



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

### **CARRERA DE: CULTURA FÍSICA**

### **MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

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

**TEMA:**

---

**“LA NUTRICIÓN COMO FACTOR PREDOMINANTE Y SU  
INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS  
ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA AMAUTA ÑAMPI DE LA CIUDAD DE PUYO.”**

---

**AUTOR:** Humberto Yiye Lasso Macias

**TUTOR** Lic. Mg. Walter Aguilar Chasipanta

**AMBATO-ECUADOR**

**2014**

## *APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACION O TITULACION*

### **CERTIFICA:**

Yo, **WALTER GOEVANNY AGUILAR CHASIPANTA C.C.1801697796** en mí Calidad de tutor del trabajo de graduación, sobre el tema: **“LA NUTRICIÓN COMO FACTOR PREDOMINANTE Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMAUTA ÑAMPI DE LA CIUDAD DE PUYO”**. Desarrollado por el egresado **HUMBERTO YIYE LASSO MACIAS**, 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.

Lic. Mg Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

**Tutor**

## *AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN*

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del tutor, quien basado en los estudio durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones vertidos en este informe , son de exclusividad de su autor

Humberto Yiye Lasso Macías

C. I:1600435638.

**Autor**

## *CESION DE DERECHOS DE AUTOR*

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: “La nutrición como factor predominante y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la unidad educativa Amauta Ñampi de la ciudad de Puyo,” autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la universidad de Ambato, respetado mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro

Humberto Yiye Lasso Macias

C.C 16004345638

**Autor**

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

La comisión de estudio y calificación del informe de trabajo de graduación o titulación sobre el tema: “La nutrición como factor predominante y su incidencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Amauta Ñampi de la ciudad de Puyo,” presentada por el Sr. HUMBERTO YIYE LASSO MACIAS, egresado de la carrera de cultura física promoción 2011-2012 una vez revisado y calificado la investigación , se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científico de investigación y reglamentarios.

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

**LA COMISIÓN**

.....  
**Mg.jean Carlos Indacochea Mendoza**

**Miembro del tribunal**

.....  
**Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz**

**Miembro del tribunal**

## *DEDICATORIA*

Una persona honesta, con cualidades positivas, con deseos de triunfar, no se forma si desde la niñez no tiene una guía adecuada, una persona que le enseñe lo bueno y lo malo, una mano amiga que la conduzca, un hombro para apoyarse, un regazo para llorar, un consuelo en los momentos de aflicción y una sonrisa en ratos de ternura y alegría;

A aquella persona que dedica todo su esfuerzo para hacernos hombres de bien, que nos impulsa a ser mejores,

A aquella a quién debemos lo que somos, que llena gran parte de nuestras vidas y que a nosotros en particular nos ha permitido llegar a donde hoy hemos llegado:

A aquella a quién dedico este Proyecto integrador y mi profesión:

A mí: Madre

## *AGRADECIMIENTO*

La vida de una persona está llena de sorpresas, cosas buenas y malas, retos y luchas, caídas y triunfos, y en cada paso se encuentra una mano amiga o una razón que lo lleva a seguir, no solo es el deseo personal de superación y de ser mejores cada día que poseemos todas las personas

es también ese apoyo incondicional de quienes están junto a nosotros, ese sacrificio mutuo, el que nos lleva a continuar y enfrentarnos a los avatares y retos de la vida, por ello agradecemos a nuestros hijos a nuestras esposas de manera especial y a nuestros amigos y maestros por haber sido compañeros y guías en nuestras vidas estudiantiles.

## INDICE GENERAL

Portada.....	i
Aprobación del Tutor.....	ii
Autoría del Trabajo .....	iii
Cesión de Derecho de Autor.....	iv
Aprobación del Tribunal.....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice general de contenidos.....	viii
Resumen Ejecutivo.....	xii.

### **CAPÍTULO I**

#### **EL PROBLEMA**

1.1 Tema.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	1
1.2.1 Contextualización.....	1
1.2.2 Análisis crítico.....	3
1.2.3 Prognosis.....	4
1.2.4 Formulación del problema.....	5
1.2.5 Interrogantes.....	5
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	5
1.3 Justificación.....	6
1.4 Objetivos.....	7
General.....	7
Específicos.....	8



## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEORICO**

2.1 Antecedentes investigativos.....	9
2.2 Fundamentación filosófica.....	11
2.3 Fundamentación legal.....	11
2.4 Categorías fundamentales.....	14
Fundamentación teórica de la variable independiente.....	17
Nutrición.....	27
Concepto.....	27
Nutrientes.....	28
Uso de los macronutrientes.....	29
Carbohidratos.....	29
Clasificación de los carbohidratos.....	30
Carbohidratos monosacáridos.....	30
Carbohidratos disacáridos.....	30
Carbohidratos polisacáridos.....	31
Lípidos.....	31
Proteínas.....	32
Uso de los micronutrientes.....	33
Vitaminas.....	33
Minerales.....	34
Agua.....	34
Metabolismo energético.....	35

Abastecimiento de energía.....	35
Principales errores de la nutrición.....	36
Fundamentación teórica de la variable dependiente.....	37
Rendimiento deportivo.....	37
Ejercicio y radicales libres.....	38
Efectos de la anemia sobre el rendimiento.....	39
Las Lesiones y su relación con el rendimiento deportivo.....	40
Disminución del rendimiento deportivo.....	41
Métodos psicológicos para mejorar el rendimiento deportivo.....	42
Hipnosis.....	42
Entrenamiento deportivo.....	43
Mantenimiento médico-biológico.....	43
Alto rendimiento.....	44
Potencial rendimiento deportivo.....	45
2.5 Hipótesis.....	46
2.6 Señalamiento de variables.....	46

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

3.1 Modalidad básica de la investigación.....	47
3.2 niveles o tipos.....	48
3.3 Población y muestra.....	48
3.4 Operacionalización de variables.....	50
Operacionalización de la variable independiente.....	51

3.5 Plan de recolección de información.....	53
3.6 Plan de procesamiento de la información.....	54

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Análisis de los resultados.....	55
-------------------------------------	----

## **CAPÍTULO V**

Conclusiones y recomendaciones.....	65
-------------------------------------	----

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA**

6.1 Datos informativos.....	67
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	68
6.3 Justificación.....	68
6.4 Objetivos.....	69
6.5 Análisis de factibilidad.....	70
6.6 Fundamentación.....	70
6.7 modelo operativo.....	104
6.8 administración de la propuesta.....	106
6.9 previsión de la evaluación.....	107
Bibliografía.....	109
Anexos.....	112

## RESUMEN EJECUTIVO

Previo la obtención del título de Licenciatura, el autor del presente trabajo de investigación y propuesta, lo realiza de manera responsable, como documento válido, para futuras y prosperas instituciones de educativas.

Lo creímos necesario desarrollar sobre el problema de “LA NUTRICIÓN COMO FACTOR PREDOMINANTE Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA AMAUTA ÑAMPI DE LA CIUDAD DE PUYO”, EN EL PERIODO 2012-2014, tomando en cuenta que en todas las unidades educativas debe existir capacitación especialmente, en la nutrición y el rendimiento deportivo para el mejor desempeño físico de los alumnos.

Estudio de la nutrición como factor predominante en el rendimiento deportivo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Amauta Ñampi del 2012-2014.

La solución que nos planteamos a este problema, es mediante, una capacitación intensiva, mediante cursos intensivos, talleres y conferencias, con el fin de mejorar la nutrición de los alumnos. Con personal profesional idóneo.

Más de 100% de alumno, serán los beneficiarios de este proyecto, que modestamente ponemos a consideración, estando sujeto a una ampliación del propio autor.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 TEMA:**

“La Nutrición como factor predominante y su incidencia en el Rendimiento Deportivo de los Estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Amauta Ñampi de la Ciudad de Puyo”.

#### **1.2 .Planteamiento del problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

**El cuarto informe de las naciones unidas** sobre la situación de la nutrición mundial revelo que el número de niños de peso bajo menores de cinco años bajo de 175 millones en 1980 a 150 millones en el año 2000, con una disminución de 37% a 27% en el transcurso del mismo periodo, el número de niños raquícticos desnutridos bajo de 220 a 182 millones, con una disminución del 47% AL 33%

La inadecuada nutrición tiene consecuencias para toda la vida especialmente cuando la desnutrición entre los niños es seguido por la obesidad a media edad. La investigación llevada a cabo en el curso de la década ha demostrado que la enfermedad cardiaca y la diabetes entre personas de 60 a 70 años de edad están estrechamente correlacionadas con la desnutrición materna en el vientre de la madre y durante los primeros dos años de vida. Así un enfoque en al nutrición de las mujeres y de los niños, es el punto de partida de lo debería ser un enfoque del ciclo de vida para acabar con la desnutrición en el mundo

SegunMc Ardle W, Katch.V. Exercise physiology: Ed. Williams and Wilkins EEUU 1986, “La nutrición deportiva debe proporcionar alternativas de alimentación que permitan el mayor desempeño deportivo, sin perjudicar el

mantenimiento de la salud, and así como permitir el adecuado crecimiento y desarrollo en el caso de niños y adolescentes”.

En los últimos años, en el Estado Ecuatoriano a estado tratando de mejorar la calidad de alimentación de los estudiantes a nivel general en los centros educativos, donde se ha detectado la existencia de una mala nutrición de los estudiantes, el mismo que se viene desatando en los establecimientos en donde encontramos a los niños, obesos, bajo rendimiento académico, y enfermedades y por eso no tienen un buen desenvolvimiento en el rendimiento deportivo

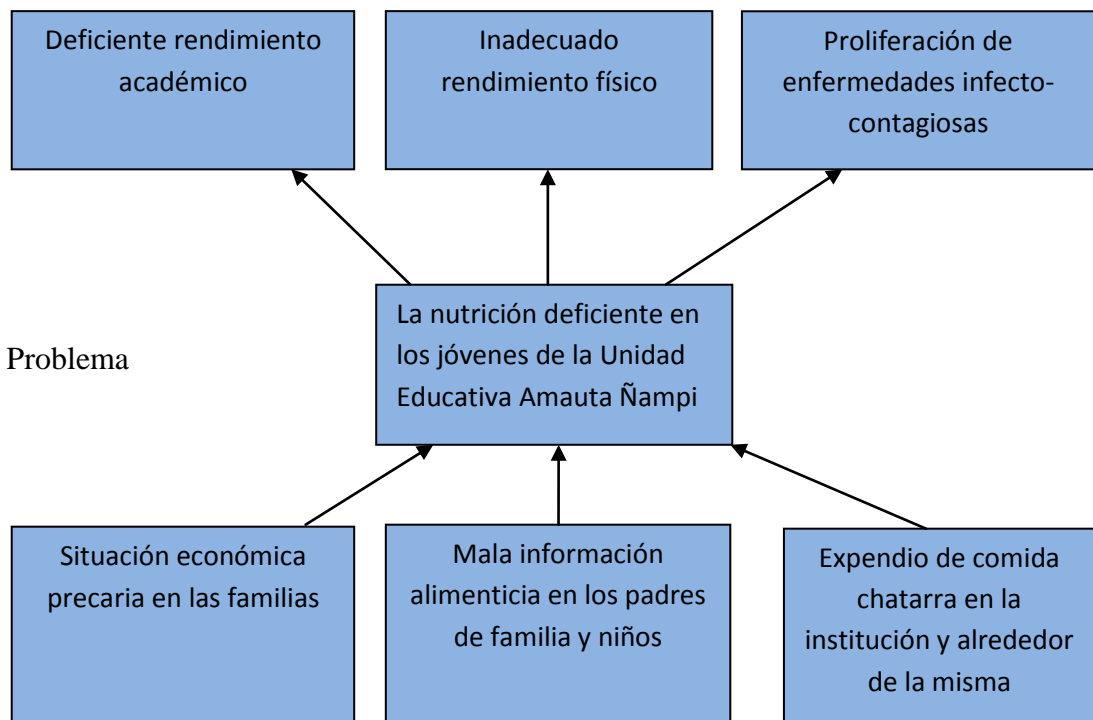
Atraves del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) el estado Ecuatoriano ha emprendido una campaña sobre como alimentarse, dando capacitaciones en empezando por los lugares más necesitados y vulnerables de la sociedad

Con una buena nutrición se obtiene un buen rendimiento deportivo de los Estudiantes, por tal razón se están realizando campañas para concientizar a los ecuatorianos para que se alimenten de una mejor manera, por medios de comunicación como: televisivo, radio, periódicos, y capacitaciones alimenticias. Concientización que se debe alimentar con verduras y hortalizas, utilizando productos de nuestro entorno y al no consumo de comida chatarra como salchipapas, hamburguesa, que no aporta nada en la nutrición tan solamente aporta en la obesidad de los adolescentes.

