



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENSIÓN CULTURA  
FÍSICA

**TEMA**

---

**LA ALIMENTACION NUTRITIVA EN LA CONDICION FISICA DE LOS  
POLICIAS DE LA SUB-ZONA PASTAZA.**

---

**AUTOR:** Franklin Iván Sailema Iza

**TUTOR:** Lcdo. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

AMBATO – ECUADOR

2015

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

### **DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

#### **CERTIFICA:**

Yo, Jorge Washington Jordán Sánchez, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA ALIMENTACION NUTRITIVA EN LA CONDICION FISICA DE LOS POLICIAS DE LA SUB-ZONA PASTAZA.”**, presentado por el egresado Franklin Iván Sailema Iza, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, 15 de Abril del 2015

---

Lcdo. Mg. Jorge Washington Jordan Sanchez

C.C. 180230641-3

**TUTOR DE TESIS**

## **AUTORÍA DE LA TESIS**

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga **“LA ALIMENTACION NUTRITIVA EN LA CONDICION FISICA DE LOS POLICIAS DE LA SUB-ZONA PASTAZA.”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

---

Franklin Iván Sailema Iza

C.C. 180353334-6

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA ALIMENTACION NUTRITIVA EN LA CONDICION FISICA DE LOS POLICIAS DE LA SUB-ZONA PASTAZA.”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Franklin Iván Sailema Iza

C.C: 180353334-6

**AUTOR**

## **APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ALIMENTACION NUTRITIVA EN LA CONDICION FISICA DE LOS POLICIAS DE LA SUB-ZONA PASTAZA.”**.

Presentado por el Sr. Franklin Iván Sailema Iza, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2012 Febrero 2013, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos, tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.

**PRESIDENTE**

.....  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

.....  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## **DEDICATORIA**

Dedico mi tesis a Dios a quién amo y admiro, por darme la vida a mis PADRES Y HERMANOS, quien con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores, para poder desenvolverme, como una persona PROFESIONAL.

A mi querida UNIVERSIDAD, por su comprensión y por haber estado a lo largo de mi vida estudiantil, Quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza, cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculos que lo impidan para poderlo lograr.

Franklin

## **AGRADECIMIENTO**

Como prioridad en mi vida agradezco a Dios por su infinita bondad, y por haber estado conmigo en los momentos que más lo necesitaba, por darme salud, fortaleza.

Responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo.

Un profundo agradecimiento a mis padres y hermanos, quienes han brindado siempre su cariño y comprensión al permitir tomar parte de su tiempo para desarrollarme profesionalmente.

Franklin

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA TESIS .....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiv
RESUMEN EJECUTIVO .....	xvi
INTRODUCCION .....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA .....	2
1. TEMA .....	2
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
1.3. JUSTIFICACIÓN .....	8
1.4. OBJETIVOS .....	9
CAPITULO II.....	10
MARCO TEORICO.....	10
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	10

2.2. FUNDAMENTACIONES .....	13
2.3. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES: .....	18
2.4. CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	21
2.5. CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE .....	30
2.6. HIPÓTESIS.....	38
2.7. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	38
CAPITULO III.....	39
MARCO METODOLOGICO .....	39
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	39
3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN .....	40
3.3. NIVEL O TIPO DE LA INVESTIGACIÓN .....	40
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	41
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:.....	43
3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:.....	44
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INFORMACIÓN .....	45
3.8. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....	45
3.9. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD .....	46
3.10. PLAN PARA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	46
3.11. PLAN PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....	47
3.12. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	47
CAPITULO IV.....	48

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	48
COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS .....	68
COMBINACIÓN DE FRECUENCIAS .....	68
COMPROBACIÓN DEL CHI CUADRADO .....	69
MODELO LÓGICO.....	69
TABLA DE COMPROBACIÓN DEL CHI CUADRADO.....	71
CAPÍTULO V .....	72
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	72
5.1. CONCLUSIONES .....	72
5.2. RECOMENDACIONES .....	72
CAPÍTULO VI.....	74
LA PROPUESTA.....	74
6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	74
6.2. DATOS INFORMATIVOS .....	74
6.3. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA .....	74
6.4. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	74
6.5. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	76
6.6. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA .....	76
6.7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA CIENTÍFICA .....	77
6.8. MODELO OPERATIVO .....	79
6.9. MATRIZ DEL MODELO OPERATIVO.....	106

6.10. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA .....	107
6.11. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA .....	108
BIBLIOGRAFÍA.....	109
LINKOGRAFÍA .....	110
ANEXOS.....	111

## ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1: POBLACIÓN .....	41
CUADRO N° 2: LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA .....	43
CUADRO N° 3: LA CONDICIÓN FÍSICA.....	44
CUADRO N° 4: RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	46
CUADRO N° 5: ALIMENTACIÓN .....	48
CUADRO N° 6: ALIMENTACIÓN NUTRITIVA .....	49
CUADRO N° 7: FRUTAS Y VERDURAS.....	50
CUADRO N° 8: BIENESTAR FÍSICO .....	51
CUADRO N° 9: ALIMENTACIÓN NUTRITIVA .....	52
CUADRO N° 10: CONDICIÓN FÍSICA .....	53
CUADRO N° 11: RENDIMIENTO LABORAL.....	54
CUADRO N° 12: CAPACIDADES.....	55
CUADRO N° 13: ENFERMEDADES.....	56
CUADRO N° 14: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO .....	57
CUADRO N° 15: ALIMENTACIÓN .....	58
CUADRO N° 16: ALIMENTACIÓN NUTRITIVA .....	59
CUADRO N° 17: FRUTAS Y VERDURAS .....	60
CUADRO N° 18: BIENESTAR FÍSICO .....	61
CUADRO N° 19: ALIMENTACIÓN NUTRITIVA .....	62
CUADRO N° 20: CONDICIÓN FÍSICA .....	63

CUADRO N° 21: RENDIMIENTO LABORAL.....	64
CUADRO N° 22: CAPACIDADES.....	65
CUADRO N° 23: ENFERMEDADES.....	66
CUADRO N° 24: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO .....	67
CUADRO N° 25: MATRIZ DEL MODELO OPERATIVO.....	106
CUADRO N° 26: ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA .....	107
CUADRO N° 27: EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	108

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1: CAUSA Y EFECTO .....	5
GRAFICO N° 2: CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	18
GRAFICO N° 3: CONSTELACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE .	19
GRAFICO N° 4: CONSTELACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	20
GRÁFICO N° 5: ALIMENTACIÓN .....	48
GRÁFICO N° 6: ALIMENTACIÓN NUTRITIVA.....	49
GRÁFICO N° 7: FRUTAS Y VERDURAS .....	50
GRÁFICO N° 8: BIENESTAR FÍSICO .....	51
GRÁFICO N° 9: ALIMENTACIÓN NUTRITIVA.....	52
GRÁFICO N° 10: CONDICIÓN FÍSICA .....	53
GRÁFICO N° 11: RENDIMIENTO LABORAL .....	54
GRÁFICO N° 12: CAPACIDADES .....	55
GRÁFICO N° 13: ENFERMEDADES .....	56
GRÁFICO N° 14: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.....	57
GRÁFICO N° 15: ALIMENTACIÓN .....	58
GRÁFICO N° 16: ALIMENTACIÓN NUTRITIVA .....	59
GRÁFICO N° 17: FRUTAS Y VERDURAS .....	60
GRÁFICO N° 18: BIENESTAR FÍSICO .....	61
GRÁFICO N° 19: ALIMENTACIÓN NUTRITIVA .....	62
GRÁFICO N° 20: CONDICIÓN FÍSICA .....	63

GRÁFICO N° 21: RENDIMIENTO LABORAL .....	64
GRÁFICO N° 22: CAPACIDADES .....	65
GRÁFICO N° 23: ENFERMEDADES .....	66
GRÁFICO N° 24: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.....	67
GRÁFICO N° 25: CAMPANA DE GAUS.....	70

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

**Tema: “LA ALIMENTACION NUTRITIVA EN LA CONDICION FISICA DE LOS POLICIAS DE LA SUB-ZONA PASTAZA.”.**

**Autor:** Sr. Franklin Iván Sailema Iza

**Tutor:** Lcdo. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

**RESUMEN EJECUTIVO**

El objetivo principal es estudiar la Alimentación Nutritiva en la Condición Física de los policías, para lo cual se conoció el problema poco tratado a través de la investigación exploratoria, luego se describió el comportamiento en el contexto por medio de la descriptiva, y finalmente se pudo observar la incidencia de la una variable con la otra, además se recolecto la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta a los oficiales y policías, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones y que dieron como resultado que los oficiales no realizan una planificación alimenticia adecuada con los señores policías, por lo que se debe realizar correctivos para garantizar su condición física, por el cual se direccionó a elaborar la propuesta en una Guía alimentaria basadas en alimentos para los policías de la sub-zona Pastaza.

**Descriptores:**

Alimentación Nutritiva, Condición Física, Policías, Oficiales, Investigación Exploratoria, Descriptiva, Comportamiento, Instrumentos, Planificación alimenticia, Propuesta, Guía Alimentaria.

## INTRODUCCION

Todos los policías de la Sub Zona de Pastaza, deben tener una adecuada alimentación nutritiva, para poder mantener una buena condición física dentro de la Institución, garantizando de esta manera una evolución deportiva, para poder evitar el sedentarismo.

La información que se presenta a continuación en el trabajo investigativo, busca establecer la planificación alimenticia con los policías de la Sub Zona de Pastaza, para poder brindar una solución de las mismas, con la finalidad de obtener policías con capacidades y habilidades y acordes a sus requerimientos alimenticios.

Dicha investigación se ha desarrollado a través del siguiente contenido.

**CAPÍTULO I**, consta del tema de investigación, planteamiento del problema, la contextualización, análisis crítico, pronosis, formulación del problema, interrogantes de la investigación, justificación y objetivos.

**CAPÍTULO II**, contempla el Marco teórico que consta de: antecedentes investigativos, fundamentaciones, categorías fundamentales, hipótesis, señalamiento de variables.

**CAPÍTULO III**, consta de la metodología en lo cual se determina: la modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, Operacionalización de variables, plan y procesamiento de la información.

**CAPÍTULO IV**, disponemos de: análisis e interpretación de resultados, interpretación de datos, verificación de hipótesis.

**CAPÍTULO V**, consta de conclusiones y recomendaciones.

**CAPÍTULO VI**, finalmente culminamos con la propuesta.

Finalmente la Bibliografía y los anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. Tema**

**“LA ALIMENTACION NUTRITIVA EN LA CONDICION FISICA DE LOS POLICIAS DE LA SUB-ZONA PASTAZA”.**

### **1.2. Planteamiento del Problema**

#### **1.2.1. Contextualización**

La Organización Mundial de la Salud, indica que la población de crecimiento es acelerado con un aumento importante de talla como de masa corporal, ya que la alimentación tiene una especial importancia debido a los altos requerimientos nutricionales para hacer frente a estos grandes cambios en estas edades.

**En el Ecuador**, los ciudadanos comienzan a decidir sobre varios aspectos de su vida, y la alimentación se vuelve un factor decisivo en esta etapa, ya que el comer saludablemente durante la adolescencia es importante ya que los grandes cambios del cuerpo durante este período afectan a las necesidades de nutrición y dieta del futuro adulto. En el país existen leyes que promueven la soberanía alimentaria, además que es un país que tiene una gran diversidad de alimentos ricos en vitaminas y nutrientes que el ser humano necesita para gozar de una buena salud física y mental, pero en la realidad debido a distintos factores, uno de ellos el factor económico; los hogares de bajos recursos no pueden adquirir los alimentos necesarios que sus familias requieren; los hogares con un buen estatus económico, debido al poco tiempo que tienen, ya que la mayor parte trabajan y no se dan el tiempo necesario para consumir alimentos

Nutritivos y sanos, recurren a distintos tipos de comida chatarra, acarreado con diversos problemas de salud.

**En la provincia de Pastaza**, más del 30% de ciudadanos no obtienen una alimentación y nutrición adecuada, la misma que afecta sus condiciones físicas, por tal motivo el departamento de nutrición y salud trabaja en la evaluación y supervisión del crecimiento, muy utilizadas por los profesionales de la salud. Las políticas y programas de nutrición de la provincia, proporciona estrategias y orientación para ayudar a que cada ciudadano obtenga una alimentación y nutrición, la reducción de la malnutrición de micronutrientes, como el consumo de vitaminas y minerales en diversas poblaciones y publica recomendaciones para garantizar el consumo de nutrientes como la vitamina A, el yodo y el hierro.

La Nutrición en desarrollo y proporciona apoyo técnico y supervisión en situaciones de emergencia, con el fin de prevenir la desnutrición y aumentar la seguridad alimentaria.

Las demandas de dietas para todo tipo de propósito, especialmente para alcanzar estereotipos sociales imagen, se confunden con el sentido que dicta una conciencia de equilibrio natural respecto de una dieta que todo ser humano debiera procurar y todas las sociedades debieran ser responsables de difundir y valorar a todo nivel ya existentes procesos de desnutrición, por desigualdad de equidad de recursos.

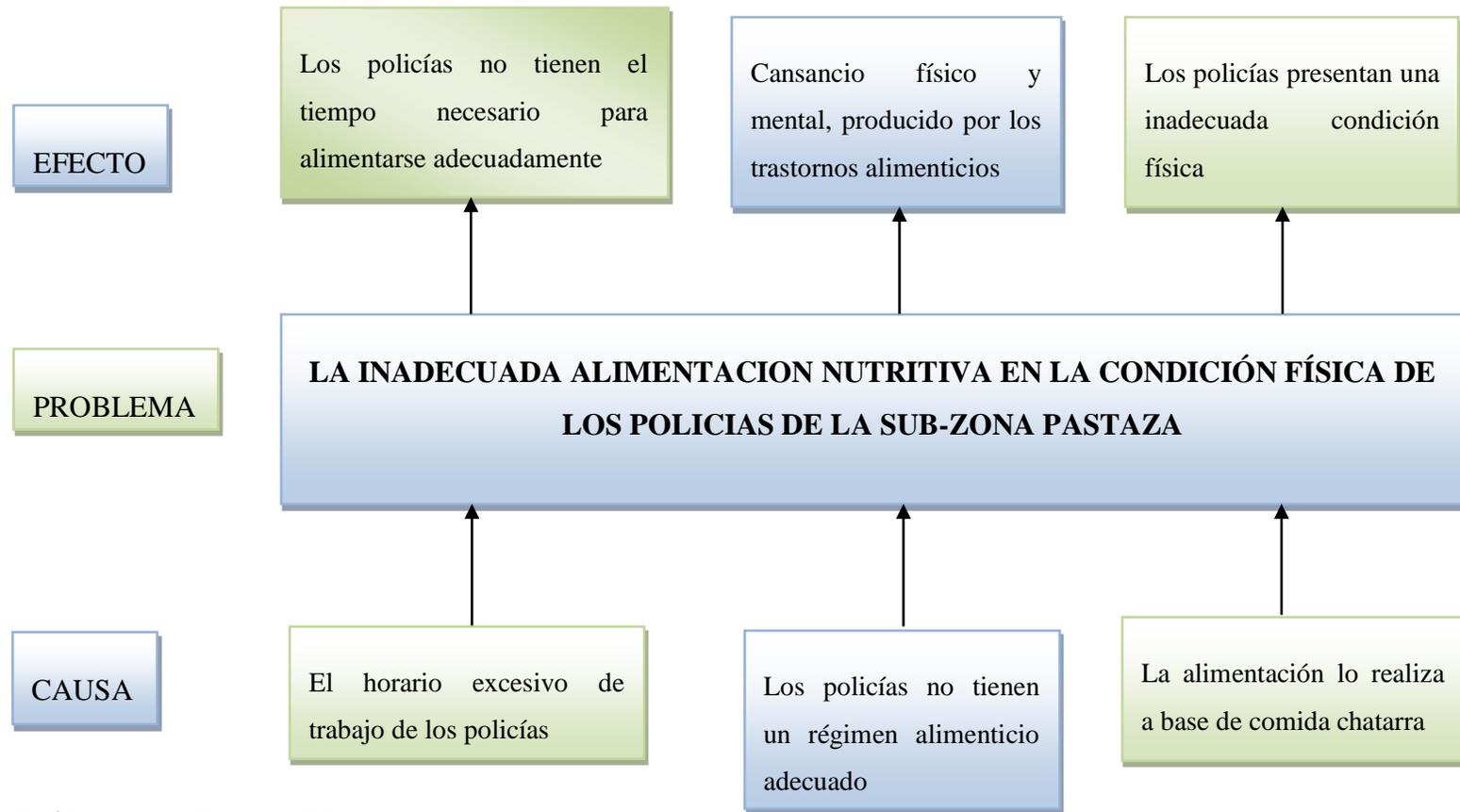
Los policías de la sub- zona de Pastaza, no obtienen una buena alimentación y nutrición dietética, la misma que afecta sus condiciones físicas, ocasionando a futuro problemas de obesidad.

**En la sub- zona de Pastaza**, existe un gran déficit en la alimentación nutritiva, lo que se ve reflejado en la condición física de los policías, lo cual es preocupante, ya que en la mayoría de los casos se presentan problemas de sobrepeso, e inclusive de obesidad.

Las formas organizativas de los horarios de trabajo de la Institución Policial, se caracterizan por ser tradicionales, y no permiten una alimentación adecuada, que sean

nutritivos y permitan tener una dieta adecuada, para de esta forma mantener una condición física óptima y mejorar su calidad de vida. Estas circunstancias no permite que los miembros de la entidad policial posean habilidades y destrezas físicas adecuadas, ya que en su mayoría se presentan trastornos alimenticios, como el sobrepeso y la obesidad, acompañados de problemas como el estrés, ansiedad, presión arterial, entre otras, por su alto nivel de sedentarismo y la inadecuada alimentación nutritiva.

### 1.2.2 Árbol de Problemas



**Gráfico N° 1: Causa y Efecto**

**Elaborado por: Franklin Iván Sailema Iza**

### **1.2.3. Análisis Crítico**

En los policías de la sub-zona de Pastaza, como a nivel nacional, el horario de trabajo es excesivo, por lo que los policías no tienen el tiempo necesario para alimentarse adecuadamente, esto se debe a que cumplen extensas jornadas de trabajo y no tienen un horario fijo de sus comidas diarias, por lo que existe un desorden en su alimentación, lo que provoca una serie de alteraciones en su organismo y en casos enfermedades sociales y gástricas.

Los policías no tienen un régimen alimenticio adecuado, por lo que presentan cansancio físico y mental, producido por los trastornos alimenticios, esto se debe a que la alimentación diaria lo realizan a cualquier hora, no poseen una hora fija para el desayuno, almuerzo y merienda, ya que su jornada laboral no coincide, tomando en cuenta que en algunos casos no vive con sus familias, viven solos, comen donde pueden, lo que produce una serie de trastornos alimenticios como el sobrepeso y la obesidad, acompañado de problemas gastrointestinales.

La alimentación lo realizan a base de comida chatarra, por lo que los policías presentan una inadecuada condición física, esto debido a los trastornos alimenticios elocuentes como principalmente el sobrepeso, es evidente observar a los miembros policiales subidos de peso y esto se ve reflejado en la inadecuada condición física que presenta, por su alimentación cargada de grasas principalmente, que contiene ese tipo de comida, sin tener una alimentación adecuada, mediante el consumo de nutrientes básicos, que le permita desarrollar una dieta que le permita mantener una excelente calidad de vida, tanto en lo físico, mental y en la salud en general.

### **1.2.4. Prognosis**

De no solucionarse este problema, en el futuro la alimentación nutritiva, de los policías de la sub-zona de Pastaza, será deficiente, ya que no podrán tener una buena condición física y sus habilidades serán mínimas. Los miembros policiales,

continuarán teniendo problemas de trastornos alimenticios, como el sobrepeso, la obesidad, acompañado de enfermedades, como el alto nivel de colesterol, triglicéridos, entre otras, que pueden conducir a padecer diabetes, problemas cardíacos, es decir desequilibrio en general de su estado de salud, lo que se verá reflejada en su gestión laboral y condición física inadecuada.

### **1.2.5. Formulación del Problema**

¿Cómo incide la alimentación nutritiva en la condición física de los policías de la sub-zona Pastaza?

