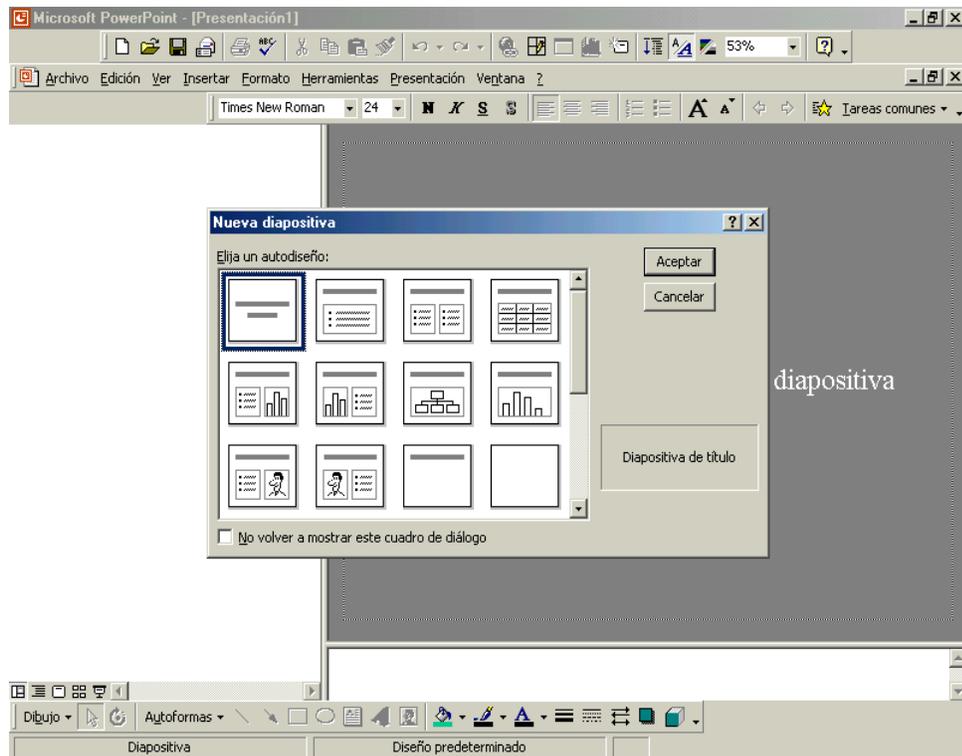
Presentación en Blanco:

Activa el Cuadro de Diálogo.

Nueva Diapositiva donde puede seleccionarse un tipo de Auto diseño

Presione aceptar y activara el cuadro de dialogo Nueva Diapositiva, haga clip en el Auto diseño en Blanco.

Oprima Aceptar y la ventana principal de Power Point se activará.



VARIABLE DEPENDIENTE:

OBESIDAD

LA NUTRICION

- Historia

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento, ha variado a través del tiempo, debido a que se vio obligado a adaptar a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía. Como por ejemplo, sirva citar los estudios sobre los restos del ser humano más antiguo encontrado hasta la fecha (nos referimos al hombre de Atapuerca-Burgos).

Se ha llegado a la conclusión de que era carroñero y practicaba el canibalismo,^{1 2} y que disputaba sus "manjares" con otros animales de iguales características alimenticias. En su andar en busca de víveres, se iba encontrando nuevos tipos a los que se veía obligado a adecuar. La disponibilidad de la caza mayor iba disminuyendo y tenía que alimentarse de

la caza menor, del marisco (en algunas áreas) y sobre todo de plantas comestibles. Esta fase adaptativa empezó hace unos 100.000 años.

Se cita que los últimos en sufrir estas restricciones, hace unos 30.000 años, han sido los habitantes de unas zonas muy determinadas (dos regiones del Oriente Medio). Sin embargo, en la Península Ibérica hace menos de 20.000 años (Freeman, 1981) la carne aún suponía más del 50% de la dieta habitual.

Hace unos 12.000 años (Cavalli-Sforza, 1981; Trowell, 1981) se inicia la primera revolución agrícola. Esto suponía una fuente fija de proteínas. Debemos tener en cuenta la gran variabilidad en las cifras recogidas en las cosechas; lo que conllevaba una alimentación irregular y a épocas de hambre.

El resultado final de las recolecciones se veía muy afectado por la climatología, contra la cual era muy difícil luchar. El almacenamiento de sobrantes, en años buenos de producción, tampoco era el más eficaz. Lo que ocasionaba una alimentación irregular.

Lentamente el tipo de manutención fue variando hasta nuestros días, en los que el conocimiento sobre el tema es mayor. Pero el asunto no está cerrado todavía. Siguen los estudios para un mejor entendimiento y para aportar las soluciones adecuadas.

Los humanos han evolucionado como omnívoros cazadores - recolectores a lo largo de los pasados 250.000 años. La dieta del humano moderno temprano varió significativamente dependiendo de la localidad y el clima. La dieta en los trópicos tiende a estar basada preferentemente en alimentos vegetales, mientras que la dieta en las latitudes altas tiende más hacia los productos animales. Los análisis de restos craneales y pos craneales de humanos y de animales del neolítico, junto con estudios detallados de modificación ósea han mostrado que el canibalismo también estuvo presente entre los humanos prehistóricos [1].

El cocinar se desarrolló a menudo como una actividad ritualista, debido a la preocupación por la eficiencia y la fiabilidad, requiriendo la adherencia a recetas y procedimientos estrictos, y en respuesta a la demanda de pureza y consistencia en el alimento [2].

Desde la antigüedad hasta 1900

El primer experimento nutricional registrado es encontrado en la Biblia en el libro de Daniel. Daniel y sus amigos fueron capturados por el rey de Babilonia durante la invasión de Israel. Seleccionados como sirvientes de la corte ellos iban a participar en las finas comidas y los vinos del rey. Sin embargo, ellos lo objetaron prefiriendo vegetales (legumbres) y agua de acuerdo con sus restricciones dietéticas judías. El administrador del rey a regañadientes accedió a un estudio. Daniel y sus amigos recibieron su dieta por 10 días y fueron entonces comparados con los hombres del rey. Pareciendo más saludables se les permitió continuar con su dieta.

Recientemente

1992: El departamento de agricultura de los Estados Unidos introduce la pirámide alimentaria.

2002: estudios muestran la selección entre la nutrición y el comportamiento violento.

En si la nutrición consiste en proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita no solo para estar en forma sino, ante todo, para vivir. Las tres principales clases de nutrientes son las proteínas, las grasas y los carbohidratos, todos los cuales dan energía al cuerpo y le permiten crecer y subsistir; hay que comerlos a diario y en cantidad considerable para mantener una buena salud.

Pero hay que escogerlos con muy buen juicio, lo cual no siempre es fácil, puesto que muchas ideas tradicionales han sido modificadas o incluso radicalmente cambiadas conforme la ciencia ha adelantado en su conocimiento cerca de como el organismo los utiliza.

Por ejemplo, hasta hace poco se consideraba que la carne era una excelente fuente de proteínas y que, para una buena alimentación, había que comer mucha carne de res. Hasta cierto punto no se carecía de razón, dado que las proteínas son indispensables y la carne de res las contiene de la mejor calidad y en abundancia; pero, por otra parte, es difícil comerla en gran cantidad sin ingerir al mismo tiempo mucha grasa animal, que es perjudicial.

Además, los especialistas en nutrición han hallado que no tiene caso suministrar al organismo mas de las proteínas que necesita; y como las proteínas de ciertas gramíneas y legumbres no son de "segunda clase", como a veces suele decirse, sino de primera calidad cuando se combinan en la forma adecuada, resulta que es mucho más saludable comer una ,mezcla equilibrada de proteínas animales y vegetales que comer en cantidad preponderante las de origen animal.

Tipos de nutrición en los seres vivos.

- Nutrición autótrofa (la que llevan a cabo los organismos que producen su propio alimento). Los seres autótrofos son organismos capaces de sintetizar sustancias esenciales para su metabolismo a partir de sustancias inorgánicas. El término autótrofo procede del griego y significa "que se alimenta por sí mismo".

Los organismos autótrofos producen su masa celular y materia orgánica, a partir del dióxido de carbono, que es inorgánico, como única fuente de carbono, usando la luz o sustancias químicas como fuente de energía. Las plantas y otros organismos que usan la fotosíntesis son fotolitoautótrofos; las bacterias que utilizan la oxidación de compuestos inorgánicos como el anhídrido sulfuroso o compuestos ferrosos como producción de energía se llaman quimiolitotróficos. Los seres heterótrofos como los animales, los hongos, y la mayoría de bacterias y protozoos, dependen de los autótrofos ya que aprovechan su energía y la de la materia que contienen para fabricar moléculas orgánicas complejas. Los heterótrofos obtienen la energía rompiendo las moléculas de los seres

autótrofos que han comido. Incluso los animales carnívoros dependen de los seres autótrofos porque la energía y su composición orgánica obtenida de sus presas proceden en última instancia de los seres autótrofos que comieron sus presas.

- Nutrición heterótrofa (la que llevan a cabo aquellos organismos que necesitan de otros para vivir). Los organismos heterótrofos (del griego "hetero", otro, desigual, diferente y "trofo", que se alimenta), en contraste con los autótrofos, son aquellos que deben alimentarse con las sustancias orgánicas sintetizadas por otros organismos, bien autótrofos o heterótrofos a su vez. Entre los organismos heterótrofos se encuentra multitud de bacterias y los animales.

Clases de alimentacion

Alimentacion variada

Si la alimentación es variada y equilibrada, bastara para obtener todos los nutrientes necesarios. Los alimentos pueden clasificarse según los tipos y cantidades que contienen. Los siguientes datos, permiten equilibrar la ingestión diaria de proteínas, minerales, y fibra vegetal y limitar la de grasas, carbohidratos y sodio cuyo exceso perjudica la salud.

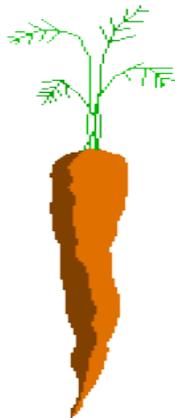
EL PAN Y LOS CEREALES



Los alimentos pertenecientes a este grupo engordan mucho menos de lo que suele creerse (lo que si engorda son los azucares y las grasas que generalmente se le añaden). Todos los alimentos de este grupo contienen vitaminas B y hierro; y además, si son del tipo "integral", aportan al organismo fibra, magnesio, zinc y ácido fólico.

VERDURAS Y LEGUMBRES

El término "verduras" se refiere no solo a las hortalizas de color verde sino a el betabel, la col, los papas, las zanahorias, legumbres" incluye los garbanzos, y otros frutos En general, en nuestro país es rica en ciertas legumbres pero bastante escasa en verduras, que suelen ser relegadas a un segundo plano, ocasiones. Y lo cierto es que hay que comer muchas verduras para conservar una buena salud. Por ejemplo, las zanahorias y el jitomate que contienen mucha vitamina A, al igual que las verduras de hojas grandes y de color verde oscuro contienen también hierro y



refiere no solo a las hortalizas de muchas otras, como los jitomates, rábanos, el nabo, las cebollas, las etc. Por su parte, el término "frijoles, habas, alubias, lentejas, o semillas que crecen en vainas.

país es rica en ciertas legumbres meramente decorativo en verduras, que suelen ser relegadas a un segundo plano, ocasiones. Y lo cierto es que hay que comer muchas una buena salud. Por ejemplo, las

calcio. Por su parte, las hortalizas crucíferas, tales como la col y el brócoli, parecen ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer.

Por su parte, las legumbres contienen carbohidratos, fibra, vitaminas C y B6, hierro y magnesio. El frijol, los garbanzos y los chícharos secos contienen proteínas, ácido fólico, fósforo y zinc.

LAS FRUTAS



Todas las frutas, en especial los cítricos, contienen vitamina C, ácido fólico, potasio y otros nutrientes; en cambio, aportan calorías, sodio y grasas. Aquellas cuyas semillas y piel son comestibles proporcionan bastante fibra.

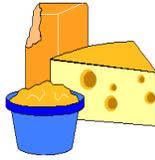
CARNES, PESCADOS Y HUEVOS.

Estos alimentos son fósforo, niacina y, otros minerales y (la de puerco y contienen mucha aves) las contienen



muy ricos en proteínas y contienen en menor cantidad, hierro, cinc y vitaminas B6 y B12. Algunas carnes ciertos cortes de carne de res) grasa y calorías, pero otras (las en cantidad moderada.

LA LECHE Y LOS LÁCTEOS



La leche, la crema, el yogur, el queso y la mantequilla, son la principal fuente de calcio en la alimentación. También contienen bastantes proteínas y vitaminas A, B2 (riboflavina), B6 y b12. La leche entera y sus derivados contienen más grasas y calorías que la leche descremada y sus derivados.

GRASAS, POSTRES PREPARADOS Y ALCOHOL.



Aunque tentadores al paladar, estos alimentos contienen muchas calorías y casi nada más; en su ingestión deben apegarse a las necesidades calóricas de cada persona.

LA OBESIDAD:

- Historia:

En diversas culturas humanas, la gordura estuvo asociada con el atractivo físico, la fuerza y la fertilidad. Algunas de las piezas artísticas más antiguas, conocidas como figurillas de Venus, son estatuillas de tamaño bolsillo que representan una figura femenina obesa. Aunque su significado cultural no se conoce, el uso extendido de esta imagen entre las culturas prehistóricas mediterráneas y europeas sugiere un papel central de la mujer



obesa en rituales mágicos, y revela una probable aceptación cultural (y quizás de reverencia) hacia esta forma corporal. Esto era así debido a la capacidad de la mujer obesa para criar niños y sobrevivir al hambre.

