



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física Semipresencial**

TEMA:

**LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE
EGB DE LA ESCUELA AGUSTÍN ALBÁN, DEL CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA
DE COTOPAXI.**

Autor: Tigse Osorio Jorge Antonio

Tutor: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

AMBATO – ECUADOR

2014

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla. C.C. 1802723161, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EGB DE LA ESCUELA AGUSTÍN ALBÁN, DEL CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI”**, desarrollado por el egresado, Tigse Osorio Jorge Antonio, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
TUTOR

Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

.....
Tigse Osorio Jorge Antonio
C.C.: 0501182406

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EGB DE LA ESCUELA AGUSTÍN ALBÁN, DEL CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
Tigse Osorio Jorge Antonio

C.C.: 0501182406

AUTOR

*Al Consejo Directivo De la Facultad De Ciencias
Humanas y De la Educación:*

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EGB DE LA ESCUELA AGUSTÍN ALBÁN, DEL CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI”**, presentado por el Sr. Tigse Osorio Jorge Antonio, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo-Agosto 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnico y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente.

LA COMISIÓN

.....
Dr. Mg. Víctor Ardían Escorza Núñez Lcdo. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

MIEMBRO

MIEMBRO

DEDICATORIA:

El presente trabajo investigativo va dedicado a mi esposa Consuelo y a mis hijos Verónica, Daniel y Camila, para que sirva como ejemplo de tenacidad y paciencia, pero sobre todo para que quede grabado en sus mentes y corazones de que las barreras del tiempo y los obstáculos de la vida solo pueden derrumbarse con humildad y mucho esfuerzo...

Jorge Antonio Tigse Osorio

AGRADECIMIENTO:

Mi eterna gratitud, a la Universidad Técnica de Ambato y todo el personal docente que aportó para la consecución de este objetivo, de manera particular al Tutor: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla por su invaluable contribución académica para mi formación profesional.

Jorge Antonio Tigse Osorio

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

Contenido	
Páginas	
Título o Portada.....	i
Aprobación del Tutor.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General de Contenidos.....	viii
Índice de Cuadros e Ilustraciones.....	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xvi

B. TEXTO

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

CAPÍTULO I EL PROBLEMA.

1.1 El Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	7
1.2.3. Prognosis.....	8
1.2.4. Formulación el Problema.....	8
1.2.5. Preguntas Directrices.....	8
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	9
1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos.....	11
1.4.1. Objetivo General.....	11
1.4.2. Objetivos Específicos.....	11

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.

2.1 Antecedentes Investigativos.....	12
2.2 Fundamentación Filosófica.....	13
2.3 Fundamentación Legal.....	18
2.4. Categorías Fundamentales.....	20
2.4.1. Fundamentación Teórica.....	23
2.4.2. Variable Independiente: La Alimentación Salud y calidad de vida.....	23

Calidad de Vida.....	23
Hidratación.....	26
Importancia de la hidratación	27
Beneficios	27
Nutrición.....	29
Balance energético	31
La Alimentación: Definición.....	33
Principales características y generalidades	34
Clasificación de los alimentos.....	35
Pirámide de los alimentos.....	37
Primer nivel.....	37
Segundo nivel	38
Tercer nivel	38
Cuarto nivel.....	38
Quinto nivel.....	39
Necesidades nutricionales básicas	39
Alimentación sana y comida chatarra	40
Enfermedades producidas por una mala alimentación	42
Diabetes.....	42
Cáncer	42
Enfermedades cardiovasculares.....	42
Gota	43
Osteoporosis.....	43
Bulimia	43
Anorexia.....	43
Obesidad	43
Vigorexia.....	43
Alimentación del futuro	44
2.4.3. Variable Dependiente: Actividad Física	
Educación del Movimiento	46
Esqueleto	46
Articulaciones.....	46
Sistema muscular	47
Sistema Nervioso.....	47
Desarrollo de la actividad física	49
Conceptualización.....	49
Motricidad	50
Desarrollo de la Psicomotricidad.....	50
Motricidad Fina	52
Motricidad Gruesa.....	52
Niveles motores	53
Elementos o aspectos	53
Expresión corporal.....	53
Características de la expresión corporal.....	54
Finalidad de la expresión corporal	54
Expresión corporal.....	55
Espacio	55

Tiempo.....	55
Lateralidad.....	55
Equilibrio.....	56
Educación Física.....	56
2.5. Hipótesis.....	57
2.6. Señalamiento de variables.....	57

CAPÍTULO III METODOLOGÍA.

3.1 Enfoque.....	58
3.2 Modalidad básica de la investigación.....	58
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	59
3.4 Población y muestra.....	59
3.5. Operacionalización de Variables:	
3.5.1.Variable Independiente: La Alimentación.....	61
3.5.2.Variable Dependiente: Actividad Física.....	62
3.6 Plan de recolección de información.....	63
3.7 Plan de procesamiento de la información.....	64

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTEPRETACIÓN DE RESULTADOS.

4.1 Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los Directivos y Padres de Familia de la Escuela “Agustín Albán”.....	65
4.2 Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los estudiantes de 6° y 7° años de la Escuela “Agustín Albán”.....	75
4.3 Verificación de la Hipótesis:.....	85

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 Conclusiones.....	91
5.2 Recomendaciones.....	92

CAPÍTULO VI PROPUESTA.

6.1 Datos informativos.....	93
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	93
6.3 Justificación.....	94
6.4 Objetivos.....	95
6.5 Análisis de Factibilidad.....	96
6.6 Fundamentación teórica.....	96

Proceso de nutrición en los niños.....	97
Proteínas de alto valor biológico	97
Hidratos de carbono	97
Grasas.....	97
Hiero.....	97
Calcio	97
Zinc.....	97
Vitaminas del complejo B	98
Manual didáctico sobre una correcta alimentación para mejorar el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.....	98
Alimentación y Actividad Física	100
Importancia de la alimentación:	101
Tipos de alimentos	103
Los nutrientes esenciales	103
Carbohidratos.....	104
Grasas.....	104
Proteínas	105
Vitaminas.....	106
Minerales.....	106
Agua y electrolitos	107
Las calorías	107
Cantidad de energía que aporta cada elemento.....	108
Beneficios de una buena alimentación	109
Pirámide de los alimentos.....	109
Grupo de alimentos	110
Primer nivel	111
Segundo nivel	112
Tercer nivel.....	113
Cuarto nivel	114
Quinto nivel.....	114
Alimentación y actividad física.....	115
Nutrición y metabolismo	118
Beneficios de una buena alimentación durante la actividad física... ..	120
Alimentos que no deben faltar en la dieta del deportista	122
Alimentación del futbolista escolar	123
Importancia de una buena alimentación para el rendimiento físico .	125
La dieta de los futbolistas	126
Alimentación para tener más fuerza	127
El menú para un día del juego.....	128
Día del juego	129
Tabla de dietas para futbolistas escolares	129
Distribución de alimentos semanalmente en cada ingesta.....	130
Nutrición para niños futbolistas.....	134
6.7 Metodología: Modelo Operativo	139

6.8 Administración de la propuesta.....	141
6.9 Previsión de la Evaluación de la propuesta	141

C. MATERIALES DE REFERENCIA.

Bibliografía.....	143
Anexos.....	146

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Gráfico N°.1. Árbol de Problemas.....	6
Gráfico N° 2. Red de Inclusiones Conceptuales.....	20
Gráfico N°.3. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente.	21
Gráfico N°.4. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente....	22
Gráfico N° 5 Considera usted que los estudiantes de la Escuela ingieren las tres comidas básicas en el día	65
Gráfico N° 6 La actividad física mejora las clases de cultura física	66
Gráfico N° 7 Los alimentos que los estudiantes ingieren son variados y cumplen con los requerimientos alimenticios necesarios	67
Gráfico N° 8 Conoce usted que la Escuela forma parte del sistema de alimentación escolar	68
Gráfico N° 9 Tiene usted conocimiento de las clases de alimentos que deben consumir para optimizar el desarrollo físico	69
Gráfico N° 10 Los estudiantes presentan afecto al desarrollar actividades físicas en la escuela.....	70
Gráfico N° 11 Durante las clases de cultura física ejecutan actividades que desarrollen de manera armónica el aspecto físico y mental de los estudiantes	71
Gráfico N° 12 Considera que los estudiantes están bien alimentados pueden mejorar su rendimiento físico en la escuela	72
Gráfico N° 13 La práctica de actividades físicas activan el sistema emocional de los estudiantes.....	73
Gráfico N° 14 Participaría en acciones concretas para mejorar la actividad física mediante una alimentación adecuada	74
Gráfico N° 15 Ingiere usted las tres comidas básicas en el día	75
Gráfico N° 16 Una alimentación variada ayudaría a mejorar la práctica de actividades físicas en las clases de cultura física	76
Gráfico N° 17 Los alimentos que usted ingiere son variados y cumplen con los requerimientos necesarios.....	77
Gráfico N° 18 Conoce usted que la escuela forma parte del sistema de alimentación escolar	78

Gráfico N° 19 Piensa que las diferentes clases de alimentos se deben consumir para optimizar el desarrollo físico y mental de los estudiantes.	79
Gráfico N° 20 Tiene afecto para desarrollar actividades físicas en la escuela	80
Gráfico N° 21 Durante las clases de cultura física se ejecutan actividades que desarrollen de manera armónica el aspecto físico y mental	81
Gráfico N° 22 Considera usted que si está bien alimentado puede mejorar su desempeño físico en la escuela	82
Gráfico N° 23 Considera usted que la práctica de actividades físicas activan el sistema emocional de los estudiantes	83
Gráfico N° 24 Participaría en acciones concretas para mejorar la actividad física mediante una alimentación adecuada	84

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°.1. Población y Muestra.....	59
Cuadro N° 2. Operacionalización de la Variable Independiente.....	61
Cuadro N°.3. Operacionalización de la Variable Dependiente.....	62
Cuadro N°.4. Plan de Recolección de Información.....	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Considera usted que los estudiantes de la Escuela ingieren las tres comidas básicas en el día.....	65
Tabla N°2 La actividad física mejora las clases de cultura física.....	66
Tabla N° 3 Los alimentos que los estudiantes ingieren son variados y cumplen con los requerimientos alimenticios necesarios	67
Tabla N° 4 Conoce usted que la Escuela forma parte del sistema de alimentación escolar	68

Tabla N° 5 Tiene usted conocimiento de las clases de alimentos que deben consumir para optimizar el desarrollo físico	69
Tabla N° 6 Los estudiantes presentan afecto al desarrollar actividades físicas en la escuela.....	70
Tabla N° 7 Durante las clases de cultura física ejecutan actividades que desarrollen de manera armónica el aspecto físico y mental de los estudiantes	71
Tabla N° 8 Considera que los estudiantes estan bien alimentados pueden mejorar su rendimiento físico en la escuela	72
Tabla N° 9 La práctica de actividades físicas activan el sistema emocional de los estudiantes	73
Tabla N° 10 Participaría en acciones concretas para mejorar la actividad física mediante una alimentación adecuada	74
Tabla N° 11 Ingiere usted las tres comidas básicas en el día.....	75
Tabla N° 12 Una alimentación variada ayudaría a mejorar la práctica de actividades físicas en las clases de cutulra física	76
Tabla N° 13 Los alimentos que usted ingiere son variados y cumplen con los requerimientos necesarios	77
Tabla N° 14 Conoce usted que la escuela forma parte del sistema de alimentación escolar	78
Tabla N° 15 Piensa que las diferentes clases de alimentos se deben consumir para optimizar el desarrollo físico y mental de los estudiantes.	79
Tabla N° 16 Tiene afecto para desaroollar actividades físicas en la escuela	80
Tabla N° 17 Durante las clases de cultura física se ejecutan actividades que desarrollen de manera armónica el aspecto físico y mental	81
Tabla N° 18 Considera usted que si está bien alimentado puede mejorar su desempeño físico en la escuela.....	82
Tabla N° 19 Considera usted que la práctica de actividades físicas activan el sistema emocional de los estudiantes.....	83
Tabla N° 20 Partciparía en acciones concretas para mejorar la actividad física mediante una alimentación adecuada	84

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

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “La alimentación y su influencia en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi”.

AUTOR: Tigse Osorio Jorge Antonio

TUTOR: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Resumen.- En la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi, se considera indispensable la aplicación de una correcta alimentación, la cual permita desarrollar una correcta actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB; debido a que en la Institución la actividad física es un factor fundamental dentro de las competencias deportivas a nivel escolar, por consiguiente el desempeño físico depende de una adecuada alimentación y nutrición.

La investigación es importante porque permite conocer, recuperar y practicar hábitos alimenticios que optimicen el desarrollo físico de los estudiantes, la utilidad práctica de la investigación radica en que en un corto plazo los estudiantes de la escuela Agustín Albán mejoren y practiquen hábitos alimenticios que les servirá para desarrollar toda su capacidad física y psicológica; lo que es más importante cuidar y proteger su salud física y mental, los beneficiarios de la investigación serán de manera directa los estudiantes de sexto y séptimo año y de manera indirecta los maestros que trabajan con el grupo de estudio.

Finalmente con el presente tema de investigación cuyo objetivo es presentar un manual aplicado a mejorar la alimentación estudiantil y que se convierta en un material de consulta en nuestro medio.

Palabras Claves: Alimentación, Nutrición, Actividad Física, Ingredientes, Preparación, Ejercicio, Propósitos, Beneficios, Ingesta, Producción.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio de investigación está orientado a verificar la influencia de la adecuada alimentación en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación General Básica de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi”.

Este trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos y cada uno presenta los contenidos respectivos:

CAPITULO I.- EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, la continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, se plantea el problema, los interrogantes del problema, las delimitaciones, la justificación y los objetivos generales y específicos.

CAPITULO II.- EL MARCO TEORICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPITULO III.- LA METODOLOGÍA; se señala el enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPITULO IV.- ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, se elaboraron las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describe las conclusiones y recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación, contrastando con los objetivos propuestos.

CAPITULO VI.- LA PROPUESTA; Es la solución al problema que se presentó, se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la bibliografía que se ha utilizado como referencia en el presente trabajo de estudio, así como los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1.-Tema

“LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EGB DE LA ESCUELA AGUSTÍN ALBÁN, DEL CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI”.

1.2.-Planteamiento del Problema.

1.2.1.-Contextualización.

En el Ecuador, la inadecuada alimentación se convierte en un elemento fundamental para que los niños y niñas puedan desarrollar todas sus capacidades integrales y por lo tanto logren mejorar su calidad de vida.

Según FRANCO (2012) manifiesta que “La mala alimentación del Ecuador es un factor que influye en su desarrollo, por lo que se debe concientizar a la población, a cambiar los malos hábitos alimenticios que han impedido el desarrollo físico, intelectual y personal de la población” (Pág. 85)

De lo que se infiere que existe una gran diferencia entre lo que es comer y alimentarse, a veces en varios sectores de la población se mira que se busca saciar el hambre comiendo comida chatarra o alimentos llenos de productos químicos dejando de lado una alimentación balanceada nutritiva y saludable lo que de una u otra manera despierta la preocupación para señalar que son factores que pueden en un determinado momento disminuir el ritmo de desarrollo físico e intelectual o psicológico de los niños y niñas especialmente.

En la Provincia de Cotopaxi no se vive una realidad diferente pese a que es un sector que ofrece a la sociedad una variedad interminable de productos agrícolas de alto valor nutritivo así como la posibilidad de desarrollar actividades de que potencialicen el campo físico, cuyo valor económico es accesible a todos los estratos de la sociedad, se opta por el consumo de alimentos procesados lo que implica un deficiente desarrollo físico y psicológico disminuyendo así su potencial y oportunidades para poder efectuar y explotar al 100% todas sus capacidades.

Todas estas acciones hacen que de manera particular en la provincia de Cotopaxi se mire que los niños y niñas prefieran juegos utilizando la tecnología a practicar experiencias físicas impidiendo así su desarrollo corporal, psicológico y motriz adecuado ya que el uso de la tecnología hace que no requieran de movimientos, creatividad, y valores humanos que si los encuentra en la práctica física directa.

Según FLORES (2009) “El objetivo de la alimentación es la de mantener el organismo en un estado de salud óptimo”. (Pág. 142)

Considerando desde esta premisa que el estado de salud comprende la parte física y psicológica; aspectos que de ninguna manera pueden ni deben ser considerados de manera aislada e individual ya que lo ideal es que a un buen estado físico también le acompañe un adecuado estado psicológico y viceversa.

Con los elementos descritos, el investigador busca rescatar los valores alimenticios y nutricionales que optimicen el desarrollo físico y psicológico y sobre todo adaptarlas pedagógicamente para que cumplan efectivamente con el rol de apoyar el desarrollo integral de manera creativa, interesante.

La escuela Agustín Albán como gestora de cambios profundos en la educación de la sociedad especialmente del sector rural en donde tiene

su influencia educativa ha detectado una gran problemática de la niñez que se educa en sus aulas ya que no existe un adecuado desarrollo de sus capacidades físicas y motrices, un problema que ha decir de la comunidad educativa, responde a la inexistencia de prácticas alimenticias adecuadas perdiendo así el interés de los estudiantes de realizar actividades físicas y trabajar con todo su cuerpo adquiriendo habilidades que posteriormente les ayudarán a su desarrollo integral y psicológico; de igual manera la fuerte influencia de la tecnología y el modernismo influye para que los niños y niñas busquen en la televisión o en aparatos electrónicos satisfacer sus necesidades de diversión dejando de lado la práctica de actividades como el juego y la actividad física llevándolos a un sedentarismo y por lo tanto a un estado sociológico pasivo siendo un aspecto fundamental en el proceso enseñanza-aprendizaje y que en un ambiente en donde aún en personas adultas se mantienen actividades físicas y buenas costumbres alimenticias es importante que se logre adaptarlos con fines pedagógicos haciendo así un importante aporte tanto a la educación como a la cultura de la comunidad desde la Institución educativa.

Según CAMPOY (2007) manifiesta “La alimentación es determinante en el desarrollo físico y mental, así como en la frecuencia de aparición de enfermedades e incluso en el número de muertes ocurridas en cada país.” (Pág. 132)

Según lo expuesto para desarrollar la actividad física es necesario estimular al niño desde su nacimiento a través de ejercicios para su madurez motora que bien puede lograrse mediante la práctica de correctos hábitos alimenticios lo que le permitirá mejorar su salud y descubrir que pasa cuando logra esta importante coordinación corporal; también es de gran ayuda estimular a través de la combinación de las actividades, logrando un enlace con sus capacidades intelectuales.

Árbol del Problema

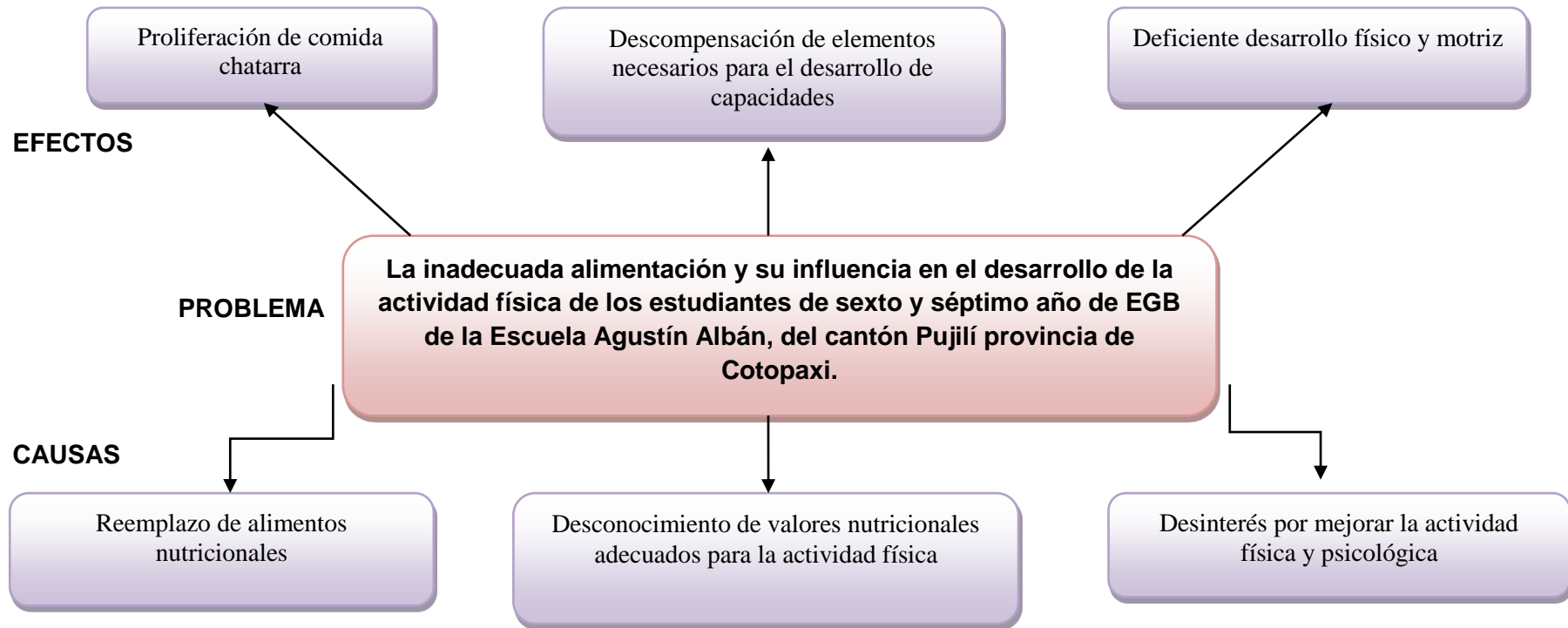


Gráfico N° 1: Relación causa-efecto

Elaborado por: Jorge Tigse

1.2.2.-Análisis Crítico

Uno de las principales causas para que se produzca el problemas planteado es el reemplazo de alimentos nutricionales los mismos que generalmente se producen en el campo y que generalmente no cuestan mucho dinero y en algunos caos están al alcance de los niños y niñas de la comunidad lo que trae como efecto que exista una proliferación de comida chatarra, si a un niño o niña le preguntamos si prefiere una ensalada de frutas o verduras a una funda de chitos seguramente preferirá lo segundo ya que no se tiene un habito de consumir alimentos sanos y nutritivos.

Otro factor que aporta al mantenimiento del problema es que existe un desconocimiento de valores nutricionales adecuados para la actividad física, es decir que dependiendo de la actividad física que se pretende efectuar existe una dieta que contienen los elementos nutricionales que se requieren para optimizar su rendimiento, entonces; si la actividad es la carrera de resistencia, no se deberá consumir los mismos alimentos en igualad proporciones de quienes practican la natación, lo que causa como efecto que exista una descompensación de elementos necesarios para el desarrollo de capacidades de acuerdo a la actividad física desarrollada.

Finalmente se señala como una causa de la problemática que existe un total desinterés por mejorar la actividad física y psicológica ya que en la Institución educativa se promueve de manera prioritaria el desarrollo intelectual dejando de lado la actividad física sin notar que una mente sana en un cuerpo sano lo que provoca como consecuencia un deficiente desarrollo físico y psicológico, por lo tanto disminuyendo también sus capacidades intelectuales que aparentemente es lo que se optimiza.

1.2.3.-Prognosis

De no proponer y ejecutar acciones que permitan aplicar acciones que mejoren la alimentación y por lo tanto el desempeño físico y mental de los estudiantes del sexto y séptimo grados de educación básica; seguiremos teniendo estudiantes con un deficiente rendimiento integral de sus capacidades lo que les impedirá desarrollar ejercicios sencillos, presentaran complicaciones en su coordinación motriz, su desarrollo evolutivo será lento, y por consecuencia causaran problemas a lo largo de su vida se verá reflejada en la calidad de su aprendizaje .

Como resultado de todo esto si no se toma medidas correctivas se tendrá en un corto y mediano plazo niños y niñas desmotivados por la actividad física con deficiente madures psicológica, sedentarios y que no hayan desarrollado de manera adecuada y correcta su cuerpo y su mente afectando su desarrollo cognitivo y todas sus habilidades integrales, lo que a su vez no le permitirán vivir su infancia y proyectarse hacia su juventud con reflexión y opinión propia.

1.2.4.-Formulación del Problema

¿Cuál es la influencia de la alimentación en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, durante el primer quinquimestre del año 2013 - 2014?

1.2.5.- Preguntas Directrices.

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios más comunes los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi?

- ¿Cuál será la alimentación adecuada para el mejoramiento de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi?
- ¿Qué alternativa de solución existe para el problema motivo de estudio?

1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.

Área: Educativa

Campo: Nutrición Deportiva

Aspecto: Educación Física y Actividad Física

Delimitación espacial:

La investigación se realizará con los estudiantes del sexto y séptimo año de la escuela Agustín Albán, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

Delimitación Temporal

La investigación se desarrollará en el primer quinquimestre del año lectivo 2013-2014

Unidades de observación

- Autoridades
- Maestros
- Estudiantes
- Padres de Familia

1.3.-Justificación

La presente investigación tiene el carácter de **Original** en vista de que en la escuela Agustín Albán no se tienen registros de haber realizado investigaciones similares constituyéndose en una primicia para lo comunidad educativa que genere expectativas por continuar apoyando el

desarrollo de acciones que optimicen la calidad educativa de la Institución.

La investigación es **importante** porque permite conocer, recuperar y practicar hábitos alimenticios que optimicen el desarrollo físico de los estudiantes; un aspecto que dentro de la comunidad educativa se presenta como una falencia del trabajo institucional.

La investigación es **factible** de llevarse a efecto porque se cuenta con el apoyo de los directivos de la institución educativa, con la participación de los estudiantes y docentes, con la bibliografía correspondiente, con el tiempo necesario y con los recursos económicos adecuados lo que garantiza el logro de los objetivos planteados por el investigador.