**Hoy en día, en la provincia** existen muchas campañas sobre tener una buena nutrición ya que estamos acostumbrados alimentarnos mal, por tal razón estamos expuestos a las enfermedades como el cáncer, neumonía etc. Gracias al Estado Ecuatoriano que en estos últimos tiempos se ha estado implementando atraves del MIES programas alimenticios de nutrición para así tener una buena salud y sobre todo para tener una buena contextura muscual y sacar buenos deportistas en la provincia.

**En la ciudad del Puyo** se está luchando contra la inadecuada nutrición de los niños y adolescentes de la Unidad Educativa Amauta Ñampi , ya que debido a los cuatro últimos años no ha existido un buen rendimiento deportivo en los juegos inter- colegiales siempre han estado en los últimos puestos la mayoría de los chicos son estudiantes que vienen del interior de la Provincia, algunos viven con sus padres y otros viven solos, la mayoría de sus padres son personas que no tienen una profesión para poder trabajar y solventar sus gastos diarios del hogar, muchas de estas familiar se alimentan una vez al día, lo cual dificulta concentrarse para estudiar o para realizar actividades Físicas de los adolescente

Efectos



Causa

**Grafico N°:** 1 arbol de problema

**Elaborado por:** Humberto Lasso

### 1.2.2 ANALISIS CRÍTICO

Debido a la situación económica precaria que tienen los padres de familia de la Unidad Educativa Amauta Ñampi como un problema social ya que la mayoría de

los padres de familia no son terminados ni la primaria y es el motivo primordial que no pueden tener una buena fuente de trabajo el cual le conlleva a una pobreza y no tienen un conocimiento sobre como alimentar bien a sus hijos y esto les lleva a una mala nutrición y deficiente rendimiento deportivo y académico

La inadecuada información de alimentación en los padres de familia de la unidad educativa Amauta Ñampi nos lleva a una mala ingesta de alimentación llena de grasas saturadas el cual provoca la obesidad, la misma nos conlleva a tener infartos por sobrepeso, presión alta y a la vez los estudiantes de la unidad educativa Amauta Ñampi no tiene un buen desenvolvimientos en el rendimiento deportivo y peor en lo académico.

El expendio de comida chatarra en las instituciones y sus alrededores es el motivo que tiene una mala alimentación y cause enfermedad infecto-contagiosa ya que no se sabe cómo es manipulado estos alimentos y tampoco tiene un registro de consumo.

### **1.2.3 Prognosis**

La carencia de sustancias nutritivas puede generar enfermedades como la anemia, el bocio, escorbuto o raquitismo entre otras. En caso de que se trate de una deficiencia leve que es reciente seguramente se sufrirá de una baja en la resistencia física, en la capacidad mental, trastornos de carácter, calambres, adormecimiento y dolores de cabeza entre otras dolencias.

De no realizar una investigación de carácter social y científica del problema planteado es posible que los estudiantes del tercer año de bachillerato de la unidad educativa Amauta Ñampi siga de mal en peor hasta quien decía que su rendimiento deportivo es bajo al igual que su rendimiento académico no será lo suficiente mente óptimo para obtener conocimiento mutuo, de seguir así lo mismo



de esta institución educativa sufrirá de graves trastornos alimenticios que promueva la mala alimentación cómo: bajo peso, desnutrición enfermedades gastro intestinales. Por todo lo expuesto es importante plantear una solución a este problema.

#### **1.2.4 Formulación del problema.**

¿Cómo influye la nutrición como factor predominante en el rendimiento deportivo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Amauta Ñampi de la ciudad del Puyo?

#### **1.2.5 Sistematización del problema (interrogantes)**

1. ¿Cuáles son los efectos que produce una buena nutrición?
2. ¿Cómo incide el rendimiento deportivo con una alimentación optima?
3. ¿Se debería crear una propuesta innovadora para solucionar los problemas planteados?

#### **1.2.6 Delimitación del problema**

**CAMPO: Educativo**

**AREA: Salud y Deporte**

**ASPECTO: Nutrición y rendimiento deportivo**

#### **Delimitación espacial**

Esta investigación se realiza con los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Amauta Ñampi

## **Delimitación temporal**

Este problema se estudio en el año 2012-2014

## **Unidades de observación:**

Docentes

Padres de familia

Estudiantes

## **1.3 Justificación**

El **interés** que se tienen la investigación es para llegar a ver en qué grado de nutrición se encuentran los estudiantes de la unidad educativa amauta ñampi de la ciudad del puyo, y como se desarrollan en las horas de estudiar o hacer deporte.

Es esencial dar a conocer teóricamente, la gran **importancia** de una buena nutrición y su influencia en nuestra vida diaria. Lo aprendido anteriormente lo iremos poniendo en práctica en nuestro convivir diario en nuestros hogares para contar con una salud y una excelente nutrición. Existe un gran grado de desnutrición en este sector, la mayoría provienen de hogares de escasos recursos económicos y el desconocimiento de una buena nutrición, lo cual dificulta el acceso a una buena nutrición. Mejorar la nutrición de los estudiantes de la unidad educativa Amauta Ñampi y de esta forma tener buen rendimiento académico en los estudios y rendimiento deportivo de alto nivel

Esta propuesta de investigación es **factible** por cuanto las Autoridades de esta unidad Educativa y padres de familia están predispuestos para colaborar en fomentar y dar una buena nutrición a los estudiantes, para solución del problema planteado. Al ejecutarse este proyecto de carácter social deportivo; los primeros **beneficiarios** son los jóvenes estudiantes del tercer año de bachillerato y con ello sus familias y la comunidad en general.

## **Marco Legal**

Desde hace tres años está en vigencia un reglamento para los bares escolares pero a medias ya que este no es aplicado en las escuelas.

El reglamento, creado mediante Acuerdo 280 del Ministerio de Educación, señala el tipo de alimentos y bebidas que se deben preparar y vender, normas de higiene, funcionamiento, características y administración de los locales.

Su difusión estuvo a cargo, hace tres años, de las direcciones de Salud y Educación (área de salud y educación sexual).

Sin embargo, no todos los administradores de planteles ni directores conocen bien el reglamento que, entre otros puntos, señala que "los alimentos y bebidas deben ser naturales y frescos, con características físicas, químicas y biológicas que no atenten contra la salud".

Olga Franco, de Salud y Educación Sexual de la Dirección de Educación del Guayas, dice que una de las dificultades para el control es la falta de personal, transporte y presupuesto para el análisis de las muestras.

El año pasado, agrega, llegaron a inspeccionar a menos de cien planteles.

De este control apenas hubo cuatro sancionados. Un bar fue clausurado porque el agua y la colada estaban infectadas y las condiciones físicas eran inadecuadas. A los otros tres se les hicieron observaciones como el exceso de comida chatarra o los productos a costos elevados.

Franco reconoce que no se puede erradicar del todo la costumbre de consumir comida chatarra (rica en grasa saturada como salchipapas, hotdogs, hamburguesas, gaseosas, chifles, pasteles, pizzas).

"No se puede vender algo que a ellos (alumnos) no les gusta sino que tienen que llegar a consensos", dice al añadir que los miembros del gobierno estudiantil deben ser parte, según el reglamento, de la comisión responsable del control de la calidad de alimentos y precios.

[es.wikipedia.org/wiki/Salud](https://es.wikipedia.org/wiki/Salud)

## **1.4Objetivos**

### **1.4.1 Objetivos Generales**

Estudiar la nutrición como factor predominante y su incidencia en el rendimiento deportivo de los jóvenes de la Unidad Educativa Amauta Ñampi.

### **1.4.2 Objetivos Específico**

- Diagnosticar los efectos que producen una buena nutrición en los alumnos de tercer año de bachillerato de la unidad educativa Amauta Ñampi de la ciudad de puyo
- Determinar la incidencia del rendimiento deportivo con una buena alimentación optima.
- Diseñar una propuesta de solución al problema de la nutrición y su incidencia en el rendimiento deportivo.

## II CAPITULO

### 2. MARCO TEORICO

#### 2.1 Los antecedentes de la investigación

Después de la revisión bibliográfica y documental en varias bibliotecas, se determina que la tesis de investigación es única en Pastaza en cuanto no existe investigación relacionadas con el presente, sin embargo, existe estudios y propuestas relacionadas como:

SANCHEZ PAREDES Freddy Nolberto (2009)

La nutrición en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la escuela práctica docente 4 de Febrero de la parroquia de Huambaló del cantón Pelileo, de la provincia de Tungurahua en el periodo 2009-2010. Trabajo de pregrado de la universidad técnica de Ambato, Ambato.

- Quien en su trabajo final de investigación concluye con lo siguiente.
- La mala nutrición de los niños de la escuela 4 de febrero del cantón Pelileo no ayuda a suministrar la energía necesaria y las cantidades adecuadas, pues las actividades cotidianas pueden presentar cierta dificultad y causar falta de aliento, un bajo desarrollo en fibras musculares, al sistema óseo y orgánico, dificultando el correcto desarrollo de la práctica deportiva
- La mala dirección y la escasa preparación del profesional, tanto de una incorrecta dirección, planificación y ejecución del entrenamiento y la inadecuada alimentación que ingiere diariamente los niños, influirá notablemente en los entrenamientos se presentara lesiones, fatiga, disminución en la ejecución de los ejercicios, inadecuada ejecución de la técnica deportiva

- Ni maestros, ni autoridades se han preocupado por mejorar la cantidad de la alimentación, una nutrición más sana, los alimentos no cumplen y no aportan los nutrientes al organismo, para el desarrollo de todas sus habilidades atléticas y deportivas, perjudicando en los entrenamientos para que no se realice trabajos a su máxima capacidad, obteniendo una mala participación deportiva en las competencias inter escolares.
- En mi calidad de investigador considero que en la actualidad el consumo de la comida chatarra y la falta de recursos económico esta influyendo en sus habilidades atléticas no permitiendo desarrollar las mismas en su totalidad para tener un entrenamiento de calidad lo cual el problema persiste diariamente y está afectando toda la comunidad educativa, llegando un bajo rendimiento deportivo

HUGO ANDRES Ortega García

La nutrición deportiva incide en el desenvolvimiento de los deportistas de la Escuela Simón Bolívar. Trabajo de pregrado de la universidad técnica de Ambato, Ambato.

