



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

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

Mención: Cultura Física

TEMA:

**“LA DESNUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS
ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “JUAN
MONTALVO” DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

AUTOR: Carrión Naula Juan Isidro

TUTORA: Lcda. M.Sc. Guevara Ganan Graciela Jeannete

AMBATO - ECUADOR

2010

**APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Lcda. M.Sc. Guevara Ganan Graciela Jeannete con Cédula de Ciudadanía No 1802657518

en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación, sobre el tema:

“La desnutrición y su incidencia en el bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la Ciudad de Ambato” desarrollado por el egresado Juan Isidro Carrión Naula, 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 designado por el H. Consejo Directivo.

Ambato, Marzo del 2010

TUTORA

Lcda. M.Sc. Graciela J. Guevara G.

C.C 1802657518

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

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 especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.

Carrión Naula Juan Isidro

C.C. 180083497-8

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 desnutrición y su incidencia en el bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “ Juan Montalvo ” de la ciudad de Ambato, presentada por el señor JUAN ISIDRO CARRIÓN NAULA, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción Marzo - Agosto del 2009, una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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

LA COMISIÓN

Lcda. M.Sc. Gaviño Noemy Hortencia

Ing. M.Sc. Vásquez Marcia

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo lo dedico a mi esposa y a mis hijas por su apoyo constante y decidido que supieron brindarme durante el tiempo de mis estudios, además fueron el pilar fundamental en mis decisiones, ello permite el reconocimiento imperecedero por esa noble colaboración y comprensión.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por dotarme de la vida, la inteligencia y los medios para lograr mis anhelos, a mis familiares por el apoyo incondicional brindado en todos mis emprendimientos, a todo el personal docente que durante el tiempo que duró la Carrera me guiaron con sus conocimientos y experiencias y en especial al Dr. Jaime Punina y a la Lcda. M.Sc. Graciela Guevara que con su sabiduría y capacidad entregaron todo su empeño para culminar el trabajo investigativo, a la Universidad Técnica de Ambato y a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por acogerme y permitirme obtener el Título en la Carrera de Cultura Física, algo extraordinario que en mi vida se ha presentado.

INDICE GENERAL**CONTENIDO**

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	li
APROBACIÓN DE LA TUTORA	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii

INTRODUCCIÓN.....	1
-------------------	---

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	
1.2 Planteamiento del problema.....	4
1.2.1 Contextualización.....	4
1.2.2 Análisis crítico.....	4
1.2.3 Prognosis.....	9
1.2.4 Formulación del problema.....	11
1.2.5 Preguntas directrices.....	11
1.2.6 Delimitación del problema.....	12
1.3 Justificación.....	12
1.4 Objetivos.....	12
1.4.1 General.....	13
1.4.2 Específicos.....	13
	13

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos.....	16
2.2 Fundamentación filosófica.....	16
2.3 Fundamentación legal.....	18
2.4 Categorías fundamentales.....	19
2.4.1 La desnutrición.....	20
2.4.2 Riesgos en la alimentación.....	24
2.4.3 Alimentación adecuada.....	25
2.4.4 Bajo rendimiento físico.....	28
2.4.5 Problemática en la actividad física y el deporte.....	31
2.4.6 La actividad física.....	32
2.5 Hipótesis.....	37
2.6 Señalamiento de variables.....	37

**CAPITULO III
METODOLOGÍA**

3.1	Modalidad básica de la investigación.....	38
3.2	Nivel o tipo de investigación.....	38
3.3	Población y muestra.....	39
3.4	Operacionalización de variables.....	42
3.5	Plan de recolección de información.....	44
3.6	Plan de procesamiento de la información.....	45

**CAPITULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN
DE RESULTADOS**

4.1	Análisis de resultados.....	46
4.2	Interpretación de datos.....	60
4.3	Verificación de hipótesis.....	60

**CAPITULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

**CAPITULO VI
PROPUESTA**

6.1	Datos informativos.....	67
6.2	Antecedentes de la propuesta.....	68
6.3	Justificación.....	68
6.4	Objetivos.....	69
6.5	Análisis de factibilidad.....	70
6.6	Fundamentación científico - técnica.....	70
6.6.1	Guía alimentaria.....	71
6.6.2	Alimentación saludable.....	72

6.6.3 Formación de grupos alimenticios fuente.....	73
6.6.4 Necesidades de energía.....	74
6.6.5 Tipos de actividad física.....	75
6.6.6 Otras alternativas dietéticas.....	81
6.7 Modelo operativo.....	87
6.8 Administración de la propuesta.....	88
6.9 Previsión de la evaluación.....	89

MATERIALES DE REFERENCIA

1 Bibliografía.....	90
2 Anexos.....	91

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

CUADRO 1 Edades- alturas-pesos y necesidades calóricas.....	27
CUADRO 2 Cuadro de población y muestra	39
CUADRO 3 Operacionalización de variables (variable indep.).....	42
CUADRO 4 Operacionalización de variables (variable dep.).....	43
CUADRO 5 Plan de recolección de información.....	44
CUADRO 6 Análisis de resultados (Usted viene de desayunar).....	46
CUADRO 7 Análisis de resultados (Cuántas veces se alim. al día).....	47
CUADRO 8 Análisis de resultados (El colg. cuenta con guía alim.).....	48
CUADRO 9 Análisis de resultados (Alim. adecuada).....	49
CUADRO 10 Análisis de resultados (Guía mejoraría el rendi. Fís.).....	50
CUADRO 11 Análisis de resultados (Le gusta la cult. fís.).....	51
CUADRO 12 Análisis de resultados (Que ejer. realiza con frec.).....	52
CUADRO 13 Análisis de resultados (Estud. vienen sin des.).....	53
CUADRO 14 Análisis de resultados (Alim. fuera de horario).....	54
CUADRO 15 Análisis de resultados (Guía para controlar alim.).....	55
CUADRO 16 Análisis de resultados (Bajo rendim. mala alim.).....	56
CUADRO 17 Análisis de resultados (Guía mejoraría rendi. fís.).....	57

CUADRO 18	Análisis de resultados (Le gusta la cul. fis.).....	58
CUADRO 19	Análisis de resultados (Que ejer. realiza con frec.).....	59
CUADRO 20	Frecuencias observadas.....	61
CUADRO 21	Cuadro de frecuencias.....	62
CUADRO 22	Frecuencias esperadas.....	62
CUADRO 23	Necesidades calóricas.....	76
CUADRO 24	Cantidad diaria de alimentos.....	79
CUADRO 25	Modelo operativo.....	87
CUADRO 26	Administración de la propuesta.....	88
CUADRO 27	Previsión de la evaluación.....	89
GRÁFICO 1	Árbol del problema.....	10
GRÁFICO 2	Categorías fundamentales.....	19
GRÁFICO 3	Cuadro de entrenamiento.....	35
GRÁFICO 4	Desayuno.....	46
GRÁFICO 5	Alimentación diaria.....	47
GRÁFICO 6	Conocimiento de una guía alimentaria.....	48
GRÁFICO 7	Alimentación adecuada para un buen rendimiento físico....	49
GRÁFICO 8	Guía alimentaria para mejorar el rendimiento físico.....	50
GRÁFICO 9	Gusto a la cultura física.....	51
GRÁFICO 10	Ejercicios frecuentes.....	52
GRÁFICO 11	Estudiantes sin desayuno.....	53
GRÁFICO 12	Alimentación fuera de horario.....	54
GRÁFICO 13	Guía nutricional en el Colegio.....	55
GRÁFICO 14	Bajo rendimiento físico por mala alimentación.....	56
GRÁFICO 15	Con guía alimen. mejoraría el rendimiento físico.....	57
GRÁFICO 16	Gusto a la cultura física.....	58
GRÁFICO 17	Ejercicios frecuentes.....	59
GRÁFICO 18	Campana de Gauss.....	64

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: La desnutrición y su incidencia en el bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la ciudad de Ambato.

AUTOR: Carrión Naula Juan Isidro

TUTORA: Lcda. M.Sc. Guevara Ganan Graciela Jeannete

Resumen: La presente investigación está fundamentada en el tema, la desnutrición y su incidencia en el bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario, “Juan Montalvo”; frente al hecho de que en el área de la nutrición dentro de la institución no se han manejado estrategias para informar a los estudiantes la forma de alimentarse adecuadamente, se ha visto la necesidad de realizar esta investigación con perspectivas de mejoramiento en el convivir diario de los estudiantes de esta institución, a través de la observación se detectaron problemas de fatiga y angustia en los estudiantes que efectuaban los ejercicios físicos en las clases de cultura física, razón por la cual se proyectó ejecutar este trabajo considerándose como la principal causa la desnutrición que debe estar afectando al estudiante y consecuentemente el deterioro del nivel físico de los estudiantes y que luego sería un problema a tomarse muy en cuenta a futuro.

Una vez que se ha procedido a estructurar el estudio se ha continuado con la investigación en el plantel y en la adquisición de información para plantear objetivos, los mismos que sirvan para la búsqueda de soluciones al problema, se ha requerido del contingente de los estudiantes y señores docentes para realizar

las encuestas y tener parámetros reales para saber cómo se encuentra la alimentación de los estudiantes del establecimiento educativo..

Se presenta la hipótesis en la cual se afirma la elaboración de la guía alimentaria que sirva como elemento importante para establecer aspectos saludables y que la ejecución en el plantel permita elevar el rendimiento físico, académico y psicológico de los estudiantes.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación está dirigida a conocer las causas que originan los problemas relacionados al deterioro del nivel físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario, la oportunidad de desarrollar el trabajo investigativo en esta Institución educativa tiene el propósito de que a través de la observación y las consultas a sus actores permitan analizar, experimentar, comprobar y proponer vías de solución al problema en mención, además la investigación está orientada con las exigencias que proponen las normas de la investigación y tomando en cuenta las variables como la desnutrición y el bajo rendimiento físico, causa - efecto respectivamente y que estarán presentes en el desarrollo del proceso.

En el Capítulo primero se establece el problema como la parte fundamental del estudio, a continuación se presenta el tema: La desnutrición y su incidencia en el bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario de la ciudad de Ambato, luego se da paso al Planteamiento del Problema y al entrar a la Contextualización se le ubica al problema en su contexto macro, meso y micro con su red de relaciones y detallando la realidad consultada sobre el tema, continuando con el proceso se presenta el Árbol del Problema donde se le ubica las respectivas causas y efectos, en nuestro estudio se ha considerado a la desnutrición como la causa principal y el bajo rendimiento físico de los estudiantes como el efecto, a continuación se presenta el Análisis Crítico que trata sobre el problema con sus variables,. La Prognosis genera planteamientos sólidos para el futuro como la elaboración de una guía y la realización de conferencias y charlas que son posibles para solucionar el problema, luego viene la Formulación del Problema. Las Preguntas Directrices son también interrogantes que ayudan a considerar aspectos importantes del problema: ¿Cómo diagnosticar la desnutrición en los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la Ciudad de Ambato?.¿Cómo determinar el bajo rendimiento físico de los estudiantes con los métodos de enseñanza impartidos por los docentes del Colegio Universitario “Juan

Montalvo de la Ciudad de Ambato? ¿Para qué elaborar una guía nutricional para los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato?

La Justificación se refiere a las circunstancias mediatas y fija las razones lógicas y valederas para efectuar la investigación, luego de todo este proceso se presentan los Objetivos, General que permiten indagar la incidencia de la desnutrición y el bajo rendimiento físico de los estudiantes, los Específicos que diagnostican los hábitos alimenticios, orientando y guiando todo el trabajo investigativo con propósitos y soluciones capaces de alcanzar que a través de la elaboración de una guía alimentaria se difunda en la Institución.

El Capítulo segundo trata sobre el Marco Teórico que es un instrumento que relaciona con la investigación anterior, contiene también un conjunto de elementos de organización cognitiva, que construye teorías partiendo de nociones previas. Los Antecedentes Investigativos que en nuestro caso no existe investigación anterior sobre el tema y que se considera única. La Fundamentación Filosófica se ubica dentro de las concepciones, valores y la esencia de la investigación, la Fundamentación Legal, con los mandatos constitucionales vigentes, el Ministerio de salud Pública que es la autoridad que ejerce la rectoría del sistema de salud, las normas legales de distinta jerarquía. Las Categorías Fundamentales que se ubican o se categorizan la información obtenida desde la más importante y trascendente a concluir en las variables en estudio, la Hipótesis que afirma que la desnutrición influye notoriamente en el bajo rendimiento físico y por último el Señalamiento de las Variables.

En el Capítulo tercero se establece la Metodología la cual se realiza con el método de campo ya que esta investigación se da en el mismo lugar donde sucede el fenómeno, es decir en el Colegio Universitario, la documental bibliográfica que se conceptualiza en base a criterios de diversos autores. El Tipo de Investigación es la exploratoria que genera una hipótesis y reconoce las variables, la descriptiva comprende la descripción, registro y análisis de las variables, la Población y Muestra determina el número total de estudiantes en estudio y la Muestra que se calcula por

medio de una fórmula, luego la Operacionalización de las Variables que conceptualiza, categoriza y requiere de indicadores, ítems y técnicas instrumentales y el plan de recolección de información que realiza las preguntas y da las explicaciones correspondientes referentes a la investigación.

En el Capítulo Cuarto se analiza y se interpreta los resultados de las encuestas en un cuadro de frecuencia y además se presentan gráficos con los respectivos porcentajes, para dar paso a la Verificación de la Hipótesis, en donde se calcula la hipótesis a través del chi cuadrado, para nuestro estudio se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

El Capítulo Quinto consta de las conclusiones y recomendaciones que plantea los pormenores detectados y propone varias sugerencias.

Y para concluir el Capítulo Sexto trata de la propuesta, la cual se propone y se elabora una guía alimentaria como el instrumento educativo, científico y necesario para manejar una alimentación adecuada de los estudiantes del Colegio Universitario “Juan Montalvo”.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA:

“La desnutrición y su incidencia en el bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

Macro

La crisis política y económica del país se manifiesta de una forma generalizada perjudicando a todos los estratos sociales en el ámbito nutricional, las instituciones educativas no escapan de esta problemática que aqueja desde varias décadas atrás, consecuencia de los gobiernos que no han buscado un desarrollo en la salud y el bienestar de los ciudadanos y específicamente la juventud estudiantil, notándose un bajo rendimiento en las actividades físicas que puede ser ocasionada por la desnutrición.

El estado desde 1995 viene entregando desayuno escolar en varios establecimientos educativos y a partir del año 1999 se ha extendido con el almuerzo escolar, estos programas de alimentación ayudan de alguna forma a los niños del nivel primario, en lo que respecta a los estudiantes secundarios no existe un programa alimenticio para atender estas necesidades y aún si la alimentación de los jóvenes está dirigida a la comida chatarra, esta situación conlleva a la alimentación inadecuada, quienes dirigen las instituciones

educativas deben estar enfocados a todos los posibles escenarios que presente el gobierno para poder ser parte de cualquier programa nutricional.