Los **beneficiarios** de la investigación serán de manera directa los estudiantes de sexto y séptimo año y de manera indirecta las maestras que trabajan con el grupo y universo de estudio constituyéndose en una herramienta que optimizara los resultados obtenidos hasta el momento por la escuela Agustín Albán.

Visión; la escuela Agustín Albán en el lapso de cinco años como una comunidad educativa modelo a nivel local, provincial y nacional; dedicada a educar a niños, jóvenes potencializando un estilo de gestión basada en el mejoramiento continuo, con administración participativa y la vinculación con la comunidad local, manteniendo una gestión pedagógica curricular coherente con el currículo nacional y el entorno, sustentada en la sana convivencia escolar y la formación ciudadana acorde con los principios del Buen Vivir o SumakKawsay

Misión; la escuela Agustín Albán, es una Institución dedicada a educar holísticamente a niños, adolescentes y jóvenes mediante el desarrollo de habilidades, destrezas, capacidades y valores acorde al currículo nacional y a la realidad local; sustentados en los principios del

buen vivir, la pedagogía crítica y las tendencias cognitivas constructivistas para el progreso personal y social

La **utilidad teórica** de la investigación está definida por la recopilación y sistematización de una información que será relacionada y regulada en un informe final que se convertirá en un documento útil para consulta de toda la comunidad educativa.

La **utilidad práctica** de la investigación radica en que en un corto plazo los estudiantes de la escuela Agustín Albán mejoren y practiquen hábitos alimenticios que les servirá para desarrollar toda su capacidad física y psicológica; lo que es más importante cuidar y proteger su salud física y mental.

1.4. Objetivos:

1.4.1. Objetivo General

- Determinar la influencia de la alimentación en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Analizar la influencia de la alimentación en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.
- Verificar las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi
- Diseñar un manual para una correcta alimentación que mejore el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-ANTECEDENES INVESTIGATIVOS

Habiendo revisado los archivos de la Universidad Técnica de Ambato se ha encontrado un trabajo de investigación realizado en la Facultad de Ciencias de la Educación, en la Carrera de Cultura Física con el siguiente Tema:

“LA NUTRICIÓN DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE BAILOTERAPIA DEL TERCERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO EXPERIMENTAL AMBATO”.

Cuyo autor es la Señora: Ana Beatriz Portero Bedón.

En cuyas conclusiones generales determina que:

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

Siendo un importante aporte científico que sirve como base para la ejecución de la presente investigación.

En relación a la variable independiente LA VEGA, J. (1995) escribe: “Nuestro cuerpo, para mantener su actividad vital física y mental, necesita

una cantidad mínima de nutrientes basados en una alimentación sana.”
(Pág. 167)

De lo que se infiere que el consumo de alimentos en cantidades, horarios y nutrientes debe tener un equilibrio básico para que cumpla con su rol principal que es aportar para el desarrollo integral y armónico del individuo, sin embargo se la sociedad actual busca saciar el hambre sin tomar en cuenta ningún principio nutricional lo que ha ocasionado que se produzcan desequilibrios importantes en el desarrollo y el apareamiento de enfermedades relacionadas a esta falencia nutricional.

2.2.-Fundamentación Filosófica

La filosofía es el amor a la sabiduría ;conocimiento de todas las cosas Conjunto de saberes que busca establecer, de manera racional, los principios más generales que organizan y orientan el conocimiento de la realidad, así como el sentido del obrar humano.

El trabajo investigativo se fundamenta en el paradigma constructivista por que el niño y niña es quien construye su propio aprendizaje y el docente un orientador, mediador y guía para que el estudiante desarrolle un conjunto habilidades cognitivas que les den la oportunidad de optimizar sus procesos de razonamiento, y a la vez animar a tomar conciencia de su desarrollo y estrategias mentales con la mira de mejorar su estilo de aprendizaje.

El paradigma crítico-propositivo permitirá; en base a la información disponible, buscar las causas y los efectos del problema planteado es decir estructurar una crítica profunda de cada una de las variables para posteriormente con los elementos determinados poder estructurar una propuesta de solución al problema de investigación que resulta de todo el proceso investigativo.

Durante la investigación se podrá determinar los problemas más relevantes que ocasionará a los niños y niñas de educación básica la ausencia de una orientación alimenticia que les permita optimizar su rendimiento físico y psicológico; también nos permitirá encontrar alternativas adecuadas para recuperarlas y ponerlas en práctica, y mejor en un tanto por ciento su desarrollo psicomotor.

La investigación se inclina a los estudiante que les causa mucho trabajo aprender desde su propio entorno, reconocer aspectos requeridos para mejorar su desempeño, ubicarse en el tiempo y espacio, entre otros que son factores importantes para mejorar en gran parte su aprendizaje físico motor.

FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.- Sostiene que es una disciplina que estudia cómo se genera y se valida el conocimiento de las ciencias, su función es analizar los preceptos que se emplean para justificar los datos científicos, considerando los factores sociales, psicológicos y hasta históricos que entran en el campo de la Educación Física.

Las aspiraciones tanto de estudiantes como de maestros, que forman parte de la escuela Agustín Albán son indiscutiblemente el mejoramiento de los conocimientos tanto prácticos como teóricos que ayude e la perfección del desempeño estudiantil y laboral.

FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA.- hace referencia a la parte de la metafísica que estudia el ser en general y sus propiedades trascendentales, puede nombrarse como el estudio del ser en todo lo que es y cómo es la ontología define al ser y establece las categorías fundamentales de las cosas a partir del estudio de sus propiedades, sistemas y estructuras.

Se propone que lo educadores son los llamados a estructurar muchas y nuevas realidades, formar y preparar personas que no se conforman con conocimientos mínimos que entiendan que sus dificultades para mejorar y alcanzar el éxito que reflejan la formación científica y de valores que se convierten en fortaleza y enriquece el aprendizaje

Dentro de ámbito de la **FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA**.- Es aquella rama de la Filosofía que se ocupa y centra en el estudio de la naturaleza de los valores y el juicio valorativo, aunque por supuesto la filosofía y todo lo que esta disciplina estudia datan de muchísimos siglos atrás, la denominación de esta parte del estudio es relativamente nueva, ya que fue utilizada por primera vez recién en los comienzos del siglo pasado.

Se propone que la intervención frente a las circunstancias que se presentan día a día a los estudiante requiere un comportamiento de aceptación y de respeto de las diferencias individuales de cada ser, para vivir en completa armonía

Fundamentación Psicopedagógica

La psicopedagogía es la rama de la psicología que se encarga de los fenómenos de orden psicológico para llegar a una formulación más adecuada de los métodos didácticos y pedagógicos, se encarga de los fundamentos del sujeto y del objeto de conocimiento y de su interrelación con el lenguaje y la influencia socio histórica, dentro del contexto de los procesos continuos del aprendizaje., en otras palabras, es la ciencia que permite estudiar a la persona y su entorno en las distintas etapas de aprendizaje que abarca su vida.

La alimentación en la actividad física y psicológica es la principal actividad a través de la cual el niño lleva su vida durante los primeros años de edad, observa e investiga todo lo relacionado con su entorno de una manera libre y espontáneos y la van relacionando sus conocimientos y

experiencias previas con otras nuevas, realizando procesos de aprendizaje individuales fundaménteles para su conocimiento independientemente en el medio ambiente que se desarrolla

Al pensar en las actividades cotidianas especialmente de los niños y niñas del sexto y séptimo grados de Educación Básica resulta fundamental buscar la forma más adecuada para llamar su atención pero también de los adultos es así como surgió como surge la propuesta de generar conocimientos y acciones que permitan dotar de herramientas que permitan mejorar la alimentación y el desarrollo físico y psicológico de los estudiantes.

Fundamentación Psicológica

La teoría del conocimiento psicológico es la base para entender las manifestaciones del hombre, y se aplican en un plantel educativo para determinar un plan de estudios que fije el desarrollo técnico, ya que el aprendizaje es parte integral del ser humano.

La sociedad es el actor más importante que trata de entender y explicar la realidad de un conjunto de personas y su desarrollo educativo; la misma que está sujeta a normas y principios que son distintivos al cambio de actitudes de directivos, maestros, padres de familia y en especial a los estudiantes, por lo tanto al estar introducida en la sociedad es causa y efecto de ella.

Las dimensiones sociales del Buen Vivir en la constitución ecuatoriana busca la universalización de los servidores sociales se calidad para garantizar y hacer efectivo los derechos, de este modo, se deja a tras la concepción de educación, salud o seguridad social como mercancías.

Fundamentación Sociológica

Para BACHER. Huntington, (2009)“ Los niños que manifiestan características de psicomotricidad durante su desarrollo escolar intervendrá directamente en su ambiente social” (Pág. 76)

Los niños por naturaleza son entes sociales protagonistas de sus conocimientos y son producto de la calidad de vida social que tenga lo que influye en su desarrollo corporal siempre y cuando puedan ser apoyados y optimizados por el docente de la Institución en que se encuentren, una vez que lo logren tendrán resultados importantes en la determinación de su ambiente social ya que en el sistema educativo desde hace algunas décadas los estudiantes fueron catalogados según la capacidad psicomotriz y estigmatizados por aquello afectando a quienes no se enmarcaban dentro de los parámetros “normales” para el sistema, por otro lado hay que recalcar que la sociedad esta direccionada con todos sus elementos para ser práctica y útil para aquellos que son diestros, por ejemplo.

Un buen desarrollo en las habilidades físicas y psicológicas, apoyan el logro de conductas positivas en el niño que le permite expresar sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos a otras personas, de una forma adecuada a la situación en la que se encuentre y respetando esas mismas conductas en los demás.

Su desarrollo normal le permite comunicarse adecuadamente y de percibir las señales del medio ambiente, como guías para emitir un comportamiento social y culturalmente esperado, le ayuda también a la capacidad de prever, y manejar los problemas inmediatos que surgen en cada situación mientras se minimiza al mismo tiempo, la probabilidad de futuros problemas.

2.3.-Fundamentación Legal

PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR:

6.11. Desarrollo y ordenamiento territorial, desconcentración y descentralización

Adicionalmente, desde los territorios rurales se generan las condiciones de base para la soberanía alimentaria. La Soberanía alimentaria implica recuperar el rol de la sociedad para decidir qué producir, cómo producir, dónde producir, para quién producir, con énfasis en fortalecer a las y los pequeños campesinos que, en el caso del Ecuador, son quienes producen los alimentos de la canasta básica. En función de ello apoyar los esfuerzos por lograr una producción de alimentos suficiente, saludable, sustentable y sistemas de comercialización justos y equitativos.

8.4.2. La diversificación de la producción agroalimentaria: soberana, sana, eficiente.

Adicionalmente, desde los territorios rurales se generan las condiciones de base para la soberanía alimentaria, la misma que se sustenta en el reconocimiento del derecho a la alimentación suficiente, sana, nutritiva y culturalmente apropiada, para lo cual es necesario incidir tanto en las condiciones de producción, como de distribución y consumo de alimentos.

Constitución Política del Ecuador

Art. 26 “La educación es un derecho a lo largo de su y un deber ineludible e inexcusable del estado”.

Art. 28. “.- La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y cooperativos. Se garantiza el acceso universal, permanencia ,movilidad e egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato.

Ley Orgánica de Educación Intercultural

Art. 343.-“El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de

la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

La ley del deporte 2010.

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

CAPÍTULO I

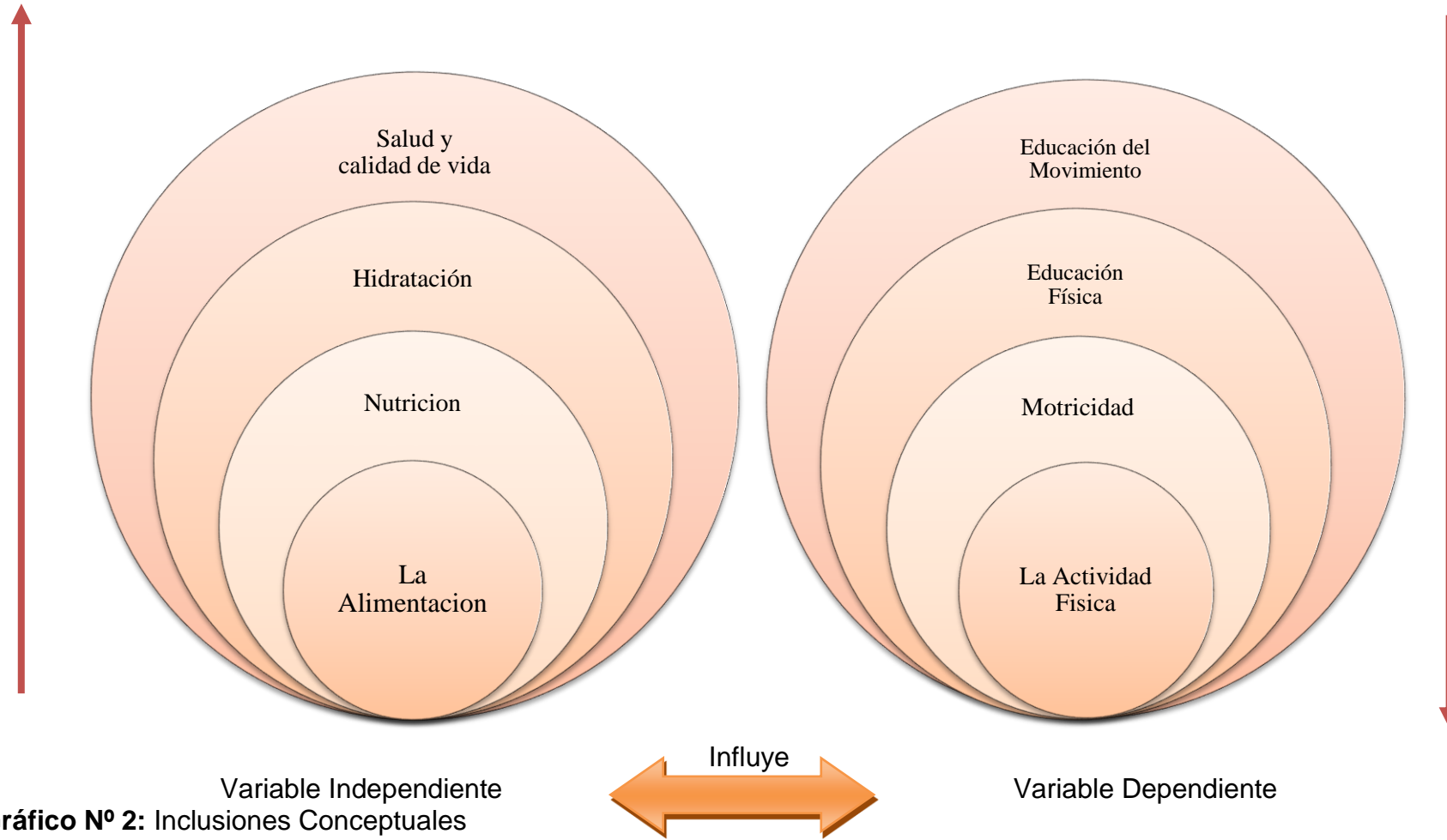
LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

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

Organizador lógico de las variables



Variable Independiente
Gráfico Nº 2: Inclusiones Conceptuales
Elaborado por: Jorge Tigse

Constelación de Ideas de La Variable Independiente

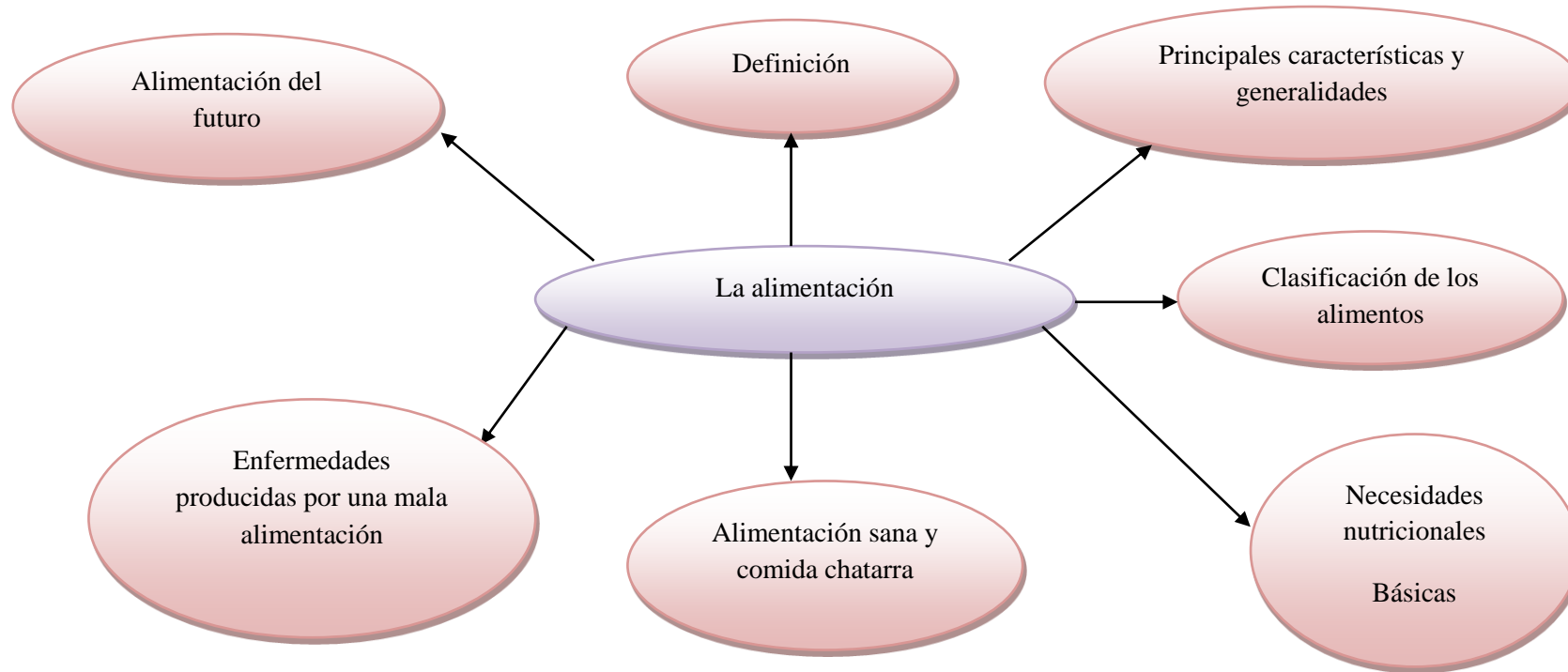


Gráfico N° 3: Constelación de Ideas de La Variable Independiente

Elaborador por: Jorge Tigse

Constelación de Ideas de La Variable Dependiente

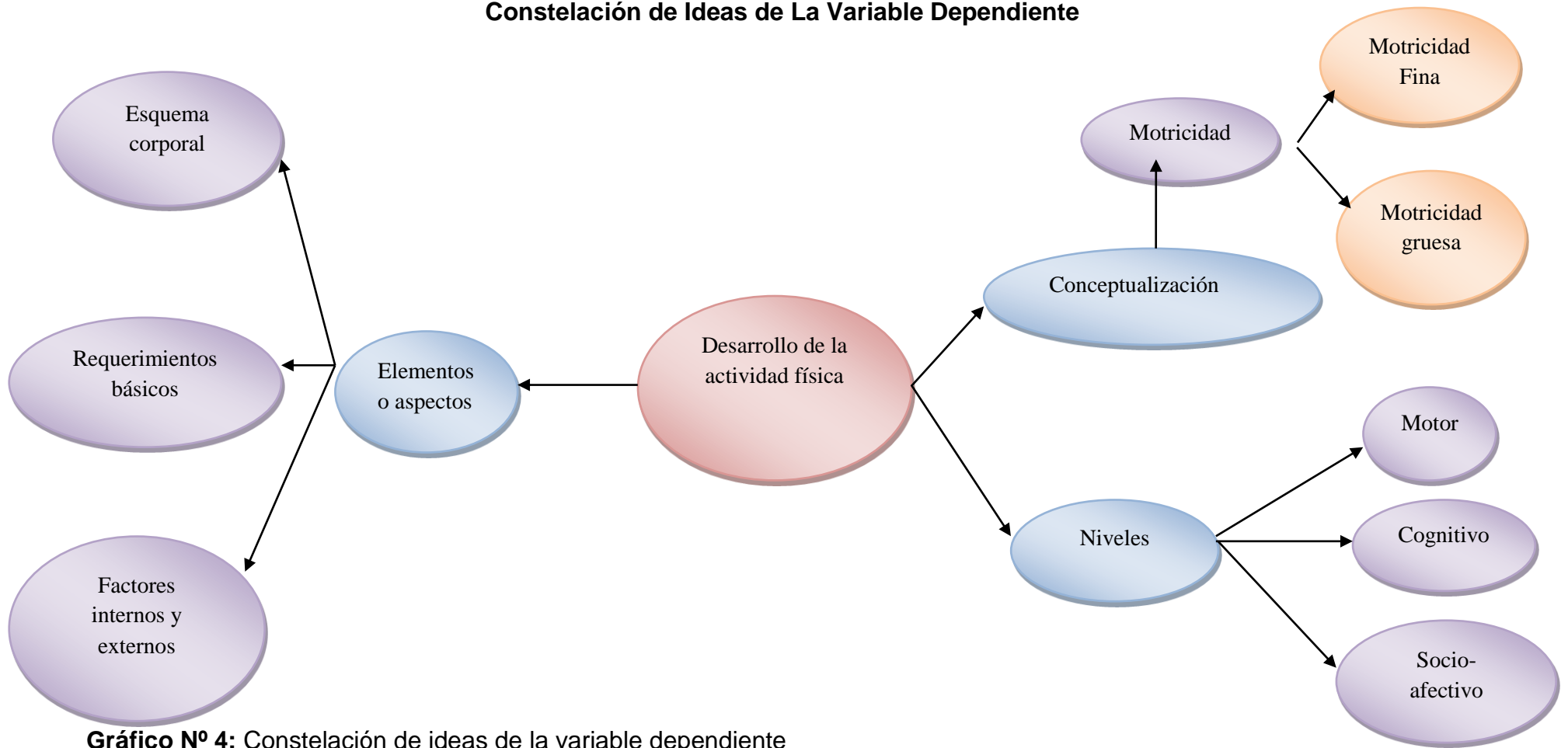


Gráfico N° 4: Constelación de ideas de la variable dependiente

Elaborador por: Jorge Tigse

2.4.1. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.- LA ALIMENTACIÓN.

Salud y calidad de vida

La Organización Mundial de la Salud en su reciente estudio sobre la Calidad de Vida la ha definido a esta como "la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones". Es un concepto muy extenso que se ha operacionalizado en las diferentes áreas o dominios, como son: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente. Es en este sentido, que la operacionalización del concepto Calidad de Vida ha llevado a la formulación y construcción de instrumentos o encuestas que valoran la satisfacción personal de las personas, desde una perspectiva general. Sin embargo, las particularidades de los diferentes procesos patológicos y la presión por objetivar su impacto específico, ha llevado a motivar la creación de instrumentos específicos relacionados para cada enfermedad y el impacto particular que tendrían sobre la vida de las personas. De esta manera, podremos distinguir instrumentos generales de Calidad de vida y otros relacionados a aspectos específicos de los diferentes cuadros patológicos.

Calidad de vida. Es un concepto que hace mención a varios niveles de generalización pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es confuso, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, etc.

Existen cinco diferentes áreas para empezar a evaluar la calidad de vida de una persona. Bienestar físico (como salud, seguridad física), bienestar material (haciendo mención a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte,

etc.), bienestar social (relaciones personales, amistades, familia, comunidad), desarrollo (productividad, contribución, educación) y bienestar emocional (autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad). Áreas que se deben tomar muy en cuenta para que una persona pueda evaluar su calidad de vida.

Un indicador frecuentemente usado para medir la calidad de vida; es el Índice de Desarrollo Humano (IDH), instituido por las Naciones Unidas para medir el grado de desarrollo de los países a través del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), cuyo cálculo se realiza a partir de las siguientes variables:

- Esperanza de vida.
- Educación, (en todos los niveles).
- PBN *per Cápita*.

Los países con el IDH más alto a nivel mundial son: Nueva Zelanda, Noruega, Australia, Suecia, Canadá y Japón.

La producción industrial y el crecimiento económico eran en el pasado, los únicos elementos fundamentales considerados en el nivel de desarrollo de un país. Aunque esta perspectiva dejaba de lado otros aspectos que no estaban tan directamente relacionados, y que el IDH sí considera. Si bien el IDH, se considera como la guía más adecuada para medir el desarrollo, este indicador no incorpora algunos aspectos considerados importantes para la medición del desarrollo, como es el acceso a la vivienda, a una buena alimentación y a la cultura y las artes; entre otros.

La salud, tomada desde una visión integral, no se reduce a un único aspecto dominante, sino que se concibe como resultado de las relaciones y dependencias recíprocas de varios fenómenos: físicos, biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

El hombre no es concebido como entidad separada del medio en el que vive, es una parte interdependiente de una totalidad. Esta visión no rechaza el punto de vista biomédico, pero destaca la necesidad de su

integración en una visión más amplia e integral. Las “enfermedades del progreso”, son básicamente un producto del desequilibrio social y cultural de nuestra civilización: enfermedades mentales (depresión, ansiedad), cardiovasculares (malos hábitos alimentarios, estrés, alcohol y falta de movimiento), cáncer.

Cuanto más analizamos los problemas sociales de nuestra época, más nos damos cuenta de que la visión reduccionista del mundo y el sistema de valores relacionado con ella, han creado calidades de vida y ambientes físicos profundamente perjudiciales para la salud.

El objetivo principal entre Salud y Calidad de Vida es vivir mejor, ofreciendo a nuestro cuerpo una buena salud y disfrute de una mejor calidad de vida. Para ello nos dejamos asesorar por personas entendidas en la materia.