### **1.2.6. Preguntas Directrices**

¿Cómo es la alimentación nutritiva en los policías de la sub-zona Pastaza?

¿Cuál es la condición física de los policías de la sub-zona Pastaza?

¿Se ha localizado una propuesta alternativa al problema de la alimentación nutritiva de los policías de la sub-zona Pastaza?

### **1.2.7. Delimitación del objeto de la Investigación**

#### **1.2.7.1. Delimitación de Contenidos**

**CAMPO:** Cultura Física

**AREA:** Deporte y Salud

**ASPECTO:** Alimentación nutritiva- Condición Física

#### **1.2.7.2. Delimitación Espacial**

El trabajo de investigación se llevará a cabo en la Sub-zona de Pastaza.

### **1.2.7.3. Delimitación Temporal**

La investigación se llevará a cabo en el año 2014.

### **1.2.7.4. Delimitación de Observación**

Oficiales

Policías

## **1.3. Justificación**

La investigación es **importante**, porque la alimentación nutritiva en la condición física de los policías de la sub-zona de Pastaza, requiere de una innovación para poder mejorar la formación mental y física, para ello es indispensable que las autoridades del comando, se actualicen en su campo, para que así cuenten con varias enseñanzas de alimentación, lo cual será causa de motivación para los policías y de esta manera tener una buena condición física dentro del comando.

El **interés** de realizar este trabajo investigativo sobre la alimentación nutritiva en la condición física de los policías de la sub-zona de Pastaza, se debe, que en las zonas policiales, no tienen una hora establecida para una buena alimentación, ya que para muchos policías es la preferida, porque a muchos les encanta comidas chatarras, la cual no les permite tener una buena condición física, es por ello que los policías necesitan de una buena alimentación, para que de esta forma se pueda desarrollar sus capacidades físicas como es la fuerza, velocidad y resistencia.

El trabajo investigativo es **útil y de beneficios** para los oficiales de la sub-zona de Pastaza, ya que mejoraría el sistema alimenticio en los policías y de esta manera lograr una buena condición física, al momento de poder desarrollar sus actividades dentro del comando.

Es **novedoso**, porque tiene un impacto en los policías y oficiales de la sub-zona, ya que la buena alimentación, permitirá desarrollar sus habilidades y destrezas dentro de

su actividad laboral, logrando de esta forma los objetivos deseados como es su condición física.

El trabajo investigativo es **factible** porque se contó con la participación y colaboración de las personas a investigar, como son: los policías, y los oficiales de la sub-zona de Pastaza.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

Analizar la alimentación nutritiva en la condición física de los policías de la sub-zona de Pastaza.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

Determinar cómo es la alimentación nutritiva en los policías de la sub-zona de Pastaza

Establecer cuál es la condición física de los policías de la sub-zona de Pastaza

Elaborar una propuesta al problema de la alimentación nutritiva de los policías de la sub-zona de Pastaza.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. Antecedentes de la Investigación**

En los archivos de la Universidad Técnica de Ambato, de la Facultad de Ciencias de la Educación, de la carrera de Cultura Física, se encontró en la biblioteca los siguientes temas que contienen la alimentación- nutrición y dietética en la condición física, por tal motivo, se tomó en cuenta los siguientes trabajos investigativos:

**Autor:** Juan Carrión

**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”

#### **Conclusiones:**

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. (pág. 113).

El estudio permite buscar soluciones al problema detectado, como es el bajo rendimiento físico y de esta forma poder brindar un mejoramiento a través de propuestas concretas y viables.

Se encontró también el trabajo de investigación de:

**Autor:** Edwin Núñez

**Tema:** “La nutrición y su incidencia en el rendimiento físico de los deportistas de Tae kwon do de la categoría juvenil de federación deportiva de Tungurahua”

**Conclusiones:**

La nutrición y dietética en la cultura física del nivel medio está ausente del pensum curricular, lo cual impide el conocimiento y la importancia de una buena alimentación para un óptimo desarrollo de los jóvenes ambateños, una mala nutrición podría originar un inadecuado desenvolvimiento deportivo como es la falta de energía, dificultad para recuperarse, cansancio excesivo entre otros, perjudicando en los entrenamientos para que no realicen trabajos a su máxima capacidad, obteniendo una mala participación deportiva en las competencias y la inadecuada alimentación que ingieren diariamente los jóvenes, influirá notablemente en los entrenamientos, se presentará lesiones, fatiga, disminución en la ejecución de los ejercicios e inadecuada ejecución de la técnica deportiva. (Pág. 86).

Al consumir productos poco nutritivos generan una mala salud, una dieta desequilibrada, o seguir una alimentación inadecuada que puede ser muy peligroso para la salud, ya que se favorece al desarrollo de un buen número de enfermedades.

Otro de los trabajos recopilados es:

**Autor:** Dolores Robalino

**Tema:** “Incidencia de la dieta alimenticia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencia e Ingeniería en Alimentos” de la ciudad de Ambato.

**Conclusiones:**

La capacidad intelectual se ve afectada por la calidad de la alimentación, los alumnos que se saltan el desayuno cometen más errores en la resolución de problemas, llevar una alimentación adecuada y la adopción de hábitos alimentarios correctos, como desayunar todos los días y comer en horarios regulares es muy importante, además es necesario que todos desayunen antes de salir de su casa a realizar alguna actividad, sea académica o de otra índole, ya que esta primera comida del día, quita las horas de ayuno de la noche y otorga la energía y nutrientes necesarios para poner en funcionamiento correcto a todo el cuerpo, principalmente al cerebro quien es el que da las órdenes, hay un aumento en las calificaciones en la medida que se mejora la calidad del desayuno. (Pág. 255)

Cabe destacar que la mala nutrición es un problema de hoy en día y cada vez se va incrementando por la mala alimentación, de los cuales los estudiantes no tienen un buen rendimiento académico.

Además el trabajo de investigación previo a la graduación de:

**Autor:** Lourdes Guevara

**Tema:** “La nutrición en el desarrollo físico de los estudiantes de educación básica del instituto Tecnológico superior Pelileo en el año lectivo 2010-2011”

**Conclusiones:**

Es imprescindible educar el gusto por la buena alimentación y salvar a nuestro organismo la situación tóxica que lo deprime y le va produciendo la muerte benigna, quien logre disfrutará del buen funcionamiento de su cuerpo, además es tan

importante conocer y practicar los buenos hábitos alimenticios para mejorar la calidad de vida, así mismo es indispensable conocer el arte de la preparación de un modo sencillo, atractivo, variado y apetitoso, sin que los alimentos pierdan su valor nutritivo. (Pág. 228)

Los estudiantes deben consumir alimentos nutritivos para la formación y el crecimiento de su cuerpo y de esta forma poder tener un buen desarrollo físico para realizar cualquier actividad.

## **2.2. Fundamentaciones**

### **2.2.1. Fundamentación Filosófica**

El trabajo de investigación se ubica dentro del paradigma crítico-propositivo porque este paradigma toma en cuenta no solo lo objetivo, sino también aquellas subjetividades que rigen las acciones humanas, tomando en cuenta al individuo que hace la investigación, esto debido a que analiza el problema, lo critica, pero al mismo tiempo propone alternativas de solución propositivamente.

Según FREIRE, Paulo. (2009), manifiesta *“que una alimentación inadecuada y las alteraciones del desarrollo se han convertido en situaciones que cada vez más despiertan el interés de las políticas educativas y la práctica de una actividad física, se incluyan sus potenciales beneficios en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente”*.(Pág. 46)

En la investigación, sobre la alimentación nutritiva y la condición física de los policías de la sub-zona de Pastaza, tendrá una relevancia histórica, porque estará dentro de la ética y la moral, para garantizar una calidad de vida adecuada, de cada uno de los miembros policiales.

### **2.2.2. Fundamentación Sociológica**

Dice PIAGET, Ausubel. (2009), *“En la actualidad, la condición física en las sociedades desarrolladas está*

*ocasionando severas repercusiones sobre el bienestar de la población y la salud pública, la seguridad alimentaria y nutricional es la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa”. (Pág.48)*

La alimentación nutritiva no adecuada, se ha identificado como problema social, al mismo tiempo de salud, porque presenta un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades como es la obesidad, la diabetes o diversas enfermedades que resultan preocupantes, por ser la institución policial parte de la sociedad.

### **2.2.3. Fundamentación Axiológica**

*CONTRERAS, Noemí. (2009). Señala: “que la axiología no sólo trata **los valores** positivos, sino también de los valores negativos de cada persona, analizando los principios que permiten considerar algo que es o no valioso, y considerando los fundamentos de tal juicio hacia metas superiores, para que desde esa perspectiva todos se apropien de la práctica y posean una orientación consiente del cambio positivo de la sociedad”. (Pág.67)*

Dentro de esta fundamentación, se tiene como base fundamental el cultivos de valores, fundamentalmente aquellos que tienen que ver con formación integral del individuo, tales como: Respeto, disciplina, amor a sí mismo, entre otros que genere mantener un autoestima alto de su trabajo y condición física adecuada, para cumplir con sus actividades profesionales diarias.

### **2.2.5. Fundamentación Legal**

#### **Constitución de la República del Ecuador**

**Título II – Derechos/ Capítulo Segundo – Derechos del Buen Vivir/ Sección Séptima - Salud 35.**

**Art. 32.-** La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva.

La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

#### **Título VII/ Régimen del Buen Vivir/ Sección segunda – Salud**

**Art. 358.-** El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural.

El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.

**Art. 359.-** El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y propiciará la participación ciudadana y el control social.

**Art. 360.-** El sistema garantizará, a través de las instituciones que lo conforman, la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, con

base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención; y promoverá la complementariedad con las medicinas ancestrales y alternativas.

**Art. 362.-** Los servicios de salud serán seguros, de calidad y calidez, y garantizarán el consentimiento informado, el acceso a la información y la confidencialidad de la información de los pacientes.

### **Agua Y Alimentación**

En lo legal de la constitución sobre la alimentación en el artículo número doce y trece nos dice que:

#### **Agua**

**Art. 12.** El derecho humano el agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

#### **Alimentación**

**Art. 13.-** Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

### **Sección Séptima- La Salud**

**Art. 32.-** La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula a los ejercicios de otros derechos, entre ellos el derecho del agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de la

salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

### **Cultura Física Y Tiempo Libre**

**Art. 381.-** el estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsara el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y la participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentar la participación de las personas con discapacidad.

**Art. 382** Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y administración de los escenarios deportivo y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

**Art. 383** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

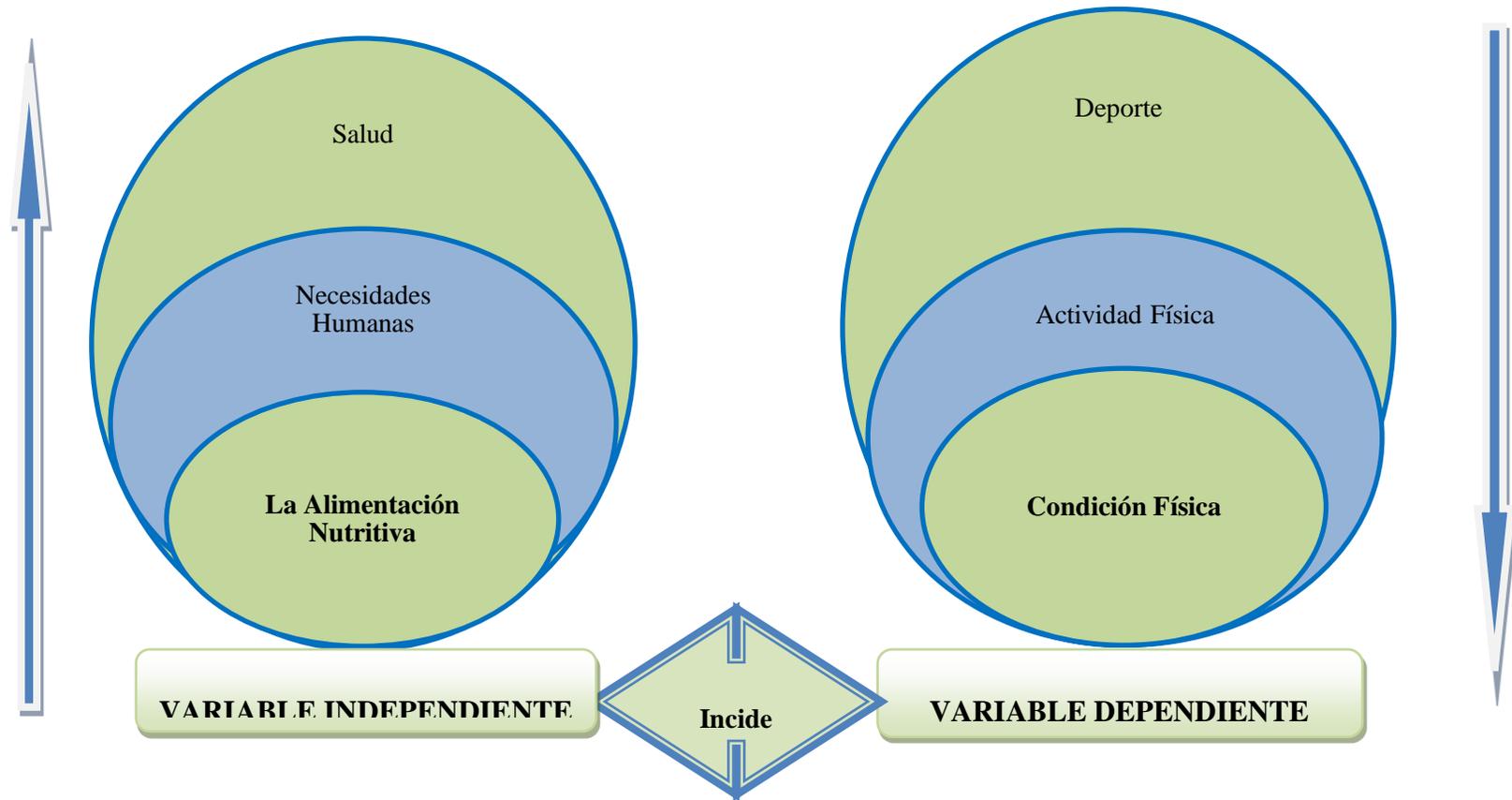
### **Ley Orgánica De Consumo, Nutrición Y Salud Alimentaria**

#### **Título I**

#### **Disposiciones Generales**

Artículo 1.- Objeto, Artículo 2.- Finalidades, Artículo 3.- Carácter, Artículo 4.- Ámbito, Artículo 5.- Principios.

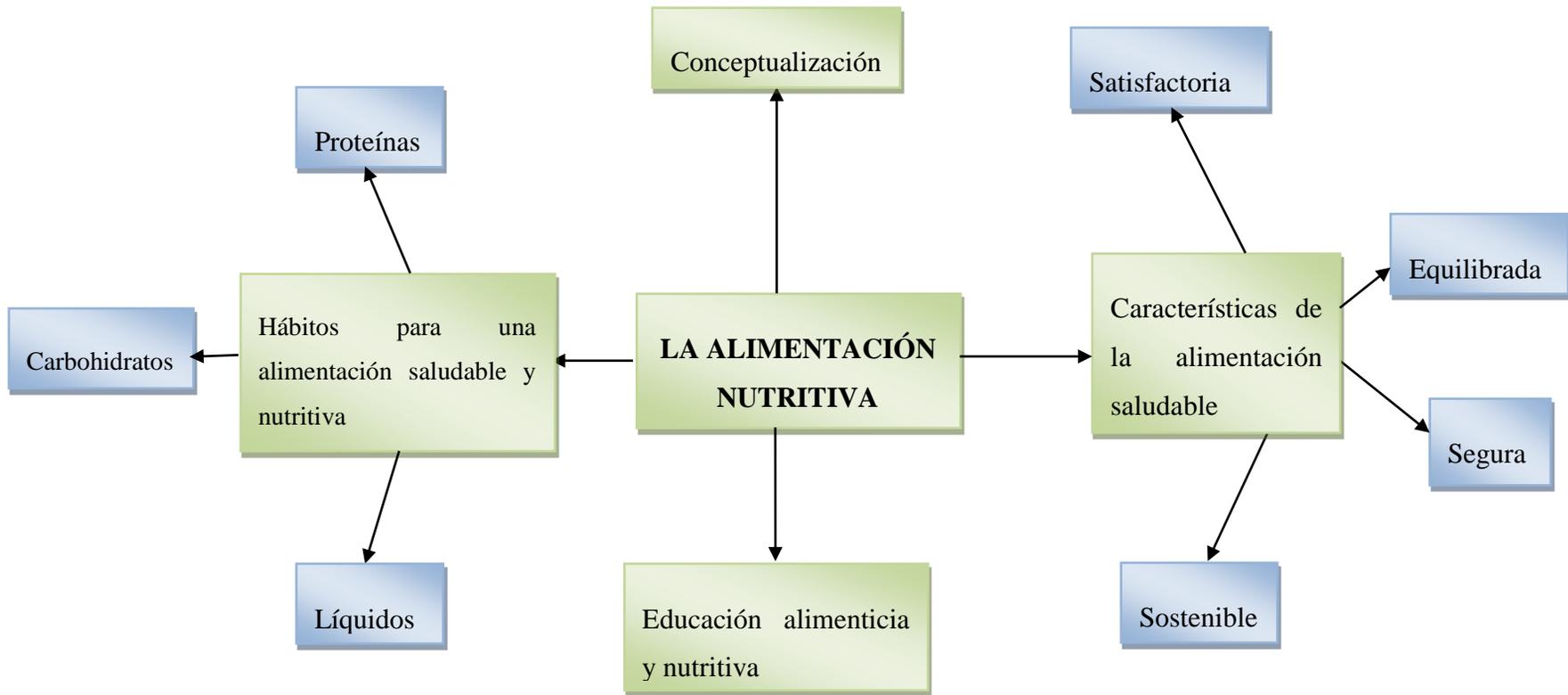
### 2.3. Categorías Fundamentales:



**Grafico N° 2:** Categorías fundamentales

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

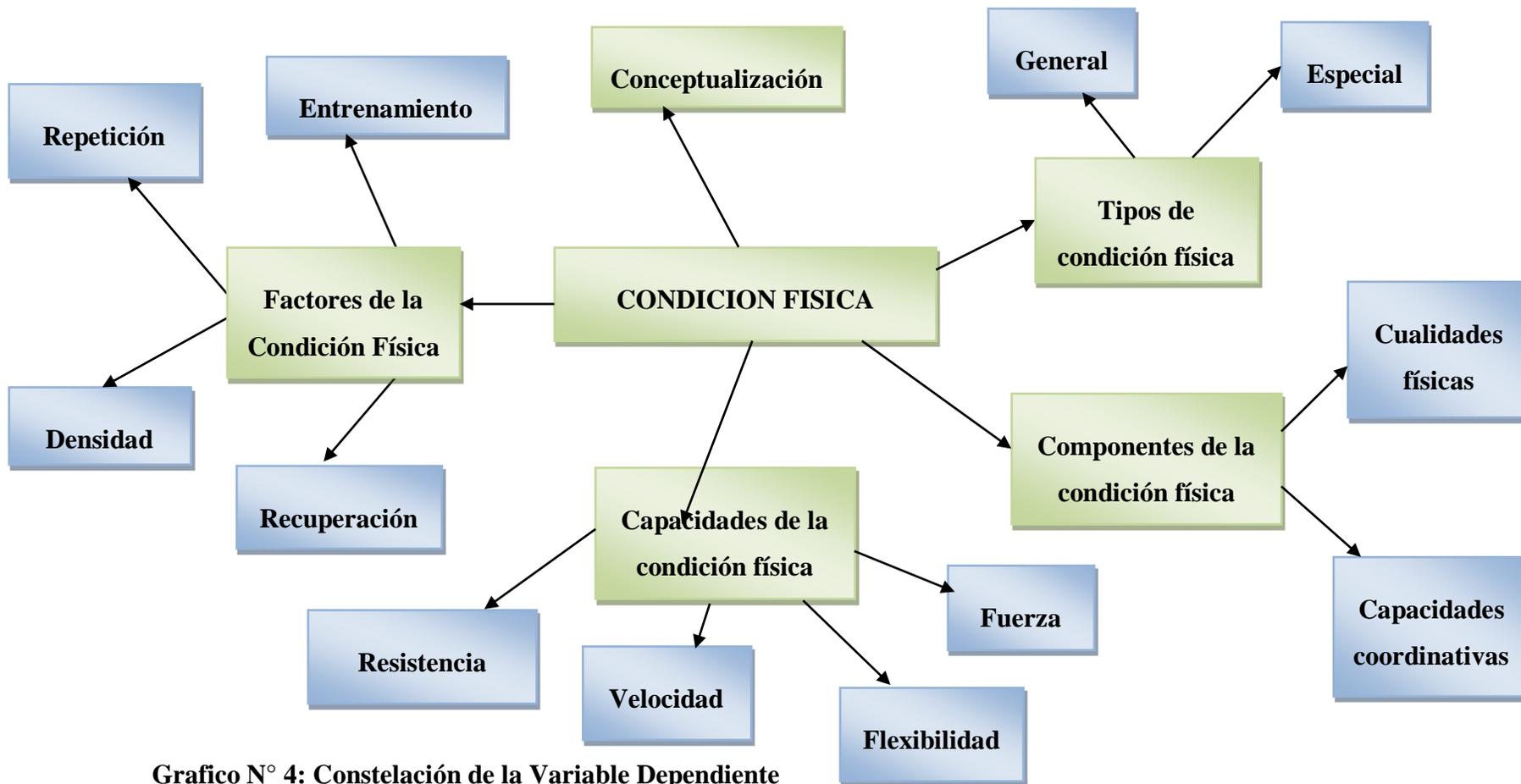
### 2.3.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente:



**Grafico N° 3:** Constelación de la Variable Independiente

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**2.3.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente:**



**Grafico N° 4: Constelación de la Variable Dependiente**

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

## 2.4. Categorización De La Variable Independiente

### La Alimentación Nutritiva

#### Conceptualización

Según BASULTO, Julio. (2013). Manifiesta: *“La alimentación saludable está en boca de todos, aunque solo sea en forma de palabras y no tengamos muy claro qué es. A día de hoy, nadie duda de que "comer sano" o "alimentarse bien" sea clave para mantener la salud, además hay estudios que lo respaldan, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), de los diez riesgos que más perjudican a la salud, seis están relacionados de forma directa con la alimentación, y causan el 40% de los fallecimientos. Ante los datos, parece obvio que comer bien es la base para estar sanos. Ante los platos, sin embargo, no siempre tomamos buenas decisiones: cuando llega la hora de escoger los alimentos, prepararlos y degustarlos, nos alejamos de una dieta saludable, a veces por capricho u otras.”* (Pág. 27)

La alimentación es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos o sustancias nutritivas que necesita y la nutrición es el conjunto de actividades que el organismo realiza para transformar y asimilar las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos: digestión, absorción, utilización, eliminación.