En las culturas donde escaseaba la comida, ser obeso era considerado un símbolo de riqueza y estatus social. Esto también era así en las culturas europeas a principios de la era moderna. Luego fue más signo visible de "lujuria por la vida", apetito e inmersión en el reino de lo erótico. Este significado fue particularmente usado en las artes visuales, como por ejemplo en las pinturas de Rubens de figuras femeninas orondas (de donde proviene el apelativo "rubenesco" como sinónimo de gordura).

La obesidad ha sido vista también como un símbolo dentro de un sistema de prestigio. La clase de comida, la cantidad y la manera en la cual es servida están entre los criterios importantes de la clase social. En la mayoría de las sociedades tribales, incluso en aquellas con un sistema social muy estratificado, todo el mundo -la realeza y los trabajadores- comían el mismo tipo de alimentos, y si había escasez todos pasaban hambre. Con el incremento de diversidad en los alimentos, la comida ha llegado a ser no sólo un asunto de estatus social sino también una marca de la personalidad y el buen gusto.

En la cultura occidental moderna, la obesidad se considera en general poco atractiva. Los cuerpos obesos raramente se representan de forma positiva en los medios de comunicación. Muchos estereotipos negativos se asocian con la gente obesa, como la creencia de que son perezosos, sucios, estúpidos o incluso malos. La glotonería, el segundo de los siete pecados capitales, se refiere a este último estereotipo. Los niños, adolescentes y adultos obesos hacen frente a un fuerte estigma social. Los niños obesos son a menudo objetivo de acosadores y sufren la ridiculización de sus compañeros. La obesidad en la edad adulta puede conducir a mayor dificultad en ascender en el trabajo. La mayoría de la gente obesa ha tenido pensamientos negativos acerca de su imagen corporal, y muchos toman medidas drásticas para intentar cambiar su figura. No todas las culturas contemporáneas desaprueban la obesidad. Actualmente la obesidad se considera en Occidente una enfermedad para la que es necesario un tratamiento médico. Hay otras culturas, sin embargo, que aprueban tradicionalmente a los obesos, incluyendo algunas africanas, árabes, indias y de las islas del Pacífico.

Recientemente está ascendiendo un pequeño pero vivaz movimiento de aceptación de los gordos en Occidente que busca defenderse de la discriminación basada en el peso. Este movimiento y diversos grupos de abogados han iniciado demandas para defender los derechos de la gente obesa y prevenir su exclusión social.

La **obesidad** es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos y otros mamíferos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad. Está caracterizada por un índice de masa corporal o IMC aumentado (mayor o igual a 30). Forma parte del

síndrome metabólico. Es un factor de riesgo conocido para enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, ictus y algunas formas de cáncer. La evidencia sugiere que se trata de una enfermedad con origen multifactorial: genético, ambiental, psicológico entre otros. Se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, hipertrofia general del tejido adiposo.

Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, la obesidad se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal en el adulto es mayor de 30 kg/m² según la OMS (Organización Mundial de la Salud).

La obesidad no distingue color de piel, edad, nivel socioeconómico, sexo o situación geográfica.

Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud, sin embargo ahora se sabe que la obesidad tiene múltiples consecuencias negativas en salud. Actualmente se acepta que la obesidad es factor causal de otras enfermedades como lo son los padecimientos cardiovasculares, dermatológicos, gastrointestinales, diabéticos, osteoarticulares, etc.

El primer paso para saber si existe obesidad o no, es conocer el índice de masa corporal (IMC), lo que se obtiene haciendo un cálculo entre la estatura y el peso del individuo y éste elevado al cuadrado.

Aunque la obesidad es una condición clínica individual se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento: se ha visto que el peso corporal excesivo predispone para varias enfermedades, particularmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño y osteoartritis.^{1 2}

- **Obesidad:**

Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, la obesidad se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el Índice de Masa Corporal en el adulto es mayor de 25 unidades.

La obesidad no distingue color de piel, edad, nivel socioeconómico, sexo o situación geográfica.

- **Obesidad infantil**

Los niños que comienzan con una obesidad entre los seis meses y siete años de vida el porcentaje de los que seguirán siendo obesos en la edad adulta es de 40% mientras para los que comenzaron entre los diez y trece años las probabilidades son 70%, porque las células que almacenan grasa (adipositos) se multiplican en esta etapa de la vida por lo cual aumenta la posibilidad del niño de ser obeso cuando adulto.

- Entre los factores que intervienen en una obesidad infantil se encuentran:

- La conducta alimentaria.
- Consumo de energía.
- Factores hereditarios.
- Factores hormonales.
- Factores psicosociales y ambientales.
- Las causas de la obesidad son:
 1. Genéticas: se sabe que la obesidad es frecuentemente diagnosticada dentro de las familias. Por ejemplo, hay alteraciones específicas en la vía de la Leptina.
 2. Ambientales: el estilo de vida (dieta y ejercicio) influye considerablemente en la expresión de la obesidad.
 3. Síndrome de Cushing: es una alteración de la glándula suprarrenal que consiste en el aumento en la producción de cortisol, lo que lleva a la obesidad.
 4. Hipotiroidismo: la disminución de la hormona tiroidea puede llevar a la obesidad. Esta patología siempre debe descartarse frente a un cuadro de obesidad, sin embargo, es una causa poco frecuente.
 5. Insulinoma: existe muy raramente la presencia de un tumor de insulina, el cual puede llevar a la obesidad.
 6. Alteraciones Hipotalámicas: ciertos tumores, inflamación o traumas a nivel del Sistema nervioso Central, pueden producir alteraciones en los centros reguladores de la saciedad.
 7. Síndrome de Ovario Poliquístico: es las causas más comunes de la obesidad en la mujer joven. Se asocia a irregularidades menstruales, acné, hirsutismo y resistencia insulínica.
 8. Hipogonadismo: en el hombre, la disminución de la hormona testosterona, aumenta el tejido adiposo y lleva a la obesidad.
 9. Otros: enfermedades cardiovasculares, pulmonares o algunos cánceres pueden ser la causa de la obesidad.
- Las consecuencias de la obesidad infantil:
 - Existen dos mayores consecuencias de la obesidad infantil. La primera está relacionada con cambios psicológicos. Ellos ocurren temprano en la vida e incluyen:
 - Baja autoestima.
 - Bajos resultados en el colegio.
 - Un cambio en la auto-imagen, particularmente durante la adolescencia.
 - Introversión, a menudo seguida de rechazo social.
 - La segunda consecuencia guarda relación con el aumento del riesgo de desarrollar enfermedades o condiciones patológicas. Estas ocurren a una edad temprana (como por ejemplo aumento en la presión sanguínea), pero generalmente ocurren en la edad adulta. Ellas incluyen:
 - Aumento en la presión arterial (hipertensión).
 - Aumento de los niveles del colesterol general (hipocolesterolemia), especialmente del "colesterol malo".
 - Altos niveles de insulina en la sangre (hiperinsulinemia).

- Problemas respiratorios al dormir (apneas de sueño).
- Problemas ortopédicos, especialmente de articulaciones.

El mayor riesgo de la obesidad infantil es el hecho de que mientras menor sea el niño obeso, mayor el riesgo de desarrollar las complicaciones arriba señaladas durante el transcurso de su vida.

- **Clasificación**

Se puede establecer un índice de obesidad, definido como la relación entre peso real e ideal (o referencia).

Según el origen de la obesidad, ésta se clasifica en los siguientes tipos:

1. Obesidad exógena: La obesidad debida a una alimentación excesiva.
2. Obesidad endógena: La que tiene por causa alteraciones metabólicas.

Dentro de las causas endógenas, se habla de obesidad endocrina cuando está provocada por disfunción de alguna glándula endocrina, como la tiroides.

- Obesidad hipotiroidea
- Obesidad gonadal

Problemas de la obesidad:

Problemas cardiovasculares:

- Opresión torácica y estenocardia.
- Desplazamiento cardíaco con disminución de la repleción de la aurícula derecha.
- Estasis vascular-pulmonar.
- Taquicardia de esfuerzo.
- Hipertensión arterial.
- Insuficiencia cardiaca.
- Angina de pecho.
- Infarto de miocardio.
- Estasis venoso periférico.
- Varices.
- Tromboflebitis.
- Ulceras varicosas.
- Paniculopatía edematofibroesclerosa (celulitis).

Arteriosclerosis:

Causa frecuente de retinitis, nefrosclerosis y alteraciones coronarias.

Menos frecuente la arteriosclerosis cerebral, causa de trombosis y hemorragias cerebrales.

Diabetes mellitus tipo II.

Alteraciones metabólicas:

- Hiperglucemia, intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina.
- Hipocolesterolemia.

- Hipertrigliceridemia.
- Hiperuricemia.

Problemas respiratorios:

- Hipoventilación alveolar.
- Aumento de la incidencia de catarros, bronquitis crónica, neumonía...
- Síndrome de Picwick (cuadro de insuficiencia cardio-respiratoria). Apnea nocturna.

Problemas osteoarticulares:

- Aplanamiento de la bóveda de la planta del pie.
- Aplanamiento de los cuerpos vertebrales de la columna, con neuralgias y espondilitis deformante.
- Artrosis generalizada: especialmente en rodillas, caderas y columna lumbar.
- Atrofia muscular.
- Gota.
- En niños: pie plano, genu valgum, desplazamiento de la epífisis de la cabeza femoral.

Problemas digestivos:

- Dispepsia gástrica, con acidez, flatulencia, digestiones pesadas....
- Dispepsia biliar, con colecistitis y colelitiasis.
- Úlcera gastroduodenal.
- Estreñimiento, con frecuentes hemorroides.
- Insuficiencia hepática en grado variable por infiltración grasa.
- Aumento de la frecuencia de cirrosis hepática.
- Insuficiencia pancreática.

Problemas renales:

- Nefroesclerosis con hipertensión arterial.
- Albuminuria y cilindruria.
- Retención líquida con edemas.

Problemas cutáneos:

- Cianosis por estasis vascular y telangiectasias.
- Estrías cutáneas.
- Lesiones por rozaduras.
- Lesiones por maceración cutánea.
- Intertrigo.
- Mayor frecuencia de forúnculos, ántrax...
- Caída de pelo, a veces hirsutismo.
- Exceso de sudoración.
- Úlceras y celulitis.

Problemas gonadales:

- Alteraciones menstruales variables: hipomenorrea, hipo e hipermenorrea, amenorrea.

Problemas gestacionales:

- Mayor incidencia de toxemia preclámpsica, mal posiciones fetales y partos prolongados.
- Problemas de orden físico para realizar el acto sexual.

Problemas neurológicos:

- Cefaleas.
- Insomnio.
- Múltiples trastornos psicósomáticos.

Problemas hematológicos:

- Policitemia con aumento de la hemoglobina.

Infecciones:

- Aumento de las infecciones cutáneas y respiratorias.
- Peor pronóstico en casos de fiebres tifoideas, neumonías y gripe.

Problemas parietales:

- Hernias umbilicales, inguinales y crurales.

Problemas quirúrgicos y anestésicos:

- Aumento en general del riesgo quirúrgico inducido por otras complicaciones (cardíacas, pulmonares, metabólicas, etc.).
- Aumento de la mortalidad operatoria proporcional al incremento de peso.
- Dificultad para adoptar ciertas posiciones quirúrgicas (Trendelenburg).
- Incremento de la dificultad en la realización de venopuntura, intubación y punción lumbar.
- Complicaciones de cicatrización.
- Elevado riesgo de eventraciones postquirúrgicas.
- Aumento de las embolias y trombosis postquirúrgicas.
- Mayor riesgo de infecciones postquirúrgicas.
- Incremento de la dificultad de ajuste de la dosis anestésica.
- Hipoventilación postanestésica.

Problemas oncológicos:

- Aumento general de la mortalidad por cáncer.
- Aumenta estadísticamente el riesgo de cáncer de próstata y colon en hombres.
- Aumenta estadísticamente el riesgo de cáncer de endometrio, ovario y mama en la mujer.

Problemas psicológicos:

- Miedo e inseguridad personal.
- Pérdida de la autoestima.
- Desorden de conductas alimentarias.
- Perturbación emocional por hábitos de ingesta erróneos.
- Distorsión de la imagen corporal.
- Tristeza e infelicidad.
- Ansiedad, frecuente en niños, por pseudomicropenia y pseudoginecomastia.
- Depresión.
- Frigidez e impotencia.

Problemas sociales:

- Angustia por presión social frente a su obesidad.
- Angustia por presión social frente a su adelgazamiento.
- Aislamiento social.
- Dificultades para vestir, usar transportes públicos...
- Sobreprotección familiar.
- Rotura del núcleo familiar o de la pareja.

Mortalidad:

- Incremento de la mortalidad general a consecuencia de las complicaciones, especialmente por enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y cáncer. (Hay quien considera que cada kilo perdido equivale a 2 años de vida).

Suicidio:

- La tasa de suicidios en personas obesas es mayor que en individuos normales o delgados.

Actualmente se considera que la reducción del peso corporal entre un 5 y un 10% ya supone una importante mejora ante los factores de riesgo asociados con la obesidad.