En salud pública y en medicina, por ejemplo, el concepto de calidad de vida está relacionado con la salud y se refiere a la manera como una persona o grupo de personas percibe su salud física y mental con el pasar del tiempo. A menudo los médicos han utilizado el concepto de calidad de vida relacionada con la salud (HRQOL, por sus siglas en inglés) para medir los efectos de las enfermedades crónicas en sus pacientes a fin de comprender mejor de qué manera una enfermedad interfiere en la vida cotidiana de una persona. Asimismo, los profesionales de la salud utilizan esta concepción para medir los efectos de numerosos trastornos, discapacidades de poca y mucha duración y enfermedades en diferentes poblaciones. La búsqueda de la calidad de vida está relacionada con la salud en diferentes poblaciones que puede permitir la identificación de subgrupos que tienen una salud física o mental delicada y ayudar a orientar las políticas o las intervenciones para mejorar su salud.

Hidratación

La hidratación es una actividad común que realizamos para complementar aquellos líquidos perdidos o utilizados por el organismo. Si bien la mayor fuente de deshidratación puede ser la realización de ejercicio o de esfuerzo físico, también es verdad que aun permaneciendo uno en estado de reposo el organismo baja su nivel de hidratación ya que los órganos siguen consumiendo los líquidos que componen a los tejidos y entonces uno siente lo que se conoce como sed.

El agua es el mayor nutriente del cuerpo humano, el más importante. El cuerpo lo necesita para regular su temperatura, mantener la humedad de la piel y transportar oxígeno y otros nutrientes esenciales a las células. El cuerpo pierde agua constantemente en forma de vapor a través del aliento y en forma líquida a través de la transpiración y de la orina, y esta pérdida debe reponerse. Una pérdida del 1 ó 2% de agua en el cuerpo puede desgastar el sistema cardiovascular y generar un impacto negativo en la salud y en el rendimiento.

La mayoría de las personas recibe un aporte suficiente de líquidos provenientes de los alimentos y las bebidas que normalmente consumen a diario con sólo beber cuando sienten sed. No obstante, los niños, atletas y personas mayores son más vulnerables a la deshidratación y ciertas situaciones, como alturas y climas extremos pueden incrementar la pérdida de líquidos, es importante saber cuándo es más importante poner más atención al consumo de líquidos.

Funciones de la hidratación:

- a) Disolvente universal.
- b) Ayuda a diversas reacciones químicas.
- c) Es el principal transmisor del impulso nervioso.
- d) Transporta nutrientes y oxígeno.
- e) Transporta dióxido de carbono (CO₂) y desechos.
- f) Contribuye en los procesos de digestión y absorción.

g) Es disipador de calor corporal

Las **reacciones de hidratación**, que consisten en la adición de una o más moléculas de agua a un determinado compuesto.

- Hidratación mineral es cuando la hidratación se produce en un mineral.
- Hidratación cutánea permite que ésta mantenga su elasticidad y su función de barrera.

Importancia de la hidratación

El agua transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los restos o sustancias de deshechos. También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

Normalmente representa el 60% del peso corporal en hombres adultos, y es ligeramente inferior, un 50-55%, en mujeres debido a su proporción más alta de grasa corporal. El cerebro y los músculos son aproximadamente un 75% agua, la sangre y los riñones un 81%, el hígado un 71%, los huesos un 22% y el tejido adiposo un 20%.

La hidratación en base a la cantidad de agua total del cuerpo y el equilibrio entre la ingesta y la pérdida de agua están controlados homeostáticamente mediante mecanismos que modifican las vías de excreción y estimulan el consumo (sed).

Beneficios

Una adecuada hidratación es básica para la salud y el bienestar. La hidratación es el pilar fundamental de las funciones fisiológicas más básicas, como la regulación de la tensión arterial y la temperatura corporal, la hidratación y la digestión.

A continuación se presentan algunos de los beneficios más importantes de la hidratación:

- **Cerebro.** Una adecuada hidratación es importante para un funcionamiento correcto del cerebro. Cuando estamos adecuadamente hidratados, las células del cerebro reciben sangre oxigenada y el cerebro se mantiene alerta. La deshidratación leve, significaría el afectar la capacidad de concentración y una pérdida de un 2% debido a la deshidratación puede afectar la capacidad de procesamiento del cerebro y la memoria a corto plazo.
- **Células.** La hidratación del cuerpo es substancial para transportar hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales, como el oxígeno. Las células son capaces de producir la energía necesaria para un buen funcionamiento del cuerpo. Facilita la eliminación de residuos o sustancias de deshecho de las células producidas en los procesos metabólicos, permitiendo una función química celular adecuada.
- **Tracto digestivo.** La hidratación juega un papel trascendente en la digestión de la comida y en la absorción de nutrientes en el sistema gastrointestinal. El agua es necesaria en la disolución de nutrientes para que puedan ser absorbidos por la sangre y transportados a las células. Una hidratación insuficiente hará que el proceso digestivo sea lento y una mala hidratación puede producir estreñimiento, ya que se lentifica la velocidad del paso de las heces a través del tracto intestinal.
- **Corazón.** Los líquidos son importantes para la actividad del corazón y una buena regulación del balance de agua es esencial para conservar la tensión arterial. La deshidratación reduce el rendimiento cardíaco. El sistema circulatorio abastece de una cantidad constante de oxígeno al cerebro, a los músculos y al resto de tejidos.
- **Riñones**
El consumo adecuado de agua es esencial para que los riñones

trabajen bien, eliminando residuos y nutrientes innecesarios a través de la orina. Los riñones regulan los niveles de agua del cuerpo aumentando o reduciendo el flujo de orina. Controlan los niveles normales de sodio y otros electrolitos.

- **Músculos y articulaciones.** El agua actúa como un lubricante para los músculos y las articulaciones: ayudando a proteger a las articulaciones y a que los músculos funcionen adecuadamente. Entre un 70 y un 75% del músculo está compuesto de agua. El balance adecuado de agua es esencial para el funcionamiento óptimo de los músculos y un buen rendimiento físico.
- **Temperatura.** El agua corporal juega un papel importante como termorregulador, regulando la temperatura global del cuerpo mediante la disipación del calor. Si el cuerpo se calienta, pierde agua a través del sudor y la evaporación. El sudor es la forma más efectiva de prevenir el sobrecalentamiento del cuerpo.

Los profesionales recomiendan, que una persona debe consumir normalmente entre uno y dos litros de agua por día para reponer aquellos líquidos que son consumidos por el organismo.

Nutrición

La **nutrición** es esencialmente el aprovechamiento de los nutrientes, conservando el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico.

La nutrición es un proceso biológico en el que los organismos relacionan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es la relación que existe entre los alimentos y la salud, principalmente en la determinación de una dieta.

Los procesos macro sistémicos están relacionados íntimamente a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o micro sistémicos están relacionados con el equilibrio de

elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.

La nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que ocurren en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias. Lo que implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas.

Diferencias entre alimentación, nutrición, dietética y dieta

Aunque alimentación y nutrición pueden sonar como sinónimos en realidad términos diferentes, puesto que:

- La **nutrición** hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y que comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, es decir: la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo.
- La **alimentación** comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van destinados a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.
- La **dieta** son costumbres alimenticias de un individuo, esta no tiene por qué estar enfocada al tratamiento de ninguna patología, como la obesidad o a la reducción de peso. Simplemente es lo que come el individuo, por lo tanto todas las personas llevan a cabo una dieta. La dieta se puede modificar para conseguir diversos objetivos, como el tratamiento de enfermedades como la obesidad.
- La **dietética** es la ciencia que utiliza los conocimientos de la nutrición para proporcionar una alimentación saludable que sea adecuada al individuo y a las diversas situaciones de su vida, como

embarazo, lactancia y ejercicio físico, previniendo posibles patologías y mejorando su calidad de vida y su rendimiento.

Características

Muchas enfermedades comunes frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

El propósito de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo. En biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición está profundiza en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos. El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleicos (ADN/ARN) y carbohidratos (azúcares y fibra).

Una alimentación adecuada es la que cubre:

- Las exigencias de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requisitos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por las dietas.
- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y los minerales.
- La correcta hidratación fundamentada en el consumo de bebidas, en especial el agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

Balance energético

Se entiende por balance energético la relación entre el consumo de energía y el gasto energético que tienen las personas.

Cuando ingerimos algún alimento estamos adquiriendo energía, cuando gastamos la misma cantidad de energía que consumimos en el día,

estamos hablando de un balance bien equilibrado, cuando gastamos menor cantidad de energía de la que consumimos en el día, estamos hablando de un balance positivo, por lo contrario si gastamos más energía de la que consumimos, nos referimos a un balance contrario. Existen ciertas situaciones donde es necesario tener un balance positivo, por ejemplo en el embarazo, lactancia, infancia, adolescencia o cuando por algún padecimiento, enfermedad, o lesión hubo una pérdida importante de peso. Por el contrario es deseable un balance negativo cuando el aumento de peso puede llegar a niveles no saludables.

La nutrición bien proporcionada constituye un beneficio enorme. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y aprenden con más facilidad. La buena nutrición beneficia a las familias, las comunidades, y al mundo en general.

La desnutrición tiene efectos devastadores, ya que está relacionada con más de una tercera parte de las muertes de niños y niñas en los países en desarrollo. Reduce la capacidad intelectual y productiva de quienes sufren sus efectos y perpetúa la pobreza.

Pese a los importantes avances que se han logrado con respecto al abastecimiento de suplementos de vitamina A y a la yoduración de la sal, en muchos países la falta de micro nutrientes continúa representando una grave amenaza a la salud pública. La posibilidad de conquistar los Objetivos de Desarrollo del Milenio depende fundamentalmente de los éxitos que se puedan lograr en la lucha contra la desnutrición.

Mediante la alimentación adecuada se brinda a todos el mejor comienzo posible en la vida. Desde su fundación, UNICEF ha desarrollado programas de nutrición orientados a garantizar el derecho a la nutrición adecuada de todas las personas. El organismo internacional está comprometido a extender y mantener el nivel de cobertura de las actuales

intervenciones de nutrición de gran efecto en las esferas programáticas correspondientes a:

- 1) La alimentación de los lactantes y los niños y niñas de corta edad;
- 2) Los micronutrientes;
- 3) La seguridad alimentaria en las situaciones de emergencia; y
- 4) La nutrición y el VIH/SIDA.

LA ALIMENTACIÓN.

DEFINICIÓN

Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

La alimentación, por lo tanto, es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano tanto físico como psicológico.

La alimentación es una de las acciones de mayor importancia que afecta el bienestar de las personas de modo considerable, una buena dieta puede ayudar a mantener la salud e incluso hasta mejorarla, al escoger alimentos variados y consumirlos con moderación.

Lamentablemente la alimentación de los individuos depende en gran parte del poder adquisitivo, de la información sobre cantidad y calidad de alimentos y de los hábitos alimentarios que tenga cada persona, inclusive de la cultura.

Un solo alimento no proporciona los nutrientes necesarios para cumplir con los diversos procesos en el organismo, por ello se habla de una alimentación balanceada, que es aquella que proporcionará la cantidad de nutrientes indispensables para el organismo.

Principales características y generalidades.

Es necesario esclarecer que la alimentación y la nutrición no son sinónimos, de acuerdo LOVERA, M. (1998) “la nutrición es el conjunto de procesos bioquímicos que se producen en todos nosotros de forma individual, involuntaria e inconsciente. (Pág.136).

La alimentación en cambio, es la forma que tenemos de llevar a cabo la nutrición y que está muy influenciada tanto por la cultura, la educación y el ambiente entre otros.

La alimentación de una persona varía según su edad, sus características biológicas y su actividad, no es igual la alimentación que debe tener un niño que la de un adulto, una dieta balanceada debe contener proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, agua y vitaminas, dentro de esta alimentación, una ración de comida puede estar desequilibrada, esto trae como consecuencia la desnutrición.

En caso que durante un solo día no se reponen todas las sustancias nutritivas, no ocasionará problemas graves sin embargo, es importante que el consumo habitual sea suficiente para reponer las cantidades de materias y energías consumidas diariamente en cada uno de los procesos vitales y actividades físicas. Por ello, la educación en alimentación debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros, directivos y sociedad en general, educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo consciencia sobre las diversas funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

La ingesta de alimentos no se reduce únicamente a satisfacer una necesidad biológica, sino que se relaciona con la toma de decisiones en los planos físicos, psicológicos y culturales, en síntesis, la alimentación es algo más que una necesidad fisiológica ya que para cada individuo tiene numerosas significaciones emotivo-simbólicas y sociales que se inician desde el período de la lactancia materna, configurando una fuerte señal de cultura e identidad.

La alimentación influye en la personalidad individual, pero elementos de la personalidad ejercen también una influencia considerable, hasta en algunos casos afecta de manera importante la cantidad, calidad y frecuencia a la preferencia y aversiones en materia de alimentos.

Por lo cual, cuando se requiere emprender una campaña o programa de educación alimentaria y nutricional en el seno de la institución educativa, de un grupo étnico o cultural determinado, es muy importante conocer los aspectos simbólicos que los alimentos revisten, los hábitos alimentarios que han sido estandarizado en el curso de toda evolución y forman parte del comportamiento.

Clasificación de los alimentos

Una ampliación del concepto de clasificar a alimentos según su funcionalidad ha consistido en establecer grupos, de manera que la ingesta de un determinado número de alimentos de cada uno de ellos, garantizaran una dieta adecuada.

En este sentido los grupos podían ser los siguientes:

Grupo 1: Leche y productos lácteos. Son alimentos ricos en calcio, proteínas de alta calidad biológica y vitaminas A, D, B2, B12; sin embargo, son pobres en hierro, fibra alimentaria y vitaminas C y PP.

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos. Son alimentos relativamente pobres en calcio y vitaminas A y D a excepción del hígado, pero ricos en proteínas de alta calidad biológica y vitaminas PP y B12, así como en hierro, zinc, yodo y fósforo. Del mismo modo los alimentos del primer grupo son también pobres en fibra alimentaria y vitamina C. Conviene tener presente que la calidad proteica del pescado es la misma que la de la carne, y que la de las carnes de primera categoría tienen prácticamente el mismo valor proteico que las de segunda.

Grupo 3: Frutas y verduras. Son muy ricas en fibra alimentaria, vitaminas y sales minerales. Por el contrario su aporte proteico es menor, en cantidad y calidad, y carecen de vitamina B12.

Grupo 4: Pan y cereales. Destacan principalmente por su aporte de hidratos de carbono y también por ser los alimentos que proporcionan la energía más económica.

Además de estos cuatro grupos de alimentos, no hay que olvidar otro elemento esencial: el agua. Pero, dada su importancia se tratará de forma independiente y más exhaustiva en otro capítulo.

La utilidad de esta clasificación ha significado un gran avance en orden a que los individuos ajenos al tema puedan tener una idea, lo más cercana posible, para entender lo que significa la ingesta variada de alimentos. La expresión gráfica de esta clasificación, ya clásica, se ha hecho en forma de "Rueda de los Alimentos".

A mediados del siglo XX apareció una clasificación en la que se basó la Guía de los siete grupos básicos de alimentos y se introducía el término de "intercambio", entre ellos. Los grupos de alimentos son:

- hortalizas verdes y amarillas
- naranjas, tomates y piñas

- patatas y otras hortalizas y frutas
- leche y productos lácteos
- carne, pollo, pescado, huevos, y judías y guisantes secos
- pan, harina y cereales
- mantequilla y margarina fortificada

Pirámide de los Alimentos

La Pirámide Alimentaria muestra la gran variedad, cantidad y proporción de alimentos que deben ser consumidos por los individuos para que su organismo pueda realizar todas sus funciones y se mantenga en buena forma, se trata de una forma de presentar y clasificar a los alimentos, que se instauró hace unos años, y que ha sido amplia y mundialmente comentada, también ha sido discutida, especialmente en los últimos años, porque no termina de resolver los amplios problemas que establecen los actuales puntos de vista sobre lo que significa una dieta adecuada y saludable.

En la Pirámide se diferencian varios niveles considerados de abajo a arriba.

Primer nivel

Es la base de la Pirámide y en ella se encuentran cereales, pan, arroz, harinas, patatas y legumbres frescas, incluye importante cantidad de alimentos que contienen carbohidratos complejos como los almidones y las fibras, este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día, la cantidad calórica debe ser proporcional al gasto energético de cada persona. Las más activas, que gastan una mayor cantidad de energía, deben consumir mayor cantidad de estos alimentos que las sedentarias de su misma edad y sexo.

Segundo nivel

En este nivel se encuentran algunas hortalizas y frutas que proporcionan las vitaminas A y C, son alimentos pobres en grasas, este nivel está dividido en dos compartimentos, uno para verduras y otro para frutas, estos dos grupos de alimentos son muy importantes por su aporte en minerales vitaminas, especialmente las antioxidantes, fitoquímicos, y por su contenido en fibra.

Tercer nivel.

Localizado en el centro de la Pirámide, proporcionalmente menor que los anteriores, está también subdividido en dos partes: el grupo de los lácteos y el que agrupa a carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos y legumbres, el grupo de los lácteos es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico, en el grupo de las carnes se recomienda el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, de grasas necesarias para la salud. De las carnes son preferibles las blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de carnes rojas, las magras.

El grupo de las carnes se caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, minerales esenciales y con buena biodisponibilidad, este grupo de alimentos contiene "las grasas invisibles".

Cuarto nivel

El penúltimo nivel de la Pirámide es un compartimento relativamente pequeño que agrupa a aceites, grasas, mantequilla, margarina y a aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, frutos secos. Este grupo se encuentran aceites vegetales de oliva, canola, soya y alimentos, como las aceitunas, que contienen ácidos grasos esenciales para el organismo. Se recomienda tener un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol.

Quinto nivel

Es el compartimento más pequeño y en donde se localizan el azúcar, la miel y aquellos alimentos que los contienen en abundancia. Se recomienda que el consumo de estos alimentos sea moderado.

Necesidades nutricionales Básicas

Para llevar a cabo una dieta adecuada, sana, suficiente y equilibrada se deben seleccionar los alimentos de modo que, por un lado, aporten la cantidad de energía suficiente y, por otro, satisfagan las necesidades de todos los nutrientes esenciales. En una alimentación equilibrada:

- Las proteínas proporcionarán del 10 al 15 % de la energía total.
- Las grasas proporcionarán del 30 al 35 % de la energía total.
- Los hidratos de carbono proporcionarán del 50 al 60 % de la energía total.

Estas recomendaciones son válidas para toda la población en general, independientemente de su actividad física, por lo que se aplican tanto al deportista nato como a una persona con una actividad sedentaria.

Pero, dado que ni las proteínas ni los principios inmediatos se encuentran debidamente combinados y listos para el consumo en las tiendas de alimentación, será conveniente tener una cierta idea de la composición nutricional de los distintos alimentos, a excepción de la leche materna destinada a la alimentación del ser humano durante sus primeros meses de vida, ningún alimento tiene todos los nutrientes indispensables, y mucho menos en la cantidad adecuada, por lo que ninguno será suficiente para cubrir por sí solo nuestras necesidades nutricionales.

Dado que cada grupo de alimentos tiene unas características bien diferenciadas, es evidente que, para que una alimentación sea equilibrada, deberá efectuarse una proporción de los alimentos de los cuatro grupos alimenticios en las proporciones adecuadas.

En esta proporción es muy similar, en las líneas generales, para toda la población, al margen, según se ha dicho, de la edad, sexo o actividad.

- El 20% del peso total de los alimentos lo deberán aportar los productos lácteos, o sea alrededor de 500 g por día.
- El 10% en carnes, pescados y huevos, o sea alrededor de 200 g por día.
- El 50% de vegetales, entre frutas y verduras, o sea alrededor de 1 Kg. por día.
- El 20% restante los cereales, entre pan, pastas, arroz, etc., o sea alrededor de 500 g por día.

Mediante estas proporciones se asegura el aporte de los diversos nutrientes, en una cantidad suficiente y equilibrada entre ellos, hay que recordar que comer mucho y de todo no significa alimentarse mejor, sino que hay que combinar los elementos de la dieta de acuerdo con las proporciones antes mencionadas y sin caer en defectos ni excesos, ya que en nutrición ambos son perjudiciales.

Alimentación sana y comida chatarra

BELLIZZI, M. (2011), dice. "Necesitamos dar una mirada radical a los suplidores de alimentos para asegurarnos que los alimentos suministrados al público son equilibrados y libres de agentes externos"(Pág. 251)

Se puede inferir que la solución se orientaría a fortalecer estrategias que permitan instaurar una cultura de concienciación con respecto a la alimentación en base de alimentos que permitan mantener la salud física y psicológica del ser humano, el hecho de que principalmente las comidas preferidas por los adolescentes sean las que tienen un alto contenido en grasa, hace que los estudios en relación al tema se profundicen y se apoyen para encontrar estrategias para luchar contra esta mala alimentación que se le ha bautizado como "Comida Chatarra", "FastFood" o "Comida Rápida"

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables, no importa si el niño o niña es un muy pequeño o un adolescente, se puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios, las cinco mejores estrategias son éstas:

- Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- Evitar disgustos durante la comida
- Involucrar a los niños en el proceso de preparación.

Sin embargo, no es fácil tomar estas medidas la modernidad ofrece días colmados de responsabilidades, y las comidas de preparación rápida están siempre a mano.

La mala alimentación del niño o adolescente en la actualidad, se basa principalmente en su ritmo de vida acelerado y el creciente rol que está jugando en la dieta de la población de todos los estratos y edades la llamada “comida chatarra” o “comida basura”, estas comidas de acceso rápido son preferidas por los consumidores como parte de sus necesidades nutritivas por falta de tiempo para cocinar con materia prima verdadera o por comodidad.

La industria de la chatarra alimenticia conoce muy bien las debilidades del ser humano y lo atrae con una combinación de olores, sabores y colores difíciles de resistir como grasas, aceites, azúcares, colorantes, aditivos químicos, glutamato, tetracina y carbohidratos en todas sus formas, reemplazan a las proteínas, las fibras y vitaminas de los alimentos naturales.

Enfermedades producidas por una mala alimentación

La mala alimentación puede ser tomada desde múltiples puntos de vista, no sólo basta considerar los innegables malas consecuencias de comer comida chatarra, sino también el hecho de comer poco y mal, comer a deshoras o tras largos períodos sin haber probado bocado, además, si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces también estamos hablando de una mala alimentación.

Diabetes

Es una de las enfermedades muy temida y que sin embargo se puede prevenir de una manera muy simple, la diabetes tipo 2 está estrechamente vinculada a la obesidad y el elevado consumo de azúcar, con daños que pueden ser hasta irreversibles.

Cáncer

Si bien es algo que tiene ciertas implicancias de índole genética, lo cierto es que hay un vínculo estrecho entre el cáncer de colon y la mala alimentación, todo indica que si se mantiene una dieta rica en fibras naturales ayudará a evitar esta enfermedad, por ello se debe comer frutas y verduras, dos alimentos ricos en fibras y otros nutrientes.

Enfermedades cardiovasculares

La mala alimentación siempre trae consecuencias a nivel cardiovascular, el exceso de grasas provoca un aumento del colesterol malo, además de una mayor presión arterial, junto a la obesidad, conforman un grupo de factores de riesgos importantes y casi determinantes para que se produzca una enfermedad cardíaca o accidentes cerebrovasculares con lamentables consecuencias.

Gota

La gota provoca ese interminable dolor en el pie, en la rodilla u otras articulaciones y se debe al exceso de ácido úrico debido principalmente al elevado consumo de carnes rojas, bebidas con azúcar y alcohol.

Osteoporosis

Esta enfermedad suele relacionarse a una mala alimentación, rica en carnes, grasas y azúcares refinados por lo que hay que evitar el consumo excesivo de estos alimentos con una dieta adecuada y consumir alimentos ricos en calcio para mejorar la absorción de este mineral y evitar la osteoporosis.

Bulimia

La persona sufre episodios de atracones compulsivos, seguidos de un gran sentimiento de culpabilidad y sensación de pérdida de control

Anorexia

Trastorno de la conducta alimentaria que supone una pérdida de peso que lleva a un estado de inanición para lo que quienes padecen de esta enfermedad a menudo recurren al vómito o al uso de laxantes

Obesidad

Acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, hipertrofia general del tejido adiposo.

Vigorexia

Trastorno caracterizado por la presencia de una preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal presentada como una adicción a la actividad física.

Alimentación del futuro

Uno de los problemas más amenazantes de nuestro planeta es el de conseguir alimentos para la población que crece de forma inevitable. Los índices demográficos aumentan de año en año, la vida del hombre se prolonga y la mortalidad infantil se ha reducido considerablemente

Amelia M. (2009) manifiesta que “entre 25% y 70% de las enfermedades podrían evitarse con una alimentación adecuada.

Sin duda debido a que el concepto de alimento está cambiando, y que a su función tradicional como gastronomía y nutrición, se le sumará la capacidad como medicamento, en un futuro inmediato los alimentos funcionales gracias al conocimiento del ADN de la persona ayudarán a su desarrollo, procesos metabólicos y rendimientos físico y cognitivo.

En el futuro, el estilo de vida será clave en el rumbo que tome la nutrición humana y el aspecto físico animará a estudiar los factores genéticos y nutricionales con efectos estéticos.

Brown J. (2010), manifiesta que “hasta 2014 los avances irán en la línea de descubrir marcadores genéticos para identificar compuestos bioactivos beneficiosos”.

Dicha información será útil para analizar aspectos de la industria alimentaria como la absorción, el metabolismo y la toxicidad de materiales comestibles, el futuro dibujado por los expertos dependerá de cambios legales que faciliten la creación de alimentos funcionales; un peligro es el rechazo de los consumidores; y el uso de organismos modificados genéticamente para combatir enfermedades podría ser un buen argumento que disminuya la desconfianza actúa

Uno de los nutrientes que más problemas causa su carencia son las proteínas, tanto en el tercer mundo, como en el primer mundo en la población de clase baja, las proteínas son escasas en la dieta, o por la dificultad de conseguirlas o por el alto precio, las proteínas de buena calidad se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal que suelen ser los más caros.