La alimentación es educable, lo es desde que se idea la producción de los alimentos, desde que se gana el dinero para adquirirlos, a la hora de la compra, en la preparación y conservación de los alimentos, hasta que los ingerimos, comemos lo que queremos, cuando queremos.

Al ingerir los alimentos empieza un proceso nuevo que no depende de nosotros, de nuestra voluntad, que no podemos educar.

## **Características de la Alimentación Saludable**

Entre las características para una buena alimentación saludable, deben considerarse los siguientes aspectos:

### **Satisfactoria:**

La alimentación debe ser agradable y placentera, para todos los sentidos, la alimentación vegetariana es agradable y sensorialmente placentera, esto lo consigue por su variedad de alimentos, sus diferentes sabores y texturas, su alta capacidad de combinación, sus colores llamativos y su rico sabor.

### **Equilibrada:**

con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y, sobre todo, de origen vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional.

La alimentación equilibrada debe contener una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y de origen principalmente vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas, como de alimentos con baja calidad nutricional.

**Segura:** sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles.

Una dieta basada en vegetales, segura no ha de tener una dosis de contaminantes biológicos o químicos, que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles.

**Sostenible:** que su contribución al cambio climático sea la menor posible y que priorice los productos autóctonos.

La alimentación basada en vegetales, es la que más contribuye a la mejora de la ecología, al contrario de la industria cárnica, que tiene un gran impacto negativo el medio ambiente y que además, también prioriza los productos autóctonos, lo que impide una mayor contaminación por largos transportes

### **Educación Alimentaria y Nutritiva**

Las actividades educativas que se complementan entre sí, para que los ciudadanos experimenten y practiquen en el aprendizaje sobre alimentación, dieta y salud, son parte integral de la educación nutricional eficaz en las instituciones, además ayuda a crear actitudes y habilidades positivas para mantener hábitos saludables.

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

1. Establecer un horario regular para las comidas en familia.
2. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
3. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
4. Evitar las peleas por la comida.
5. Involucrar a los niños en el proceso.

La educación alimentaria nutricional, es un proceso dinámico, que a través del cual los individuos, las familias y su comunidad adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas, actuando racionalmente en la producción, selección, adquisición, conservación, preparación y consumos de los alimentos, de acuerdo a sus pautas culturales, necesidades individuales y a la disponibilidad de recursos en cada lugar.

En este sentido, las actividades que comprende el programa están orientadas a acercar a las personas información confiable y garantizar su derecho a elegir los alimentos que le sean sanos, inocuos, nutritivos, variados, diversos y culturalmente apropiados.

### **Hábitos para una alimentación saludable y nutritiva**

Una alimentación saludable es aquella en donde eliminamos los carbohidratos por completo de la dieta, lo que hacen es volverse completamente vegetarianos de un momento a otros sin suplementarse, lo cual es necesario debido a los déficits de hierro y vitamina B12 que esto puede causar.

Son muchos los mitos o creencias erróneas, que se forman en torno al modo de alimentación saludable y nutritiva, bien sea para la parte de salud, relacionada con el bienestar, o para la parte estética que está estrechamente relacionada con el bienestar físico y mental, que es la autoestima.

Hay que recalcar que lo más recomendado para evitar acumulaciones de grasa excesiva y posible disminución en la tasa metabólica basal, además de la práctica constante de ejercicio físico, es consumir las comidas varias veces en el día, como son de 5 a 7 veces, en porciones moderadas.

### **Las proteínas**

Generalmente se debería consumir entre 1 a 1,5 gramos de proteína por kilogramo de peso, las grasas igualmente son muy importantes para la parte de nuestro sistema endocrino relacionada con la secreción hormonal, preferiblemente las de origen vegetal y las que vienen implícitas, en los alimentos de origen animal.

### **Los carbohidratos**

Los carbohidratos complejos, los carbohidratos simples con bajo valor nutricional, y los carbohidratos simples con alto valor nutricional, son macro nutrientes que aportan

hidratos de carbono, ya que nuestro cerebro, sistema nervioso y otros tejidos, que se usan como combustible en todo momento y así evitar problemas de acumulaciones de grasa corporal excesiva, que se podrían derivar en sobre peso, posterior obesidad y posible diabetes, deberías evitar, al máximo o por completo, consumir los carbohidratos simples con bajo valor nutricional como lo pueden ser las golosinas, los postres, pasteles, y otros productos que tengan grandes concentraciones de azúcares refinados, que además pueden traer grandes concentraciones de Sodio y concentraciones de grasas saturadas.

### **Líquidos como alimentos sólidos**

Se debe consumir los líquidos de 20 a 30 minutos antes de comer, para tener buena hidratación y salivación y por lo menos, 60 a 90 después de haber comido, pero es una recomendación, para poder mejorar la salud y la digestión, por lo que se debería aplicar poco a poco, hasta poder acostumbrarse totalmente.

### **Necesidades Humanas**

Nos dice MASLOW, Abraham. (1971). Que: *“Las necesidades humanas, pretende dar a conocer que el hombre, es un ser que tiene necesidades para sobrevivir, además de ser un bio sicosocial, expone la sicología humanística en su obra de motivación y personalidad”*. (Pág.37)

Ahora que ya tenemos una definición de economía y la relación que ésta tiene con otras ciencias, debemos conocer algunos conceptos económicos fundamentales como son las necesidades humanas y los satisfactores, las necesidades humanas es la sensación de que algo nos hace falta, provocando un desequilibrio psico fisiológico unido a la necesidad de satisfacerlo.

Existen varios tipos de necesidades, pero la economía busca satisfacer aquellas cuyos satisfactores puedan ser objeto de intercambio, en general son necesidades de tipo material.

## **Necesidades Fisiológicas**

Dentro de estas necesidades se encuentran las relacionadas con la sobrevivencia del individuo, es decir, las primordiales, básicas, esenciales, elementales, en fin como se les quiera llamar, las más importantes para la vida, de las cuales el ser humano necesita para vivir, y se encuentran dentro de estas necesidades: alimentación, sea, abrigo, deseo sexual, respiración, reproducción, descanso o sueño, acariciar, amar, comportamiento maternal, mantenimiento de la temperatura corporal, homeostasis(esfuerzo del organismo por mantener un estado normal y un constante riego sanguíneo), alivio de dolor, entre otros.

## **Necesidades de Seguridad**

Cuando se satisfacen razonablemente las necesidades fisiológicas, entonces se activan estas necesidades.

Por su naturaleza el hombre desea estar, en la medida de lo posible, protegido contra el peligro o la privación, cubierto de los problemas futuros; requiere sentir seguridad en el futuro, estar libre de peligros y vivir en un ambiente agradable, en mantenimiento del orden para él y para su familia.

También se encuentran dentro de esta categoría, las necesidades de: estabilidad, ausencia de miedo, ausencia de ansiedad, miedo a lo desconocido, miedo al caos o a la confusión, a perder el control de sus vidas de ser vulnerables o débiles a circunstancias, nuevas, actuales o por venir, entre otras, el aspecto de la seguridad es particularmente importante para los niños, puesto que no posee una gran dosis de control sobre sus alrededores, el niño es víctima, con frecuencia, de situaciones que le producen miedo.

Maslow creía que a los niños se les debería educar en un medio ambiente que sea protector, que les dé confianza y que este firmemente estructurado. Se los debería proteger contra experiencias dolorosas hasta que hayan adquirido las facultades suficientes para hacer frente a la tensión. Los sentimientos de inseguridad de la infancia podrán transportarse a la edad adulta.

En los niños adquiere la forma de búsqueda de una rutina ordenada y previsible, y en los adultos puede verse reflejada en la búsqueda de la estabilidad económica y laboral, seguro médico para él y su familia, pensión de jubilación, etc.

### **Necesidades Sociales**

También llamadas de amor, pertenencia o afecto, están relacionadas con las relaciones interpersonales o de interacción social, continúan luego de que se satisfacen las necesidades fisiológicas y de seguridad, las necesidades sociales se convierten en los motivadores activos de la conducta, las cuales son; tener buenas relaciones con los amigos y sus semejantes, tener una pareja, recibir y entregar afecto, pertenecer y ser aceptado dentro de un grupo social, las necesidades de tener un buen ambiente familiar, es decir un hogar, vivir en un buen vecindario y compartir con los vecinos, participar en actividades grupales, entre otros

### **Necesidades de Estima**

También conocidas como las necesidades del ego o de reconocimiento. Incluyen la preocupación de la persona por alcanzar la maestría, la competencia, y el estatus. Maslow agrupa estas necesidades en dos clases: las que se refieren al amor propio, al respeto a sí mismo, a la estimación propia y la autoevaluación; y las que se refieren a los otros, las necesidades de reputación, condición, éxito social, fama, gloria, prestigio, aprecio del resto, ser destacado dentro de un grupo social, reconocimiento por sus iguales, entre otras que hacen que el hombre se sienta más importante para la sociedad y con esto suba su propia autoestima.

Cuando satisfacemos esta necesidad de autoestima se conduce a sentimientos de autoconfianza, fuerza, capacidad, suficiencia y a un sentimiento de ser útil y necesario, mientras que su frustración genera sentimientos de inferioridad, debilidad y desamparo.

### **Necesidades de Autorrealización**

También conocidas como necesidades de auto superación, auto actualización.

Las necesidades de autorrealización son más difíciles de describir porque son distintas y únicas, y varían además de un individuo a otro.

Para Maslow la autorrealización es un ideal al que todo hombre desea llegar, se satisface mediante oportunidades para desarrollar el talento y su potencial al máximo, expresar ideas y conocimientos, crecer y desarrollarse como una gran persona, obtener logros personales, para que cada ser humano se diferencie de los otros.

En este contexto, el hombre requiere trascender, desea dejar huella de su paso en este mundo, una manera de lograrlo es crear y realizar su propia obra.

Para que una persona se realice a sí misma han de satisfacerse numerosas condiciones previas, es decir, todas las anteriores.

Los hombres que logran la autorrealización óptima, para Maslow se consideran seres íntegros.

### **Necesidad de saber y comprender**

Estas necesidades de orden cognoscitivo no tienen un lugar específico dentro de la jerarquía, pero a pesar de ello fueron tratadas por Maslow. Estas necesidades serían derivaciones de las necesidades básicas, expresándose en la forma de deseo de saber las causas de las cosas y de encontrarse pasivo frente al mundo.

Se basa en la necesidad que tiene el hombre por saber y descubrir cosas nuevas y de las que ya lo rodean en el mundo, así como también explorar lo desconocido.

### **Necesidades estéticas**

Las necesidades estéticas están relacionadas con el deseo del orden y de la belleza, tanto de lo que lo rodea como de sí mismo.

Estas necesidades estéticas incluyen: necesidad por el orden, necesidades por la simetría, la necesidad de llenar los espacios en las situaciones mal estructuradas, la necesidad de aliviar la tensión producida por las situaciones inconclusas y la

necesidad de estructurar los hechos, necesidad de tener ambientes gratos que rodeen a los hombres, entre otros.

## **Salud**

**Según OROZCO, Julio. (2009), dice “Salud se refiere a un equilibrio inestable del ser humano, de su organismo biológico y de su cuerpo, entendido este como las representaciones del mismo, en relación con factores biológicos, medio ambientales, socioculturales y simbólicos, que permiten a cada ser humano además de crecer, potenciar sus posibilidades en función de sus propios intereses y de los de la sociedad en la cual se encuentra inmerso, el ser humano ante esos estímulos externos o internos son múltiples y variadas de acuerdo a sus propias capacidades”. (Pág.112).**

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud OMS, en su constitución aprobada en 1948, este concepto se amplía a, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, en la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica.

Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades".

También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro celular, como a nivel macro social y en armonía con el medio ambiente.

## **La Psicología de la Salud**

Prueba de la importancia que la psicología ha ido cobrando progresivamente, como ciencia capaz de promover los cambios en el comportamiento individual dirigidos al mantenimiento de la salud y a la prevención de la enfermedad, ha sido la aparición paulatina, a partir de los década de los 70, de diferentes disciplinas como la Medicina Comportamental, la Salud Comportamental y, finalmente, la Psicología de la Salud, centradas en la aplicación de los conocimientos de la psicología sobre el comportamiento humano a los contextos sanitarios, haciendo énfasis en distintos aspectos, pero con un espíritu integrador y con un afán por cooperar en el cuidado de la salud, como elementos comunes.

## **Comportamiento de la Salud**

Estas prácticas de salud han de entenderse en el sentido amplio del término y por tanto teniendo en cuenta que no incluyen únicamente aquellas acciones dirigidas a la prevención primaria, sino también a la prevención secundaria y terciaria. Así, cuando una patología ya ha “debutado”, las pautas de auto cuidado que el individuo ponga en marcha van a ser importantes determinantes de la evolución del trastorno, en el caso del asma bronquial, por ejemplo, la adhesión terapéutica que presente el asmático, del hogar o la evitación del contacto con desencadenantes de síntomas, entre otros, constituyen medidas indispensables para asegurar el control del trastorno y la calidad de vida del individuo

## **2.5. Categorización De La Variable Dependiente**

### **Deporte**

*Según CORRALES, Antonio. (2010), dice “El deporte es considerado en la actualidad como un fenómeno cultural universal y las formas de éste no han sido siempre las que nosotros conocemos, fueron directamente influidas por la naturaleza cambiante de las civilizaciones, es complejo establecer la frontera entre algunos juegos y deportes, pues*

*muchos de los deportes actuales fueron juegos del pasado y si nos proyectamos hacia el futuro es probable que algunos de los juegos, que hoy consideramos simples pasatiempos, adquieran la categoría de deporte, en muy poco tiempo ha evolucionado desde la práctica casi exclusiva por parte de la clase aristócrata y elitista hasta su diversificación y a su extensión a todas las capas sociales, la perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad.” (Pág.15)*

### **El Deporte Educativo**

El deporte, es caracterizada por la realización de ejercicio físico, de la presencia de competición con uno mismo o con los demás, la exigencia de unas reglas para su desarrollo, y su componente lúdico, se convierte en un excelente medio educativo para el individuo durante su período formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación.

### **El Deporte como Transmisor de Valores**

Una de las funciones de la Educación es la de reproducción de los valores sociales dominantes, el cual sirven al deporte como tal, dada su potencialidad para convertirse en vehículo transportador de los mencionados valores. En este sentido, la posibilidad de integrar los contenidos de la Educación Física y especialmente los de la práctica deportiva, en la formación y educación en valores de los escolares se convierte en una necesidad constante entre los profesionales de la Educación Física en los últimos años.

## **Clasificación de los Deportes**

**A cíclicos:** Se caracterizan por la compleja organización de las acciones motrices y la intensidad del trabajo realizado en poco tiempo y en condiciones de competencia.

**De Resistencia:** Estos deportes predominan las cualidades y la capacidad de mantener un esfuerzo constante para su realización.

**De equipo:** se refiere al tipo de deporte en donde la prueba se realiza entre dos equipos rivales, cada uno compuesto por la misma cantidad de jugadores, y que tienen como fin interactuar directamente y de manera simultánea para lograr un objetivo.

**De Combate:** es un deporte competitivo de contacto donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas de contacto, con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo.

## **Actividad Física**

**Según HERNANDEZ, José. (2012), señala:** *“La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares, es una capacidad que poseen todos los seres, sin embargo, puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos, en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico si no también psíquico y emocional ya que se considera que el ejercicio des estresa, permite eliminar toxinas y despierta componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal”.* (Pág.85)

La actividad física" no debe confundirse con el ejercicio, ya que es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

### **Efectos de la actividad física**

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías, sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada.

La tasa metabólica basal puede aumentar un 10 % durante 48 horas después de la actividad física, la actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce.

Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física, es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

### **Beneficios de la actividad física**

Los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por accidentes o realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna, a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

### **Tipos de actividad física**

Entre los tipos de actividad física se tiene:

#### **Actividad aeróbica**

La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas, como es correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos, se llama también actividad de resistencia.

### **Actividades suaves y moderadas**

Las actividades suaves son tareas cotidianas corrientes que no requieren mucho esfuerzo, hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen más que de costumbre, una persona que está realizando una actividad moderada puede hablar pero no cantar.

### **Actividades intensas**

Las actividades intensas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen mucho, en una escala del 0 al 10, la actividad intensa corresponde a un 7 o a un 8.

### **Condición Física**

#### **Conceptualización**

*Dice RODRIGUEZ, Edita. (2009), “La condición física es como el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales y disfrutar del tiempo de manera activa, sin una fatiga excesiva, a la vez permite evitar enfermedades, y a desarrollar al máximo la capacidad intelectual tanto en el trabajo como en el deporte y la vitalidad de una persona para las acciones que emprende, se puede mejorar por medio del ejercicio físico, de la actividad física o por la práctica deportiva”. (Pág. 146).*

La condición física, por lo tanto, está vinculada a las capacidades de resistencia, como el de sostener un esfuerzo de intensidad, durante un período prolongado, la velocidad, donde se realiza una actividad en el menor tiempo posible, la flexibilidad, que es el recorrido máximo de las articulaciones y la fuerza que vence la resistencia.

La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores, son variables y se pueden modificar, otros son invariables y no permiten ser modificados.

Para tener la buena condición física, se debe desarrollar diferentes capacidades, conocida como, la capacidad física básica, donde el entrenamiento de dichas capacidades, se le conoce como el acondicionamiento físico o la preparación física.