2.5 HIPOTESIS O PREGUNTA DIRECTRIZ

El power point ayuda a evitar la obesidad en los niños a tempranas edades en el centro educativo Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato en el periodo Junio a Octubre 2010

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

V.I: POWER POINT

V.D: OBESIDAD

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1 MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION

El problema de estudio en nuestra investigación esta apoyándose en una investigación de campo ya que esta permite recolectar información en el lugar de los hechos en contacto con las personas en tiempo real

De la misma forma se buscara el apoyo en la investigación bibliográfica que será la encargada de recolectar la información documentada de los libros, revistas, periódicos y el internet, también nos apoyaremos en las técnicas de recolección de información como son: la entrevista y la encuesta

3.2 TIPO

Para nuestra investigación se va a realizar una investigación exploratoria, correlacionar, explicativa:

- **Exploratoria:** Por que los estudiantes del Centro Educativo Nuevo Mundo no obtienen una buena alimentación en casa y tienen desordenes alimenticios los cuales no son tomados en cuenta en casa.
- **Correlacionar:** Porque al tener una guía nutricional en power point divertida e llamativa los estudiantes podrán seguir sus pasos mejorando así la buena nutrición en su vida.

- **Explicativa:** Porque durante este periodo se ha realizado guías nutricionales que sirven para los estudiantes los cuales se ha visto que se puede mejorar su alimentación a través del power point.

3.3 POBLACION Y MUESTRA

La población en nuestra investigación constara de 100 personas divididas de esta manera:

ESTUDIANTES	50
PADRES DE FAMILIA	48
SERVICIO DE LUNCH	2
TOTAL	100

Por este motivo no se tomara muestra ya que el un universo es pequeño

- 3.4 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: POWER POINT

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>EL POWER POINT El Microsoft Power Point es un programa que permite hacer presentaciones, y es usado ampliamente los ámbitos de negocios y educacionales. El uso de data show o proyectores en conjunto con este software, hace de este sistema la manera óptima para comunicar ideas y proyectos a un directorio, a una clase de colegio o universitaria, o a una potencial audiencia compradora de productos y/o servicios.</p>	<p>HISTORIA El camino evolutivo que tomó PowerPoint, desde su infancia cuando era conocido como Presente, un programa básico de creación de diapositivas, hasta su estado actual como campeón indiscutible en el mundo de los programas de software de presentaciones.</p> <p>DIPOSITIVAS Son imágenes que se despliegan correlativamente en la pantalla y son el elemento básico de una Presentación. Cada diapositiva puede contener textos, gráficos, dibujos, vídeos, imágenes prediseñadas, animaciones, sonidos, objetos y gráficos creados por otros programas, etc.</p>	<p>DIPOSITIVA S: Son imágenes que se despliegan en la pantalla</p> <p>PRESENTACION ES: Es una secuencia ordenada de imágenes</p> <p>CORRELATIVAMENTE: Secuencia en que se presentan las imágenes</p> <p>textos, gráficos, dibujos, vídeos, imágenes prediseñadas, animaciones, sonidos, objetos y gráficos</p>	<p>¿Sabe que es power point?</p> <p>¿Sabe Que son las diapositivas?</p> <p>¿Considera el power point es un medio de enseñanza?</p> <p>¿Te parece divertido el power point?</p> <p>¿Encuentras programas divertidos en power point?</p> <p>¿Crees que el power point es un medio de control para una enfermedad?</p> <p>¿Consideras al power point como una herramienta de ayuda?</p>	<p>ENCUESTA: Con la utilización de un cuestionario estructurado</p> <p>OBSERVACION Con la utilización de un cuaderno de notas en el cual se anotaran la información recolectada en el lugar de los hechos</p>

	<p>PRESENTACIÓN</p> <p>Es una secuencia ordenada de diapositivas que le permiten exponer de manera sintética y estructurada, los puntos esenciales o propósitos de un determinado proyecto.</p>			
--	--	--	--	--

- VARIABLE DEPENDIENTE: LA OBESIDAD

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>LA OBESIDAD: En diversas culturas humanas, la gordura estuvo asociada con el atractivo físico, la fuerza y la fertilidad. Pero hoy en día la obesidad es la enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos y otros mamíferos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad. Los niños que comienzan con una obesidad entre los seis meses y siete años de vida el porcentaje de los que seguirán siendo obesos en la edad adulta, porque las células que almacenan grasa (adipositos) se multiplican en esta etapa de la vida por lo cual aumenta la posibilidad del niño de ser obeso cuando adulto.</p>	<p>CLASIFICACIÓN Obesidad exógena:</p> <p>Obesidad endógena:</p> <p>PROBLEMAS DE LA OBESIDAD:</p> <p>Cardiovasculares:</p> <p>Respiratorios:</p> <p>Osteoarticulares</p> <p>Digestivos:</p> <p>Renales:</p> <p>LA NUTRICION Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento, ha variado a través del tiempo, debido a que se vio obligado a adaptar a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía.</p>	<p>La obesidad debida a una alimentación excesiva.</p> <p>La que tiene por causa alteraciones metabólicas.</p> <p>TEJIDO ADIPOSO: Es un conjunto de células adipositos siendo estas un conjunto de tejidos y representan el 15%al 20% del peso corporal.</p>	<p>¿Conoces que es la obesidad?</p> <p>¿Sabes que enfermedades trae la obesidad?</p> <p>¿Sabes que es alimentarse sano?</p> <p>¿Sabes que alimentos debe constar tu alimentación?</p> <p>¿Has seguido algunas ves una dieta nutricional?</p> <p>¿Sabes que beneficios tiene una alimentación sana?</p> <p>¿Conoces personas con problemas de alimentación?</p>	<p>ENCUESTA: Con la utilización de un cuestionario estructurado</p> <p>OBSERVACION Con la utilización de un cuaderno de notas en el cual se anotaran la información recolectada en el lugar de los hechos</p>

	<p>TIPOS DE NUTRICIÓN EN LOS SERES VIVOS: Nutrición autótrofa</p> <p>Nutrición heterótrofa</p> <p>CLASES DE ALIMENTACION</p> <p>ALIMENTACION VARIADA Si la alimentación es variada y equilibrada, bastara para obtener todos los nutrientes necesarios.</p>	<p>(La que llevan a cabo los organismos que producen su propio alimento).</p> <p>(La que llevan a cabo aquellos organismos que necesitan de otros para vivir).</p>		
--	--	--	--	--

3.5 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Las técnicas a utilizar en nuestra investigación son:

- Encuesta

Los instrumentos a utilizar:

- Cuestionario estructurado

Hemos tomado a consideración esta técnica e instrumento ya que es el método mas confiable para la recolección de la información necesaria para la investigación

3.6 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Validez

En nuestra investigación se aplico un análisis crítico de los contenidos teóricos, de los métodos y técnicas aplicadas para nuestra investigación en función de las dos variables

Confiabilidad

En nuestro trabajo de investigación se aplico tres diferentes cuestionarios para cada grupo de personas a encuestar grupo de estudiantes las preguntas fueron elaborados en número suficiente sobre cada variable, para asegurar conclusiones confiables de la misma manera para padres de familia y el servicio del bar.

3.7 PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION

Para recolectar la información nos guiaremos del siguiente esquema:

- 1.- Identificar a los estudiantes y profesores que van a realizar la encuesta en la Institución
- 2.- Aplicación de la encuesta a los estudiantes y profesores
- 3.- Revisar y controlar que la encuesta se está realizando correctamente y con información confiable
- 4.- Recolectar la información, ordenar dicha información, para facilitar su sistematización, procesamiento y análisis estadístico.

3.8 PLAN PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION

Para procesar la información con propósito de alcanzar los resultados esperados realizaremos lo siguiente:

- 1.-Los datos serán ordenados, procesados y analizados
- 2.-Los datos serán puestos a consideración a través de la estadística descriptiva que consiste en resumir los datos. Las herramientas de resumen de datos son diversas: tablas, gráficas y frecuencias
- 3.-Los datos serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia, porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

La encuesta fue tomada en el Centro Educativo nuevo mundo de la ciudad Ambato obteniendo la colaboración por parte de todos los encuestados, los datos fueron tabulados y registrados en orden para un mejor trabajo en la interpretación y análisis de datos.

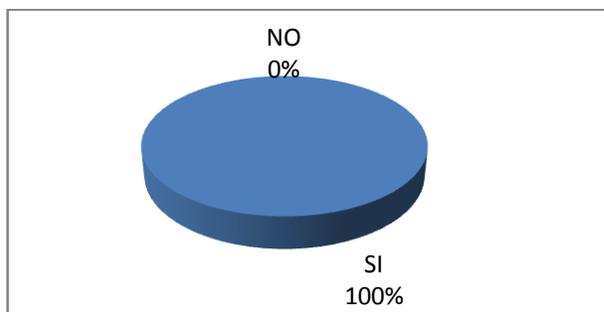
ENCUESTAS ESTUDIANTES:

1. ¿Sabe que es el power point?

CUADRO 2

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	50	0	50
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO 2



Fuente: Estudiante

Análisis e interpretación

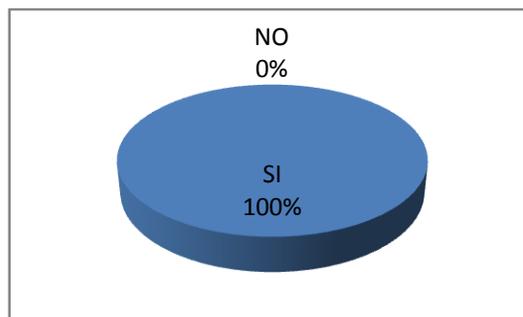
El 100% de los encuestados conocen acerca del programa power point por lo que es algo favorable para nuestra investigación.

2. ¿Conoce que es la obesidad?

CUADRO 3

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	50	0	50
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO 3



Fuente: Estudiantes

Análisis e interpretación

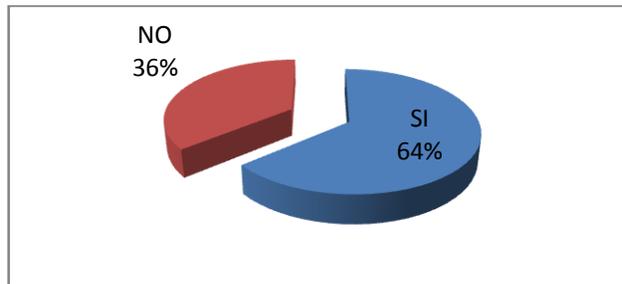
Toda la población conoce sobre el tema de estudio por tal manera se puede continuar con la encuesta si necesidad de aclara el tema considerando que sus respuestas serán verídicas y se podrá tabular con el 100% de certeza de la información.

3. ¿Cree que la información que encuentre en el power point ayudara a evitar la obesidad?

CUADRO 4

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	32	18	50
PORCENTAJE	64	36	100

GRAFICO 4



Fuente: Estudiantes

Análisis e interpretación:

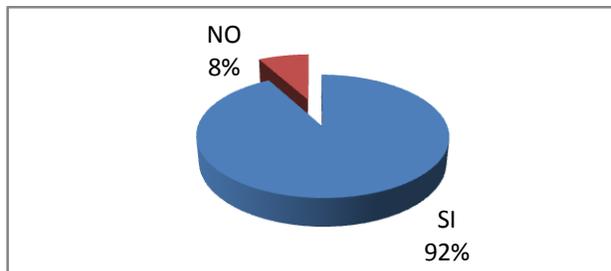
El 64% de la población está segura de que el power point es un método para evitar la obesidad mientras que 36% asegura que no habrá algún cambio esto quiere decir que la mayoría de la población está de acuerdo con nuestro planteamiento

4. ¿Te parece divertido el power point?

CUADRO 5

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	46	4	50
PORCENTAJE	92	8	100

GRAFICO 5



Fuente: Estudiantes

Análisis e interpretación:

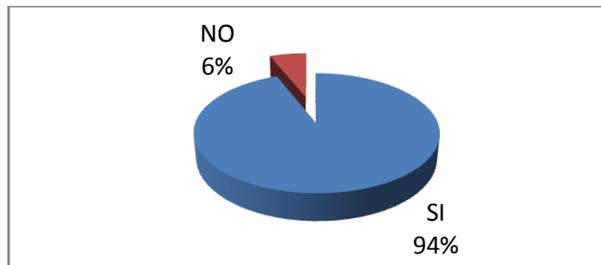
El 92% de la población considera que el power point es un programa divertido por tal motivo por tal motivo podremos encontrar buenos resultados en nuestra búsqueda para evitar la obesidad, mientras que el 8% considera que no lo es.

5. ¿Realiza algún deporte?

CUADRO 6

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	47	3	50
PORCENTAJE	94	6	100

GRAFICO 6



Fuente: Estudiantes

Análisis e Interpretación

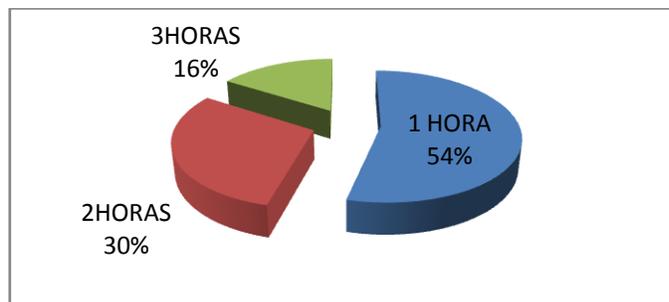
El 94% de la población realiza alguna actividad física o algún deporte por lo tanto existe mucho interés y preocupación por su estilo de vida mientras que el 6% no lo practica convirtiéndose así en un porcentaje pequeño que hay que trabajar e insertarles a la vida activa

6. ¿Cuánto tiempo le dedicas al computador?