Quien en su trabajo final de investigación concluye con lo siguiente

- El factor tiempo es una de los determinantes para una irregular nutrición ya que a partir de la indagación observamos que los días domingo son los que tanto docente, padres de familia alumnos consumen mayor cantidad de nutrientes, ya que por diversas situaciones ocupacionales de lunes a viernes, no pueden hacerlo
- Los niños mencionan al no alimentarse bien durante la semana en donde necesitan mayor energía para la realización de actividades estudiantiles, físicas y recreativas pierden porcentaje, lo cual no les permiten el desarrollo competitivo en dichas actividades.

- Los niños no tienen los conocimientos esenciales entre la ingesta de alimentos y el desenvolvimiento deportivo dentro de los niveles de competición deportiva.
- Los niños mantiene clases solo en un término práctico lo cual no es satisfactorio ya que necesitan lo teórico para conjugarlo y obtener mayor capacidad y rendimiento en la realización de actividades deportivas en cualquier nivel social

## **2.2 Fundamentación filosófica**

El ser humano desde los inicios de su existencia permanentemente estaba preocupado por mejorar su estilo de vida, desde la época de nomadismo hasta cuando se convierte en sedentario, llegando al mejoramiento de sus cultivos y la obtención de la calidad de sus alimentos de tal manera que siempre hubo alimentación nutritiva y orgánica.

El presente trabajo se ubica en el paradigma crítico-propositivo porque en él se puede interpretar la situación actual de este problema de la nutrición y su influencia en el rendimiento deportivo de los estudiantes. Facilita y proyecta a la investigación a un cambio de nuestra realidad, comprendiendo la problemática de guardar coherencia con la educación.

## **2.3 Fundamentación legal**

El trabajo de investigación tiene como fundamento legal en los siguientes documentos: constitución de la república, ley del deporte, plan manual del buen vivir.

## **Ley del deporte**

Titulo vi

De la Recreación

Sección 1

Generalidades

**Art. 89.-** De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

**Art. 90.-** Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

**Art. 91.-** Grupos de atención prioritaria.- El Gobierno Central y los gobiernos autónomos descentralizados programarán, planificarán, desarrollarán y ejecutarán actividades deportivas y recreativas que incluyan a los grupos de atención prioritaria, motivando al sector privado para el apoyo de estas actividades.



## **Plan Nacional del Buen Vivir 2013 – 2017**

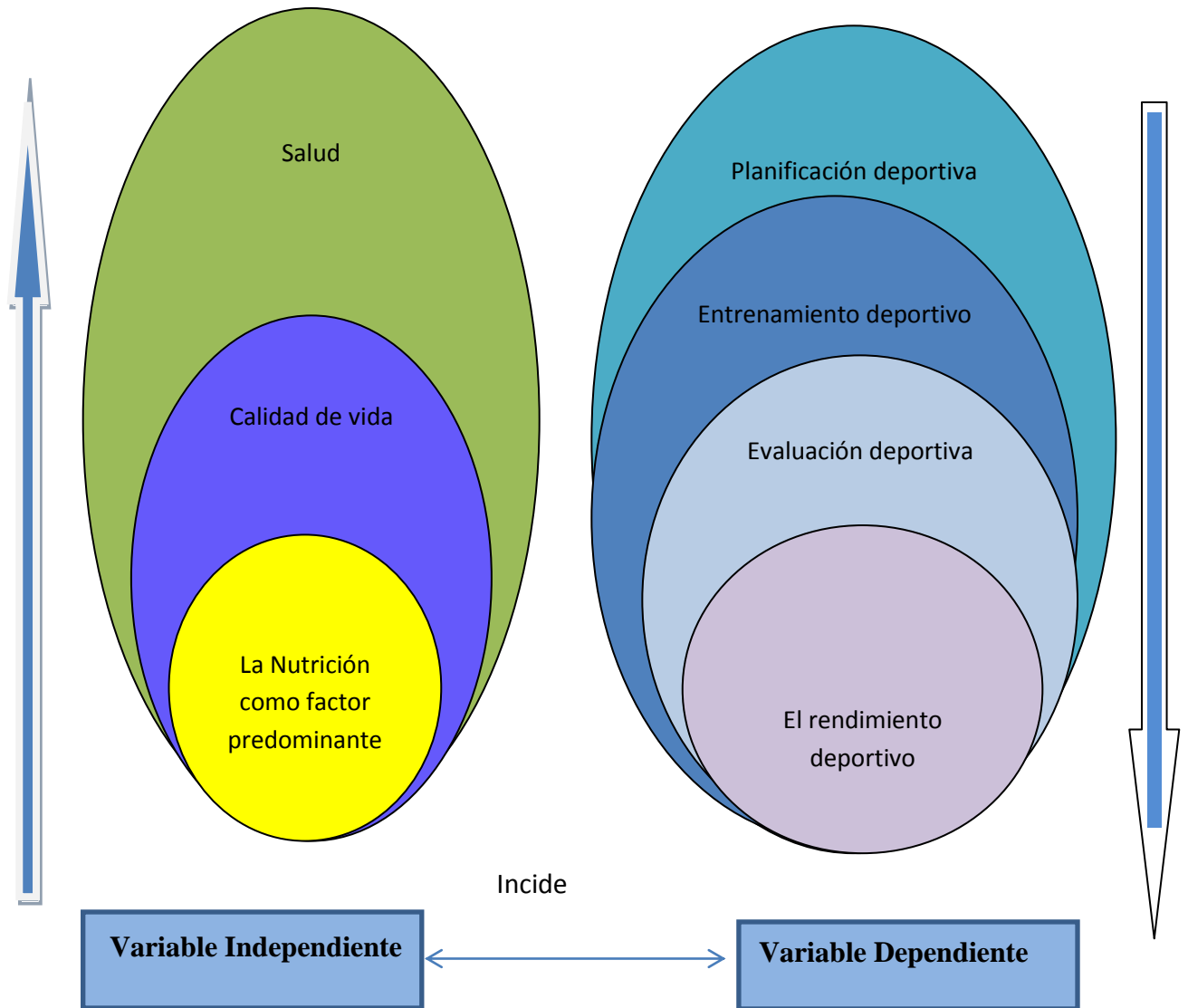
### **6. OBJETIVO NACIONALES PARA EL BUEN VIVIR**

Desacuerdo al Objetivo 6: consolidar la transformación de la justicia y fortalecer la seguridad integral, en estricto respeto a los derechos humanos. En su política 6.9 combatir y erradicar la violencia y el abuso contra niñas, niño y adolescente.

Lineamiento d. dice “impulsar la creación de espacios y actividades lúdicas, artísticas, deportivas y recreativas, entre otras alternativas, para garantizar una vida libre de violencia a niñas, niños y adolescentes, en especial a aquellos en situación de riesgo.

