

TITULO O PORTADA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMI-PRESENCIAL

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

TEMA:

“LA NUTRICIÓN INADECUADA Y SU INFLUENCIA EN LA RESISTENCIA FÍSICA DE LOS NIÑOS DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “CELIANO MONGE” EN EL PERÍODO MARZO – AGOSTO 2011”

AUTOR: Yanca Velastegui Cristhian Fernando

TUTOR: Dr. Jaramillo Moreira Juan Antonio

Ambato - Ecuador

2012

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

CERTIFICA:

Yo, Dr. Jaramillo Moreira Juan Antonio, CC. 180098712-6, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“La nutrición inadecuada y su influencia en la resistencia física de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011”**, desarrollado por el egresado, Sr. Yanca Velastegui Cristhian Fernando, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....

Dr. Jaramillo Moreira Juan Antonio

TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

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

Ambato, 20 de Enero del 2012

Yancha Velastegui Cristhian Fernando

C.C.1803224169

AUTOR

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado Titulación sobre el tema: **“La nutrición inadecuada y su influencia en la resistencia física de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que este dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 20 de Enero del 2012

Yancha Velastegui Cristhian Fernando

C.C.1803224169

AUTOR

*Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias
Humanas y de la Educación*

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“La nutrición inadecuada y su influencia en la resistencia física de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011”** presentada por el Sr. Yancho Velastegui Cristhian Fernando, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre 2010 - Febrero 2011, una vez revisada y calificada la investigación , se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....
.....
Dr. Venegas Jiménez Joffre Washington
Xavier

.....
Lcdo. Colina Herrera Carlos

MIEMBRO

MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico esta Tesis a Dios y a mi familia. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mi familia, (Gaby mi bella mujer, a mis tres tesoros mis hijos, Alan, Fernando, Naomy, y a mis Padres), quienes a lo largo de mi proceso de estudio han sacrificado su tiempo por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ellos que soy lo que soy ahora.

Los amo con mi vida.

AGRADECIMIENTO

Cuando comencé a escribir los agradecimientos pensé que por descuido podía dejar a alguien importante fuera de la mención, por eso desde ya pido las disculpas correspondientes en caso de que suceda.

Antes que a todos quiero agradecer a Dios por darme las fuerzas necesarias en los momentos en que más las necesité y bendecirme con la posibilidad de caminar a su lado durante toda mi vida.

También quiero agradecer a mi Tutor, Dr. Juan Jaramillo, quien me orientó durante toda la carrera y especialmente por sus consejos durante la elaboración de mi Tesis.

Quiero darles las gracias a todos los profesores de la Carrera de Cultura Física que hicieron posible la culminación de un proceso de mi vida.

En especial a mi Profe. Félix Anchundia, que Dios lo tenga en su Gloria, que con sus pequeños consejos, pero de gran significado para mí, hicieron posible llegar hasta aquí.

A mis compañeros les agradezco por haber llegado a mi vida y el compartir momentos agradables y momentos tristes, pero esos momentos son los que nos hacen crecer y valorar a las personas que nos rodean.

Gracias a todos y cada una de las personas que participaron en la investigación realizada ya que invirtieron su tiempo y conocimientos para ayudarme a completar mi tesis.

Por ultimo quiero agradecer a todas aquellas personas que sin esperar nada a cambio compartieron pláticas, conocimientos y diversión. A todos aquellos que durante los cinco años que duró este sueño lograron convertirlo en una realidad.

GRACIAS.....

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

TÍTULO O PORTADA	
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	I
AUTORÍA DEL PROYECTO DE TESIS	II
APROBACIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VI-VII-VIII-IX-X
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS	XI
RESUMEN EJECUTIVO	XII
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA	1
1.1 TEMA	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN	1
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO	2-3
1.2.3 PROGNOSIS	4

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.2.5 INTERROGANTES.....	5
1.2.6 DELIMITACIÓN.....	5
1.3 JUSTIFICACIÓN	5-6-7
1.4 OBJETIVOS	7
1.4.1 OBJETIVOS GENERAL.....	7
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
CAPÍTULO II	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	8
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	8
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	8
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	9
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	10
NUTRICION INADECUADA	10-11
Malnutrición.....	12-13-14
Desnutrición	15-16-18
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	19
Resistencia.....	19
Resistencia física.....	19
Tipos de resistencias	20
Resistencia Aeróbica.....	20
Resistencia Anaeróbica	21-22-23-25
CAPACIDADES FÍSICAS	26
CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.	26-27-28-29-30
2.5 HIPÓTESIS.....	31
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS	31
CAPITULO III.....	32
METODOLOGÍA	32
3.1 ENFOQUE	32
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	32
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	32

3.4 POBLACION Y MUESTRA.....	33
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	34-35
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	36
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	37
CAPITULO IV.....	38
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	38
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	38-39-40-41-42-43-44-45-46-47
Encuesta dirigida a estudiantes	47
CAPITULO V	48
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	48
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES	48
CAPITULO VI.....	49
PROPUESTA.....	49
6.1 DATOS INFORMATIVOS	49
6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	49
6.3 JUSTIFICACIÓN	50
6.4 OBJETIVOS:	50
Objetivo General.-.....	50
Objetivos Específicos.-	50
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	51
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA.....	51
NUTRICIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES	51
Introducción	51
¿Cuáles son los aspectos más importantes en cuanto a nutrición para niños en edad escolar?.....	51
¿Cuáles son los aspectos más importantes en cuanto a nutrición para adolescentes?.....	52
Hierro	52
Calcio	53
Hábitos alimenticios: ¿por qué es tan importante la regularidad en los hábitos alimenticios y tomar tentempiés entre comidas?	54
Necesidades energéticas.....	55

Necesidades Nutricionales en la infancia.....	56
Aporte de energía y nutrientes	56
Energía	56
Proteínas.....	57
Hidratos de carbono	57
La fibra dietética	58
Grasas.....	58
Vitaminas	59
Minerales.....	59-60
El desayuno antes de ir a la escuela y a media mañana	61
Almuerzo.....	62
La merienda o cena	62
Un problema el picotéo	63
Plan semanal de comidas para el escolar	63
Recomendaciones para una alimentación saludable de acuerdo con la edad del escolar.....	64
De 7 a 12 años	64
El peso adecuado.....	64
El ejercicio físico.....	65
Pirámide alimenticia.....	65-66
GUIA NUTRICIONAL	67
Presentación	67
Introducción	68
¿Qué es la nutrición?.....	69
¿Qué es el desarrollo físico?	69
Pirámide alimenticia.....	70
Plan semanal de comidas para es escolar.....	71-72
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.....	73
Puré de papa	73
Crema de verduras.....	74

Verduras mixtas	74
Ensalada mixta	75
Arroz, carne con menestra de lentejas.....	75
Choclo con habas	76
Ensalada de frutas	76
Pollo guisado.....	77
PREPARACIÓN DE JUGOS O REFRESCOS NUTRITIVOS.....	78
Refresco nutritivo.....	78
Refresco de frutas.....	79
Refresco de fresas	79
Jugo de mora	80
Batido de mango con plátano y avena.....	80
DESAYUNOS	81
Tostadas francesas.....	81
Huevos revueltos y sándwich de tomate	81
Desayuno simple	82
Bizcochos	82
Comidas intermedias en el día	83
Frutas.....	83
Pan.....	83
Lácteos	84
Aguas y/o jugos.....	84
Actividades y/o ejercicios que puedes realizar	85
Recomendaciones.....	86
Recuerde.....	87-88
6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO	89-90
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	91
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	91
C. MATERIALES DE REFERENCIA.....	92
1. BIBLIOGRAFÍA	92
2. ANEXOS	93-94

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de Problemas	3
Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales	9
Gráfico N° 3: Capacidades físicas que se deben desarrollar	30
Gráfico N° 4: Consumo de verduras	38
Gráfico N° 5: Consumo de lácteos	39
Gráfico N° 6: Consumo de comida rápida	40
Gráfico N° 7: Consumo de bebidas embotelladas	41
Gráfico N° 8: Consumo de pan y cosas de harina	42
Gráfico N° 9: Carrera de resistencia.....	43
Gráfico N° 10: Cuando corres te agitas	44

Gráfico N° 11: Actividad física.....	45
Gráfico N° 12: Actividad física.....	46
Gráfico N° 13: Debilidad al hacer ejercicio	47
Gráfico N° 14: Pirámide alimenticia	66

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

TEMA: “La nutrición inadecuada y su influencia en la resistencia física de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011”

AUTOR: Yancha Velastegui Cristhian Fernando

TUTOR: Dr. Jaramillo Moreira Juan Antonio

Resumen

La nutrición es la encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio organismo del ser humano, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. La nutrición es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, entonces la deficiencia de energía, proteínas, vitaminas y minerales lleva a un menor crecimiento corporal, en especial si se produce en las primeras etapas de la vida cuando la velocidad de crecimiento es mayor. La recuperación nutricional debe ser a tiempo, de lo contrario el niño puede disminuir la talla por la desnutrición, entonces afectaría el desarrollo de las capacidades físicas del mismo por eso es que necesita estar bien nutrido, siguiendo las pautas generales que dicta la nutrición. No obstante, se puede afirmar que el desarrollo de las capacidades está condicionado por un conjunto de factores que incluye, la motivación, las condiciones físicas, el medio ambiente y la alimentación. Una alimentación equilibrada contribuirá a que el niño, el joven en un futuro se mantenga en un buen estado de salud y aproveche al máximo sus capacidades físicas potenciales para obtener los mejores resultados, lo cual significa que no existen alimentos ni dietas milagrosas que permitan por sí mismos alcanzar rendimientos espectaculares. También conviene tener presente que para llevar a cabo una dieta adecuada, sana, suficiente y equilibrada se deben seleccionar los alimentos de modo que, por un lado, nos aporten la cantidad de energía suficiente y, por otro, satisfagan las necesidades de todos los nutrientes esenciales. Dado que, todo trabajo necesita de energía. Como conclusión, podemos afirmar la gran importancia que la nutrición tiene en el desarrollo del niño tanto en el desenvolvimiento de sus capacidades físicas, en lo intelectual, en la práctica deportiva y en la vida diaria.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

La nutrición inadecuada y su influencia en la resistencia física de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

En el Ecuador en los últimos tiempos la alimentación se ha convertido en un problema que involucra a niños, adolescentes y adultos, quienes padecen de serios problemas de obesidad debido a una nutrición inadecuada.

La nutrición es muy importante ya que suministra al cuerpo humano energía de una manera adecuada y en las cantidades suficientes, además ayuda a que el organismo tenga los suficientes niveles de energía para realizar todas las actividades que se requiera.

La resistencia física permite que se desarrollen actividades físicas como correr y practicar ciertos deportes, sin embargo para que el cuerpo tenga este tipo de resistencia física necesita de una nutrición adecuada, que aporte las cantidades necesarias de proteínas, carbohidratos, entre otros.

De igual manera el Presidente de la República del Ecuador ha implementado un plan de desayuno escolar para las escuelas públicas del país, sin embargo ciertos estudios revelados han demostrado que no aportan las cantidades necesarias de nutrientes ya que solamente se está engordando a los niños. En la ciudad de

Ambato se han realizado estudios con ciertos nutriólogos que aportan con una alimentación sana en los Centros Educativos donde reciben un refrigerio, este debe ser balanceado, aportando la cantidad exacta de nutrientes, lo que permite que los niños tengan la energía necesaria para realizar sus actividades diarias.

La ingesta diaria de calorías, proteínas, vitaminas, minerales, entre otros ayudan al mejor desempeño de los niños no solo en lo académico sino también en lo físico, debido a que los niños no reciben la nutrición adecuada no tienen la suficiente energía para realizar actividad física, por lo que se recomienda a los padres que estén más pendientes de los alimentos que ingieren sus hijos.

Los alimentos diarios que se consumen, deben aportar una cantidad diaria de azúcares, cereales, carnes magras, proteínas, vitaminas entre otros, con el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado, entre otros alimentos.

Por ser personas en desarrollo los niños deben también consumir una cantidad de calcio, por lo que deben tomar tres vasos diarios de leche, consumir queso, yogurt y una fuente de alimentación muy importante que es el huevo.

Con esto se aportará a que los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” tengan la nutrición necesaria para poder tener un óptimo rendimiento físico.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Dentro de la problemática que agudiza este problema tenemos que la falta de información sobre cómo debe ser una alimentación adecuada es la causante de que el cuerpo no obtenga los nutrientes necesarios para una resistencia física de alto rendimiento.

Esto se convierte en un desencadenante de problemas a largo plazo en especial con los niños, ya que esto produce altos grados de obesidad que si no son controlados a tiempo pueden causar daños irreversibles en la salud de los niños.

Además se debe tener en cuenta que en los centros donde los niños son dejados por sus padres se debe equilibrar la alimentación para que esa alimentación se convierta en energía y no se causen daño a los músculos de los niños cuando se les haga realizar actividad física.

Lastimosamente en la ciudad de Ambato los padres tienen un ritmo de vida muy acelerado que no les permite tener una nutrición balanceada en sus hogares, no se nutren ni ellos ni sus hijos de manera adecuada, por lo que muchos niños no pueden rendir físicamente en ciertas actividades deportivas.

Los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” no presentan una nutrición adecuada, esto causa que no tengan la resistencia física para realizar deportes, debido a la falta de información de los padres y muchas veces por falta de tiempo ya que vivimos en un mundo que transcurre de manera acelerada, los padres no se dan cuenta de que la nutrición que dan a sus hijos es inadecuada.

Efectos



Causas

Gráfico N° 1: Árbol de Problemas

1.2.3 PROGNÓISIS

Debido al estilo de vida acelerado que llevamos en estos días donde las madres de familia trabajan, lamentablemente encontramos el hecho de que se descuida un poco la alimentación de los hijos, debido a esto los niños se dedican a comida chatarra, que resulta perjudicial para la salud.

Los malos hábitos alimenticios que se tiene en el hogar permite el consumo irracional de grasas que no ayudan para el desarrollo del niño.

El poco consumo de nutrientes en los niños permite que tengan una resistencia física baja y que no puedan desarrollarse adecuadamente como deportistas.

La mala alimentación causa en los niños poco ánimo para trabajar y no realizan ejercicio ya que se sienten cansados y con falta de energía.

La malnutrición, es un cuadro que incluye la falta de hierro, calcio, vitaminas, mientras se registra un aumento del consumo de grasas. Esto implicará también una proliferación de obesos para los tiempos que vienen, algo que parece una contradicción pero es consecuencia directa de los malos hábitos alimentarios.

Los daños nutricionales sufridos en los primeros años de vida conducen a un deterioro permanente, y podrían afectar también a las generaciones futuras.

Por lo tanto, su prevención y su implementación, pueden aportar importantes beneficios para la salud, desarrollo de actividad física, la educación; y tener un profundo impacto social y económico.

Los primeros años de vida son una etapa fundamental en el desarrollo del niño porque en ella se produce el mayor crecimiento, aunque para lograr su máximo potencial es preciso que la alimentación sea la adecuada.

Todo aquello que los niños experimentan durante los primeros años establece una base trascendental para el resto de su vida, y esto se debe a que el desarrollo de la primera infancia repercute substancialmente en el aprendizaje básico, el éxito escolar, desarrollo de sus capacidades físicas, la ciudadanía social y la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destacó que un comienzo de vida saludable le brinda a cada niño igual oportunidad para surgir y convertirse en un adulto que realiza un aporte económico y social positivo a la comunidad.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la nutrición inadecuada en la resistencia física de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011?

1.2.5 INTERROGANTES

¿La nutrición inadecuada causa problemas de salud?