CUADRO 7

OPINION	1 HORA	2HORAS	3HORAS	TOTAL
FRECUENCIA	27	15	8	50
PORCENTAJE	54	30	16	100

GRAFICO 7



Fuente: Estudiantes

Análisis e interpretación

El 54% de la población dedica el tiempo suficiente frente al computador dedicando su tiempo libre a otras actividades mientras el 30% a dos horas que ya vendría a ser un riesgo para su salud y el 16% dedica más de tres horas frente al computador convirtiéndose a si en personas sedentarias no teniendo tiempo para realizar otra actividad.

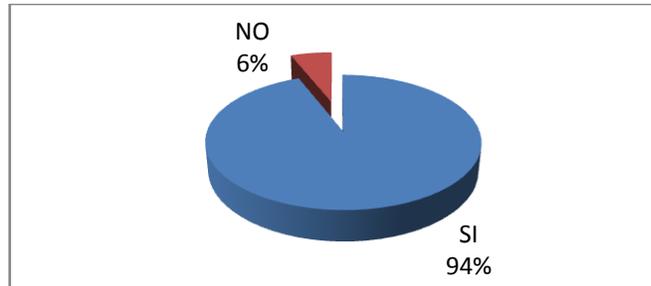
Pero toda la población maneja el computador adecuadamente esto es buen ya que la información que transmitiremos a través del computador puede llegar a toda la población.

7. ¿Sabes que son las diapositivas en power point?

CUADRO 8

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	47	3	50
PORCENTAJE	94	6	100

GRAFICO 8



Fuente: Estudiantes

Análisis e interpretación

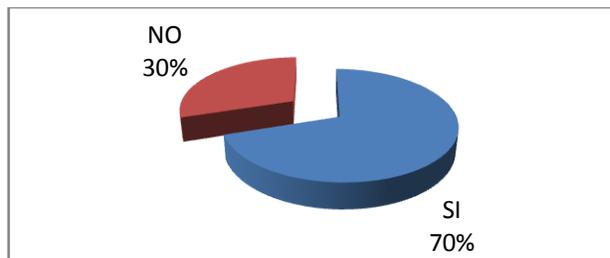
El 94% de la población ha trabajado con diapositivas o conoce de ellas entonces es una buena manera para poder llegar al objetivo planteado ya que el 6% no lo sabe este es un porcentaje menor al cual se lo puede guiar en el manejo de este programa, no afecta en nuestros resultados y se puede continuar con la investigación de nuestro tema.

8. ¿Has encontrado en power point programas sobre nutrición?

CUADRO 9

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	35	15	50
PORCENTAJE	70	30	100

GRAFICO 9



Fuente: Estudiantes

Análisis e interpretación

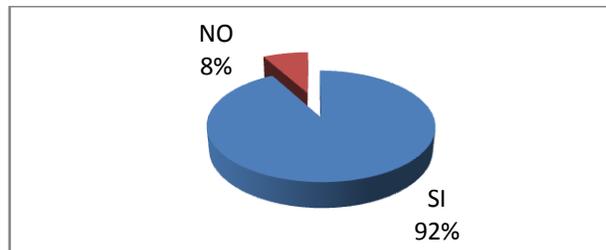
El 70% de la población a encontrado programas sobre nutrición lo cual está muy ligado con el problema de obesidad esto quiere decir que el interés por su salud es buena así encontraremos una respuesta positiva en el resultado de nuestra investigación mientras que el 30% no lo ha investigado pero al plantearle un programa nuevo y diferente tal vez encontraremos también el interés por parte de este porcentaje

9. ¿Si encuentras un programa de nutrición en la computadora divertido tu le pondrían interés?

CUADRO 10

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	46	4	50
PORCENTAJE	92	8	100

GRAFICO 10



Fuente: Estudiantes

Análisis E interpretación

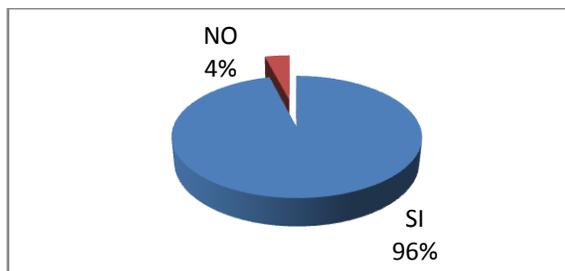
El 92% de la población está dispuesta a encontrar un programa divertido donde se les informe sobre la buena nutrición para evitar la obesidad mejoran así su estilo de vida mientras que el 8% que es un porcentaje pequeño no muestra interés pero al conocer del programa podremos cambiar su estilo de vida y mejorar su interés.

10. ¿Crees que el power point es un buen medio de enseñanza?

CUADRO 11

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	48	2	50
PORCENTAJE	96	4	100

GRAFICO 11



Fuente: Estudiantes

Análisis e interpretación

El 96% de la población encuestada considera el mejor medio de enseñanza es el power point obteniendo así una respuesta favorable para nuestra investigación y considerando que estos están dispuestos a utilizarlo siempre en por de su salud mientras que el 4% considera que no pero esta manera de pensar se podrá cambiar cuando ellos observen los resultados del resto de la población

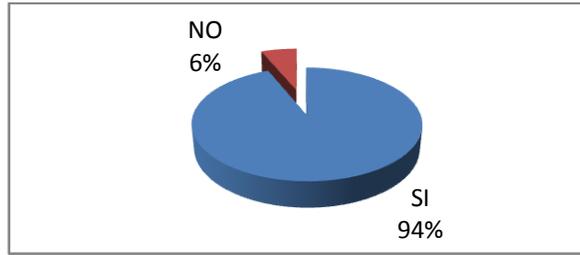
ENCUESTA PADRES DE FAMILIA

1. ¿Sabe utilizar el programa de power point?

CUADRO 12

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	45	3	48
PORCENTAJE	93,75	6,25	100

GRAFICO 12



Fuente: Padres de familia

Análisis e interpretación

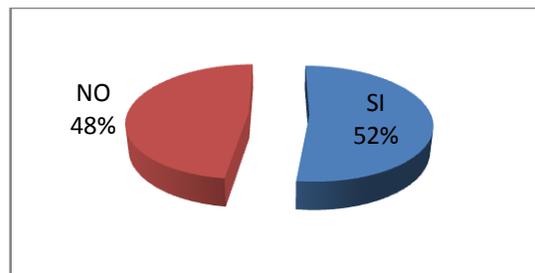
El 94% de padres de familia saben manejar el programa que ponemos en consideración para el mejora el problema así que no hay obstáculos para realizarlo, esto podrán enseñar al 6% que es un población pequeña que no lo saben y poder llegar así a toda la población

2. ¿Cree usted que el power point es un medio de enseñanza para evitar la obesidad?

CUADRO 13

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	25	23	48
PORCENTAJE	52,08	47,92	100

GRAFICO 13



Fuente Padres de Familia

Análisis e interpretación

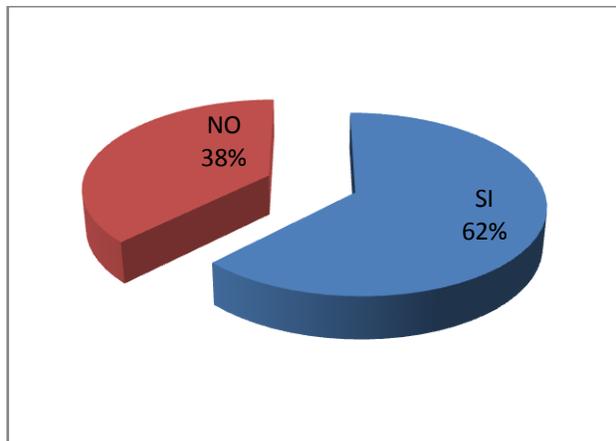
Más de la mitad el 52% considera que el power point es un buen método de enseñanza para controlar el problema de obesidad y seguramente están interesados en poner a prueba este medio. Mientras que el 48% no lo considera un buen, método de enseñanza pero al conocer del programa podrán darse cuenta de lo importante que es este programa.

3. ¿Mediante un programa de power point usted podrá controlar el peso de su hijo?

CUADRO 14

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	30	18	48
PORCENTAJE	62,5	37,5	100

GRAFICO 14



Fuente: Padres de Familia

Análisis e interpretación

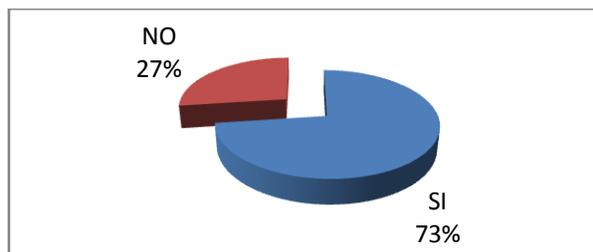
Los padres se encuentran preocupados sobre esta tema es el 62% y en realidad les gustaría conocer el peso de sus hijos para poder controlarlos y saber si tienen algún problema de obesidad. Mientras que el 38% no tienen interés por el control de peso de sus hijos y si esto conlleva algún problema

4. ¿Considera usted que el power point es el mejor medio para obtener información sobre la obesidad?

CUADRO 15

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	35	13	48
PORCENTAJE	72,92	27,08	100

GRAFICO 15



Fuente: Padres de familia

Análisis e interpretación

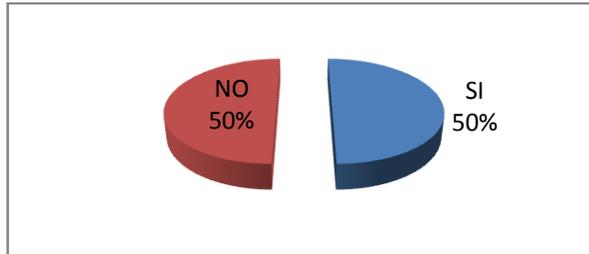
La gran mayoría de padres de familia exactamente el 73% considera que este es un buen medio para obtener información sobre la obesidad y poder mejorar este problema. Mientras que el 27% no lo considera así pero al mirar el interés y resultado del resto de la población cambiaran sus maneras de pensar.

5. ¿Has encontrado programas nutricionales en power point?

CUADRO 16

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	24	24	48
PORCENTAJE	50	50	100

GRAFICO 16



Fuente: Padres de Familia

Análisis e interpretación

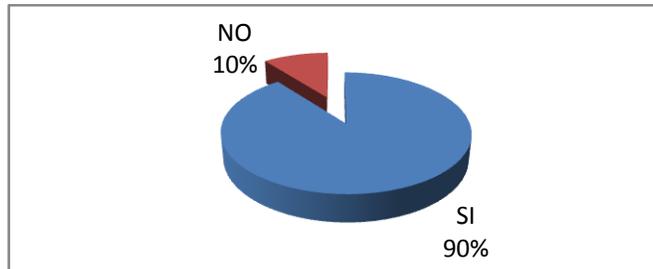
Existe la misma cantidad de padres que se han preocupado por este problema y han encontrado información sobre la obesidad y existe la otra mitad que no lo han hecho pero todos presentan preocupación por este problema

6. ¿Sabes que son las diapositivas en power point?

CUADRO 17

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	43	5	48
PORCENTAJE	89,58	10,42	100

GRAFICO 17



Fuente: Padres de Familia

Análisis e interpretación

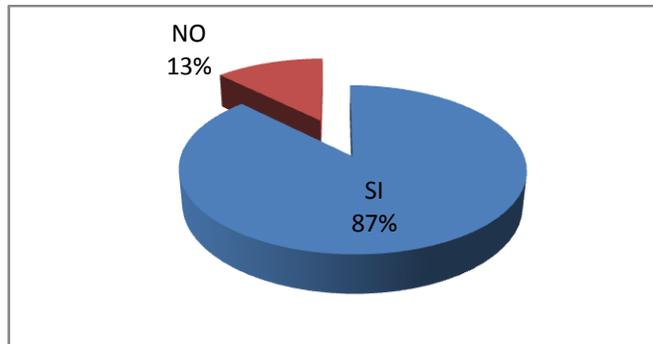
Este porcentaje beneficia en nuestro trabajo ya que el 90% de padres de familia conoce lo que son las diapositivas y se puede presentar un buen trabajo sobre la obesidad en power point y el 10% que no lo conoce sabrá pronto que es este programa y que beneficios lo brinda

7. ¿Si encuentra un programa de nutrición fácil de manejar lo aplicaría en la dieta de tus hijos?

CUADRO 18

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	42	6	48
PORCENTAJE	87,5	12,5	100

GRAFICO 18



Fuente: Padres de Familia

Análisis e Interpretación

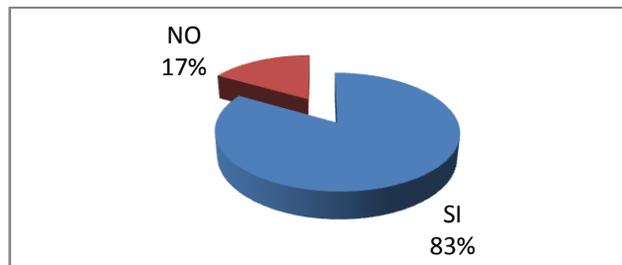
El 87% de padres de familia están consientes sobre esta problemática y pondrían en consideración a nuestro proyecto para mejorar esta enfermedad, pero el 13% todavía se encuentra con una negativa y es por que no saben manejar el programa u otros aspectos pero al ver lo fácil que es su manejo seguramente lo pondrán en uso.

8. ¿Consideras que el power point es una herramienta de ayuda?