De conformidad a los mandatos constitucionales vigentes, el Ministerio de Salud Pública es la Autoridad Sanitaria Nacional y en consecuencia ejerce la Rectoría del Sistema Nacional de Salud, Art. 361

Le corresponde asimismo promover la generación y producción de conocimiento y fomentar la Investigación Científica y tecnológica para contribuir a la realización del buen vivir, la nutrición como parte integrante del Ministerio de Salud Pública tiene competencias y atribuciones definidas que se ejercen a través de dos instancias:

- El Instituto Nacional de Investigaciones en Alimentación y Nutrición, integrante del Instituto Nacional de Salud Pública,
- La Dirección Nacional de Nutrición.

El Programa de Alimentación Escolar

Según el Programa de Alimentación Escolar (PAE) es el programa social de alimentación más grande e importante que realiza el Estado Ecuatoriano, atendiendo con desayuno y almuerzo escolar a niños, niñas y adolescentes que asisten a escuelas de todo el país.

Los objetivos del programa son lograr el mejoramiento de la educación básica, brindar un apoyo alimentario con enfoque nutricional para menguar el hambre a corto plazo, otorgar un subsidio directo y focalizado a las familias pobres.

La Cobertura del PAE es de 15.846 escuelas fiscales, fiscomisionales y municipales, beneficiando a 1'423.340 niños, niñas y adolescentes entre los 5 a 14 años, durante 160 días al año.

Tiene dos modalidades de atención: (1) Desayuno escolar: Ración diaria por niño 30 gr. de galletas y 35 gr. de colada enriquecida, que contiene Vitaminas

A, B1 (Tiamina), B2 (Riboflavina), ácido fólico, Hierro (el 50% del requerimiento diario), Calcio (el 30 % del requerimiento diario). El desayuno supe hasta el 15% de la necesidad nutricional de los escolares. (2) Almuerzo escolar: Ración diaria por niño de almuerzo escolar de 100 gr. de cereal (arroz), 20 gr. de lenteja, 20 gr. de fréjol, 20 gr. de atún enlatado, 6 ml. de aceite vegetal, 12 gr. de azúcar, 5 gr. de sal, 5 gr. de avena. Más los componentes aportados por los padres de familia, como frutas, legumbres, huevo, condimentos, etc., que se emplean para preparar el almuerzo escolar.

El costo del desayuno escolar es de USD 0.07 (siete centavos de dólar) y del almuerzo es de USD 0.1644 (dieciséis centavos de dólar). En total, Ecuador invierte en la alimentación escolar con USD 0.2344 (veintitrés centavos de dólar) por niño, niña y adolescente diariamente.

El 97% del presupuesto del PAE es financiado a través del presupuesto general del Estado y por el Fondo de Solidaridad, que comprende un monto de 19 millones de dólares. De esos 19 millones, 3'000.000 son administrados por el Ministerios de Bienestar Social y el resto por el Ministerio de Educación y Cultura.

El PAE para cumplir cabalmente con sus propósitos de abastecer a todos los niños, niñas y adolescentes, requiere de aproximadamente 40 millones de dólares. Apenas está financiado la mitad.

Los datos son evidentes por lo que la atención del gobierno no es suficiente para que la alimentación de los estudiantes de los colegios sea la adecuada.

www.msp.gov.ec

Constitución – Ministerio de salud -Rectoría del Sistema Nacional de Salud, Art. 361

www.google.com, desnutrición en adolescentes colegios

El gobierno al no cumplir con lo que establece la ley, automáticamente está permitiendo que los establecimientos educativos tengan problemas internos como es el caso que amerita en el bajo rendimiento físico de los estudiantes

del Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la ciudad de Ambato y en todos los establecimientos educativos del país, dicha atención que al proveerse significaría que los jóvenes estudiantes estén en condiciones óptimas para un desarrollo en sus capacidades físicas y aptos para desempeñarse tanto en las clases de cultura física como en las participaciones o competencias internas e interinstitucionales, además encontraríamos estudiantes con capacidad para desempeñarse en la práctica de las diferentes disciplinas para competir en un nivel nacional e internacional, es decir estudiantes con condiciones superiores o deportistas élite, si sabemos que el bajo rendimiento físico tiene sus causas, también tiene consecuencias que complican la salud y el bienestar personal y familiar.

Meso

En la provincia del Tungurahua y específicamente en el cantón Ambato hay fundaciones particulares como la Fundación “Jesús me ama” y la Fundación “Don Bosco” que hacen obra social con los jóvenes de la calle, entregándoles desayuno y almuerzo todos los días. A nivel de estudiantes secundarios no se han presentado proyectos por parte del estado peor aún de las autoridades de la Provincia, lo que esta actitud permite que los estudiantes si no se alimentan bien en sus hogares tendrán problemas de desnutrición, la Dirección de Estudios a través de sus personeros y sus gestiones están en la obligación de ofrecer programas de alimentación en los diferentes colegios fiscales, caso contrario los estudiantes estarán vulnerables a posibles problemas de desnutrición.

En lo referente a la condición física de los estudiantes del nivel secundario en la provincia del Tungurahua, la Dirección de Estudios es la encargada de velar por el bienestar de la juventud estudiosa tanto en el ámbito educativo de salud y físico, realizando gestiones al gobierno para la consecución de todos requerimientos institucionales de la provincia y entregando infraestructura para el desempeño de la cultura física en los colegios, esto ayudaría considerablemente en el rendimiento físico de los educandos, por lo que el

ejercicio y las diferentes actividades recreativas de los estudiantes son importantes en su condición psíquica, física e intelectual.

Micro

El Colegio Universitario “ Juan Montalvo” no cuenta con políticas para ofrecer un servicio de alimentación a los estudiantes de todo el plantel, se observa varias limitaciones para que se logre este propósito, la desnutrición que se considera que existe en los estudiantes presentará muchos problemas familiares, en las actividades académicas y de manera significativa al rendimiento físico del estudiante, la ingesta de comidas sin las normas nutritivas e higiénicas que se expenden en la periferia del Colegio perjudican notablemente el desarrollo psicomotor e intelectual de los estudiantes.

El rendimiento físico es algo natural que los individuos llevan en su condición de personas, pero al encontrarse mermados para cumplir su rol en las actividades físicas debido a una posible situación de mala alimentación es preocupante, lo evidenciado en los estudiantes del Colegio Universitario “Juan Montalvo” ha sido motivo para realizar este estudio y determinar las causas negativas que están afectando el rendimiento físico de los estudiantes y que se manifiesta visiblemente, por tal razón la investigación está fundamentada en situaciones reales que se han observado, además el estudio permite buscar las soluciones al problema detectado como es el bajo rendimiento físico y brindar la posibilidad de mejoramiento a través de propuestas concretas y viables.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Durante el tiempo de permanencia en el Colegio Universitario “Juan Montalvo”, al efectuar las prácticas profesionales se pudo visualizar o percibir el problema del bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario, lo que se ha considerado como una de las causas a la desnutrición, otra pudiera ser los bajos ingresos económicos de los hogares, la alimentación sin control en el hogar, pudieran ser también las causas para que el rendimiento físico este presente en los estudiantes, situación que tendrá que tomarse en cuenta para evitar que este problema se ahonde y sea una de las debilidades más graves en la Institución.

La salud depende de una buena alimentación, bajo este precepto se tendrá una visión clara de lo que significa la alimentación en los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato, conociendo con profundidad las costumbres y hábitos del consumo de los alimentos se manejarán parámetros o cifras normales en la nutrición, caso contrario la alimentación inadecuada producirá la desnutrición afectando notablemente la salud de la mayoría de los estudiantes de la Institución, además se notará brotes de anemia en otros sectores de los estudiantes.

Al considerarse como una debilidad de la Institucional el bajo rendimiento físico de los estudiantes del Colegio Universitario ha sido también una razón para realizar el estudio y de un análisis para determinar cuáles son los motivos que están perjudicando las capacidades individuales de los estudiantes, algo tan importante en los jóvenes que están en edades de disfrutar y desarrollarse como seres con todas sus cualidades y aptitudes en su convivir diario, es también importante mencionar que debe motivarse constantemente a los estudiantes para que realicen ejercicios físicos, ya que si no practican se verán avocados a padecer situaciones negativas en su organismo.

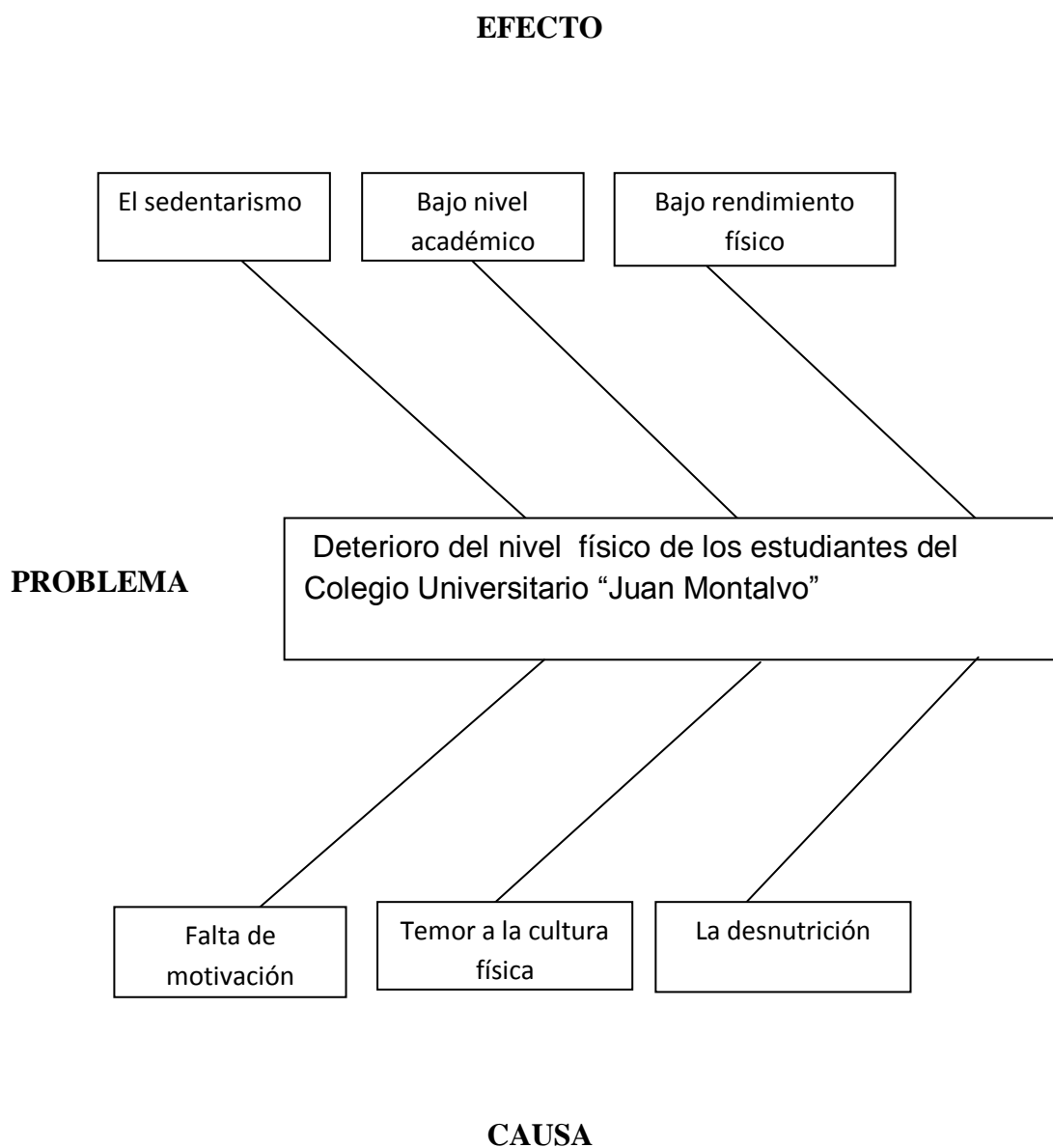


Gráfico No 1: Árbol del problema

Elaborado por: Juan Carrión N.

1.2.3 PROGNOSIS

La gestión de las autoridades para atender las necesidades de los estudiantes en lo que respecta a la alimentación tiene mucho que ver, se ha notado claramente que no existe una planificación inmediata, tampoco para tiempos prolongados y evitar la desnutrición en los estudiantes del Colegio, las falencias son elocuentes en este campo, la alimentación inadecuada es problema que se ha venido evidenciando en los estudiantes del Colegio Universitario Juan Montalvo por lo que se debería controlar desde los hogares y la institución en general para evitar se produzca una desnutrición masiva y que no afecte en el desempeño tanto académico como en el rendimiento físico de los estudiantes. Se hace necesario e imprescindible programar y ejecutar conferencias a los estudiantes sobre las causas de la desnutrición y sus consecuencias, luego presentar una guía nutricional para que se ponga en práctica y que a futuro no se tenga problemas de desnutrición y al contrario con jóvenes estudiantes bien nutridos el nivel académico y físico se eleve y la Institución obtenga el prestigio deseado en la ciudad y la provincia.

De igual forma se aspira que al atender el problema que aqueja a los estudiantes del Colegio Universitario como es la desnutrición, automáticamente se solucione el problema del bajo rendimiento físico que se ha detectado en los estudiantes, con las sugerencias presentadas seguros estamos que a futuro el bajo rendimiento físico se habrá eliminado por completo.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la desnutrición en el bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato, en el Quimestre Noviembre 2009- Enero 2010?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Cómo diagnosticar la desnutrición en los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la Ciudad de Ambato?.

¿Cómo determinar el bajo rendimiento físico de los estudiantes con los métodos de enseñanza impartidos por los docentes del Colegio Universitario “Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato?”

¿Para qué elaborar una guía nutricional para los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Delimitación espacial

La presente investigación se realiza con los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo” que está ubicado en la avenida los Chasquis y Guayllabamba de la Ciudad de Ambato, Provincia del Tungurahua.

Delimitación temporal

El período que tomará la investigación es de Noviembre 2009 a Marzo del 2010 en el Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la Ciudad de Ambato.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La investigación está dirigida a los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario Juan Montalvo, enmarcada dentro del ámbito científico y tratada de una manera sistemática sobre la desnutrición, además el estudio servirá de hecho al mejoramiento en el rendimiento físico de los estudiantes.

Las instituciones deben tener una planificación bien estructurada sobre lo que significa la alimentación, por lo que la investigación en proceso permitirá a las autoridades mirar desde una perspectiva futurista y de soluciones.

Las técnicas o modelos innovadores presentados aspiramos que no solo queden en papeles si no que se pongan en práctica en el Colegio Universitario Juan Montalvo.