¿Cómo se puede tener una buena resistencia física?

¿Qué tipo de alimentos dan energía al cuerpo humano?

¿Cuáles son los alimentos que no aportan los nutrientes necesarios?

1.2.6 DELIMITACIÓN

Esta investigación se realizará en el Escuela Fiscal “Celiano Monge” de la ciudad de Ambato con niños de quinto año de Educación Básica en el período de marzo - agosto 2011

1.3 JUSTIFICACIÓN

Se procede a realizar esta investigación debido a que los niños presentan una resistencia física muy baja, al momento de correr, saltar, incluso al momento de jugar demuestran un desgaste extremo, lo que lleva a investigar qué tipo de alimentación están ingiriendo, dando a conocer que tienen una alimentación inadecuada, ya que no consumen la cantidad necesaria de frutas, vegetales, carnes, lácteos, entre otros.

Este desbalance alimenticio es lo que causa que el organismo no produzca la cantidad necesaria de energía para que se sientan con energía suficiente hacer actividades físicas propias de su edad.

La sociedad necesita gente proactiva, capaz de realizar actividades que demanden un nivel elevado de resistencia física, el sedentarismo y la mala alimentación son

fenómeno tercermundista que ataca a los niños, niñas, adolescentes, adultos en general, lo que debe detenerse dando a las personas recursos necesarios para que sepan cómo se deben alimentar de manera adecuada y realizar actividades que demanden un alto grado de actividad física.

De este modo, tratando de mejorar la nutrición en nuestros niños y en cada uno de los hogares de donde proceden se podrán obtener mejores hábitos alimenticios que no solo beneficiaran a esta comunidad educativa en las obtención de un mejor rendimiento físico son en evitar enfermedades a largo plazo.

La alimentación es un elemento importante para la buena salud, influye en la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada, Es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. En este periodo que los niños podrán adquirir buenos hábitos durante la comida en lo que se refiere a la variedad, al sabor, etc.

La comida no es un premio, no es un castigo, y tampoco debe ser un desahogo a las tensiones de una persona. La comida debe tener su lugar, su hora, y su control. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.

Los grandes responsables de la alimentación de un niño son sus padres, aquellos que determinan lo que se consume en la casa, normalmente, sea por los errores, obsesiones, o por el desconocimiento e ignorancia de sus padres, los niños consumen más cantidad de alimentos de la que necesitan, y su alimentación es muy rica en grasas, azúcares, presentes en grandes cantidades de carne, en alimentos precocinados, y en los dulces y esto puede generarle problemas en su aprendizaje y afectar al niño en su en el contexto escolar. El docente como el orientador principal del niño en el desarrollo de sus dimensiones debe interesarse

e indagar sobre las principales causas de que el niño no esté rindiendo en la clase y su acompañamiento en este proceso.

Para tener una mejor salud física es necesario comer proporcionadamente y que la comida sea rica en hidratos de carbono, que contenga un tercio de grasas y el resto que sea cubierto por proteínas. Y que paralelamente a eso, practiquemos alguna actividad física diaria.

Este trabajo está enfatizado en crear una guía de nutrición adecuada, costumbres alimenticias, sus factores, causas y tratamientos

Lo que principalmente se pretende a través de esta investigación es básicamente instruir a los docentes y padres de familia para que brinden una nutrición adecuada a sus hijos y a su vez los niños mejoren su resistencia física para que puedan realizar todo tipo de actividad física.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVOS GENERAL

Determinar cómo influye la nutrición inadecuada en la resistencia física en los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar el impacto de la nutrición inadecuada en la resistencia física en los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011
- Analizar las causas de la nutrición inadecuada y su incidencia en la resistencia física en los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011
- Implementar una guía de nutrición dirigida a padres y niños del quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Después de una entrevista con el Director de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” se determina que en esta institución no se han realizado investigaciones de este tipo, en la Universidad y en la Facultad existen varias investigaciones que tratan de la nutrición, sin embargo ninguna investigación está enfocada en la nutrición inadecuada y el rendimiento físico en niños de quinto año de Educación Básica por lo que se considera una investigación original

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Esta investigación está basada en el paradigma crítico – propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; maestros, padres de familia, estudiantes y elementos inmersos en la dinámica social.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

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.

Tomando en cuenta el Plan Nacional del Buen Vivir podemos encontrar lo siguiente:

6.11. Desarrollo y ordenamiento territorial, desconcentración y descentralización

Adicionalmente, desde los territorios rurales se generan las condiciones de base para la soberanía alimentaria. La soberanía alimentaria se sustenta en el reconocimiento del derecho a la alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada para lo cual es necesario incidir tanto en las condiciones de producción, distribución y consumo de alimentos. La Soberanía alimentaria implica recuperar el rol de la sociedad para decidir: qué producir, cómo producir, dónde producir, para quién producir, con énfasis en fortalecer a los pequeños campesinos que, en el caso del Ecuador, son quienes producen los alimentos de la canasta básica. En función de ello recuperar y apoyar los esfuerzos por recuperar una producción de alimentos suficiente, saludable, sustentable y sistemas de comercialización justos y equitativos.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

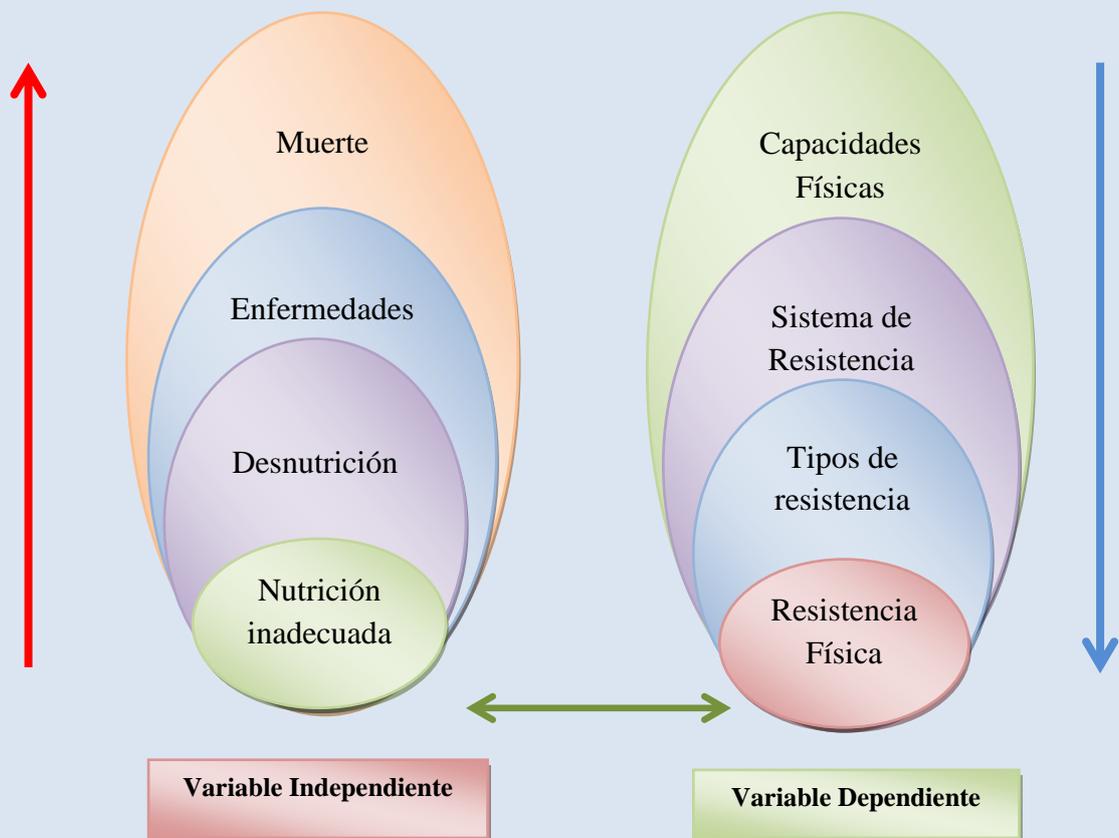


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

NUTRICIÓN INADECUADA

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas

Datos experimentales sugieren que la dieta en los primeros años de vida tiene efectos en el crecimiento físico, desarrollo intelectual y funciones de diversos órganos de los niños.

La deficiencia de energía, proteínas, vitaminas y minerales lleva a un menor crecimiento corporal, en especial si se produce en las primeras etapas de la vida cuando la velocidad de crecimiento es mayor. La recuperación nutricional debe ser a tiempo, de lo contrario el niño puede disminuir la talla por la desnutrición. Una baja talla no por herencia, sino por desnutrición, se asocia a un desarrollo intelectual anormal.

El crecimiento se agrava si la madre no obtuvo el peso adecuado durante el embarazo.

La desnutrición de la madre lleva a menor peso al nacer del niño y junto con la desnutrición de éste causan menor talla, menor perímetro del cráneo y envergadura física, menor masa muscular y menor capacidad intelectual.

El retraso de crecimiento de talla es tal vez la forma más prevalente de desnutrición en el mundo. El tamaño corporal final del niño está determinado por factores genéticos, ambientales y nutricionales. Para que el potencial genético se exprese completamente las condiciones nutricionales y ambientales deben ser las adecuadas, es decir, una alimentación acorde a la edad y un ambiente con aspectos sanitarios y culturales favorables.

Las causas de retraso del crecimiento de talla son multifactoriales: desnutrición por infecciones reiteradas y bajo aporte alimentario entre los más importantes. Le siguen el daño crónico al intestino por agentes microbiológicos y parasitarios (que causan diarrea), enfermedades diversas y la privación psicoafectiva.

Estos niños desnutridos con baja talla, serán adultos desnutridos y esto se asocia a mayor riesgo de retraso del crecimiento fetal de sus hijos, produciéndose un círculo vicioso.

La desnutrición también es la causa más frecuente de inmunodeficiencia. El niño desnutrido tiene disminuidas las defensas y la resistencia a infecciones, entonces es más vulnerable a infecciones recurrentes que lo desnutren cada vez más, conformándose el segundo círculo vicioso.

La desnutrición de energía y proteínas y la anemia por deficiencia de hierro son factores de riesgo para el desarrollo mental normal del niño. Esta desnutrición es difícil de analizar por separado, ya que por lo general está inmersa en un medio de pobreza, infecciones, diarreas y analfabetismo materno.

La desnutrición es un factor de riesgo pero no se puede decir que ella sola sea suficiente para desviar el desarrollo mental del niño. El riesgo es alto en niños que viven en medio de la pobreza.

En cambio, para el caso de la anemia por sí sola es causa de un rendimiento comparativamente pobre en las escalas mentales y motoras de los niños. Los valores de estas escalas cambian al suplementar al niño con hierro (en forma de sulfato ferroso).

Entonces, a diferencia de la desnutrición, podemos afirmar que la anemia por sí sola ocasiona disminución del rendimiento intelectual del niño.

La realidad es que los niños desnutridos viven en un medio donde las condiciones sanitarias, sociales, económicas y culturales no los favorecen y no les permite

desarrollar su potencial intelectual. Y lamentablemente de este medio es muy difícil salir, los niños desnutridos tienen hijos desnutridos que viven en las mismas condiciones que ellos y que tampoco van a poder desarrollar sus potencialidades.

En esta sociedad desigual donde se amenaza el desarrollo mental de los niños menos favorecidos, si bien son necesarios programas de asistencia alimentaria, sólo con programas multifocales se podrá optimizar el potencial intelectual de nuestros niños

Malnutrición

La malnutrición es la consecuencia de no cumplir con una dieta equilibrada en calidad y en cantidad. Es un término general para una condición médica causada por una dieta inadecuada o insuficiente. Puede ocurrir por exceso (y llevar, por ejemplo, a un caso de obesidad) o por defecto. Las consecuencias de la malnutrición y desnutrición, suelen ser irreversibles, sobre todo cuando se dan en individuos que están desarrollándose: niños y adolescentes.

Se refiere más frecuentemente a la desnutrición, la cual resulta del consumo inadecuado, pobre absorción o pérdida excesiva de nutrientes; pero el término también puede incluir sobre nutrición, que resulta del consumo excesivo de alimentos en general o, del consumo de nutrientes específicos. Un individuo podría experimentar malnutrición si la cantidad apropiada o la calidad de nutrientes que constituyen una dieta saludable no son consumidas por un período prolongado de tiempo y, un período prolongado de malnutrición, puede llevar a inanición, enfermedad e infección.

La malnutrición es la pérdida de nutrientes suficiente para mantener funcionando de forma sana el organismo y está típicamente asociada con pobreza extrema en países en desarrollo; es una causa común de reducción de la inteligencia en ciertas partes del mundo afectadas por hambruna. La malnutrición es el resultado de una dieta inapropiada, el consumo excesivo de alimentos o la ausencia de una "dieta balanceada" es frecuentemente observada en países económicamente desarrollados (como indica el incremento de los niveles de obesidad). Más comúnmente las personas malnutridas, o no tienen suficientes calorías en su dieta

o comen dietas que no tienen proteínas, vitaminas o minerales trazas. Los problemas médicos, que surgen a partir de la malnutrición son comúnmente referidos como enfermedades por déficit.

El escorbuto, es una bien conocida aunque hoy en día rara forma de malnutrición, en la cual la víctima tiene deficiencia de vitamina C.

Formas comunes de malnutrición, incluyen la malnutrición proteico-calórica (PEM) y la malnutrición de micronutrientes. La PEM se refiere a la disponibilidad o absorción inadecuada de energía y proteínas en el organismo. La malnutrición de micronutrientes, se refiere a la disponibilidad inadecuada de algunos nutrientes esenciales tales como las vitaminas y los elementos trazas que son requeridos por el organismo en pequeñas cantidades. La deficiencia de micronutrientes conduce a una variedad de enfermedades y perjudica el normal funcionamiento del cuerpo.

La deficiencia de micronutrientes tales como la vitamina A, reduce la capacidad del cuerpo para resistir enfermedades. La prevalencia de la deficiencia de hierro, yodo y vitamina A es amplia y representa un gran reto en salud pública.

Una gran variedad de afecciones que van desde atrofia del crecimiento, disminución de la inteligencia y varias habilidades cognitivas, reducción de la sociabilidad, reducción del liderazgo, reducción de la actividad y la energía, reducción del desarrollo muscular y la fuerza. En general una pobre salud, están directamente implicadas con la deficiencia de nutrientes. También, otro efecto aunque raro, de la malnutrición es la aparición de puntos negros en la piel. El hambre es la respuesta normal fisiológica producida por la condición fisiológica de necesitar comida. El hambre también puede afectar el estado mental de una persona y es frecuentemente usado como un sinónimo para malnutrición.

Además la malnutrición es un cuadro clínico caracterizado por una alteración en la composición de nuestro cuerpo, ocasionado por un desequilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades nutricionales básicas.

Se la observa frecuentemente en el curso de la mayoría de las enfermedades en las cuales existe cierto compromiso del estado general.

A pesar de los grandes avances tecnológicos para el diagnóstico y tratamiento de las distintas enfermedades, algo tan importante como la alimentación y el cuidado nutricional continúa en muchos casos cayendo en el olvido. Por lo que resultaría muy difícil lograr que las personas enfermas se recuperen si su cuerpo no cuenta con el ingreso de energía suficiente y los nutrientes necesarios para llevar a cabo los distintos procesos metabólicos, como por ejemplo la producción de proteínas.

Causas

Si bien son muchas las causas que pueden llevar a la malnutrición, podemos agruparlas en tres grandes grupos para su mejor comprensión:

Se la observa frecuentemente en la mayoría de las enfermedades con cierto compromiso del estado general o bien durante la hospitalización si no lo estaba al momento del ingreso.