Existen especies animales no consumidas que podrían construir una buena fuente de proteínas: antílope, búfalos de agua, hipopótamo, el manatí entre otros, el mar es también una magnífica fuente de proteínas no agotadas, por la gran variedad de animales que ofrece, pero el ser humano se aferra al consumo de un número muy reducido, la mezcla de diferentes semillas oleaginosas: soja, girasol, algodón, también pueden ser una buena fuente de nutrientes esenciales.

Dentro del campo de la investigación la producción de proteínas microbianas, como la biomasa, es otra de las posibilidades más espectaculares, dado su rápido crecimiento, incluso se recoge la idea de producir alimentos en base al petróleo, un tanto descabellado para los amantes de la buena mesa.

Las llamadas proteínas monocelulares, se obtienen de una levadura que crece en los hidrocarburos del petróleo depurado, y cuyo valor nutritivo es comparable al de la leche, los huevos, la carne y el pescado, si se resuelve la crisis mundial de este carburante es probable que, en un futuro, aceptemos con normalidad este alimento, aunque yo, personalmente, lo rechazaría.

2.4.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.- ACTIVIDAD FÍSICA

Educación del Movimiento

El movimiento puede definirse como el cambio de posición de los cuerpos. Al cuerpo que se mueve se le denomina móvil. El cuerpo humano está hecho para mantenerse casi siempre en constante movimiento.

No sólo las muecas en nuestra cara reflejan nuestros estados emocionales, sino que todo el cuerpo realiza diferentes actividades como: caminar, correr, brincar, escribir, entre otras que hacemos a diario de manera tan natural, pero nunca nos detenemos a preguntarnos qué tan importante es el movimiento.

Gracias al movimiento, tanto los animales como los seres humanos realizamos diferentes actividades que nos permiten mantenernos activos y vivos.

Los seres vivos efectuamos movimientos en respuesta a diferentes estímulos que recibimos del exterior, es decir, del medio ambiente. Existen también estímulos internos de nuestro organismo que implican movimiento, para lograrlo intervienen partes y sistemas como los que describimos a continuación:

El esqueleto, que sirve de soporte y sostén a nuestro cuerpo, está formado por huesos, articulaciones y cartílago. Ayuda al movimiento, almacena minerales, produce las células de la sangre y ayuda a la protección de los órganos internos.

Las articulaciones, son aquellas que intervienen directamente para el desarrollo del movimiento, son en tanto el conjunto de estructuras que permiten la unión de dos o más huesos, y son primordiales para que el aparato locomotor trabaje adecuadamente.

El sistema muscular, es aquel con el que podemos adoptar diferentes posiciones con el cuerpo. Al girar o parpadear interviene el sistema muscular, siendo este el responsable de que varios de los órganos muevan sustancias de un lugar a otro, como la sangre y demás fluidos corporales.

El sistema nervioso, es el que permite el trabajo armonioso entre el esqueleto, las articulaciones y los músculos para que puedan trabajar generando movimiento. Formado por el cerebro, la espina dorsal y los nervios, es aquel encargado de transmitir la información a través del cuerpo. Este sistema se encarga de detectar también los cambios en el ambiente, y como resultado de esto se dan ciertas respuestas, entre ellas el movimiento.

Pero con el paso del tiempo nuestro cuerpo empieza a perder movilidad debido a que en la columna vertebral, que es una de las partes más flexibles del cuerpo, van creciendo protuberancias óseas que se van endureciendo y le quitan flexibilidad a la columna.

El cuerpo humano está hecho para permanecer en movimiento. No está hecho para conservar actitudes inmóviles mantenidas por largo tiempo, incluso durante el sueño, cambia de posición. El cuerpo humano está concebido a realizar plegamientos y efectuar sin cesar movimientos de extensión. Esos movimientos ponen en acción los músculos y las articulaciones, manteniendo así la tonicidad. Pero juegan también otro rol.

Todos los órganos tienen necesidad de ser presionados, comprimidos, dilatados, movidos. De otra manera se produce el estancamiento, la inmovilización, la anquilosis, haciéndose más lento el flujo de sangre, cosa que el corazón deberá subsanar. Las largas permanencias en posición sentados no pueden reemplazar a los movimientos que ejercen un verdadero masaje orgánico. Por el contrario, lo que hacen es bloquear

la circulación de la sangre, deformar la columna vertebral, aflojar los músculos del vientre y atrofiar los miembros inferiores.

La atrofia muscular da origen de la enfermedad. La inmovilidad habitual produce progresivamente, el debilitamiento de los músculos. La atrofia de los músculos, es la causa original de la mayor parte de las enfermedades. Hay razones de mucho peso para pensar que la musculatura se opone a esa temible afección que es el cáncer.

Los músculos cumplen una importante función de sostén. Son los músculos los que forman la pared muscular del vientre y protegen las vísceras. Por el contrario, las paredes abdominales llegan a aflojarse, a reducirse y es entonces cuando se presentan trastornos digestivos como el estómago caído, la aerofagia, la constipación, etc.

La columna vertebral, está sostenida por los músculos. Los pinchazos de los nervios que emergen en todos los niveles de este árbol de vida, provocan entonces numerosas perturbaciones orgánicas.

El tejido muscular es el que fija mejor el oxígeno transportado por la sangre. Es el que restituye al organismo. Sin volumen muscular suficiente el organismo se intoxica, las grasas se acumulan.

La actividad respiratoria y circulatoria provocada en el ejercicio el estímulo al funcionamiento de todos los órganos, evitando de esta forma su tendencia a decaer.

Todos los mecanismos depuradores resultan beneficiadas por esta estimulación:

- El hígado, cuyo rol antitóxico se encuentra reforzado, los riñones, los cuales se encuentran aliviados por la celebración de la diuresis.
- El intestino, a causa del sacudimiento producido por el ejercicio en el contenido abdominal.

- La piel cuya función sudorípara se encuentra intensificada.
- Los pulmones, con una mejor ventilación, la cual intensifica la acción carburante del oxígeno en el nivel de los alvéolos.

Desarrollo de la actividad física

Conceptualización

Un paso importante para asumir una perspectiva científica del tema planteado es la definición de los conceptos de los que uno va a hablar; en este caso se necesita definir lo que es la actividad física y lo que es la salud mental o psicológica.

Por ello, en primer término, la Actividad Física se ha entendido solamente como el movimiento del cuerpo. Sin embargo, se debe superar tal idea para comprender que según Girginov R. (1990) la Actividad Física es el “movimiento humano intencional que busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales” (Pág.9)

Si se considera que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del niño, adolescente y adulto, para el mantenimiento del estado de salud del mismo.

La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo.

La definición de la salud mental, en un sentido positivo, según Drevillon R. (2008) manifiesta que: “debe retomar la concepción integral o multidimensional de la actividad psicológica como un proceso complejo y

dinámico ligada a factores biopsicosociales, económicos, culturales” (Pág. 49)

Pero subraya los aspectos psíquicos, a nivel colectivo, en coherencia con el enfoque de estudio de la salud mental; sin descartar el nivel individual ni el carácter psicopatológico, sin reducirlo a ellos.

Motricidad

Para FONSECA, (1981) “La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo, es algo integral ya que intervienen todos los órganos y sistemas.” (Pág, 235)

Entonces, la motricidad va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, entre otros y tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades.

La primera manifestación de la motricidad es el juego y al desarrollarse se va complejizando con los estímulos y experiencias vividas, generando movimientos cada vez más coordinados y elaborados. Los niños pasan por diferentes etapas antes de realizar un movimiento. Cuando nacen sus movimientos son involuntarios, luego pasan a ser movimientos más rústicos con poca coordinación y más adelante ya son capaces de realizar movimientos más controlados y de mayor coordinación.

La motricidad que van desplegando los niños se divide en motricidad gruesa y motricidad fina, ambas se van desarrollando en orden progresivo.

Desarrollo de la Psicomotricidad

Para BERRUERO, R. (1995). “Es el proceso por el cual le permite al niño relacionarse, conocer y adaptarse al medio que lo rodea, este proceso incluye aspecto como el lenguaje expresivo y comprensivo, coordinación

viso-motora, motricidad gruesa, equilibrio y el aspecto social-afectivo, que está relacionado con la autoestima” (Pág. 45)

A través de la manipulación de objetos y el dominio del espacio a través de la marcha, el niño va adquiriendo experiencias sensorio motoras que le permitirán construir conceptos, que se traducirán a ideas y desarrollarán su pensamiento y su capacidad de razonar.

Desarrollo Psicomotor es el desarrollo motor grueso y fino, cognoscitivo, social, comunicativo del niño, el término "psicomotricidad" integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial, entonces la psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico, así mismo la psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje.

Según JIMÉNEZ, Juan (1982) “La motricidad, es definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción” (Pág. 187)

Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos, para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones, estos receptores informan a los centros

nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo.

Motricidad fina

Este término según BERRUELO, R (1990) se refiere “al control fino, es el proceso de refinamiento del control de la motricidad gruesa, se desarrolla después de ésta y es una destreza que resulta de la maduración del sistema neurológico” (Pág. 87)

El control de las destrezas motoras finas en el niño es un proceso de desarrollo y se toma como un acontecimiento importante para evaluar su edad de desarrollo, las destrezas de la motricidad fina se desarrollan a través del tiempo, de la experiencia y del conocimiento y requieren inteligencia normal, de manera tal que se pueda planear y ejecutar una tarea con fuerza muscular, coordinación y sensibilidad normal.

Motricidad Gruesa.

Para GARZA, Fco. (1978) “el tener un control motor grueso pasa a desarrollar un control motor fino perfeccionando los movimientos pequeños y precisos” (Pág 87)

Se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa, éstas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos logrando un control de movimientos de la cabeza, sentarse, girar sobre sí mismo, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar o lanzar una pelota.

El control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebé, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura.

Niveles motores.

A nivel motor, le permitirá conocer su cuerpo y posibilidades, dominar sus movimientos, desarrollar lateralidad, adquirir su esquema corporal. Se desarrolla la flexibilidad, tonicidad, coordinación y agilidad.

A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, audición, visión, la atención, concentración y la creatividad del niño.

A nivel social y afectivo, permitirá a los niños conocer el medio que les rodea y adquirir las habilidades necesarias para relacionarse en el, aprender, superar dificultades y miedos. Adquirir auto concepto de sí mismo. Relaciona con los demás, socializando al niño/a, facilita la comunicación expresiva y receptiva.

Elementos o Aspectos

Expresión Corporal

Según JACOB, O. (1994) “La expresión Corporal es la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos” (Pág. 374)

Se trata entonces, de una actividad que estudia las formas organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo; se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento.

La Expresión Corporal es la forma más antigua de comunicación entre las personas incluso anterior al lenguaje escrito y hablado; es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos, de esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irremplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con

los demás, la Expresión Corporal busca especialmente en los niños y niñas de 4 a 5 años de edad el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad, el resultado de lo anterior, es el enriquecimiento de las actividades cotidianas y del crecimiento personal, por otra parte, enseña a encontrar formas de comunicación más profundas e íntimas, lo que repercute en el contacto con los demás.

Características de la Expresión Corporal

- Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos. A veces se utilizan determinadas técnicas pero como medio no como fin.
- Finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el seno del grupo sin pretensiones escénicas.
- El proceso seguido y vivido por el alumno es lo importante, desapareciendo la "obsesión" por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.
- El eje que dirige las actividades gira en torno al concepto de habilidad y destreza básica y con objetivos referidos a la mejora del bagaje motor del alumno
- Las respuestas toman carácter convergente ya que el alumno busca sus propias adaptaciones.

Finalidad de la Expresión Corporal

La Expresión Corporal tiene una doble finalidad: por un lado sirve como base de aprendizajes específicos como puede ser el desarrollo de la Psicomotricidad gruesa y por otro, fundamentalmente tiene un valor en sí misma ya que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño o niña.

Esquema Corporal.

Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo, el desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo, giros, volteos entre otras que están referidas a su propio cuerpo.

Espacio

Esta área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura por ejemplo.

Tiempo

Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido, también se trabaja produciendo sus propios sonidos bucales jugando con la intensidad, ritmo, duración e ir añadiendo la expresión corporal de cada niño niña al sonido.

Lateralidad

Es el predominio funcional de las áreas del cuerpo (ojo-mano-pie), determinado por la dominancia de un hemisferio cerebral, mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda

tomando como referencia su propio cuerpo y fortalecerá la ubicación como base para el proceso de lectoescritura, es importante que el niño defina su lateralidad por ello su estimulación con ejercicios psicomotores es fundamental.

Equilibrio

Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices, esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior, cumple un papel importante el oído interno donde se localiza este sentido por ello el trabajo con giros, volteos, a nivel de ejercicios vestibulares es fundamental.

Educación física

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del estudiante como unidad integral y contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, entre otras ciencias.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior, específicamente, en los niños y niñas ya que ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal,

mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

La expresión lúdica es una forma particular del ser para idear y producir nuevas realidades, para ello, se requiere ensayar innovaciones en procesos de adquisición de conocimientos, sonidos, movimientos, de forma relativamente autónoma y original.

A decir de MONTERO, Charles (2001): "somos más susceptibles a cambios por factores externos que a factores internos". (Pág. 126)

De lo expuesto anteriormente se puede finalizar que es precisamente la institución educativa la encargada de estimular la disposición natural de estudiantes a la práctica correcta de alimentarse sanamente para el fortalecimiento de sus capacidades orgánicas, funcionales, físicas y mentales.

2.5.-HIPOTESIS.

La alimentación si influye en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi.

2.6.-SEÑALAMIENTO DE VARIABLE

Variable Independiente: La Alimentación

Variable Dependiente: Actividad Física

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque

La investigación obtiene el paradigma constructivista, con un enfoque cuanti-cualitativo; cuantitativo por que se obtendrán datos numéricos que serán tabulados estadísticamente y cualitativo por cuanto estos datos numéricos serán analizados e interpretados a la luz del Marco Teórico.

3.2. Modalidad Básica de Investigación

Documental _ Bibliografía:

La investigación tiene la modalidad bibliográfica-documental, porque tiene la finalidad de detectar, extender y ahondar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre diferentes aspectos, para lo cual se han acudido a diferentes fuentes tales como documentos, libros, revistas, periódicos e internet.

De Campo:

La investigación es de campo por cuanto para su realización se asistió al lugar de los hechos, obteniendo así la información directa en la **Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi.**

De Intervención Social:

Porque la investigación no se ajusta con solamente saber las causas y efectos de dicho problema tratado, sino que además indagar plantear una alternativa de solución al problema investigado.

3.3. Niveles o Tipos de Investigación

Exploratoria.

La investigación es exploratoria porque busca las características y particularidades de un problema poco investigado en un contexto peculiar, se efectúa con el propósito de recalcar los aspectos fundamentales de una problemática designada y descubrir los métodos convenientes para fabricar una investigación consecutiva.

Descriptiva.

El nivel descriptivo de la investigación escruña equiparar entre dos o más maravillas, circunstancias o disposiciones; además procura ordenar en base a criterios establecidos y estructuras, así como modelos de comportamiento, es descriptivo por que la investigación puntualiza las causas y consecuencias del problema estudiado

Asociación de Variables-Correlacional.

Como su nombre lo indica la investigación facultará y comparará la correlación existente entre variables, lo que permite efectuar predicciones explicativas parciales; en la investigación se establece la relación de la variable independiente con respecto a la variable dependiente.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

En la presente investigación no se necesita calcular la muestra, pues la población es reducida; en tal virtud se trabajará con toda la población, la misma que se encuentra dividida de la siguiente manera:

Personal	Frecuencia
Estudiantes	50
Autoridad	1
Docentes	3
Padres de familia	50
Total	104

Cuadro N° 1 Población y Muestra.
Elaborado por: Jorge Tigse

Operacionalización de Variables: Variable Independiente La alimentación.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Alimentación es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos o sustancias nutritivas que necesita, es la ingestión de alimentos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollar sus actividades cotidianas.</p>	<p>Ingestión de alimentos.</p> <p>Necesidades alimenticias.</p> <p>Consigue Energía</p> <p>Desarrollo de actividades cotidianas</p>	<p>Horario Tipos ingesta</p> <p>Variedad Requerimientos Alimentos saludables</p> <p>Ingesta necesaria de Proteínas Carbohidratos Cereales Frutas Verduras</p> <p>Físicas Mentales Sociales</p>	<p>¿Considera usted que los estudiantes de la Escuela ingieren las tres comidas básicas en el día? ¿Piensa que una alimentación variada ayudaría a mejorar la práctica de actividades físicas en las clases de cultura física? ¿Los alimentos que los estudiantes ingieren son variados y cumplen con los requerimientos alimenticios necesarios? ¿Tiene usted conocimiento de las clases de alimentos que se deben consumir para optimizar el desarrollo físico y mental de los estudiantes? ¿Conoce usted que la Escuela forma parte del sistema de alimentación Escolar?</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p>

Cuadro Nº 2: La alimentación

Elaborado por: Jorge Tigse

Variable Dependiente. Actividad Física

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La actividad física.- comprende un conjunto de movimientos corporales obteniendo como resultado un consumo de energía mayor a la tasa de metabolismo y por lo tanto exige un gasto de energía que debe ser repuesto mediante los alimentos.</p>	<p>Conjunto de movimientos.</p> <p>Consumo de energía</p> <p>Alimentos</p>	<p>Series de Movimientos Ejercicios Actividades</p> <p>Concentración y equilibrio Fisiológico y emocional</p> <p>Variedad Nivel de actividad Desempeño físico</p>	<p>¿Los estudiantes presentan afecto por desarrollar actividades físicas en la Escuela?</p> <p>¿Considera usted que la práctica de actividades físicas activan el sistema emocional de los estudiantes?</p> <p>¿Durante las clases de Cultura Física se ejecutan actividades que desarrollen de manera armónica el aspecto físico y mental de los estudiantes?</p> <p>¿Considera que si los estudiantes están bien alimentados pueden mejorar su desempeño físico en la Escuela?</p> <p>¿Estaría dispuesto a participar en acciones concretas para mejorar la actividad física mediante una alimentación adecuada?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p>

Cuadro N° 3: Actividad Física
Elaborado por: Jorge Tigse

3.6. Plan de recolección de Información

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas referenciales.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	Estudiantes de sexto y séptimo grado
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La alimentación y el desarrollo de la actividad física.
4.- ¿Quién?	Jorge Tigse
5.- ¿A quiénes?	A la comunidad educativa
6.- ¿Cuándo?	Durante el primer quinquimestre del año 2013-2014
7.- ¿Dónde?	En la escuela Agustín Albán.
8.- ¿Cuántas veces?	Una vez
9.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta.
10.- ¿Con qué?	Cuestionario.

Cuadro N° 4 Plan de recopilación de información
Elaborado por: Jorge Tigse

3.7. Plan de procesamiento de información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos.

- Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente.
- Repetición de la recolección en ciertos casos individuales para corregir falla de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis
- Estudio estadístico de datos para la presentación de resultados.

Análisis e Interpretación de Resultados

Según HEVIA (2001:46) Este estadio se presenta posterior a la aplicación del instrumento y finalizada de recolección de los datos, se procederá a aplicar el análisis de los datos para dar respuesta a los interrogantes de la investigación

- Análisis de los resultados estadísticos, resaltando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con apoyo del Marco Teórico
- Comprobación de Hipótesis
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

Comprobación de hipótesis

Para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista hay niveles de investigación que no requieren de hipótesis: explicativo y descriptivo. Si se verifica hipótesis entre asociación de variables y exploratorio.

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A DOCENTES, DIRECTIVOS Y PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA “AGUSTÍN ALBÁN”

Pregunta 1.- ¿Considera usted que los estudiantes de la Escuela ingieren las tres comidas básicas en el día?

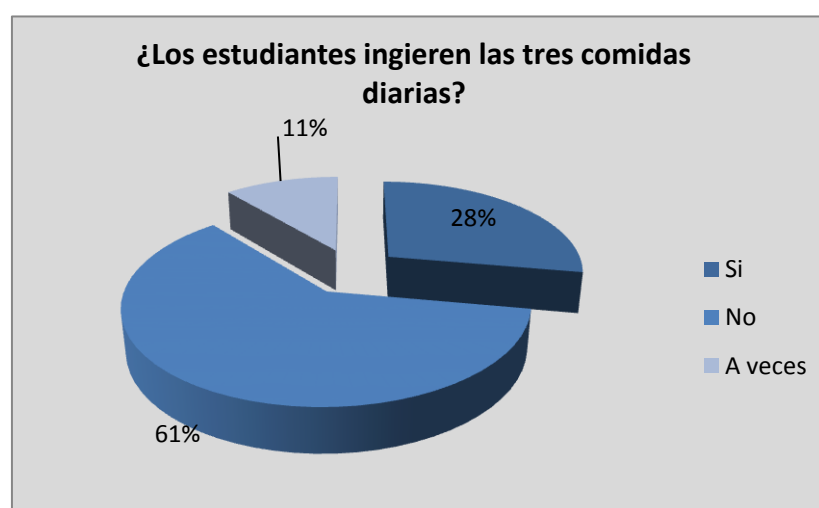
Cuadro 5

Alternativas	Frec.	%
Si	15	27,78
No	33	550,00
A veces	6	11,11
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 5



ANÁLISIS

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 28% de los encuestados dicen que si ingieren las tres comidas diarias, mientras que el 61% dicen que no lo hacen, y un 11% lo hace a veces.

INTERPRETACIÓN

Esto demuestra que la ingesta de tres comidas diarias no es adecuada en los hogares de los estudiantes de la escuela “Agustín Albán”, dándonos cuenta de la importancia que esto tiene en los estudiantes siendo fuentes ricas en vitaminas y minerales muy importantes para el cuerpo humano y su funcionamiento.

Pregunta 2.- ¿Piensa que una alimentación variada ayudaría a mejorar la práctica de actividades físicas en las clases de cultura física?

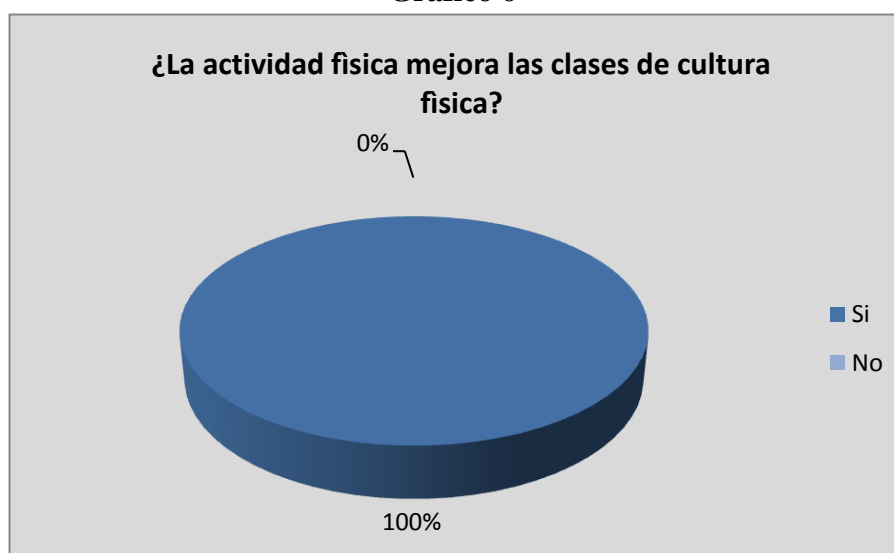
Cuadro 6

Alternativas	Frec.	%
Si	54	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 6



ANÁLISIS

De los datos tabulados se obtiene que el 100% de los encuestados, piensan que una alimentación variada ayuda a mejorar la práctica de actividades físicas en los estudiantes

INTERPRETACIÓN

La actividad física es muy importante para el desarrollo óptimo de cualquier persona por lo que nos ayuda al correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, además ayuda a desarrollar defensas en el estudiante.

Pregunta 3.- ¿Los alimentos que los estudiantes ingieren son variados y cumplen con los requerimientos alimenticios necesarios?

Cuadro 7

Alternativas	Frec.	%
Si	19	35,19
No	25	46,30
A veces	10	18,52
TOTAL	54	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 7



ANÁLISIS

De los datos obtenidos se determina que el 35% de los encuestados, opinan que los estudiantes ingieren alimentos variados y con los requerimientos necesarios, un 46% restante dicen no y un 19 % a veces.

INTERPRETACIÓN

El consumo de alimentos variados es muy importante, ya que son una fuente alimenticia de vital importancia ayudando a generar nutrientes, y deben ser los que los chicos requieran para desarrollo y crecimiento necesarios brindando energía para poder realizar las diferentes actividades.

Pregunta 4.- ¿Conoce usted que la Escuela forma parte del sistema de alimentación Escolar?

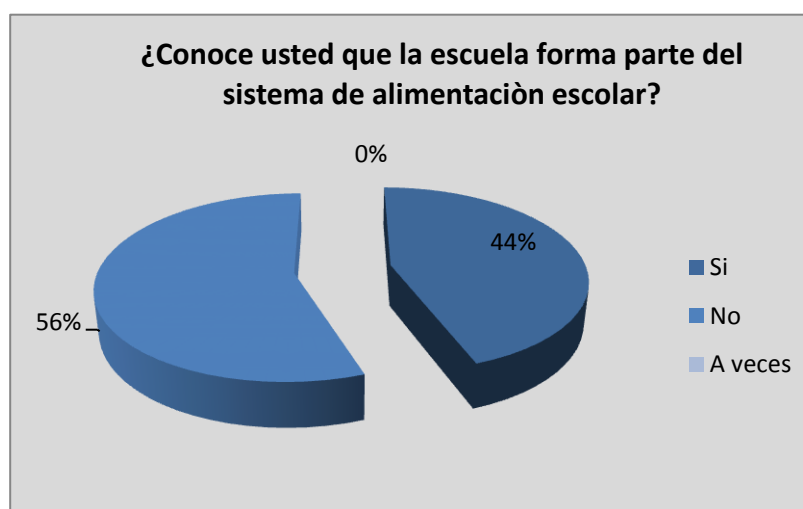
Cuadro 8

Alternativas	Frec.	%
Si	24	44,44
No	30	55,56
A veces	0	0,00
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 8



ANÁLISIS

De los datos tabulados se determina que el 44% de los encuestados dicen que la escuela su forma parte de un sistema de alimentación escolar, mientras que el 56%, mencionan que no.