## 2.4 Categoría Fundamentales

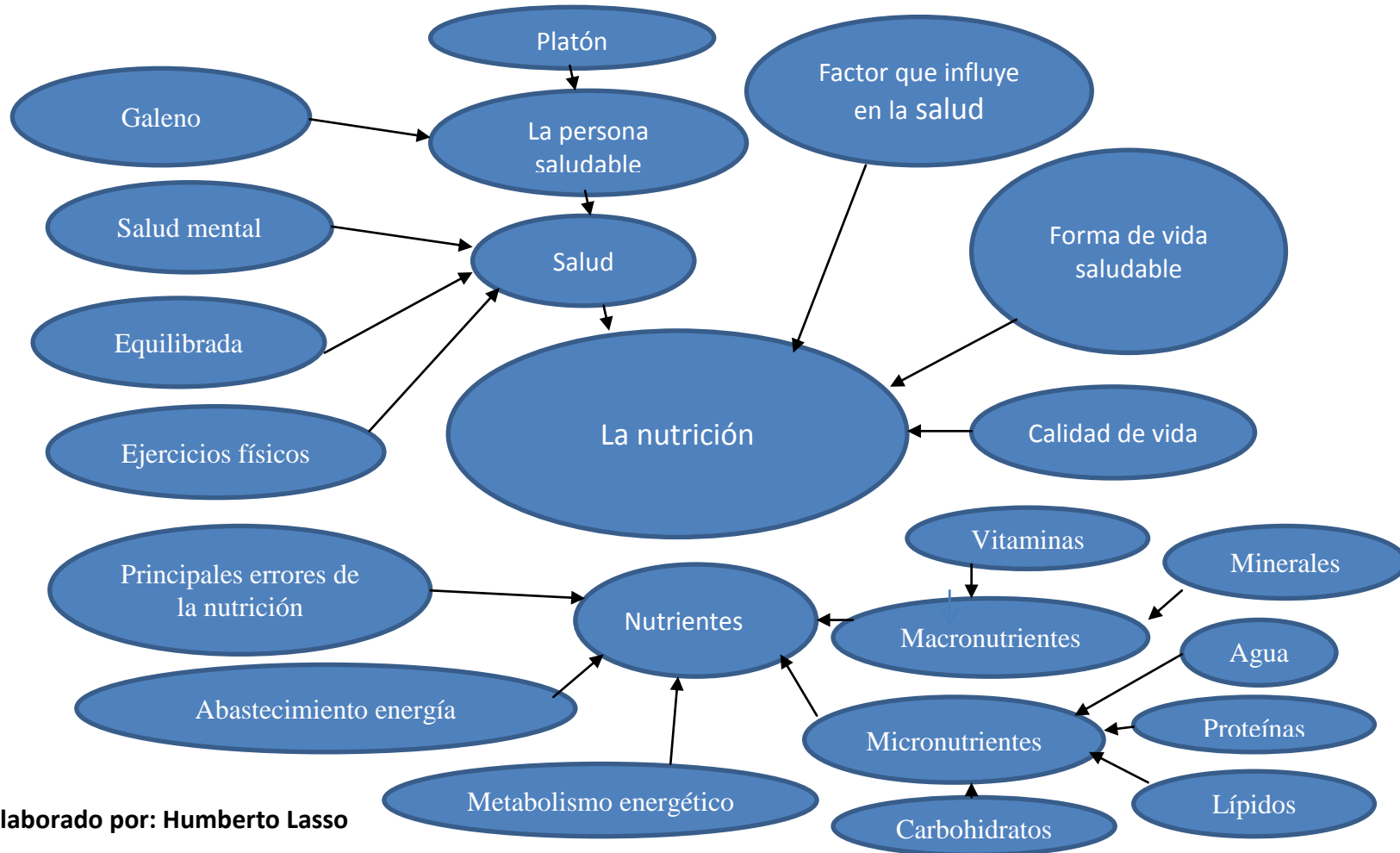
### Organizador lógico de variables



**Grafico N· 2** categorías fundamentales

**Elaborado:** Humberto Lasso

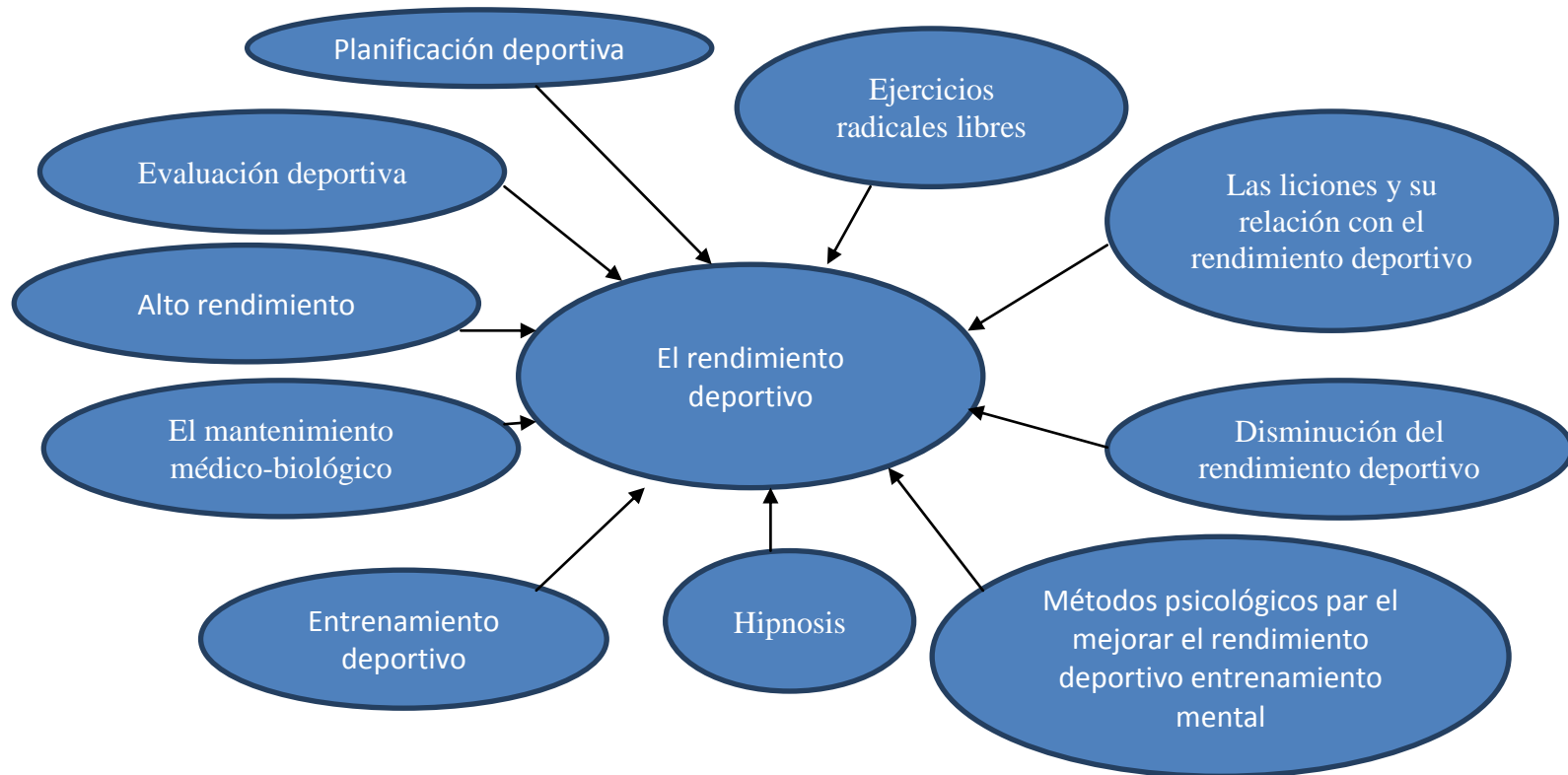
LA VARIABLE INDEPENDIENTE



Elaborado por: Humberto Lasso

Gráfico Nº 3 variable independiente

**VARIABLE DEPENDIENTE**



**Grafico N. 4 variable dependiente**

**Elaborado por: Humberto Lasso**

## **Fundamentación teórica de la variable independiente: La nutrición**

### **Salud**

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución aprobada en 1948. Este concepto se amplía a: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social). En 1992 un investigador amplió la definición de la OMS, al agregar: "y en armonía con el medio ambiente"

Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto, sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

"La salud se mide por el impacto que una persona puede recibir sin comprometer su sistema de vida. Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud.". "Una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados plenamente."...

Moshé Feldenkrais

"La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o de convertirse en lo que quiere ser." René Dubos"

"La salud es el equilibrio dinámico de los factores de riesgo entre el medio y dentro de ciertos parámetros."...

John De Saint

La forma física es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, coordinación, y flexibilidad.

Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado emocional de una persona y su auto aceptación (gracias al auto aprendizaje y al autoconocimiento); en términos clínicos, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental

Estas definiciones han sido cuestionadas ya que se la considera una definición ideal, ya que toda la población no alcanzaría ese estado, hoy asumimos que la salud es un proceso en el cual el individuo se desplaza sobre un eje salud-enfermedad acercándose a uno u otro extremo según se refuerce o rompa el equilibrio.

La salud se concibe como la posibilidad que tiene una persona de gozar de una armonía biopsicosocial, en interacción dinámica con el medio en el cual vive.

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda, entre otros.

El ejercicio físico se debe practicar con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos.

Recomendable porque puede llevar a un desgaste físico de ciertas partes del cuerpo. Por eso, cabe insistir en el equilibrio de fuerzas, tanto internas como externas, y a ello ayuda el autoconocimiento mediante un crítico autoanálisis (autoexámenes de conciencia mientras se desarrolla la actividad física).

El ejercicio físico es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida. Sus beneficios pueden resumirse en los siguientes puntos:

- Aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo;
- Auxilia en el combate del estrés, ansiedad y depresión;
- Incrementa autoestima y autoimagen; además sus factores son:
- Mejora tono muscular y resistencia a la fatiga;
- Facilita la relajación y disminuye la tensión;
- Quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal;
- Ayuda a conciliar el sueño;
- Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de dar la oportunidad de conocer gente;
- Reduce la violencia en personas muy temperamentales;
- Favorece estilos de vida sin adicción al tabaco, al alcohol y a otras sustancias;
- Mejora la respuesta sexual;
- Atenúa la sensación de aislamiento y soledad entre ancianos;
- Fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre;
- Disminuye el colesterol y riesgo de infarto, y regulariza la tensión arterial;
- Es eficaz en el tratamiento de la depresión;
- Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad",  
y

- Permite una distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad para enfrentarlas más adelante.

La cantidad mínima para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad física moderada. Otros hábitos que deben combinarse con la realización de ejercicios son: la buena alimentación, el descanso adecuado, la higiene y evitar el consumo de sustancias perjudiciales para el organismo, como el tabaco, el alcohol y otros estimulantes. [es.wikipedia.org/wiki/Salud](https://es.wikipedia.org/wiki/Salud)

La **nutrición** equilibrada es fundamental para mantener una buena salud. Podemos mirar en la pirámide alimentaria los alimentos para una nutrición sana y equilibrada. Para una nutrición saludable, porque de no ser así se pueden contraer enfermedades como lo son: obesidad, desnutrición, etc. se deben consumir pocas grasas y lípidos, muchas frutas y verduras, los productos de origen animal se deben consumir de manera regular, los cereales se deben consumir de manera constante, antes de cada comida se deben lavar frutas y verduras. En la nutrición, un dato muy importante es la higiene que es necesaria para evitar enfermedades estomacales. No debemos olvidar el ejercicio que sirve para una buena digestión. También es muy importante no ponernos a dieta sin instrucciones de un especialista, ya que no es seguro. Lo mejor, es comer todos los alimentos que nos ofrece la pirámide alimentaria, lo importante, es consumirlas en porciones adecuadas.

La **higiene** es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano

**La salud mental** es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. Merriam-Webster define salud mental como: “el estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus



capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria”.

Según la OMS, no hay una definición oficial de salud mental. Las diferencias culturales, evaluaciones subjetivas, y la competición de teorías profesionales, hacen difícil definir "la salud mental". En general, la mayor parte de expertos convienen en que la salud mental y las enfermedades mentales no son excluyentes. En otras palabras, la ausencia de un desorden mental reconocido, no es necesariamente un indicador de contar con salud mental (probablemente debido al desconocimiento de la gran variedad de estados mentales aún por definir, y la corta edad de la ciencia médica en general tal como la conocemos hoy en día, y en especial de la ciencia que intenta definir con más exactitud estos trastornos o complejos salud-enfermedad que proponen tanto la psicología como la psiquiatría).

### **La personalidad saludable**

En la antigua Grecia nada se sabía de virus y bacterias, pero ya reconocían que la personalidad y sus características, desempeñan un rol fundamental en los orígenes de la enfermedad.

Galeno, una figura gigantesca del mundo antiguo, ya observó la existencia de un vínculo muy estrecho entre la melancolía y el cáncer de mama. De este modo, en estos primeros enfoques médicos, encontramos tempranamente un criterio holístico en la consideración de la salud y la enfermedad.

Platón remarcaba que la buena educación es la que tendía con fuerza a mejorar la mente juntamente con el cuerpo. Reconocía, de alguna manera, que la salud corporal conduce a la higienemental, pero, al mismo tiempo, que el buen estado mental predispone al buen estado corporal. Así, establecía, específicamente, que el alma "buena", por su propia excelencia, mejora al cuerpo en todo sentido.

En los tiempos actuales, desde el siglo XX, especialmente, pero también desde mucho antes -e incluso en la medicina oriental antigua-, se comienza a reconocer la necesidad de concepción holística de la salud.

La concepción psicosomática nos obliga a atender nuestra interioridad como causa posible de perturbaciones del cuerpo. Esto es reconocido unánimemente por la clínica occidental, que ve que en los consultorios un altísimo porcentaje de consultas responde a distorsiones de la mente o de la personalidad, en sentido amplio.

Este nuevo enfoque no es dualista a la manera cartesiana. Concibe al hombre como una unidad, en la que con mucha frecuencia anidan los poderes curativos, que estimulados, ayudan a resolver los problemas somáticos. La filosofía médica no materialista de este modo va incrementándose en el mundo en que pudo predominar la medicina convencional

### **Factores que influyen en la salud**

Según el reporte de LaLonde, del año 1974 realizado en Canadá, sugiere que existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales llamó, “biología humana”, “ambiente”, “Forma de vida” y la “organización del cuidado de la salud”Una Nueva perspectiva de la salud de los canadienses] De esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio. Fitness, una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y de abusar de otras sustancias nocivas entre otras medidas son pasos para mejorar la salud de alguien. Por otra parte, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades dentro del factor huésped.