- **Insuficiente ingesta de nutrientes:** generalmente se produce secundariamente a una enfermedad, salvo condiciones de extrema pobreza.

Entre las causas encontramos la dificultad para deglutir, mala dentición, poca producción de saliva por alteración de las glándulas salivales o enfermedades del aparato digestivo que provocan dolor abdominal y vómitos con disminución de la ingesta en forma voluntaria.

Cuando las personas están hospitalizadas, es frecuente mantenerlas en ayuno como tratamiento y aportarles únicamente sueros o alimentarlos con dietas poco apetitosas. También puede presentarse en aquellos con pérdida del apetito, característico las personas con cáncer.

- **Pérdida de nutrientes:** en muchos casos puede producirse una mala digestión o mala absorción de los alimentos o por una mala metabolización de los mismos. Pueden deberse a una disminución en la producción de enzimas salivales o pancreáticas o de bilis en el hígado, enfermedades inflamatorias intestinales y cirrosis hepática. Todos éstos provocan una pérdida de nutrientes por mala absorción intestinal.

- **Aumento de las necesidades metabólicas:** muchas enfermedades desencadenan un aumento en el metabolismo con un mayor consumo de energía y de las necesidades metabólicas. Como por ejemplo cirrosis, hemodiálisis, enfermedades pulmonares o insuficiencia cardíaca. Si no son diagnosticadas precozmente desencadenan o agravan cuadros de malnutrición.

Consecuencias

Las consecuencias se observan tanto a nivel de la función como de estructura del organismo. La malnutrición puede producirse por un aumento de las necesidades metabólicas, insuficiente ingesta de nutrientes o pérdida de los mismos.

En el aparato digestivo se produce una atrofia de la mucosa que lo reviste, lo que ocasiona una disminución en la absorción de los alimentos y alteración en su función protectora con pasaje de microorganismos a la sangre e infecciones que perpetúan el cuadro. Agravado por una alteración en la función del sistema inmunológico de defensa.

La energía necesaria para mantener las funciones metabólicas, es aportada principalmente por los músculos, a costa de la destrucción de las proteínas que lo constituyen. Todo esto lleva a que la recuperación sea más lenta, aumenten las complicaciones, se prolongue el tiempo de hospitalización con aumento de los costos y de diversos problemas relacionados, infecciones por ejemplo.

Desnutrición

La desnutrición en sus diversas formas es la más común de las enfermedades. Sus causas se deben en general a deficientes recursos económicos o a enfermedades que comprometen el buen estado nutricional. Según el manual internacional de clasificación de enfermedades es una complicación médica posible pero que puede prevenirse y que tiene impacto muy importante sobre el resultado de los tratamientos.

Hoy en día la desnutrición es aceptada como un factor común en la práctica clínica que tiene como consecuencias un aumento en el tiempo de estancia hospitalaria, morbilidad y mortalidad en los pacientes hospitalizados, debido al

alto riesgo de complicaciones como infecciones, flebitis, embolismo pulmonar, falla respiratoria, baja cicatrización de heridas y fístula que estos sufren. Como consecuencia, la estancia hospitalaria y los costos de la terapia se incrementan significativamente.

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo. En los últimos años se le había restado importancia a la valoración nutricional de los pacientes, ya que los parámetros hasta ahora desarrollados no han sido aprobados debido a que en algunos casos se ven afectados por la respuesta a la enfermedad, además de representar una relación costo-beneficio importante para el paciente. Pero ahora debido al impacto que tiene la nutrición en la evolución clínica, se ha acrecentado el interés por encontrar un marcador preciso de mal nutrición.

La valoración nutricional debe formar parte integral de toda evaluación clínica con el fin de identificar pacientes que requieren un soporte nutricional agresivo y temprano con el fin de disminuir los riesgos de morbimortalidad secundarios a la desnutrición preexistente en los pacientes hospitalizados.

Definición

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas y proteínas). Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud.

Causas

- Disminución de la ingesta dietética.
- Mala Absorción.
- Aumento de los requerimientos, como ocurre por ejemplo en los lactantes prematuros, en infecciones, traumatismo importante o cirugía.
- Psicológica; por ejemplo, depresión o anorexia nerviosa.

La desnutrición se puede presentar debido a la carencia de una sola vitamina en la dieta o debido a que la persona no está recibiendo suficiente alimento. La inanición es una forma de desnutrición. La desnutrición también puede ocurrir cuando se consumen los nutrientes adecuadamente en la dieta, pero uno o más de estos nutrientes no es/son digerido(s) o absorbido(s) apropiadamente.

La desnutrición puede ser lo suficientemente leve como para no presentar síntomas o tan grave que el daño ocasionado sea irreversible, a pesar de que se pueda mantener a la persona con vida.

A nivel mundial, especialmente entre los niños que no pueden defenderse por sí solos, la desnutrición continúa siendo un problema significativo. La pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y la guerra en países como Biafra, Somalia, Ruanda, Iraq y muchos otros más han demostrado que la desnutrición y el hambre no son elementos extraños a este mundo.

Síntomas

Los síntomas varían de acuerdo con cada trastorno específico relacionado con la desnutrición. Sin embargo, entre los síntomas generales se pueden mencionar: fatiga, mareo, pérdida de peso y disminución de la respuesta inmune.

Alimentos recomendados

Lácteos: leche entera, si se toma con infusiones, prepararla en la misma leche. También yogures enteros saborizados, con frutas o con cereales.

Quesos: se preferirán untables con crema, cremosos, semiduros (como emmenthal

y Mar Del Plata) y duros (como reggianito y sardo). Preferentemente no deben ser sometidos a calentamiento.

Huevo: puede consumirse una unidad diariamente. La clara se puede consumir con mayor frecuencia. Es preferible comerlo formando parte de preparaciones y no solo.

Carnes: preferentemente blancas, de ave, sin piel ni grasa, o de pescado. También vacuna, pueden prepararse asadas, al horno o a la cacerola.

Hortalizas: todas pueden consumirse sin inconvenientes, prefiriendo siempre el consumo cocido. En preparaciones como tortillas, budines y tartas.

Frutas: al igual que las hortalizas, todas pueden consumirse. Preferentemente cocidas y picadas, en compotas, asadas y en purés.

Cereales y derivados: se aconseja consumir una porción diaria.

Se seleccionarán aquellos de laminado fino, como espaguetis y cabello de ángel; también harinas de sémola y maíz, arroz blanco y pastas rellenas. Todas las pastas deben estar muy bien cocidas. Son también indicados postres a base de cereales y leche.

Pan: lacteado, francés, vainillas y bizcochos.

Azúcares y dulces: mermeladas de frutas, dulces compactos de membrillo y miel. Azúcar blanca o negra, para endulzar preparaciones.

Cuerpos grasos: aceites de maíz, girasol, canola y oliva. No deben ser sometidos a calentamiento. También crema para enriquecer preparaciones y manteca.

Infusiones: deben prepararse en la leche. Se puede utilizar té suave.

Bebidas: sin gas. Agua, jugos y bebidas a base de hierbas.

Condimentos: todos están permitidos para hacer más agradable y apetitosa la comida.

CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Resistencia

Resistencia, en términos generales, es la capacidad para sostener un esfuerzo eficazmente el mayor tiempo posible; esfuerzo no menor a tres minutos. La definición anterior, por concreta y sencilla, debe ser, por lo menos, comentada para obtener un concepto más exacto de lo que es resistencia, ya que no es lo mismo un esfuerzo sostenido largo tiempo a mediano ritmo que uno muy elevado.

Resistencia física

Resistencia física es la capacidad psicofísica del deportista para resistir a la fatiga.

O en otros términos:

“La resistencia es la capacidad para mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor período de tiempo posible”

El corazón es el órgano central del sistema circulatorio de la sangre. Es, por así decirlo, el motor del cuerpo. Por medio de él la sangre circula por todo el cuerpo, por lo que actúa como una bomba suministradora de energía.

El pulmón es el órgano encargado de realizar la respiración del ser humano y de los vertebrados que viven fuera del agua.

Estos dos órganos son el sustento de la resistencia física.

El cuerpo humano está formado por un motor, donde se encuentran como piezas claves el corazón, el pulmón el hígado y otros sistemas importantes. Todos estos órganos no pueden funcionar si no se les suministra energía.

La energía en el cuerpo humana, el combustible, se almacena en el hígado y el conjunto de los músculos en forma de glucógeno. El glucógeno por sí solo no puede realizar función alguna, Estos procesos se realizan por combustión de cada uno de los combustibles. En el cuerpo humano la combustión se produce en la célula. Para que se realice esta combustión es preciso que haya oxígeno.

En el cuerpo humano la mezcla para la combustión se realiza por una perfusión con la sangre que se encuentra en el pulmón, que luego se repartirá por todo el cuerpo a las diferentes células.

En el cuerpo humano es el mismo quien regula el glucógeno almacenándolo en el hígado, el resto la desecha o lo almacena en depósito en forma de grasa.

La función principal de los pulmones es el intercambio de gases entre la sangre y la atmósfera. Aquí es donde se lleva a cabo la absorción del oxígeno necesario para las reacciones de oxidación del metabolismo que son la fuente de energía del organismo y se excreta el bióxido de carbono producido en los distintos caminos metabólicos.

El pulmón que es el que suministra el oxígeno, si el trabajo que se realiza no es grande, dosificará su trabajo, actuando sólo una parte del mismo, pero los alvéolos que se encontrarán trabajando serán los imprescindibles para absorber el oxígeno necesario para la actividad que se realiza.

Tipos de resistencias

Resistencia Aeróbica

Es aquella que posee un individuo y lo demuestra cuando a ritmo adecuado, es capaz de efectuar un ejercicio sostenido en equilibrio de oxígeno.

Según Toni Nett, “una capacidad de oposición al cansancio por un equilibrio entre la necesidad de oxígeno y su aprovisionamiento”. La resistencia aeróbica está en relación directa con la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno y de materias nutritivas a los músculos y transportar hacia los puntos de eliminación los productos de desecho que se forman durante el esfuerzo. Desarrollar y mejorar esta cualidad ofrece la ventaja de que se puede realizar parte de un trabajo sostenido – como es el caso de los deportes – cada vez con más intensidad en equilibrio de oxígeno.

Resistencia Anaeróbica

Es aquella que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno producida por el alto ritmo de trabajo, que será pagada una vez que el esfuerzo finaliza. La duración del esfuerzo en consecuencia es menor. Cuanto más intenso es el esfuerzo anaeróbico, más elevada es la cantidad de oxígeno para las necesarias combustiones, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo

es limitado al igual que su absorción por los tejidos. En ésta situación, el organismo debe seguir trabajando y rindiendo; es decir, en deuda de oxígeno (con menor cantidad de oxígeno que la necesitada). Como consecuencia de lo anterior se forman en los tejidos (principalmente en el muscular) ácidos que entorpecen el movimiento y el rendimiento, siendo uno de los más abundantes el láctico.

Efectos del trabajo de resistencia

Los efectos del trabajo de resistencia en el organismo son de todas clases y hacia todas las partes del cuerpo, desde la creación de conductos sanguíneos, modificación de la constitución de la sangre, hasta la alteración del metabolismo. Cuando el trabajo de resistencia es racional y adecuado al organismo, los efectos que produce son beneficiosos. Si, por el contrario, son irracionales e inadecuados, son perjudiciales.

Efectos beneficiosos

Aumenta la cavidad cardíaca, lo cual permite al corazón recibir más sangre y también impulsar más sangre con cada sístole.

Fortalece y engruesa el corazón, lo cual permite a éste impulsar más sangre en cada sístole.

Disminuye la frecuencia cardíaca, lo cual permite al corazón descansar más tiempo entre sístoles, en el día, en el año, y en toda su vida.

Aumenta la cantidad de sangre en el torrente. La cantidad de glóbulos rojos y hemoglobina también aumentan lo que permite transportar más oxígeno y materias nutritivas a todas las partes del cuerpo y neutralizar y eliminar más materiales de desecho.

Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación (hígado, riñones, etc.) para neutralizar y eliminar las sustancias de desecho.

Activa el funcionamiento de las glándulas endocrinas, especialmente de las suprarrenales que ven así aumentada su producción de cortisona y adrenalina .

Activa el metabolismo en sentido general.

Fortalece los músculos de las piernas y en especial los más pequeños que son difíciles de entrenar con los ejercicios de fuerza que se valen fundamentalmente de los grandes músculos.

Produce una baja de peso corporal a lo que acompaña un aumento de la capacidad de absorción de oxígeno. La reducción de peso se efectúa, especialmente, a expensas de la grasa.

Medios para su desarrollo

El desarrollo de la resistencia, tanto orgánica como muscular, requiere tiempo. Como hemos visto está íntimamente vinculada a la mejora de los sistemas respiratorio y circulatorio y del metabolismo muscular. Para el desarrollo de la resistencia aeróbica nos podemos valer de cualquier esfuerzo sostenido de larga duración como son las carreras suaves, el ciclismo y el deporte en general. Y de estos medios nos valemos para desarrollar la resistencia anaeróbica con esfuerzos de gran intensidad y corta duración.

Efectos perjudiciales

Si el entrenamiento es eminentemente aeróbico:

Un corazón grande, blando y al final poco eficaz.

Aumento del peso corporal por hipertrofia muscular

Disminuye el potencial energético de la célula por entrada de sodio y agua y salida de potasio a causa de la intoxicación excesiva del tejido.

Disminuye la difusión de oxígeno en los tejidos por mayor tensión y espesamiento muscular.

Aumenta la tensión muscular, el corazón es un órgano clave en el desarrollo y mejoramiento de la resistencia – quizá el más importante de todos – a tal extremo que los sistemas de entrenamiento basados en la carrera se rigen en gran medida

por su comportamiento, es decir, por sus pulsaciones. Los efectos del entrenamiento de resistencia en el corazón son decisivos en el rendimiento por lo que nos vemos obligados a profundizar un poco más en ellos. Como el corazón es un músculo hueco, los efectos del entrenamiento, según el tipo de trabajo realizado, se manifiestan, o bien por aumento (musculación) de la pared, o por un aumento de su volumen (cavidad). Si un corredor realiza siempre el mismo tipo de esfuerzo, llega a un límite, es decir, alcanza un punto máximo más allá del cual no mejora. Si entrena únicamente en resistencia orgánica, es decir, aeróbica, acabará teniendo un corazón gordo, blando y poco eficaz. Si, por el contrario, entrena únicamente la anaeróbica, las paredes se engruesan en perjuicio de la cavidad y de la capacidad; se eleva la tensión arterial e incluso se pueden observar pequeños soplos cardiacos. La resistencia aeróbica inicial es la base para la anaeróbica e incluso para otras cualidades.

En el entrenamiento anaeróbico único se observa:

Un aumento del ritmo cardiaco en reposo. Ejemplo: de 56 a 64 y después del esfuerzo, de 170 a 180.

Una mejora de la recuperación cardiaca después del esfuerzo

Una hipertensión. Ejemplo, de 15-9 a 16-10

Y, a veces, una reducción en el rendimiento deportivo.

Medios para trabajar la resistencia

Cualquier elemento o actividad que nos provoque la utilización de gran masa muscular, va implicar trabajos en función de la resistencia aeróbica. Cuando pensamos en actividades de campo, tomamos al trote, la caminata, el ciclismo, como los principales medios para su desarrollo. Algunos medios para el trabajo de la resistencia;

Métodos para el trabajo de resistencia

Variadas son las clasificaciones según los autores, simplificándolas en dos; continuos y fraccionados.