INTERPRETACIÓN

La alimentación es una fuente importante para el crecimiento y desarrollo de las persona, y principalmente en los estudiantes que están en pleno desarrollo, y que mejor que una institución educativa cuente con un programa de alimentación escolar, fortaleciendo así el desarrollo de los educandos y siendo ayuda para sus representantes.

Pregunta 5.- ¿Tiene usted conocimiento de las clases de alimentos que se deben consumir para optimizar el desarrollo físico y mental de los estudiantes?

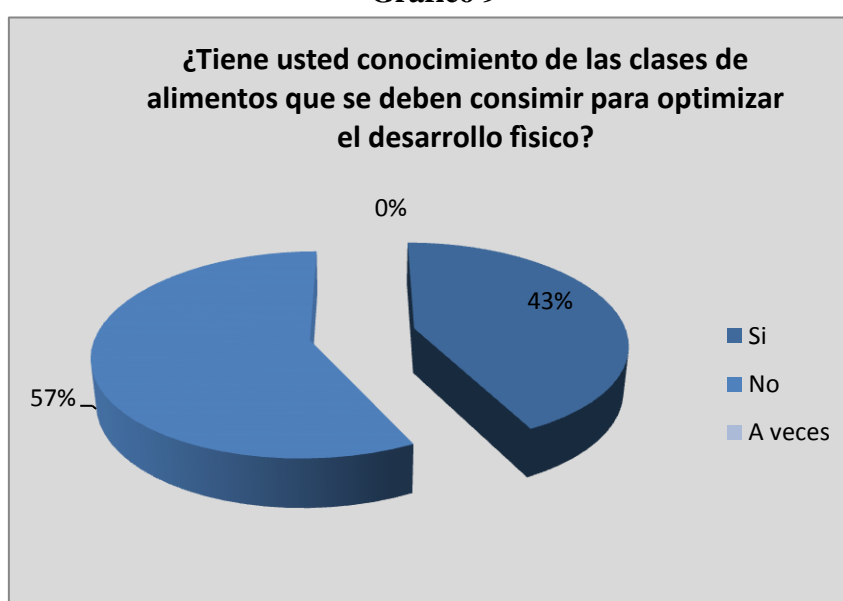
Cuadro 9

Alternativas	Frec.	%
Si	23	42,59
No	31	57,41
A veces	0	0,00
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 9



ANÁLISIS

De los datos obtenidos se puede decir que el 43% de los encuestados conocen que las clases de alimentos que se deben consumir para fortalecer el desarrollo físico y mental de los estudiantes, mientras que el 57% dicen no saber desconocer

INTERPRETACIÓN

La alimentación es un componente que ayuda a fortalecer al desarrollo físico y mental de los estudiantes, a tener una buena salud y a mejorar múltiples actividades en forma óptima y adecuada.

Pregunta 6.- ¿Los estudiantes presentan afecto por desarrollar actividades físicas en la Escuela?

Cuadro 10

Alternativas	Frec.	%
Si	50	92,59
No	3	5,56
A veces	1	1,85
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 10



ANÁLISIS

De los datos tabulados se puede determinar que el 93% de los encuestados dicen que los estudiantes si presentan afecto al desarrollar actividades físicas en la escuela, el 5% mencionan que no les gusta, mientras que un 2% dice que a veces.

INTERPRETACIÓN

Como se determina, los encuestados mencionan que los estudiantes demuestran afecto e interés al desarrollar actividades físicas en la escuela, ya que esto le ayudará a mejorar su rendimiento físico en todas las actividades

Pregunta 7.- ¿Durante las clases de Cultura Física se ejecutan actividades que desarrollen de manera armónica el aspecto físico y mental de los estudiantes?

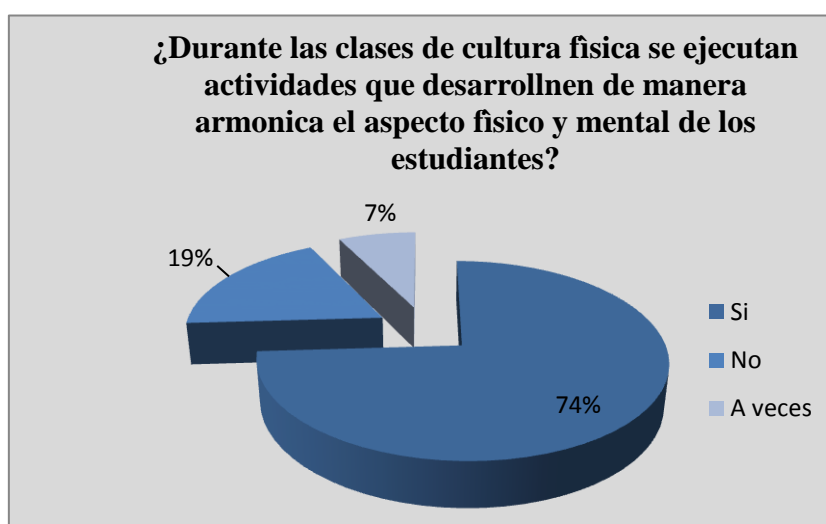
Cuadro 11

Alternativas	Frec.	%
Si	40	74,07
No	10	18,52
A veces	4	7,41
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 11



ANÁLISIS

De los datos tabulados se determina que el 74% de los encuestados dicen que en las clases de cultura física si se ejecutan actividades que desarrollan armónicamente el aspecto físico y mental de los estudiantes, mientras que el 19% dicen no, mientras que un 7% dice que a veces

INTERPRETACIÓN

Dentro de las clases de cultura física en las escuelas se deben ejecutar actividades que desarrollen de manera armónica los aspectos físicos y mentales de los estudiantes fortaleciendo íntegramente su desarrollo.

Pregunta 8.- ¿Considera que si los estudiantes están bien alimentados pueden mejorar su desempeño físico en la Escuela?

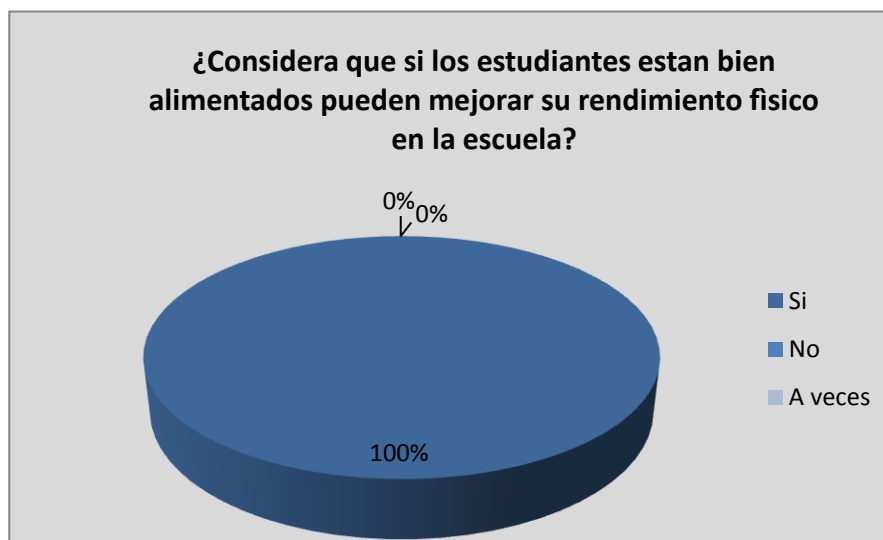
Cuadro 12

Alternativas	Frec.	%
Si	54	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 12



ANÁLISIS

De los datos obtenidos se determina que el 100% de los encuestados opinan que los estudiantes que están bien alimentados pueden mejorar su desempeño físico en la escuela.

INTERPRETACIÓN

Debido a la mala alimentación que los estudiantes tienen, tienden a perder su desempeño físico. En estos casos, se debe mantener vigilada la alimentación de los estudiantes para que consuman comida sana que los ayude a mejorar su desempeño físico en la escuela.

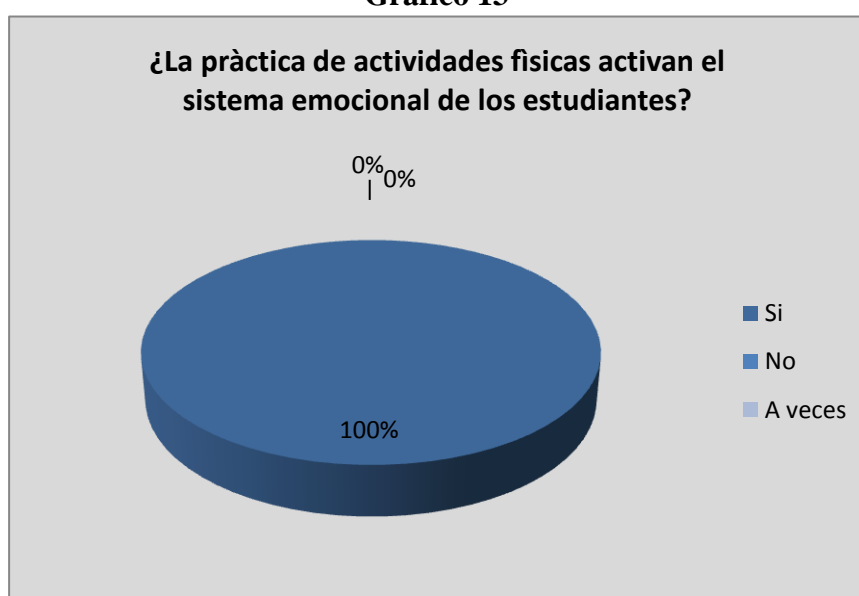
Pregunta 9.-¿Considera usted que la práctica de actividades físicas activan el sistema emocional de los estudiantes?

Cuadro 13

Alternativas	Frec.	%
Si	54	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán
Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 13



ANÁLISIS

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados consideran que la práctica de actividades físicas activa el sistema emocional de los estudiantes

INTERPRETACIÓN

Las actividades de físicas son muy importantes para el desarrollo armónico motriz y emocional de las personas por lo que se debe motivar e incentivar su práctica en forma espontánea y dinámica para mejores resultados.

Pregunta 10.- ¿Estaría dispuesto a participar en acciones concretas para mejorar la actividad física mediante una alimentación adecuada?

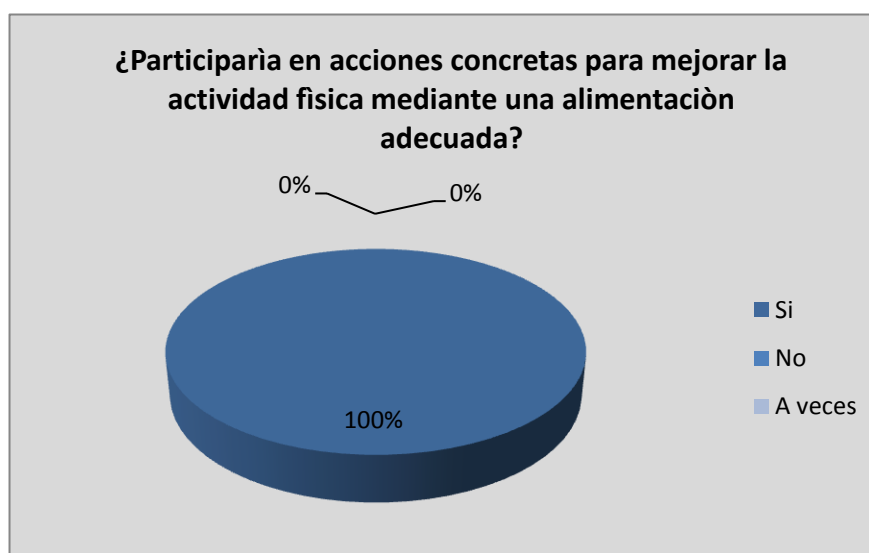
Cuadro 14

Alternativas	Frec.	%
Si	54	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	54	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 14



ANALISIS

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados dicen que si estarían dispuestos a participar en acciones concretas para mejorar la actividad física mediante una alimentación adecuada

INTERPRETACIÓN

Ciertas actividades están creadas para el mejoramiento y fortalecimiento de la salud física e integral del individuo, siendo una de ellas la alimentación adecuada que ayuda en gran manera a desarrollar nuestro cuerpo de manera integral junto con la actividad física.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE 6ª Y 7ª AÑO DE LA ESCUELA “AGUSTÍN ALBÁN”

Pregunta 1 ¿Ingiere usted las tres comidas básicas en el día?

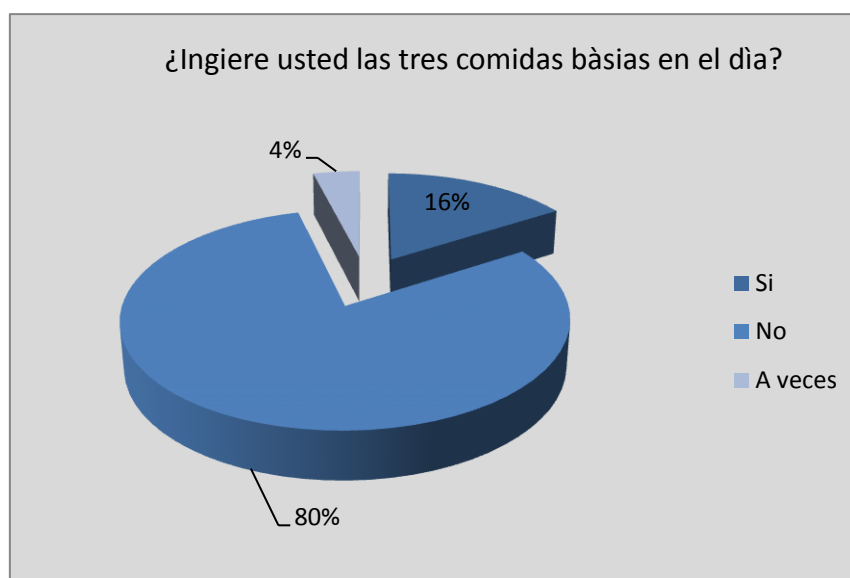
Cuadro 15

Alternativas	Frec.	%
Si	8	16,00
No	40	80,00
A veces	2	4,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 15



ANALISIS

De los datos tabulados se determina que el 16% de los estudiantes encuestados dicen ingerir las tres comidas básicas en el día, el 80% de estudiantes encuestados no mientras que un 4% a veces.

INTERPRETACIÓN

La ingesta de las tres comidas diarias está dentro de los parámetros requeridos para un buen crecimiento y desarrollo en especial de los estudiantes facilitándoles un desarrollo motriz, emocional y mental.

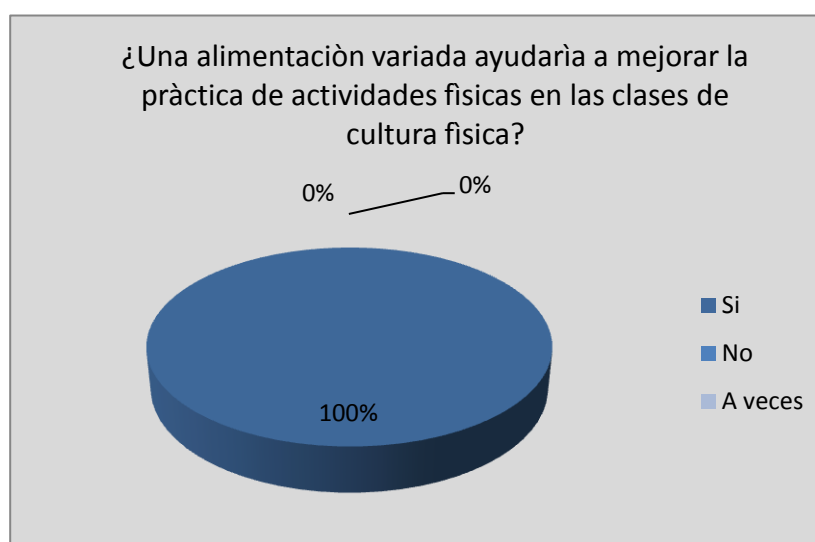
Pregunta 2.- ¿Piensa que una alimentación variada ayudaría a mejorar la práctica de actividades físicas en las clases de cultura física?

Cuadro 16

Alternativas	Frec.	%
Si	50	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán
Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 16



ANÁLISIS

De los datos tabulados se determina que el 100% de los estudiantes encuestados dicen que una alimentación variada si ayudaría a mejorar la práctica de actividades físicas en las clases de cultura física

INTERPRETACIÓN

Una alimentación variada ayuda al mejoramiento de la práctica de actividades físicas en cualquier deporte y muy especialmente en las clases de cultura física.

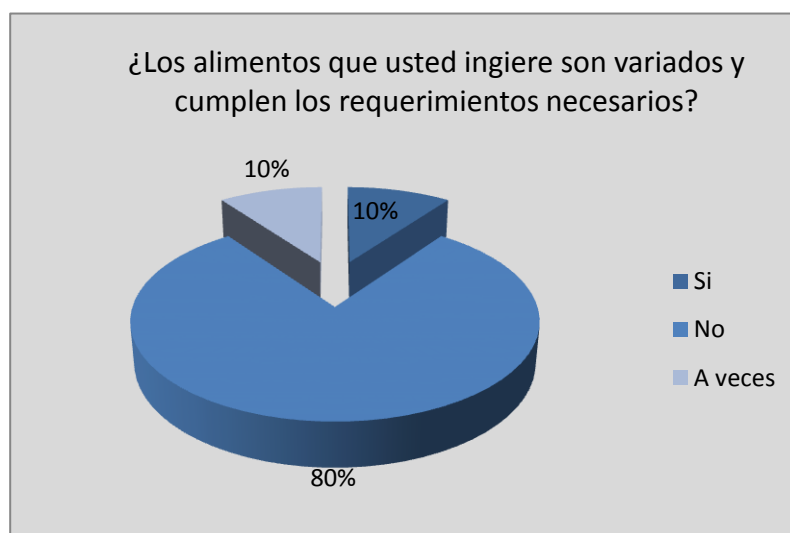
Pregunta 3.- ¿Los alimentos que usted ingiere son variados y cumplen con los requerimientos alimenticios necesarios?

Cuadro 17

Alternativas	Frec.	%
Si	5	10,00
No	40	80,00
A veces	5	10,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán
Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 17



ANALISIS

De los datos tabulados se determina que el 10% de los estudiantes encuestados dicen que si ingieren alimentos variados y que si cumplen con los requerimientos alimenticios necesarios, un 80% dice que no, y mientras el otro 10% mencionan que a veces

INTERPRETACIÓN

La ingesta de alimentos variados y que contengan los requerimientos necesarios como carbohidratos, minerales, vitaminas ayudarán a un buen desarrollo físico de los estudiantes.

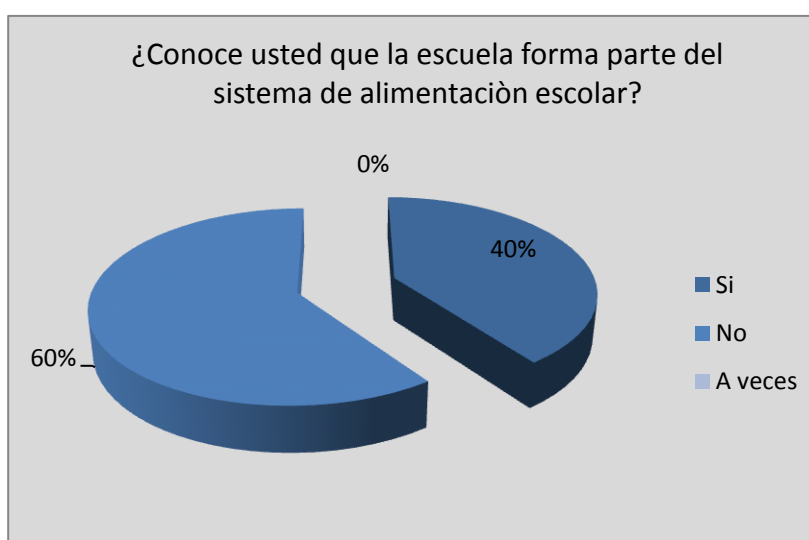
Pregunta 4.- ¿Conoce usted que la Escuela forma parte del sistema de alimentación Escolar?

Cuadro 18

Alternativas	Frec.	%
Si	20	40,00
No	30	60,00
A veces	0	0,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán
Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 18



ANALISIS

De los datos tabulados se determina que el 40% de los estudiantes encuestados dicen que la Escuela si forma parte del sistema de alimentación escolar, mientras un 60% menciona que desconoce.

INTERPRETACIÓN

Las instituciones educativas deben contar con un sistema de alimentación escolar para ser parte de la educación alimenticia de los jóvenes.

Pregunta 5.- ¿Piensa que las diferentes clases de alimentos se deben consumir para optimizar el desarrollo físico y mental de los estudiantes?

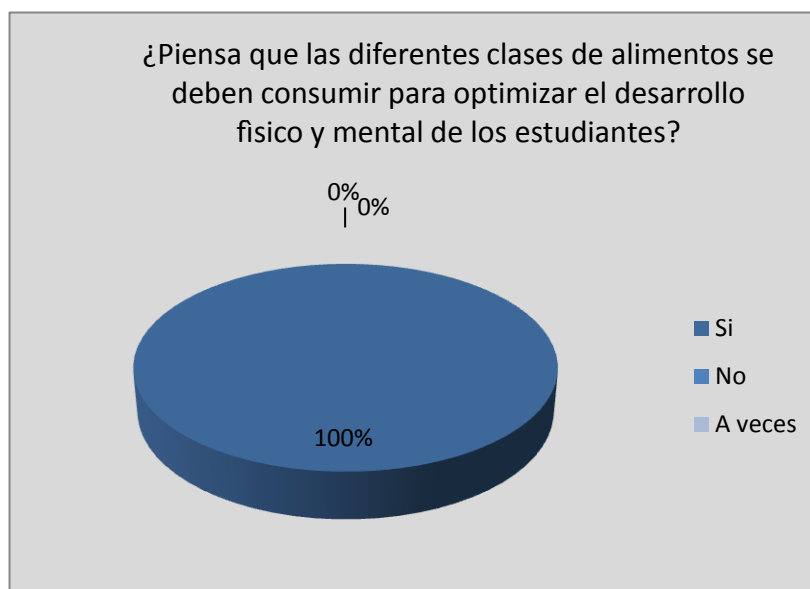
Cuadro 19

Alternativas	Frec.	%
Si	50	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 19



ANÁLISIS

De los datos tabulados se determina que el 100% de los estudiantes encuestados dicen que si piensan que las diferentes clases de alimentos que deben consumir optimizan el desarrollo físico y mental de los estudiantes

INTERPRETACIÓN

Las diferentes clases de alimentos optimizan el desarrollo físico y mental de los estudiantes, es por esto que se los deben consumir para facilitar su desarrollo integral.

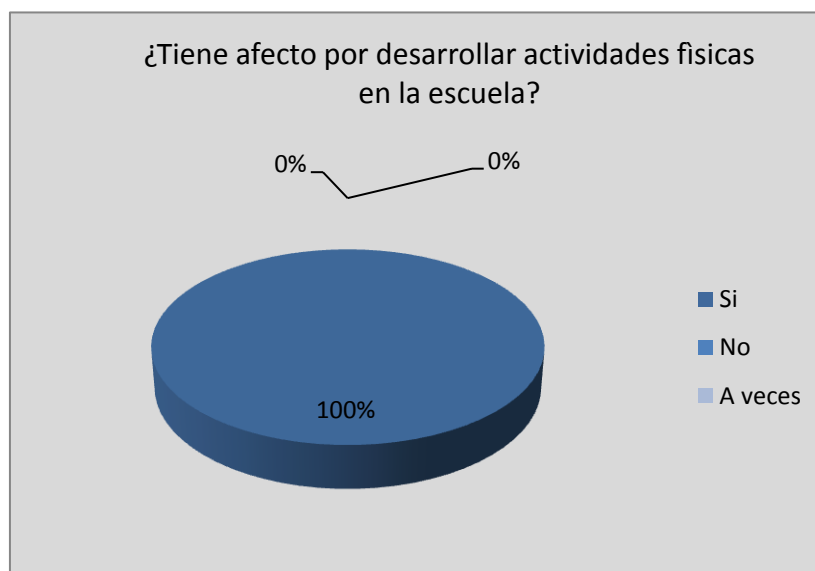
Pregunta 6.- ¿Tiene afecto por desarrollar actividades físicas en la Escuela?

Cuadro 20

Alternativas	Frec.	%
Si	50	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán
Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 20



ANALISIS

De los datos tabulados se determina que el 100% de los estudiantes encuestados dicen que si tienen afecto por desarrollar actividades físicas en la escuela.

INTERPRETACIÓN

Las actividades físicas en la escuela deben contener acciones que fomenten el afecto para desarrollarlas y no se monótonas y aburridas.