### **Tipos de condición física**

Entre los tipos de condición física, tenemos:

**General:** Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación, es la garantía para un organismo sano.

La habilidad de realizar un trabajo diario, con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.

**Especial:** Es la condición física necesaria, para una práctica deportiva competitiva; es particular, para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Se limita al desarrollo de las capacidades específicas de un deporte, dónde permitirá mejorar las diferentes capacidades motrices, que determinan la condición física.

### **Componentes de la condición física**

#### **Cualidades físicas**

Entre las cualidades físicas, tenemos:

**Resistencia:** es la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible

**Flexibilidad:** es la capacidad que permite a las articulaciones realizar el recorrido más amplio posible

Fuerza: es la capacidad de vencer resistencias exteriores a través de la contracción de nuestros músculos

Velocidad: capacidad de hacer uno o más movimientos en el menor tiempo posible, mediante el entrenamiento o acondicionamiento físico.

Donde el deportista desarrolla las capacidades o cualidades físicas, elevando de esta forma el nivel de condición física del individuo.

### **Las capacidades coordinativas (Psicomotrices)**

Son las capacidades que nos permiten realizar los movimientos con destreza, maestría y precisión, cuando nosotros realizamos acciones como botar o recoger una pelota con la mano o el pie, saltar a la comba o hacer un salto mortal, estamos empleando nuestras capacidades psicomotrices.

Estas capacidades necesitan de nuestro cerebro para controlar, dirigir y coordinar correctamente los distintos movimientos a realizar con las manos, las piernas y el cuerpo en el momento adecuado.

### **Capacidades de la condición física**

#### **Resistencia**

Entrenar la resistencia, es fundamentalmente, donde se reconocen dos tipos, como es la orgánica, que indica la capacidad de una persona para realizar un ejercicio durante mucho tiempo administrando correctamente el oxígeno y la muscular, que permite sostener la falta de oxígeno durante el mayor tiempo posible.

#### **Velocidad**

La velocidad, también conocido, como la rapidez, con la cual un estímulo táctil, auditivo o visual a un órgano humano consigue una respuesta motora y del

desplazamiento, la capacidad de una persona para recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible.

Este entrenamiento se suele realizar calentando el cuerpo y corriendo por tramos de 30 metros, y luego de 60 metros, variando la intensidad de la salida y repitiendo entre 2 y 5 veces cada ejercicio, haciendo pausas que pueden llegar a los 10 minutos.

### **Flexibilidad**

En la flexibilidad, existen tres pasos fundamentales para llevar a cabo este entrenamiento, como es el levantar pesas, siguiendo los ejercicios adecuados, según las recomendaciones de un experto, por otro lado se debe realizar diversas rutinas con aparatos de gimnasia y hacer estiramientos de piernas y brazos, entre otros ejercicios libres, sin valerse de ningún equipo.

### **Fuerza**

Es importante distinguir entre los tipos de fuerza, como la masa muscular, que es capaz de realizar resistencia a la que necesita, para soportar un gran número de contracciones, la velocidad, que es relacionada con la eficiencia relativa, de la combinación de fuerza máxima, movimiento del esqueleto y técnica para mejorar el rendimiento.

La fuerza se puede entrenar con diferentes ejercicios de levantamiento de pesas, enfocados en los brazos o en las piernas, algunos de ellos se hacen de pie, otros recostados y también existen algunos que requieren de movimientos conjuntos de todas las extremidades.

**Factores que intervienen en el desarrollo de la Condición Física:** Entre los factores o aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de planificar y realizar cualquier actividad física, con el objetivo de conseguir un desarrollo adecuado de nuestra condición física es.

**Entrenamiento:** La carga es la medida del trabajo realizado con el entrenamiento, la cantidad de estímulo que administramos al organismo, se basa fundamentalmente en la aplicación de cargas de trabajo físico, técnico y táctico de diferente magnitud, orientación y naturaleza durante las sesiones de entrenamiento.

**Repetición:** Nos referimos al tiempo que dura la actividad, durante el cual se ejerce la carga, cada estímulo tiene una duración óptima fuera de la cual no se desarrollan efectos óptimos y supone una pérdida de tiempo y energía, esfuerzos de corta duración estimulan las cualidades de fuerza y velocidad, y esfuerzos de larga duración estimulan el desarrollo de la resistencia.

**Densidad:** Es la relación temporal entre la fase de trabajo y la de recuperación, a menor tiempo entre la fase de trabajo y de recuperación mayor densidad y viceversa.

**Recuperación:** Se entiende el periodo de tiempo en el que hay ausencia de estímulo, que permite acelerar la regeneración del organismo entre los estímulos o las sesiones, disminuyendo así la fatiga acumulada, sin un descanso adecuado el organismo.

## **2.6. Hipótesis**

No se plantea hipótesis, por cuánto es una investigación tipo descriptiva.

## **2.7. Señalamiento de Variables**

### **2.7.1. Variable Independiente**

La Alimentación Nutritiva

### **2.7.2. Variable Dependiente**

La Condición física

## CAPITULO III

### MARCO METODOLOGICO

#### 3.1. Enfoque de la Investigación

Para el estudio de la investigación se ha tomado en cuenta el enfoque Cualitativo y el Cuantitativo, mediante el cual se obtienen los siguientes datos.

Según RUIZ, Manuel. (2010), manifiesta: *“El enfoque cualitativo estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas, se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación, pero no necesariamente, se prueban hipótesis, que se han formulado ya antes de comenzar la obtención de datos, como las descripciones y las observaciones”*. (Pág.43).

Según RUIZ, Manuel. (2010), señala: *“El enfoque cuantitativo pretenden la explicación de una realidad social vista desde una perspectiva externa y objetiva, buscando la exactitud de mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar sus resultados a poblaciones o situaciones amplias basadas en métodos de recolección de datos sin medición numérica, sin conteo, su propositivo es reconstruir la realidad, cuales se quiere conocer las interpretaciones subjetivas de las personas en un sistema social previamente definido”*. (Pág. 121)

En la investigación sobre la alimentación nutritiva, el enfoque es más cualitativo, por cuánto se va a dar a conocer la incidencia de este aspecto en la condición física de los policías, pero sin descuidar el aspecto cuantitativo, que será evidenciado a través del análisis y procesamiento de la información, a través de la encuesta.

### **3.2. Modalidad de la Investigación**

En el siguiente trabajo de investigación se utilizará las siguientes modalidades de investigación.

#### **Investigación Documental o Bibliográfica**

La investigación realizada a través de documentos válidos y confiables sobre nuestra temática, así como también la información secundaria obtenida en libros, revistas, internet, otras, tiene el propósito de profundizar diferentes enfoques y criterios sobre las variables planteadas.

#### **Investigación de campo**

Esta modalidad de investigación permite involucrar al investigador para poder acudir al lugar donde se producen los hechos, sobre las variables de estudio con técnicas e instrumentos de investigación, además se obtiene la información directamente en la realidad en que se encuentra, es decir en los policías de la sub- zona de Pastaza.

### **3.3. Nivel o Tipo de la Investigación**

**Exploratoria:** Se aplicó el método exploratorio en el estudio de investigación, con la finalidad de destacar los aspectos fundamentales del problema determinado y los procedimientos para una metodología adecuada.

**Descriptiva:** El estudio investigativo se trató en el campo de acción luego de observar, y analizar, se pudo describir los resultados obtenidos.

**Asociación de variables:** Nos permite determinar la relación que existe en la variable independiente: la alimentación nutritiva; con relación a la variable dependiente: la condición física.

### 3.4. Población y Muestra

#### Población

Según ZURITA, Richard. (2009). Define a la población como *“El conjunto de personas que viven en un área geográfica y todos los elementos que vamos a estudiar, por ello también se le llama universo y cuyo número se calcula a instancias de una evaluación estadística y pertenecientes a una misma especie y que habitan en el planeta tierra o cualquier división de ella.”* (Pág. 141)

La población o universo del estudio de investigación está integrado por 10 oficiales y 400 policías, de la sub- zona de Pastaza.

**Cuadro N° 1:** Población

<b>Participantes</b>	<b>x</b>	<b>%</b>
Policías	400	98
Oficiales	10	2
<b>Total</b>	<b>410</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

#### Muestra

Según ZURITA, Richard. (2009). *“Una muestra es una parte representativa de una población, cuyas características deben producirse en ella, lo más posible, eso depende de los propósitos del investigador, el contexto, y las características de sus unidades de estudio, es importante destacar que la representatividad en la recogida de los datos, para estudios cualitativos es según casos individuales no representativos estadísticamente, como, la muestra en estudios cualitativos que es totalmente representativa estadísticamente de la población estudiada”.* (Pág. 142)

Por ser la población mayor, se procederá a trabajar con los 10 oficiales y de los 400 policías se extraerá una muestra.

$$n = \frac{PQ * M}{(M - 1) * \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

$$n = \frac{0.25 * 400}{(400 - 1) * \frac{0.05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{100}{(399) * \frac{0.0025}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{100}{(399) * \frac{0.0025}{4} + 0.25}$$

$n = 200$  Policías

Se procede a trabajar con 200 policías y 10 oficiales, de la sub-zona de Pastaza.

### 3.5. Operacionalización de la Variable Independiente:

**Cuadro N° 2:** La Alimentación nutritiva

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e Instrumentos
<p><b>La Alimentación nutritiva,</b> es la forma de proporcionar al organismo alimentos adecuados, para mantener un estado nutritivo, que permitan cubrir las necesidades biológicas en la salud y en la enfermedad.</p>	Alimentos adecuados	Frutas, Verduras Hortalizas	¿Dentro de la alimentación nutritiva, los alimentos adecuados que necesitan los policías de la sub-zona de Pastaza, son las frutas, verduras y hortalizas?	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>
	Estado nutritivo	Salud Bienestar	¿La Salud y bienestar de los policías de la sub-zona de Pastaza, es el estado nutritivo que está dentro de la alimentación nutritiva?	
	Necesidades biológicas	Hambre Sed Sueño	¿El hambre, la sed y el sueño son necesidades biológicas que están dentro de la alimentación nutritiva?	

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### 3.6. Operacionalización de la Variable Dependiente:

**Cuadro N° 3:** La Condición Física

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e Instrumentos
<p><b>La Condición Física</b> es una capacidad de rendimiento que permite a la persona poder desarrollar sus actividades, sin que haya cansancio, además previene enfermedades y asegura de una buena salud.</p>	<p>Capacidad de Rendimiento</p> <p>Desarrollar sus actividades</p> <p>Previene enfermedades</p> <p>Buena salud</p>	<p>Fuerza</p> <p>Concentración</p> <p>Físicas</p> <p>Mentales</p> <p>Diabetes</p> <p>Obesidad</p> <p>Alimentación</p> <p>Nutrición</p>	<p>-¿Dentro de la condición física, la capacidad de rendimiento de los policías de la sub-zona de Pastaza requieren de fuerza y concentración?</p> <p>-¿La condición física de los policías de la sub-zona de Pastaza, permite desarrollar sus actividades físicas y mentales?</p> <p>-¿Dentro de la Condición física de los policías, se puede prevenir enfermedades como la diabetes y la obesidad?</p> <p>-¿La alimentación nutritiva es la buena salud que está dentro de la condición física de los policías de la sub-zona de Pastaza?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **3.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información**

En el estudio investigativo se realizará una encuesta con un instrumento que es el cuestionario.

*Según THOMPSON, Iván. (2010). “La encuesta es un instrumento de la investigación de mercados que consiste en obtener información de las personas encuestadas mediante el uso de cuestionarios diseñados en forma previa para la obtención de información específica, mediante la interrogación a los miembros de la sociedad”. (Pág. 186).*

*Según GUERRA, María. (2010). “El cuestionario es una técnica de recoger la información que supone un interrogatorio en el que las preguntas establecidas de antemano se plantean siempre en el mismo orden y se formulan con los mismos términos, con el objetivo de que un segundo investigador pueda repetirlo siguiendo los mismos pasos, es decir, tiene un carácter sistemático, para que sea contestado por la población o su muestra.” (Pág. 11).*

El cuestionario será dirigido a los oficiales y policías de la sub-zona de Pastaza.

### **3.8. Procesamiento de la Información**

La información recopilada requiere de los siguientes pasos:

Los objetivos propuestos de la investigación y sus variables de la hipótesis deben ser claros y precisos.

Se debe seleccionar la población o muestra como objeto de estudio

Recoger la información necesaria, para luego poder analizarla.

### 3.9. Validez y Confiabilidad

Los instrumentos al ser aplicados, se lo realizará con la técnica de la validez y confiabilidad, que serán analizadas, tanto en investigación como el área que se va investigar y para su respectiva corrección.

#### 3.9.1. Validez

El estudio investigativo es de validez, ya que indica el grado que puede inferir al realizar conclusiones a partir de los resultados obtenidos.

#### 3.9.2. Confiabilidad

La confiabilidad de un cuestionario consiste en las puntuaciones obtenidas por las mismas personas, de una medición a la siguiente.

### 3.10. Plan para Recolección de la Información

**Cuadro N° 4:** Recolección de Información

<b>PREGUNTAS BASICAS</b>	<b>EXPLICACION</b>
1.- ¿Para qué?	Para cumplir con los objetivos
2.- ¿De qué personas	Policías
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La alimentación nutritiva en la condición física
4.- ¿Quién?	Franklin Iván Sailema Iza
5.- ¿Cuándo?	Periodo 2014
6.- ¿Dónde?	Policías de la sub-zona de Pastaza
7.- ¿Cuántas Veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	La Encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	Oficina y canchas

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **3.11. Plan para el Procesamiento de la Información**

La información obtenida se revisará minuciosamente, para en casos individuales corregir fallas de contestación.

El análisis de los resultados estadísticos, se obtendrá en base a tendencias o las relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

La interpretación de resultados, se realizará con el apoyo del marco teórico, es decir con el significado científico de los resultados estadísticos correspondientes.

La comprobación de la hipótesis, se realizará mediante la utilización del CHI cuadrado y al final se establecerá las conclusiones y recomendaciones.

### **3.12. Análisis e interpretación de resultados.**

El análisis de los resultados estadísticos, se obtendrá en base a tendencias o las relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

La interpretación de resultados, se realizará con el apoyo del marco teórico, es decir con el significado científico de los resultados estadísticos correspondientes.

Para la verificación estadística de la hipótesis, hay niveles de investigación que no requieren del exploratorio y descriptivo, en los niveles de asociación entre variables, conviene seguir la asesoría de un especialista.

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### Encuesta dirigida a los policías de la sub-zona de Pastaza.

1.- ¿Considera que la alimentación que recibe en el cuartel de la sub-zona Pastaza es nutritiva?

#### Cuadro N° 5: Alimentación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	80	40%
NO	120	60%
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Policías de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 5:** Alimentación



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

#### Análisis

Del total de los policías encuestados el 40% respondieron que la alimentación recibida SI, mientras el 60% manifestó que NO.

#### Interpretación

La gran parte de los policías encuestados consideran que la alimentación que reciben en el cuartel de la sub-zona Pastaza no es nutritiva, ya que la comida no es de calidad porque afecta su salud.

2.- ¿Cómo considera su alimentación nutritiva en la sub zona Pastaza?

**Cuadro N° 6:** Alimentación Nutritiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
EXCELENTE	6	3%
BUENO	20	10%
REGULAR	164	82%
MALO	10	5%
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Policías de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 6:** Alimentación Nutritiva



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

El 3% de los policías encuestados indicaron que la alimentación es excelente, el 10% manifestó que bueno, el 82% indicó que regular, mientras que el 5% manifestó que malo.

### **Interpretación**

En su mayoría de los policías encuestados consideran que su alimentación nutritiva en la sub zona Pastaza es regular, por lo que sería aconsejable que los oficiales obtengan cocineros de alta calidad, para poder mejorar su nutrición.

3.- ¿Dentro de la alimentación nutritiva que recibe en la sub zona recibe frutas, verduras y hortalizas?

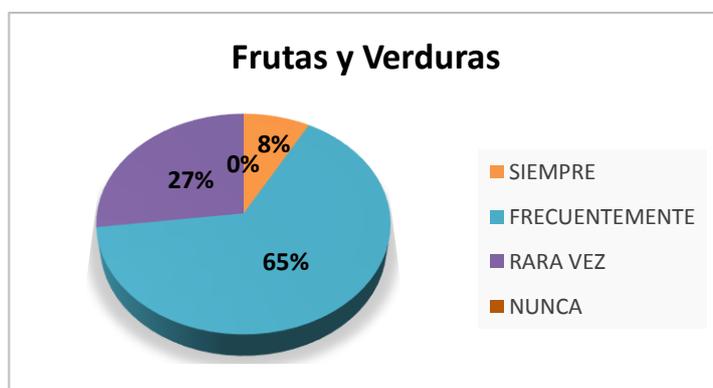
**Cuadro N° 7: Frutas y Verduras**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	16	8%
FRECUENTEMENTE	130	65%
RARA VEZ	54	27%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Policías de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 7: Frutas y Verduras**



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### Análisis

Los 16 policías encuestados indicaron que siempre reciben frutas, verduras y hortalizas, que representa el 8%, 130 manifiestan frecuentemente, que representa el 65% y el 27% señala que rara vez.

### Interpretación

El mayor conjunto de policías encuestados, manifiestan que dentro de la alimentación nutritiva que reciben en la sub zona, frecuentemente reciben frutas, verduras y hortalizas, para una mejor alimentación.

4.- ¿Con la alimentación nutritiva que recibe en el cuartel mantiene su salud y bienestar físico y psicológico?

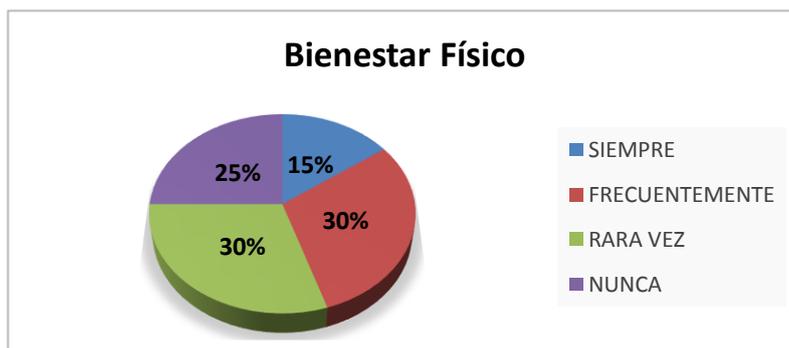
**Cuadro N° 8:** Bienestar Físico

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SIEMPRE	30	15%
FRECUENTEMENTE	60	30%
RARA VEZ	60	30%
NUNCA	50	25%
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Policías de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 8:** Bienestar Físico



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

El 15% de los policías encuestados respondieron que con la alimentación siempre mantienen su salud y bienestar, el 30% indicó que frecuentemente, el 30% señaló que rara vez y el 25% tachó que nunca.

### **Interpretación**

Los policías encuestados, indicaron que con la alimentación nutritiva que reciben en el cuartel, frecuentemente y rara vez mantienen su salud y bienestar físico y psicológico, para lograr un mayor rendimiento dentro de la institución.

5.- ¿Con la alimentación nutritiva que recibe en el cuartel de la sub zona, que siente más?

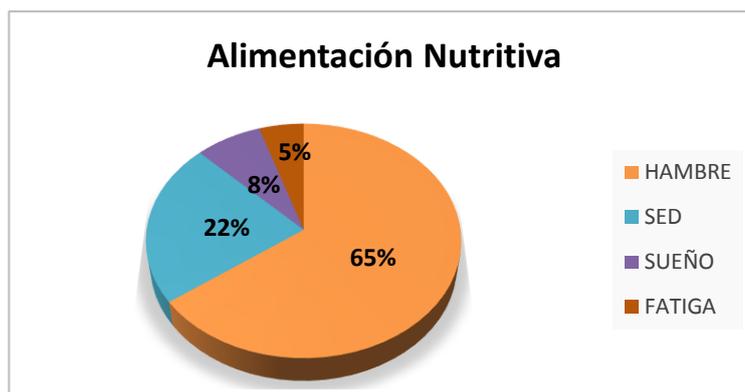
**Cuadro N° 9:** Alimentación Nutritiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
HAMBRE	130	65%
SED	45	22%
SUEÑO	15	8%
FATIGA	10	5%
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Policías de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 9:** Alimentación Nutritiva



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

De los 200 policías encuestados, el 65% manifestó que siente más hambre, el 22% indicó que sed, el 8% señaló que sueño, mientras el 5% tachó que fatiga.