CUADRO 19

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	40	8	48
PORCENTAJE	83,33	16,67	100

GRAFICO 19



Fuente: Padres de Familia

Análisis e interpretación

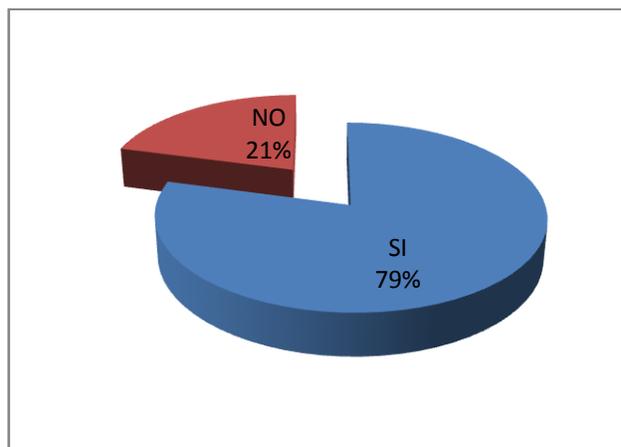
Al considerar los padres de familia que el power point es una herramienta de ayuda podemos empezar a trabajar sobre la gran problemática planteada en este trabajo tenemos el resultado del 83% que considera este programa como una herramienta de ayuda mientras que el 17% no por que no le dan el suficiente interés

9. ¿Crees que el power point es un buen medio de enseñanza?

CUADRO 20

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	38	10	48
PORCENTAJE	79,17	20,83	100

GRAFICO 20



Fuente: padres de Familia

Análisis e interpretación

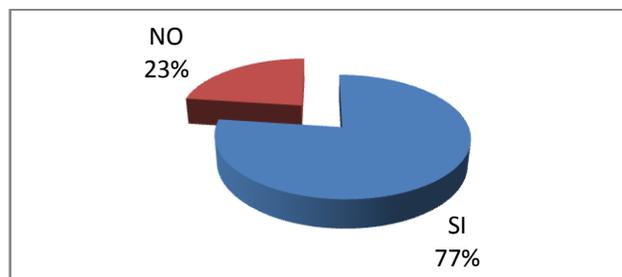
El power point es considerado en el 79% por los padres de familia como un método de enseñanza ya que al ser divertido para ellos y les enseña a guiar a sus hijos sobre el problema de obesidad. Mientras que el 21% no lo considera así por temor al cambio de estilo de vida.

10. ¿Considera que el power point es el mejor medio de llegar a tus hijos y a ti mismo para evitar la obesidad?

CUADRO 21

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	37	11	48
PORCENTAJE	77,08	22,92	100

GRAFICO 21



Fuente Padres de Familia

Análisis e interpretación

El 77% de padres de familia consideran que el power point es el mejor método de llegar hacia sus hijos y a ellos mismos entonces este proyecto será un éxito y tendrá gran acogida el 23% no lo considera pero al observar el programa cambiaran su manera de pensar.

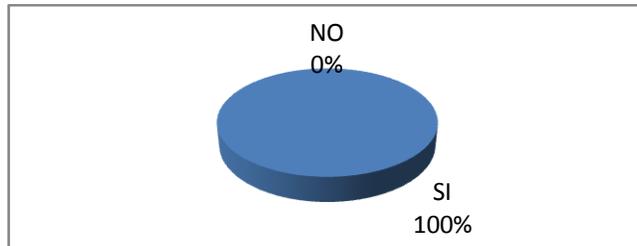
ENCUESTA SERVICIO DEL BAR:

1. ¿Sabe utilizar el programa power point?

CUADRO22

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	0	2
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO 22



Fuente: Servicio del bar

Análisis e Interpretación

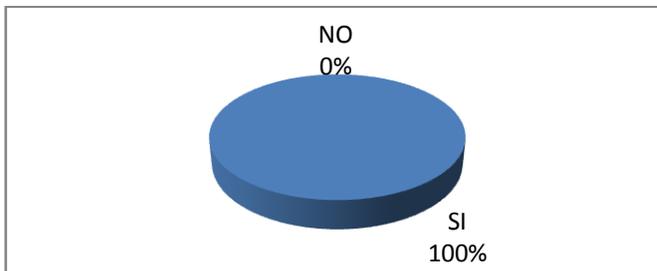
Es fundamental que las personas que estén a cargo del manejo del bar conozcan bien del funcionamiento de power point por que así podremos llegar de mejor manera en su respuesta obtuvimos el 100%

2. ¿Sabes que la obesidad?

CUADRO 23

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	0	2
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO 23



Fuente Servicio del bar

Análisis e interpretación

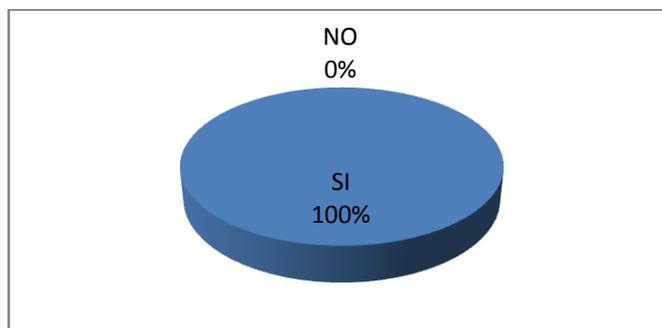
El 100% saben que es la obesidad y seguramente lo que conlleva esta enfermedad.

3. ¿Cree usted que el power point es un medio de enseñanza para evitar la obesidad?

CUADRO 24

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	0	2
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO 24



Fuente: Servicio del bar

Análisis e Interpretación

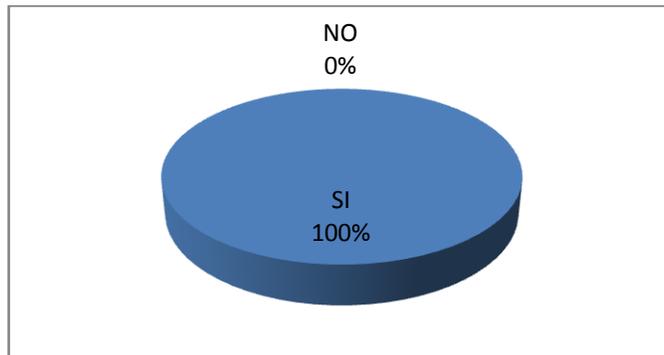
Al responder que si el 100% sabemos que es el mejor método de enseñanza aprendizaje para controlar esta enfermedad.

4. ¿Mediante un programa de power point usted podrá controlar una buena nutrición?

CUADRO 25

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	0	2
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO 25



Fuente Servicio del bar

Análisis e Interpretación

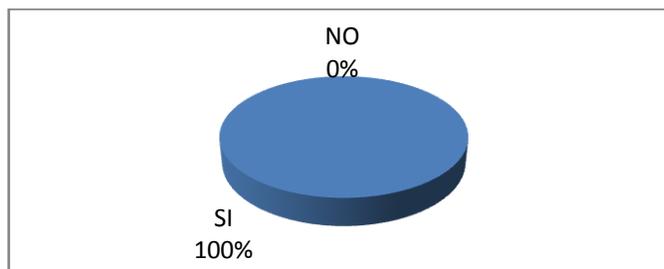
EL 100% del personal esta consiente que al manejar power point estará controlando la nutrición de los estudiantes y esta será cada vez mejor.

5. ¿Considera usted que el power point es el mejor medio para obtener información sobre la obesidad?

CUADRO 26

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	0	2
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO 26



Fuente Servicio de Bar

Análisis e Interpretación

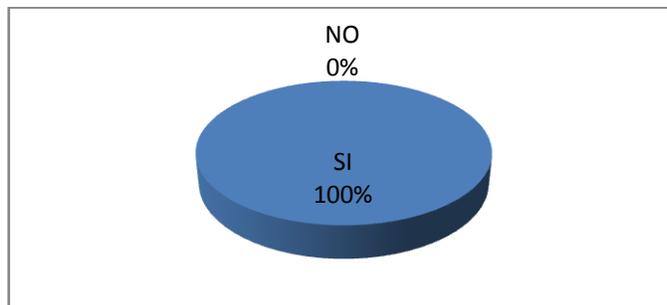
El power point da muchos beneficio entre estos dar información sobre la obesidad y el servicio de bar esta consiente de su funcionabilidad ante este problema es por esto que el 100% responde favorablemente a esta pregunta.

6. ¿Has encontrado programas nutricionales en power point?

CUADRO 27

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	0	2
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO 27



Fuente Servicio de bar

Análisis e Interpretación

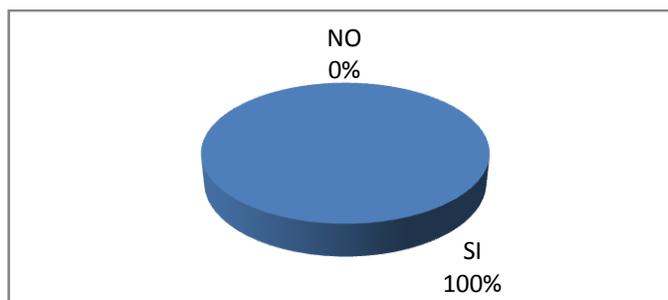
El 100% de las personas inmersas en estas encuestas confirman que han encontrado información sobre la obesidad entonces debemos considerara que son personan preocupadas por este tema

7. ¿Sabes que son las diapositivas en power point?

CUADRO 28

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	0	2
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO 28



Fuente Servicio de bar

Análisis e Interpretación

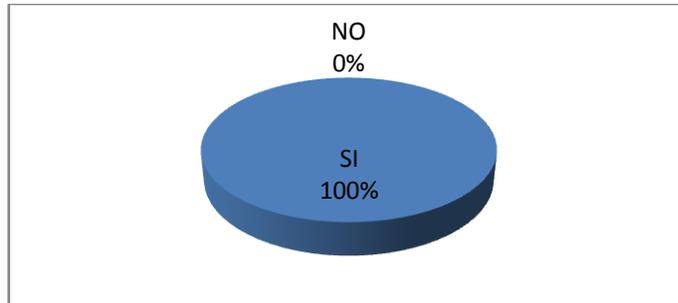
EL 100% sabe que son las diapositivas lo que nos lleva a considerar que nuestro proyecto dará buenos resultados.

8. ¿Si encuentras un programa nutricional fácil de manejar lo aplicarías en la dieta de los estudiantes?

CUADRO 29

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	0	2
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO 29



Fuente Servicio de bar

Análisis e Interpretación

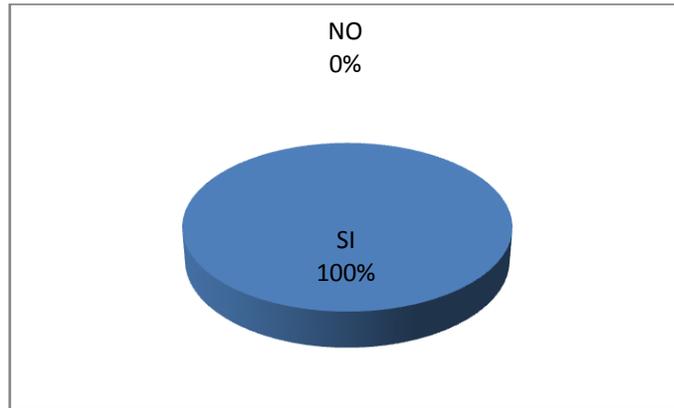
El 100% de las personas están dispuestas a poner en consideración un buen programa nutricional que sea divertido pero que a la vez tenga la fuerza necesaria para llegar a todo el mundo para poner en práctica una buena nutrición sana.

9. ¿Si encuentra programas divertidos sobre la obesidad en power point lo comentarías con otras personas interesadas en el tema?

CUADRO 30

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	0	2
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO30



Fuente Servicio de bar

Análisis e Interpretación

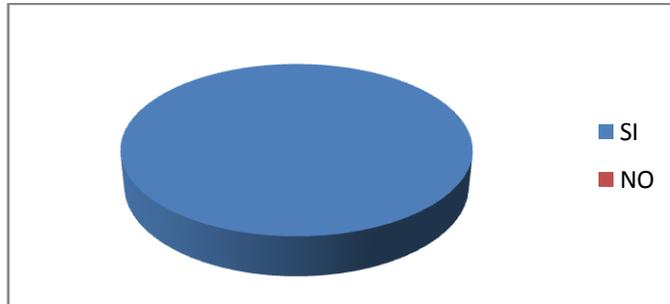
Este tema abarca a muchas personas y todas hablan de cómo mejorara esta problemática al contar con el 100% de aceptación sabemos también que ellas podrán infundir mas sobre este tema con otras personas y así llegar a la gran mayoría de personas interesadas.

10. ¿Consideras que el power point es el mejor medio de llegar a los estudiantes?

CUADRO 31

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	0	2
PORCENTAJE	100	0	100

GRAFICO 31



Fuente: Servicio de Bar

Análisis e Interpretación

Al considerara al power point como un método divertido y fácil sus manejo el 100% considera que es el mejor medio para llegar a los estudiantes ya que jugando a prenderán sobre que es la obesidad y sus consecuencias y sobre que es la buena alimentación sana.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- La obesidad es un problema que se ha venido generando a través del tiempo pero hoy en día es más frecuente ya que por su vida sedentaria o por los malos hábitos alimenticios se ha expandido ya no solo en personas adultas sino en los niños condenándoles así a una vida limitada, propensos a enfermedades mortales y disminuyendo su margen de vida, pero este problema que se ha convertido en enfermedad tiene solución cambiando nuestro estilo de vida ya sea en nutrición y ejercicio, por este motivo es la utilización del power point que es un programa fácil de manejar con una buena información nutricional empezaremos a frenar esta problemática desde las bases que son nuestros niños y son el futuro así les daremos el mejor regalo que es la buena salud.