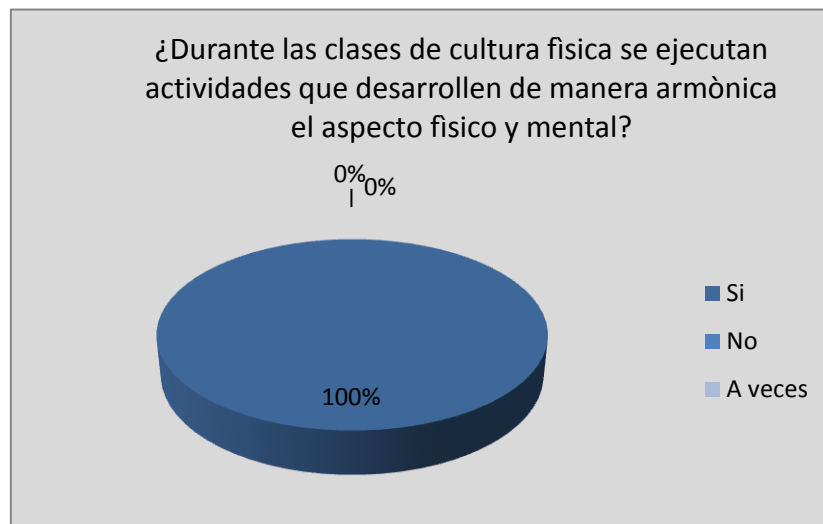
Pregunta 7.- ¿Durante las clases de Cultura Física se ejecutan actividades que desarrollen de manera armónica el aspecto físico y mental?

Cuadro 21

Alternativas	Frec.	%
Si	50	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán
Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 21



ANALISIS

De los datos tabulados se determina que el 8% de los estudiantes encuestados dicen que durante las clases de Cultura Física si se ejecutan actividades que desarrollan de manera armónica el aspecto físico y mental, un 82% de estudiantes encuestados consideran que no, mientras un 10% dicen que a veces.

INTERPRETACIÓN

La cultura física propicia un ambiente armónico al desarrollar las diferentes actividades, favoreciendo su crecimiento físico y emocional.

Pregunta 8.- ¿Considera usted que si está bien alimentado puede mejorar su desempeño físico en la Escuela?

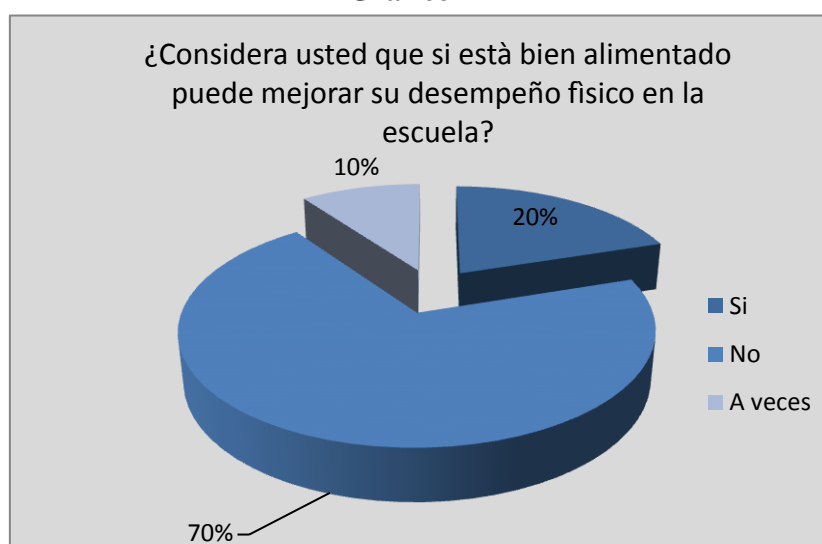
Cuadro 22

Alternativas	Frec.	%
Si	10	20,00
No	35	70,00
A veces	5	10,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán

Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 22



ANALISIS

De los datos tabulados se determina que el 20% de los estudiantes encuestados dicen, que si se está bien alimentado se puede mejorar el desempeño físico en la Escuela, un 70% menciona que no, y un 10 % de estudiantes encuestados consideran que a veces.

INTERPRETACIÓN

La alimentación es fundamental e importante en el desarrollo de los estudiantes, y gracias a esta se puede mejorar el desempeño físico dentro o fuera de la escuela.

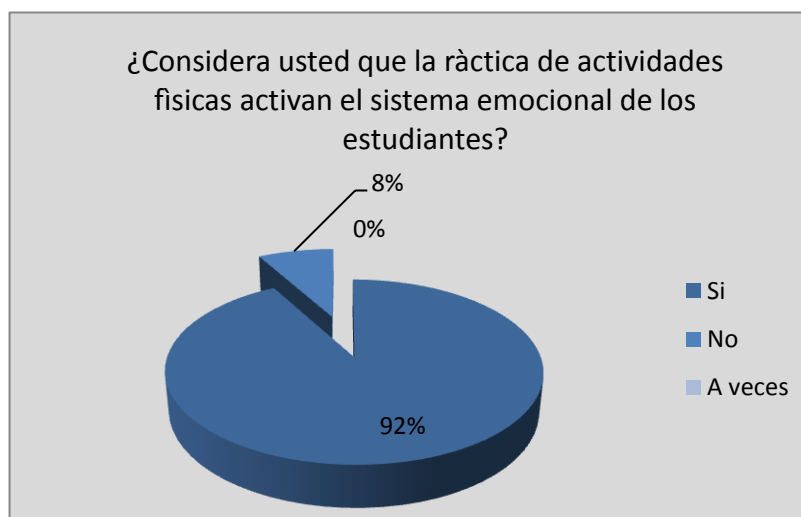
Pregunta 9.- ¿Considera usted que la práctica de actividades físicas activan el sistema emocional de los estudiantes?

Cuadro 23

Alternativas	Frec.	%
Si	46	92,00
No	4	8,00
A veces	0	0,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán
Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 23



ANALISIS

De los datos tabulados se determina que el 92% de los estudiantes encuestados dicen que la práctica de actividades físicas si activan el sistema emocional de los estudiantes, mientras que el 8 % de estudiantes encuestados considera que no lo hace.

INTERPRETACIÓN

Ciertas actividades están creadas para el mejoramiento y fortalecimiento de la salud física e integral del individuo, por tanto las actividades físicas activan el sistema emocional de los estudiantes.

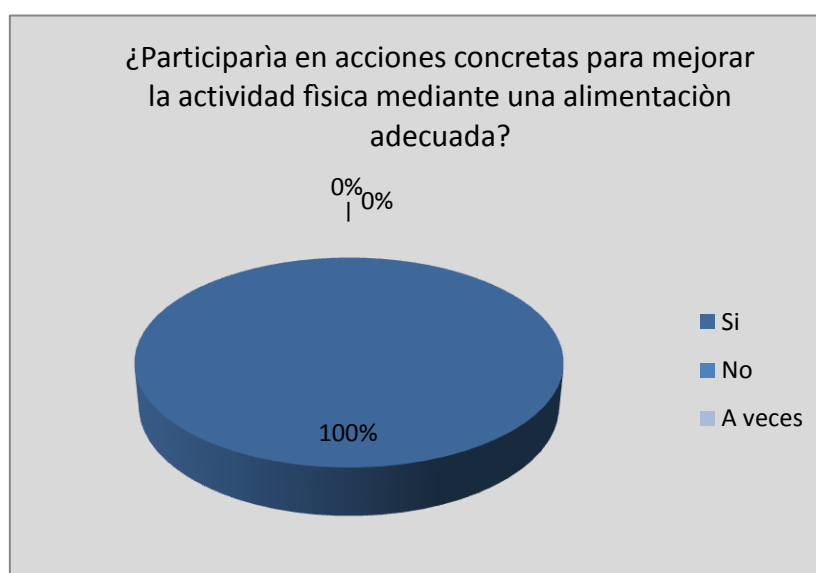
Pregunta 10.- ¿Estaría dispuesto a participar en acciones concretas para mejorar la actividad física mediante una alimentación adecuada?

Cuadro 24

Alternativas	Frec.	%
Si	50	100,00
No	0	0,00
A veces	0	0,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada en la Escuela Agustín Albán
Elaboración: Jorge Antonio Tigse Osorio

Gráfico 24



ANALISIS

De los datos tabulados se determina que el 100% de los estudiantes encuestados dicen que si eestarían dispuestos a participar en acciones concretas para mejorar la actividad física mediante una alimentación adecuada.

INTERPRETACIÓN

La alimentación como parte fundamental en el crecimiento y desarrollo de los estudiantes debería ser adecuada y vigilada, es por esto que ser debería participar en acciones concretas para mejorar las actividades físicas.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

4.3.1. Prueba del Chi-Cuadrado.

A. Planteamiento de la Hipótesis

1. Modelo Lógico

H_0 . La alimentación no influye en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi.

H_1 . La alimentación si influye en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi.

Para la realización del Chi-cuadrado se tomó en cuenta todas las preguntas para la comprobación respectiva.

B. Nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$ y al 95% de confianza.

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 3 columnas.

$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (2-1).(3-1)$$

$$gl = 1 \times 2 = 2$$

$X^2 = 5.99$

Entonces con 2 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla el valor de 5,99.

	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84

C. Descripción de la Población.

Para el cálculo de Ji-cuadrado, se toma la población establecida anteriormente en el capítulo tercero, en relación al problema de investigación, así tenemos:

Personal	Frecuencia
Estudiantes	50
Autoridad	1
Docentes	3
Padres de familia	50
Total	104

Elaborado por: Jorge Antonio Tigse Osorio

D. Especificación de lo Estadístico.

Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

χ^2 = Chi o Ji cuadrado

Σ = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

Modelo Estadístico

Fórmula:
$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

E. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.

Entonces con 2 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de χ^2 el valor de 5,99: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 5,99 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 5,99 y se acepta la hipótesis alternativa.

H_1 si: $X_t^2 \geq 5.99$

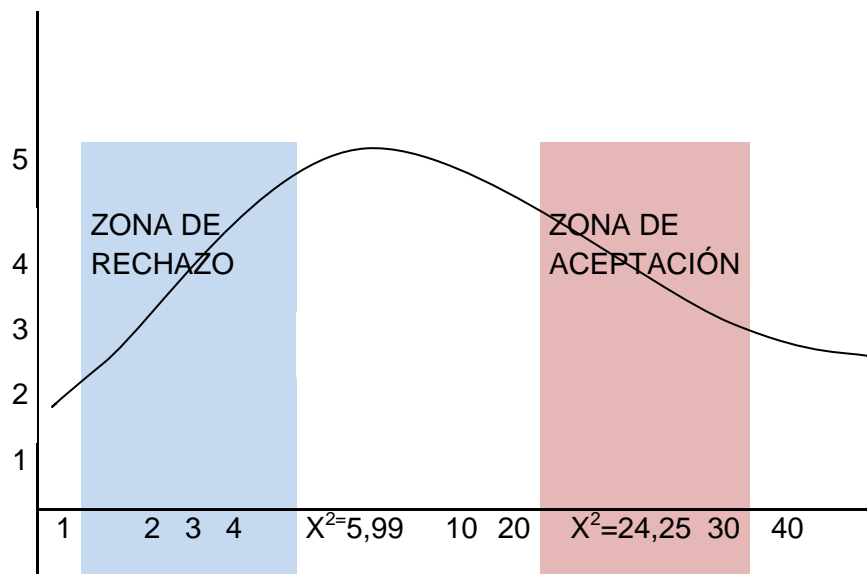


Gráfico 25 Campana de Gauss.
Elaborado: Jorge Antonio Tigse Osorio

F. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico.

Para el cálculo se tomó en cuenta todas las preguntas, con los siguientes datos:

Preguntas	Docentes, Directivos y Padres de Familia Escuela Agustín Albán			Estudiantes Sexto y Séptimo Año Escuela Agustín Albán		
	SI	No	A veces	SI	No	A veces
1	15	33	6	8	40	2
2	54	0	0	50	0	0
3	19	25	10	5	40	5
4	24	30	0	20	30	0
5	23	31	0	50	0	0
6	50	3	1	50	0	0
7	40	10	4	50	0	0
8	54	2	10	10	35	5
9	54	0	0	46	4	0
10	54	0	0	50	0	0
Total	387	134	31	339	149	12

FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTA	CATEGORÍAS			SUB TOTAL
	Si	No	A veces	
Docentes, Directivos y Padres de Familia Escuela Agustín Albán	387	134	31	552
Estudiantes Sexto y Séptimo Año Escuela Agustín Albán	339	199	12	550
SUBTOTAL	726	333	43	1102

Cuadro N° 25: Frecuencias Observadas
Elaborado por: Jorge Antonio Tigse Osorio

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTA	CATEGORÍAS			SUB TOTAL
	Si	No	A veces	
Docentes, Directivos y Padres de Familia Escuela Agustín Albán	363,66	166,80	21,54	552
Estudiantes Sexto y Séptimo Año Escuela Agustín Albán	362,34	166,20	21,46	550
SUBTOTAL	726	333	43	1102

Cuadro N° 26: Frecuencias Esperadas
Elaborado por: Jorge Antonio Tigse Osorio

CÁLCULO DEL CHI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
387	363,66	23,34	544,7556	1,50
134	166,80	-32,8	1075,84	6,45
31	21,54	9,46	89,4916	4,15
339	362,34	-23,34	544,7556	1,50
199	166,20	32,8	1075,84	6,47
12	21,46	-9,46	89,4916	4,17
1102	1102			24,25

Cuadro N° 27: Calculo del Chi-Cuadrado
Elaborado por: Jorge Antonio Tigse Osorio

4.3.2. Decisión Final

Para 2 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 5,99 y como el valor del chi-cuadrado calculado es **24,25** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice:

La alimentación si influye en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi”, por tanto se comprueba la Hipótesis.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES:

El proceso de validación de las encuestas mediante la operacionalización de las variables de estudio fue fundamental para realizar el trabajo de campo y determinar la influencia de la alimentación en el desarrollo de la actividad física de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

Se puede concluir que la alimentación no es un factor excluyente en el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, ya que la ingesta de alimentos es indispensable para la vida de los seres humanos, mediante este proceso los humanos tomamos los nutrientes necesarios, los cuales mediante el proceso del metabolismo transforman los nutrientes en energía, esta energía es la encargada de aportar para las actividades cotidianas.

Cuando hablamos de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, se puede llegar a la conclusión que la práctica del fútbol es la más importante dentro de las actividades físicas; ya que en la institución es muy común este tipo de disciplina deportiva, pues los estudiantes durante todo el año lectivo pasan compitiendo en los diferentes torneos escolares que se dan en la provincia.

Luego de la tabulación de los resultados del trabajo investigativo de campo se puede afirmar que la gran mayoría de estudiantes, autoridades y docentes del Establecimiento están de acuerdo que se debe diseñar un

manual didáctico para una correcta alimentación que mejore el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi; pues el consumo de alimentos como las vitaminas, proteínas, grasas, carbohidratos sanos ayudan a mejorar el desarrollo funcional, y fisiológico de los estudiantes.

5.2. RECOMENDACIONES:

Se recomienda que los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, ingieran diferentes y variados tipos de alimentos, y se debe concientizar el consumo de productos propios de la región y mantener las tres comidas básicas durante el día.

Al hablar de las actividades físicas practicadas por los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, se puede recomendar que el fútbol es una de las disciplinas más completas, pero también se debe practicar otras actividades físicas, ya que están ayudando en el desarrollo armónico del cuerpo y la mente.

Finalmente por los datos encontrados en la investigación se recomienda que en el diseño del manual didáctico se aborde una correcta temática sobre la alimentación para los futbolistas escolar puesto que no existen fuentes de consulta sobre este tema.

CAPITULO VI

PROPUESTA

Tema:

Manual didáctico sobre una correcta alimentación para mejorar el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución:

Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

Beneficiarios:

Estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán

Ubicación: Pujilí Cotopaxi barrio Guapulo

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Enero 2014

Finalización: Abril 2014

Investigador:

Tigse Osorio Jorge Antonio

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que la realización de un manual didáctico referente a la adecuada alimentación es indispensable para un buen desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de

sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, ya que dentro de las actividades físicas la más practicada por los estudiantes es la disciplina del fútbol escolar, el cual ha dado prestigio a la institución en las diferentes participaciones a nivel escolar y provincial.

Uno de los factores que se han evidenciado durante la investigación es que los estudiantes antes mencionados no se alimentan adecuadamente por lo que su desarrollo físico no es el correcto, y en la institución las autoridades están de acuerdo que se debe tomar acciones de mejora frente a esta problemática por lo que se presenta un manual metodológico sobre la correcta forma de nutrirse, en el cual se encontrara una guía referente a los alimentos adecuados, cantidades, porcentajes y en especial una dieta para los deportistas futbolistas de la edad escolar.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta de investigación se justifica ya que en el trabajo de campo se pudo evidenciar que en la Institución Educativa no se realizan talleres relacionados con los buenos hábitos alimenticios en forma general, de igual manera la comunidad educativa está de acuerdo que se realice un manual sobre la alimentación especialmente de los deportistas que practican el fútbol infantil.

En la actualidad al hablar de alimentación sana, es una de las políticas de estado a nivel mundial por ello esta propuesta queda más que sustentada a nivel científico, ya que se pretende mejorar las prácticas alimenticias de los estudiantes y así mejorar su rendimiento físico; ya que es en la etapa de la niñez la más importante de la vida, pues en ella se producen cambios en forma variable, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana,

equilibrada y completa para que en los niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

Una correcta alimentación y La nutrición adecuada ayuda a mantener el cuerpo en buen estado; con energías suficientes para realizar las actividades cotidianas, el consumo adecuado y en cantidades necesarias de nutrientes, vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas, benefician al desarrollo armónico del cuerpo.

De acuerdo a esto la propuesta presenta sirve de gran ayuda como una fuente de consulta y de apoyo para mejorar los hábitos alimenticios, y también para que se pueda aplicar en otros entidades educativa.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General:

- Diseñar un manual didáctico sobre una correcta alimentación para mejorar el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

Objetivos específicos:

- Socializar el manual didáctico sobre una correcta alimentación para mejorar el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.
- Concientizar sobre los efectos negativos que causa una inadecuada alimentación en los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

- Ejecutar el manual didáctico sobre una correcta alimentación para mejorar el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.
- Evaluar la incidencia del manual didáctico sobre una correcta alimentación para mejorar el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Dentro de la factibilidad del presente trabajo investigativo, se lo considera realizable puesto que los resultados encontrados durante el trabajo de campo evidencia que existe una inadecuada alimentación dentro del grupo investigado, por consiguiente se considera a la propuesta se viable porque beneficiará a toda la comunidad educativa de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, el factor fundamental es socializar, aplicar y evaluar el manual metodológico sobre una correcta alimentación para mejorar el desarrollo de las actividades físicas; finalmente este trabajo es posible realizarlo pues se cuenta con el apoyo de toda la Comunidad Educativa donde están inmersos: Autoridades del plantel, docentes, estudiantes y padres de familia.

6.6 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La niñez es la etapa de la vida donde más cambios se producen, estos cambios tienen que ver con el crecimiento tanto físico como mentales en los niños, en ello radica la importancia de una buena alimentación infantil. Dentro del vientre materno el niño depende de la alimentación de la madre para su normal desarrollo; una vez que nace hasta fines de su

adolescencia necesita incorporar alimentos esenciales, que aseguren su crecimiento tanto físico como mental.

El proceso de nutrición en los niños.

Dentro del proceso de alimentación y nutrición para que los niños tengan un desarrollo armónico se debe incluir los siguientes nutrientes:

- **Proteínas de alto valor biológico:** Estas contienen aminoácidos esenciales para la formación de células, tejidos, sistema nervioso (neuronas), huesos. Estas proteínas se encuentran principalmente en las carnes y clara de huevo.
- **Hidratos de carbono:** Son muy importantes como fuente de energía. Estos hidratos de carbono se pueden encontrar en verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, que además aportan vitaminas y minerales, necesarios para distintas reacciones químicas que intervienen en el desarrollo integral del niño.
- **Grasas:** Son esenciales para la formación de membranas y el establecimiento de las adecuadas conexiones neuronales. Dentro del grupo de las grasas encontramos como fundamentales ácidos grasos poliinsaturados (omega 3, omega 6, omega 9, etc.), ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico, linoleico, linolénico, etc.).
- **Hierro:** Este mineral es de suma importancia dentro de la alimentación infantil, sobre todo desde el nacimiento hasta los 3 años de edad, ya que es el período de mayor crecimiento tanto intelectual como físico. En esta etapa es donde el niño tiene mayor demanda de nutrientes, entre ellos el hierro. Se puede encontrar en el grupo de las carnes y vegetales de hojas verdes (acelga, espinaca, brócoli, legumbres, etc.)
- **Calcio:** Este es otro de los minerales fundamentales para la formación ósea. Su aporte se consigue a partir del grupo de los lácteos.
- **Zinc:** El zinc actúa como catalizador en el desarrollo del sistema inmunológico y en los procesos de desarrollo óseo y muscular de

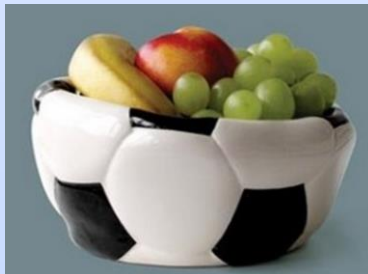
los niños. Se puede encontrar en carnes, sobre todo pescado, leche, vegetales verdes, etc.

- **Vitaminas del Complejo B:** Se encuentran en los cereales integrales (avena, cebada, germen de trigo, salvado de trigo, maíz, legumbres, etc.)

Como podrás observar la importancia de la **alimentación infantil** radica en que es fundamental para lograr el mayor potencial físico, mental e intelectual de los niños.

Por ello es muy importante que controles el **peso** y **talla** de tu niño, ya que estos dos parámetros son esenciales para establecer como está creciendo. Estas dos simples mediciones pueden indicar si la alimentación está siendo la adecuada.

“Manual didáctico sobre la alimentación para mejorar el desarrollo de las actividades físicas de los estudiantes de sexto y séptimo año de EGB de la Escuela Agustín Albán, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi”



Autor: Jorge Tigse

ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FÍSICA



Alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

El término alimentación hace referencia al conjunto de acciones que posibilitan la nutrición de los seres vivos de cierto grado de complejidad, en general de los animales, incluido el ser humano. Por lo tanto, no solo comprende la ingestión de los alimentos que contienen los nutrientes necesarios para el normal crecimiento y desarrollo, sino también la selección y la cocción, si se ingieren cocidos. De este modo, alimentación y nutrición son dos conceptos íntimamente relacionados pero no coincidentes, pues el segundo ocurre a nivel celular y depende de

procesos fisiológicos involuntarios, como la digestión y la absorción intestinal, mientras que el primero es un proceso voluntario manejado por el propio individuo.

Es importante destacar que el tipo de alimentación que mantiene una persona depende de diversos factores, como disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, y también de necesidades individuales que pueden ser transitorias (ej., querer bajar de peso o en un momento dado de la vida) o permanentes por cuestiones de salud (ej.: celíacos, diabéticos, etc.). Los alimentos ya transformados en nutrientes nos permiten cubrir las demandas energéticas globales (que van variando a lo largo de la vida), regular los procesos metabólicos, mantener las estructuras corporales y formar nuevas, y prevenir enfermedades. Los principales nutrientes pertenecen a los siguientes grupos químicos: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. El agua también es un nutriente fundamental que solemos olvidar de consumir en la cantidad adecuada.

Importancia de la alimentación

La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del comensal de acuerdo a su edad, promueve en el niño y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuados, y en los adultos y ancianos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrimentos. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.



Nunca antes se ha debatido y hablado tanto sobre la influencia de una alimentación sana sobre la salud como en nuestros tiempos. Todos los periódicos y revistas están repletos de artículos sobre los factores que integran una dieta sana, los cuales, a veces, incluso confunden al lector. Sin embargo, los principios de una alimentación sana son muy simples. La clave está en comer una amplia variedad de alimentos diferentes que se complementen entre sí. En este capítulo se da información sobre los alimentos que proporcionan los nutrientes esenciales para el crecimiento y el mantenimiento del organismo, así como para la restauración de la sangre, y de los tejidos y órganos. Una buena alimentación es importante para una buena salud. Comiendo los alimentos correctos podemos protegernos contra las enfermedades cardíacas y contra algunos tipos de cáncer.

Lamentablemente, una gran proporción de la población del mundo occidental come incorrectamente. Los problemas actuales de la dieta diaria se deben a una ingestión excesiva de grasas saturadas, de carbohidratos elaborados y de demasiadas calorías, así como a una cantidad insuficiente de fibra. Existen una gran cantidad de personas obesas, y otras tantas que perjudican a su corazón, llenando sus arterias con grasas y colesterol. La solución no reside en someterse a una dieta rígida, pues nadie sería capaz de soportarla eternamente, Es mucho más sencillo introducir unos pequeños cambios en las costumbres dietéticas que pueden durar toda la vida y que mejoran el balance nutricional y la salud.



Tipos de alimentos

De acuerdo con su composición química, podemos establecer esta clasificación de los alimentos:

1. **Inorgánicos:** no aportan energía: agua, minerales y oligoelementos.
2. **Orgánicos:** principios inmediatos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) y vitaminas.



Existe gran variabilidad en la proporción en que encuentran cada uno de ellos en los alimentos naturales. Unos poseen gran cantidad de algún grupo y carecen de otras. Por ello se ha establecido la siguiente clasificación de los alimentos según su función nutricional:

- Alimentos energéticos: aquellos que son ricos en hidratos de carbono y/o grasas.
- Alimentos plásticos o formadores: en ellos predominan las proteínas y el calcio.
- Alimentos reguladores: ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos.

Los Nutrientes Esenciales

Las cantidades de cada nutriente varían en las personas según la edad, el sexo, la estatura, el peso, la contextura, el tipo de deporte que se practique, entre otros.

1. Carbohidratos (CHO): Este grupo se compone de Azúcar, cereales, fibra, aceite y grasa. Estos alimentos son caracterizados como energéticos.