### **Interpretación**

En su gran parte de policías encuestados, manifiestan que con la alimentación nutritiva que reciben en el cuartel de la sub zona sienten más hambre, por cuanto la comida recibida no es de alta calidad.

6.- ¿Cómo considera su condición física en el ejercicio de sus actividades diarias en la sub zona?

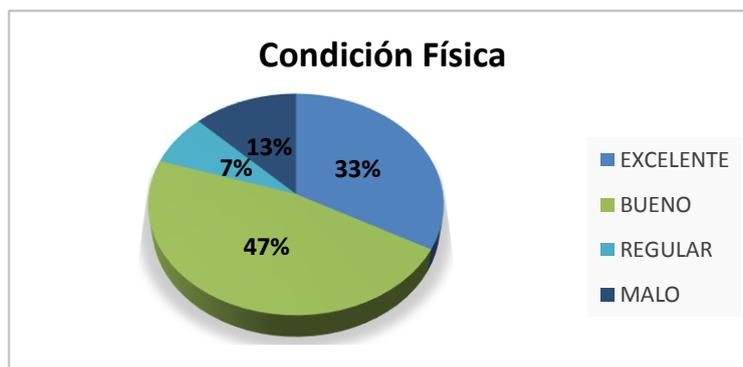
**Cuadro N° 10:** Condición Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
EXCELENTE	66	33%
BUENO	94	47%
REGULAR	15	8%
MALO	25	12%
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Policías de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 10:** Condición Física



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### Análisis

El 33% de las personas encuestadas señalaron que la condición física es excelente, el 47% indicó que bueno, el 8% manifestó que regular y el otro 12% respondió que malo.

### Interpretación

En su mayoría de los policías consideran que su condición física en el ejercicio de sus actividades diarias en la sub zona es buena, por lo que sería necesario implementar nuevas técnicas, para poder seguir desarrollando sus actividades diarias.

7.- ¿Considera que la condición física determina la capacidad de rendimiento laboral del policía de la sub-zona de Pastaza?

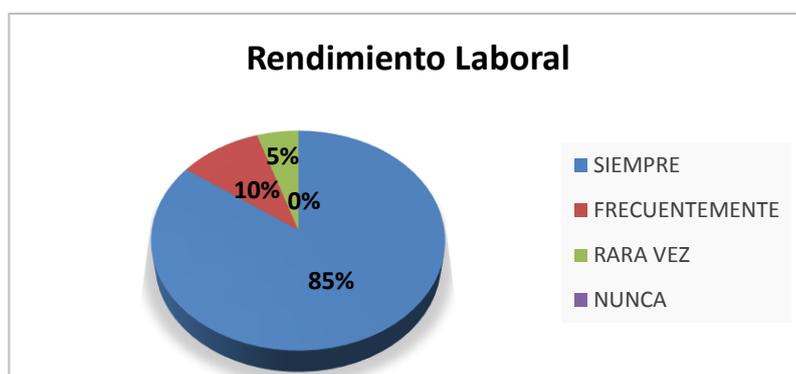
**Cuadro N° 11:** Rendimiento Laboral

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	170	85%
FRECUENTEMENTE	20	10%
RARA VEZ	10	5%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	200	100%

**Fuente:** Policías de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 11:** Rendimiento Laboral



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

De los policías encuestados, el 85% indicaron que la condición física siempre determina el rendimiento laboral, el 10% señaló que frecuentemente, tanto que el 5% manifestó que rara vez.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de los policías encuestados, consideran que la condición física siempre determina la capacidad de su rendimiento laboral en la sub-zona de Pastaza, por tal motivo es importante realizar diferentes actividades para poder medir la capacidad de cada uno.

8.- ¿Cree que una condición física óptima de los policías de la sub-zona de Pastaza, permite desarrollar sus capacidades físicas y mentales?

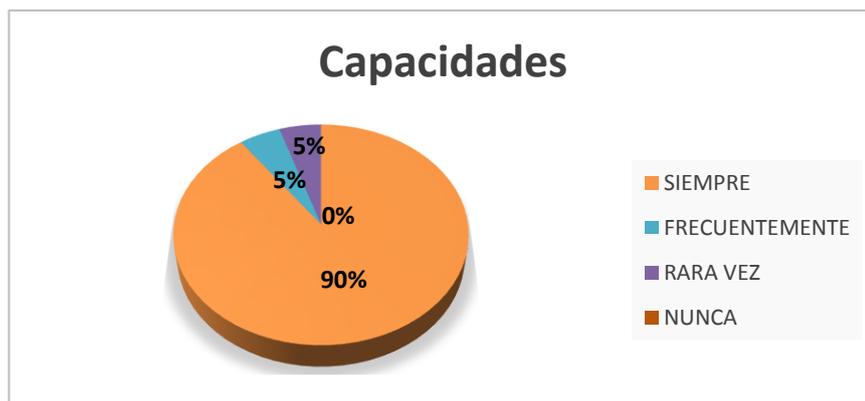
**Cuadro N° 12:** Capacidades

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	180	90%
FRECUENTEMENTE	10	5%
RARA VEZ	10	5%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	200	100%

**Fuente:** Policías de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 12:** Capacidades



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### Análisis

Del total de los policías, 180 manifiestan que siempre, lo que representa el 90%, 10 señalan que frecuentemente, que representa el 5%, mientras que los otros 10 dicen que rara vez, que representa el 5%.

### Interpretación

En su gran conjunto de los policías encuestados, creen que una condición física óptima de la sub-zona de Pastaza, siempre permite desarrollar sus capacidades físicas y mentales, con la finalidad de lograr un mayor rendimiento dentro de la institución.

9.- ¿Cuando los policías no mantienen una condición física adecuada pueden desarrollar enfermedades como la diabetes, sobrepeso y obesidad?

**Cuadro N° 13:** Enfermedades

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	190	95%
NO	10	5%
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Policías de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 13:** Enfermedades



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

Del total de los policías, el 95% señalaron que SI pueden desarrollar enfermedades, mientras que el 5% indicó que NO.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de los policías encuestados consideran que si no mantienen una condición física adecuada si pueden desarrollar enfermedades como la diabetes, sobrepeso y obesidad, por lo que sería recomendable aumentar más horas de ejercicio para que de esta manera se pueda mejorar su condición física.

10.- ¿En la sub zona Pastaza existe alguna planificación para realizar acondicionamiento físico permanente con los miembros policiales?

**Cuadro N° 14:** Acondicionamiento Físico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	2%
NO	195	98%
<b>TOTAL</b>	200	100%

**Fuente:** Policías de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 14:** Acondicionamiento Físico



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

Del total de las personas encuestadas, el 2% manifestaron que SI existe alguna planificación, mientras que el 98% señaló que NO.

### **Interpretación**

En su gran parte de los policías encuestados, manifiestan que en la sub zona Pastaza no existe alguna planificación para realizar acondicionamiento físico permanente, por lo que sería necesario que los oficiales realicen una buena planificación para poder lograr mejores resultados.

### Encuesta dirigida a los oficiales de la sub-zona de Pastaza.

1.- ¿Considera que la alimentación que reciben los policías en el cuartel de la sub zona Pastaza es nutritiva?

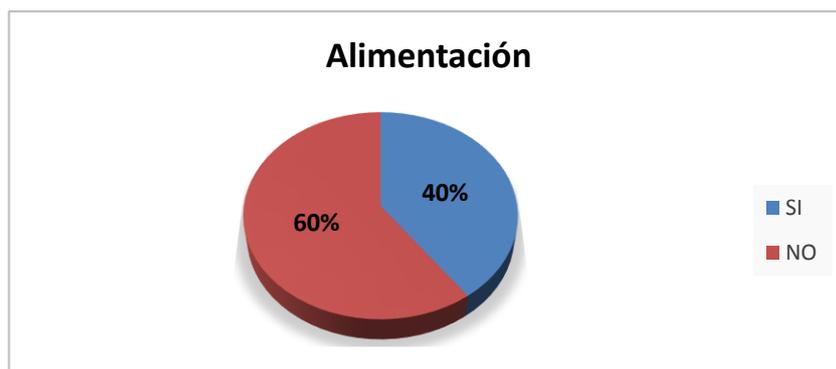
**Cuadro N° 15:** Alimentación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	40%
NO	6	60%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Oficiales de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 15:** Alimentación



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### Análisis

El 40% de los oficiales encuestados respondieron que la alimentación recibida SI es nutritiva, mientras el 60% manifestó que NO.

### Interpretación

La gran parte de los oficiales encuestados consideran que la alimentación que reciben los policías en el cuartel de la sub-zona Pastaza no es nutritiva, ya que la comida no es de calidad y afecta a su salud.

2.- ¿Cómo considera la alimentación nutritiva que reciben los policías en la sub zona Pastaza?

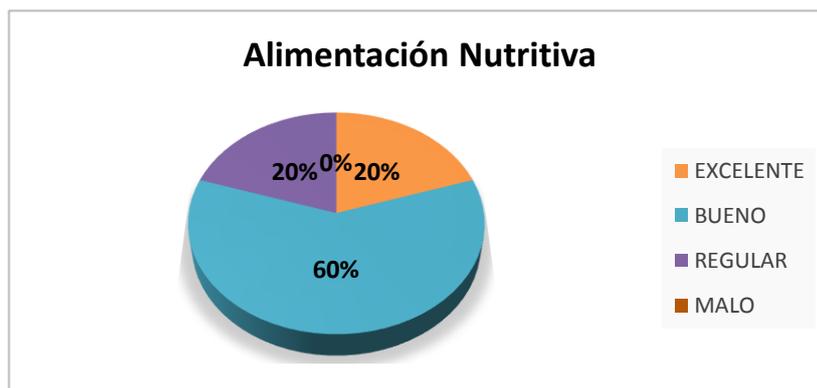
**Cuadro N° 16:** Alimentación Nutritiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
EXCELENTE	2	20%
BUENO	6	60%
REGULAR	2	20%
MALO	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Oficiales de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 16:** Alimentación Nutritiva



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### Análisis

El 20% de las personas encuestadas indicaron que la alimentación proporcionada a los policías es excelente, el 60% manifestó que bueno y el 20% indicó que regular.

### Interpretación

En su mayoría de los oficiales encuestados consideran que la alimentación nutritiva que reciben los policías en la sub zona Pastaza es bueno, por lo que sería aconsejable tener cocineros de alta calidad, para alcanzar una mejor nutrición.

3.- ¿Dentro de la alimentación nutritiva que reciben los policías en la sub zona reciben frutas, verduras y hortalizas?

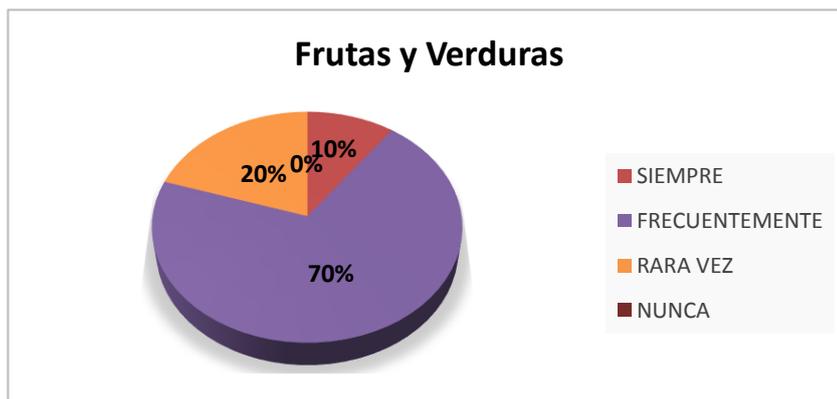
**Cuadro N° 17:** Frutas y Verduras

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	1	10%
FRECUENTEMENTE	7	70%
RARA VEZ	2	20%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Oficiales de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 17:** Frutas y Verduras



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

Del total de los oficiales encuestados el 10% respondieron que siempre reciben frutas, el 70% indicó que frecuentemente, mientras que el 20% señaló que rara vez.

### **Interpretación**

El mayor conjunto de oficiales encuestados, manifiestan que dentro de la alimentación nutritiva que reciben los policías en la sub zona, frecuentemente reciben frutas, verduras y hortalizas, para una mejor alimentación.

4.- ¿Con la alimentación nutritiva que reciben los policías en el cuartel considera que mantienen su bienestar físico y psicológico?

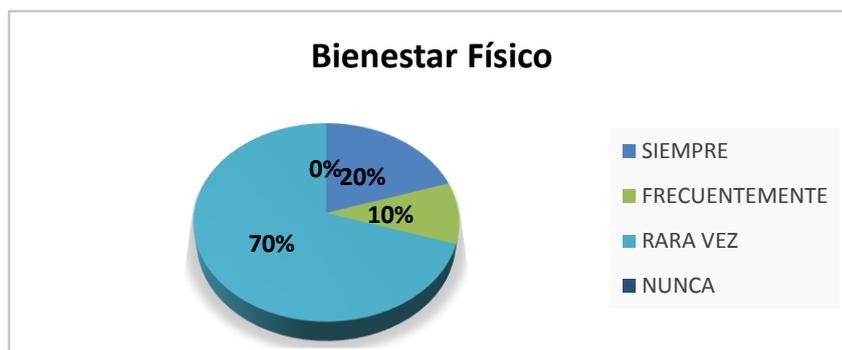
**Cuadro N° 18:** Bienestar Físico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	2	20%
FRECUENTEMENTE	1	10%
RARA VEZ	7	70%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Oficiales de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 18:** Bienestar Físico



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### Análisis

De los 10 oficiales encuestados, el 20% respondieron que con la alimentación siempre mantienen su salud y bienestar, el 10% indicó que frecuentemente, mientras que el 70% señaló que rara vez.

### Interpretación

Los oficiales encuestados, indicaron que con la alimentación nutritiva que reciben los policías en el cuartel, rara vez mantienen su salud y bienestar físico y psicológico, para lograr un mayor rendimiento dentro de la institución.

5.- ¿Con la alimentación nutritiva que reciben los policías en el cuartel de la sub zona, que considera que siente más?

**Cuadro N° 19:** Alimentación Nutritiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
HAMBRE	4	40%
SED	3	30%
SUEÑO	2	20%
FATIGA	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Oficiales de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 19:** Alimentación Nutritiva



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

El 40% de las personas encuestadas manifestó que con la alimentación nutritiva que reciben los policías, ellos sienten más hambre, el 30% indicó que sed, el 20% señaló que sueño, mientras que el 10% tachó que fatiga.

### **Interpretación**

En su gran parte de oficiales encuestados, manifiestan que con la alimentación nutritiva que reciben los policías en el cuartel de la sub zona sienten más hambre, por cuanto la comida recibida no es de alta calidad.

6.- ¿Cómo considera la condición física de los policías en el ejercicio de sus actividades diarias en la sub zona?

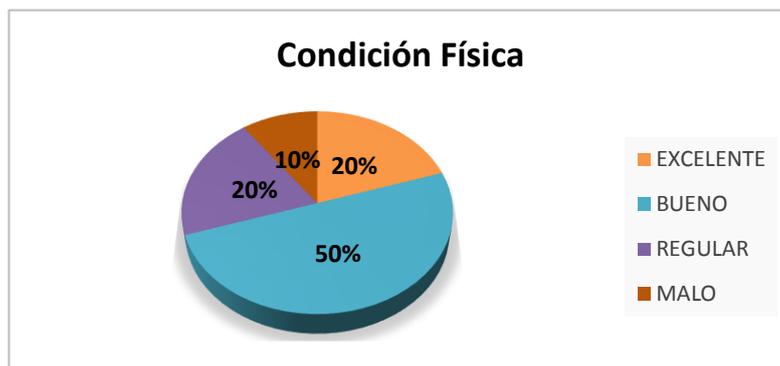
**Cuadro N° 20:** Condición Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
EXCELENTE	2	20%
BUENO	5	50%
REGULAR	2	20%
MALO	1	10%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Oficiales de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 20:** Condición Física



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

Del total de los oficiales encuestados el 20% señalaron que la condición física de los policías es excelente, el 50% indicó que bueno, el 20% manifestó que regular y el otro 10% respondió que malo.

### **Interpretación**

En su mayoría de los oficiales consideran que la condición física de los policías en el ejercicio de sus actividades diarias en la sub zona es buena, por lo que sería necesario implementar nuevas técnicas, para que puedan desarrollar eficientemente sus actividades diarias.

7.- ¿Considera que la condición física de los policías determina la capacidad de rendimiento laboral en la sub-zona de Pastaza?

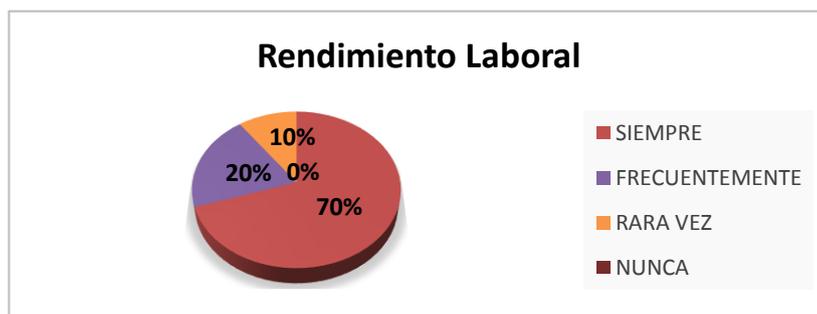
**Cuadro N° 21:** Rendimiento Laboral

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	7	70%
FRECUENTEMENTE	2	20%
RARA VEZ	1	10%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Oficiales de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 21:** Rendimiento Laboral



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### Análisis

El 70% de las personas encuestadas indicaron que la condición física siempre determina el rendimiento laboral de los policías, el 20% señaló que frecuentemente, mientras que el 10% tachó que rara vez.

### Interpretación

Casi en su totalidad de los oficiales encuestados, consideran que la condición física de los policías, siempre determina la capacidad de su rendimiento laboral en la sub-zona de Pastaza, por tal motivo es importante que realicen diferentes actividades, para poder medir la capacidad de cada uno.

8.- ¿Cree que una condición física óptima de los policías de la sub-zona de Pastaza, permite desarrollar sus capacidades físicas y mentales?

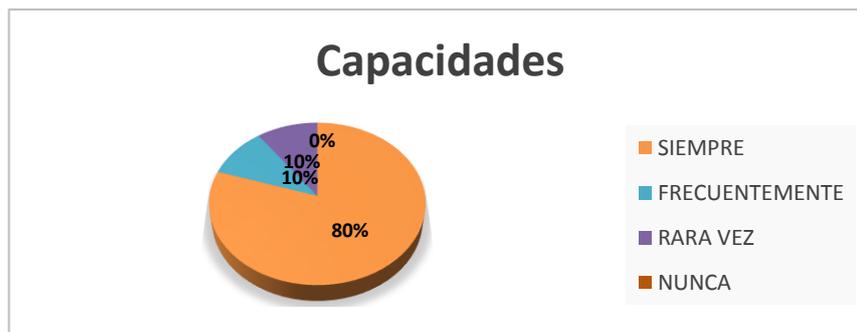
**Cuadro N° 22:** Capacidades

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	8	80%
FRECUENTEMENTE	1	10%
RARA VEZ	1	10%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Oficiales de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 22:** Capacidades



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

El 80% de los oficiales encuestados manifestaron que una condición física siempre determina las capacidades físicas y mentales, el 10% señaló que frecuentemente, mientras que el otro 10% respondió que rara vez.

### **Interpretación**

En su gran conjunto de los oficiales encuestados, creen que una condición física óptima de los policías de la sub-zona de Pastaza, siempre permite desarrollar sus capacidades físicas y mentales, con la finalidad de lograr un mayor rendimiento dentro de la institución.

9.- ¿Cuándo los policías no mantienen una condición física adecuada pueden desarrollar enfermedades como la diabetes, sobrepeso y obesidad?