Tener una dieta equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos, y realizar actividad física moderada con regularidad (150 minutos de ejercicio a la semana) son factores clave en la mejora de salud. Además de no fumar, consumo moderado de alcohol, tomar cinco piezas de fruta y verdura al día y tener un peso normal. Estos cambios en los hábitos de vida combatirían enfermedades cardiovasculares crónicas y diabetes.[es.wikipedia.org/wiki/Salud](https://es.wikipedia.org/wiki/Salud)

## **Biología humana**

Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades. Dentro del factor biológico podemos destacar las enfermedades adquiridas por el medio como el dengue o el mal de chagas.

## **Ambiente**

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano "no tiene control".

Un informe, publicado el 4 de marzo de 2008 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), advierte que "la contaminación del aire va a tener efectos crecientes sobre la salud a nivel mundial"; y si no se hace

nada para remediarlo -como ha venido sucediendo hasta ahora-, advierte, en 2030 "el número de fallecimientos prematuros relacionados con el ozono troposférico se multiplicará por cuatro."

## **Ambiente doméstico**

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano sí tiene control. Los productos químicos domésticos alteran gravemente el ambiente doméstico y pasan a las personas a través de los alimentos a los cuales contaminan fácilmente por estar almacenados en los mismos habitáculos durante periodos de tiempo.

## **Forma de vida saludable**

Para completar una forma de vida saludable es necesario seguir ciertas pautas tanto alimentarias como de hábitos de ejercicio físico y hábitos tóxicos.

En primer lugar una dieta equilibrada requiere la ingesta controlada y equilibrada consistente en una alta ingesta de verduras, frutas, legumbres y cereales -que contienen antioxidantes y fibra- y pescado, rico en ácidos grasos y omega 3.

También son recomendables, en menor cantidad, carnes blancas, carnes rojas, con mucho control sobre estas últimas al contener grasas saturadas.<sup>5</sup>

Por su parte, los hábitos de ejercicio físico son imprescindibles para quemar el exceso de calorías ingeridas, y tonificar músculos y huesos con vistas a la vejez. Su práctica reduce las probabilidades de padecer enfermedades de corazón, enfermedades relacionadas con la presión arterial y el colesterol.

En la parte de los hábitos tóxicos, cabe destacar el alcohol y el tabaco como unas de las fuentes más perjudiciales para la salud en tanto en cuanto a la gran extensión entre la población de estos hábitos.

### **Organización del cuidado de la salud**

Consiste en la cantidad, calidad y arreglo en la provisión de cuidados de la salud.

### **Promoción de la salud**

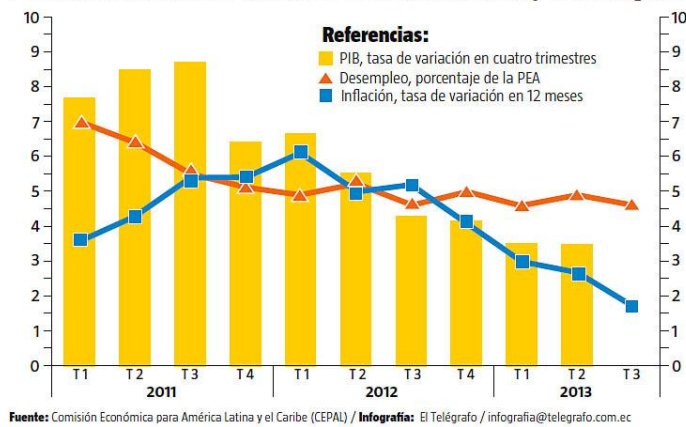
El proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familia

### **La calidad de vida**

Expertos destacan que en los últimos cinco años la situación monetaria de los ciudadanos aumentó notablemente. De acuerdo a la CEPAL, en el presente año Ecuador registra un crecimiento global de 3,8% y por habitante, de 2,1%.

Redacción Economía

### Ecuador: Producto Interno Bruto, Inflación y Desempleo



Según una nueva publicación de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), en el presente año Ecuador registra un crecimiento global de 3,8% y por habitante, de 2,1%.

Al respecto, Víctor Hugo Albán, presidente del Colegio de Economistas de Pichincha, manifestó que actualmente la ciudadanía ecuatoriana tiene un mejor modo de vida y su estatus ha crecido.

“Esto significa crecer en una mejor manera de vivir, de vestirse, de educación, de vivienda, de salud. Antes no había la cultura de hacerse un examen médico, hoy por lo menos cada dos o tres años el ecuatoriano tiene acceso a un examen médico, es decir, hay un mejor estatus socioeconómico”, aseguró Albán.

En este marco, cabe resaltar que desde 2007 hasta junio de este año se redujo en 13 puntos porcentuales la pobreza, según el titular de la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (Senplades), Pabel Muñoz. “Nosotros teníamos el 37% en 2007 y en este momento, en la medición de junio, estamos en 23,6%, lo que demuestra una caída de 13 puntos”, acotó.

En tanto, el experto económico Fabricio Reyes manifestó que es “indiscutible” que la población de menores recursos ha mejorado poco a poco su estatus de vida. “Esto se debe a la inyección de recursos vía gasto público que ha hecho el Estado

en el sector social de la economía, concretamente en las áreas de salud pública y educación”, indicó Reyes.

Puntualizó, además, que antes, la gente de escasos recursos económicos gastaba más en educación o salud de su familia en entidades privadas.

“Ahora optan por la educación pública y eso reduce los gastos del presupuesto familiar. La gente gasta menos en atención médica privada, en compra de medicinas, en educar a sus hijos en colegios y escuelas públicas, entonces eso hace que las familias ecuatorianas tengan mayores recursos para gastar en bienes de consumo, que tengan un mayor poder adquisitivo y, por ende, una mejor calidad de vida”.

Días atrás, Senplades presentó el “Atlas de las Desigualdades Socio-Económicas del Ecuador”, en el cual se determina que entre 2001 y 2010 la pobreza disminuyó en el 90% de las parroquias que conforman el territorio nacional.

Este documento indica que entre 1990 y 2001, solamente el 6% de la población de las parroquias se benefició de la reducción de la pobreza estadísticamente significativa, tomando en cuenta que esta población estaba asentada en áreas urbanas.

### **Clase media en Ecuador**

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) destacó el índice de desarrollo humano “alto” que ha alcanzado Ecuador, que se traduce en una reducción importante de la pobreza y la desigualdad social.

El representante del PNUD en Ecuador, Diego Zorrilla, durante la presentación del informe sobre desarrollo humano 2013 realizado días atrás, resaltó el hecho de que Ecuador haya “reducido de modo importante la pobreza y la extrema pobreza” en los últimos años, con una caída de al menos 10 puntos porcentuales, indicadores que en 2012 se ubicaron en 28,6% y 11,6%, respectivamente.

El informe del PNUD precisó que la clase media ecuatoriana, que en 2003 se calculaba en el 14% de la población, en 2012 aumentó 35% y que si se observa el indicador en cuanto a ciudades, creció del 19% al 45% en el mismo período.[es.wikipedia.org/wiki/Salud](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud)

## **Nutrición**

“La nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias Nutritiva/ alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad (la relación entre la nutrición, la salud y la enfermedad). Además, la ciencia de la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos, y la composición y valor nutricional de esos alimentos. La nutrición como un conjunto de procesos se dirige hacia el estudio de la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias (nutrientes/nutrimentos) por medio de los cuales se produce energía para que ese organismo vivo puede sostenerse, crecer, desarrollarse y en la mayoría de los casos reproducirse” (ANDERSON, J.W; 1986,22).

“El concepto de nutrición adecuada es la que cubre, los requerimientos de energía a través de la ingestión en las proporciones adecuadas de nutrientes energéticos como los hidratos de carbono y grasas. Aparte esos son requerimientos energéticos que están relacionados con la actividad física y el gasto energético de cada persona. Los requerimientos del concepto de nutrición plásticos o estructurales proporcionados por las proteínas. Las necesidades de los micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales. La correcta hidratación basada en el consumo de agua, la ingesta suficiente de fibra dietética”. ([www.deportesgratis.com](http://www.deportesgratis.com)).

La nutrición es esencial y aporta nutrientes al organismo para poder realizar cualquier actividad o deporte ya que es importante para poder sostenerse, crecer y desarrollarse y hasta reproducirse.

### **Los Nutrientes**

“Sabemos que los nutrientes son sustancias químicas importantes que aparecen en los alimentos y que efectúan diversas funciones vitales en el organismo. Estas sustancias 16 alimenticias poseen varias funciones importantes para el cuerpo humano Dichas funciones se pueden catalogar como: 1) específica, relacionada con la nutrición en sí; 2) energética, proporciona al cuerpo el combustible que necesita para producir energía la cual es liberada por medio de oxidaciones; esta energía química es transformada por los seres vivos en calor y trabajo mecánico; 3) plástica, proveen las sustancias con las cuales se encuentra formado el individuo con el fin de la construcción y reconstrucción de los tejidos corporales; 4) reguladora, suplen las sustancias necesarias para la regulación de las reacciones químicas que ocurren en las células; y 5) para específica, relacionada con las funciones de inmunidad, saciedad, apetito, psiquismo, entre otros”. (ANDERSON, J.W; 1986,23).

“Los nutrientes pueden ser clasificados bajo dos tipos generales de categorías. Primeramente, los nutrientes se pueden agrupar de acuerdo a sus funciones particulares. En este tipo de clasificación se organizan a las sustancias nutricias bajo tres funciones fundamentales, a saber:

1) Función energética, en la cual se suministran material para la producción de energía; esta es una función principal que llevan a cabo los carbohidratos, grasas y proteínas;

2) Función plástica, en la cual se forman nuevos tejidos; esta es una función principal de las proteínas y algunos minerales;



**3)Función reguladora,** Aquí se favorecen la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas; esta es una función principal de las vitaminas y sales minerales”. (ANDERSON, j.w; 23).

Los nutrientes tienen sus funciones específicas y sus clasificaciones en las cuales ayudan en las funciones vitales del organismo indispensables para el ser vivo, que brindan energía, reconstrucción de tejidos.

### **Uso de los macronutrientes**

Los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) forman parte de la regulación básica nutricional que debe tener en mente todo nutricionista deportivo.

El ritmo de la ingesta, la cantidad y la calidad de los mismos debe ser considerado con especial atención en relación con las especificidades del deporte. Los macronutrientes aportan fundamentalmente energía (carbohidratos y grasas) y soporte estructural (proteínas)”. (www.nutrición deportiva - Wikipedia, la enciclopedia libre).

En nutrición deportiva dice “Los alimentos que contienen estos macronutrientes son abundantes en las dietas normales, no obstante se aconseja una dieta equilibrada en la que se debe alimentarse con tres principios: variedad (cuanto más variedad más oportunidades se tiene de absorber los macronutrientes), moderación (evitar la ingesta excesiva de alimentos) y equilibrio (responder a las necesidades del cuerpo antes, durante y tras la realización del ejercicio). A veces se hace mención a la pirámide nutricional con el objeto de mostrar gráficamente como debe repartirse la proporción de alimentos en relación con los macronutrientes”.

Es importante el uso de los macronutrientes y que son básicos en la nutrición para el deportista y se debe considerar una dieta equilibrada, variada, equilibrada y moderada.