RECOMENDACIONES:

- Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes.
- Los hábitos alimenticios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan normalmente durante la infancia, y en particular durante la adolescencia. El entorno familiar y escolar tiene una gran importancia a la hora de determinar la actitud del niño hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos.

- La forma más adecuada de no originar un sobrepeso u obesidad, es seguir una dieta o alimentación equilibrada, variada, y saludable que encontramos en power point. Podemos permitirnos algún extra, o concedernos algún capricho muy de vez en cuando para así no obsesionarnos con la báscula o con el peso. Cambiar hábitos de forma gradual es la mejor alternativa para mantener el peso ideal o saludable.

CAPITULO VI

PROPUESTA

DATOS INFORMATIVOS:

TEMA:

UTILIZANDO EL POWER POINT EN LA INCIDENCIA DE LA OBESIDAD EN LOS NIÑOS A TEMPRANAS EDADES DEL CENTRO EDUCATIVO NUEVO MUNDO DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL PERIODO JUNIO A OCTUBRE 2010

ELABORADO POR:

PAOLA GONZALEZ

BENEFICIARIOS:

Con esta propuesta se beneficiaran primero los niños y la institución (internos) y luego cada padre de familia y por qué no la sociedad (externos).

FECHA DE INICIO:

10/Octubre/2010

FECHA FINAL:

24/Octubre/2010

ANTECEDENTES:

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes. Uno de los problemas más comunes asociado al estilo de vida actual es el exceso de peso es una grave problema ya que suponen una creciente carga económica sobre los recursos nacionales. Afortunadamente, este mal

se puede prevenir en gran medida si se introducen los cambios adecuados en el estilo de vida y este cambio se da gracias a un buen manejo de computadoras y programas que indique la verdadera enfermedad que es la obesidad sus consecuencias y su cura que no es más que el cambio en nuestro estilo de vida.

JUSTIFICACION:

El tema de esta propuesta se da por la gran preocupación que se existe en la institución ya que los niños a llegar ciertas edades de desarrollo empiezan a engordar y evitar toda clase de ayuda refugiándose en la comida y teniendo cambios en su carácter llegando a ser imposibles de controlarlos convirtiéndose en niños aislados y solos.

OBJETIVOS:

GENERAL:

Mediante la utilización del power point mejorar la obesidad en los niños a tempranas edades del Centro Educativo Nuevo Mundo de la ciudad de Ambato en el periodo Junio a Octubre 2010

ESPECIFICOS:

- Diagnosticar que al no utilizar el programa propuesto en power point la incidencia de la obesidad aumentara en gran número en los niños a tempranas edades.
- Analizar con qué frecuencia maneja el programa en power point para evitar la obesidad en los niños a tempranas edades.

ANALISIS DE FACTIBILIDAD

El apoyo de todo el personal de la institución para realizar esta propuesta es abierto y colaborador al igual que en los niños y padres de familia ya que es un tema de interés general y un problema actual que afecta a todo el mundo y pasa tan indiferente por muchas personas y solo se dan cuenta hasta que problema esta ahí presente.

FUNDAMENTACION:

GONZALEZ Paola, en el año 2010, en la tesis utilizar el power point en la incidencia de la obesidad en los niños a tempranas edades del centro educativo nuevo mundo de la ciudad de Ambato en el periodo junio a octubre 2010 habla sobre el problema de la obesidad en los niños a tempranas edades los que se encuentran con más frecuencia en la actualidad, este a sido un problema por décadas pero hoy en día por la falta de atención por parte de los padres y la facilidad que ellos ponen en la alimentacion de los niños, genera que esta problemática vaya en aumento al pasar los años.

Se encuentra una gran solución, educar a los niños en su alimentacion y en realizar actividad deportiva cambiando su estilo de vida, de comida chatarra por alimentos sanos teniendo como objetivo que su promedio de vida sean más años y esto se lograra dándoles información acerca de que este problema es una enfermedad con mucho riesgo tanto para su salud como psicológicamente ya que influye en su vida social conllevando a depresiones muy serias por este motivo al utilizar el power point con la información indicada concientizaremos desde el núcleo que seria los niños hasta las personas adultas para cambiar su estilo de vida así veremos los resultados deseados en esta investigación llegando a los objetivos propuestos.

MODELO OPERATIVO

- RECURSOS:

- Humanos: Niños de la institución, Padres de familia y personal del bar.
- Materiales: Hojas de papel bon, copias a blanco y negro, carpetas computadora, cuaderno de notas

○ Financieros:

Copias	5.00
Carpetas	1.00
Computadora	5.00
Cuaderno de notas	1.00
Esferográficos	3.00
Internet	5.00
Hojas	5.00
CD	2.00
Impresiones	10.00
Movilización	3.00
	<hr/>
	35.00

○ Cronograma:

ACTIVIDADES	OCTUBRE														
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Buscar el lugar de investigación	■														
Pedir cita con las autoridades del plantel		■													
Pedir autorización para ocupar el centro de informática del plantel		■													
Llevar una ficha de peso y talla de los niños			■	■											
Realizar horarios para realizar la charla					■										
Realizar las charlas a niños						■									
Realizar la charla a padres de familia y poner a consideración nuestro método							■								
Realizar la charla con todo el personal que trabaja en la institución								■							
Observar el cambio en la niños de la institución									■	■	■	■	■		
Pesar nuevamente a los niños en observación													■		
Charla con padres de familia sobre cambios en su vida diaria														■	
Presentación de resultados															■

ENCUESTA # 1

DIRIGIDO A:

ESTUDIANTES

OBJETIVO:

ES RECOPIRAR INFORMACION VERIDICA SOBRE UNA GRAN INTERROGANTE COMO ES LA OBESIDAD EN LOS NIÑOS Y SI ATRAVES DEL POWER POINT DIAPÒSOITIVAS SE PODRA MEJORAR ES PROBLEMA

INSTRUCCIONES:

- LA ENCUESTA NO TENDRA NOMBRE
- CONTESTAR LAS PREGUNTAS CON LA VERDAD
- LA ENCUESTA ES INDIVIDUAL
- SEÑALAR DENTRO DEL CUADRADO LA OPSION QUE USTED ESCOJIO

DATOS GENERALES

NOMBRE DE LA INSTITUCION: CENTRO EDUCATIVO NUEVO MUNDO

SECCION: DIURNA

NIVEL: PRIMARIO

FECHA DE LA ENCUESTA: 20/09/2010

CURSO/AÑO: 7AÑO DE BASICA

PREGUNTAS:

1. ¿Sabes que es el power point?

SI NO

2. ¿Conoces que es la obesidad?

SI NO

3. ¿Crees que la información que encuentres en el power point ayudara a evitar la obesidad?

SI NO

4. ¿Te parece divertido el power point?

SI NO

5. ¿Realizas algún deporte?

SI NO

6. ¿Cuánto tiempo le dedicas al computador?

1hora 2 horas más de 3horas

7. ¿Sabes que son las diapositivas en power point?

SI NO

8. ¿Has encontrado en power point programas sobre nutrición?

SI NO

9. ¿Si encuentras un programa de nutrición en la computadora divertido tú le pondrías interés?

SI NO

10. ¿Crees que el power point es un buen medio de enseñanza?

SI NO

ENCUESTA # 2

DIRIGIDO A:

PADRES DE FAMILIA

OBJETIVO:

ES RECOPIRAR INFORMACION VERIDICA SOBRE UNA GRAN INTERROGANTE COMO ES LA OBESIDAD EN LOS NIÑOS Y SI ATRAVES DEL POWER POINT SE PODRA MEJORAR ES PROBLEMA

INSTRUCCIONES:

- LA ENCUESTA NO TENDRA NOMBRE
- CONTESTAR LAS PREGUNTAS CON LA VERDAD
- LA ENCUESTA ES INDIVIDUAL
- SEÑALAR DENTRO DEL CUADRADO LA OPSION QUE USTED ESCOJIO

DATOS GENERALES

NOMBRE DE LA INSTITUCION:
MUNDO

CENTRO EDUCATIVO NUEVO

SECCION:

DIURNA

NIVEL:

PRIMARIO

FECHA DE LA ENCUESTA:

20/09/2010

CURSO/AÑO:

7^{mo} AÑO DE BASICA

PREGUNTAS:

1. ¿Sabe utilizar el programa power point?

SI

NO

2. ¿Cree usted que el power point es un medio de enseñanza para evitar la obesidad?

SI

NO

3. ¿Mediante un programa de power point usted podrá controlar el peso de su hijo?

SI NO

4. ¿Considera usted que el power point es el mejor medio para obtener información sobre la obesidad?

SI NO

5. ¿Has encontrado programas nutricionales en power point?

SI NO

6. ¿Sabes que son las diapositivas en power piont?

SI NO

7. ¿Si encuentras un programa de nutrición fácil de manejar lo aplicarías en la dieta de tus hijos?

SI NO

8. ¿Consideras que el power point es una herramienta de ayuda?

SI NO

9. ¿Crees que el power point es un buen medio de enseñanza?

SI NO

10. ¿Considera que el power point es el mejor medio de llegar a tus hijos y a ti mismo para evitar la obesidad?

SI NO

ENCUESTA # 3

DIRIGIDO A: PERSONAL DEL SERVICIO DEL BAR

OBJETIVO: ES RECOPIRAR INFORMACION VERIDICA SOBRE UNA GRAN INTERROGANTE COMO ES LA OBESIDAD EN LOS NIÑOS Y SI ATRAVES DEL POWER POINT SE PODRA MEJORAR ESTE PROBLEMA

INSTRUCCIONES:

- LA ENCUESTA NO TENDRA NOMBRE
- CONTESTAR LAS PREGUNTAS CON LA VERDAD
- LA ENCUESTA ES INDIVIDUAL
- SEÑALAR DENTRO DEL CUADRADO LA OPSION QUE USTED ESCOJIO

DATOS GENERALES

NOMBRE DE LA INSTITUCION: CENTRO EDUCATIVO NUEVO MUNDO

SECCION: DIURNA

NIVEL: PRIMARIO

FECHA DE LA ENCUESTA: 20/09/2010

CURSO/AÑO: 7^{mo} AÑO DE BASICA

PREGUNTAS:

1. ¿Sabe utilizar el programa power point?

SI NO

2. ¿sabes que es la obesidad?

SI NO

3. ¿Cree usted que el power point es un medio de enseñanza para evitar la obesidad?

SI NO

4. ¿Mediante un programa de power point usted podrá controlar una buena nutrición?

SI NO

5. ¿Considera usted que el power point es el mejor medio para obtener información sobre la obesidad?

SI NO

6. ¿Has encontrado programas nutricionales en power point?

SI NO

7. ¿Sabes que son las diapositivas en power piont?

SI NO

8. ¿Si encuentras un programa de nutrición fácil de manejar lo aplicarías en la dieta de los estudiantes?

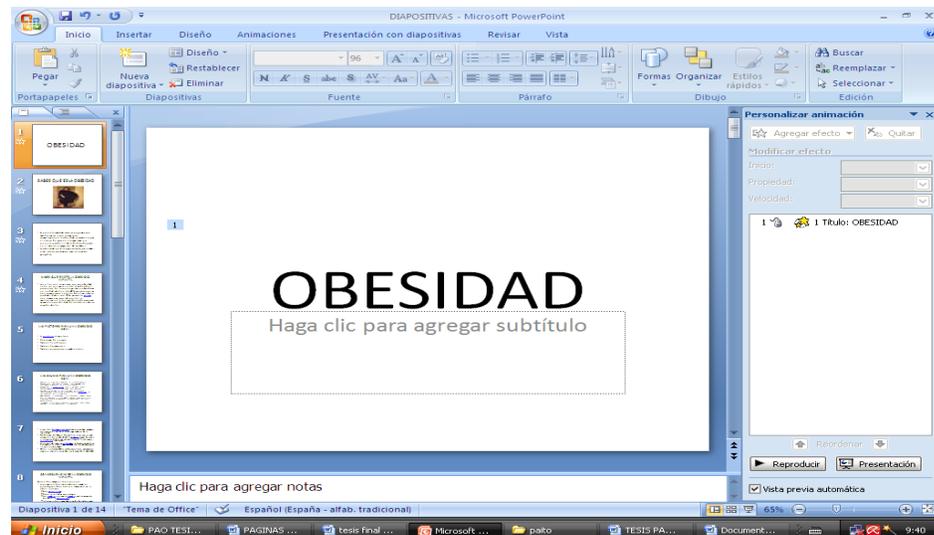
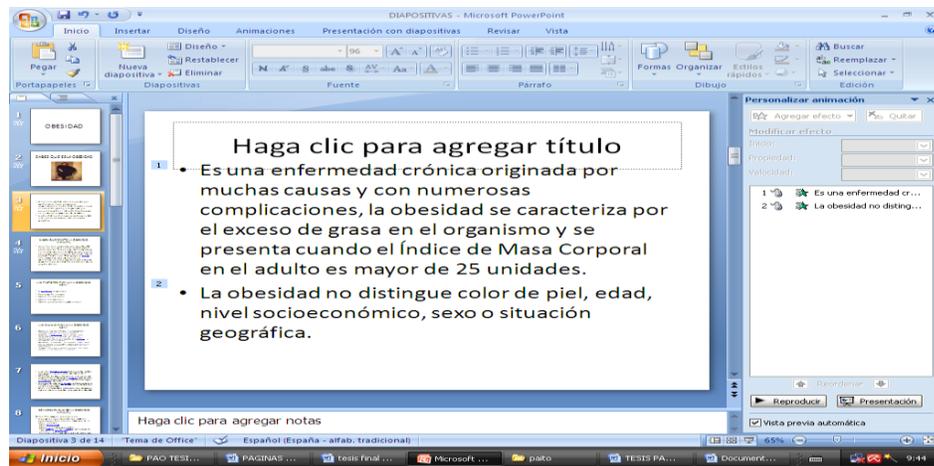
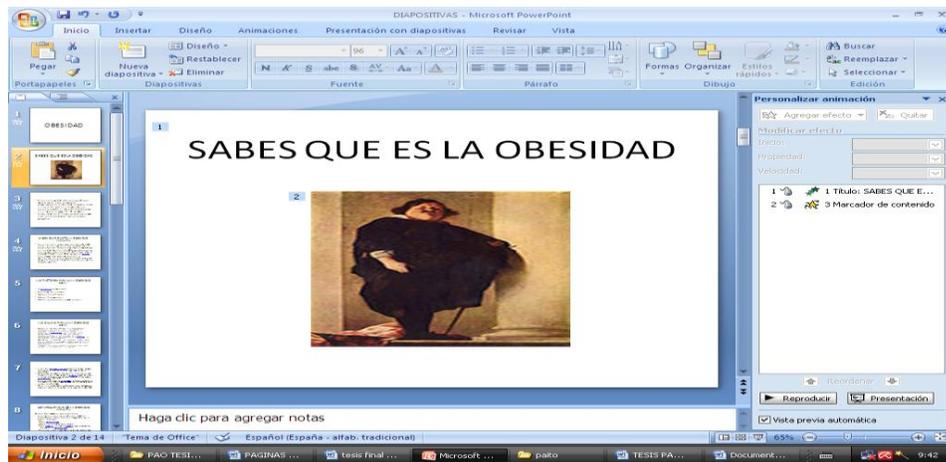
SI NO