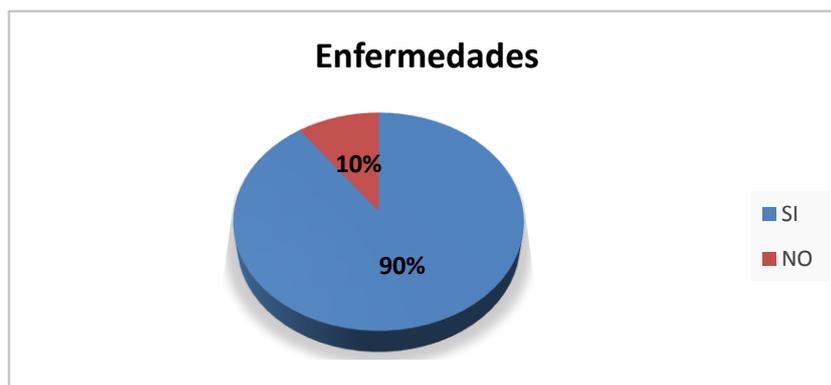
**Cuadro N° 23:** Enfermedades

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	9	90%
NO	1	10%
<b>TOTAL</b>	10	100%

**Fuente:** Oficiales de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 23:** Enfermedades



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

Del total de los oficiales encuestados, el 90% manifiesta que los policías SI mantienen una condición física adecuada, mientras que el 10% dice que NO.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de los oficiales encuestados consideran que si los policías no mantienen una condición física adecuada, pueden desarrollar enfermedades como la diabetes, sobrepeso y obesidad, por lo que sería recomendable aumentar más horas de ejercicio para que de esta manera se pueda mejorar su condición física.

10.- ¿En la sub zona Pastaza existe alguna planificación para realizar acondicionamiento físico permanente con los miembros policiales?

**Cuadro N° 24:** Acondicionamiento Físico

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	1	10%
NO	9	90%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Oficiales de la sub zona Pastaza

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

**Gráfico N° 24:** Acondicionamiento Físico



**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### **Análisis**

Del total de las personas encuestadas, el 10% manifestaron que SI existe alguna planificación para realizar acondicionamiento físico, mientras que el 90% señaló que NO.

### **Interpretación**

En su gran parte de los oficiales encuestados, manifiestan que en la sub zona Pastaza no existe alguna planificación para realizar acondicionamiento físico permanente con los miembros policiales, por lo que sería necesario implementar nuevas estrategias, para lograr una buena planificación y de esta manera lograr mejores resultados.

### Comprobación de la hipótesis

Mediante la comprobación de la hipótesis, nos permite determinar si las frecuencias observadas o esperadas, hasta la comprobación del Chi cuadrado, permite lograr una mayor comparación global, por el cual se debe verificar de la siguiente manera.

### Combinación de Frecuencias

2.- ¿Cómo considera su alimentación nutritiva en la sub zona Pastaza?

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
EXCELENTE	6	3%
BUENO	20	10%
REGULAR	164	82%
MALO	10	5%
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

6.- ¿Cómo considera su condición física en el ejercicio de sus actividades diarias en la sub zona?

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
EXCELENTE	66	33%
BUENO	94	47%
REGULAR	15	8%
MALO	25	12%
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

### Frecuencias Observadas

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>				<b>TOTAL</b>
	<b>EXELENTE</b>	<b>BUENO</b>	<b>REGULAR</b>	<b>MALO</b>	
PREGUNTA 2	6	20	164	10	<b>200</b>
PREGUNTA 6	66	94	15	25	<b>200</b>
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>114</b>	<b>179</b>	<b>35</b>	<b>400</b>

### Frecuencias Esperadas

ALTERNATIVAS	EXELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	TOTAL
PREGUNTA 2	36,0	57,0	89,5	17,5	200,0
PREGUNTA 6	36,0	57,0	89,5	17,5	200,0
<b>TOTAL</b>	<b>72,0</b>	<b>114,0</b>	<b>179,0</b>	<b>35,0</b>	<b>400</b>

### Comprobación del Chi Cuadrado

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup>
					E
Pregunta 2 EXELENTE	6	36,0	-30,00	900,00	25,00
Pregunta 2 BUENO	20	57,0	-37,00	1369,00	1409,00
Pregunta 6 EXCELENTE	8	9,0	-1,00	1,00	0,11
Pregunta 6 BUENO	10	15,0	-5,00	25,00	1,67
Pregunta 6 REGULAR	30	22,5	7,50	56,25	2,50
Pregunta 6 MALO	51	52,5	-1,50	2,25	0,43
<b>TOTAL</b>	<b>125</b>	<b>192,0</b>		<b>X<sup>2</sup> =</b>	<b>1438,71</b>

### Modelo Lógico

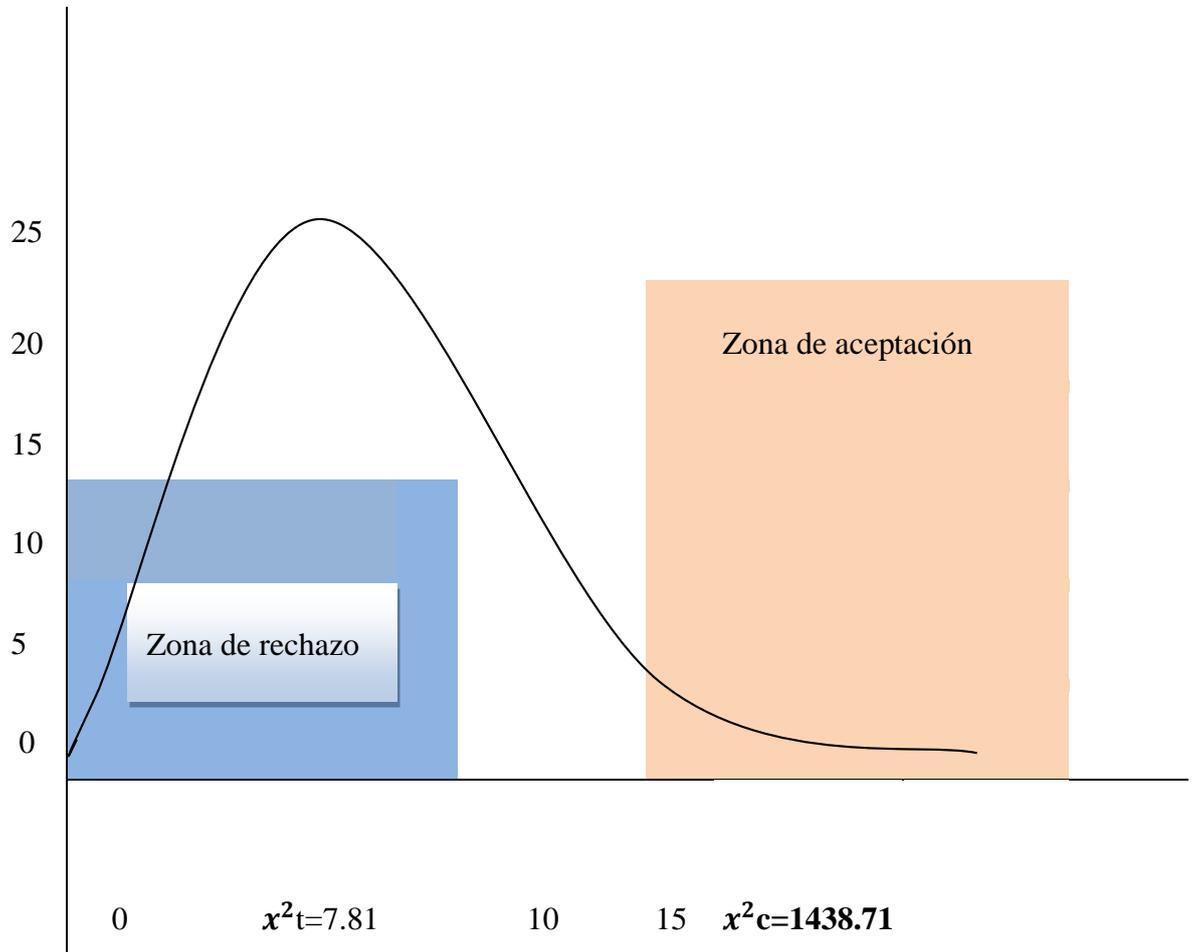
**H<sub>0</sub>**= La Alimentación nutritiva **NO** incide en la condición física de los policías de la sub-zona Pastaza.

**H<sub>1</sub>**= La Alimentación nutritiva **SI** incide en la condición física de los policías de la sub-zona Pastaza.

### Conclusión:

El valor de **X<sup>2</sup>t= 7.81**, da como resultado el valor de **X<sup>2</sup>c= 1438,71**, de esta manera se reconoce la hipótesis alterna, es decir, La Alimentación nutritiva **SI** incide en la condición física de los policías de la sub-zona Pastaza.

## CAMPANA DE GAUS



**Gráfico N° 25:** Campana de Gaus

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

## TABLA DE COMPROBACIÓN DEL CHI CUADRADO

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa ( $\alpha$ )				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
<b>3</b>	6,25	<b>7,81</b>	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	K	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,3
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25	27,49	30,58	32,8
16	23,54	26,3	28,85	32	34,27
17	24,77	27,59	30,19	33,41	35,72
18	25,99	28,87	31,53	34,81	37,16
19	27,2	30,14	32,85	36,19	38,58
20	28,41	31,41	34,17	37,57	40

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

Se pudo determinar que la alimentación nutritiva en los policías de la sub zona de Pastaza, es de muy baja calidad, por cuanto los oficiales al no tratar con importancia este sustento, los policías no logran obtener un buen rendimiento físico en el momento de realizar cualquier actividad.

Por otro lado, se logró establecer que la condición física de los policías de la sub zona de Pastaza no llenan las expectativas suficientes dentro de la institución, por cuánto si no se realiza una buena planificación en la alimentación nutritiva, los policías no podrán tener la fuerza ni la resistencia para realizar las tareas que se les aplique dentro de la misma.

Es necesario que se elabore una Guía Alimentaria, para que los policías de la sub zona de Pastaza puedan mejorar sus condiciones físicas en el momento de ejecutar cualquier actividad, puesto que al no tener una buena condición física, esto afectaría a los futuros policías, por lo que es importante desarrollar un óptimo rendimiento, para poder alcanzar el éxito en la guía nutritiva.

#### **5.2. Recomendaciones**

Los oficiales de la sub zona de Pastaza deben tratar con importancia la alimentación nutritiva de los policías, ya que si el sustento es de buena calidad, los policías lograrán tener un mejor rendimiento físico durante sus actividades realizadas dentro de la institución.

Se debe establecer una buena planificación en la alimentación nutritiva de los policías para poder mantener una excelente condición física y de esta manera lograr las expectativas dentro de la sub zona de Pastaza, ya que los policías tendrán fuerza y resistencia en el momento de realizar las tareas encomendadas.

Se debe elaborar una Guía Alimentaria en la sub zona de Pastaza, para que los policías puedan mejorar sus condiciones físicas, en el momento de realizar cualquier actividad, puesto que al ejecutarlo correctamente, lograrán aumentar un óptimo rendimiento para poder alcanzar el éxito dentro de la institución y por ende no afectaría a los futuros policías, ya que su condición física estará en buen estado.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1. Título de la Propuesta**

Guía alimentaria basadas en alimentos para los policías de la sub-zona Pastaza.

#### **6.2. Datos Informativos**

**Institución:** Sub- Zona Pastaza

**Provincia:** Pastaza

#### **6.3. Antecedentes de la Propuesta**

Los oficiales de la sub- zona de Pastaza, no realizan una buena planificación de la alimentación nutritiva de los policías, para poder mejorar sus condiciones físicas.

El desconocimiento de una buena planificación, por parte de los oficiales, ha ocasionado que los policías no tengan una alimentación nutritiva de alta calidad, por lo que sería aconsejable que los oficiales se capaciten para que puedan tener un mayor conocimiento sobre la alimentación, ya que si no realizan una buena planificación, esto traerá como problema, en que los policías no tengan una excelente condición física en el momento de ejecutar cualquier actividad, ya que no tendrán fuerza ni resistencia, creando en ellos un bajo rendimiento dentro de la institución.

#### **6.4. Análisis de Factibilidad**

##### **Políticas a Implementarse**

Entre las políticas a implementarse antes y durante la propuesta, tenemos:

La Guía alimentaria basadas en alimentos para los policías de la sub-zona Pastaza.

En caso de proceder hacer una corrección o modificación de la Guía alimentaria para los policías de la Sub- Zona Pastaza, se tendrá que tratar con el autor de la propuesta para que se otorgue los permisos pertinentes.

En el momento que se aplique la Guía Nutricional de los policías de la Sub- Zona Pastaza, se realizará la evaluación de resultados, sobre cada uno de los procesos. El equipo técnico será el único responsable en monitorear el texto propuesto de la Guía alimentaria para los policías de la Sub- Zona Pastaza.

Por último, se debe informar a los oficiales de la Sub- Zona Pastaza, con la finalidad de tener los permisos necesarios para poder utilizar el espacio físico de la institución.

### **Aspecto Socio- Culturales**

Permite ver el entorno social y cultural, para poder reajustar las funciones y de esta manera poder dar espacio a todos sus miembros de la institución.

En lo social, se aprecia la naturaleza de la organización social, tanto en sus estructuras, clases y la movilidad de las mismas, como es la alimentación nutritiva de los policías que es una percepción de los problemas sociales que influyen en el desarrollo de la condición física.

En lo cultural, se conoce los antecedentes históricos, ideológicos, tanto en valores como en sus normas de la sociedad y todos aquellos aspectos que definen su naturaleza de los sistemas de capacitación y que no habrá problemas, ya que el trabajo investigativo no va en contra a su cultura, sino que desea cambiar su forma para poder planificar sus actividades alimenticias y de esta manera lograr una mejor condición física de los policías.

## **Aspectos Tecnológicos**

Los aspectos tecnológicos permiten la generación de distintos bienes y servicios que afectan la calidad de vida de las personas mediante sus expectativas sociales y personales, donde es necesario tomar en cuenta los recursos importantes, para una mejor capacitación sobre la alimentación nutritiva de los policías, como son las computadoras, la televisión, entre otros, que permiten tener una mayor facilidad de información para un mejor conocimiento de la Guía alimentaria.

### **6.5. Justificación de la Propuesta**

La **importancia** que tiene la presente guía nutricional, es que se va a dar a conocer a los oficiales de la Sub- Zona de Pastaza una buena planificación de la guía alimentaria, para poder mejorar la condición física de los policías dentro de la institución y de esta manera poder prevenir enfermedades a futuro por la falta de alimentación.

Lo **Novedoso** está en que se va a cambiar o modificar la Sub-Zona de Pastaza, por medio de la Guía alimentaria, para lograr mejorar la condición física de los policías y poder determinar la ingesta de nutrientes, por cuanto es un instrumento importante que permite mejorar su estado físico.

### **6.6. Objetivos de la Propuesta**

#### **6.6.1. Objetivo General**

Elaborar una Guía alimentaria basadas en alimentos para los policías de la sub-zona Pastaza.

#### **6.6.2. Objetivos Específicos**

- Socializar la Guía alimentaria basadas en alimentos para los policías de la sub-zona Pastaza.
- Ejecutar la Guía alimentaria basadas en alimentos para los policías de la sub-zona Pastaza.

- Evaluar la aplicación de la Guía alimentaria basadas en alimentos para los policías de la sub-zona Pastaza.

## **6.7. Fundamentación Teórica Científica**

### **La Alimentación Nutritiva**

La Alimentación Nutritiva permite suministrar alimentos y todas aquellas sustancias nutritivas que el organismo necesita para la digestión, la filtración, el uso y la expulsión de los alimentos, tomando en cuenta que lo que alimenta son los valores nutritivos como son las proteínas, las grasas, las vitaminas, los minerales, los hidratos de carbono y en especial el agua, que es de gran importancia para el organismo, ya que permite digerir de manera rápida el alimento.

Estos valores nutritivos, permite distribuir de una manera distinta los alimentos, donde es importante que el cuerpo humano realiza distintas actividades, por tal motivo, es necesario tener una alimentación equilibrada, para que de esta manera se pueda mantener una buena salud. La alimentación, permite tomar los alimentos de la boca para fuera, mientras que la nutrición son los pasos donde nuestro organismo emplea todos los nutrientes necesarios para poder realizar sus funciones y en este caso sería de la boca para adentro, para poder cubrir sus necesidades y satisfacción.

Los nutrientes son aquellas sustancias que están en aquellos alimentos que la persona consume, para poder mantenerse sano y saludable, estos pueden ser las proteínas, grasas, minerales, entre otros., además se puede observar que los alimentos son de mucha importancia, ya que facilitan energía y ayudan al crecimiento de todos los tejidos. Entre los alimentos más nutrientes que cada persona debe consumir tenemos el yogurt, ya que aporta calcio y ayuda con la flora intestinal, fortaleciendo el sistema inmune, protegiendo además las enfermedades que puede ocasionar con el sistema digestivo, en cambio las legumbres son importantes para la salud del corazón, por cuánto contiene una

fibra viable que absorbe las grasa y el colesterol del cuerpo, por cuánto tiene proteínas y fibras que son necesarios para el organismo.

### **La Condición Física**

La condición física, permite observar el estado en que se encuentra el cuerpo de una persona, con la finalidad de poder ver si se encuentra apto para realizar cualquier actividad, sin ningún esfuerzo, evitando de esta manera fracturas y cualquier problema de salud por la falta de una buena condición física.

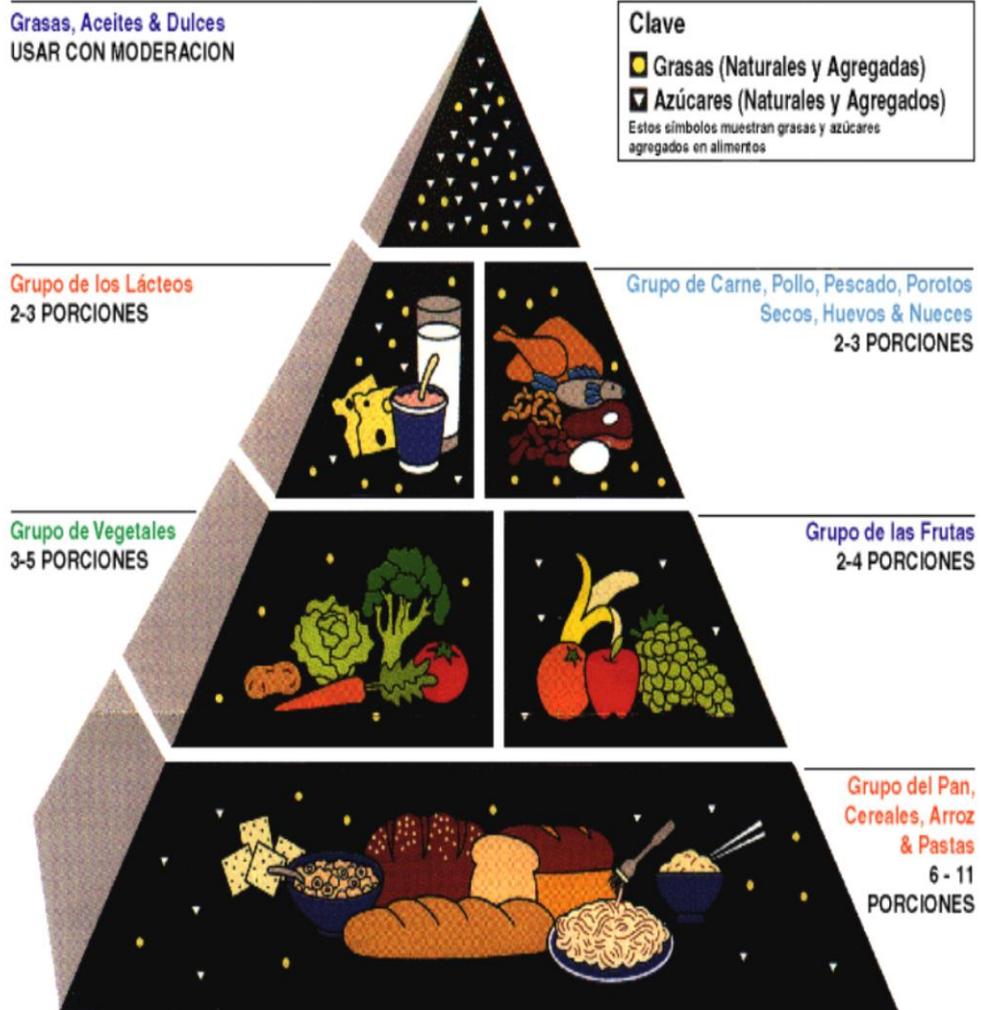
Por otro lado, las condiciones físicas se encuentran relacionas con las capacidades de velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, donde permite ver la fuerza muscular que tiene cada persona, permitiendo de esta manera sustentar la falta de oxígeno durante un mayor tiempo posible, ya que una persona con una carga hereditaria muy buena, tiene la posibilidad de tener una mala condición física, por lo que existe descuido en su actividad diaria, mientras que aquellas personas que tengan una mala carga hereditaria, tiene la posibilidad de tener una excelente condición física, por cuanto al entrenamiento y esfuerzo que realiza a diario.