## **Carbohidratos**

“Son compuestos orgánicos formados por carbono, hidrogeno y oxigeno que se importante en la alimentación del ser humano (1 g de carbohidratos equivale a 4 Kcal) y también tienen una función reguladora y una función plástica de ácidos nucleicos y muchos mucoproteicos. En cuanto a la fibra, las funciones que esta realiza son: absorción de agua, provocando una estimulación del peristaltismo e incremento de la velocidad del tránsito intestinal , aumento de volumen del bolo alimenticio que produce sensación de saciedad, absorción del colesterol y otras sustancias indeseables y, por último, retraso en la absorción de azúcares en la sangre”. (BENNASSAR Marta y otros; 2006, 559).

Considero que los carbohidratos son los que aportan más energía al organismo humano, también aportan en la función reguladora, plástica y absorción de agua.

### **Clasificación de los carbohidratos**

“**Los monosacáridos:** son los carbohidratos más simples: están formados por 3, 4,5 y 6 átomos de carbono. En el grupo de las pentosas (5 átomos de carbono) se

Hallan la D-ribosa y la D-desoxirribosa que forman parte de los ácidos nucleicos; L-arabinosa, en las frutas y raíces, y la D-xilosa, en estructuras vegetales. En el grupo de las hexosas (6 átomos de carbono) se encuentran los azúcares con sabor dulce y solubles en agua, la glucosa, la galactosa, y la fructosa y el azúcar que se encuentra, por ejemplo en la fruta y miel, y cuya absorción es más lenta que la glucosa”. (BENNASSAR Marta y otros; 560).

Los monosacáridos son parte de los carbohidratos siendo esenciales para el aporte energético del cuerpo humano en el deporte que se realiza.

“**Los disacáridos:** se obtienen a partir de la unión de 2 a 10 monosacáridos a través de un enlace glucosídico. Entre los disacáridos se encuentran la sacarosa, la lactosa y la maltosa. La sacarosa resulta de la unión de la glucosa y la fructosa, que se obtiene de la remolacha o caña de azúcar, se llama vulgarmente azúcar. La lactosa es el azúcar de la leche, resultante de la unión de la glucosa y galactosa y

se descompone en el intestino gracias a la acción de un enzima denominado lactasa”. (BENNASSAR Marta y otros; 560).

Los disacáridos son de la unión de 2 o más monosacáridos, y estos son la sacarosa, lactosa, maltosa siendo un aporte al organismo.

“**Los polisacáridos:** se forman a partir de la unión de más de 10 monosacáridos. Entre los polisacáridos están el almidón, el glucógeno y las fibras. El almidón es el carbohidrato más abundante en la alimentación y se encuentra en los vegetales, cereales, tubérculos y legumbres. El glucógeno es la reserva glucogeno de los animales, que se almacena en el hígado y en los músculos”. (BENNASSAR Marta y otros; 560).

En los polisacáridos aparecen el almidón, el glucógeno y las fibras que resultan de la unión de 3 monosacáridos esenciales para la alimentación de un deportista. En [www.nutricióndeportiva](http://www.nutricióndeportiva) dice “El uso de carbohidratos en la dieta de un deportista debe estar afectado por diversas reglas, la principal a tener en cuenta es la característica energética del deporte a realizar. El empleo de carbohidratos durante la realización del ejercicio (algunos de ellos se comercializan en forma de bebidas o batidos) no está aconsejado a no ser que se realicen deportes de gran resistencia y duración en el tiempo como puede ser un maratón”.

## **Lípidos**

“Conforme se van agotando las reservas de glucógeno, el organismo las emplea como principal combustible energético en pruebas deportivas de larga duración. Las cantidades que debe aportar la dieta de estos nutrientes, en periodo de entrenamiento, son las que se recomiendan a la población general, con un predominio de las grasas insaturadas (aceites, frutos secos o pescado azul) sobre las grasas saturadas (lácteos completos, nata, mantequilla, carnes grasas y derivados, vísceras y repostería industrial)”. ([www.alimentacióndeportiva](http://www.alimentacióndeportiva))

“Los carbohidratos son las fuentes de energía durante los ejercicios prolongados de alta intensidad, mientras que en los ejercicios de baja intensidad la oxidación

de los lípidos empieza a ser relevante. Los triglicéridos (lo que comúnmente se denomina grasa) es la mayor reserva de combustible del cuerpo, se almacena en su gran mayoría en el tejido adiposo de zonas localizadas de la anatomía corporal. Los alimentos con contenido graso alto sacian más que los que poseen un contenido graso menor. La reserva de energía en forma de 'grasa' supera a la de glucógeno en casi cincuenta veces. La oxidación de los ácidos grasos durante la ejecución de ejercicio prolongado retrasa el consumo de glucógeno y la hipoglucemia”. (www.nutrición deportiva - Wikipedia, la enciclopedia libre).

Las grasas o lípidos son importantes para las pruebas deportivas de larga duración ya que son el principal combustible energético que se almacena en el tejido adiposo.<sup>20</sup>

### **Proteínas**

“Las necesidades proteicas de los deportistas son ligeramente superiores a las de las personas sedentarias, debido a un mayor desgaste, a una mayor masa muscular y a la utilización de parte de las mismas como combustible energético. Los alimentos proteicos que se incluyen en la alimentación diaria son suficientes para cubrir estas necesidades sin necesidad de recurrir a suplementos que acarrear problemas de salud (desmineralización, sobrecarga renal)”. (www.alimentación deportiva)

“Las principales funciones de las proteínas son: la función estructural de la queratina (en piel, pelos y uñas), del colágeno (en huesos, tendones y cartílagos) y de la elastina (en ligamentos); así como la función reguladora de hormonas, enzimas y neurotransmisores, y un aporte energético de 4 Kcal/g”. (BENNASSAR Marta y otros; 563).

“La palabra proteína proviene del griego “proteicos” que significa “de primera necesidad” o “importancia” denota la importancia que este macronutriente tiene en el desarrollo de la vida según los científicos, estando presente en cada proceso biológico del cuerpo. Los carbohidratos y las grasas no contienen nitrógeno ni azufre, dos elementos esenciales en todas las proteínas. La cantidad de proteína en

un cuerpo humano es del 18% del peso”. (www.nutrición deportiva - Wikipedia, la enciclopedia libre). Los macronutrientes como las proteínas son importantes en la dieta, y el deporte que practican ayudando a mejorar el sistema óseo, muscular y cartílagos del deportista.

### **Uso de los micronutrientes**

“Los micronutrientes se pueden encontrar en diversos alimentos y es habitual que una dieta equilibrada aporte estos micronutrientes de una forma racional, no obstante es posible que el deportista necesite además de suplementos dietéticos que los incluyan para poder reponer el consumo de micronutrientes al que está expuesto su organismo debido a la práctica del deporte. Estos suplementos deben ser incorporados a la dieta deportiva bajo la regla de RDA o dosis diaria recomendada 21 (dosis aconsejada por las agencias estatales alimentarias para el 97% de las personas sanas)”. (www.nutrición deportiva - Wikipedia, la enciclopedia libre).

En www. Nutrición deportiva dice “Los micronutrientes (minerales, vitaminas y el agua) desarrollan un gran número de funciones esenciales en el organismo. Los principales minerales (en orden alfabético) son el azufre, calcio, cloro, cobalto, cobre, flúor, fósforo, hierro, magnesio, manganeso, potasio, selenio, sodio, yodo y zinc”.

Es de gran importancia los micronutrientes de acuerdo a la cantidad que se necesite para poder reponer el consumo de los minerales, vitaminas y el agua al que está expuesto el organismo debido a la práctica deportiva.

### **Vitaminas**

“Son sustancias orgánicas sin valor energético, pero que resultan indispensables para el organismo humano e intervienen en distintos procesos metabólicos. Las vitaminas se clasifican en función de su solubilidad en el agua. Las vitaminas solubles reciben el nombre de hidrosolubles (vitaminas del grupo B y vitamina C)

y las no solubles, son las vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E y K):” (BENNASSAR Marta y otros; 2006, 564).

Las vitaminas son indispensables para el organismo ayudando a desarrollarse mejor, y que estos intervienen en distintos procesos metabólicos, estas vitaminas son B, C, y las no solubles A, D, E y K.

### **Minerales**

“Si la dieta es equilibrada, variada y adecuada, incluye cantidad suficiente de vitaminas y minerales. Sólo se pautarán suplementos en casos específicos y de mano de un profesional” (www. alimentación deportiva)

“Los minerales son elementos químicos esenciales, los cuales se clasifican según las cantidades que necesita el organismo. Los macrominerales o minerales esenciales son: calcio, cloro, magnesio, fosforo, potasio, sodio y azufre, y tienen unos 22 requerimientos de más de 100 mg al día. Los microminerales o minerales traza requieren cantidades inferiores a 100 mg al día; se incluyen en este grupo: hierro, cromo, cobalto, cobre, flúor, yodo, manganeso, molibdeno, selenio, y zinc. Entre ellos, los más importantes por sus posibles carencias son el calcio y el hierro”. (BENNASSAR Marta y otros; 2006, 564).

Los minerales son elementos químicos importantes con las vitaminas que en cantidades adecuadas y necesarias para el organismo se va a poder rendir mejor en los deportes a practicarlos, entre los más importantes por posibles carencias son el calcio y el hierro.

### **El agua**

“La importancia del agua es vital durante el ejercicio, los humanos pueden vivir sin la ingesta de micro- y macro- nutrientes durante un periodo relativamente grande, pero no es posible hacerlo sin agua. El agua es fundamental para todos los procesos metabólicos del cuerpo humano, así como también para aquellos fenómenos de transporte y circulación de sustancias nutritivas. El agua es el compuesto más abundante en el cuerpo humano, alcanzando un porcentaje que

está entre el 45% y 70%, los músculos se componen de un 70% a un 75% de agua, mientras que los tejidos grasos del cuerpo se componen de un 10% a un 15%. De esto se puede deducir que el entrenamiento de deportistas con gran masa muscular necesita de grandes cantidades de agua. No existen almacenes de agua en el cuerpo, los riñones secretan toda el agua que pasa por ellos, este efecto hace pensar que los deportistas están sometidos a riesgos de desequilibrio de agua en el cuerpo pudiendo llegar a sufrir la deshidratación. Es por esta razón que la práctica del deporte necesita de un consumo elevado de líquidos. Con el objeto de evitar este efecto se suelen fijar "protocolos" de ingesta de líquidos". (www.nutrición deportiva - Wikipedia, la enciclopedia libre)

El agua es vital e importante para cualquier ser vivo, y también más para los deportistas que están en constante actividad y competencia, y el agua ayuda a reponer los líquidos perdidos y llevar sustancias nutritivas.<sup>23</sup>

### **Metabolismo energético**

“Si consideramos el cuerpo humano como un sistema, se puede ver que existe una cierta cantidad de mecanismos para almacenar energía en él. Estos mecanismos proporcionan al cuerpo libertad para demandar continuamente energía desde diferentes fuentes y poder mantener la homeostasis (equilibrio). Los macronutrientes (vistos desde una perspectiva de química alimentaria) existentes en los alimentos contienen su energía en los enlaces químicos que se ceden al cuerpo en las actividades metabólicas. Tras la digestión y su absorción, la energía se almacena como enlaces químicos de fácil disponibilidad en los lípidos (es decir en la 'grasa') y en el glucógeno hepático. Esta energía de los enlaces químicos es almacenada y constituye la única fuente de energía que emplea el cuerpo humano durante la ejecución del deporte (o de una actividad en general). Bajo este aspecto el metabolismo del cuerpo humano actúa como un motor de combustión interna, emplea la energía almacenada (comida en el cuerpo o gasolina en el motor) de acuerdo con la demanda de trabajo requerida”. (www.nutrición deportiva - Wikipedia, la enciclopedia libre).