El presente trabajo investigativo tiene como finalidad confirmar el deterioro del nivel físico de los estudiantes del Colegio Universitario causada por la desnutrición y presentar una propuesta de solución con la elaboración de una guía nutricional con la que se beneficiarán principalmente los estudiantes, docentes, padres de familia y autoridades del plantel.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 GENERAL

Indagar la incidencia entre la desnutrición y el consecuente bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato, 2009 - 2010

1.4.2 ESPECÍFICOS

- Diagnosticar sobre la desnutrición que poseen los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario Juan Montalvo de la ciudad de Ambato, para proponer campañas de información sobre una buena alimentación?
- Determinar los métodos de enseñanza impartidos por los docentes para buscar soluciones y mejorar el bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario?

- ¿Elaborar una guía alimentaria para establecer un correcto sistema de alimentación que permita mejorar el bajo rendimiento físico y la calidad de vida de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario?

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Este capítulo tratará los diferentes aspectos relacionados con una guía sobre la alimentación y el conocimiento sobre lo que significa la desnutrición en los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario de la Ciudad de Ambato y que permitirá ofrecer nociones de hábitos de nutrición, para que la salud esté en primer plano como una de las situaciones máspreciadas que tiene el ser humano y por ende los estudiantes del plantel, además que será una pauta para que la actividad física que se practica en el establecimiento educativo sea muy provechosa y su nivel académico permita una superación amplia, así la desnutrición será erradicada en gran medida.

Para llegar a este objetivo partiremos de un análisis sobre los antecedentes investigativos por lo que se tomará como una base para el desarrollo del tema propuesto y que la incidencia que exista entre la desnutrición y el bajo rendimiento físico de los estudiantes sea tratada con la seriedad del caso.

Es importante destacar la fundamentación filosófica sobre la cual parte el estudio, ya que toda Institución plantea una misión y una visión, en el presente caso la misión de educar a los jóvenes de la sociedad y una visión en búsqueda de un desarrollo intelectual, físico y de valores en los estudiantes, para que estos objetivos sobre los cuales se desarrolla la investigación tengan un elevado éxito, es menester llegar a la esencia de los problemas para que con planteamientos positivos obtener soluciones, logros y satisfacciones.

La fundamentación legal se encaminará en las disposiciones que contemplan la constitución, leyes y reglamentos de la Institución.

Las categorías fundamentales son la más importantes ya que se mencionan con detalles sus variables independiente y dependiente respectivamente, permitiendo identificar a profundidad sus factores positivos y negativos para

luego proponer posibles estructuras y buscar un mejoramiento, o plantear los medios posibles que satisfagan las aspiraciones tanto en la planificación académica como en la actividad administrativa de la Institucional, además los diferentes conceptos que ayudarán a tener una idea más clara de lo que se propone con la presente investigación.

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En virtud de que se ha procedido a realizar las debidas consultas en la Biblioteca General de la Universidad Técnica de Ambato, las Bibliotecas de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, La Secretaria de Carrera de Cultura Física, la Secretaría de Seminarios de Graduación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación y la Biblioteca del Colegio Universitario Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato, en lo que se refiere a la existencia de alguna tesis o investigación que se haya elaborado con el tema “ La desnutrición y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del Colegio Universitario Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato ” obteniéndose una información negativa es decir no se han realizado estudios de investigación sobre el tema en mención, por lo que se considera que el presente trabajo investigativo es único, por tal razón se ha creído oportuno y necesario efectuar un trabajo investigativo en lo que respecta a la desnutrición y el bajo rendimiento físico de los estudiantes de este establecimiento educativo, tomando en consideración que la salud con una alimentación adecuada es inquebrantable.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La naturaleza nos ofrece grandes oportunidades para desarrollarnos como seres capaces de manejar nuestro propio destino, a través de los instintos, valores y comportamientos libres y voluntarios, por esta razón profundizándonos en lo respecta la alimentación diaria de los seres humanos y específicamente a los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la ciudad de Ambato, se hace necesario tratar con suma responsabilidad este tema ya que mientras hayan jóvenes estudiantes bien

alimentados será una fortaleza en todos los aspectos, tanto familiares, institucionales y en si para la sociedad.

Bajo el Paradigma Propositivo, la excelencia se construye con pensamientos lúcidos y buenas acciones se puede manifestar que el trabajo y las actitudes positivas de sus actores conducirán a profundizar el mejoramiento intelectual, psíquico y físico de todos sus estudiantes, la conciencia clara de sus deberes y obligaciones, la responsabilidad, la justicia y solidaridad llegará a consolidar la excelencia, situación que será un orgullo para sus funcionarios y la Institución, además marcará una pauta importante en su historia, y que los problemas detectados como los focos de desnutrición en los estudiantes del plantel se elimine y que al contrario el bajo rendimiento físico de los estudiantes sea un mito.

Dentro del contexto educativo cabe mencionar que docentes de la Universidad Técnica de Ambato con conocimiento real de las grandes necesidades de la sociedad y en especial del Cantón Ambato, realizaron gestiones ante Consejo Universitario principal organismo de la Universidad para la consecución del Colegio, lo cual este organismo resuelve dicha creación de este centro educativo, tomando el nombre de Elías Romero Herrera, nombre en honor al idealista y fundador principal de esta Institución, desde aquel momento el Colegio pasa ha ser anexo a la Universidad Técnica de Ambato, luego organizan su funcionamiento en los predios de la misma con la colaboración del señor Rector y otras autoridades, sus labores enmarcadas bajo las normas del Ministerio de Educación y las disposiciones de la Dirección de Estudios de Tungurahua y con afán de dar servicio a la comunidad y buscar superación en toda la juventud Ambateña.

En el transcurrir del tiempo se han dado cambios trascendentales en la institución como el cambio de razón social, tomando el nombre de Colegio Universitario “ Juan Montalvo”, actualmente sus funciones lo sigue realizando en los predios Universitarios, las autoridades del Colegio conjuntamente con el personal docente realizan gestiones para lograr que la

institución se fiscalice, es decir que el gobierno provea los fondos necesarios y de su edificio propio para que su administración sea totalmente independiente, los seiscientos y más estudiantes que están dispuestos a formarse en las diferentes especialidades también luchan por que el Colegio funcione con sus propios medios.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

El Colegio Universitario Juan Montalvo se rige bajo los siguientes aspectos legales:

Según la Constitución de la República. La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente.

Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El Estado proveerá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones. El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada. La educación pública será universal y laica en todos los niveles, y gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive.

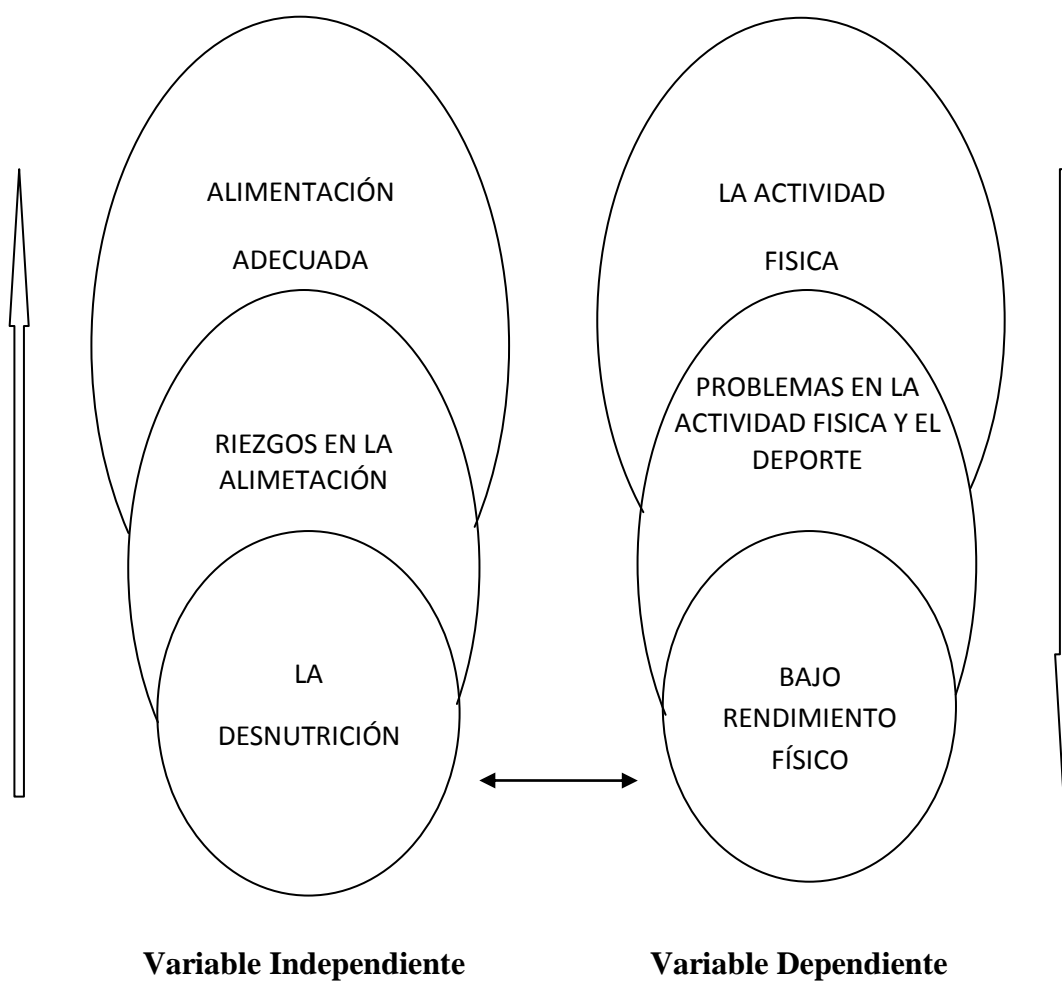
Constitución de la República del Ecuador- Art. No 28

De conformidad a los mandatos constitucionales vigentes el Ministerio de Salud Pública es la autoridad Sanitario Nacional y en consecuencia ejerce la Rectoría del Sistema de Salud (Art. 361).

- ✓ Ministerio de Educación
- ✓ Reglamentos y disposiciones de la Dirección Provincial de Educación
- ✓ Reglamento interno
- ✓ Reglamento de convivencia
- ✓ Consejo Directivo

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

Gráfico No 2



Elaborado por: Juan Carrión Naula

La nutrición como parte integrante del Ministerio de Salud Pública tiene correspondencia y atribuciones definidas que se ejercen a través de dos instancias.

- El Instituto Nacional de investigaciones en alimentos y nutrición, integrante del Instituto Nacional de Salud Pública y.
- La dirección Nacional de Nutrición.

Estos organismos mantienen el tema alimentario nutricional de los ciudadanos en la agenda política contribuyen al cumplimiento de las normas de alimentación y nutrición y a la formación de profesionales de más alto nivel técnico, científico y ético, en disciplinas relacionadas con la alimentación y nutrición humana en coordinación con las universidades y otras instituciones nacionales e internacionales, dentro del propio ministerio y con otros organismos gubernamentales y no gubernamentales, particularmente con las Naciones Unidas que promueven hábitos de vida saludable y que movilizan recursos internos y externos en favor de la juventud del país.

Variable Independiente

2.4.1 LA DESNUTRICIÓN

El problema de desnutrición es trágico para la humanidad más de mil millones de seres humanos están desnutridos y hambrientos, en la mayor parte de los casos es originado por la falta de alimentos pero otras veces tiene su raíz en el desconocimiento de los correctos hábitos alimenticios.

El director del Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas en Ecuador Helmud Rauch alertó sobre los desmesurados niveles de desnutrición infantil y de adolescentes en el país.

Actualmente el 26 % de la población infantil ecuatoriana de 0 a 5 años sufre desnutrición crónica, una situación que se agrava en las zonas rurales, donde se alcanza el 37,7 % de los menores y es aún más crítica entre los indígenas alcanzando el 40%.

Los datos proporcionados por el propio gobierno el 12% de la población ecuatoriana padecen de una extrema pobreza, en las zonas rurales los índices aumenta hasta el 49 % y entre los indígenas el 53 %,

Según lo que versa la Constitución, las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

Constitución de la República del Ecuador 2008 Art.13

Con estos datos realmente es alarmante la situación que están viviendo las familias ecuatorianas y los estudiantes del Colegio Universitario Juan Montalvo no están exentos de que la desnutrición esté presente en una forma silenciosa y peligrosa.

No puede justificarse un país con ingresos medios tenga una situación tan pésima de desnutrición es que no se da la atención debida por parte de las autoridades de salud para atender a la sociedad peor aún a las instituciones educativas en la provisión de una alimentación para prevenir la desnutrición.

Para continuar con el análisis de lo que es la desnutrición es necesario conceptualizar el tema que se está tratando.

La desnutrición es un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico,

Una alimentación es deficiente cuando faltan las sustancias nutritivas necesarias, conduce al organismo humano al estado de desnutrición, cuando una persona recibe sistemáticamente menos calorías de las que necesita, lo primero que le ocurre es adelgazar porque va quemando grasas acumuladas

para obtener energías, al mismo tiempo se produce también la falta de proteínas, aunque en su alimentación se le aporten algunas, el organismo las quemará para obtener energía más vital por ser más apremiante.

Como consecuencia de todo ello el cuerpo se va debilitando, se pierde musculatura, se reblandecen y deforman los huesos, la piel se vuelve áspera y seca, después aparecerá la anemia junto a diversos trastornos orgánicos, en su fase final la enfermedad marca a sus víctimas con un aspecto trágico, después de haber llegado a una delgadez total es sus extremidades el cuerpo se hincha.

Estos síntomas que se presentan es una alerta para ser tomada en cuenta a futuro, a lo mejor la Institución no se encuentra en este nivel de desnutrición pero es importante que se tomen las debidas precauciones, es fundamental que los profesores de cultura física del Colegio Universitario tengan los conocimientos suficientes para detectar cuando los estudiantes sufran de posibles enfermedades que estén relacionadas o aproximadas a una desnutrición crónica, que sería muy lamentable

Clases de desnutrición

Marasmo

Grave decaimiento somático y funcional del organismo provocado por una deficiencia de proteínas y de calorías, causada por una dieta deficiente, sus efectos por falta de un aporte de proteínas que constituyen el principal material estructural del cuerpo y son necesarias para la síntesis de anticuerpos contra las infecciones, además provoca retraso tanto físico como mental.

Escorbuto

Enfermedad causada por un déficit prolongado de vitamina C

(ácido ascórbico) en la ingesta, aparece tras una carencia alimenticia, se caracteriza por astenia progresiva, inflamación y dolor de articulaciones fragilidad capilar, con frecuencia aparece la anemia como consecuencia de estas pequeñas hemorragias, la falta de vitamina C bloquea la producción de sustancias intercelulares para los tejidos conectivos (tejidos de soporte de las paredes de los vasos del hueso) es importante mencionar que para evitar esta enfermedad se debe ingerir frutas y verduras frescas

Pelagra

Enfermedad producida por deficiencia dietética debida a la ingesta o absorción inadecuada de niacina, uno de los compuestos del complejo de vitamina B, la enfermedad afecta en especial a las personas que siguen dietas pobres en proteínas, suele comenzar con debilidad, laxitud, insomnio, y pérdida de peso, la piel se vuelve áspera, rojiza y escamosa, otros síntomas el vértigo, temblores musculares y trastornos mentales, es necesario la ingesta diaria de cantidades de leche, carne o pescado, cereales de granos entero y vegetales frescos para curar o prevenir esta enfermedad.