Método Continuo: referido a la realización de esfuerzos en forma ininterrumpida y de mucha duración, debido a que prevalece el volumen; las intensidades a utilizar siempre serán submaximales (baja, moderada, etc.). Dentro de éste método tenemos a su vez una división en constantes y variables; los primeros se caracterizan por mantener la intensidad constante durante el estímulo, mientras los segundos van variándola.

Método Fraccionado: se diferencia del anterior por que pierde la característica de continuidad, apareciendo las pausas. Estas últimas me van a permitir usarlas como recuperaciones totales o parciales, para así trabajar con intensidades más altas, disminuyendo los volúmenes.

Recuerda que para trabajar la resistencia, antes debes calcular tu frecuencia cardíaca para controlar la intensidad del ejercicio, con el objetivo de optimizar los resultados.

FCMÁX: 220 – EDAD

Cuando cuantificamos las intensidades de trabajo, hablamos de zonas o áreas, comprendidas entre dos valores específicos de frecuencia cardíaca, determinados por porcentajes de la misma:

Zona de actividad moderada (50 – 60%); iniciación a programas de entrenamiento a sedentarios. Rehabilitación y/o acondicionamiento de base. Para disminuir o controlar peso corporal (adiposidad) en sedentarios. Ideal, utilizar trabajos continuos.

Zona de control de peso (60 – 70%); umbral de condición física aeróbica. Tiempo estimado ideal, entre 30 y 60 minutos, y no menos de tres veces a la semana. En sedentarios, esta zona ya puede brindar beneficios propios de entrenamiento. Ideal, utilizar trabajos continuos

Zona aeróbica (70 – 80%); beneficia el sistema cardio circulatorio y respiratorio. Produce efecto de entrenamiento. Se consume un mayor porcentaje de carbohidratos que en la zona de control de peso. Utilización de trabajos continuos en combinación con fraccionados.

Zona de umbral anaeróbico (80 – 90%); mejora la capacidad de metabolizar lactato. Esta zona es para personas con cierto grado de entrenamiento. Al ser intensidades mayores, es conveniente la utilización de métodos fraccionados, más que los continuos.

Zona de línea roja (90 – 100%); entrenamientos de mayor intensidad, propio para población altamente entrenada. Tolerancia de altos niveles de lactato, Este tipo de estímulos tiene una menor frecuencia; 1 a 2 veces semanales, y no menos de 48 horas de recuperación entre las sesiones.

A tener en cuenta

La intensidad de un esfuerzo se establece por las pulsaciones. Se ha de procurar mantener las pulsaciones entre 120 y 140, recomendándose no pasar por encima de las 130, ya que llegando a las 140 aparece la deuda de oxígeno.

Haciendo ejercicios de este tipo, siguiendo las normas, se pueden conseguir estas ventajas a la larga:

- Aumento del volumen/minuto del caudal de sangre del corazón.
- Descenso del número de pulsaciones en reposo.
- Aumento de la capacidad respiratoria. La absorción del oxígeno se incrementa por el volumen/minuto respiratorio, favoreciendo por ello el rendimiento aeróbico.

CAPACIDADES FÍSICAS

Podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”

Son condicionales por varias razones:

- a) se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico
- b) condicionan el rendimiento deportivo

Estas capacidades se dicen que son básicas porque son las componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque son el soporte físico de las cualidades más complejas.

CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc.

Uno de los autores fue Gundlack (1968) el cual clasifica las capacidades físicas en:

- **Capacidades condicionales:** que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.
- **Capacidades intermedias:** flexibilidad, reacción motriz simple,..
- **Capacidades coordinativas,** que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.

En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar **capacidades físicas básicas a la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad**, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas.

Hay que tener en cuenta que debe verse al hombre/mujer como un todo y por ello cualquier acto motor que realice es el resultado de la participación conjunta de todas las capacidades que posee el individuo.

Distintas circunstancias se dan en los fenómenos fisiológicos que respaldan estas capacidades. Mientras que la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad recaen fundamentalmente sobre la acción muscular, metabólica y cardiovascular; la coordinación lo hace sobre proceso de control motor (sistema nervioso), lo que no quiere decir que no estén perfectamente interrelaciones y sean inseparables.

Las **capacidades físicas básicas** son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas y son las siguientes:

Capacidades físicas condicionales:

La flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la mente ingenua y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, pero nuestros músculos actúan y consumen energía.

A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una

contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico.

En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la masa muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución. Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Las capacidades físicas coordinativas: Consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de

gesticular las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

La capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.

La capacidad de diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física.

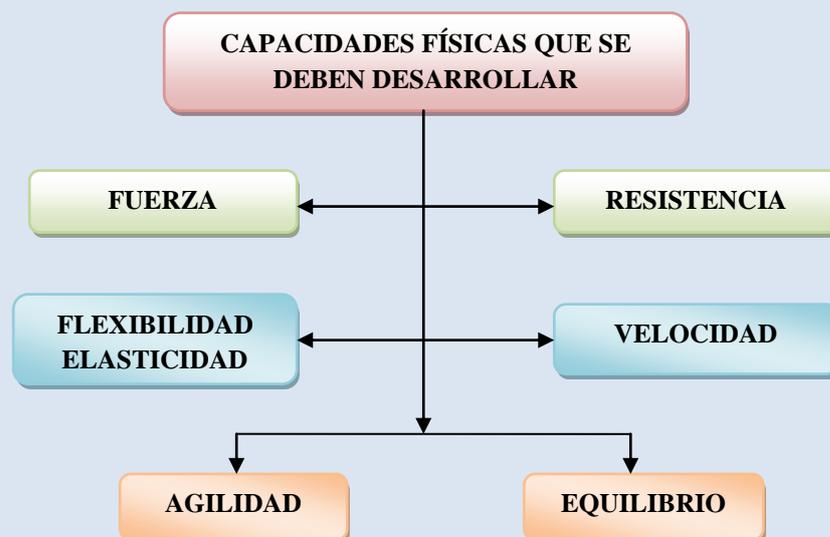


Gráfico N° 3: Capacidades Físicas que se deben desarrollar

2.5 HIPÓTESIS

H0: La nutrición inadecuada incide en la resistencia física de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011

H1: La nutrición inadecuada no incide en la resistencia física de los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

Variable Independiente: Nutrición inadecuada

Variable Dependiente: Resistencia Física

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

El problema de la presente investigación se basará en un enfoque predominante, es de carácter cuantitativo y cualitativo; los cuales son métodos establecidos para estudiar de manera científica una muestra reducida de los objetos investigados.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Investigación Bibliográfica.- Se utilizará la consulta bibliográfica porque se ampliará y se profundizará las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet. En razón de que el marco teórico se fundamentará en la consulta de libros, folletos, revistas, internet

Investigación de Campo.- El presente trabajo de investigación de campo se realizará en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada. Se deberá verificar la hipótesis porque se identificará el problema a través de varios instrumentos de investigación, como encuestas, entrevistas, observaciones, etc.

Investigación Aplicada.- Porque de acuerdo al objeto de estudio se utilizaran los conocimientos previos para realizar una propuesta basada en dichos conocimientos.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

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

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

Descriptiva.- Comprende: la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre las variables de estudio. Además porque aborda el nivel de profundidad de un fenómeno u objeto de estudio, para obtener nuevos datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de la investigación.

Explicativa.- Esta investigación se refiere a la práctica de una buena alimentación y los beneficios que esta brinda para la resistencia física de los niños.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Para realizar esta investigación se contará con una población de 30 estudiantes y 30 padres de familia

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
<i>¿Para qué?</i>	<i>Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación</i>
<i>¿A qué personas está dirigido?</i>	<i>A niños de quinto año de Educación Básica</i>
<i>¿Sobre qué aspectos?</i>	<i>Sobre la nutrición inadecuada</i>
<i>¿Quién investiga?</i>	<i>Investigador: Cristhian F.Yancha V.</i>
<i>¿Cuándo?</i>	<i>Marzo – Agosto 2011</i>
<i>Lugar de recolección de la información</i>	<i>Escuela Fiscal “Celiano Monge”</i>
<i>¿Cuántas veces?</i>	<i>Una</i>
<i>¿Qué técnica de recolección?</i>	<i>Encuestas</i>
<i>¿Con qué?</i>	<i>Cuestionarios</i>
<i>¿En qué situación?</i>	<i>En la institución educativa porque existió la colaboración de parte de los involucrados</i>

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustentó en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permitieron tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizamos investigación aplicada en virtud de poder

alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitieron comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación se hizo a niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge”

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

Se revisó y analizó la información recogida es decir se implementará la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabularon los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se representó gráficamente.

Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y se verificó la hipótesis.

Se estableció las respectivas conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Encuesta dirigida a estudiantes

Pregunta 1.- *¿Consumes verduras en el día?*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	8	27
POCO	10	33
NADA	12	40
TOTAL	30	100

Cuadro N° 1: Consumo de verduras

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

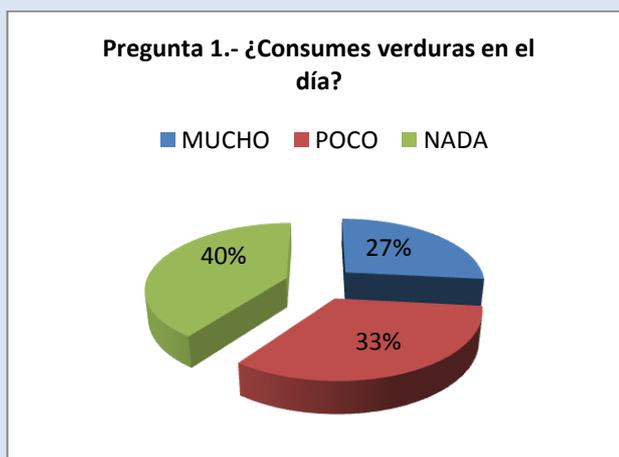


Gráfico N° 4: Consumo de verduras

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Análisis: De los datos obtenidos se puede observar que el 27% de los niños encuestados dicen comer verduras con mucha frecuencia en el día, el 33% dicen comer poca cantidad de verduras y el 44% dicen no comer nada de verduras.

Esto demuestra de manera muy alarmante que los niños en su mayoría no consumen verduras durante el día, sus padres no se preocupan en suministrar a los niños la cantidad necesaria de verduras para que se obtenga la dosis de vitaminas, minerales y nutrientes necesarios

Pregunta 2.- *¿En tu desayuno consumes queso, leche o yogurt?*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	10	33
POCO	3	10
NADA	17	57
TOTAL	30	100

Cuadro N°2: Consumo de lácteos

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

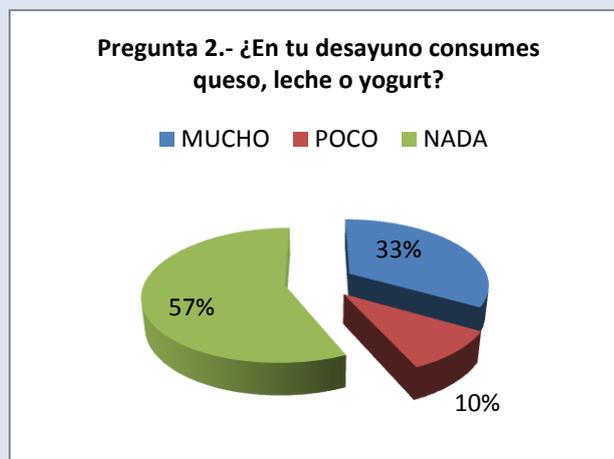


Gráfico N° 5: Consumo de lácteos

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Análisis: De los datos tabulados se puede identificar que el 10% de los niños encuestados dicen consumir productos lácteos en su desayuno en poca cantidad, el 33% de los estudiantes dicen consumir mucha cantidad de lácteos en su desayuno, el 57% de los estudiantes dicen que no consumen productos lácteos en su desayuno.

El consumo de productos lácteos en el desayuno aporta valores calóricos y grasos muy significativos que ayudan a que el niño tenga la energía necesaria para realizar actividades físicas durante el día, además permite que el cerebro pueda asimilar los conocimientos que el niño adquiera en el día.

Pregunta 3.- *¿Te gusta la comida rápida?*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	15	50
POCO	10	33
NADA	5	17
TOTAL	30	100

Cuadro N°3: Consumo de comida rápida

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador



Gráfico N° 6: Consumo de comida rápida

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Análisis: De los datos tabulados se determina que el 50% de los niños encuestados responden que les gusta la comida rápida, el 33% de los niños dicen que les gusta la comida rápida poco y el 17% de los niños dicen que no les gusta la comida chatarra

Los datos demuestran que los niños tienen mucho gusto por la comida rápida, esto perjudica su salud ya que la comida rápida es rica en grasas saturadas y no saturadas, calorías y carbohidratos de manera excesiva, lo que causa que los niños no reciban ningún tipo de nutriente adecuado y en cambio reciban en su organismo todo tipo de toxinas que contaminan su sistema y no permiten que tengan energía para poder realizar actividad física ni tengan la resistencia física necesaria para ejercitarse.

Pregunta 4.- ¿Tomas bebidas embotelladas que contengan azúcar?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	15	50
POCO	12	40
NADA	3	10
TOTAL	30	100

Cuadro N°4: Consumo de bebidas embotelladas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

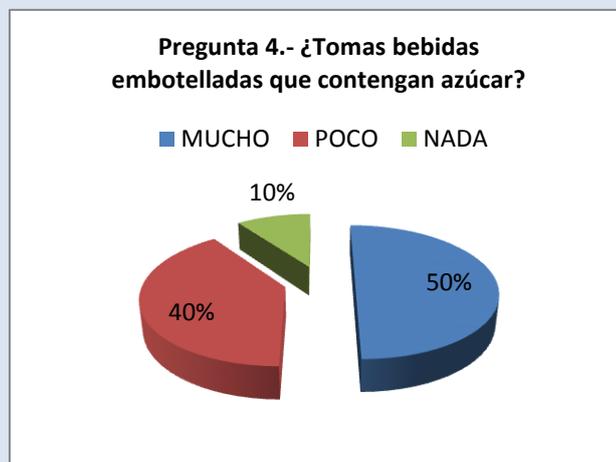


Gráfico N° 7: Consumo de bebidas embotelladas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Análisis: De los datos obtenidos se puede decir que el 10% de los niños dicen que no consumen bebidas embotelladas que contengan azúcar, el 40% responden que consumen este tipo de bebidas poco y el 50% dicen que consumen mucho este tipo de bebidas azucaradas.

Las bebidas azucaradas que consumen los niños les brindan cierta energía mientras dura el azúcar en su sistema sanguíneo, sin la vigilancia de los padres los niños en su mayoría se dedican al consumo excesivo de bebidas azucaradas que no permiten que tengan un rendimiento físico adecuado ya que luego de que pasa el efecto de la energía que les da el azúcar los niños se sienten cansados y como han perdido una gran cantidad de energía requieren de horas de descanso para reponer la energía perdida.