Considero de gran importancia el metabolismo basal que existe diversos mecanismos para almacenar energía para la ejecución de algún deporte, y así tener un equilibrio.

**Abastecimiento de energía** En [www.nutrición deportiva](http://www.nutrición.deportiva) dice “Dependiendo del nivel y duración del ejercicio 5 minutos, 30 minutos, 1 h, 4 h, y 8 h los mecanismos que abastecen de energía al cuerpo humano son diferentes y dependerán de los hábitos dietarios a los que se someta al deportista. Si la demanda es de unos segundos (máximo 30 s) el ATP de los músculos es el mayor contribuyente, para mayores intervalos de tiempo la energía depende del transporte de oxígeno y el factor VO<sub>2</sub> máx. (Denominado también capacidad aeróbica”. 24

El abastecimiento de energía es importante, depende de la duración o la intensidad del ejercicio y los mecanismos que abastecen de energía al cuerpo en deportes de larga duración, y también del transporte del oxígeno.

### **Principales errores de la nutrición**

“Uno de los problemas más importantes en alimentación deportiva es el bajo aporte de carbohidratos. Muchos deportistas conocen la importancia que tiene estas sustancias en el rendimiento deportivo, sin embargo su consumo suele ser solo de un 40% de la energía total y la consecuencia de esta menor ingestión de glúcidos es la incapacidad de rendir adecuadamente y una mayor facilidad para fatigarse”. (BENNASSAR Marta y otros; 2006, 571).

Otros errores nutricionales son:

- “Mal reparto energético durante el día. Hay deportistas que incluso se entrenan por la mañana sin desayunar, por falta de apetito o miedo que les sienta mal la comida.
- No realizar una dieta equilibrada.
- Utilizar cocciones inadecuadas (rebozados, fritos, guisados).



- Ingerir pocos carbohidratos, muchas grasas, muchas proteínas, mucho colesterol y poca fibra.
- Insuficiencia hídrica, sobre todo en los entrenamientos y las competiciones.
- Consumo de bebidas inadecuadas: refrescos, alcohol, café, etc.
- Preocuparse de la alimentación únicamente el día de la competición.
- No respetar un reposo preprandial adecuado, o sea, comer con menos de 3 h de antelación antes del esfuerzo”. (BENNASSAR Marta y otros; 571).

Los principales errores de la nutrición se presentan en los atletas debido a su escaso consumo de carbohidratos y al no desayunar por las mañanas, consumir muchas grasas, colas, refrescos, alcohol.

## **Fundamentación teórica de la variable dependiente**

### **Rendimiento deportivo**

“Podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar”. ([www.paidotribo.com/pdfs/621/621.0.pdf](http://www.paidotribo.com/pdfs/621/621.0.pdf)).

Rendimiento deportivo de la Unidad Educativa AmuataÑampi parroquia Puyo, del Cantón Pastaza, de la provincia del Pastaza en el año 2013- 2014.

La comunidad educativa hace notar las deficiencias que existe actualmente en la institución, la falta de colaboración para efectuar de una manera normal los entrenamientos, se tienen una técnica inadecuada, no coordina los movimientos, no tienen una técnica de carrera, se salen de los entrenamientos, para llegar a un alto rendimiento deportivo necesitamos de la hidratación, la alimentación, y el respectivo descanso, además la disciplina, la puntualidad, responsabilidad, son cosas que nos llevarán al éxito deportivo de toda la institución educativa.

“El rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que para ser abordado con garantías exige un tratamiento interdisciplinar. En el Entrenamiento Deportivo, en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, etc.

([/www.monografias.com/trabajos/deportivo/deportivo.shtml](http://www.monografias.com/trabajos/deportivo/deportivo.shtml)).

“Pretender un óptimo rendimiento deportivo implica no sólo procurar unos entrenamientos de calidad, adecuados a las características personales del atleta en cada momento, sino asegurar que los procesos de recuperación puedan explotarse en su máximo. Muchos de éstos forman parte del comúnmente mencionado "entrenamiento invisible", y tres son especialmente destacables: el descanso, la hidratación y la alimentación.

([www.noticiasdegipuzkoa.com/ediciones/2006/10/23/deportes/otros/d23otr54.34477hp](http://www.noticiasdegipuzkoa.com/ediciones/2006/10/23/deportes/otros/d23otr54.34477hp)).

En [www.noticiasdegipuzkoa](http://www.noticiasdegipuzkoa) dice “Los alimentos tienen tres funciones fundamentales: aportar energía para la contracción muscular, remodelar los tejidos dañados (incorporando más tejido en el caso de los niños y jóvenes en crecimiento) y facilitar la entrada en el organismo de vitaminas y minerales. Por medio de la alimentación (y de la hidratación), aportamos a nuestro organismo los tres nutrientes principales: hidratos de carbono o azúcares, lípidos o grasas y proteínas, además de agua, vitaminas y minerales. De una dieta adecuada en calorías y en nutrientes dependerá nuestro rendimiento deportivo”.

“Es importante en el rendimiento deportivo no solo realizar entrenamientos de calidad, y tener un buen cuerpo, sino entrenar de acuerdo a las características del deportista, y también lo más importante la alimentación, la hidratación y el descanso adecuado.

## **Ejercicio y radicales libres**

“Actualmente se conoce que el ejercicio físico intenso y continuado, se acompaña de la producción de radicales libres causantes de la alteración de las membranas celulares. Se han sugerido muchos factores implicados en la producción de radicales libres y de la peroxidación lipídica subsiguiente al ejercicio físico, el aumento de la captación y utilización de oxígeno, la depleción de los sustratos energéticos, la disminución de la cadena respiratoria, la elevación de la temperatura corporal y la relativa isquemia que se produce durante la contracción muscular, están involucrados en la peroxidación citado por”. (GONZALEZ, J.C, 10).

“El aporte energético al músculo durante el ejercicio debe hacerse de manera rápida y coordinada, lo que requiere variaciones precisas del flujo de oxígeno a través de los tejidos y de la cadena respiratoria mitocondrial. El incremento en la utilización de oxígeno durante el ejercicio conduce a un aumento de la utilización mitocondrial que no se apareja con un aumento del aporte de oxígeno, lo que puede conducir a la 27 producción de radicales libres. La producción de radicales libres es una secuela del aumento del consumo de oxígeno concomitante con el ejercicio, y tiene una estrecha relación con el daño muscular. Para varios autores, la producción de radicales libres se origina durante el ejercicio y durante el estado de reposo en el periodo de recuperación”. (GONZALEZ, J.C, 10).

El ejercicio físico intenso va acompañado de la producción de radicales libre en cual es importante el aporte del oxígeno para los músculos durante el ejercicio debe hacerse de manera rápida y coordinada, en el cual aumenta el consumo de oxígeno.

## **Efectos de la anemia sobre el rendimiento**

“La anemia afecta negativamente la capacidad para realizar ejercicios. El rendimiento óptimo o el rendimiento pico puede verse reducido en personas que padecen anemia. También hay una reducción en el rendimiento durante ejercicios de resistencia submáximos. Dependiendo de la severidad de la anemia, las

actividades cotidianas pueden presentar cierta dificultad y causar falta de aliento. Si bien el mecanismo principal es la reducción en el transporte de oxígeno, la anemia puede causar otros efectos que reducen la capacidad de trabajo (e.g.,) desmejora en la termorregulación y en la inmunidad). En reposo hay un incremento en el gasto cardíaco y en la tasa ventilatoria para compensar la baja capacidad de transporte de oxígeno/dióxido de carbono asociada con la anemia”. (DANG, M. D; 2001, 714).

“Un atleta puede tener niveles de Hgb dentro de los niveles de referencia estándar pero debajo de lo que es normal para él o ella. Esto en ocasiones se denomina anemia relativa. Esto probablemente no afecte el rendimiento las actividades cotidianas pero si puede afectar negativamente el rendimiento deportivo. Si bien se ha especulado que la depleción de hierro en ausencia de anemia puede desmejorar el rendimiento deportivo, esto no parece ser cierto (2, 6, 9). Es importante señalar que los atletas no pueden alcanzar niveles de Hgb excesivamente altos, a menos que exista una tendencia genética o se utilice eritropoyetina. Durante la realización de ejercicios, el gasto cardíaco y el flujo sanguíneo muscular se incrementan a una mayor tasa en personas con anemia”. (DANG, M.D; 714).28

Considero que la anemia reduce la capacidad de trabajo o la realización de los ejercicios del deportista, también afecta en las pruebas de resistencia lo cual perjudica notablemente al rendimiento.

### **Las lesiones y su relación con el rendimiento deportivo**

“En la vida de un atleta ya sea de base o de alto rendimiento existe algo que pende sobre su cabeza como una Espada de Damocles, la inexorable posibilidad de sufrir una lesión. Entiéndase como lesión el daño o herida de los tejidos del cuerpo, infligido por una fuerza externa. Todo aquel que esté seriamente enrolado en un proceso de entrenamiento-competición está sin duda alguna a lo largo de su carrera deportiva condenado a esa posibilidad. Para comprender las características

y naturaleza de las lesiones en el deporte primeramente es factible analizar la clasificación general de las mismas”. (KARPMAN. V.L; 1989)

“Las lesiones agudas son de aparición súbita, de síntomas intensos y corta duración, las de tipo fortuito son imposibles de evitar o prevenir y tenemos en este subgrupo las provocadas por choques, resbalones, caídas, pelotazos, entre otras. Una amplia gama de las lesiones que abundan en el deporte es provocada como consecuencia de una incorrecta dirección, planificación y ejecución del entrenamiento por parte de los entrenadores o de los mismos jugadores, en las cuales haremos hincapié más adelante”. (KARPMAN. V.L; 1989)

“Las lesiones mio-tendinosas se refieren a las distensiones, contusiones, y rupturas musculares, a los desgarres, rupturas y depreciones de tendones, cuyas causas pueden ser de origen fortuito, inexorable, o provocadas. Las lesiones articulares son concernientes a daños en ligamentos, cápsulas articulares, cartílagos de recubrimiento y/o fibrocartílagos, epífisis o cabezas óseas y otras, las que a su vez pueden ser de carácter fortuito o provocadas” (KARPMAN. V.L; 1989).

Un deportista en toda su carrera no está libre de sufrir lesiones que no le permitan entrenar o si lo hacen pero con cuidado que pueden ser leves, graves, articulares, muscular, tendones.