Beriberi

El beriberi es una enfermedad debida a la carencia de vitamina B1 o Tiamina en la alimentación, la enfermedad lleva a la parálisis total, La palabra beriberi en lengua oriental significa “no puedo más” ha causado estragos enormes en la población de extremo oriente.

Raquitismo

Se produce cuando falta en el organismo la vitamina D, necesaria para fijar en el esqueleto el calcio y el fósforo que contiene algunos alimentos, esta enfermedad es conocida como un trastorno de crecimiento de los huesos, el origen del raquitismo puede estar en un aporte insuficiente de vitamina D en la dieta o en escasez de radiaciones ultravioletas solares, conduce a deformidad esquelética como la incubación de la columna vertebral o de las piernas.

Concepto personal

La desnutrición es el estado crítico que sufre una persona por falta de las sustancias nutritivas y básicas en los alimentos que ingiere.

El tema que se está tratando en esta investigación es con el propósito de que se conozca a fondo el deterioro del nivel físico de los estudiantes del Colegio Universitario, detectado en las clases de cultura física, esta situación se presenta por varias causas como el desconocimiento en la alimentación, los escasos recursos económicos del hogar, alimentación con comidas rápidas con grasas saturadas, por una enfermedad orgánica o psicológica,

2.4.2 RIESGOS EN LA ALIMENTACIÓN

Luego de que hemos tratado los pasos a seguir para que los estudiantes obtengan una alimentación adecuada de acuerdo a su condición física, a continuación hablaremos sobre los riesgos que se corre con la alimentación inadecuada.

Este acto tan elemental está sujeto a una serie de influencias externas como son culturales, religiosas, étnicas y geográficas, es evidente que el acto de comer no es sinónimo del de alimentarse, pues se puede comer abundantemente y estar mal alimentado.

En nuestro medio una gran cantidad de individuos, incluidos los estudiantes del plantel o comen en exceso o no ingieren los alimentos recomendados y es obvio que se hallan mal nutridos, así vemos que el déficit de hierro constituye una de las deficiencias nutritivas más frecuentes en los jóvenes,

Las anemias se hallan a menudo asociadas a la ingestión inadecuada de este elemento como es el ácido fólico, también el aporte de calcio constituye un problema nutricional de gran magnitud, la descalcificación de los huesos conduce a fracturas, afección que puede agravarse en esta edad.

La deficiencia de vitaminas en el organismo afecta principalmente a los jóvenes estudiantes de todos los sectores sociales porque se vincula tanto con la falta de alimentos, como el consumo de alimentos equivocados, los déficit nutricionales se originan en el consumo de comidas chatarras, como las papas fritas, hamburguesas y los productos elaborados que se expenden en los centros comerciales, además el excesos de gaseosas y golosinas complementan el cuadro de una composición dietética pobre y desequilibrada .

Por otro lado la ingestión excesiva de grasas de los animales y colesterol (leche con grasa, huevos y mantequilla etc.) se halla relacionado con las enfermedades del corazón.

Las consecuencias se presentan en lo posterior los trastornos en las conductas, síntomas que se asocian a cuestiones emocionales y que obedecen también a problemas psíquicos y de hecho problemas físicos, esta forma silenciosa de desnutrición deja secuelas, algunas visibles otras quedan registradas como un déficit social.

Es preciso una pedagogía de la salud y una política social educativa sobre la composición dietética a nivel educativo y a la sociedad en general.

2.4.3 ALIMENTACIÓN ADECUADA

El elevado gasto genérico de los adolescentes ocasionado por los grandes cambios orgánicos que origina mayor necesidad de aporte o incremento de proteínas y carbohidratos y para compensar el consumo o desgaste físico, ya sea por la actividad física y otros ámbitos, la adolescencia que oscila entre los 12 y los 18 años de edad y que están cursando el colegio, en esta edad se da la transformación que va adquiriendo el cuerpo tanto en lo físico como psicológico de los estudiantes, como sabemos que la adolescencia es una etapa muy complicada de la vida ya que está marcada por importantes cambios tanto sociales, emocionales y fisiológicos, tener una buena

alimentación implica que el cuerpo obtenga los nutrientes y energía necesaria para hacer frente a todos estos cambios y no ocasionar trastornos en la salud.

El joven experimenta una transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto, tener una alimentación adecuada influye en la personalidad, prescindiendo en ocasiones de las principales comidas del día y sustituyendo por comidas rápidas, otra situación se da que en estas edades se preocupan por su imagen corporal, cosa que influye en la alimentación ya que el joven opta por practicar estrictas dietas para verse una figura envidiable, este tema es necesario tratarlo con los estudiantes en las clases de Cultura Física en donde se le debe enseñar a tener una buena alimentación, es también tarea de la familia que sepan educar desde cuando son pequeños a tener buenos hábitos alimenticios.

Para que el estudiante tenga una alimentación adecuada debe elegir alimentos que garanticen una dieta suficiente y equilibrada organizando estrictamente las comidas a lo largo del día.

Características fisiológicas

Existe mucha diferencia entre ambos sexos, por ejemplo en los jóvenes el aumento de talla es más tardío entre los 12 y los 15 años, por lo que su período de crecimiento en la pubertad suele ser más largo y por ello alcanzar mayor altura que las mujeres, en cambio en las mujeres es más precoz, se produce entre los 10 y los 13 años.

Incremento de la masa muscular en ambos sexos

El crecimiento de la masa muscular es más tardío que el crecimiento máximo de la altura, con mayor desarrollo en el joven que la mujer, una vez que se ha detallado algunos factores sobre la estructura corporal y las etapas de crecimiento a continuación se presenta un cuadro de las necesidades calóricas.

EDADES- ALTURAS- PESOS Y NECESIDADES CALÓRICAS PARA EL CRECIMIENTO NORMAL

Cuadro No 1

	Edad años	Altura (cm.)	Peso (Kg.)	Energía Kcal.- día
HOMBRES	12-14	157	45	2100
	15-18	176	66	2200
MUJERES	12-14	157	46	2000
	15-18	163	55	2100

Como alimentarse bien

El adolescente gana el 20% de talla y el 50% del peso, el incremento de la masa muscular y su masa ósea viene afectado por la alimentación, los procesos de maduración sexual el aumento de talla y peso requieren una mayor cantidad de energía y necesitando cierto nutrientes, por esta razón la dieta debe ser sana y equilibrada, cubriendo un correcto aporte de hidratos de carbono, proteínas, grasas y vitaminas. La dieta irá en función de cada persona no se puede generalizar una dieta, aquí un pauta para seguir una alimentación adecuada y con contenido de nutrientes necesarios para una alimentación equilibrada.

- Hay que tener una alimentación variada, utilizando distintos tipos de verduras, frutas, legumbres, carnes o pescado.
- Poner horarios fijos en las comidas del día

- Comer despacio y masticar bien, evitar distracciones (la TV)
- No se puede omitir los dulces, chocolates, refrescos pero en cantidades pequeñas.

Distribución de comidas al día

Aquí una sugerencia:

El desayuno – Un vaso de leche o yogur, cereales, huevos, zumo de naranja y pan.

El almuerzo – Sopa de espinaca u otras verduras, ensaladas, porción de arroz, un pedazo de carne o pescado en el tamaño de la mano abierta.

Cena – Sopa de guisantes, agua aromática

Variable Dependiente

2.4.4 BAJO RENDIMIENTO FÍSICO

Para tratar el bajo rendimiento físico de los estudiantes del Colegio q Universitario, es oportuno hablar primero sobre lo que significa el rendimiento físico como parte fundamental del desarrollo motriz.

Se conoce como rendimiento físico a la capacidad que tiene un individuo, un deportista o un estudiante de brindar un determinado resultado durante algunos tipos de actividad motora, el nivel del rendimiento físico lo obtenemos fundamentalmente mediante resultados cuantitativos, a través de pruebas motoras, en las cuales el individuo demuestra el rendimiento físico expresado en peso (Kgs) distancia y tiempo según el grado de dificultad de los ejercicios y el nivel de las cualidades físicas o motoras.

El rendimiento físico está ligado a la educación de las cualidades motoras del deportista, se conoce ampliamente que la educación de las cualidades motoras está en dependencia de la edad biológica del estudiante y que el nivel de

aquellas va disminuyendo en las edades avanzadas, los ejercicios físicos organizados aumentan el rendimiento ante las pruebas motoras y a su vez retardan el proceso de involución y atrofia de los órganos y tejidos.

Para obtener estas cualidades motoras es necesario poseer de lugares o escenarios adecuados para esta actividad, e igual para efectuar las clases de cultura física y las prácticas deportivas el Colegio Universitario no cuenta con la infraestructura propia para esta actividad, lo que no permite el desarrollo normal y esperado que los estudiantes deben poseer y obtener un buen rendimiento físico, en tal virtud el estado tienen la obligación de entregar escenarios para la práctica deportiva y los ejercicios físicos en los planteles educativos y que consta en la Constitución.

Según la Constitución de la República, Producir bienes, crear y mantener infraestructuras y proveer servicios públicos.

Constitución de la República del Ecuador Art. No 277, Lit. 4

Afectación

La actividad física y el deporte están atacados por varios frentes ocasionando muchos problemas en la juventud estudiantil, los estudiantes del Colegio Universitario no se ven libres de esta problemática, los depredadores más comunes son las drogas legales y prohibidas, las enfermedades y otros aspectos.

El tabaco

Se ha demostrado que el hecho de fumar un paquete de cigarrillos al día aumenta en el 70% el riesgo de muerte cardiaca en relación de personas que no fuman, en el humo de tabaco existen aproximadamente unas dos mil sustancias químicas que son la nicotina, estos elementos lesionan las arterias y depositando sustancias grasas y colesterol, las arterias obturadas dificultan la circulación de la sangre e impiden el aporte de oxígeno al corazón, esta

reducción del aporte de oxígeno al organismo hace disminuir el rendimiento físico.

El alcohol

El consumo de alcohol ha sido involucrado en la producción de cáncer de diferentes regiones anatómicas, existe una cierta evidencia de que el alcohol al producir una cirrosis aumenta la posibilidad de producir cáncer de hígado.

El consumo de 5 gramos o más de alcohol por día va asociado con un aumento de 50 o 100% de riesgo de cáncer, el alcohol y el tabaco tienen una acción sinérgica y pueden aumentar la frecuencia de cáncer en la parte del tracto respiratorio y del esófago, naturalmente la ingesta de alcohol de los deportistas o de los estudiantes afecta notablemente en el rendimiento físico, además se aparta de los entrenamientos y la participación en las clases de cultura física no será la más óptima.

Café y té

Se ha demostrado una relación muy débil entre el consumo de café y cáncer de la vejiga urinaria, otro tipo de cáncer que se ha encontrado asociado al consumo de café es el cáncer de cabeza, de páncreas, incluso si el café es descafeinado, generalmente en todos los hogares de nuestro medio se consume el café y el té, los efectos de la cafeína son secundarios como la secreción de ácidos gástricos, las pulsaciones cardíacas, la presión arterial en reposo, el consumo de oxígeno, el metabolismo y la destrucción de las grasas produce palpitaciones e incrementa la diuresis, lo que es realmente preocupante esta costumbre, el control de este estimulante estaría evitando problemas de cáncer en los estudiantes y si no se controla automáticamente el bajo rendimiento físico estará presente.

Existen otros motivos como el estrés que demuestran el bajo rendimiento físico de los estudiantes, ellos viven entre dos mundos, esto se refleja en su

actitud, la verdad es que los adolescentes que sufren pueden ser torpes en los ejercicios y estar fuera de control con sus estados de ánimo, sus pensamientos están distorsionados. Pueden llegar a estar físicamente débiles y con facilidad cambiar su gozo en tristeza,

Los padres y los profesores pasan por alto o minimizan los trastornos de estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes es por que los síntomas de estos trastornos pueden ser difíciles de identificar

El bajo rendimiento físico es un estado negativo que experimenta una persona o un deportista en un momento determinado que su condición y capacidades físicas se ven afectadas.

Varias razones pueden determinar un bajo rendimiento físico en los estudiantes del Colegio Universitario, la falta de motivación por parte de la familia o del profesor, por enfermedad, por falta de preparación en sus actividades físicas y académicas, apatía en sus clases de Cultura Física.

2.4.5 PROBLEMÁTICA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

La Cultura Física ha venido siendo relegada por ciertas autoridades en las diferentes instituciones educativas, de igual forma por algunos profesores de otras áreas y por la misma comunidad educativa, por un lado la falta de conciencia de la verdadera valoración de la actividad física, por otro lado puede ser la falta de preparación o actualización del docente en la materia de cultura física y sus conocimientos en el deporte, que hace que sus clases sean poco motivadoras ya sea por falta de experiencia o por no dar la importancia que tiene su carácter en la formación integral del estudiante.

Las corrientes educativas modernas sostienen que el maestro es quién:

Se muestre como ejemplo inspirador de la verdadera inspiración de la vida

Adapte la enseñanza a la verdadera capacidad del estudiante

Posea clara conciencia de los objetivos de toda labor física y deportiva

Posibilite la creación del medio para favorecer el desarrollo de las capacidades físicas del estudiante.

Origine actividades físicas en vez de limitarse a transmitir conocimientos ya elaborados

Aclare las dudas en el desenvolvimiento de los contenidos tanto en los ejercicios físicos como en el deporte

Transforme los errores en aciertos

Provoque adhesión espontánea de sus alumnos, realicen actividades en una disciplina deportiva, logren la inspiración de conducta como forjadores de personalidades

Aplique el mejor método para el alumno aprenda con facilidad

Permita el desenvolvimiento de la inteligencia, habilidades y destrezas y la formación de su carácter y personalidad.

2.4.6 LA ACTIVIDAD FÍSICA

Para tratar sobre la actividad física es menester conocer cuáles son las instituciones que regulan el deporte y la actividad física en el país. La Secretaría Nacional del deporte era la Institución que regulaba el deporte y la cultura física en el país, El Presidente Rafael Correa a través del decreto No 6, publicado en el Registro Oficial No 22 del miércoles 14 de febrero del 2007, crea el Ministerio del deporte el cual asume las funciones de dicho organismo, conforme establece la ley del deporte y demás leyes que regulan esta disciplina.

El Ministerio del deporte se encarga de fomentar, desarrollar, dirigir y fiscalizar la actividad deportiva del país, la acción de la misma está

encaminada a mejorar la calidad de vida de los grupos vulnerables como son los niños, adolescentes, ancianos y discapacitados.