Pregunta 5.- ¿Cuánto pan y cosas de harina comes?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	14	47
POCO	12	40
NADA	4	13
TOTAL	30	100

Cuadro N°5: Consumo de pan y cosas de harina

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

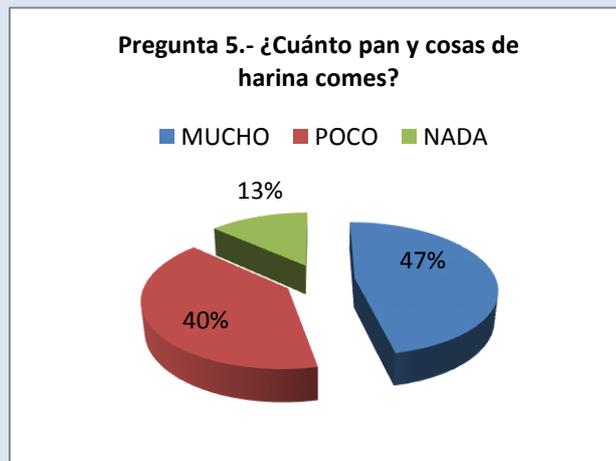


Gráfico N° 8: Consumo de pan y cosas de harina

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Análisis: De los datos obtenidos se puede deducir que el 13% de los niños encuestados dicen no consumir pan y cosas de harina, el 40% dicen que consumen poco pan y cosas con harina y el 47% dicen que consumen mucho pan y cosas de harina.

Las cosas que tienen harina aportan un valor significativo de carbohidratos sin embargo consumir harina en exceso produce daños al organismo, ya que los niños tengan un buen rendimiento físico, los padres deben suministrar este tipo de alimentos a los niños con cuidado y tomando en cuenta las porciones diarias necesaria que se deben consumir, es importante recalcar que los niños deben tener una alimentación adecuada para evitar efectos secundarios en su salud como la tan temida obesidad infantil, de este modo podrán tener una infancia plena teniendo una buena resistencia física lo que les permitirá destacarse en las actividades físicas de su predilección.

Pregunta 6.- ¿Eres bueno para las carreras de resistencia?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	8	27
POCO	5	17
NADA	17	57
TOTAL	30	100

Cuadro N°6: Carreras de resistencia

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

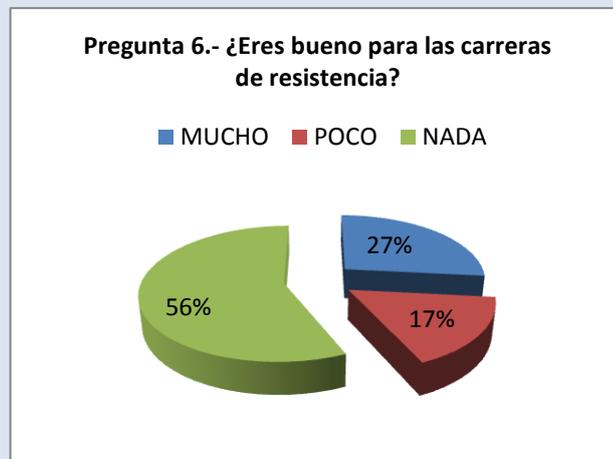


Gráfico N° 9: Carrera de resistencia

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Análisis: De los datos obtenidos se determina que el 17% es bueno para las carreras de resistencia en poca manera, el 27% dicen que son muy buenos para las carreras de resistencia y el 50% dice que no son buenos para las carreras de resistencia.

Esto se debe a que los niños tienen una alimentación inadecuada y al momento de realizar actividad física y tener resistencia física, desgastan energía de manera muy rápida por lo que no tienen buena resistencia física.

Pregunta 7.- ¿Cuándo corres por mucho tiempo te agitas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	8	27
POCO	12	40
NADA	10	33
TOTAL	30	100

Cuadro N°7: Cuando corres por mucho tiempo te agitas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador



Gráfico N° 10: corres por mucho tiempo te agitas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Análisis: De los datos tabulados se puede determinar que el 27% de los niños dicen que se agitan al correr, el 33% dicen que no se agitan al correr por mucho tiempo y el 40% restante dicen que se agitan poco al correr por mucho tiempo.

Cuando la respiración se vuelve muy rápida y agitada se corre el riesgo de que se sufra de un paro respiratorio o se tengan otro tipo de consecuencias, la mayoría de los niños encuestados dicen respirar agitadamente cuando realizan actividad física por mucho tiempo, mientras que los niños que no tiene problemas de nutrición inadecuada no tiene este tipo de problema

Pregunta 8.- *¿Te cansas con facilidad cuando haces actividad física?*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	18	60
POCO	8	27
NADA	4	13
TOTAL	30	100

Cuadro N°9: Actividad física

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

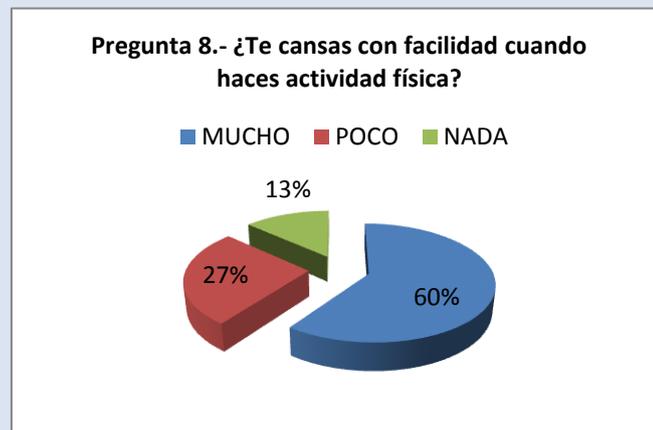


Gráfico N° 11: Actividad física

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Análisis: De los datos obtenidos se puede decir que el 13% de los niños dicen que no se cansan con facilidad, el 27% dicen que se cansan poco y el 60% dicen que se cansan mucho.

Al realizar actividad física por un período de tiempo prolongado el cuerpo empieza a perder nutrientes y energía a través del sudor donde se eliminan ciertas toxinas, si no se tiene la nutrición adecuada y una buena resistencia física los niños se sentirán cansados al poco tiempo de realizar actividad física y se cansarán con facilidad.

Pregunta 9.- *¿Te duelen los músculos cuando realizas actividad física?*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	15	50
POCO	12	40
NADA	3	10
TOTAL	30	100

Cuadro N°9: Actividad física

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador



Gráfico N° 12: Actividad física

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Análisis: De los datos tabulados se puede concluir que el 10% de los niños encuestados dicen que no les duelen los músculos al realizar actividad física, el 40% de os niños dicen que les duelen poco los músculos al realizar actividad física y el 50% dicen que al realizar actividad física les duelen muchos los músculos.

La presencia de dolor en los músculos de los niños se puede dar por muchos factores, que pueden ser por cansancio, debilidad, falta de hidratación y el más importante la mala nutrición, el cual implica que está teniendo un problema en la absorción de nutrientes, por lo que influyen mucho en el desarrollo de los sistemas del niño entre estos están los músculos los cuales son muy importantes para el desarrollo del niño y así poder ayudar a una buena actividad física

Pregunta 10.- *¿Te sientes débil después de hacer ejercicio?*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	18	60
POCO	10	33
NADA	2	7
TOTAL	30	100

Cuadro N°11: Debilidad al hacer ejercicio

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

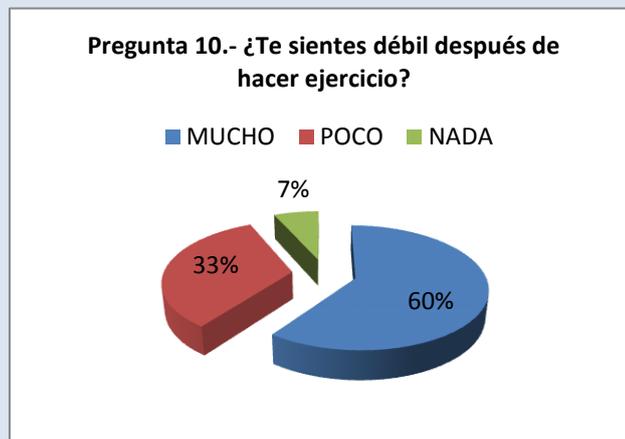


Gráfico N° 13: Debilidad al hacer ejercicio

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Análisis: De los datos obtenidos se determina que el 7% de los niños dicen que no se sienten débiles después de hacer ejercicio, el 33% dicen que se sienten débiles poco y el 60% dicen sentirse muy débiles después de hacer ejercicio.

La presencia de debilidad en los niños encuestados al culminar una actividad física, significa que presentan debilidad muscular, debido a que no se están alimentando correctamente para el desarrollo completo de su cuerpo, y para realizar una actividad física al 100 por ciento.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- La nutrición en los niños es muy importante y debe contener la cantidad necesaria de nutrientes, minerales y vitaminas para su desarrollo y crecimiento.
- La resistencia física en los niños les permite desarrollar y mejorar su rendimiento físico.
- Cuando la nutrición en los niños es inadecuada, esta se manifiesta a través de su comportamiento, es decir, siempre están cansados y distraídos, no tienen ánimo para trabajar.
- La nutrición y la resistencia física en los niños son una buena combinación ya que se pretende que a través del ejercicio físico se forman mentes sanas y cuerpos sanos

RECOMENDACIONES

- Se recomienda una mayor supervisión de los padres en el momento en que los niños comen para que se evite el consumo excesivo de grasas, harinas y bebidas azucaradas
- Se recomienda revisar siempre la pirámide nutricional para saber la cantidad de verduras, frutas y legumbres que se deben consumir
- El consumo de productos lácteos en el desayuno es importante ya que aporta significativamente ciertas cantidades de calcio que los niños necesitan tanto para sus huesos como para sus dientes.
- El ejercicio diario permitirá que los niños desarrollen de una mejor manera su resistencia física, así como también sus capacidades físicas.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema: Implementar una guía de nutrición dirigida a padres y niños del quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” en el período marzo – agosto 2011

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: *Escuela Fiscal “Celiano Monge”*

Beneficiarios: *Padres de Familia*

Estudiantes

Ubicación: *Parroquia La Merced del cantón Ambato, Provincia del Tungurahua.*

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: *Marzo 2011*

Finalización: *Agosto 2011*

Equipo responsable:

Investigador: *Cristhian Yancha*

6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que el diseño de una guía de nutrición ayudará a mejorar la resistencia física en los niños y les dará a los padres una mejor forma de alimentar a sus hijos y a ellos mismos, así se lograrán cambiar ciertos hábitos alimenticios en cada uno de los niños y en sus familias.

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

6.3 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se justifica ya que se realiza una guía de nutrición dirigida padres y estudiantes, con lo que se pretende que los niños tengan una nutrición adecuada y puedan mejorar significativamente su resistencia física.

Además se pretende mejorar los hábitos alimenticios en los niños para que tengan la energía necesaria no solo para realizar sus actividades normales diarias sino para que se destaquen y se dediquen a realizar un deporte de su predilección.

La nutrición es importante y el modo de alimentarse también, se debe consumir las cantidades necesarias de vitaminas, minerales, carbohidratos, lácteos, azúcares e inclusive grasa, para que el cuerpo tenga la energía necesaria para la realización de todas las actividades de un día normal.

La elaboración de una guía servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en él se contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

Esta guía será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la institución. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General.-

- Aplicar los conocimientos adquiridos de la guía

Objetivos Específicos.-

- Enseñar la forma correcta de comer y combinar los alimentos
- Realizar cursos de capacitación sobre nutrición en los niños
- Demostrar los beneficios de una nutrición adecuada

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los niños de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Celiano Monge” ya que, la guía puede ser socializada tanto a la comunidad estudiantil y sus padres como a los mismos docentes y autoridades del plantel, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

NUTRICIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Introducción

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes.

¿Cuáles son los aspectos más importantes en cuanto a nutrición para niños en edad escolar?

Después de los 4 años, disminuyen las necesidades energéticas del niño por kilogramo de peso, pero la cantidad de energía real (calorías) que necesita aumenta conforme el niño se va haciendo mayor. Desde los 5 años hasta la adolescencia, hay un periodo de crecimiento lento y continuado. En ciertos casos, la ingesta alimenticia de algunos niños no contienen las cantidades recomendadas de hierro, calcio, vitaminas A y D y vitamina C, aunque en la mayoría de los casos -siempre que los aportes de energía y proteínas sean correctos y consuman alimentos variados, entre otros frutas y vegetales- es improbable que tengan deficiencias.

Comer con regularidad y consumir tentempiés sanos, que incluyan alimentos ricos en carbohidratos, frutas y verduras, productos lácteos, carnes magras, pescado,

aves de corral, huevos, legumbres y frutos secos contribuirá a un crecimiento y un desarrollo adecuados, siempre que el aporte energético de la dieta no sea excesivo.

Los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Obviamente, el agua es una buena fuente de líquido, y es un fluido que no tiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de los niños y se pueden escoger otros líquidos que aporten los fluidos necesarios, como la leche y las bebidas lácteas, los zumos de frutas y los refrescos.

¿Cuáles son los aspectos más importantes en cuanto a nutrición para adolescentes?

Las necesidades nutricionales de los jóvenes se ven influidas por la aceleración del crecimiento que se da en la pubertad. El pico de crecimiento se da generalmente entre los 11 y los 15 años en el caso de las chicas y entre los 13 y los 16 en el de los chicos. Los nutrientes que necesitan los adolescentes dependen en gran medida de cada persona y la ingesta de alimentos puede variar enormemente de un día a otro, de forma que pueden consumir insuficientemente o en exceso un día, y compensarlo al día siguiente. En esta época de la vida, existe el riesgo de que se sufran deficiencias de algunos nutrientes, como el hierro y el calcio.

Hierro

Una de las enfermedades carenciales relacionada con la dieta que es más común entre los adolescentes es la anemia ferropénica.

Los adolescentes son especialmente susceptibles a sufrir una anemia por carencia de hierro, ya que su volumen sanguíneo y su masa muscular aumentan durante el crecimiento y el desarrollo. Esto incrementa la necesidad de hierro para fabricar hemoglobina, el pigmento rojo de la sangre que transporta el oxígeno, y una proteína llamada mioglobina que se encuentra en los músculos. El aumento de la masa corporal magra (LBM), formada por músculo principalmente, es más acusado en los chicos adolescentes que en las chicas. Antes de la adolescencia, la

masa magra es más o menos la misma en ambos sexos. Sin embargo, cuando comienza la adolescencia, el chico sufre una acumulación más rápida de masa magra, por cada kilogramo de peso que aumenta durante el crecimiento, y finalmente su valor máximo de masa magra llega a ser el doble que el de una chica. Otros factores que influyen en que la necesidad de hierro sea mayor son el aumento de peso y el comienzo de la menstruación en las chicas. Todos estos factores deberían tenerse en cuenta cuando se evalúan las necesidades de hierro en este grupo de edad.

Uno de los temas más importantes a tener en cuenta durante la adolescencia es la necesidad de incrementar el consumo de alimentos ricos en hierro, como las carnes magras y el pescado, así como las judías, las verduras de color verde, los frutos secos y los cereales enriquecidos con hierro. El hierro que proviene de los alimentos de origen animal (conocido como hierro hemínico) se absorbe mucho mejor que el hierro de alimentos de origen no animal (hierro no hemínico). Los adolescentes que siguen dietas vegetarianas corren por lo tanto más peligro de sufrir carencias de hierro. Pero, la vitamina C (en frutas cítricas) y las proteínas animales (en carne y pescado) favorecen la absorción de hierro no hemínico.

Calcio

El 99% de las reservas de calcio del cuerpo se concentran en los huesos y, durante la aceleración del crecimiento en la adolescencia, el aumento del peso óseo es más rápido. En torno a un 45% de la masa ósea de un adulto se forma durante la adolescencia, aunque continúa creciendo después, hasta aproximadamente los treinta años. Todo el calcio que se necesita para el crecimiento de los huesos debe provenir de la dieta. Los mayores aumentos se dan en la primera adolescencia, entre los 10-14 años en las chicas y los 12-16 en los chicos.