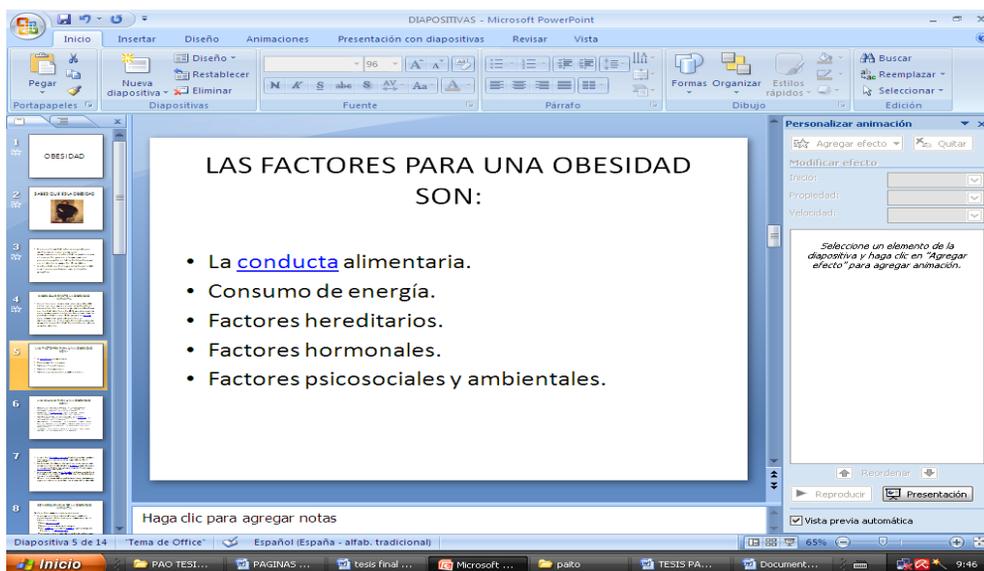
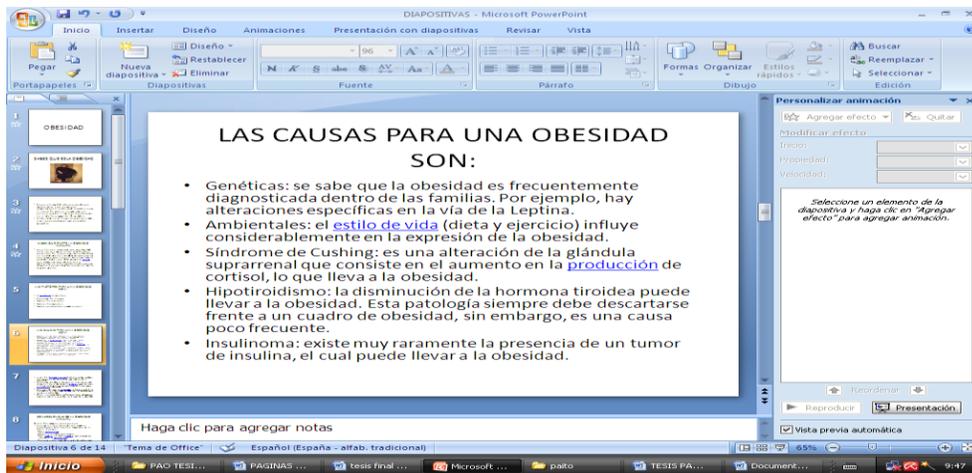
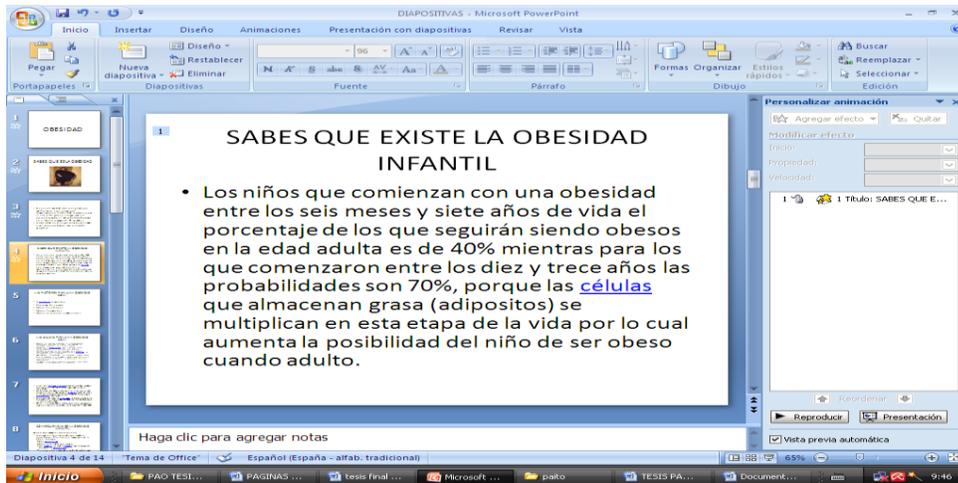
9. ¿Si encuentra programas divertidos sobre la obesidad en power point comentarías con otras personas interesadas en el tema?

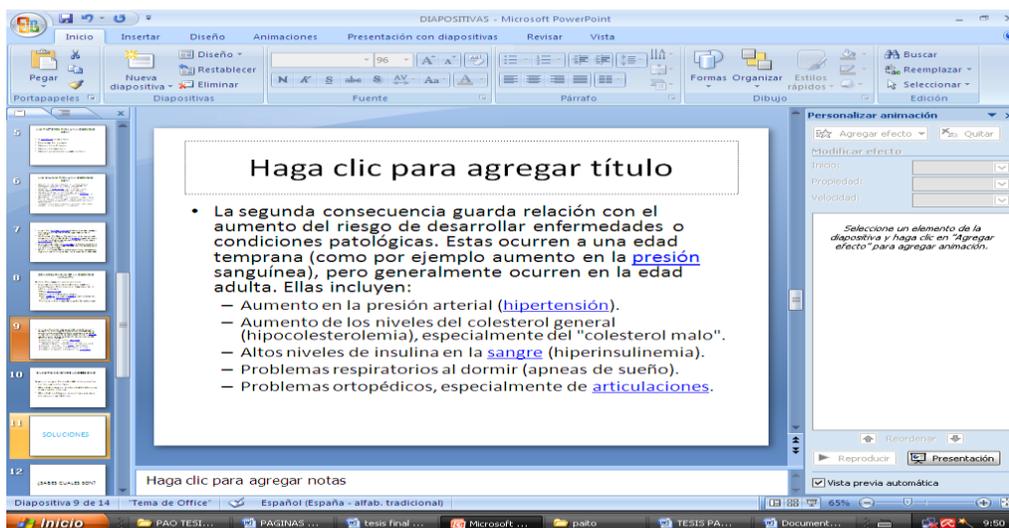
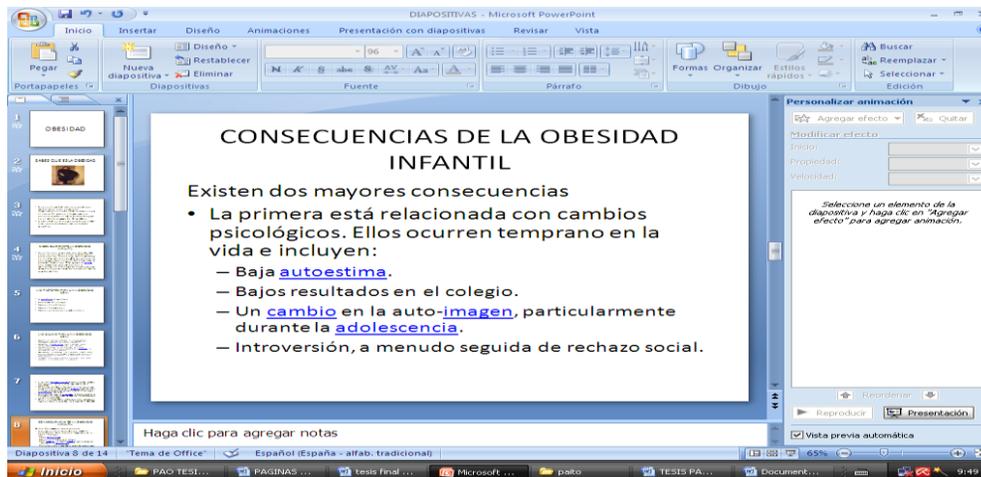
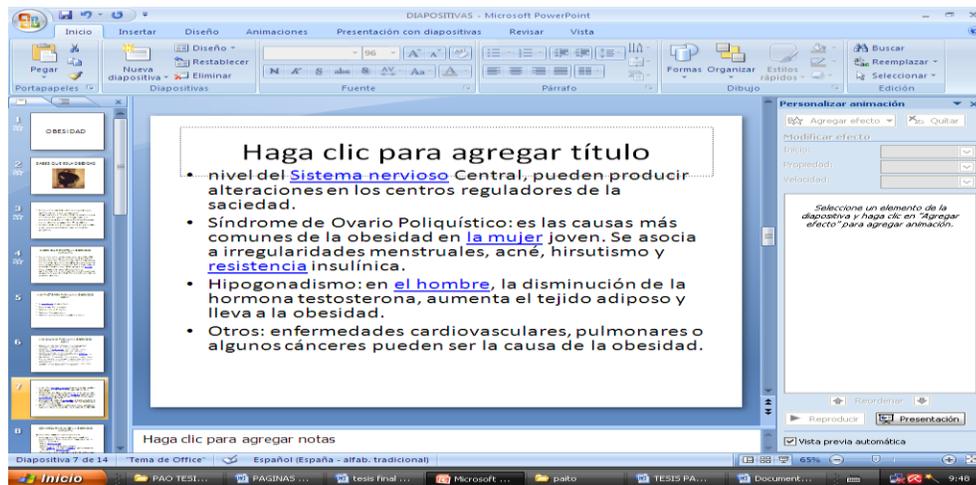
SI NO