Según el Ministerio del Deporte, protege, estimula, promueve y coordina la práctica del deporte, la educación física y la recreación a nivel nacional ejerciendo liderazgo y fomentando la cultura física en el país.

Las actividades deportivas escolares y colegiales serán dirigidas por la Federación Deportiva Nacional (FEDENAES) y por las filiales en cada provincia de acuerdo a sus estatutos y reglamentos, en concordancia con los planes y programas del Ministerio de Educación y Cultura y en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física y Recreación.

Decreto No 6 - Registro Oficial No 22 –14 - Febrero 2007

Desarrollo de los movimientos

En edad escolar aproximadamente hacia los 12 a 13 años culmina la maduración anatómica fisiológica, a partir de esta edad los adolescentes pueden ejecutar movimientos con la misma agilidad, coordinación y exactitud que los adultos, debido a que la fuerza relativa de los adolescentes puede ser lo suficientemente grande, ellos no tienen ningún obstáculo para el dominio de la más compleja técnica deportiva.

Mientras mejor se domina un movimiento con mayor solidez se conserva la habilidad

Dentro del entrenamiento o ejercicios físicos en la educación motriz de los adolescentes, se ha visto que el entrenamiento es el último peldaño para llevar el desarrollo motor a su nivel máximo.

El juego como aporte en las clases de Cultura Física

El desarrollo del hombre se impone una forma superior del movimiento, en las primeras etapas de vida de este desarrollo el juego ocupa el lugar

primordial el cual se extiende fundamentalmente durante la infancia, la adolescencia y la juventud.

Entrando a la escuela o al colegio, a través de la cultura física organizada, adquiere una connotación mayor de nuevas formas de motricidad y para el desarrollo se explotan las potencialidades educativas que tienen en la formación de los individuos.

El juego debe aportar importantes elementos constructivos en la personalidad del joven, se puede lograr que este adquiera cierta familiaridad con el éxito, que desarrollará en él un sentimiento de actitud y seguridad, el juego debe enseñar a resolver ciertos problemas para crear una sensación de autosuficiencia interna que lo libere de toda ansiedad, además tendrá que manifestarse su talento en toda actividad, por esta razón el juego tiene un puesto preponderante en la Cultura Física

Modelo para alcanzar un óptimo rendimiento físico- deportivo

Varios autores están de acuerdo en establecer un modelo piramidal para permitir que una persona, un atleta o un estudiante llegue a su máximo nivel de performance, sin atentar contra la formación integral del individuo. Este modelo puede dividirse en cuatro fases, se basa en la creación de una base muy sólida y amplia para llegar al final o la cúspide, consiguiendo los mejores resultados deportivos, cabe mencionar que el Colegio Universitario tiene una participación frecuente en los diferentes eventos deportivos que organizan las instituciones educativas, en tal virtud es importante que este modelo se considere de forma correcta, para que el plantel tenga renombre en la ciudad de Ambato.

CUADRO DE ENTRENAMIENTO

Gráfico No 3



El modelo que se presenta, **el entrenamiento** en la edad escolar corresponde fundamentalmente a las dos primeras fases los **fundamentos** y la **iniciación deportiva**, en las cuales se crearán las bases para los entrenamientos o las clases de cultura física que serían la clave para el entrenamiento de alto nivel cuando sean adultos, el entrenamiento con los niños debe ser considerado como un entrenamiento preparatorio para edades posteriores y no un fin en sí mismo, es decir, el entrenamiento con los niños no buscará la obtención de altos rendimientos, aunque pueden haber niños que obtengan elevadas rendimientos y varios triunfos de triunfos.

La fase de fundamento.

Llamada también fase de formación psicomotriz amplia.

Se plantea tres objetivos:

1.- Desarrollo motor variado. Repetición de gestos, movimientos de juego variado y motivaciones,

2.- Aproximación a formas básicas del modelo motor. Técnica deportiva y táctica deportiva individual.

3.- Adopción de una actitud positiva. Obtener placer por la actividad física sea o no deportiva. En la edad de 8 a 12 años la fase está íntimamente ligado a la fase de iniciación deportiva, en ella se promueve la adquisición y perfeccionamiento de las técnicas y el desarrollo de la táctica deportiva.

Fase de iniciación deportiva

Fase de iniciación deportiva o de selección, inicio de especialización básica y deportiva.

Tres objetivos

1.- Ampliación de los modelos motrices. Énfasis en el perfeccionamiento de formas pluridisciplinarias y habilidades genéricas.

2.- Aprendizaje de las formas biomecánicas correctas. Pautas de movimientos específicas para cada deporte.

3.- Aplicación correcta de la técnica.- Especialidad deportiva, táctica individual.

Fase de especialización

Esta fase comienza con un entrenamiento sistemático para un solo deporte o un grupo de deportes que pueden ser similares, los deportes que se tomarán en cuenta para nuestro estudio serán: Fútbol, Baloncesto, Voley y Atletismo.

Esta fase suele desarrollarse a partir de la pubertad, desde un punto de vista de funcionamiento biológico el organismo del adolescente se parece a la del adulto, estas formas de trabajo merece ser destacado por su importancia, la propia competición, con entrenamientos diarios lo que permite el mejoramiento del rendimiento físico.

Fase de alto rendimiento

Esta fase representa la culminación de todo el proceso y en ella lamentablemente el número de deportistas se reduce de manera drástica, esto se debe a que muy pocos individuos tienen la predisposición orgánica y psicológica necesaria para ser sometidos a niveles de esfuerzo muy elevados, con esta fase se llega a la especialidad máxima, esto exige tanto desde un punto de vista cualitativo como cuantitativo, en el Colegio Universitario hay varios estudiantes que practican deportes y que han tenido buenos logros a nivel estudiantil.

2.5 HIPÓTESIS

La desnutrición influye notoriamente en el bajo rendimiento físico de los estudiantes del Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la Ciudad de Ambato.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Las variables son las siguientes:

VARIABLE INDEPENDIENTE

La desnutrición

VARIABLE DEPENDIENTE

El bajo rendimiento físico de los estudiantes

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El problema de investigación se basará en un informe predominante cuali-cuantitativo el cual es un método establecido para estudiar de manera científica los objetos en mención..

Dentro de la modalidad básica de la investigación hemos tomado en cuenta las siguientes:

De campo:

El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, los objetivos y a la hipótesis planteada.

Documental bibliográfica:

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

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Hemos escogido dos tipos de investigación que permiten cumplir a cabalidad nuestra investigación.

Exploratoria

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

Descriptivo

La investigación descriptiva comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar las relaciones causa - efecto entre las variables de estudio.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

La investigación se realiza con una población de 254 estudiantes del Ciclo Básico (Octavo, Noveno y Décimo), y dos profesores de Cultura Física del Colegio Universitario Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato, por ser una población extensa se consideran efectuar la técnica del muestreo, la que se encuentra determinada de la siguiente forma.

CUADRO DE POBLACIÓN Y MUESTRA

Cuadro No 2

POBLACIÓN	MUESTRA	TOTAL
PROFESORES	2	2
ESTUDIANTES	113	113
		115
Sujetos de la Investigación		
Profesores		2
Estudiantes		113

Para calcular el tamaño de la muestra se toman en cuenta los siguientes términos que integran la fórmula y considerando un margen de error del siete por ciento (7%).

n = Tamaño de la muestra

PQ = Constante varianza población

N = Tamaño de la población

E = Error máximo admisible (0,01 y 0,09)

K = Coeficiente de corrección de error (K=2

FÓRMULA

PQ(N)

n = -----

(N-1) E² + PQ

K²

OPERACIÓN DE LA FÓRMULA

0.25*254

n = -----

(254-1) 0.07*0.07 + 0.25

2*2

$$n = \frac{63.5}{(253) 0.0049 + 0.25}$$

$$n = \frac{63.5}{4}$$

$$n = \frac{63.5}{(253) 0.001225 + 0.25}$$

$$n = \frac{63.5}{0.309925 + 0.25}$$

$$n = \frac{63.5}{0.559925}$$

$$n = 113.40$$

$$n = 113$$

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE.- La Desnutrición

Cuadro No 3

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA INSTRUMENTAL
Desnutrición es la falta de sustancias nutritivas en los alimentos que ingieren las personas y son necesarias para que el organismo funcione adecuadamente	<p>Sustancias nutritivas</p> <p>Funciones en el organismo</p>	<p>Vitaminas</p> <p>Hierro</p> <p>Calcio</p> <p>Fósforo</p> <p>Físico</p> <p>Intelectual</p> <p>Psíquico</p> <p>Emocional</p>	<p>¿Usted viene de desayunar? Si ---- No----</p> <p>¿Cuántas veces se alimenta al día? 1-----2-----3-----4-----5-----</p> <p>¿El colegio cuenta con una guía nutricional? Sí ----- No-----</p> <p>¿Considera que su alimentación diaria es suficiente para tener un buen estado físico? Sí ----- No-----</p> <p>¿Las actividades académicas lo realiza con facilidad? Si----- No-----</p> <p>¿Siente angustia cuando asiste al colegio? SÍ----- No-----</p>	<p>Encuesta a estudiantes y profesores</p> <p>El cuestionario</p>

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE DEPENDIENTE.- EL Bajo Rendimiento Físico

Cuadro No 4

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA INSTRUMENTAL
El bajo rendimiento físico es el estado deficiente de las capacidades físicas y volitivas de la persona, detectables en la práctica de la cultura física y los deportes.	Capacidades físicas y volitivas Cultura Física	Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad Agilidad Práctica de la educación física y deportes	¿Qué ejercicios realiza con frecuencia? Camina-----corre-----salta-----trot----- ¿Se cansa cuando realiza actividad física? Si ----- No----- ¿Está motivado cuando realiza ejercicios físicos? Si ----- No----- ¿Le gusta la Cultura Física? Si----- No----- ¿Qué tipo de deporte practica? Fútbol-----Baloncesto-----Voley-----Atletismo----- ¿Se recrea en las clases de Cultura Física? Sí----- No-----	Encuesta a estudiantes y profesores El cuestionario

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Cuadro No 5

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿Quién investiga?	Investigador: Juan Carrión N.
¿Cuándo?	Noviembre 2009- Marzo 2010
¿En donde se recoge la información?	Cantón Ambato, Colegio Universitario
¿Cuántos encuestados?	A 2 profesores y 113 estudiantes
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En el Colegio Universitario y por que existió la colaboración de parte de los involucrados

3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Se revisó y analizó la información recogida, es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria y en algunos casos no pertinentes.
- Se tabularon los cuadros según las variables y la hipótesis que se propuso, además se representó gráficamente.
- Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteados.
- Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico
- Se comprobó y se verificó la hipótesis
- Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones

CAPITULO IV

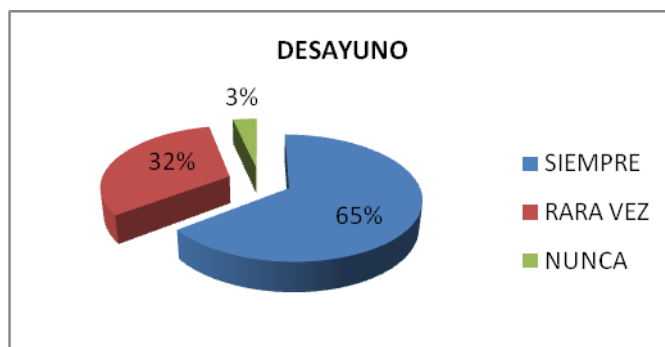
4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 1.- ¿Usted viene de desayunar?

Cuadro No 6

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	73	65%
RARA VEZ	36	32%
NUNCA	4	3%
TOTAL	113	100%

Gráfico No 4



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: De los 113 estudiantes encuestados, el 65 % de estudiantes asisten al colegio desayunando, aquello es bueno para su desarrollo físico e intelectual, además que las clases de cultura física y sus cualidades sean elevadas, el 32% desayunan rara vez, este porcentaje se debe tomar en cuenta para que no aumente la brecha y ocasione desnutrición, el 3 % no desayuna nunca, en este porcentaje de estudiantes puede presentarse desnutrición.

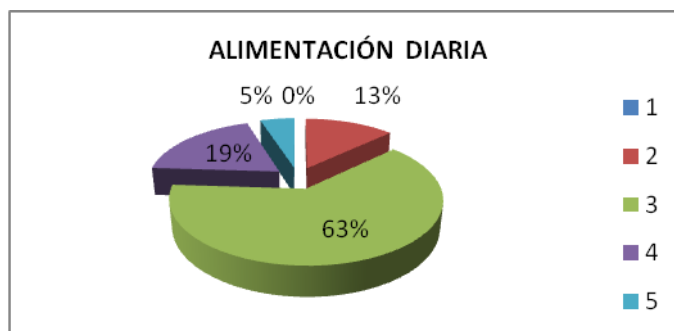
ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 2.- ¿Cuántas veces se alimenta al día?

Cuadro No 7

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	0	0
2	15	13%
3	71	63%
4	22	19%
5	5	5%
TOTAL	113	100%

Gráfico No 5



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: En la segunda pregunta el 63% responden que se alimentan tres veces al día, ello permite conocer que un buen porcentaje de estudiantes se alimentan debidamente, habrá que ver cuales son los alimentos para evaluar este dato, en el segundo numeral responden que el 13% se alimenta dos veces al día, este porcentaje es preocupante, en el numeral cuatro el 19% se alimenta cuatro veces al día, aquí no existe problema.

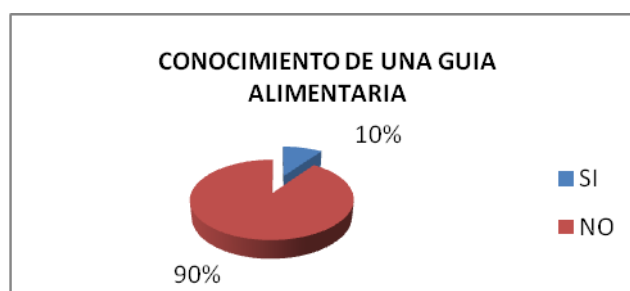
ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 3.- ¿Conoce usted si el Colegio Universitario cuenta con una guía alimentaria?

Cuadro No 8

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	11	10%
NO	102	90%
TOTAL	113	100%

Gráfico No 6



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: El 90 % de los 113 estudiantes encuestados responden que no conocen que la institución cuenta con una guía alimentaria, por lo que se hace necesario elaborar un documento guía que esté al alcance de los estudiantes para que se maneje una buena alimentación y que el rendimiento físico se eleve considerablemente, el 10% manifiestan que sí conocen la existencia de la guía, este porcentaje de estudiantes no están bien informados.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 4.- ¿Considera que su alimentación diaria es adecuada para tener un buen rendimiento físico?