Durante el pico de crecimiento de la adolescencia, el promedio de retención de calcio en las chicas es de 200mg/día y de 300 mg/día en los chicos. El calcio que se absorbe es aproximadamente un 30%, así que es importante que la dieta aporte la cantidad adecuada para densificar al máximo los huesos. Es crucial conseguir un nivel máximo de masa ósea durante la infancia y la adolescencia para reducir

el riesgo de padecer osteoporosis más adelante. Si se comen varias raciones de lácteos, como leche, yogur y queso se conseguirán los niveles de calcio recomendados.

Además de un buen aporte de calcio que provenga de la dieta, para fortalecer los huesos se necesitan otras vitaminas o minerales, como la vitamina D y el fósforo. Hacer ejercicio físico es también esencial, y en especial ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo y que estimulen el fortalecimiento y la conservación de los huesos. Se puede fortalecer la masa ósea si se realizan actividades, como bicicleta, gimnasia, patinaje, juegos de pelota, bailar y ejercicios supervisados de pesas, durante al menos 30-60 minutos al día, de tres a cinco veces por semana. Si los jóvenes adoptan un estilo de vida y una dieta adecuados desde el principio, desarrollarán más fácilmente comportamientos sanos que podrán seguir durante el resto de su vida. Para saber más sobre ejercicio físico.

Hábitos alimenticios:

¿Por qué es tan importante la regularidad en los hábitos alimenticios y tomar tentempiés entre comidas?

Los hábitos alimenticios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan normalmente durante la infancia, y en particular durante la adolescencia. El entorno familiar y escolar tiene una gran importancia a la hora de determinar la actitud del niño hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos.

Los adolescentes, además de estar expuestos a modas alimenticias pasajeras y a las tendencias a adelgazar, suelen saltarse comidas y desarrollar hábitos alimenticios irregulares. Una de las comidas que se saltan más frecuentemente es el desayuno. Hay estudios que demuestran que el desayuno tiene una importancia vital para proporcionar la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, y que contribuye a una mayor concentración y rendimiento en el colegio. Los tentempiés entre comidas forman parte de los hábitos alimenticios de los niños y los adolescentes. Los niños pequeños no son capaces de comer grandes

cantidades de una sola vez, así que normalmente tienen hambre mucho antes de que llegue la siguiente hora establecida para la comida. Los tentempiés a media mañana y a media tarde pueden ayudar a satisfacer las necesidades energéticas que requieren a lo largo del día. Los adolescentes, que son activos y crecen rápidamente, tienen importantes necesidades energéticas y nutricionales, pero si se incluyen materias sobre alimentos y nutrición en sus planes de estudios escolares, podrán tener los conocimientos suficientes para tomar decisiones fundamentadas sobre los alimentos que toman a las horas de las comidas principales y entre comidas.

Necesidades energéticas

Normalmente, las necesidades energéticas de los adolescentes suelen depender de su rapidez de crecimiento, y cada uno debe valorar dichas necesidades según su apetito. Como consecuencia, la mayoría de los adolescentes mantiene un equilibrio energético y el consumo de alimentos variados aporta los nutrientes suficientes para que su crecimiento y su desarrollo sean óptimos.

No obstante, la tensión y los trastornos emocionales pueden afectar seriamente el equilibrio energético de los adolescentes, provocando un consumo insuficiente o excesivo de alimentos. Las infecciones leves o graves, el nerviosismo, los problemas menstruales, dentales o cutáneos (acné) son factores que pueden provocar una alteración del apetito, y los adolescentes que consumen dietas pobres son los más vulnerables. El estrés emocional va asociado frecuentemente a manías alimenticias y a la moda de estar delgado, que pueden provocar desórdenes alimenticios como la anorexia nerviosa.

Por otro lado, la prevalencia del exceso de peso y la obesidad en niños y adolescentes se ha convertido hoy en día en uno de los principales problemas nutricionales, ya que es muy probable que continúe afectándoles en la edad adulta . Los adolescentes que están desarrollándose se sienten especialmente preocupados por la imagen de su cuerpo y un exceso de peso puede tener un profundo impacto en su salud emocional y física. Existen varios factores, socioeconómicos, bioquímicos, genéticos y psicológicos que provocan la

obesidad, y todos ellos están estrechamente relacionados. Para saber más sobre obesidad y sobrepeso.

La falta de ejercicio tiene una vital importancia en el desarrollo, evolución y perpetuación de la obesidad en la adolescencia. Se ha observado en las encuestas realizadas a jóvenes, que la mayoría no son muy activos, por lo que los profesionales de la salud así como los gobiernos están fomentando un mayor nivel de ejercicio físico entre niños y adolescentes. La inactividad física no sólo tiene una gran importancia en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad, sino que también influye en el desarrollo posterior de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer, diabetes, hipertensión, problemas intestinales y osteoporosis. Además, el ejercicio físico ayuda a mejorar la flexibilidad del cuerpo, el equilibrio, la agilidad y la coordinación, así como a fortalecer los huesos.

Necesidades nutricionales en la infancia

Aporte de energía y nutrientes

Energía:

Todos los alimentos, en función de su contenido en nutrientes, aportan calorías, en mayor o menor grado.

Los alimentos al consumirse liberan estas calorías –energía– que nos permiten crecer, trabajar, practicar un deporte, etc.

Los aportes de energía –calorías– deben cubrir los gastos del organismo:

- ✓ **Energéticos**, ligados al mantenimiento de la temperatura corporal (37 ° C);
- ✓ **De crecimiento**, muy elevados durante el primer año de vida, y que bajan sensiblemente después para ir aumentando de forma progresiva hasta alcanzar la adolescencia;
- ✓ **Ligados a la actividad física**, que en este periodo, es elevada (muy especialmente en los escolares que practican deportes). Es necesario luchar contra la vida sedentaria para mantener un peso adecuado, pues no basta reducir el aporte calórico si la actividad es escasa.

Proteínas:

- ✓ Las necesidades de proteínas se expresan en relación con el peso Corporal correcto, el que corresponda a la estatura y desarrollo. Son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente y se elevan de nuevo en la pubertad. **Las máximas necesidades en proteínas se producen entre los 10-12 años, –en el caso de las chicas–, y entre los 14 y 17 años, en los chicos.**

Alimentos ricos en proteínas de origen animal

- Leche y derivados
- Carnes: pollo, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc.
- Carnes transformadas: salchichas, embutidos/charcutería
- Huevos
- Pescados grasos (azules): caballa, boquerón, bonito...; y magros blancos): pescadilla, lenguado, merluza... mariscos

Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal

- Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas
- Cereales: trigo, arroz, maíz
- Patata, zanahoria, judías verdes, guisantes, pimiento, tomate.

“Cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de gran calidad.”

Hidratos de carbono:

- ✓ La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular el consumo de los alimentos que los contienen. Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, pero con un predominio de los complejos.

Alimentos ricos en hidratos de carbono

- Complejos: arroz, pan, pastas, patatas, legumbres
- Simples: azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general

La fibra dietética:

- ✓ Es una sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal. La fibra es necesaria en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra diaria.

Alimentos que aportan fibra

- Cereales integrales
- Legumbres
- Verduras, ensaladas, frutas
- Frutos secos

Grasas:

- ✓ La cantidad de grasas consumida en los países del mundo occidental es superior a la aconsejada. Se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, muy especialmente las grasas de origen animal (saturadas). Por el contrario, se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal (mono insaturadas) sobre todo el aceite de oliva.

El abuso de alimentos grasos y la fritura como procedimiento habitual en la cocina, aumentan el valor calórico de la dieta y contribuyen a la obesidad.

Alimentos ricos en grasa vegetal

- Aceites (de oliva, girasol)
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas y cacahuetes
- Aguacate.

Alimentos ricos en grasa animal

- Mantequilla, tocino, panceta, manteca de cerdo.

Vitaminas:

- ✓ Las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición.
- ✓ El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras. La expresión “**5 al día**” sintetiza el número de raciones de frutas y verduras que hay que tomar. Las vitaminas se deben comprar “en el mercado”, al adquirir alimentos que las contengan, y sólo se debe recurrir a suplementos cuando el médico lo aconseje.

Alimentos ricos en vitaminas A y C

- Verduras: zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, repollo
- Frutas: naranja, kiwi, fresa, fresón, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón.

Alimentos ricos en vitaminas del complejo B

- Carnes y pescados variados, huevos y productos lácteos

Merece una especial mención el folato o ácido fólico, que se encuentra en las verduras y frutas.

Minerales:

- ✓ Igualmente **los minerales son esenciales** para la vida. Algunos se requieren en cantidades superiores a 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (Hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.).

Vamos a referirnos a algunos de ellos:

El calcio

Las necesidades de calcio son altas en este periodo de la vida, especialmente en la adolescencia, por lo que la alimentación debe ser rica en productos que lo contengan de la forma más asimilable.

El calcio es esencial para la formación del esqueleto y, finalizada la adolescencia, hay que mantener buenos niveles de este mineral en la dieta,

para reparar las pérdidas que se producen a medida que se alcanza la edad adulta. La osteoporosis –pérdida de calcio óseo en la madurez–, constituye un problema importante de salud pública. Se manifiesta especialmente en las mujeres, por lo que hay que conseguir un buen esqueleto de partida – formado en la infancia y adolescencia–, seguir una dieta rica en calcio y practicar el adecuado ejercicio físico.

Alimentos ricos en calcio:

- Sobre todo, productos lácteos: leche, queso, yogur, batidos, postres lácteos en general
- Pescado, en especial aquellas variedades que pueden consumirse con espinas (boquerones, sardinillas en conserva, etc.)

El hierro

Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial en la edad escolar. En el caso de las niñas, a partir de la pubertad las hemorragias menstruales constituyen una pérdida de hierro relativamente importante, por tanto la presencia de este mineral en su dieta debe ser mayor que en la de los chicos.

Alimentos ricos en hierro:

- Hígado, riñones, carne de vacuno en general, yema de huevo, moluscos (mejillón), legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales de desayuno.

El yodo

Las necesidades de yodo aumentan moderadamente en la pubertad, sobre todo en las chicas. El **consumo de sal yodada** para condimentar las comidas es una práctica deseable, porque garantiza la presencia de este importante mineral en la dieta. Esto no significa que deba aumentarse el aporte de sal en los alimentos, pues su adición siempre tiene que ser moderada.

Alimentos ricos en yodo:

- Pescados marinos y sal yodada.

El flúor

La caries dental constituye un problema importante de salud pública. La acción favorable del flúor está comprobada como **protector de las agresiones de los ácidos** orgánicos que producen los gérmenes cariogénicos de la placa dentaria.

Se puede utilizar sal fluorada o comprimidos de fluoruro de sodio si el pediatra lo aconseja, así como dentífricos fluorados o colutorios de flúor, que son excelentes medios para combatir este problema.

La prevención de la caries debe realizarse durante la infancia y la adolescencia.

Los ritmos alimentarios.

Distribución de alimentos en las diferentes comidas del día:

Con carácter orientativo, se propone que las **necesidades nutritivas del escolar** se distribuyan a lo largo del día en la proporción siguiente:

✓ desayuno, más media mañana	25%
✓ comida	35%
✓ merienda	10%
✓ cena	30%

El desayuno: antes de ir a la escuela y a media mañana

El desayuno es una de las tomas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar.

El tipo de alimentos que lo componen, al ser generalmente muy del gusto de los niños, facilita que esta recomendación se cumpla.

Las prisas por llegar a la escuela y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, en ocasiones impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. La familia debe tratar de organizar su tiempo para que el escolar pueda disfrutar de un buen desayuno.

En Ecuador, entre un 10 y un 15% de los niños no desayuna y de un 20 a un 30% lo hace de manera insuficiente; es, pues, muy importante que la familia tome conciencia del problema.

A media mañana se puede tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día, una fruta, un yogur o un bocadillo de pan con queso. Con cierta frecuencia, los niños que desayunan mal llegan hambrientos a la hora del recreo y entonces comen demasiado y no siempre lo conveniente: “chucherías”, bollos, etc., que, además, les quitan el apetito en la hora de la comida.

No se debe sustituir nunca un desayuno completo por este tipo de alimentos.

El almuerzo

En los hábitos alimentarios españoles, la comida del mediodía es la más consistente. Al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del individuo.

Cada vez es más frecuente que los niños coman en el centro escolar. **Los padres deben conocer el plan mensual de comidas** y colaborar activamente con la dirección del centro docente para que las dietas que se oferten sean equilibradas. Igualmente deberán tener en cuenta el menú diario para completarlo adecuadamente con las restantes comidas.

La fruta ha de constituir el postre habitual.

La merienda o cena

La merienda suele ser muy bien aceptada por los niños y puede complementar la dieta, porque permite incluir productos de gran interés nutricional: lácteos, frutas naturales, bocadillos diversos. La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía.

Como postre: fruta y lácteos.

Un problema: el “picoteo”

Se ha expuesto una distribución de alimentos a lo largo del día que permite que el escolar haga una alimentación saludable. Sin embargo, existe una mala costumbre que, por desgracia, va creciendo: el “picoteo”, que se practica a cualquier hora y a base de alimentos que, generalmente, contienen, grasa, azúcar y sal en exceso. El escolar que “picotea” consume dulces, zumos, refrescos, “chucherías”, pasteles, bollos, helados, etc. Este hábito contribuye a que aumente de peso, incorpore calorías vacías a su dieta y, a la larga, pueda convertirse en un obeso. Al valorar estos alimentos se observa que, en la mayoría de los casos, contribuyen ampliamente a cubrir las necesidades energéticas, pero carecen de otros nutrientes indispensables para el equilibrio de la dieta.

Plan semanal de comidas para el escolar

Desayunos:

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

Media mañana

Una pieza de fruta.

Almuerzo y cena

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

Conviene tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- ✓ La planificación de dietas propuestas puede ser modificada en función de la organización familiar y los hábitos alimentarios de los padres.
- ✓ La propuesta, con carácter general, puede aplicarse en cualquier época del año, aunque se recomienda hacer las adaptaciones necesarias para utilizar alimentos “de temporada”, en especial en lo que respecta a las frutas y verduras.

- ✓ Para facilitar la comprensión y aplicación de este plan de alimentación, el cuadro recoge alimentos comunes a todas las regiones. Pero hay que tener en cuenta que las diferentes comunidades autónomas tienen una gastronomía propia que debe ser respetada, en la medida de lo posible, porque forma parte de su patrón cultural alimentario.
- ✓ Se potencian los denominados “guisos de cuchara” como primeros platos, con el fin de que los productos de origen vegetal tengan una presencia determinante en la dieta.

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

De 7 a 12 años

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

• Existen **alimentos imprescindibles** que deben tomar para su normal crecimiento y desarrollo, como:

- a diario: lácteos, frutas, verduras, ensalada, pan
- alternando: carnes y transformados cárnicos, pescados grasos y magros (blancos y azules) y huevos
- legumbres, arroz, pastas, combinándolos a lo largo de la semana

Se recomienda moderación en el consumo de bollos, dulces y refrescos.

El peso adecuado

La familia tiene que supervisar la dieta de sus hijos evitando que el consumo abusivo (dieta hipercalórica) les lleve a alcanzar un peso excesivo.

Este sobrepeso se convierte, posteriormente, en un lastre social, una incomodidad personal y, lo que es más importante, un factor de riesgo para muchas enfermedades que aparecen en la vida adulta. El pediatra aconsejará acerca de cualquier problema relativo al peso (exceso/defecto), el crecimiento y el desarrollo del niño.

El ejercicio físico

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

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

La práctica del ejercicio físico es muy importante para luchar contra el exceso de peso y la obesidad.