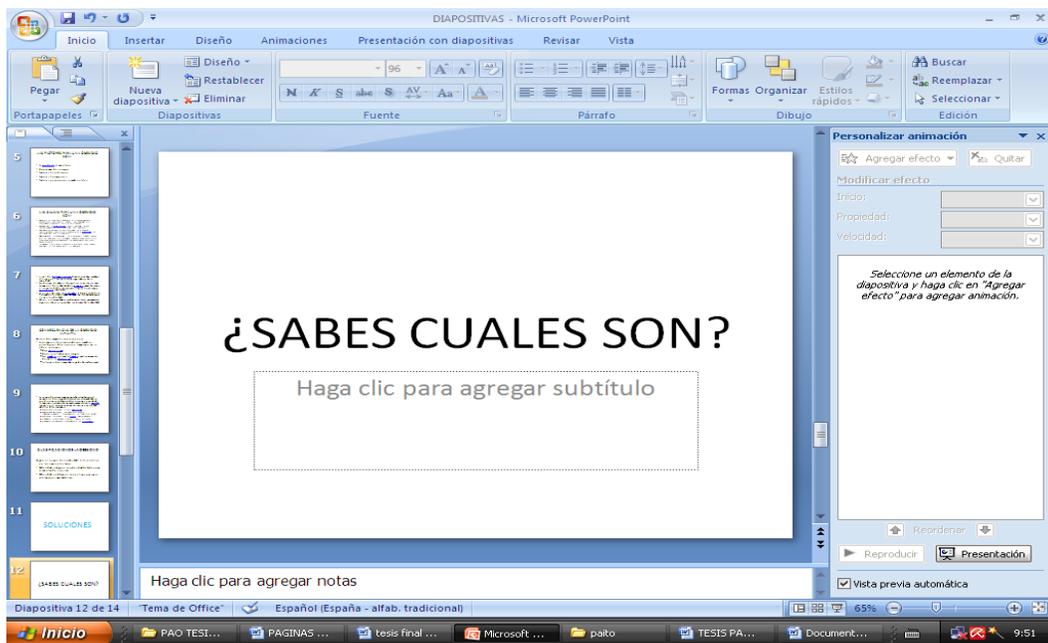
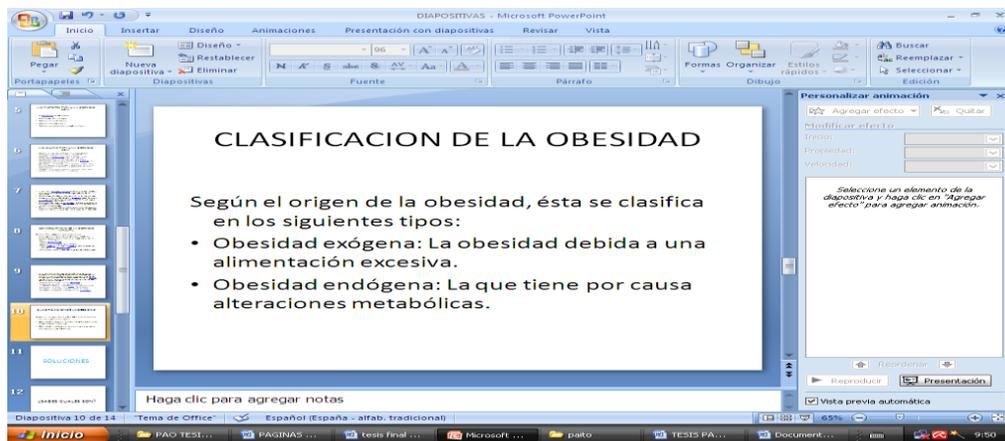
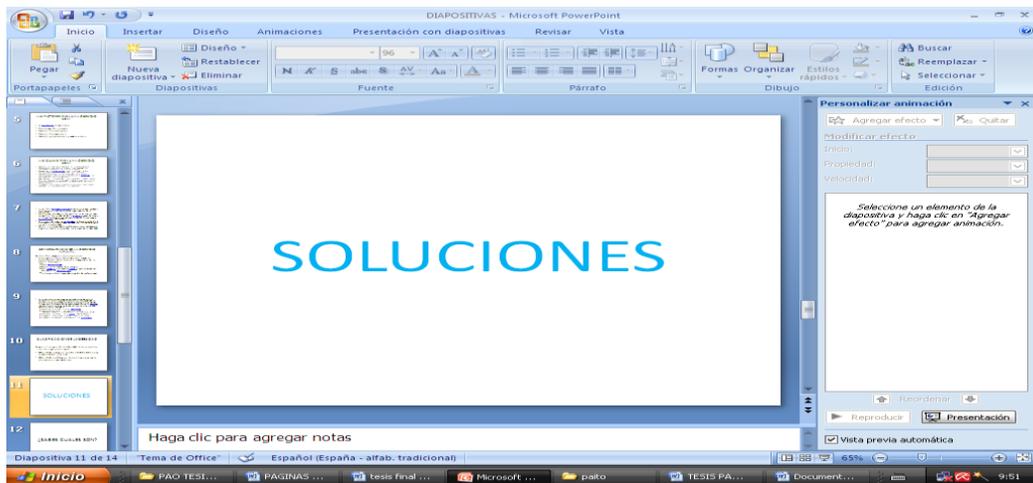
10. ¿Considera que el power point es el mejor medio de llegar a los estudiantes?

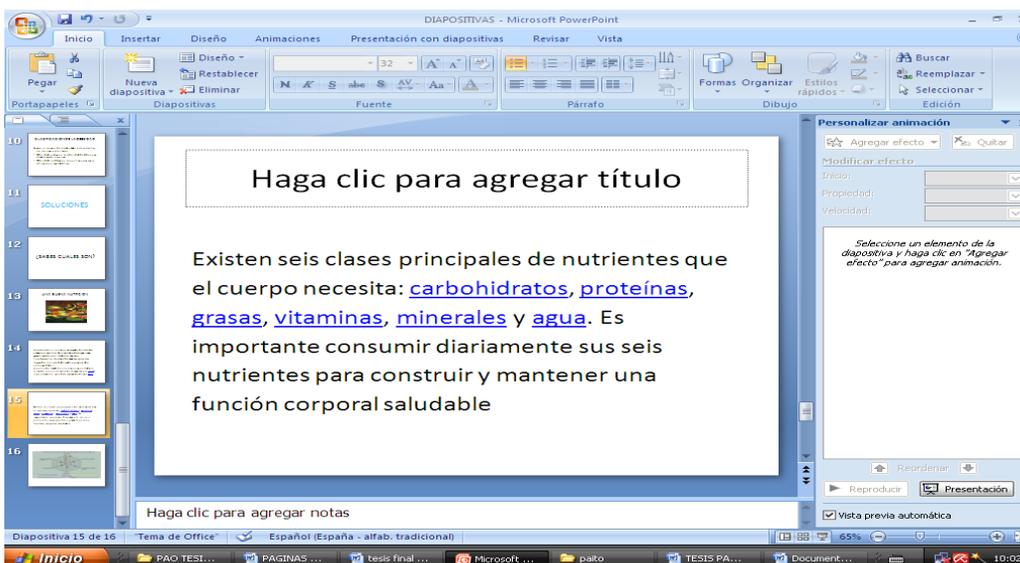
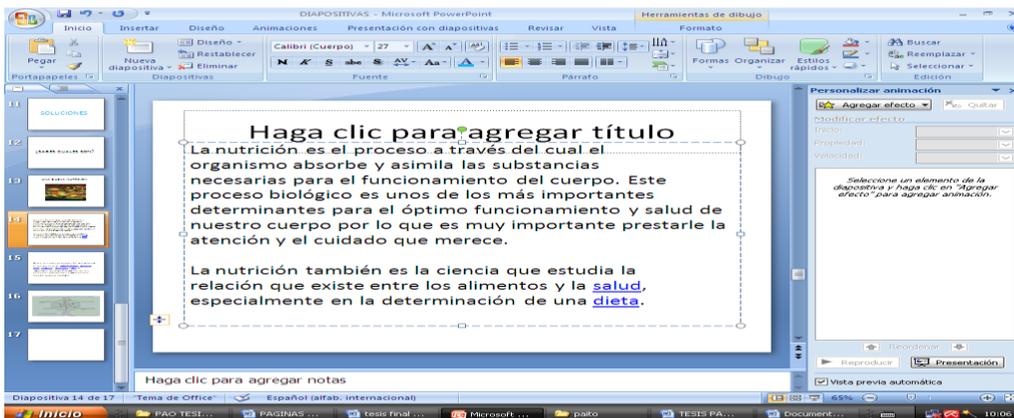
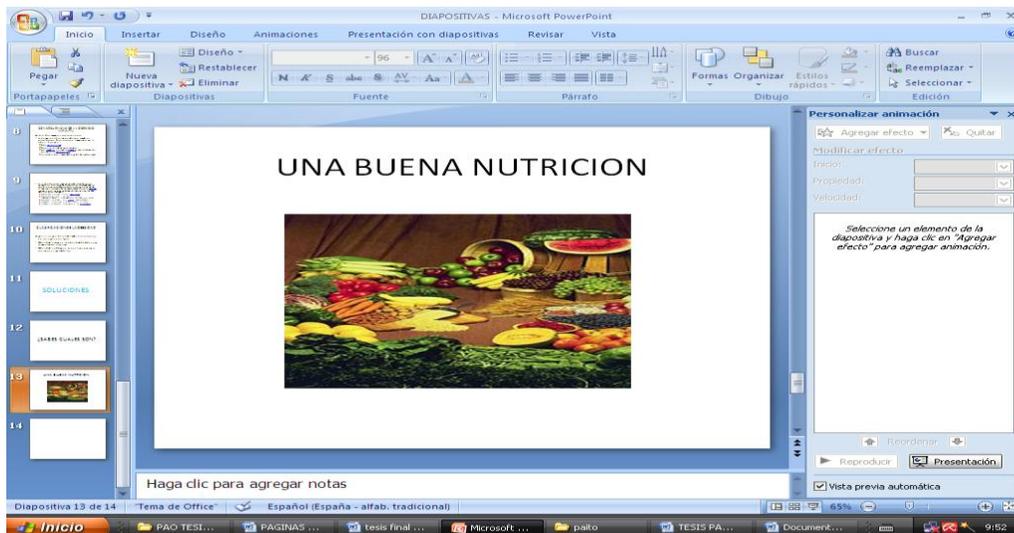
SI NO

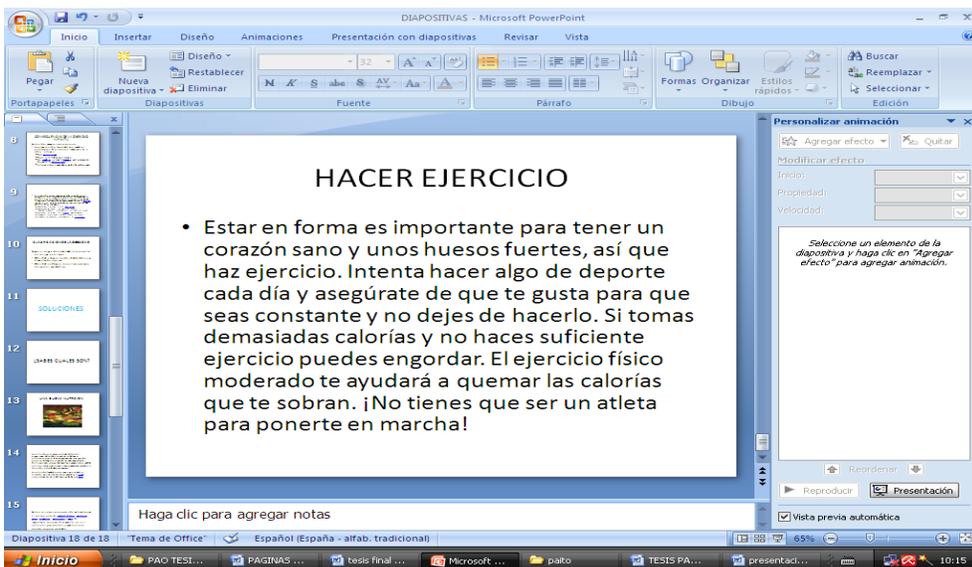
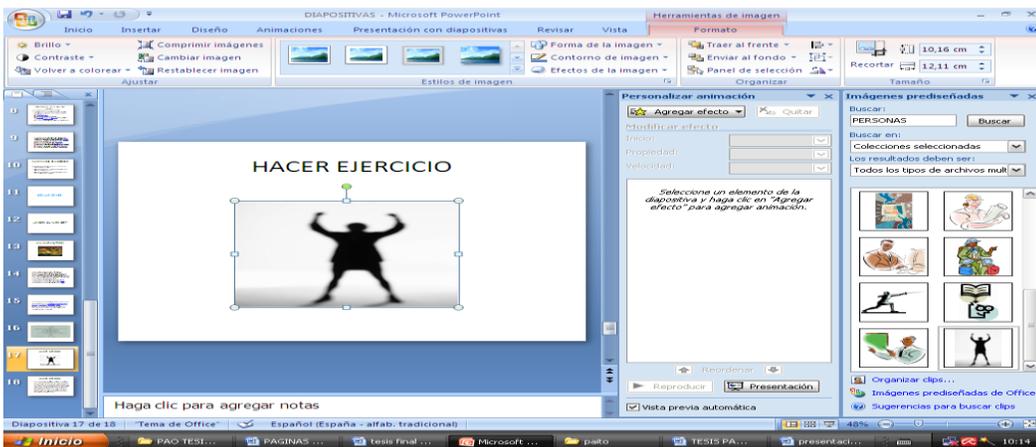
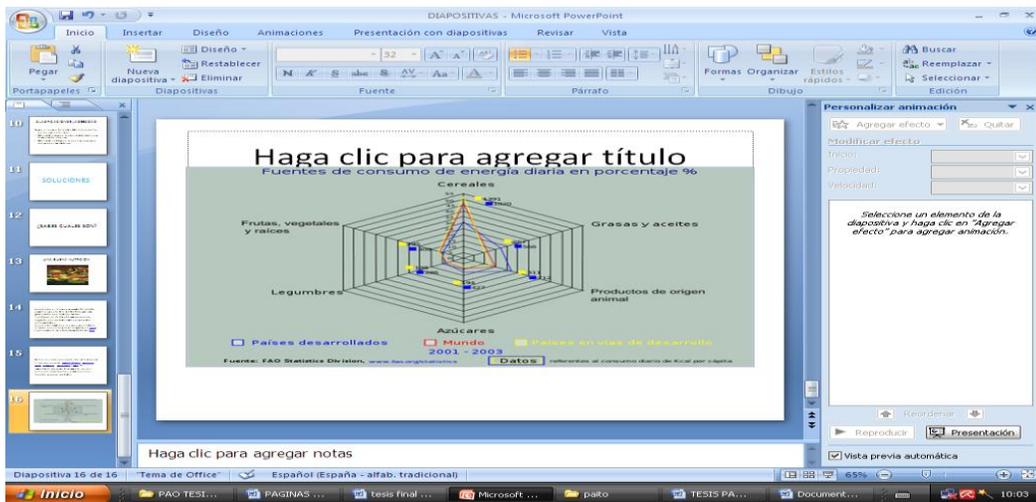














PIRAMIDES ALIMENTICIAS

NIÑOS FELICES ALIMENTACION SANA



COMIDA CHATARRA