Cuadro No 9

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	88	78%
NO	25	22%
TOTAL	113	100%

Gráfico No 7



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: De los estudiantes encuestados sobre si consideran que la alimentación que tienen diariamente es adecuada, el 78% señalan que la alimentación que reciben en el hogar sí es la adecuada, naturalmente ello

permite su mejoramiento físico, el 22% restante manifiestan que su alimentación no es la adecuada, este porcentaje de estudiantes pueden estar alimentándose en cantidad, pero no en la calidad.

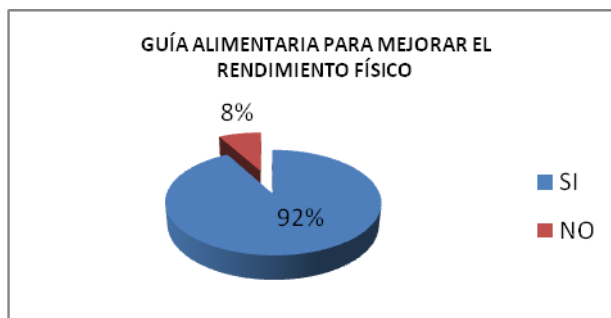
ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 5.- ¿A su criterio el tener una guía alimentaria mejoraría su rendimiento físico?

Cuadro No 10

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	104	92%
NO	9	8%
TOTAL	113	100%

Gráfico No 8



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: La respuesta del 92% de los estudiantes que consideran que el tener una guía alimentaria en la institución mejoraría su rendimiento físico, ello permitiría también elevar su rendimiento académico, solo el 8% nos

dicen que no mejoraría el rendimiento físico, puede considerarse que otros sean los aspectos que eleven sus capacidades físicas en los estudiantes, conocer cómo debe alimentarse un individuo es muy importante.

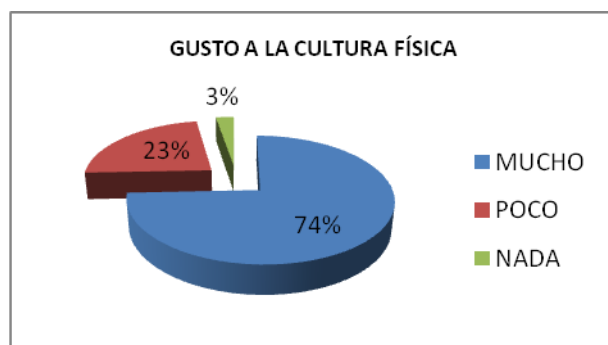
ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 6.- ¿Le gusta la cultura física?

Cuadro No 11

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	84	74%
POCO	26	23%
NADA	3	3%
TOTAL	113	100%

Gráfico No 9



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: Según la pregunta le gusta la cultura física, el 74% manifiestan que les gusta mucho, en estas edades son muy activos y les gusta los ejercicios y los deportes, al 23% les gusta poco, sus decisiones son respetables, al 3% de estudiantes no les gusta nada la cultura física, también hay que respetar este criterio, se debe motivar para que este porcentaje de estudiantes realicen actividades físicas ya que el ejercicio es excelente para tener una buena salud.

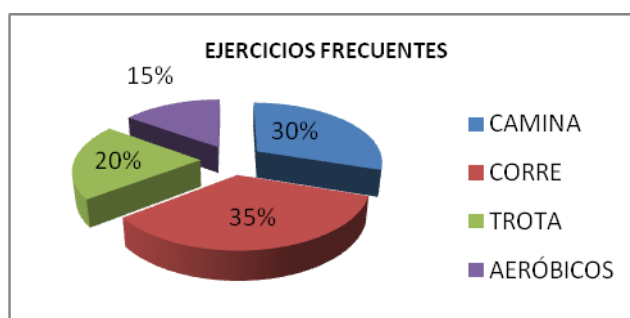
ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 7.- ¿Qué ejercicios realiza con frecuencia?

Cuadro No 12

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CAMINA	34	30%
CORRE	39	35%
TROTA	23	20%
AERÓBICOS	17	15%
TOTAL	113	100%

Gráfico No 10



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: En esta pregunta sobre qué ejercicios realizan con frecuencia, al 30% de estudiantes les gusta caminar, al realizar esta actividad física pueden mantenerse con buena salud, el 35% de estudiantes corren, este porcentaje deben tener una condición física excelente, al 20% le gusta trotar, es importante que los jóvenes estén en actividad física, el 15% practican aeróbicos, actividad que es importante.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 1.- ¿A notado usted que los estudiantes vienen sin desayunar?

Cuadro No 13

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

Gráfico No 11



Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: La pregunta a docentes, si han notado que los estudiantes vienen a clases sin desayunar, el 100% responden que si, la situación es compleja ya que se puede visualizar focos de desnutrición en los estudiantes por esta causa y el rendimiento físico se verá afectado notablemente, los recursos económicos, jóvenes al cuidado de otros familiares, la situación demográfica no permite que tengan tiempo para preparar sus alimentos.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 2.- ¿Considera que los estudiantes se alimentan fuera de los horarios debidos?

Cuadro No 14

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

Gráfico No 12



Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: En la segunda pregunta responden que sí se alimentan fuera de los horarios, lo cual la respuesta es afirmativa en el 100%, aquello permite entender que la alimentación de los estudiantes es desordenada, esta costumbre es perjudicial para la salud si conocemos que el expendio de comidas en la calle no presta las garantías que están bien elaborados y no poseen los nutrientes necesarios para que el organismo asimile y nutra de una forma favorable y obviamente el rendimiento físico mejore.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 3.- ¿Existe en el colegio una guía para controlar la alimentación de los estudiantes?

Cuadro No 15

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	2	100%
TOTAL	2	100%

Gráfico No 13



Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: La tercera pregunta relacionado a que si el Colegio Universitario cuenta con una guía alimentaria, el 100% de los docentes indican que la institución no cuenta con una guía alimentaria, por lo que se hace imprescindible presentar a las autoridades del plantel una guía nutricional que

permita una regulación en la alimentación, y se logre mejorar el rendimiento físico de los estudiantes.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 4.- ¿Puede determinar que el bajo rendimiento físico de los estudiantes se debe a que no están bien alimentados?

Cuadro No 16

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

Gráfico No 14



Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: El 100% de los docentes consideran que el bajo rendimiento físico de los estudiantes se debe a que no están bien alimentados, de hecho el rendimiento físico de los estudiantes será bajo ya que el organismo requiere de carbohidratos, proteínas, grasas, líquidos y vitaminas para su funcionamiento correcto y si existe ausencia de uno de estos componentes la alimentación no será la adecuada y consecuentemente el problema físico en los estudiantes será bajo.

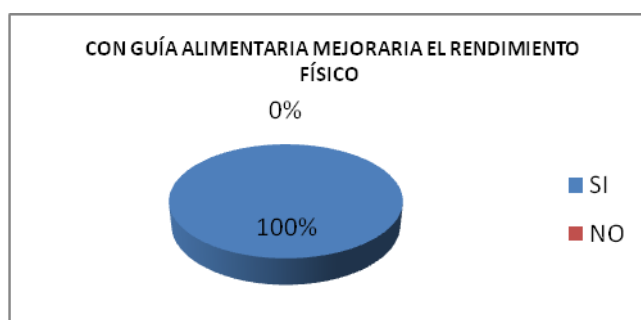
ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 5.- ¿Al tener una guía alimentaria considera que el rendimiento físico de los estudiantes mejoraría?

Cuadro No 17

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

Gráfico No 15



Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: De acuerdo a la pregunta sobre si al tener en la institución una guía alimentaria el rendimiento físico de los estudiantes mejoraría, la respuesta de los señores docentes es afirmativa en el 100%, es normal que aplicando la guía alimentaria y nutriéndose con alimentos sanos y bien preparados el rendimiento físico de los estudiantes automáticamente mejoraría y las actividades tanto físicas como académicas serían las más óptimas.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 6.- ¿Dígnese indicar si al estudiante le gusta la cultura física?

Cuadro No 18

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

Gráfico No 16



Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: De la pregunta le gusta la cultura física, el 100% de los señores profesores manifiestan que si les gusta realizar las actividades físicas programadas en las unidades de clase, aquello permite medir su rendimiento físico a cada estudiante, por esta razón es importante que sigan realizando ejercicios y deportes en las horas que no asisten a sus estudios, ya que estas actividades mejorará el rendimiento físico y salud.

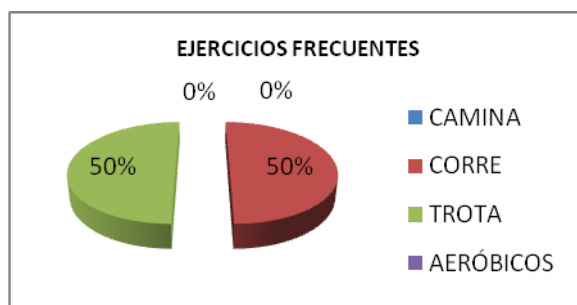
ANÁLISIS DE RESULTADOS

PREGUNTA No 7.- ¿Puede precisar qué ejercicios el estudiante realiza con mayor frecuencia?

Cuadro No 19

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CAMINA	0	0%
CORRE	1	50%
TROTA	1	50%
AERÓBICOS	0	0%
TOTAL	2	100%

Gráfico No 17



Fuente: Encuesta dirigida a los docentes

Elaborado por: Juan Carrión N.

ANÁLISIS: De la pregunta realizada a los señores profesores sobre que ejercicios practican con frecuencia los estudiantes, indican que el 50% caminan, el otro 50% trotan, este criterio esta compartido ya que ellos pueden notar en sus horas de clase, lo importante es que los estudiantes siempre estén practicando diversidad de ejercicios y deportes.

4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS

Del análisis de resultados obtenidos en las encuestas realizadas se desprende que las variables de nuestra investigación, es decir la desnutrición y el bajo rendimiento físico de los estudiantes del Colegio Universitario están relacionadas; es así que la mayoría de encuestados contestan que es necesario una guía alimentaria para mejorar su alimentación diaria y que el rendimiento físico sea óptimo.

Dentro de las preguntas que requieren un control de manera urgente tenemos las siguientes:

¿Conoce usted si el Colegio cuenta con una guía alimentaria?

¿Considera que su alimentación diaria es adecuada para tener un buen rendimiento físico?

¿A su criterio el tener una guía alimentaria mejoraría su rendimiento físico?

¿Qué ejercicios realiza con frecuencia?

(Camina, corre, trota, aeróbicos)

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS.- La desnutrición influye notoriamente en el bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato.

Ho.-La desnutrición no influye en el bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la Ciudad de Ambato.

Hi.- La desnutrición influye notoriamente en el bajo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo de la Ciudad de Ambato.

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Cuadro No 20

ALTERNATIVAS	CATEGORIAS			Sub total
		SI	NO	
1	¿Conoce usted si el colegio cuenta con una guía	102	11	113

	alimentaria?			
2	¿Considera que su alimentación es adecuada para tener un buen rendimiento físico?	88	25	113
3	¿Tener una guía alimentaria mejoraría su rendimiento físico?	104	9	113
4	¿Le gusta la cultura física?	84	29	113
Sub total		378	74	452

CUADRO DE FRECUENCIA

Cuadro No 21

PREGUNTA	SI	NO
1	94.5	18.5
2	94.5	18.5
3	94.5	18.5
4	94.5	18.5

$$\underline{378*113} = 94.5$$

452

$$\underline{74*113} = 18.5$$

452

FRECUENCIA ESPERADA**Cuadro No 22**

ALTERNATIVA				
O	E	O - E	(O - E)²	(O - E)² /E
102	94.5	7.5	56.25	0.5952
11	18.5	-7.5	56.25	3.0405
88	94.5	-6.5	42.25	0.4470
25	18.5	6.5	42.25	2.2837
104	94.5	9.5	90.25	0.9580
9	18.5	-9.5	90.25	4.8783
84	94.5	-10.5	110.25	1.1666
29	18.5	10.5	110.25	5.9594
452	452			19.3257

EL CHI CUADRADO ES 19.32**FRECUENCIAS**

O = Observada

E = Esperada

O - E = Observada menos esperada

 $(O-E)^2$ = Observada menos esperada al cuadrado $(O.E)^2 /E$ = Observada menos esperada al cuadrado dividido a frecuencia esperada

GRADO DE LIBERTAD

$$gl = (f-i) (c-i)$$

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

$$gl = (3) * (1)$$

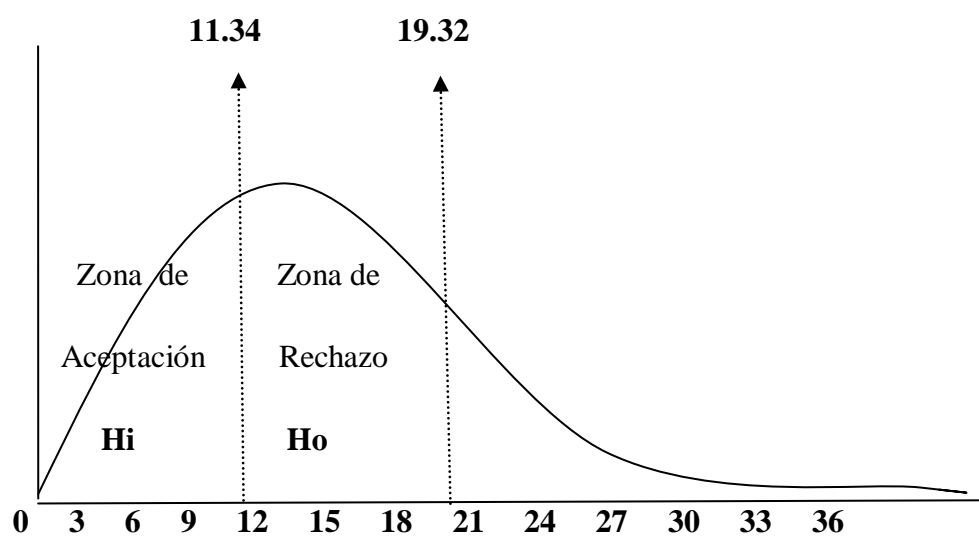
$$gl = 3$$

El grado de libertad es 3

En la tabla estadística, el chi cuadrado tabular es 11.34 y el chi cuadrado calculado es 19.32

CAMPANA DE GAUSS

Gráfico No 18



INTERPRETACIÓN

Si el chi cuadrado tabular es 11,34 y el chi cuadrado calculado es 19,32, de acuerdo a las regiones planteadas el último valor 19,32 es mayor al 11.34 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: Con la elaboración de una guía alimentaria se lograrán parámetros para un óptimo rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico Colegio Universitario de la ciudad de Ambato de la provincia del Tungurahua.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

- De acuerdo a las encuestas realizadas a los estudiantes y profesores se deduce que es necesario que el Colegio Universitario cuente con una guía alimentaria para manejar un control en la alimentación y que sea un beneficio para la Institución.
- El Colegio Universitario no cuenta con un local donde se expendan alimentos balanceados y bien conservados para ofrecer a toda la comunidad de la Institución y especialmente a los estudiantes del plantel.
- La venta de alimentos a los estudiantes en la periferia del Colegio no prestan las garantías de que están bien elaborados y no poseen los nutrientes necesarios e higiénicos para su consumo.
- El Colegio no cuenta con una planta docente suficiente para cubrir la necesidad en el área de Cultura Física, al momento existen solo dos profesores.
- No existe una planificación de la Institución con miras a que los estudiantes tengan una preparación especial para que a futuro se consagren como deportistas élite y representen al país.
- Se busque la forma de evitar los rayos solares de mediodía para que no afecte en las clases de cultura física y la salud de los estudiantes.
- El trabajo investigativo que se realizó en el Colegio Universitario se culminó con éxito, gracias a la colaboración de autoridades, docentes y de los estudiantes que facilitaron el trabajo.