La condición física, permite además aumentar sus actividades diarias de una manera eficiente y sin ningún problema de fatiga, con el propósito de gozar de buena salud, previniendo enfermedades que pueden afectar a futuro e incluso las malas funciones en el organismo, por cuánto la agilidad es la aptitud de las personas que requieren de fuerza, velocidad y coordinación.

Al poder calcular y evaluar estas capacidades en cada persona, se puede ver el estado óptimo que se encuentra, para que por medio de esto se pueda valorar las capacidades y las habilidades de su estado físico en cualquier actividad que se encuentre realizando y de esta manera evitar la vida sedentaria que existe alrededor, por cuanto su desarrollo puede alcanzar una aptitud más adecuada en el momento de sus capacidades físicas. La condición física, permite además medir las cualidades y las limitaciones fisiológicas de cada persona, con el objetivo de poder establecer los esfuerzos musculares y deportivos.

## 6.8. Modelo Operativo

# GUÍA ALIMENTARIA BASADAS EN ALIMENTOS PARA LOS POLICIAS DE LA SUB-ZONA PASTAZA



FRANKLIN IVÁN SAILEMA IZA-2015

## **INTRODUCCIÓN**

La Alimentación Nutritiva en la Condición física de los policías, es un sustento importante, donde los oficiales deben tomar consideración, sobre la combinación de nutrientes que se les da a los señores policías, ya que de esta manera se permite ver el estado físico, por medio de la actividad realizada.

Esta provechosa herramienta permite lograr un mayor entendimiento, sobre lo necesario que es la buena alimentación de los policías, ya que permite desarrollar el crecimiento muscular y las capacidades en cada uno.

Si se le ayuda en esta fase, mediante distintas técnicas de planificación, los policías alcanzarán un mayor rendimiento físico por la alimentación nutritiva en vitaminas y proteínas que reciben y de esta manera poder evitar malestares a futuro.

Su desarrollo en cada fase debe ser esmeradamente legalizada, ya que se podrá observar las habilidades y los impedimentos que cada policía va presentando, así también como sus avances dentro de la institución.

Bajo estas particularidades, pongo a conocimiento la Guía alimentaria, para poder mejorar la condición física de los policías de la Sub- Zona Pastaza, la misma que proporcionará la información necesaria para alcanzar los objetivos propuestos.

**FRANKLIN IVÁN SAILEMA IZA**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### GUÍA ALIMENTARI BASADAS EN ALIMENTOS PARA LOS POLICÍAS DE LA SUB- ZONA PASTAZA

Grupos de Alimentos.....83

Porciones.....83

### DIEZ MENSAJES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL TRABAJO

1. Alimentación variada y equilibrada.....85

2. Conservar un peso saludable.....87

3. El desayuno.....89

4. Los lácteos.....91

5. Frutas y verduras.....92

6. Dulces y bebidas azucaradas.....93

7. Grasa saturadas y transferidas.....95

8. La sal.....97

9. Presupuesto adecuado.....98

10. La higiene.....99

11. Almuerzo ideal.....100

12. Salud bucal.....102

## GUÍA ALIMENTARIA BASADAS EN ALIMENTOS PARA LOS POLICIAS DE LA SUB-ZONA PASTAZA

La Guía Alimentaria Basadas en Alimentos (GABA) es una herramienta práctica cuyo objetivo es facilitar la información en alimentos a través de la mejora en el nivel de conocimientos y actitudes, para favorecer la realización de una dieta saludable para los policías de la subzona. Esta guía contiene mensajes, orientan en relación a la cantidad de porciones de los diferentes grupos de alimentos, y se apoyan en una representación diseñada (figura 1) para orientar gráficamente en la selección y consumo equilibrado de alimentos para la nutrición saludable.

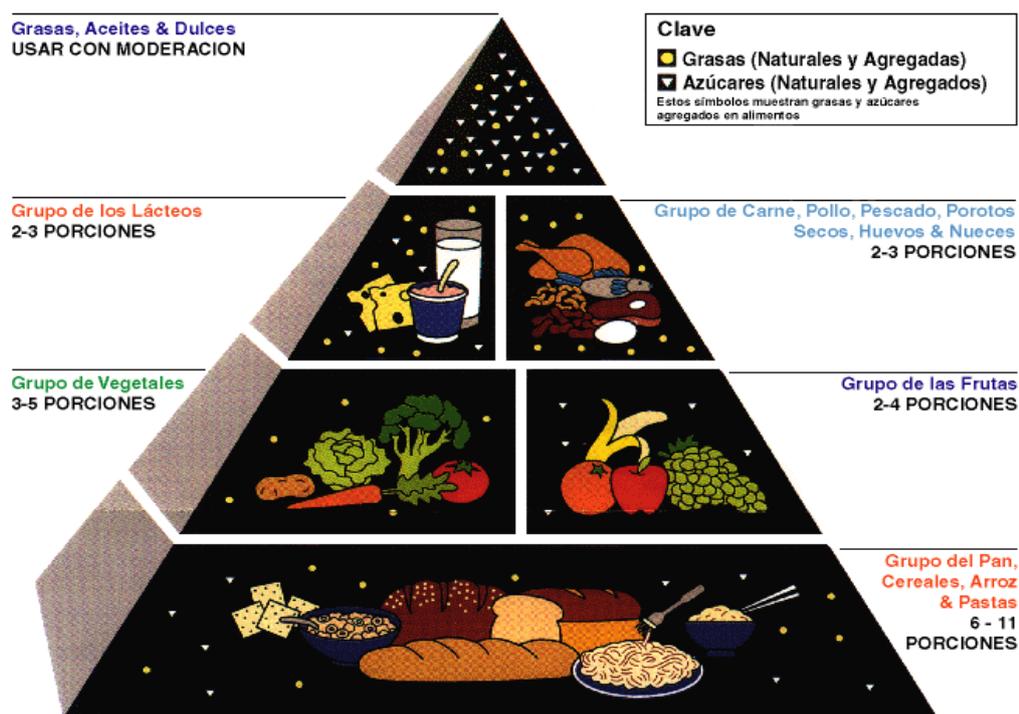


Figura 1 / GRÁFICO DE LAS GABA Guía Alimentaria Basada en Alimentos

## **Grupos de alimentos**

El gráfico de la Guía Alimentaria Basada en Alimentos (figura 1), está representado los grupos básicos de alimentos recomendados para los policías de la subzona, los que incluyen los alimentos disponibles en el Oriente Ecuatoriano y de consumo habitual por parte de la población. Cada grupo consiste en alimentos con propiedades nutricionales similares, por ejemplo el grupo de leche y derivados comprende los alimentos de mayor cantidad y mejor calidad de calcio, las carnes de todo tipo son la mayor fuente de proteínas, las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, todos esenciales para el buen funcionamiento de los órganos y sistemas. El disponer de alimentos agrupados facilita el intercambio o sustitución entre un alimento y otro del mismo grupo, considerando las porciones saludables para cada uno. Todos los grupos de alimentos deben estar presentes en la alimentación de cada día de los policías, aportando de esta manera las sustancias nutritivas necesarias, favoreciendo el adecuado funcionamiento del organismo, permitiendo el mejor rendimiento físico, y así cumplir las actividades de mejor manera cada día.

## **Porciones**

Una porción es la cantidad de alimento expresada en medidas caseras que aporta una determinada cantidad de sustancias nutritivas para el organismo. Es importante seleccionar los alimentos de cada grupo y combinar los diferentes grupos, consumiéndolos tomando como referencia las porciones recomendadas es posible evitar excesos o deficiencias que conducen a enfermedades o trastornos alimenticios. En el cuadro 1 se muestran las porciones recomendadas para mujeres y hombres adultos de acuerdo a cada grupo de alimentos. Al finalizar el día lo mejor es lograr el consumo total de las porciones recomendadas en cada grupo de alimentos. Para ellos se debe poner atención e ir sumando las porciones consumidas a lo largo del día. El cumplimiento de los tiempos de comida facilita

este control. Por ejemplo: si suma las porciones ingeridas de pan en el desayuno y la merienda, la porción de arroz del almuerzo y las porciones de fideos de la sopa de la cena, logrará estimar la cantidad de alimentos del grupo de cereales que consumió en el día.

TABLA 6							
Número de porciones promedio de las guías versus recomendaciones de porciones.							
Porciones Recomendadas Según Guías Alimentarias Chilenas		Porciones Consumidas			Porcentaje de Adecuación		
		X	DS.	%	<30	30-70	>70
Cereales	7	4.8	1.9	68.5	14.9	44.4	40.7
Verduras	4	1.9	1.5	47.5	40.8	40.7	18.5
Frutas	3	1.3	1.5	43.3	51.9	25.9	22.2
Lácteos	3	1.3	1.9	43.3	51.9	27.8	20.3
Cárneos *	2	1.9	1.0	95	3.7	35.2	61.1
Accites y Grasas	2	1.9	1.1	95	7.3	27.8	64.9
Azúcares	-	9.4	6.1	-	-	-	-

\*Carnes, pescados, mariscos, leguminosas y huevos.

Cuadro 1 - Guía de consumo de los grupos de alimentos (en porciones)

## **DIEZ MENSAJES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL TRABAJO**

### **1. Alimentación variada y equilibrada**

En los tiempos de comida que realiza durante su horario de trabajo consuma una alimentación variada incorporando alimentos de los seis grupos, al igual que en el resto del día para mantener una condición saludable.



**Achiote**



**Kiwi**

De acuerdo a la proporción en que se encuentran los grupos de alimentos en la figura 1, observe que algunos alimentos ocupan un segmento mayor de la pirámide, es porque deben ser consumidos en mayor cantidad que los otros con el objetivo de lograr el equilibrio nutricional. Una alimentación variada en alimentos, asegurará la inclusión y el aprovechamiento de todos los nutrientes

necesarios para cuidar la salud y rendir mejor en el trabajo como policías. La alimentación lleva implícita un conjunto de significados y emociones que trascienden las necesidades nutricionales, por tanto la variedad no se refiere solamente al contenido nutricional de los alimentos, sino también a la combinación de diversos colores, sabores, olores, texturas y formas que favorecen el logro de un plato más atractivo, una presentación agradable a los sentidos, haciendo de la alimentación un acto de placer además de saciar el apetito y cubrir las necesidades nutricionales. Este aspecto es un regalo que nos hace la naturaleza cada día, sepa aprovecharlo.

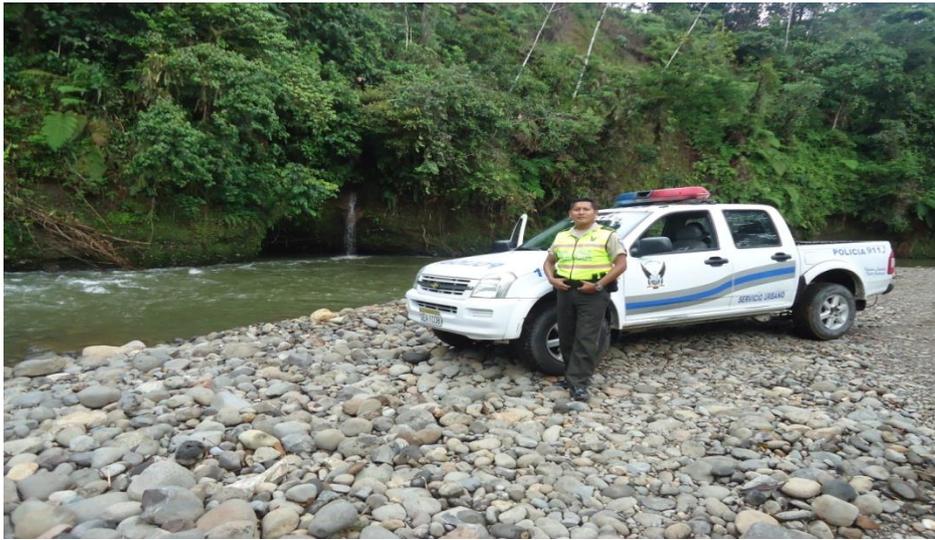


### **Maito**

Las comidas como guisos o cazuelas, incluyen diversos tipos de alimentos, por lo que son una forma de lograr variedad de nutrientes en una sola preparación, como puede lograrse con otras preparaciones que incluyan varios ingredientes. Considere la posibilidad de incluir frutos secos y semillas, son muy nutritivas, pero es suficiente consumirlas en pequeñas cantidades (prefiera con bajo contenido o sin sal) como maníes, nueces, almendras, castañas, avellanas, además de semillas de girasol, de calabaza, algunos más accesibles que otros. Otros posibles agregados son las pasas de uva, rodajas de huevo, fetas de quesos bajos en grasas y sal. Para preparar o al elegir la compra de sándwiches o refuerzos será bueno seleccionar rellenos que contengan carnes blancas (pescado, pollo), con

agregado de verduras (tomate, lechuga u otras hojas verdes, zanahoria, pepino, choclo, arvejas, entre otras.

## **2. Conservar un peso saludable**



Para conservar un peso saludable y cuidar su salud, coma con moderación, destinando tiempo para alimentarse en el trabajo.

Se debe estar atento para conservar un peso corporal saludable durante toda la vida y en especial con el pasar de los años. Entre otros factores la forma de comer en el trabajo puede incidir en la conservación del peso o su aumento.

Evite trabajar con hambre, ésta sensación no le permite concentrarse bien, es un riesgo que induce a comer rápido, sin poner la atención necesaria en el acto de alimentarse. Para evitarlo tenga previsto algún alimento saludable como una fruta, un yogur con fruta picada y algo de cereales, una barra de cereales bajos en azúcar, o una preparación liviana como un sándwich de pan integral con

vegetales. Consúmalo a tiempo, antes de que el apetito sea mayor, esto le permitirá controlarse para luego elegir bien, comer más despacio, con seguridad no afectará los resultados de su labor.

Además de conservar un peso corporal saludable se debe respetar el funcionamiento del aparato digestivo. La masticación es la primera fase de la digestión, debe de ser lo suficientemente lenta para que permita que la saliva se mezcle con los alimentos y cumpla su función digestiva, además de la función de trituración que ejercen los dientes. Con la masticación suficiente evitamos mayor esfuerzo al resto del tubo digestivo, pues su sobrecarga puede provocar intolerancias, y es menos probable que tengamos la sensación de pesadez y otros malestares digestivos que provocan el comer apurados. La moderación en el acto de comer es un consejo general pero que debe atenderse en particular mientras se trabaja.

Comiendo en cantidades suficientes durante el horario de trabajo se evita la somnolencia y la sensación de pesadez tan características luego de una comida abundante y/o pesada, molestias que afectan el rendimiento. Las frituras y comidas ricas en grasas son las principales responsables de estos malestares, por lo que también importa la forma de preparación. No disponer de tiempo para comer así como trabajar con prisa y tensión, no es una buena combinación, pues estas situaciones son responsables de la mala alimentación en el trabajo, y son causas de trastornos digestivos, de sobrepeso y otras enfermedades vinculadas a la dieta. Por todo ello debe destinarse tiempo a la alimentación, si es posible deteniendo el trabajo para un descanso reparador, sereno, y en un entorno agradable para la buena alimentación. Puede suceder que algunas veces no sea posible por situaciones de horario o por el tipo de trabajo que realiza, en estos casos recuerde planificar una comida liviana para realizar las comidas más completas compartiéndolas en casa con su familia.

### **3. El Desayuno**

Comience el día con un desayuno completo que incluya un lácteo, pan y fruta, así facilitará el rendimiento óptimo en las actividades diarias.

#### **Desayuno en el Oriente**

En la región amazónica debe basarse en productos de yuca y de plátano verde, pan de trigo jugos de frutas y leche. También, pescados de río como tilapia o truchas al igual que algunas clases de reptiles son consumidos. El Palmito de gran producción en la zona también se utiliza en los desayunos lugareños.

#### **Ingredientes**

Jugo de guayaba o naranjilla



Bolón de verde



Taza de leche



Tilapia



Se debe tomar en cuenta que el desayuno es la comida más importante del día. Es un tiempo de comida indispensable pues asegura al organismo la reposición de energía y sustancias nutritivas luego del ayuno prolongado consecuente de las horas destinadas al sueño.

Desayunar repercute directamente en la capacidad de concentración y rendimiento, resultando en un mejor comienzo de las actividades diarias. El desayuno es una ayuda para llegar a la hora del almuerzo con el apetito suficiente para disfrutar de la comida y comer con tranquilidad, sin devorar ni atiborrarse.

#### **4. Los lácteos**



Los lácteos son necesarios durante toda la vida, procure consumir medio litro de leche por día o sus equivalentes en otros lácteos.

Es fundamental el consumo diario de lácteos por su contenido en calcio, nutriente esencial para alcanzar el máximo potencial de masa ósea y luego conservarla a lo largo de la vida, protegiendo nuestros huesos de la osteoporosis.

El calcio participa además en la regulación del latido cardíaco, en el equilibrio del volumen de agua en el cuerpo, en la coagulación de la sangre, entre otras funciones.

Es indispensable cubrir las necesidades de calcio, y si es con lácteos mucho mejor, pues la leche es la fuente de calcio por excelencia, ya que su calcio es el que mejor absorbe el intestino. Consumiendo cantidades suficientes de leche descremada o subproductos lácteos bajos en grasas, se recibe igualmente las cantidades de calcio que se necesita.

## 5. Frutas y verduras



Las frutas y verduras de la región amazónica deben ser parte de la alimentación diaria siendo el trabajo una muy buena oportunidad para consumirlas.

Las verduras y las frutas son insustituibles. Si bien su consumo es beneficioso para la salud y disponemos todo el año de frutas y verduras frescas, en el país su consumo está muy por debajo de lo recomendado para la buena nutrición y la salud.

Hay evidencia de que aquellos que comen cada día más frutas y verduras como parte de su dieta, tienen menos riesgos de sufrir algunas enfermedades crónicas,

reduciéndose los riesgos de accidente cerebro vascular, sufrir diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, y enfermedades en las coronarias.

Las verduras y las frutas son un excelente recurso de bajo contenido calórico en comparación con los demás alimentos, siendo de gran utilidad para reducir las calorías de la dieta por su contenido en fibras dietéticas.

Son fuentes de muchos nutrientes, especialmente vitaminas y minerales, además de ofrecer diversos y saludables pigmentos antioxidantes y fibras dietéticas, cuyos colores nos orientan a una mejor selección, cuantos más colores se incluya en el plato, más saludable será. Son naturalmente bajas en sodio y no aportan grasas perjudiciales. Sus fibras favorecen la funcionalidad intestinal y junto con los fitosteroles (las grasas contenidas en los alimentos de origen vegetal) pueden reducir los niveles de colesterol en la sangre.

## **6. Dulces y bebidas azucaradas**



Cuide el consumo de bebidas azucaradas, azúcar, dulces y golosinas y productos de repostería. Durante el trabajo extreme este cuidado, es posible que esté más expuesto a su consumo.

Muchas veces se consumen alimentos de alto contenido energético a base de harinas, con alto contenido de azúcar y grasas no visibles. Estos alimentos son los bizcochos, alfajores, las galletitas, y otros panificados dulces. Se consumen con mucha frecuencia por la sensación de saciedad que producen, y porque brindan la posibilidad de consumirse en cualquier lugar sin necesidad de usar platos, cubiertos, ni de ser calentados. Su precio también es atractivo pero nunca son más baratos que una manzana, una banana, tres mandarinas ni tan lejos del precio de un yogur.

El elevado consumo de bebidas efervescentes ricas en azúcar es frecuente en los ámbitos laborales.