Son la fuente más importante de glucosa. La cantidad de CHO que ingiera una persona, dictará la cantidad de glucógeno almacenado y por ende, su capacidad de resistencia durante el ejercicio, pero esto quiere decir que la alimentación debe contener CHO en exceso. Se recomienda que un 55 a 60% del requerimiento diario de energía provenga de CHO, sin embargo, depende del tipo de ejercicio, pueden incrementar hasta en un 70%. Las mejores fuentes son el arroz, las pastas, papas, yuca, camote, panes, galletas, granos (frijoles, lentejas y garbanzos) y frutas, pero también están en las mieles, jaleas y dulces, los cuales hay que consumir con moderación. Debe haber un balance entre ellos en cada día para asegurar buenas fuentes de energía y de glucosa.

2. Grasas: Son la fuente más concentrada de energía, por que proveen 9 calorías/gramo, mientras que los CHO y las proteínas sólo 4 calorías/gramo



Hay varios tipos de grasas: saturadas, que se adhieren a las paredes de las arterias, están en los pellejos de pollo y res, la manteca vegetal y de

cerdo, las comidas rápidas, la mantequilla, queso crema, natilla y el aceite de coco; poliinsaturadas, en los aceites de maíz, girasol, soya, la margarina, la mantequilla de maní, las nueces y almendras y las monoinsaturadas, protectoras del corazón en el aceite de oliva y canola, principalmente.

Las grasas se digieren muy lentamente, lo que NO las hace una fuente rápida de energía. Generalmente se recomienda una ingesta de 20-25% diaria, principalmente de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, pues proveen ácidos grasos y vitaminas, esenciales para el organismo.

3. **Proteínas:** Su función principal es construir, mantener y reparar tejidos, por ejemplo, los musculares., en este grupo se encuentra: los lácteos, carne, pescado y la clara del huevo.



Los músculos también pueden utilizar las proteínas como fuente de energía, pero requieren de un gran esfuerzo para hacerlo.

Se ha creído que los deportistas y atletas requieren grandes cantidades de proteínas, sin embargo, se pueden cubrir las necesidades diarias (12-15%, 1.2-1.5 gr/kg/día o hasta 1.8 o más, según el deporte) con una buena alimentación que incluya res y pollo sin pellejos, pescado, atún, huevos, leche, yogurt y quesos bajos en grasa.

Los excesos NO pueden ser almacenados por el cuerpo y pasan al hígado, convirtiéndose en grasa, NO se almacenan en músculo. Además, las dietas con gran cantidad de proteínas ocasionan pérdidas de calcio, lo

que puede conllevar a una osteoporosis y producen daños en el hígado y los riñones, a largo plazo.

4. Vitaminas: Alimentos reguladores que necesita nuestro cuerpo para que el sistema inmunológico funcione correctamente. Estas vitaminas las encontramos en las hortalizas (frutas y verduras).



NO aportan energía, pero si son vitales para el organismo por la variedad de funciones que realizan. Se ha visto que suplementar la dieta con elevados niveles de estos nutrientes, no mejora el desempeño deportivo ni la composición del cuerpo. La variedad y buena calidad de los alimentos aseguran una ingesta adecuada de vitaminas y minerales de todo tipo.

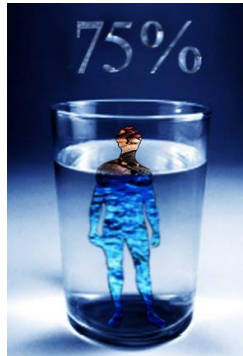
5. Minerales, este contiene legumbres, patatas, y grano. Sus principales funciones en el cuerpo hacen de todo un poco, son constructores, energéticos y reguladores.



Los minerales son, junto con las vitaminas, nutrientes que no aportan energía pero que son imprescindibles para nuestro organismo. Son necesarios en muy pequeñas cantidades y deben ser aportados por la dieta.

Para poder hablar de los minerales de una manera sencilla los clasificamos según las cantidades que necesita el organismo:

5. Agua y Electrolitos:



El agua es fundamental cuando se habla de rendimiento deportivo, pues las personas pierden agua por medio del sudor durante el esfuerzo físico. Es necesario tomar agua antes, durante y después del ejercicio en cantidades adecuadamente distribuidas, para evitar una deshidratación y una disminución de la actividad.

Por lo tanto es importante tener una dieta balanceada, ya que de esta depende que todos los órganos del cuerpo funcionen correctamente, como el cerebro que podrá mantener una actividad constante y funcionara correctamente. Si se complementa la alimentación con ejercicio físico se lograra tener un mejor rendimiento, y evitar dolor de cabeza, problemas de obesidad, decaimiento, atrofia muscular o por el contrario distensión muscular.

La alimentación diaria tiene que cubrir un promedio de 2.000 calorías, dependiendo del rendimiento físico. El porcentaje de consumo diario es el siguientes: Cereales y pastas 20 % , Vegetales y frutas 50%, carne 13%, productos lácteos 10 % y por ultimo grasa y azúcar 7%, para un total de 2000 calorías diarias.

Las CALORÍAS

Si se consumen a través de los alimentos más calorías de las que usamos durante nuestras actividades diarias, subimos de peso almacenando energía en forma de grasa, y si usamos más calorías de las

que adquirimos vía la alimentación, entonces eliminamos esa grasa y bajamos de peso.

Una caloría es una medida de calor y físicamente consiste en la cantidad de calor necesaria para elevar en un grado centígrado, a un gramo de agua.

En nutrición se emplea la kilocaloría. En termodinámica (de donde proviene esta unidad), la caloría es definida como la cantidad de energía requerida para elevar 1°C la temperatura de 1 gramo de agua. En el caso del cuerpo humano, gran consumidor de energía, se utilizan valores grandes y por eso, se aplican Kilocalorías (muchas veces mal llamadas calorías)

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

La cantidad de energía que aporta cada uno de estos elementos al cuerpo es de:

- Hidratos de Carbono 4 kilocalorías x gramo
- Proteínas 4 kilocalorías x gramo
- Grasas 9 kilocalorías x gramo
- Alcohol 7 kilocalorías x gramo

Nuestro cuerpo utiliza energía para cada respiración, para cada latido del corazón, para el parpadeo de los ojos, para el movimiento del cuerpo y esto se conoce como metabolismo basal. Además se requiere de energía para que se puedan descomponer los alimentos y ser utilizados por nuestro cuerpo y esto se conoce como acción dinámico-específica de los alimentos.

Y cuando se realiza alguna actividad física de manera rutinaria, se requiere de mayor energía para realizarla y se conoce como energía adicional.

Beneficios de una buena alimentación

La buena alimentación o nutrición es especialmente importante en caso de que padezca de cáncer debido a que tanto la enfermedad, como su tratamiento, pueden cambiar la forma en que come. El cáncer y su tratamiento también pueden afectar la manera en que su cuerpo tolera ciertos alimentos, así como su capacidad de emplear los nutrientes.

Las necesidades de nutrientes de la gente con cáncer varían para cada persona. Su doctor, enfermera y dietista certificado pueden ayudarle a identificar sus metas de nutrición y planear algunas formas para ayudarle a conseguirlas. Comer bien mientras se encuentra en tratamiento contra el cáncer podría ayudarle a:

- Sentirse mejor.
- Mantener un nivel elevado de fuerza y energía.
- Mantener su peso y las reservas de nutrientes de su cuerpo.
- Tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento.
- Reducir su riesgo de infecciones.
- Sanar y recuperarse más rápidamente.



Pirámide de los Alimentos

La Pirámide Alimentaria muestra la gran variedad, cantidad y proporción de alimentos que deben ser consumidos por los individuos para que su

organismo pueda realizar todas sus funciones y se mantenga en buena forma. Se trata de una forma de presentar y clasificar a los alimentos y que ha sido amplia y mundialmente comentada. También ha sido discutida, especialmente en los últimos años, porque no termina de resolver los amplios problemas que establecen los actuales puntos de vista sobre lo que significa una dieta adecuada y saludable.



Grupos de alimentos

Una ampliación del concepto de clasificar a alimentos según su funcionalidad ha consistido en establecer grupos, de manera que la ingesta de un determinado número de alimentos de cada uno de ellos, garantizaran una dieta adecuada.



En la Pirámide se diferencian varios niveles (considerados de abajo a arriba)



Primer Nivel

Es la base de la Pirámide y en ella se encuentran cereales, pan, arroz, harinas, patatas y legumbres frescas. Incluye importante cantidad de alimentos que contienen carbohidratos complejos como los almidones y las fibras. Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. La cantidad calórica debe ser proporcional al gasto energético de cada persona. Las más activas, que gastan una mayor cantidad de energía, deben consumir mayor cantidad de estos alimentos que las sedentarias de su misma edad y sexo.



Segundo Nivel

En este nivel se encuentran algunas hortalizas y frutas que proporcionan las vitaminas A y C. Son alimentos pobres en grasas. Este nivel está dividido en dos compartimentos, uno para verduras y otro para frutas. Estos dos grupos de alimentos son muy importantes por su aporte en minerales vitaminas, especialmente las antioxidantes, fotoquímicos, y por su contenido en fibra.



Tercer Nivel

Localizado en el centro de la Pirámide, proporcionalmente menor que los anteriores, está también subdividido en dos partes: el grupo de los lácteos y el que agrupa a carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos y legumbres. El grupo de los lácteos es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico. En el grupo de las carnes se recomienda el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, de grasas necesarias para la salud. De las carnes son preferibles las blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de carnes rojas, las magras. El grupo de las carnes se caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, minerales esenciales y con buena biodisponibilidad. Este grupo de alimentos contiene "las grasas invisibles".



Cuarto Nivel

El penúltimo nivel de la Pirámide es un compartimento relativamente pequeño que agrupa a aceites, grasas, mantequilla, margarina y a aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, frutos secos. Este grupo se encuentran aceites vegetales de oliva, canola, soya y alimentos, como las aceitunas, que

contienen ácidos grasos esenciales para el organismo. Se recomienda tener un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol.



Quinto Nivel

Es el compartimento más pequeño y en donde se localizan el azúcar, la miel y aquellos alimentos que los contienen en abundancia. Se recomienda que el consumo de estos alimentos sea moderado.

La utilidad de esta clasificación ha significado un gran avance en orden a que los individuos ajenos al tema puedan tener una idea, lo más cercana posible, para entender lo que significa la ingesta variada de alimentos. La expresión gráfica de esta clasificación, ya clásica, se ha hecho en forma de "Rueda de los Alimentos".



Alimentación y Actividad Física



Un buen entrenamiento físico y una adecuada alimentación, mejoran el desenvolvimiento deportivo de un individuo. La dieta balanceada brinda al cuerpo los nutrientes para su funcionamiento y el entrenamiento bien realizado, capacita al organismo para la utilización adecuada de sus reservas de combustible.

La energía requerida para realizar movimientos musculares, proviene de la utilización de ácidos grasos y glucosa, almacenados.

La glucosa se almacena en el hígado y en los músculos en forma de glucógeno. El glucógeno del hígado es utilizado para mantener estables los niveles de glucosa ("azúcar") en sangre, mientras que el glucógeno muscular, constituye una reserva por excelencia de energía, para ellos. Al ir disminuyendo los depósitos de glucógeno, empieza a deteriorarse la eficacia y el rendimiento del deportista, ocasionándole fatiga.



Los ácidos grasos se almacenan en el tejido adiposo, en varias partes del cuerpo. Ellos son llevados desde la periferia a los músculos y otros órganos, donde suministran bastante energía. Proveen casi el 80% de las necesidades energéticas de los atletas de alto rendimiento. Sin embargo, los músculos NO pueden trabajar eficazmente sólo con ácidos grasos, necesitan simultáneamente glucosa.

Un plan de alimentación para un deportista es similar que el de cualquier otra persona, en cuanto a variedad y tipo de nutrientes, pero las necesidades de energía si se deben incrementar. Ninguna bebida o alimento por sí solo, contiene todo lo que un deportista necesita para mantenerse saludable y vigoroso.

Los deportistas NO deben esperar a sentir sed, para ingerir líquidos y la mejor manera de controlar la pérdida de líquido, es pesarse antes y después del ejercicio. En algunos casos, el agua no basta únicamente para hidratar, por lo que se diseñaron las bebidas hidratantes con electrolitos. Los más conocidos son sodio, potasio, magnesio y cloro. Juegan un papel muy importante en la contracción muscular, los impulsos nerviosos y en mantener un adecuado nivel de líquidos corporales.

El **potasio**, al disminuir, se asocia con una debilidad muscular, pero se recupera al ingerir alimentos o bebidas que lo contengan, como un jugo de naranja, de tomate o un banano.



El **sodio**, se obtiene con una alimentación bien balanceada. De todas formas, las bebidas hidratantes contienen cantidades balanceadas de estos electrolitos.

Distribución de los nutrientes a lo largo del día

Por lo general, 3 comidas al día bastan para cubrir sus necesidades calóricas de los individuos que no son atletas, pero para estos, eso no basta. Necesitan por lo menos, 5 a 6 tiempos de comidas diariamente, lo que quiere decir: Desayuno, Almuerzo, Cena y meriendas entre comidas. Un refrigerio o merienda nutritiva, puede ayudar al mantenimiento del nivel adecuado de glucosa y a la vez, satisfacer los altos requerimientos de calorías que la mayoría demanda.

La clave es orientar al deportista sobre la manera de consumir los alimentos de acuerdo con sus hábitos alimentarios, creando menús agradables a la vista y deliciosos al paladar, de una forma adecuada a sus necesidades individuales.

Por otro lado, el aumento de las reservas de glucógeno muscular, por medio de la manipulación de la dieta, puede mejorar de manera

significativa el rendimiento de resistencia en algunos atletas, esto porque cuanto mayor es el nivel inicial de glucógeno, mayor será la capacidad de resistencia. Los carbohidratos se digieren fácilmente y ayudan a mantener los niveles sanguíneos de glucosa.

Existen en el mercado una serie de fórmulas líquidas o en polvo, utilizadas como complementos alimenticios, debido a los diferentes nutrientes que contienen, por lo que pueden ser de utilidad para entrenadores y atletas. Cuentan con características como la variedad sabores, la facilidad con que se digieren, el brindar sensación de saciedad controlando el hambre, que contribuyen a la hidratación y a la incorporación de energía.

NUTRICIÓN Y METABOLISMO

El metabolismo, o mejor nos referimos al gasto metabólico, depende en gran medida de la composición corporal de la persona y de su grado de actividad. Al hacer deporte aumenta el gasto energético, eso está claro, pero además del gasto durante la actividad hay un efecto metabólico a tener muy en cuenta, que es la activación posterior, durante varias horas. El cuerpo tienen un consumo mayor de lo normal incluso después de acabada la actividad física. Depende del tipo de actividad, duración, intensidad... Además, el ejercicio va cambiando la composición corporal, de forma que se gana músculo y se pierde grasa de reserva. Este cambio, aparte de resultar en un mayor tono y una ganancia de fuerza, hace que el gasto se vea aumentado durante todo el día. Pongamos el ejemplo de dos hombres de 80 kg. Los dos pesan lo mismo pero uno hace ejercicio con regularidad y el otro lleva una vida sedentaria.

- El deportista tiene 29 kg de músculo frente a los 22 del sedentario
- En proporción viene a ser aproximadamente un 38% del peso corporal total en el caso de los deportistas, y un 30% en el caso de las personas que no hacen ejercicio.
- Por esa razón y aun teniendo el mismo peso, el deportista gasta 2.100 kcal por día mientras que el sedentario consume sólo 1.600.

Por eso hay personas, casi siempre poco activas, propicias a ganar peso aunque tomen poca comida, ya que en seguida sobrepasan la cantidad diaria de calorías que su cuerpo necesita para vivir. Basta con hacer deporte diariamente para revertir esos porcentajes y aumentar la cantidad de músculo, lo que a la larga nos hará mantenernos jóvenes por mucho más tiempo.



Metabolismo:

- ❖ Mejor producción de ATP: Y en mayor cantidad, por tanto.
- ❖ Mejor producción de Fosfato de Creatina: Y en mayor cantidad.
- ❖ Aumento de combustibles de reserva: Glucógeno, azúcar sanguíneo, reservas de ácidos grasos

Los beneficios de una buena alimentación durante la actividad física.



Una **alimentación sana o saludable** se puede entender como el suministro de alimentos sanos que nos permitan mantenernos con vida; algunos hábitos alimentarios pueden contribuir a que se encuentre uno mejor en el momento de practicar cualquier disciplina.

Los beneficios son:

1. Aporta a diario la cantidad suficiente de calorías respetando una proporción adecuada y variada de alimentos. Ningún alimento o bebida tiene todos los nutrientes que necesitamos por ello tenemos que complementar con otros para reforzar nuestro organismo, es decir, unos se ayudan a los otros.

2. Consume alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, hortalizas, leguminosas y cereales para que nos aporten el suficiente número de vitaminas y minerales.
3. No es aconsejable practicar actividades intensas si no han transcurrido las 3 horas después de la última toma, suelen coincidir con las siguientes las cuales son: desayuno, comida y cena que suelen ser por costumbre por ser las más fuertes comidas que hace todo ser humano al día.
4. La glucosa o los azúcares para entenderlo mejor, son aconsejables tomarlos en deportes que tiendan a desgastar el nivel glucósido como pueden ser triatlón, ciclismo, montañerismo, etc.
5. Presta vital importancia al tema de la hidratación, a mayor esfuerzo físico mayor cantidad de agua o bebidas hidratantes hay que tomar, pero de manera dosificada, es decir, a medida que necesite el organismo líquidos dárseles en pequeñas tomas o vulgarmente a sorbos.
6. Después de hacer ejercicio evita o rodea las comidas copiosas ya que influyen de manera negativa en la recuperación.
7. Si los hábitos alimenticios son correctos para la mayoría de las actividades físicas no es necesario seguir ningún tipo de **dieta** especial, o sea, si la alimentación es normal y aceptable no hace falta eso. La dieta es importante porque nos ayuda a equilibrarnos y es un gran elemento en cuenta pero lo que también hace es el entrenamiento o preparación adecuada para estar en las mejores condiciones psicofísicas.

ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN LA DIETA DEL DEPORTISTA



Cuando realizamos una actividad física extra, hemos de aumentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales: arroz, maíz, cereales en copos, galletas, pan, pastas alimenticias.; patatas; legumbres; frutas y su zumo), ya que de agotarse las reservas, se produce la temida pájara, ese estado de fatiga y desfallecimiento que reduce al mínimo la intensidad del ejercicio e, incluso, obliga a pararse. Respecto a las grasas, como hay grandes reservas, no es preciso ingerir cantidades extras.

Por otro lado, también hemos de mantener una hidratación adecuada. La deshidratación influye negativamente en el rendimiento físico y puede llegar a provocar una sensación de mareo, náuseas e, incluso, vómitos y diarreas. En ejercicios de menos de una hora de duración, no es necesario beber líquido, pero si el esfuerzo se prolonga por más tiempo,

se aconseja tomar tres vasos de agua 1 ó 2 horas antes de iniciar el ejercicio, dos vasos 15 minutos antes y un vaso, cada 20 minutos aproximadamente, durante el desarrollo de la disciplina deportiva.

Alimentación del futbolista escolar



Buenas a todos, hoy vamos a empezar una nueva sección sobre la nutrición en el fútbol. En el mundo del fútbol base o amateur, no se le da la debida importancia a la alimentación del futbolista. En este artículo vamos a intentar ofrecer una serie de pautas básicas o consejos para ayudarlos a sacar el máximo provecho de vuestras comidas.

Entrenar no lo es todo para jugar mejor durante la competición; hay muchos factores que están fuera del entrenamiento que influyen mucho en el rendimiento (descanso, estado psicológico, etc.). Uno de estos factores es la alimentación; es muy conveniente saber qué comer antes y después de un partido o entrenamiento, cuándo comer, cómo comer y qué efectos tiene lo que se come en el rendimiento del futbolista.

La nutrición de un futbolista ha de perseguir **3 objetivos fundamentales**:

1. Ha de ser una dieta lo más saludable, equilibrada y variada posible (Como la que debería seguir el 95% de la población mundial).
2. De esta alimentación se debe obtener la capacidad energética para los partidos y los entrenamientos.
3. Finalmente se deben incluir alimentos post partido y post entrenamiento específicos para reequilibrar el organismo.

Cuándo y cómo comer



El futbolista debe comer unas 5-6 veces al día, siendo las primeras comidas del día las que más energía aporten al cuerpo. Hay que tener en cuenta que el futbolista no puede llegar a un partido/entrenamiento desprovisto de energías por lo que deberá comer antes. Los hidratos de carbono serán la mejor opción, complementándolos con un poco de proteínas y una cantidad de grasas saludables (como el aceite de oliva).

Si el partido es por la mañana la concentración de hidratos deberá estar en el desayuno y en el almuerzo si es que juega a mediodía. Se recomienda comer entre 3 horas y 3 horas y media antes del partido, para que se pueda realizar, en mayor medida, la digestión de los componentes nutricionales.

Si el partido es por la tarde o noche, la concentración de hidratos se encontrará en la comida y la merienda.

De esta manera el jugador llegará al partido con todas sus reservas de energía llenas para que la fatiga no llame a las puertas antes de tiempo. Después del partido se debe comer proteína para ayudar a la reparación del tejido muscular por el desgaste físico. Aquí no solo incluiremos proteínas sino hidratos de asimilación lenta para llenar los depósitos de hidratos.

No debemos olvidar que tan importante como la alimentación es la hidratación. Cuando se compite o se entrena se pierden líquidos corporales mediante el sudor. Estas pérdidas pueden ser mayores si la temperatura es alta o la humedad es muy elevada. Trataremos esto en un tema específico sobre la hidratación más adelante.

IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN PARA EL RENDIMIENTO FÍSICO



Todo ser vivo tiene la necesidad de comer, ninguno sería capaz de soportar uno o dos días sin ingerir un solo alimento, ya que el cuerpo lo necesita para poder vivir, el simple hecho de respirar, dormir, de mantener la temperatura corporal, quemar energía (calorías) cualquier actividad lo hace. Pero incluso con igual actividad, no todas las personas utilizan la misma, ya que el metabolismo de cada uno marca la diferencia, si la tasa metabólica es baja la persona quemará despacio las calorías y engordará, en cambio con una tasa metabólica alta, las calorías se quemarán más rápido y no habrá aumento de peso. El alimento y el agua son esenciales para vivir y de ellos depende que se mantenga un equilibrio en el cuerpo, la glucosa que se obtiene de estos, es el combustible energético que necesitan las células para funcionar continuamente.

LA DIETA DE LOS FUTBOLISTAS



La nutrición de los deportistas es fundamental para lograr un mejor desempeño en la cancha. El día del juego, los expertos recomiendan comer carbohidratos y proteínas hasta 90 minutos antes.

- Los futbolistas necesitan estar bien hidratados, ya que pierden muchos minerales durante el juego.
- La dieta del jugador de fútbol debe incluir entre 50 y 60% de carbohidratos.
- Es conveniente que los jugadores ingieran alimentos que tengan efecto anti-inflamatorio, como aceite de oliva, champiñones y bayas.

“Los alimentos y el horario de las comidas afectan entre un 10 y un 15% el rendimiento de los jugadores.”

Los alimentos y el horario de las comidas pueden afectar el rendimiento de los jugadores entre un 10 y un 15%. Así lo explica el Dr. Dobri Kiproff, jefe de Inmunoterapia del Centro Médico California Pacific, en San Francisco.

"En general, una dieta balanceada debería incluir un 50/60% de carbohidratos, 20/30% de proteínas y 25/30% de grasas", agregó el especialista, sin dejar de reconocer que esto requiere mucha disciplina de parte de los jugadores, que por lo general son jóvenes y les gusta la comida rápida y los snacks.

Sin embargo, hay algo que es más importante todavía que la comida: la hidratación.

"Las actividades físicas provocan transpiración y esto aumenta la necesidad de beber más agua. La excesiva transpiración puede llevar a la pérdida de minerales como las sales, el potasio y el magnesio".

Alimentos para tener más fuerza.

Los deportes intensos, como el fútbol, destruyen las células de los músculos, por eso es fundamental regenerar estas células con una gran cantidad de proteínas y algo de grasas. Para ello, se pueden combinar: huevos, carne, pescado y legumbres. En cuanto a la ingesta de grasas,

se pueden incluir lácteos, nueces, semillas, aceite de oliva extra virgen y aguacate.

Al mismo tiempo, para contrarrestar el estrés oxidativo, los futbolistas deben consumir antioxidantes como vitaminas A, C y E, selenio y polifenol. “La vitamina C es particularmente importante para la formación del colágeno, que cambia en forma permanente en las articulaciones de los deportistas profesionales”, describió el Dr. Kiprof. Por otra parte, los jugadores tan exigidos necesitan agregar a su dieta alimentos anti-inflamatorios, como aceite de oliva extra virgen, champiñones y bayas.

El menú para un día del juego

Para tener la energía necesaria el día del partido, la comida es clave. “Previo al juego, alrededor de 90 minutos antes, los jugadores pueden ingerir una comida sólida compuesta por 60 gramos de carbohidratos y 20 de proteínas. Esto depende mucho de cada persona; y si bien esta proporción está pensada en base a un hombre de 80 kilos, cada jugador deberá asesorarse primero”, indicó el entrenador personal Maik Wiedenbach, de Adlertraining TM, Nueva York, que entre sus clientes se encuentran la experta en leyes Kathleen Sullivan y Lisa Sherman de MTV. Estas sugerencias para antes del encuentro son equivalentes a un plato de 100 / 150 gramos de pollo y dos tazas de pastas o dos papas medianas.

También es importante alimentarse correctamente al terminar el encuentro. “Los jugadores de fútbol queman alrededor de 1700 calorías por partido, que después deben reponer. Para ello, al finalizar, es recomendable que ingieran 100 gramos de carbohidratos y 20 de proteínas, preferentemente en un batido”, agregó Wiedenbach.

¡Come como un jugador profesional!

No hace falta ser un futbolista internacional para beneficiarse con estas recomendaciones; cualquiera que quiera mejorar su rendimiento puede poner en práctica la dieta de los jugadores profesionales.