RECOMENDACIONES

- Se difunda la guía alimentaria en la Institución y se complemente con charlas, seminarios o conferencias a docentes, padres de familia y estudiantes, para que se den a conocer las sugerencias de la guía.
- Que las Autoridades del Colegio Universitario gestionen ante el Rector de la Universidad Técnica de Ambato la consecución de un local que sirve para la apertura de un BAR para ofrecer alimentos frescos, nutritivos y adecuados para los estudiantes.
- Se controle por parte de las autoridades del plantel la venta de alimentos en la calle Guayllabamba entre Átis y los Shiris y que se verifique si están bien elaborados.
- Se contrate un profesor para el área de cultura física, ya que la Institución cuenta con una población actual es de 653 estudiantes, por lo que es necesario mejorar esta área.
- Que dentro del Colegio realicen competencias frecuentes para mantener un buen estado físico de los estudiantes y estar preparados para las competencias intercolegiales.
- Las clases de Cultura Física sean programadas en las mañanas, para que el rendimiento físico de los estudiantes sea más óptimo y se prevenga los rayos solares.

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

TEMA:

- ❖ La guía alimentaria como elemento importante en la nutrición de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la ciudad de Ambato de la Provincia del Tungurahua.

❖ **BENEFICIARIOS:**

Docentes, estudiantes, autoridades y padres de familia del Colegio Universitario Juan Montalvo

❖ **UBICACIÓN:**

El Colegio Universitario “Juan Montalvo” se encuentra ubicado en la avenida los Chasquis y Guayllabamba de la ciudad de Ambato Provincia del Tungurahua.

❖ **TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN**

Inicio: Noviembre 2009

Finalización: Marzo 2010

❖ **EQUIPO RESPONSABLE:**

Investigación: Juan Carrión N.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que el documento guía está elaborada para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes del plantel educativo, además la guía alimentaria como elemento importante en la nutrición de los estudiantes del ciclo básico Colegio Universitario Juan Montalvo de la ciudad de Ambato, está fundamentada en los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas a docentes y estudiantes, los mismos que demostraron la necesidad de manejar una guía alimentaria y buscar siempre dinamizar los diferentes aspectos en la nutrición para encontrar nuevas posibilidades de mejoramiento institucional.

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

6.3 JUSTIFICACIÓN:

La alimentación de los estudiantes no tiene un tratamiento adecuado en la institución, por lo que es imprescindible la presentación de un documento que permita promover e informar la utilización de una guía alimentaria para tener un control en la nutrición de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario y mantener una potencia en los jóvenes estudiantes y que estén aptos para cualquier evento que se organice en un futuro.

El adecuado manejo de la guía alimentaria, los recursos y la potenciación del ser humano como filosofía de la vida en la institución, será el fundamento clave para la aplicación de la visión y misión, a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para la aplicación práctica de los objetivos y metas propuestas, las mismas que se implementarán en la institución y en el hogar.

Se hace necesario contar con una guía alimentaria que sea didáctica y práctica, utilizable por todos los responsables de la institución, el diseño y ejecución de la propuesta que estará disponible para su ejecución. Con el fin de contar con normas y procedimientos como parámetros o estándares que nos den la calidad buscada y mediante la socialización se permita la sensibilización de todos los actores para su aplicación.

Por otra parte, la guía alimentaria ofrece al personal docente y estudiantes una oportunidad para determinar roles de responsabilidad y ayuda en el cumplimiento de sus labores que resultará particularmente valioso y de gran utilidad y así evitar problemas de desnutrición o dejar pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera oportuna.

La elaboración de una guía servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en él se contempla a fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes y la oportuna información sobre la alimentación y por ende el buen rendimiento físico de los estudiantes sea una realidad.

Esta guía elemental será una fuente importante de información escrita y será un instrumento para el desarrollo de las actividades tanto intelectuales como en las unidades de clase, servirá también como un mejoramiento dentro de la institución y como un aporte valioso para solucionar problemas alimentarios.

6.4 OBJETIVOS

GENERAL

- Elaborar una guía alimentaria que contenga nutrientes con mayor aporte energético para la salud de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la ciudad de Ambato.

ESPECÍFICOS

- Poner en práctica la guía alimentaria para obtener un buen rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario “Juan Montalvo” de la ciudad de Ambato.
- Demostrar que una alimentación controlada en las sustancias nutritivas, la calidad y cantidad es un beneficio tanto para los estudiantes como para la institución educativa en general.
- Utilizar listados de productos nutricionales alternativos de cada región que sean de gran utilidad nutritiva y bajo costo.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El presente trabajo está enfocado exclusivamente sobre la nutrición de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario” Juan Montalvo” de la ciudad de Ambato, el haber elaborado una guía alimentaria práctica y beneficiosa para la comunidad educativa considero que es factible la utilización y la difusión dentro de la institución, la ejecución inmediata será cuestión exclusiva de las autoridades, considerando que la guía alimentaria debe darse a conocer en todos los niveles y dependencias de la institución.

Será de gran utilidad informativa y además de una sencilla aplicación para quienes se interesen conocer este documento, es importante también mencionar que al utilizar la guía alimentaria en la institución mejorará notablemente el rendimiento físico de los estudiantes.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICO – TÉCNICA

En un mundo globalizado y que se encuentra en constante evolución en todos los ámbitos, la nutrición de los seres humanos no escapará la atención

de quienes son encargados de investigar y estudiar temas sobre los alimentos con sus beneficios y bondades que ofrece la naturaleza en su gran dimensión.

Conceptualizando la guía alimentaria se puede decir que es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y la composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a la población y en especial a los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario para que seleccionen una dieta saludable, la guía alimentaria está presentada en forma sencilla y comprensible que ayuda a personas sin conocimientos científicos de alimentación y nutrición a seleccionar dietas sanas,

Los alimentos son un estado en el cual todas las personas gozan en forma libre, oportuna y permanente al acceso físico, económico y social de los alimentos que lo requieren en cantidad y calidad para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizando un estado de bienestar general y coadyuvando al logro del desarrollo físico e intelectual.

6.6.1 GUÍA ALIMENTARIA

La guía alimentaria como se había señalado anteriormente es un instrumento educativo, científico y necesario para manejar una alimentación adecuada de las personas y en especial la alimentación de los estudiantes del ciclo básico del Colegio Universitario, esta información será objetiva en el conocimiento de las raciones, composición química, hábitos y consumo de los alimentos, tomando en cuenta la realidad social, cultural y económica de los hogares.

Hay que destacar la edad en la cual se encuentran los jóvenes estudiantes y que esta etapa comprende la adolescencia que marca de 8 a los 18 años, en esta etapa ocurren diversos cambios físicos, psíquicos y sociales que se transforman de niño a adulto, para nuestro estudio los estudiantes del Colegio se encuentran en la edad de 12 a 15 años que comprende el ciclo básico.

El objetivo principal de la guía alimentaria es alentar el consumo de alimentos variados, corregir los hábitos alimenticios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud, a si mismo brindar orientación en la elección de alimentos sanos y en el aprovechamiento del presupuesto familiar, al aprender a comprar y combinar los alimentos de manera correcta

6.6.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, los nutrientes esenciales son: las proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibras, vitaminas, minerales y agua.

Se ha demostrado que una buena alimentación previene las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, así, la alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.

Con respecto a la situación de salud existen **dos tipos de problemas nutricionales**, la una **por exceso** y la otra **por defecto**, en el primer caso se encuentran las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión diabetes y enfermedades cardiovasculares, en el segundo caso se trata de enfermedades como la desnutrición crónica o la falta de ciertas sustancias nutritivas, es posible que en la institución educativa no existan estudiantes con desnutrición crónica pero pueden presentarse situaciones de estudiantes mal alimentados y la guía alimentaria servirá para prevenir la desnutrición de los estudiantes, ambos tipos de problemas pueden ser prevenidos con una alimentación sana y adecuada.

La alimentación es voluntaria y se lo realiza cotidianamente pero no todos se alimentan de igual modo, una gran parte de estudiantes prefieren las comidas

rápidas o llamadas comidas chatarra, por esta razón a continuación se presenta algunos aspectos sobre las costumbres.

- Los alimentos que se tenga al alcance y se pueda adquirir, por motivos económicos, en cantidad y calidad.

- Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.

- Las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia o simplemente tenemos la costumbre de comer ciertos alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones.

- Ciertas creencias individuales y sociales, se puede suponer que tal alimento “hace bien” o “hace mal” o “engorda” y ello hace que lo consumamos o dejemos de hacerlo. Son modas que se instalan y que en la mayoría de ellas juegan un papel fundamental.

- La publicidad y los medios masivos de comunicación que persisten en la compra de varios productos elaborados.

- En ciertas ocasiones, la falta de tiempo hace que se compren comidas elaboradas fuera del hogar o que no coman alimentos que son benéficos para el organismo porque supuestamente “dan más trabajo” en su preparación.

6.6.3 FORMACIÓN DE GRUPOS ALIMENTICIOS FUENTE

- **CEREALES:** (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), y sus derivados (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y legumbres secas (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos,): son fuente principal de Hidratos de Carbono y de Fibra.

- **VERDURAS Y FRUTAS:** son fuente principal de Vitaminas C y A, de Fibra y de sustancias minerales como el Potasio y el Magnesio. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.
- **LECHE, YOGUR, Y QUESO:** nos ofrecen **PROTEÍNAS COMPLETAS** y son fuente principal de Calcio.
- **CARNES Y HUEVOS:** ofrecen las mejores **PROTEÍNAS** y son fuente principal de Hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar).
- **ACEITES, FRUTAS SECAS, SEMILLAS Y GRASAS:** son fuente principal de Energía y de Vitamina E. Los aceites son indispensables para nuestra vida. La grasa de origen animal no lo es.
- **AZÚCAR Y DULCES:** dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Se consideran alimentos complementarios, es decir que completan al resto.

Todos estos grupos son importantes

Consumirlos en las cantidades adecuadas y proporcionadamente nos ayuda a vivir con buena salud.

6.6.4 NECESIDADES DE ENERGÍA

Las necesidades de energía están estrechamente relacionadas con el sexo, edad y en una forma muy importante con el nivel de vida y la actividad física.

Clasifica tu actividad física como ligera, moderada o intensa, principalmente de acuerdo a las actividades físicas que realizas en el Colegio o en tu tiempo libre.

6.6.5 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

1.- Actividad ligera

Estudiantes que no practican deportes, no realizan ejercicio en forma regular o trabajan y pasan gran parte del día sentados

2. - Actividad moderada:

Estudiantes que practican un deporte como fútbol, natación o atletismo por lo menos 3 veces a la semana, 2 horas diarias, o que caminan a paso rápido al menos una hora diaria. Jóvenes que trabajan como mecánicos, jardineros o que realizan actividades agrícolas.

3. - Actividad intensa:

Estudiantes que practican regularmente algún deporte de competencia, como fútbol o atletismo o aquel joven que realiza un trabajo que requiere un gran esfuerzo físico.

Debido a que te encuentras en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, tu alimentación debe aportar la energía (o calorías) y todos los nutrientes que necesitas para tener el mejor estado de nutrición y salud.

La siguiente tabla muestra la cantidad de calorías (Kcal.) que necesitas diariamente, según el tipo de actividad física que realizas

NECESIDADES DE CALORÍAS SEGÚN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Cuadro No 23

Actividad física	Ligera Kcal.	Moderada Kcal.	Intensa Kcal.
Hombres			
10 – 14 años	2200	2500	2800
15 – 18 años	2450	2750	3100
Mujeres			
10 – 14 años	1800	2200	2500
15 – 18 años	1950	2350	2750

A continuación se indican las cantidades de alimentos que debes consumir diariamente si tu actividad física es ligera. Hemos ordenado los alimentos según su importancia para cubrir las necesidades nutricionales de tu edad. Si practicas algún deporte necesitas agregar algunos alimentos según lo recomendado en cada grupo. A continuación se indican las cantidades de alimentos que debes consumir diariamente

¿Por qué necesitas tomar leche?

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

Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos de tu cuerpo y para que éste funcione normalmente.

El calcio es esencial para mantener tus huesos sanos y firmes y prevenir la osteoporosis, enfermedad muy frecuente en los adultos.

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

4 tazas de leche o yogurt.

1 rebanada de queso reemplaza a

1 taza de leche.

Aumenta el consumo de leche. Prefiere la de bajo contenido graso. Recuerda que puedes reemplazarla por yogurt, quesillo o queso fresco.

¿Por qué necesitas comer carne?

Las carnes te aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc. Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento de tu organismo y para prevenir enfermedades como la anemia. El pescado contiene además grasas que te ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.

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

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

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

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

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

¿Por qué necesitas comer verduras y frutas?

Porque contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para proteger tu salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

También contienen fibra, que favorece la digestión y baja el colesterol y el azúcar en la sangre.

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

2 platos de verduras crudas o cocidas y 3 frutas

Aumenta tu consumo de frutas verduras y legumbres te mantendrán sano y en forma.

¿Cuánto pan, arroz, fideos o papas necesitas comer?

- El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.
- El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías.
- Prefiere pan y cereales integrales por su contenido de fibra.
- Si comes ocasionalmente galletas, queques, ramitas o similares, reemplaza una cantidad equivalente del pan indicado para el día.

¿Necesitas consumir aceites y grasas?

Sí, una pequeña cantidad de aceite te aporta ácidos grasos esenciales para la salud. Prefiere los aceites vegetales (oliva, raps, canola, soya, maravilla o maíz) crudos. Consume trituras sólo en forma ocasional.

Recuerda que muchos alimentos procesados contienen sal como snacks, papas fritas, galletas saladas, suflitos y otros. Por lo tanto, no agregues sal extra a tus comidas y prefiere los alimentos con menos sal.