Estas bebidas no aportan nutrientes ni son mejores que el agua para hidratarnos y saciar la sed, por el contrario resultan en un elevado consumo de energía innecesaria, siendo su consumo regular una de las causas del sobrepeso, junto con el sedentarismo.

Estos alimentos deben consumirse ocasionalmente, y se debe evitar que sean el alimento principal durante la jornada de trabajo, por su elevado contenido calórico, sus grasas perjudiciales, por no contener vitaminas, ni minerales, ni fibras dietéticas.

Disponer de frutas libremente en el trabajo es una buena medida para ayudar a disminuir el consumo de esas galletitas que muchas veces están en el cajón del

escritorio, y que luego que se comienzan a comer no se puede parar, tienen una rápida disgregación en la boca por lo que se comen muchas en poco tiempo, resultando en el consumo de gran cantidad de calorías antes de que llegue el mensaje del cerebro avisando que fue suficiente.

## **7. Grasas saturadas y transferidas**



Controle su consumo de carnes, fiambres, embutidos, manteca, margarina, quesos, crema de leche, mayonesa y frituras por su alto contenido en grasas.

Las grasas saturadas son las sustancias que más se deben controlar por su contenido en colesterol en alimentos de origen animal o grasas transferidas en el caso de algunas margarinas. Su consumo excesivo y frecuente es una de las causas de enfermedades crónicas como las cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Estos alimentos deben consumirse en cantidades moderadas, de acuerdo a las porciones recomendadas, alterne el consumo de carnes rojas, pollo y pescado por lo menos una vez por semana cada uno de los dos últimos. Los cortes de carnes rojas deben de ser magro, observe que no contenga grasa visible. Es preferible comprar una pulpa magra y que la piquen en el momento pues el contenido en

grasa de la carne picada generalmente es muy alto. Las formas de preparación de las carnes son muy importantes, si eligió una carne magra prepárela evitando la fritura, pues es una manera de agregarle calorías elevadas, procurando que las milanesas y las hamburguesas sean cocinadas al horno en un recipiente que permita el escurrido de la grasa no visible. Algunas carnes como el cordero y el cerdo contienen bastante grasa, elija el corte más magro y que su forma de cocción permita el escurrido de la mayor cantidad posible de las grasas. En el caso de consumir pollo que sea sin la piel desde el momento de su cocción, acompañelo con especias, hierbas y otros elementos como el ajo agregados mientras se va cocinando.

Los fiambres y embutidos como los panchos, chorizos, morcillas, paté, butifarra, tienen alto contenido calórico por sus grasas. Su consumo debe de ser esporádico y en caso de consumirlos, que sea como parte de una comida saludable que incluya verduras. Agregar rodajas de tomate y hojas verdes a un sándwich ayudará a que su cuerpo absorba menor cantidad del colesterol. Lo mejor es el consumo de fiambres y embutidos a una vez por semana y tomar como referencia la porción equivalente.

También contienen grasas la manteca, la margarina, los quesos, la crema de leche, la mayonesa, su consumo debe de ser controlado tanto en cantidad como en frecuencia.

## 8. La sal



Disminuya el agregado de sal y los alimentos con alto contenido de ella.

La reducción de la sal es una forma posible de evitar la hipertensión y problemas vasculares, tan frecuentes en la población uruguaya. El componente nocivo de la sal común o de mesa es el sodio, que si bien participa en muchas de las reacciones del organismo, su presencia es necesaria en muy pequeñas cantidades.

El consumo diario de sal debe de ser no mayor de 5 gramos, que es el equivalente aproximado a una cucharadita. Si bien el sodio que necesitamos está contenido naturalmente en los alimentos, los ecuatorianos consumimos mucho más que lo necesario, triplicando esa cantidad.

La sal se utiliza en la industria alimentaria como conservante, en la fabricación de fiambres, quesos, pastas, masas, enlatados, snack y otros alimentos. La industria alimentaria recurre a la sal en sus procesos de elaboración porque inhibe el desarrollo de bacterias y también porque realza sabores.

Su agregado a las comidas viene como hábito desde tiempos históricos, cuando no había otras formas de conservación de los alimentos y nos ha quedado el hábito de consumirla en casi todos los alimentos y comidas. Debemos saber que su agregado no es necesario. Para sustituirla se pueden utilizar hierbas aromáticas, especias o vinagre y aceite previamente aromatizados con hierbas o especias.

Para adaptarnos a comer con poca cantidad de sal debemos comenzar por retirar el salero de la mesa. Un buen recurso es ir condimentando las comidas mientras se cocina e ir probando, agregando la sal recién al final si es necesaria, notará que cada vez agrega menos cantidad.

## **9. Presupuesto adecuado** **Fotos del presupuesto**

Elija dentro de cada grupo de alimentos los más adecuados a su presupuesto.

Para que sea posible realizar una dieta saludable los alimentos deben de tener precios accesibles, es una de las razones por las que las GABA han considerado diversos alimentos similares por cada grupo, ya que las variedades estacionales inciden en los costos.

Las opciones de alimentación en el trabajo son diversas, unos disponen de comedores donde los trabajadores tienen subsidiada su alimentación, otros disponen de beneficios como tickets o bonos para concurrir a comer a restaurantes en la zona del trabajo, otros reciben viandas individuales. Es bueno contar con un experto en nutrición que asesore en la planificación del menú, la calidad de los alimentos que se compran, como se almacenan, las formas de preparación de las comidas, facilitará los mejores resultados incluyendo mejores costos y precios más accesibles.

## 10. La higiene



Para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos, controle la higiene de sus comidas desde la compra hasta el consumo.

Conozca las condiciones higiénicas del lugar donde compra sus alimentos y comidas. Es un derecho como consumidor exigir que los comedores institucionales, las cantinas de los lugares de trabajo o lugares cercanos, estén en las condiciones adecuadas de higiene. Puede ser un consumidor frecuente y/o cautivo. Elija aquellas comidas que provienen de lugares conocidos, donde usted puede observar las instalaciones y la forma de manipulación de los alimentos.

Los lugares donde expenden alimentos y comidas listas para consumo, deben estar en óptimas condiciones de higiene: la planta física, las instalaciones, el personal, los alimentos y las preparaciones.

Observe la higiene de los manipuladores y de quienes expenden: de las manos, del uniforme, si tienen gorro. Que las preparaciones estén resguardadas en lugares fríos y cerrados como vitrinas refrigeradas, evite los alimentos que están expuestos al aire libre ante quien sea. Exija que nadie toque más que con pinzas el alimento elegido y que quien le cobre no sea quien está con los alimentos ni comidas.

Las características del alimento que consume son el resultado de un proceso donde las oportunidades de contaminación son varias y no necesariamente son visibles en el producto terminado, su plato de comida. La manipulación higiénica de los alimentos es fundamental para evitar su contaminación por microbios o sustancias tóxicas causantes de enfermedades transmitidas por los alimentos, se caracterizan por presentar frecuentemente cuadros digestivos con diarrea, náuseas, vómitos y dolores abdominales, a veces muy graves.

## **11. Almuerzo ideal**

Desayuno



## Almuerzo



## Merienda



Lo más importante, el menú debe ser equilibrado con los nutrientes necesarios para conseguir una dieta balanceada y saludable.

Ideal elaborar tres platos básicos que incluyan: Carbohidratos: cereales, pastas y tubérculos. Los tubérculos: papas, yuca, yautía, son importantes proveedores de energía y una opción práctica y diferente

Una fuente de proteínas de calidad: carnes magras: res, cerdo, pollo, pescado, huevos y quesos.

Una buena porción de ensaladas de vegetales frescos.

Debes revisar tu despensa y nevera cada semana para verificar que se tengan los productos necesarios para poder elaborar el menú planeado.

Imprimir y colocar en un lugar visible

## 12. Salud Bucal



Porque la salud entra por la boca, es importante el cuidado de la salud bucal también en el trabajo.

La Salud Bucal es un componente fundamental de la salud, si se altera se verá afectado el equilibrio del individuo, además de perjudicar la inclusión social y laboral.

No hay correcta salud bucal sin una higiene adecuada y una correcta alimentación.

Tampoco hay una correcta alimentación si no tenemos la cavidad bucal en buena salud.

La desnutrición es un factor de riesgo de padecer caries dentales ya que condiciona a las erosiones en los dientes por la acidez que provoca en la cavidad bucal.

La caries dental es una enfermedad crónica, infecciosa, multifactorial y trasmisible que afecta la salud general disminuyendo la calidad de vida, siendo la primera causa de pérdida dental. A nivel mundial el 90% de las personas han padecido o la padecen.

Estudios científicos han mostrado que las caries dentales pueden contribuir a determinadas enfermedades, entre ellas la cardiopatía coronaria.

Como se ve los factores determinantes de la salud se entrecruzan en este caso la nutrición, la caries dental y otras enfermedades relevantes como de las arterias coronarias. La buena nutrición y la salud bucal van de la mano, una depende de la otra para el bienestar, y las medidas para su logro son los hábitos de higiene bucal y la buena alimentación para una buena nutrición.

La dieta saludable y la salud bucal son dos medidas claves para prevenir enfermedades crónicas frecuentes en la población.

La selección de alimentos con bajo tenor de azúcar como dulces, golosinas, y similares así como de alimentos ácidos, son formas de prevenir la aparición de caries dental pero recuerde: un buen cepillado luego de cada comida en el trabajo

debe de ser posible, y en el caso de que no pueda alguna vez, deberá realizar un intenso cepillado ni bien sea posible.

Incorporar el uso de hilo dental por la noche es una buena ayuda.

Se sugiere visitar a su odontólogo dos veces por año para que controle y evalúe las condiciones bucales. Algunas empresas han incorporado programas de promoción de la salud bucal, y ha sido una excelente medida para los trabajadores quienes a veces no disponen del tiempo suficiente por las extensas jornadas en el trabajo.



FRANKLIN IVÁN SAILEMA IZA-2015

## 6.9. Matriz del Modelo Operativo

**Cuadro N° 25:** Matriz del Modelo Operativo

<b>FASES</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsables</b>	<b>Resultados</b>
<b>Sensibilización</b>	Sensibilizar a los oficiales acerca de la necesidad de la Guía alimentaria basadas en alimentos para los policías de la sub-zona Pastaza.	Socialización entre los actores	Humanos Materiales	Periodo 2015	Autor de la propuesta.	Oficiales de la Sub-Zona Pastaza sensibilizados con el cambio.
<b>Planificar</b>	Planificar las actividades que consta en la Guía alimentaria.	Diálogos Trabajos grupales Tareas individuales	Humanos Materiales	Periodo 2015	Autor de la propuesta.	Oficiales de la Sub-Zona Pastaza se capacitan sobre la guía
<b>Ejecución</b>	Aplicar la Guía alimentaria en los policías, para una mejor condición física.	Realizar diferentes actividades de la Guía alimentaria para los policías.	Humanos Materiales	Periodo 2015	Oficiales	Se mejora la alimentación de los policías.
<b>Evaluación</b>	Monitorear y evaluar la aplicación de la Guía alimentaria basadas en alimentos para los policías.	Aplicación de técnicas e instrumentos de evaluación.	Humanos Materiales	Cada actividad	Oficiales	Se mejora la alimentación de los policías.

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### 6.10. Administración de la Propuesta

Las acciones que cumplirá cada uno de los miembros de la propuesta, serán:

**Cuadro N° 26:** Administración de la Propuesta

<b>Institución</b>	<b>Responsables</b>	<b>Actividades</b>	<b>Presupuesto</b>	<b>Financiamiento</b>
SUB-ZONA PASTAZA	Oficiales	Organizar y planificar la socialización de la propuesta, así como también el seguimiento de su aplicación.	\$700,00	Autofinanciamiento
	Investigador	Preparar la propuesta y organizar su transmisión.		
	Policías	Adaptar la propuesta y presentar documentos sobre la aplicación con responsabilidad.		

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

### 6.11. Evaluación de la Propuesta

En la evaluación de la propuesta se dará a conocer si las actividades que se utilizaron, lograron cumplir los objetivos planteados, además se ejecutará valoraciones parciales, para poder justificar el cumplimiento de la propuesta.

**Cuadro N° 27:** Evaluación de la Propuesta

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Para qué?	Para demostrar la existencia de la propuesta
¿De qué personas?	De los Oficiales
¿Sobre qué aspectos?	Alimentación Nutritiva- La Condición física
¿Quién?	Franklin Iván Sailema Iza
¿Cuándo?	En el año 2015
¿Dónde?	Sub Zona Pastaza
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	Durante las actividades diarias

**Elaborado por:** Franklin Iván Sailema Iza

## **Bibliografía**

BASULTO, Julio. (2013). "La Alimentación Nutritiva". Edit. Limusa. Pág. 27.

CARRIO, Juan. (2010). "La desnutrición y su incidencia en el rendimiento físico de los estudiantes del ciclo básico del colegio universitario "Juan Montalvo". Ambato. Pág. 113.

CONTRERAS, Noemí. (2009). "Fundamentación Axiológica". Edit. Mc. Graw. Hill. (Pág. 67)

CORRALES, Antonio. (2010). "El Deporte". Edit. Mc. Graw. Hill. Pág. 15.

FREIRE, Paulo. (2009). "Fundamentación Filosófica". Edit. Bogotá. Pág. 46.

FREIRE, Paulo. (2009). "Fundamentación Filosófica". Editorial Bogotá. Pág. 46.

GUERRA, María. (2010). "El Cuestionario". Edit. Limusa. Pág. 11

GUEVAR, Lourdes. (2011). "La nutrición en el desarrollo físico de los estudiantes de educación básica del instituto Tecnológico superior Pelileo en el año lectivo 2010-2011". Pág. 228.

HERNADEZ, José. (2012). "Actividad Física". Edit. Limusa. Pág. 85

MASLOW, Abraham. (1971). "Necesidades Fisiológicas". Editorial Limusa. Pág. 37.

NUÑEZ, Edwin. (2011). "La nutrición y su incidencia en el rendimiento físico de los deportistas de Tae kwon do de la categoría juvenil de federación deportiva de Tungurahua" Pág. 86.

OROZCO, Julio. (2009). "Salud". Edit. Limusa. Pág. 112

PIAGET, Ausubel. (2009). "Fundamentación Sociológica". Edit. Bogotá. Pág. 48

ROBALINO, Dolores. (2013). “Incidencia de la dieta alimenticia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencia e Ingeniería en Alimentos” de la ciudad de Ambato. Pág. 255.

RODRIGUEZ, Edita. (2009). “Condición Física”. Edit. Bogotá. Pág. 146.

RUIZ, Manuel. (2010). “Enfoque cualitativo”. Edit. Mc. Graw. Hill. Pág. 43

RUIZ, Manuel. (2010). “Enfoque cuantitativo”. Edit. Mc. Graw. Hill. Pág. 121.

THOMPSON, Iván. (2010). “La Encuesta”. Edit. Mc. Graw. Hill. Pág. 186.

ZURITA, Richard. (2009). “Población”. Edit. Limusa. Pág. 141

ZURITA, Richard. (2009). “Muestra”. Edit. Limusa. Pág. 143

### **Linkografía**

[www.efdeportes.com/.../alimentación-condición-física](http://www.efdeportes.com/.../alimentación-condición-física)

<http://www.monografias.com/trabajos15/etica-axiologia/etica-axiologia.shtml#ixzz3B2t8VHvm>

<http://www.monografias.com/trabajos94/importancia-alimentacion-balanceada-ninos/importancia-alimentacion-balanceada-ninos.shtml#ixzz3B44YfPSg>

<http://www.definicionabc.com/salud/actividad-fisica.php#ixzz3B8WgRFLH>

<http://www.definicionabc.com/general/poblacion.php#ixzz3B9cA61VZ>

**Anexos**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Encuesta dirigida a los policías de la sub-zona de Pastaza.**

**Objetivo:** Recopilar información acerca de la alimentación nutritiva y la condición física de los policías.

**Fecha:** .....

**Indicaciones:**

Tache una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere se la opción que escoge sea la correcta.

Responda las preguntas del cuestionario con toda libertad y sinceridad, toda vez que la encuesta es anónima.

**Cuestionario**

1.- ¿Considera que la alimentación que recibe en el cuartel de la sub zona Pastaza es nutritiva?

SI ( )

NO ( )

2.- ¿Cómo considera su alimentación nutritiva en la sub zona Pastaza?

EXCELENTE ( )

BUENA ( )

REGULAR ( )

MALA ( )

3.- ¿Dentro de la alimentación nutritiva, que recibe en la sub zona recibe frutas, verduras y hortalizas?

SIEMPRE ( )

FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( )

NUNCA ( )

4.- ¿Con la alimentación nutritiva que recibe en el cuartel mantiene su Salud y bienestar físico y psicológico?

SIEMPRE ( )

FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( )

NUNCA ( )

5.- ¿Con la alimentación nutritiva que recibe en el cuartel de la sub zona, que siente más?

HAMBRE ( )

SED ( )

SUEÑO ( )

FATIGA ( )

6.- ¿Cómo considera su condición física en el ejercicio de sus actividades diarias en la sub zona?

EXCELENTE ( )

BUENA ( )

REGULAR ( )

MALA ( )

7.- ¿Considera que la condición física determina la capacidad de rendimiento laboral del policía de la sub-zona de Pastaza?

SIEMPRE ( )

FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( )

NUNCA ( )

8.- ¿Cree que una condición física óptima de los policías de la sub-zona de Pastaza, permite desarrollar sus capacidades físicas y mentales?

SIEMPRE ( )

FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( )

NUNCA ( )

9.- ¿Cuándo los policías no mantienen una condición física adecuada pueden desarrollar enfermedades como la diabetes, sobrepeso y obesidad?

SI ( )

NO ( )

10.- ¿En la sub zona Pastaza existe alguna planificación para realizar acondicionamiento físico permanente con los miembros policiales?

SI ( )

NO ( )

**GRACIAS POR LA COLABORACIÓN**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Encuesta dirigida a los oficiales de la sub-zona de Pastaza.**

**Objetivo:** Recopilar información acerca de la alimentación nutritiva y la condición física de los policías.

**Fecha:** .....

**Indicaciones:**

Tache una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere se la opción que escoge sea la correcta.

Responda las preguntas del cuestionario con toda libertad y sinceridad, toda vez que la encuesta es anónima.

**Cuestionario**

1.- ¿Considera que la alimentación que reciben los policías en el cuartel de la sub zona Pastaza es nutritiva?

SI ( )

NO ( )

2.- ¿Cómo considera la alimentación nutritiva que reciben los policías en la sub zona Pastaza?

EXCELENTE ( )

BUENA ( )

REGULAR ( )

MALA ( )

3.- ¿Dentro de la alimentación nutritiva, que reciben los policías en la sub zona reciben frutas, verduras y hortalizas?

SIEMPRE ( )

FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( )

NUNCA ( )

4.- ¿Con la alimentación nutritiva que reciben los policías en el cuartel considera que mantienen su bienestar físico y psicológico?

SIEMPRE ( )

FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( )

NUNCA ( )

5.- ¿Con la alimentación nutritiva que reciben los policías en el cuartel de la sub zona, que considera que siente más?

HAMBRE ( )

SED ( )

SUEÑO ( )

FATIGA ( )

6.- ¿Cómo considera la condición física de los policías en el ejercicio de sus actividades diarias en la sub zona?

EXCELENTE ( )

BUENA ( )

REGULAR ( )

MALA ( )

7.- ¿Considera que la condición física de los policías determina la capacidad de rendimiento laboral en la sub-zona de Pastaza?

SIEMPRE ( )

FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( )

NUNCA ( )

8.- ¿Cree que una condición física óptima de los policías de la sub-zona de Pastaza, permite desarrollar sus capacidades físicas y mentales?

SIEMPRE ( )

FRECUENTEMENTE ( )

RARA VEZ ( )

NUNCA ( )

9.- ¿Cuándo los policías no mantienen una condición física adecuada pueden desarrollar enfermedades como la diabetes, sobrepeso y obesidad?

SI ( )

NO ( )

10.- ¿En la sub zona Pastaza existe alguna planificación para realizar acondicionamiento físico permanente con los miembros policiales?

SI ( )

NO ( )

**GRACIAS POR LA COLABORACIÓN**