Pirámide Alimenticia

Una tabla de composición de alimentos como herramienta para apoyar las guías alimentarias debe ser nacional pues debe incluir los alimentos del medio y sirve para aconsejar la utilización de los que son más baratos. El Ecuador no cuenta aún con una tabla propia y moderna, sino que utiliza la del Departamento de Agricultura de EEUU que data del 92 aunque ha sido renovada en el 2007. Otra tabla en uso es la peruana que data de 1993 y que al incluir alimentos similares a los ecuatorianos se presta mejor al uso de los nutricionistas del país.

Las tablas de composición de alimentos deben tomar en cuenta los productos y hábitos alimentarios de las regiones. El Ministerio de Salud Pública y la Sociedad de la Alimentación y Nutrición (SECIAN), trabajan actualmente en una guía

alimentaria con al menos cinco pirámides de alimentos diferentes, dos para la Zona del Litoral, dos para El Oriente y una para la Sierra. Los especialistas aclaran que en Ecuador no solo existe desnutrición crónica que castiga al 18% de los niños, sino también malnutrición por exceso, lo cual sí es atribuible a una pésima alimentación.

La **pirámide alimenticia** es un triángulo donde se ve cómo alimentarse desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso didáctico que se propone como guía dietética para la población o un sector de la población (niños, jóvenes, adultos, ancianos, etc.). Como tal guía que es, se basa en recomendaciones relativas al tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben consumir con objeto de mantener la salud. Lo que propone la pirámide es el consumo de los productos que la componen en proporciones parecidas a las de sus escalones.

- Los escalones inferiores proponen en su mayoría hidratos de carbono complejos.
- Los escalones centrales sugieren alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, más proteínas, grasas y gran contenido vitamínico.
- Los escalones superiores, de abajo hacia arriba, contienen cantidad de proteínas y cantidad de grasas.
- El escalón más alto contiene mayormente grasas e hidratos de carbono simples, todos alimentos que aportan principalmente calorías.

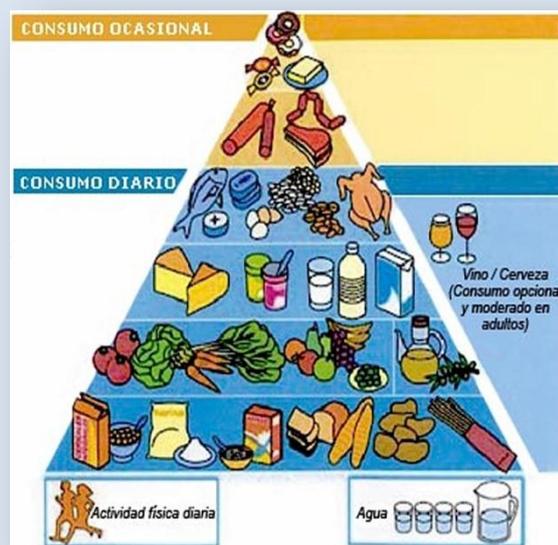


Gráfico N° 14: Pirámide alimenticia

Guía Nutricional

Nutrición y desarrollo físico

PRESENTACIÓN

Con la elaboración de esta guía nutricional, se va ayudar especialmente a los estudiantes de la Institución, para que su nutrición sea excelente y así poder tener un buen desarrollo físico.

La alimentación saludable se entiende en este documento educativo no sólo como el conjunto de consejos para lograr una nutrición sana, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, sino también segura, exenta de riesgo para la salud.

Si seguimos sus prácticas recomendaciones, conseguiremos que nuestros niños, familiares se alimenten mejor y sin riesgos innecesarios, con el consiguiente beneficio sobre nuestra calidad de vida y nuestra salud presente y futura. También nos ayudará a conocer más el entorno de la alimentación y nos hará más autónomos y responsables ante nuestra nutrición

Al consumir el estudiante un alimento dañino o comida chatarra esta propenso a sufrir muchas enfermedades en su cuerpo, dañando órganos y sistemas del mismo y evitando que se desarrollen al máximo, permitiendo no tener un buen desarrollo físico y que la misma no permita realizar actividad física.

El Ministerio de Educación hace llegar a cada una de las Instituciones escolares, el reglamento respectivo con que deben expender los alimentos, los cuales deben ser sanos y nutritivos para los estudiantes, para así poder mantener un buen estado de salud y prevenga muchas enfermedades.

Coman sano y seguro. Su salud y la de sus familiares es lo más importante

INTRODUCCIÓN

Una dieta saludable y una actividad física suficiente y regular son los principales factores para lograr y mantener una buena salud durante toda la vida. Por eso, es fundamental dedicar nuestros esfuerzos como estudiantes, padres de familia, docentes, en inculcar estas pautas de comportamiento en el conjunto de la población, prestando una especial atención a la población infantil.

La obesidad y el sobrepeso son problemas cada día más preocupantes en nuestro país, tanto entre la población adulta como entre la infantil. Es por ello que se elabora esta investigación y se propone esta Guía y además inculcar, principalmente a la promoción de la actividad física y la adquisición de hábitos nutricionales saludables en la población estudiantil.

La nutrición es la parte esencial, fundamental en la rama de la ciencia de nuestra vida cotidiana porque al tener una nutrición adecuada nos permite que nuestro cuerpo funcione a la perfección y obtener la energía suficiente para la realización de cualquier actividad física demostrando todas nuestras capacidades físicas que tenemos todos los seres humanos.

La buena alimentación es un arte y para lograr esto, hay que apoyarse en el gusto, en la presentación y la variedad de platos, en sus texturas y lógicamente en el equilibrio de la nutrición.

Con este propósito queremos que los estudiantes y adolescentes cambien sus hábitos alimenticios negativos. Para así poder orientar, guiar, capacitar y estimular a los estudiantes al consumo de alimentos nutritivos para tener un estado nutricional y de salud adecuado.

La difusión de este tipo de Guía contribuye a extender la práctica de hábitos saludables en un sector de la población muy sensible, como son los menores, que además tienen capacidad para influir en su entorno familiar.

Es para mí una enorme satisfacción poder colaborar en esta Guía de nutrición, desde mi posición como estudiante, que va ser de gran beneficio y que ayude, especialmente en un campo de tanta relevancia para el conjunto de nuestra sociedad como es la nutrición de nuestras niñas y niños.

¿Qué es la nutrición?

La nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para él, óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que se merece.

La nutrición como ciencia, hace referencia a aquellos nutrientes que contienen los alimentos y todos los efectos y consecuencias de la ingestión de estos nutrientes.

¿Qué es el desarrollo físico?

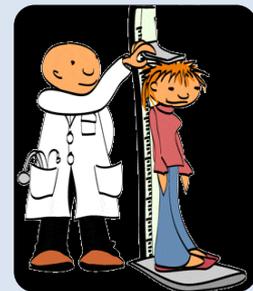
Es un período de crecimiento más lento en relación a la etapa de lactancia, pero existe una mayor coordinación y desarrollo muscular, junto a mayor crecimiento óseo. Es este un período saludable (dependiente de sueño y alimentación que tenga el niño).

Apariencia, estatura y peso:

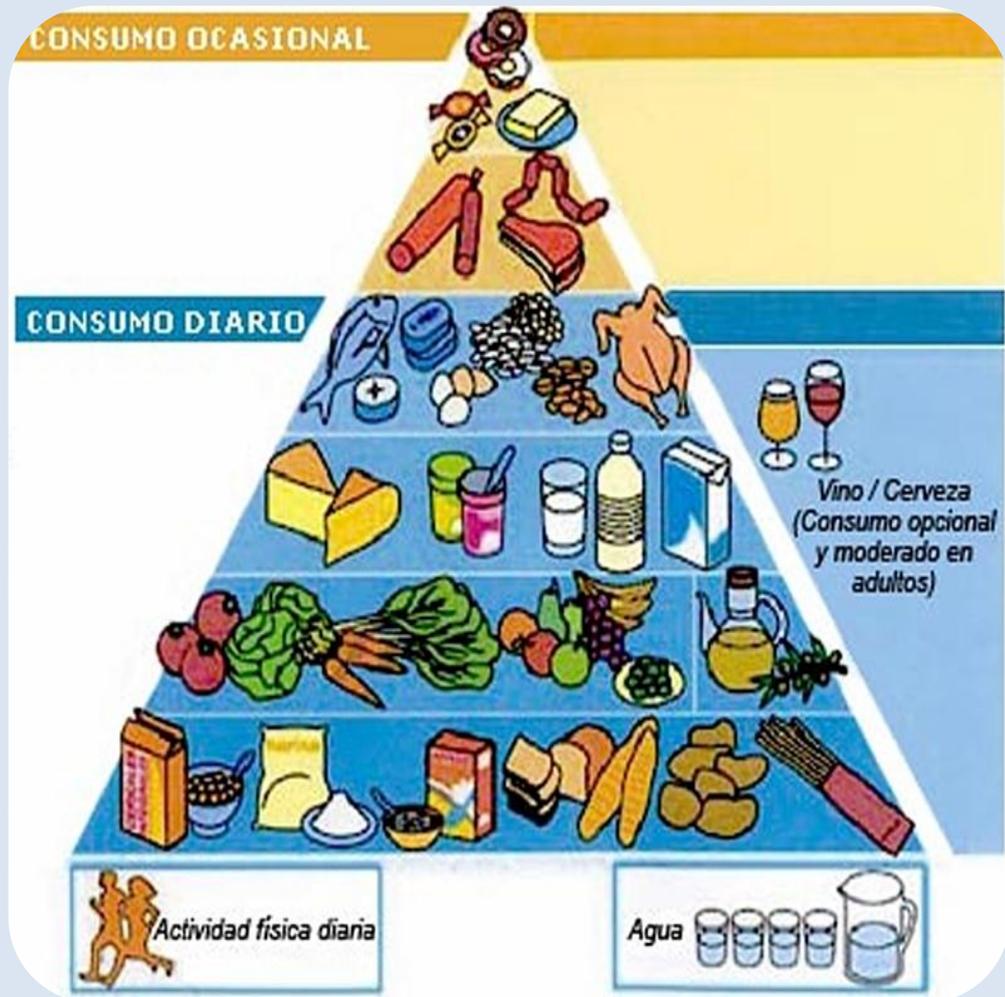
Los niños pierden su redondez y adquieren una forma más atlética. Se alargan extremidades y tronco. Se crece a un ritmo de 5 a 7 cm. y 2 a 3 kilos por año.

Algunas características:

- Cambios fisiológicos y morfológicos
- Pubertad, pubertas : comienzo de la edad adulta
- Mujer: menstruación
- Hombre: brote de vello púbico
- Cambios en el funcionamiento de sistemas como: cardiovascular, respiratorio.
- Aumento de tamaño y fuerza en músculos corporales



Pirámide alimenticia



Plan semanal de comidas para el escolar

Lunes

Desayuno: Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja.

Media mañana: Yogur y pera.

Almuerzo: Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso. Manzana.

Merienda o cena: Sopa de verduras. Tortilla francesa con ensalada. Plátano. Leche.

Martes

Desayuno: Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano.

Media mañana: Bocadillo de queso.

Almuerzo: Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja.

Merienda o cena: Puré de verduras. Pescado a la plancha con rodajas de tomate. Pera. Batido de leche con cacao.

Miércoles

Desayuno: Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo.

Media mañana: Bizcocho y manzana.

Almuerzo: Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur.

Merienda o cena: Tortilla de patata con salsa de tomate. Mandarinas. Leche.

Jueves

Desayuno: Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo.

Media mañana: Frutos secos

Almuerzo: Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas.

Merienda o cena: Puré de patatas. Pera. Yogur.

Viernes

Desayuno: Leche. Copos de cereales. Zumo.

Media mañana: Bocadillo de jamón

Almuerzo: Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas.

Merienda o cena: Espaguetis con salsa de tomate. Filete de pescado con ensalada. Manzana. Leche.

Sábado

Desayuno: Leche con tostadas de pan con aceite de oliva. Zumo de frutas.

Media mañana: Yogur y uvas.

Almuerzo: Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera.

Merienda o cena: Fritura de pescado con guarnición de lechuga, tomate y zanahoria. Plátano.

Domingo

Desayuno: Chocolate con pan tostado. Zumo.

Media mañana: Yogur de frutas.

Almuerzo: Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada.

Merienda o cena: Pescado en salsa. Ensalada de frutas. Cuajada con miel.

Preparación de alimentos



Puré de Papa

Ingredientes

- 4 papas grandes,
- 1 vaso de leche
- 2 vasos de caldo o agua
- 1 nuez de mantequilla o margarina
- 4 cucharadas de nata para cocinar
- sal
- pimienta



Preparación

Pelar y trocear las papas.

Colocar las papas, la leche y el caldo, con sal y pimienta, en una cazuela y llevar a ebullición. Bajar el fuego, tapar y dejar cocer 20 minutos o hasta que las patatas estén suficientemente blandas.

Dejar enfriar un poco antes de pasar las patatas por el pasapurés o la batidora junto con la cantidad de jugo que se desee para la textura y devolver a la cazuela.

Añadir la nata, la mantequilla y sazonar al gusto. Recalentar para servir si es necesario sin dejar que hierva.

Crema de verduras

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 2 papas medianas
- 1 atado de espinacas
- 1 brócolis
- 1 pimentón verde o amarillo
- 1 paquete de espárragos
- Sal a gusto
- Orégano o especias al gusto



Preparación:

Se pela y se corta todo en trozos. Se pone en una olla con poca agua (sólo la necesaria para que se cuezan). Una vez que esté todo cocido se pone en la licuadora quedando la consistencia de una crema liviana, dependiendo del gusto de cada uno.

Puedes usar todos los vegetales verdes que tengas, porotitos verdes, arvejititas etc. Al momento de servir le pones crustones de pan frito.

Verduras mixtas

Ingredientes:

- 1 bandeja(s) champiñones
- 1 1/2 taza(s) espinaca(s) picadas
- 1 tomate(s) cortado en cubos
- 1 cucharada(s) aceite
- sal a gusto



Preparación

En una sartén grande, a fuego moderado, caliente el aceite y cocine los champiñones cortados en rueditas, revuelva a menudo hasta que estén blandas. A fuego alto, añada rápidamente sal, las espinacas y el tomate. Cocine todo hasta que la espinaca esté blanda. Revuelva constantemente.

Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 Lechuga
- 4 Tomates
- 1 lata de atún
- 1 porción de aceitunas
- 1 Cebolla
- 2 Zanahoria
- 2 Huevo
- 1 porción de espárragos



Preparación

- ✓ Cocemos los huevos.
- ✓ Se trocea la lechuga, el tomate, la cebolla y el atún.
- ✓ Las zanahorias se pelan y se rallan.
- ✓ Ponemos todo esto en una fuente y colocamos encima decorando los espárragos, el huevo una vez cocido y las aceitunas. Aliñar al gusto

Arroz, carne con menestra de lentejas

Ingredientes

- 50 gr de Arroz
- 2 filetes de ternera
- 50 gr de lentejas
- 3 tomates medianos
- 1 cebolla roja
- 1 pimiento verde
- 700 ml de agua
- 5 dientes de ajo machacados
- 2 cucharaditas de comino
- Sal, cilantro



Preparación

Dejar las lentejas a remojo desde la noche anterior.

Cocer por un lado el arroz de modo clásico, con el doble de cantidad de agua y dejando a fuego lento hasta que se consuma todo el líquido.