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

CANTIDAD DIARIA DE ALIMENTOS

Cuadro No 24

Alimentos	Cantidad sugerida para el día		
	Activ. Ligera	Activ.Moderada	Activ.Intensa
Lácteos	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Pescados, carnes, huevos o legumbres	1 presa 4 veces /semana o 1 taza de leguminosas	1 presa 4 veces por semana o 1 taza de legumbres	1 presa 4 veces por semana o 1 taza de legumbres
Verduras	2 platos, crudas o cocidas	2 platos, crudas o cocidas	2 platos ,crudas o cocidas
Frutas	3 frutas	3 frutas	3 fruta
Cereales, pastas o papas, cocidos	1 a 2 tazas	1 1/2 tazas	3 tazas
Pan (100g)	2 unidades	3 unidades	4 unidades
Aceite y otras grasas	6 cucharaditas	6 cucharadas	6 cucharadas
Azúcar	Máximo 6 cucharaditas	8 cucharaditas	10 cucharaditas

Los jóvenes que realizan más actividad física y requieren más energía, deben aumentar su consumo de pan, cereales y azúcar.

Sabías que si realizas Actividad Física:

- Tus músculos y huesos serán más fuertes y resistentes.
- Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades.
- Gozarás de buena salud.
- Rendirás mejor en tus estudios y tus capacidades de aprendizaje mejorarán.
- Estarás menos expuesto al uso de sustancias dañinas para tu organismo (alcohol y drogas).
- Gastaras más energía por lo que tendrás un mejor control de tu peso corporal.
- Tu imagen corporal mejorará.

Realiza Actividad Física donde puedas aumentar tú

- Resistencia.
- Fuerza.
- Flexibilidad.
- Velocidad.

La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de:

- Coordinación.

- Agilidad.

- Equilibrio.

¿Cómo?... simple:

- Practica deportes.

- Juega con tus amigos.

- Realiza actividades al aire libre en familia o con tus amigos.

- Participa en grupos de danza y baile.

- Utiliza las escaleras en vez del ascensor.

<http://www.pediatraldia.cl/>

Dr. Pedro Barreda

6.6.6 OTRAS ALTERNATIVAS DIETÉTICAS

Alimentación y nutrición

La calidad de los **nutrientes en los alimentos** depende de la calidad de la comida en sí. Cultivado orgánicamente las frutas, los vegetales y los granos son más ricos en nutrientes y menos perjudiciales para nuestro medio ambiente, así como para nuestro cuerpo.

Nuestro cuerpo necesita alimentos ricos en nutrientes, los nutrientes que alimentan nuestras células, los nutrientes que ayuden a sanar nuestro cuerpo de cualquier deficiencia.

Tenemos que disfrutar de nuestra comida y alimentar nuestro cuerpo al mismo tiempo. Necesitamos una **nutrición equilibrada** que evite los alimentos refinados y procesados. Necesitamos más verduras frescas, comer más pasta de trigo entero y más cereales integrales. Necesitamos alimentos cultivados sin productos químicos y pesticidas, sin hormonas y antibióticos.

Necesitamos pescado fresco rico en Omega 3. Debemos tomar carne fresca, obtenida de animales alimentados orgánicamente, si es posible. Una **comida sana** se nutre nuestro cuerpo y elimina nuestros antojos. Una comida no necesita ser un menú de 3 platos a ser nutritivo.

Es necesario incluir verduras que proporcionan la mayor parte de los minerales y las **vitaminas**. Es necesario incluir el pescado, frutos secos que proporcionan principalmente **proteínas** y grasas saludables, los cereales integrales que proporcionan hidratos de carbono y más nutrientes saludables.

Por ejemplo, una **comida sana** es una ensalada con una variedad de verduras, tomates, pepinos, pimientos rojo y amarillo, una pechuga de pollo a la parrilla.

¿Por qué no añadir tus hierbas aromáticas frescas a tus ensaladas y a tu cocina. Esto debería ser una fiesta para tus sentidos. ¿Qué pasa con algunas hierbas como perejil, cilantro, cebolla, cebolleta, orégano y romero?.

No solo alimentación

Lo que bebes no es menos importante que lo que comes. A pesar de que puedes no sentir sed, tu cuerpo necesita agua, agua pura, agua dulce.

El agua es lo que mejor satisface nuestra sed. Nuestro cuerpo necesita de 8 a 10 vasos de agua al día. Si bebes café tendrás que beber más agua.

Los zumos de frutas y hortalizas sacian nuestra sed y proporcionan nutrientes a nuestro cuerpo. Si deseas bajar de peso, bebe zumo de frutas con moderación ya que suelen ser altos en azúcar.

Es natural que en esta etapa de rebeldía los chicos también coman lo que les provoca sin reparar en las consecuencias, pues no las conocen y/o no les interesa

Por eso, en casa tienes que organizar y fijar horarios, enseñarle a tu hijo(a) a comer de todo y a controlar sus impulsos, y sobre todo, brindarle comida nutritiva y apetitosa que satisfaga sus necesidades nutricionales y evite que vaya a la calle a comer cosas que le van a hacer daño.

Ejemplos de menú de dieta para adolescentes

Desayuno

Un vaso de leche con cacao o azúcar o descafeinado, cereales de desayuno o zumo de naranja natural.

Media mañana

Bocadillo de jamón (puede acompañarse de rodajas de tomate y lechuga) y un batido lácteo.

Almuerzo

Espaguetis

Carne de ternera con salsa de (ajo, cebolla y zanahoria) y alcachofas

Fruta de temporada y pan

Merienda

Yogur y galletas sencillas

Cena

Ensalada con patata cocida

Fruta de temporada

www.pediatraldia.cl

Dieta para adolescentes II

En una entrada anterior vimos la importancia de cuidar la alimentación de los adolescentes y como debemos ayudarlos a mantener el balance de los nutrientes y calorías que necesitan.

Pues ahora veamos que grupos alimenticios y cuantas porciones de cada uno de ellos debes tratar de incluir en la dieta de tu hijo (a) adolescente.

Panes y almidones

Necesitan de 5 a 10 porciones diarias. Una porción equivale más o menos a estas cantidades.

- 3 rebanadas de pan
- ½ taza de cereal cocido, pasta, patatas o arroz
- 1 onza de ¾ de taza de cereal seco

Frutas

Necesitan de 3 a 5 porciones diarias. Una porción equivale más o menos a estas cantidades.

- ½ taza de fruta enlatada o jugo de frutas.

- 1 fruta fresca, como una manzana, durazno o pera
- De 15 a 20 uvas
- 1 ½ taza de melón

Carne – sustitutos de la carne

Necesitan de 3 a 5 porciones diarias, Una porción equivale a estas cantidades.

- ✓ De ¾ a 1 taza de frijoles secos cocidos o legumbres.
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 onza de queso
- ✓ De 2 a 3 onzas de carne, de pescado o aves
- ✓ De 2 a 3 cucharadas de mantequilla

Leche o yogur

Necesitan de 3 a 4 porciones diarias.

Una porción es igual a 1 taza de leche o yogur bajo en grasa. Si a tu hijo (a) no le gusta la leche o el yogur, en su lugar dale una onza de queso.

Vegetales

Necesitan de 2 a 3 porciones diarias. Una porción equivale más o menos a estas cantidades.

- ❖ ½ taza de vegetales cocidos o 1 taza de vegetales crudos
- ❖ 2 tazas de verduras para ensalada
- ❖ 1 taza de jugo de vegetales o de tomate

Su adolescente debería comer solamente la cantidad suficiente de alimentos para suplir su necesidad de calorías.

Grasas

Necesitan de 2 a 4 porciones diarias. Una porción equivale más o menos a estas cantidades.

- 6 almendras o 10 maníes
- 2 cucharadas de crema de queso, aguacate, o aderezo bajo en grasa para ensaladas.
- 1 cucharada de aceite, margarina, mayonesa o mantequilla
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas

Dulces y postres

Debe consumir solo lo suficiente de este grupo para mantener su buen peso corporal. Muchos adolescentes pueden comer de 1 a 3 porciones a la semana sin un aumento significativo de peso.

Recuerda que el exceso de dulces y postres también pueden tener efecto sobre el acné

Por último, una porción es una cantidad mediana, como 1/8 de un postre 1/2 taza de helado de crema, una galleta de 3 pulgadas, 1/2 taza de budín o 2 galletas pequeñas.

6.7 MODELO OPERATIVO

Cuadro No 25

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
-Socialización de los resultados de la investigación.	-Hasta marzo del 2010 se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación.	-Organización de la investigación. -Reunión con autoridades de la Institución. -Reunión con los representantes estudiantiles. -Reunión con los padres de familia.	-Computador. - Proyector. -Documentos de apoyo. -Circulares de convocatorias.	
-Planificación de la propuesta.	-Hasta marzo del 2010 estará concluida la planificación de la propuesta.	- Socialización de la guía alimentaria - Alimentar saludablemente - Formación de grupos con alimentos fuente - Necesidades de energía - Actividad física - Alimentación diaria. - Análisis de resultados.	- Equipo de computación. - Alimentos - Materiales de oficina.	
-Ejecución de la propuesta.	-En el año lectivo 2009-2010 se ejecutará la propuesta en el 100%	-Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
-Evaluación de la propuesta.	-La propuesta será evaluada permanentemente.	-Capacitación al personal docente, sobre evaluación institucional. -Autoevaluación de procesos.		
		-Elaboración de informes del desempeño. -Aprobaciones institucionales. -Toma de correctivos oportunos.		

6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro No. 26

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
<p>-Equipo de gestión de institución.</p> <p>-Equipo de trabajo</p>	<p>-Departamentos y comisiones.</p> <p>- Rector</p> <p>- Vicerrector</p> <p>- Directores de área.</p> <p>-Docentes de cultura física</p> <p>- Comisión técnico-pedagógica.</p> <p>- Inspector general.</p> <p>- Representantes de los padres de familia.</p> <p>- Representantes estudiantiles.</p> <p>-Coordinadores y colaboradores.</p>	<p>- Organización previa al proceso.</p> <p>- Diagnostico situacional.</p> <p>- Direccionamiento estratégico participativo.</p> <p>- Discusión y aprobación.</p> <p>- Programación operativa.</p> <p>- Ejecución del proyecto.</p>

6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Cuadro No. 27

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación. -Equipo de gestión de la institución. -Equipo de trabajo.
2.- ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican. -Mejorar la salud y calidad de vida de los estudiantes.
3.- ¿Para que evaluar?	Objetivos del plan de evaluación. -Conocer los niveles de participación. -Facilitar los recursos adecuados y necesarios. -Aplicar la guía alimentaria a nivel institucional.
4.- ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados. -El efecto que ha tenido la guía alimentaria en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los estudiantes.
5.- ¿Quien evalúa?	Personar encargado de evaluar. -Juan Carrión N.
6.- ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta. -Al inicio en el proceso y al final en consideración a los periodos educativos de la cultura física.
7.- ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico. Mediante observación, Test, Entrevistas, revisión de documentos.
8.- ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios.

C.- MATERIAL DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- BANET Hernández Enrique -Los procesos de Nutrición Humana - Madrid España - 2001
- BERGER Yves, Chevalier Richard, Laferrière Serge - Condicionamiento Físico – España - 1982
- DELGADO Fernández – A. Gutiérrez Saíns – M.J.Castillo Garzón- Entrenamiento Físico - Deportivo y alimentación de la infancia 2003
- MARTINEZ Monzo Javier - Nutrición y dietética – Javier - Madrid España - 2003
- PUJOL Dahme. Medicina deportiva - Marathon - Barcelona-2001
- TONINO Guimaraez - El entrenamiento deportivo – México 1999
- CONSTITUCIÓN – Ministerio de salud -Rectoría del Sistema Nacional de Salud, Art. 361.
- CONSTITUCIÓN de la República del Ecuador, Art. No 13
- CONSTITUCIÓN de la República del Ecuador. Art. No 277, Lit. 4

LINKOGRAFÍA

- <http://www.deportesalud.com>.
- www.google.com.ec, desnutrición en adolescentes colegios
- <http://www.msp.gov.ec>
- [http://www.nutrición.pro/alimentación adecuada de niños adolescentes](http://www.nutrición.pro/alimentación%20adecuada%20de%20niños%20adolescentes)
- [http://www.nutricionclinicaen medicina.com](http://www.nutricionclinicaenmedicina.com)
- <http://www.msp.gov.ec>
- <http://www.pediatraldia.cl/>
- [http://www.Saludalia.com/alimentación adolescentes.htm](http://www.Saludalia.com/alimentación%20adolescentes.htm)

ANEXO No 1

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

ENCUESTA DIRIGIDA A:

**LOS SEÑORES ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO
UNIVERSITARIO “JUAN MONTALVO” DE LA CIUDAD DE AMBATO**

1. ¿Usted viene de desayunar?
SIEMPRE----- RARA VEZ----- NUNCA-----
2. ¿Cuántas veces se alimenta al día?
1----- 2----- 3----- 4----- 5-----
3. ¿Conoce usted si el Colegio cuenta con una guía alimentaria?
SI----- NO-----
4. ¿Considera que su alimentación diaria es adecuada para tener un buen rendimiento físico?
Sí ----- No-----
5. ¿A su criterio el tener una guía alimentaria mejoraría su rendimiento físico?
SI----- NO-----
6. ¿Le gusta la Cultura Física?
MUCHO----- POCO-----NADA-----
7. ¿Qué ejercicios realiza con frecuencia?
CAMINA----- CORRE----- TROTA----- AERÓBICOS---

ANEXO No 2

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

ENCUESTA DIRIGIDA A:

**LOS SEÑORES DOCENTES DE CULTURA FÍSICA DEL COLEGIO
UNIVERSITARIO “JUAN MONTALVO” DE LA CIUDAD DE AMBATO**

1. ¿Ha notado usted que los estudiantes vienen a clases sin desayunar?
SI----- NO-----
2. ¿Considera que los estudiantes se alimentan fuera de los horarios debidos?
SI----- NO-----
3. ¿Existe en el colegio normas o una guía para controlar la alimentación de los señores estudiantes?
SI----- NO-----
4. ¿Puede determinar usted que el bajo rendimiento físico de los estudiantes se debe a que no están bien alimentados?
SI----- NO -----
5. ¿Al tener una guía alimentaria considera que el rendimiento físico de los estudiantes mejoraría?
SI----- NO-----
6. ¿Dígnese indicar si al estudiante le gusta la Cultura Física?
SI----- NO -----
7. ¿Puede precisar qué ejercicios el estudiante realiza con mayor capacidad?
CORRER----- TROTAR----- AERÓBICOS----

COLEGIO UNIVERSITARIO JUAN MONTALVO



ACTIVIDAD FISICA DE ESTUDIANTE



ALIMENTACION INADECUADA



PRESENCIA DE VENDEDORES INFORMALES



VENTA INAPROPIADA DE ALIMENTOS



VENTAS SIN CONTROL



EXPENDIO DE COMIDA CHATARRA



FALTA DE HIGIENE



ALIMENTOS SIN NUTRIENTES



MANIPULACION DE ALIMENTOS SIN HIGIENE



OTRAS VENTAS AMBULANTES