A continuación, un menú tipo diseñado por el Dr. Dobri Kiproff, que le aportará al cuerpo energía y antioxidantes.

Cena noche anterior:

- Entrada: Sopa de tomate o ensalada mixta.
- Plato principal: Debe incluir suficientes carbohidratos complejos como pastas, quinua, farro, papas (preferentemente papas púrpura), carne (bistec) y vegetales grillados.
- Postre: Mousse de chocolate con bayas.
- Bebida: Agua, té frío o jugo de tomate

Día del juego:

- **Desayuno:** Huevo entero y dos claras de huevo, cocidos de cualquier modo. No usar aceite sino manteca sin sal. Para acompañar, se puede optar por tocino de alta calidad, jamón o salchicha. Además, 1 o 2 rebanadas de tostadas de grano entero y jugo de naranja, manzana o arándano recién exprimido.
- **Snacks:** un puñado de almendras y una botella de agua.
- **Almuerzo:** Ensalada mixta, carne magra (pollo), pescado, queso o pasta. De postre, comer una ensalada de frutas con yogur estilo griego.
- **Antes del juego:** Batido de banana y kiwi y un manojo de nueces.

Tabla de dietas para futbolistas escolares

En éste artículo lo que se pretende es exponer cual sería la alimentación correcta de un deportista mediante ejemplos. Dietas que nos hagan ver la variedad de alimentos a ingerir y cuando hacerlo.

**DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS SEMANALMENTE EN CADA
INGESTA**

Días	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Merienda
lunes	Leche 70 Kcal	Manzana 15 Kcal	Ensalada de brócoli 5.9 Kcal	Barra nutricional 65 Kcal	Ensalada de acelgas hervidas 30 Kcal
	Cereales 20 Kcal		Legumbres (lentejas) 60 Kcal		Sopa o crema de tomate 88 Kcal
	Jugo de naranja 11 Kcal		Pechuga de pollo asada 10 Kcal		Puré 20 Kcal
	Galletas 8 Kcal		Sandía 5.3 Kcal		Pescado 60 Kcal
	Total 109 k cal	Total 15 k cal	Total 81.2 k cal	Total 65 k cal	Total 198 k cal
Martes	Leche 70 Kcal	Mandarinas 10.9 Kcal	Ensalada de lechuga 2.9 Kcal	Galletas 8 Kcal	Ensalada 13 Kcal
	Cereales 67 Kcal		Arroz 78.6 Kcal		Verduras hervidas 9 Kcal
	Jugo de tomate de árbol 8 kcal		Carne molida 2.4 Kcal		Pasta de pollo 0.5 Kcal
	Pan tostado 56 Kcal		Yogurt 9 Kcal		Manzana 15.2 Kcal
	Huevo duro 76 Kcal				
	Total 277 k cal	Total 10.9 k cal	Total 92.9 k cal	Total 8 k cal	Total 37.7 k cal
miércoles	Leche 70 Kcal	Kiwi 10.8 Kcal	Ensalada choclo 22.1 Kcal	Trozos de melón 11.1 Kcal	Ensalada 13 Kcal
	Jugo de melón 11 Kcal		Rabanitos 16 Kcal		Pasta con pollo 0.8 Kcal
	Pan integral 50 kcal		Pescado 60 Kcal		Arroz integral 75 Kcal
	Una porción de macadamias 13 Kcal		Pedazo de tarta de fresas 7.9 Kcal		Un vaso de leche 70 Kcal

	Total 144 k cal	Total 10.8 k cal	Total 106 k cal	Total 11.1 k cal	Total 158.8 k cal
jueves	Un vaso de leche 70 Kcal	Peras 14.8 Kcal	Ensalada de pepino 2.7 Kcal	Un pedazo de tarta de plátano 8.8 Kcal	Ensalada 13 Kcal
	Jugo de durazno 13 Kcal		Patatas con pollo y carne 19.4 Kcal		Sopa o crema de espárragos 7 Kcal
	Pan tostado 36 kcal		Papaya 68 Kcal		Puré 24 Kcal
	Queso fresco 1 Kcal				Carne 2.4 Kcal
	Galletas 8 Kcal				Queso fresco 1 Kcal
	Total 128 k cal	Total 14.8 k cal	Total 90.1 k cal	Total 8.8 k cal	Total 47.4 k cal
viernes	Un vaso de leche 70 Kcal	Una porción de uvas 16.7 Kcal	Ensalada de remolacha 9.5 Kcal	Una toronja 12 Kcal	Ensalada 13 Kcal
	Jugo de mora 10 Kcal		Legumbres y carne 62 Kcal		Verduras y menudos de pollo 16 Kcal
	Cereal 20 kcal		Pedazo de tarta de manzana 7.9 Kcal		Porción de fresas 8.5 Kcal
	Galletas 8 Kcal				
	Total 108 k cal	Total 16.7 k cal	Total 79.4 k cal	Total k cal	Total 37.5 k cal

Indicar que todas estas dietas serán variadas dependiendo de los días de entrenamiento o partido del jugador/a, sobretodo no comiendo nada pesado antes de él e ingiriendo los alimentos adecuados después del esfuerzo para la correcta recuperación del organismo, el cual queremos que esté preparado al 100 % para otro posible esfuerzo temprano.

Días	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Merienda
lunes	Un vaso de leche 70 Kcal		Ensalada de tomate 4.7 Kcal	Barritas de cereales con frutas 69 Kcal	Ensalada 13 Kcal
	Cereales 20 Kcal		Garbanzos 61 Kcal		Crema de verduras 4.6 Kcal
	Jugo de guayaba 16 Kcal		Carne de cerdo 2 Kcal		Pollo a la plancha 2 Kcal
	Galletas con margarina 15 Kcal		Mandarina 10.9 Kcal		Tarta de manzana 7.9 Kcal
	Total 121 k cal	Total k cal	Total 78.6 k cal	Total 69 k cal	Total 27.5 k cal
Martes	Un vaso de leche 70 Kcal	Una porción de sandía 5.3 Kcal	Ensalada de zanahoria 9.7 Kcal	Una porción de galletas 8 Kcal	Ensalada 13 Kcal
	Jugo de mora 10 Kcal		Arroz 78 Kcal		Puerros en vinagreta 6.4 Kcal
	Un pedazo de pan 57 Kcal		Pollo asado 1.8 Kcal		Jamón, queso y pan rallado 61 Kcal
			Yogurt natural 4.4 Kcal		Cerezas 14.3 Kcal
	Total 137 k cal	Total 5.3 k cal	Total 93.9 k cal	Total 8 k cal	Total 97.7 k cal
miércoles	Un vaso de leche 70 Kcal		Ensalada de porotos 61.3 Kcal	Barritas energéticas 65 Kcal	Ensalada 13 Kcal
	Cereales 20 Kcal		Vainitas 16 Kcal		Pasta con lomo de cerdo 3 Kcal
	Jugo de piña 52 Kcal		Chuleta a la plancha 4 Kcal		Empanada de viento 5 Kcal
	Pan tostado 57 Kcal		Tarta helada 7.9 Kcal		Natilla (postre lácteo) 6 Kcal

	Huevo tibio 13 Kcal				
	Total 212 k cal	Total k cal	Total 89.2 k cal	Total 65 k cal	Total 27 k cal
Jueves	Un vaso de leche 70 kcal		Ensalada de pepinillo verde 29 Kcal		Ensalada 13 Kcal
	Jugo de mango 14 Kcal		Papas en salsa verde 19 Kcal		Sopa de pescado 3.9 Kcal
	Pan tostado 57 Kcal		Salchicha con tomate 4.6 Kcal		Filete de carne 0.78 Kcal
	Queso fresco 1 Kcal		Manzana 15.2 Kcal		Queso fresco 1 Kcal
	Mortadela 4 Kcal				
	Total 146 k cal	Total k cal	Total 67.8 k cal	Total k cal	Total 18.58 k cal
viernes	Un vaso de leche 70 Kcal	Porción de cerezas 14.3 Kcal	Ensalada chochos 22 Kcal	Porción de manzanas 15.2 Kcal	Ensalada 13 Kcal
	Jugo de naranja 10.5 Kcal		Vainitas con jamón 20 Kcal		Anchoas 28 Kcal
	Galletas con margarina 15 Kcal		Chuleta de cerdo 2 Kcal		Alcachofas 10 Kcal
			Tarta de arroz 15 Kcal		Uvas 16.7 Kcal
	Total 95.5 k cal	Total 14.3 k cal	Total 59 k cal	Total 15.2 k cal	Total 67.7 k cal

Nutrición para niños futbolistas



El niño necesita un cuerpo bien entrenado y bien nutrido, a través de una correcta y equilibrada alimentación. El hecho de seguir una alimentación equilibrada contribuirá a que el futbolista se mantenga en un buen estado de salud y aproveche sus capacidades físicas al máximo y su rendimiento será cada vez más eficiente.

- 1.- Comer alimentos naturales de valor nutricional: carne, pescado, huevos, lácteos, cereales, fruta, verdura.
- 2.- Hidratarse durante todo el día y sobre todo en los días de entrenamientos (antes, durante y después).
- 3.- Mantener un horario regular de las comidas respetando los intervalos de tiempo entre éstas.

Y si el entrenamiento es por la mañana



Levantarse con tiempo suficiente para tomar el desayuno 1 hora antes del entrenamiento. Puedes elegir los siguientes alimentos:

- Fruta fresca, jugos y mejor aún EXTRACTOS.
- Leche, yogurt.
- Cereales, galletas.
- Pan tostado con mantequilla y mermelada o miel.
- Queso suave, tortilla, etc.

(No tomar: café con leche, pasteles, cremas, embutidos, pan en demasía).

Una buena alimentación contribuye al mejor crecimiento del cuerpo, **mejora el rendimiento escolar** y mejora sin duda el rendimiento físico. Es muy importante prestarle atención a esto, no sólo los días de práctica o partido sino los 365 días del año.

De la misma manera que los campeones de fórmula 1 como Fernando Alonso por ejemplo, no podrían ser campeones mundiales si utilizan en sus autos o bólidos una gasolina común; tampoco nosotros podemos pretender ser buenos futbolistas, si no nos alimentamos bien, porque la comida es nuestro "**combustible**" y tiene que ser de la mejor calidad posible. Una buena alimentación no necesariamente es más cara, probablemente sea más barata que una mala.

El principal "**combustible**" para el cuerpo del niño futbolista debe ser a los que llamamos "**glúcidos o azúcares complejos**" (o hidratos de carbono).

Deben ser consumidos como base de cada comida. Los alimentos que los contienen en mayor cantidad son: pan, galletas, pastas, arroz, polenta, papas, batata, maíz, masas de tartas. Si bien los "**glúcidos o azúcares simples**" también son importantes, **no deben ser consumidos en exceso.**

Nos referimos al: **azúcar, miel, dulces, mermeladas. Habría que ir dejando los caramelos, las golosinas y los chupetes.**

No es necesario que se consuma grandes cantidades de carne, ellas deben ser el acompañamiento de los **"glúcidos complejos"**. Es bueno acostumbrarse a comer más carnes blancas (pollo o pescado), que rojas (vaca, cordero, cerdo, fiambres), ya que aportan menos grasas y menos proteínas de las que producen ácido úrico, llamadas "purinas", las que después generan problemas de mayor edad. Son preferibles las carnes **al horno o a la plancha o hervidas que fritas.**

Las carnes son importantes en la infancia en lo que tiene relación a la función de las **"proteínas"** para la construcción de un aparato locomotor resistente (huesos, articulaciones, músculos), de todos modos **no consumir en exceso.**

Respecto a las grasas (**aceites, fritos, manteca**) **pueden ser consumidas pero en poca cantidad.** Si el plato incluye papas como acompañamiento, **es mejor preferir puré, las papas hervidas o las papas al horno que fritas.**

Las carnes deben ser elegidas flacas, **o sea con poca grasa.** Las salsas deben ser livianas en lo que hace a las grasas.

En cuanto a los condimentos, **preferible el aceite y sal; limón y/o vinagre. Poca mayonesa y condimentos muy elaborados.**

Es importante tomar diariamente leche o derivados (yogures) .La leche es el **principal alimento del niño. La leche tiene proteínas, glúcidos y grasas.** Si el niño no tiene problemas debe tomar leche común, o sea entera. Ellos deben tomar de 1/2 a 1lt. Diario. Si no les gusta debemos sustituir con yogures, quesos, salsa blanca, flan, arroz con leche, y licuados de frutas con leche. También es recomendable que empiecen a querer desde temprano **los vegetales y las frutas, son el principal aporte de vitaminas y minerales.** Deberían ser incluidos en todas las comidas. Aseguremos al niño que consuman líquidos durante el día; en especial agua pura o saborizada, o limonadas, o leche como alimentación habitual, **es mejor evitar refrescos como la coca-cola o similares, ya que**

tienen estimulantes que producen acostumbramiento, son diuréticas y tienen gas, que dificulta la digestión.

Cuando acaba el entrenamiento o partido, lo más importante es reponer los líquidos (agua o limonada o jugos) y después los **"glúcidos complejos"** (pan, galletas, pastas,...etc.) **Si termino cansado después de un partido lo mejor es una comida de fácil digestión y que pueda recuperar el "combustible" utilizado, lo mejor una pasta, y si es con manteca y queso mejor, las carnes para el día siguiente, pues las digiero más lento.**

Y antes de un partid. Si el partido es de tarde, la última comida será el almuerzo. Si es posible **3 horas antes y en él incluimos una sopa, una pasta y un postre (fruta, flan, etc.), en lo posible no le daremos carne.**

Y si es de mañana el partido, Entonces la comida previa será el desayuno (leche, pan, mermeladas, cereales) si estoy obligado a comer 2 horas antes del partido (por viaje por ejemplo), si puedo agrego una proteína (jamón, leonesa u otro fiambre, o gelatina por ejemplo.)Y si el partido es de noche, la comida previa será la merienda, igual que con el desayuno.

Los niños deben tener 4 comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena), **no saltarse, ya que se comete el error de saltarse el desayuno y se van a la escuela o al fútbol en ayunas desde la última comida del día anterior, que a veces son más de 12 horas.**

En el desayuno o merienda, incluimos la leche, si es posible cruda, fría o caliente; si me gusta más el café con leche o el colocado o el té con leche, está bien. Pan, galletas con mermeladas, o con queso. **Pocos fiambres.** En el desayuno o merienda se puede agregar los cereales, aportan proteínas y glúcidos.

En el almuerzo y cena, siempre la sopa, que puedo variar: de fideos, verduras, con papas, etc.

El plato principal. Si toca carne ya dijimos repartir entre carnes rojas y blancas dando importancia al complemento (arroz, papas, etc.) Incluir de

ser posible, vegetales (lechugas, tomates, etc.)Insistir mucho con las pastas en blanco (aceite y manteca o queso).

Y por fin el postre. Simple cuanto menos elaborado mejor como la fruta, el arroz con leche, los helados, las cremas...etc. Las frutas más recomendables: plátano, naranjas y manzanas. También el kiwi, rico en vitamina C, más melocotón, uvas y ciruelas. Es mejor pelarlas a comerlas con cáscara, para digerir mejor y por razones higiénicas.

Todo lo escrito no es más que recomendaciones, pero sabemos que cada niño tiene sus costumbres y los padres tenemos limitaciones para llegar al ideal. De todas formas la idea es ir mejorando poco a poco ya que la alimentación de un deportista es muy simple y nos va a exigir ser creativos.

6.7 METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO.

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVIDENCIAS
SOCIALIZACIÓN	Dar a conocer los resultados obtenidos durante el trabajo de campo a la comunidad educativa para que tomen conciencia sobre la importancia de la adecuada alimentación.	Taller de socialización de la propuesta, presentación de resultados encontrados	Humanos Investigador Materiales Audiovisuales Laminas etc.	15 de Diciembre del 2013	Investigador Autoridades de la Institución	Listado de participantes Grupos de trabajo Tareas asignadas
PLANIFICACIÓN	Planificar el manual metodológico sobre la adecuada alimentación	Grupos de trabajo establecidos	Humanos Investigador Materiales Audiovisuales Temas de trabajo	Del 03 al 15 de enero del 2014	Investigador Autoridades de la Institución Docentes	Manual realizado por temas establecidos
CAPACITACIÓN	Realizar conferencias, charlas y demostraciones	Temas relacionados con la alimentación y	Humanos Investigador Materiales Audiovisuales	Del 15 al 31 de enero del 2014	Investigador	Listado de participantes Talleres de apoyo

	prácticas de la correcta forma de alimentarse para lograr un rendimiento físico	las actividades físicas, contenidos del manual	Temas de trabajo			Grupos de trabajo
EJECUCIÓN	Ejecutar los contenidos del manual didáctico, aplicación teórica y practica	Monitoreo de la aplicación de las actividades del manual	Humanos Investigador Materiales Audiovisuales Temas de trabajo	Febrero - Abril 2014	Investigador Autoridades Docentes	Aplicación de las actividades planificadas

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Para la administración de la propuesta se contará con la intervención de la comunidad educativa y cumplirán funciones específicas, que son las siguientes:

Responsable	Fase de Responsabilidad
EL AUTOR	- Diseño y socialización de la propuesta
AUTORIDADES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS:	- Estudio y aplicación de la guía. - Evaluación de resultados
PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIO	- Grupo de apoyo de actividades

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de la aplicación de una propuesta se debe dar cumplimiento a la fase final que todo proceso implica y es la evaluación:

La previsión de un sistema de evaluación se justifica porque:

- Prevé la optimización de resultados.
- Identifica los factores que podrían obstaculizar la aplicación de la propuesta.
- Informa cómo se están desarrollando las fases de la propuesta.
- Interpreta de manera coherente el valor de las decisiones que se deben tomar.
- Permite la oportuna toma de decisiones y acciones de mejora.
- Promueve la retroalimentación de los procesos.

La evaluación tiene como objetivo principal, determinar la eficacia, eficiencia, efectividad y pertinencia de la aplicación de la guía, a través de la definición de parámetros cuantitativos y cualitativos, para alcanzar la calidad de los procesos y resultados.

Los aspectos a evaluar son los siguientes:

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de evaluación
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar la alimentación en los estudiantes para el desarrollo de las actividades físicas.
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Concientizar la importancia de la alimentación en el desarrollo de las actividades físicas. Aplicar los talleres sobre la alimentación a nivel de los curso motivo de estudio.
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto han tenido los talleres realizados sobre la alimentación en el mejoramiento de la actividad física en el fútbol.
5. ¿Quién evalúa?	El investigador: Jorge Tigse.
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio, durante y al final de cada etapa.
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante la aplicación de encuestas, y también con la observación directa.
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas y cuestionario.

BIBLIOGRAFÍA

- BARBOZA, D. y Tancredi, D. (1992) Diagnóstico de la enseñanza alimentaria y Nutrición en la Educación Básica Venezolana. Caracas, Cenamec.
- BUSDIECKER, S. (2000) Cambios de los hábitos de alimentación durante la infancia. Rev. Chil. Pediatr, 71 (1), 5-11.
- CONTRERAS, J. y M. Garcia (2005) Alimentación y Cultura, perspectivas antropológicas. Ediciones Ariel España.
- DE GARINE, I (1995) Los aspectos socioculturales de la Nutrición, Universidad de Barcelona España.
- AUCOUTURIER, Darrault (1985). La práctica psicomotriz. Reeducción y terapia. Editorial Científico Médica.
- BRUGUÉ, L. (2003) Los primeros juegos infantiles, en El desarrollo de los niños, paso a paso, UOC, Barcelona, España.
- DINELLO, Raimundo (2007). Tratado de Pedagogía. Montevideo: Magro.
- DOBLER, Erika (1987) Manual de juegos menores, Stadium S.R.L., Francia
- GARCÍA C. (2009) Juegos populares y tradicionales de España y su valor didáctico en el aula de Educación Física. Buenos Aires - Año 14 - Nº 132.
- JACOB, O. (1974) Comprendiendo la Anatomía Topográfica. Salvat Editores, Barcelona, España.
- JACQUES, Richard (2004). Patología Psicomotriz. Editorial Dossat 2000. Barcelona, España.
- LAPIERRE (1977). Educación psicomotriz en la escuela maternal. Editorial Científico Médica. Barcelona-España.

MEINEL Y SCHUABEL. (2001) Teoría del Movimiento. Ed, Stadium. Estructura del Movimiento.

HEREDIA, Y. (2007). Promoción de una cultura alimentaria en los estudiantes de educación a través de los promotores del Programa Aula Salud en el Instituto

JAFFÉ, W. (1988). Metas nutricionales y guías de alimentación para América Latina. Bases para el Desarrollo. Caracas: Fundación Cavendes.

LOVERA, J.R. (1988) Historia de la alimentación en Venezuela, Centro de Estudios Gastronómicos, Venezuela.

MARTÍNEZ, E. (1999) Educación en Nutrición: Una estrategia preventiva, (boletín del centro de atención Nutricional Infantil de Antímano CANIA, 2 (2), p.16. Caracas.

MIRABAL de Molines, M. (2005, Julio). Lineamientos para la educación nutricional en Venezuela. Ponencia presentada en las II Jornadas científicas CANIA, Caracas.

NEIRA, T. (2000). Factores que inciden en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la matemática en la educación superior. Caso: Universidad Experimental del Táchira. Tesis doctoral no publicada. Universidad Santa María. Caracas.

RIGAL, Robert (2006). Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria. Bogotá.

RODRÍGUEZ, Rodolfo (2005). Terapia psicomotriz. Casos de los 3 a los 11 años. CIE Dossat. Bogotá

RUBIO, Zori (2008). La psicomotricidad en la escuela. Editorial Dossat 2000. Buenos Aires.

SÁNCHEZ, Miguel (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe. México.

SÁNCHEZ, Pilar (2001). La psicomotricidad en la escuela: una práctica preventiva y educativa. Ediciones Aljibe.

NETGRAFÍA

- <http://comunicacion/bing>.
- http://es.wikipedia.org/wiki/Expresi%C3%B3n_corporalcentros3.pntic.mec.es/cp.valvanera/juegos/

Anexos

ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta a docentes, directivo del Plantel y padres de familia

Objetivo: Identificar la influencia en el desarrollo de la actividad física y psicológica en los alumnos de sexto y séptimo grado.

Instructivo:

Por favor marque con una X una sola opción de respuesta.

Cuestionario

1. ¿Considera usted que los estudiantes de la Escuela ingieren las tres comidas básicas en el día?
Si () No () A veces ()
2. ¿Piensa que una alimentación variada ayudaría a mejorar la práctica de actividades físicas en las clases de cultura física?
Si () No () A veces ()
3. ¿Los alimentos que los estudiantes ingieren son variados y cumplen con los requerimientos alimenticios necesarios?
Si () No () A veces ()
4. ¿Conoce usted que la Escuela forma parte del sistema de alimentación Escolar?
Si () No () A veces ()
5. ¿Tiene usted conocimiento de las clases de alimentos que se deben consumir para optimizar el desarrollo físico y mental de los estudiantes?
Si () No () A veces ()
6. ¿Los estudiantes presentan afecto por desarrollar actividades físicas en la Escuela?
Si () No () A veces ()
7. ¿Durante las clases de Cultura Física se ejecutan actividades que desarrollen de manera armónica el aspecto físico y mental de los estudiantes?

Si () No () A veces ()

8. ¿Considera que si los estudiantes están bien alimentados pueden mejorar su desempeño físico en la Escuela?

Si () No () A veces ()

9. ¿Considera usted que la práctica de actividades físicas activan el sistema emocional de los estudiantes?

Si () No () A veces ()

10. ¿Estaría dispuesto a participar en acciones concretas para mejorar la actividad física mediante una alimentación adecuada?

Si () No () A veces ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 2

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta a Estudiantes de sexto y séptimo grados de la escuela “Agustín Albán”

Objetivo: Conocer el criterio de los estudiantes en aspectos relacionados a la alimentación y su influencia en el desarrollo de su actividad física y psicológica.

Instructivo:

Por favor marque con una X una sola opción de respuesta.

Cuestionario

1. ¿Ingiere usted las tres comidas básicas en el día?
Si () No () A veces ()
2. ¿Piensa que una alimentación variada ayudaría a mejorar la práctica de actividades físicas en las clases de cultura física?
Si () No () A veces ()
3. ¿Los alimentos que usted ingiere son variados y cumplen con los requerimientos alimenticios necesarios?
Si () No () A veces ()
4. ¿Conoce usted que la Escuela forma parte del sistema de alimentación Escolar?
Si () No () A veces ()
5. ¿Piensa que las diferentes clases de alimentos se deben consumir para optimizar el desarrollo físico y mental de los estudiantes?
Si () No () A veces ()
6. ¿Tiene afecto por desarrollar actividades físicas en la Escuela?
Si () No () A veces ()
7. ¿Durante las clases de Cultura Física se ejecutan actividades que desarrollen de manera armónica el aspecto físico y mental?
Si () No () A veces ()

8. ¿Considera usted que si está bien alimentado puede mejorar su desempeño físico en la Escuela?
Si () No () A veces ()
9. ¿Considera usted que la práctica de actividades físicas activan el sistema emocional de los estudiantes?
Si () No () A veces ()
10. ¿Estaría dispuesto a participar en acciones concretas para mejorar la actividad física mediante una alimentación adecuada?
Si () No () A veces ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 3

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	ACTIVIDADES	MESES							
		SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
1	Elaboración del proyecto								
3	Elaboración del Marco Teórico								
4	Recolección de la Información								
5	Procesamiento de datos								
6	Análisis de resultados y conclusiones								
7	Formulación de la Propuesta								
8	Redacción del informe final								
9	Transcripción del informe								
10	Presentación del informe								

Cuadro N° 6: Cronograma de actividades

Elaborado por: Jorge Tigse.

ANEXO N° 4

ESCUELA AGUSTÍN ALBAN