En una olla, con un chorro de aceite caliente, hacer un sofrito la cebolla picada, los tomates y pimiento también troceados, el ajo, el comino, cilantro, achiote y sal. Revolver bien todos los ingredientes e incorporar las lentejas. Seguir removiendo y agregando el agua. Cuando comience a hervir, bajar la temperatura y cocinar durante una hora. En una plancha con un poco de aceite, preparar los filetes de manera que queden hechos por los dos lados.

Choclos con habas

Ingredientes

- 600 gramos de habas secas,
- 300 gramos de choclos envasados,
- 50 gramos de manteca, 50 gramos de cebolla picada,
- 3 gramos de tomillo seco
- 125 mililitros de agua, 2 gramos de pimienta, sal al gusto.



Preparación:

En un recipiente de cocina lavamos las habas secas y las ponemos a remojar en agua durante 12 horas. A continuación y cuando haya pasado el tiempo indicado las ponemos a hervir tapadas en una cazuela de cocina con agua y sal hasta que veamos que están tiernas. Si tenemos que añadir agua la ponemos a hervir antes para que no se rompa el hervor de la cocción. En una sartén de cocina grande, echamos la manteca, la dejamos que se derrita y freímos en ella la cebolla picada hasta que esté bien cocida. Nos queda añadir los choclos, el tomillo fresco, el agua hirviendo y la pimienta. Para terminar añadimos las habas bien escurridas con la ayuda de un colador de cocina, las calentamos unos minutos y servimos a nuestra mesa.

Ensalada de frutas

Ingredientes

- 1 mango
- 2 naranjas
- 1/2 piña pequeña
- 1 kiwi
- 1 manzana
- 18 uvas
- 2 peras conferencia o limonera
- 1 rodaja de sandía a trozos



Preparación

- ✓ Trocea la manzana, el mango,
- ✓ la sandía, las peras y el kiwi en trozos pequeños.
- ✓ Las naranjas se cortan en gajos y
- ✓ luego se parte cada uno de ellos en dos o tres.
- ✓ Los granos de uva se cortan por la mitad quitando las semillas
- ✓ Mescle gelatina o fresco con las frutas

Pollo guisado

Ingredientes

- 1 pollo cortado en trozos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento
- 1 tomate
- 1 hoja de laurel
- Vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta molida
- Sal



Preparación:

- ✓ Colocamos un fondo de aceite en la olla, sofreímos el ajo cortado en trocitos, la cebolla troceada.
- ✓ Cuando esté sudado añadimos el pimiento cortado menudito y finalmente el tomate maduro sin piel.
- ✓ Añadimos el pollo, le damos unas vueltas hasta que la piel tome un color más blanquecino, añadimos el vino blanco y la hoja de laurel. Salpimentamos.
- ✓ Dejamos evaporar el vino, añadimos agua hasta cubrir el pollo y dejamos hervir hasta que la carne de pollo esté tierna.
- ✓ Podemos dejar que la salsa reduzca o bien dejarla más líquida según nos guste más

Preparación de jugos o refrescos

nutritivos



Refresco nutritivo

Ingredientes

2 zanahorias peladas y cortadas en cuadros

El jugo de ocho naranjas

El jugo de un limón

Miel de abeja al gusto



Preparación

- Colocar en la licuadora los ingredientes y batir.
- Servir frío.

Refresco de frutas

Ingredientes

1 taza de leche condensada
½ taza de jugo de naranja
1 platanito pelado y picado
8 uvas
1 mango pelado y cortado en trozos
Hielo picado al gusto



Preparación

- ✓ Colocar la leche condensada y los demás ingredientes en la licuadora.
- ✓ Batir bien. Cernir y servir frío

Refresco de fresas

Ingredientes

300 gramos de fresa
1 taza de azúcar
½ cucharadita de vainilla líquida
1 ½ litros de agua
Hielo al gusto



Preparación

- ✓ Se licua las fresas, apartando unas cuatro de las más grandes, se les agrega el agua, el azúcar, la vainilla y el hielo al gusto, se agregan las fresas que se apartaron, cortadas en rebanaditas, se deja reposar un rato y se sirve.
- ✓ Esta es una excelente bebida refrescante para épocas de mucho calor, el refresco de fresas es delicioso.

Jugo de mora

Ingredientes

1/2 libra de mora
1 1/2 de agua
Azúcar al gusto



Preparación

- ✓ Lave y licué con agua y azúcar a su gusto.
- ✓ Ciérralo en un cedazo y sírvalo bien frío

Batido de mango con plátano y avena

Ingredientes

1 Mango
1 Plátano
1 Vaso grande de leche
1 Cuchara de Avena Entera
2 Almendras



Preparación

Lava muy bien el mango, luego retira la cáscara y el hueso dejando sólo la pulpa.
Licúa esta pulpa con el plátano, la leche, el avena y las almendras.
Sirve en un vaso y tómallo enseguida.

Desayunos

Tostadas francesas

Ingredientes

- 200 ml leche
- 3 huevos
- 8 rodajas de pan
- 25 gr. mantequilla
- 60 gr. azúcar
- Canela en polvo



Preparación

- ✓ Se pone en un recipiente los 3 huevos y se baten.
- ✓ A continuación se añade la leche y se mezcla muy bien.
- ✓ Se empapan las rodajas de pan en la mezcla de huevo y leche.
- ✓ Es conveniente hacerlo una por una, para que no se peguen.
- ✓ Y hay que hacerlo rápido, para que no se deshaga el pan.
- ✓ Se calienta la mantequilla en una sartén.
- ✓ Una vez esté completamente fundida y muy caliente, se reparte por toda la sartén y se añade la rodaja (o las dos rodajas).
- ✓ Cuando esté dorado el lado que se está haciendo,
- ✓ se le da la vuelta a la tostada y se hace el otro lado.
- ✓ Cuando estén hechos ambos lados, se quitan las rodajas y se colocan en un plato. Una vez hechas todas, se polvorea con azúcar y canela.
- ✓ Se sirve caliente.

Huevos revueltos y sándwich de tomate

Ingredientes

- 2 Tajadas de pan de grano entero
- ½ cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 1/8 de cucharada de hojuelas de pimiento rojo picante, 2 huevos
- 1 tomate grande, sin semillas y cortado finamente en cubos
- 1/8 de cucharada de sal y pimienta
- 6 hojas frescas de albahaca
- ¼ taza de queso desmenuzado y bajo en grasa



Preparación

- Coloca la mantequilla en una sartén mediana a fuego bajo.
- Cuando se derrita la mantequilla, agrega el ajo, perejil y las hojuelas de pimiento rojo picante. Cocina durante 2-3 minutos. Agrega los huevos y revuelve cuidadosamente a fuego lento hasta que la mezcla empieza a formar pequeños cuajos. Suavemente agrega los tomates y agrega sal y pimienta.
- Tuesta ligeramente las tajadas de pan en una tostadora y coloca la mezcla de huevos sobre ellas. Sirve inmediatamente

Desayuno simple

Ingredientes

Pan
Queso o mortadela
Mantequilla
Huevos
Agua caliente
Leche
Café, o rica cao
Plátano
Azúcar, sal al gusto



Preparación

- ✓ Cortar el pan por la mitad poner la mantequilla, queso mortadela
- ✓ Huevos cocidos o revueltos, poner una pizca de sal
- ✓ En una taza colocar el agua caliente y café, poner azúcar al gusto
- ✓ En una taza colocar el agua caliente con la leche, poner café o rica cao, poner azúcar al gusto
- ✓ Realizar un batido de plátano con leche y azúcar al gusto

Bizcochos

Ingredientes

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de aceite
- 1 taza de harina
- 4 huevos grandes
- Un poco de ralladura de un limón
- 1 cucharada de levadura



Preparación

Empezamos batiendo los huevos con el azúcar ya mezclado en el mismo recipiente. Tenemos que batirlos bien y a la vez ir añadiendo aceite y una mezcla con la harina, levadura y limón seco rallado. Lo vamos añadiendo todo sin dejar de batir la mezcla.

Una vez lo tenemos listo vamos a meterlo en el horno. Necesitamos un recipiente, por lo general circular, para echar la mezcla, este puede ser desde una lata grande de escabeche a lo que se ocurra, pero teniendo en cuenta que hay que meterlo en el horno. Es recomendable untar en este molde algo de aceite o mantequilla con harina, para que no se quede pegado el bizcocho, calentamos el horno a unos 120 grados y metemos el bizcocho, tardará una media hora, controlar a que no se queme. Una vez que tenemos el bizcocho hecho lo podemos rociar con chocolate derretido, nata o lo que queramos.

Comidas intermedias en el día

Frutas

- ✚ Manzanas
- ✚ Duraznos
- ✚ Peras
- ✚ Plátanos
- ✚ Uvas
- ✚ Sandía
- ✚ Piña
- ✚ Claudia
- ✚ Naranjas
- ✚ Mandarinas
- ✚ Mango
- ✚ Fresas
- ✚ Melón
- ✚ Chirimoya
- ✚ Papaya
- ✚ Pitajaya
- ✚ Tomate de árbol



Pan

- ❖ Pan integral
- ❖ Pan de agua
- ❖ Pan mestizo
- ❖ Cereales
- ❖ Galletas
- ❖ Tostadas



Lácteos

- ✚ Leche
- ✚ Leche de soya
- ✚ Yogurt
- ✚ Quesos
- ✚ Mantequilla



Aguas y/o jugos

- ✚ Agua de botella
- ✚ Agua hervida



- ✚ Jugos de todas las clases de frutas



Actividad y/o ejercicios que puedes realizar

Caminar



Trotar



Bailar



Varios Deportes



“Recomendaciones”

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

- La **organización de los horarios** en el seno de la familia, compartiendo, en la medida de lo posible, alguna de las comidas con los hijos. Ésta constituye una buena medida para crear relaciones afectivas, disfrutar juntos de unos actos compra, preparación y consumo de alimentos que deben ser placenteros y transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos.
- **Evitar el picoteo** y el abuso de aperitivos.
- Procurar que la **dieta sea variada** y que se consuma la mayor diversidad de alimentos posible, pues de esta forma es más fácil cubrir sus necesidades en nutrientes.
- No se debe utilizar la comida como una forma de resolver problemas que nada tienen que ver con ella, como el aburrimiento, tensiones, crisis de ansiedad, etc.
- La familia debe ejercer, respecto a las comidas de sus hijos, una supervisión a distancia, evitando continuas recomendaciones y consejos reiterativos que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretendemos potenciar.
- Procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.
- La obesidad es una enfermedad de graves consecuencias en la edad adulta y que comienza en la infancia. Los hábitos alimentarios inadecuados y el sedentarismo son responsables de este problema de salud pública.

¡Recuerde!

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

alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad: **aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos**. Sus distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alto valor gastronómico y nutritivo. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea y a comprar y cocinar.

- ✚ La práctica del **ejercicio físico**, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.
- ✚ El papel de los **padres** en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos y recetas como un tesoro cultural.
- ✚ **Comer es una necesidad y un placer**. La comida debe aportar las cantidades en energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en buena compañía.
- ✚ El **abuso de la comida rápida** nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tema: Implementar una guía de nutrición dirigida a padres y niños

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Dar a conocer las formas correctas de comer y alimentarse	Nutrición adecuada Pirámide nutricional	Socialización de la guía nutricional con padres y niños del quinto año de Educación Básica	Se cuenta con un infocus, una portátil y con la guía nutricional en dispositivo magnético para ser proyectado ante los niños y padres de familia	Investigador, padres, niños del quinto año de Educación Básica	En el mes de septiembre o cuando lo dispongan las autoridades, se realizara en el salón de actos de la Institución

00FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 31 de agosto del 2011 se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación	Organización de la socialización. Reunión con el personal de la institución. Reunión con los estudiantes y padres de familia	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	
Planificación de la Propuesta	Hasta el 31 de agosto del 2011 estará concluida la planificación de la propuesta	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la Propuesta. Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipo de computación Materiales de oficina	
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2011 – 2012 se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	Capacitación a padres de familia y niños Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño Aprobaciones institucionales Toma de correctivos oportunos		

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución	Autoridades del plantel	Organización previa al proceso.
Equipo de trabajo (micro proyectos)	Investigador	Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar la nutrición en los niños
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de participación de los padres de familia en la nutrición de los niños Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la guía de nutrición a nivel del grado
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la guía de nutrición en el mejoramiento de la misma
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFIA

ARANCETA BARTRINA, Javier. *Clínicas españolas de nutrición. Volumen II: Nutrición infantil*, 1ª ed. ELSEVIER ©, 2007, pp. 176.

DE LUIS ROMÁN, A. Daniel. *Manual de nutrición y metabolismo*, Ediciones Díaz de Santos, 2006, pp. 625.

Gregory, J.; Lowe, S.; Bates, C. J., Prentice, A., Jackson, L.V., Smithers, G., Wenlock, “Una Buena Nutrición para niños y adolescentes” en <http://www.cuidarbebés.net/alimentacion/una-buena-nutricion-para-ninos-y-adolescentes/>

R., FARRON, M., (2000). *Dieta Nacional y Nutrición: jóvenes de entre 4-18 años*, vol. 1.

VENEGAS, Joffre. *Diccionario Gráfico Ilustrado*.1997, pp. 197

Informe de Encuesta de Dieta y Nutrición, TSO, de Londres.

[es.wikipedia.org/wiki/Pirámide alimentaria](http://es.wikipedia.org/wiki/Pirámide_alimentaria)

<http://bajar-de-peso.com/nutricion-infantil-inadecuada/>

<http://www.clinicadam.com/salud/5/000404.html>

www.wikipedia.com

www.rincondelvago.com

www.monografías.com

www.saluddealtura.com

www.alceingenieria.net/nutrición/dial

2. ANEXOS

Modelo de encuesta a estudiantes

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial
Encuesta dirigida a Estudiantes de la Escuela Fiscal “Celiano Monge”

Objetivo:

- Determinar cómo influye la nutrición inadecuada en la resistencia física

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- *¿Consumes verduras en el día?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 2.- *¿En tu desayuno consumes queso, leche o yogurt?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 3.- *¿Te gusta la comida rápida?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 4.- *¿Tomas bebidas embotelladas que contengan azúcar?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 5.- *¿Cuánto pan y cosas de harina comes?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 6.- *¿Eres bueno para las carreras de resistencia?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 7.- *¿Cuándo corres por mucho tiempo te agitas?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 8.- *¿Te cansas con facilidad cuando haces actividad física?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 9.- *¿Te duelen los músculos cuando realizas actividad física?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 10.- *¿Te sientes débil después de hacer ejercicio?*

MUCHO () POCO () NADA ()

OBSERVACIONES:.....

.....

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

Modelo de encuesta a Padres de Familia

Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial
Encuesta dirigida a Padres de Familia de la Escuela Fiscal “Celiano Monge”

Objetivo:

- Determinar cómo influye la nutrición inadecuada en la resistencia física

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- *¿Le da a su hijo verduras en el día?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 2.- *¿En el desayuno de su hijo incluye usted queso, leche o yogurt?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 3.- *¿Le da usted a su hijo comida rápida?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 4.- *¿Le permite usted a su hijo consumir bebidas embotelladas que contengan azúcar?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 5.- *¿Cuánto pan y cosas de harina le permite comer?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 6.- *¿Sabe si su hijo es bueno para las carreras de resistencia?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 7.- *¿Ha observado usted que cuando su hijo corre por mucho tiempo se agita?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 8.- *¿Sabe usted si su hijo se cansa con facilidad cuando haces actividad física?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 9.- *¿Sabe si su hijo presenta algún dolor muscular?*

MUCHO () POCO () NADA ()

Pregunta 10.- *¿Sabe si su hijo se siente débil después de hacer ejercicio?*

MUCHO () POCO () NADA ()

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!