### **Disminución del rendimiento deportivo**

“La fatiga fisiológica es aquella cuyo origen es intrínseco al deportista, y se considera un proceso de mala adaptación, pero todavía no de enfermedad. Está relacionada con el entrenamiento, la alimentación, el descanso, el número de competiciones, etc. La fatiga patológica incluye una serie de enfermedades que puede padecer cualquier individuo, y cuyo síntoma principal, inicial o residual, es la presencia de un cansancio y astenia generalizada. Estas enfermedades pueden ser de origen infeccioso, neurológico, neoplásico, cardiorrespiratorio, endocrino, o quizá evolutivo. Existen también otras causas en el ámbito de la patología, pero debidas al trabajo físico excesivo o en condiciones adversas, el síndrome de sobre

entrenamiento y el síndrome miopático del deportista fatigado (SMDF). No olvidemos que también las alteraciones psicológicas y psiquiátricas como la depresión, los estados de ansiedad, los trastornos de personalidad o de la conducta (anorexia, bulimia) pueden presentarse como un estado de fatiga crónica en el deportista”. (BUCHWALD, D; 1990, 44).

La fatiga también afecta al rendimiento de deportista que puede ser por no tener un descanso adecuado, una mala adaptación, el sobre entrenamiento, la fatiga puede causar una serie de enfermedades.

### **Métodos psicológicos para mejorar el rendimiento deportivo Entrenamiento mental.**

“Se entiende por entrenamiento mental al aprendizaje o mejora del desarrollo de un movimiento por medio de una representación psíquica intensa, sin ejercicio real simultáneo. Durante el aprendizaje de una técnica deportiva que requiera de coordinaciones complejas no sólo se recurre a la ejecución real del gesto sino también a su representación mental para lograr una mejor fijación del movimiento. El E. M. se desarrolla según tres grados: verbalización del conjunto del desarrollo del movimiento, visión de un modelo y ejecución del movimiento por desarrollo gestual”. (www.psicologia y rendimiento deportivo)

La importancia de trabajar métodos psicológicos para el deportista tratando de mejorar el desarrollo de un movimiento sin que el ejercicio sea real.

### **Hipnosis:**

En www.psicologia y rendimiento deportivo dice” El rendimiento deportivo puede ser influido por procedimientos hipnóticos de sugestión, aunque tiene mayor influencia en el aspecto psíquico, el temor al fracaso, la inquietud, la ansiedad, etc. Sin embargo el aumento del rendimiento físico se hace posible en la medida en que las perturbaciones o inhibiciones de orden psíquico influyan sobre un rendimiento potencial, en cuyo caso pueden ser eliminadas por la hipnosis”.

La psicología ayuda al rendimiento mediante procesos hipnóticos de cómo poder llegar a ganar una medalla y tratar de que no esté nervioso, la ansiedad, ayudándole en el aspecto psíquico.

### **Entrenamiento deportivo**

“Al entrenamiento deportivo, lo denominamos “sesión de entrenamiento”, y los atletas de elite, realizan normalmente dos y hasta tres “sesiones diarias de entrenamiento. El contenido de la sesión estará en función de los objetivos que deciden entre el entrenador y el atleta. Del nivel actual de dicho atleta y del periodo en que se trate, estos pueden ser: Inicial, Fundamental I, Fundamental II, Pre competición, Competición y Descanso.

También de la edad, sexo y madurez deportiva. Y por último de los medios y tiempo disponible para el entrenamiento”. (www.entrenamiento y rendimiento deportivo)

En todo deporte se realizan sesiones de entrenamiento y se plantean los objetivos, las partes del entrenamiento especificando que y como se va a trabajar con el o los deportistas.

### **El Mantenimiento Médico – Biológico.**

En www.entrenamiento y rendimiento deportivo dice “Consiste en la realización periódica de analíticas completas, para comprobar que tenemos los valores adecuados en la sangre y en la orina. Tener el peso adecuado, procurar tener el menor sobrepeso posible, y estar dentro de los valores del peso ideal durante toda la temporada”.

Este mismo autor dice “**El Descanso**, respetando los ciclos de trabajo/descanso.

Recordar que no por mucho entrenar, el rendimiento mejorará. En el equilibrio está el mejor desarrollo”

Continúa este autor y dice “**La Motivación Personal**. Cada atleta tiene unos motivos y factores psicológicos, que le harán rendir de distinta manera en las

competiciones. No es lo mismo participar en una carrera popular de barrio, que en un Campeonato de España. Habiendo atletas que se crecen con las dificultades y

Otros que se derrumban o se atenazan ante compromisos más importantes que una carrera de barrio”

Sigue este mismo autor y dice “**Las Relaciones Sociales**. Son muy importantes las relaciones que cada deportista tiene en sus círculos sociales, como son la “familia”, los “amigos”, los “compañeros de estudios y/o trabajo “La importancia de la revisión médica de los respectivos exámenes, tratando de tener el peso ideal, también el descanso adecuado, la motivación personal y las relaciones sociales influyen de manera directa en el rendimiento.

### **Alto rendimiento**

“Resumiendo lo anteriormente expuesto el entrenamiento deportivo podríamos definirlo también como un proceso sistemático y metódico que tiene como objetivo mejorar el rendimiento deportivo. El Alto Rendimiento Deportivo debe ser entendido como un proceso producto de la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias de programación, organización y control del entrenamiento con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo”. (GROSSER, M; 1989)

“Es importante conocer el entorno de las exigencias del deporte actual no menos resulta la discusión de los condicionantes del deporte de alto rendimiento. La discusión ha gravitado en torno a la insatisfacción general de los diversos sectores con los resultados deportivos alcanzados. Dicha insatisfacción ocurre porque el pueblo percibe que su desarrollo (calidad de vida) no es consonó con su nivel deportivo. La mayoría de las expresiones, acciones y propuestas muestran cada vez más que el asunto de la valoración del rendimiento deportivo tiene un claro trasfondo ideológico. Planteando un silogismo de que un supuesto desarrollo económico resulta el condicionante directo del alto rendimiento deportivo. Aunque no es interés primordial del texto extender esta discusión ofrecemos una



síntesis de los aspectos más sobresalientes para su reflexión”. (GROSSER, M; 1989)

1.” Los resultados obtenidos en la práctica deportiva es la expresión del lugar que ocupa el deporte en la sociedad y su nivel de desarrollo científico técnico”. (GROSSER, M; 1989)

2. “Que el Alto Rendimiento Deportivo es producto de un proceso sistemático vinculado con la educación física, el deporte infantil, juvenil y federativo”. (GROSSER, M; 1989)

3. “Que sin cambios en la estrategia de transformar los factores del Rendimiento Deportivo no habrá mejoría en la capacidad competitiva”. (GROSSER, M; 1989).

Es fundamental para obtener un alto rendimiento deportivo realizar procesos no solo a corto plazo sino a largo plazo, programando, organizando, controlando las actividades del entrenamiento.

### **Potencial rendimiento deportivo**

“Podemos afirmar que el potencial del entrenamiento deportivo en cuanto a la obtención del máximo rendimiento deportivo dependerá del grado de calidad de los factores comprendidos de los conceptos de HABILIDADES O CAPACIDADES ATLÉTICAS Y CALIDAD DEL ENTRENAMIENTO. Esto significa que mientras mayor calidad se disponga en los factores incluidos en los conceptos de habilidades atléticas y calidad del entrenamiento mayor será el potencial del entrenamiento a manifestarse en el rendimiento deportivo”. (LEVESQUE, Daniel; 1993).

## PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

4 Alto Rendimiento

3 Entrenamiento

Metódico y Científico

## 2 Plan Largo Plazo

### 1 Selección Talento Deportivo

“Este parámetro significa que solo un entrenamiento organizado cuidadosamente durante varios años puede conducir al máximo rendimiento deportivo”. (LEVESQUE, Daniel; 1993).

“La planificación del entrenamiento deportivo debe orientarse con unos objetivos a alcanzarse por años hasta elevar el máximo nivel de rendimiento del atleta así como las tareas, medios y criterios de evaluación necesarios para el cumplimiento de las metas trazadas”. (LEVESQUE, Daniel; 1993).

“La selección natural es considerada el acercamiento natural para el desarrollo de un atleta en el deporte. Se asume que el individuo incursiona en la práctica deportiva en un deporte específico y la evolución de su rendimiento está determinada por la coincidencia de su selección. Cuando hablamos del potencial del entrenamiento deportivo nos referimos a la capacidad que tiene el entrenamiento en producir cambios en el rendimiento deportivo.

## **2.5 HIPOTESIS**

La nutrición como factor predominante y su impacto positivo en el rendimiento deportivo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Amauta Ñampi en la ciudad de Puyo.

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable independiente:** La nutrición

**Variable dependiente:** Rendimiento Deportivo

**Conector:** su incidencia

## **III CAPITULO**

### **Metodología**

#### **3.1 Modalidad básica de la investigación.**

La investigación se guio en los principios del paradigma critico propósito (constructivista social) con un carácter cuantitativo-cualitativo. Cuantitativo porque ubico información numérica a través de la estadística descriptiva y cualitativa porque estos datos estadísticos fueron sometidos a análisis crítico con apoyo del marco teórico.

#### **Modalidad investigativa**

##### **Bibliográfica –documental**

Tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes teorías, conceptualización y criterios de diversos autores sobre Posición de la nutrición en el rendimiento deportivos, basándose en documentos (fuentes,primarias,libros, revistas, periódicos, páginas webs y otras publicaciones), e instituciones (fuentessecundarias: constitución, plan nacional para el buen vivir 2013 – 2017 de la presidencia de la república del ecuador, Ley del deporte.

##### **De Campo**

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen los acontecimientos

En esta modalidad el investigador toma contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos de la investigación.

### **3.2- Niveles o Tipos**

#### **Exploratorio**

La investigación permite el establecimiento de la hipótesis de investigación, reconocer las variables independiente, y dependiente, y hacer un sondeo del problema investigado con el reconocimiento de variables de interés.

#### **Descriptivo.**

Se estableció las relaciones que existe entre otros fenómenos como las formas de alimentación, posicionamiento, y como ayuda al rendimiento deportivo permitiendo o adoptado criterios que fortalecieron el tema investigado

#### **Asociación de variables**

Permitió hacer relaciones entre las variables y sujetos investigados, midiendo el grado de relación entre las variables: posición la nutrición como factor predominante y el rendimiento deportivo; utilizando encuestas

### **3.3 Población y Muestreo**

#### **Descripción de población**

La población que se considera para la investigación lo constituyeron 84 estudiantes de la de la unidad educativa Amauta Ñampi de la parroquia Puyo, 5 docentes, 3 autoridades del establecimiento educativo.

#### **Tipo y tamaño de la muestra**

La selección de la encuesta se realizó a través de la técnica de la entrevista y encuesta, de la siguiente manera.

- **Para los estudiantes**

Censo a 84 estudiantes de la unidad educativa Amauta Ñampi, de la parroquia Puyo, considerando total de la población.

- **Para los docentes**

Censo a 5 docentes, 3 autoridades del plantel del plantel Educativo Amauta Ñampi, ya que constituyen el nexo fundamental y por ser agentes de información

- **Para las autoridades**

Censo a los representantes legales de la unidad educativa amauta ñampi.

La población total a investigar, mediante el censo para determinar la posición de los estudiantes en la nutrición y rendimiento deportivo de la unidad educativa Amauta Ñampi en la parroquia puyo lo constituyeron 92 personas.

### 3.4 Operacionalización de variables variable independiente: la nutrición

VARIABLE INDEPENDIENTE: LA NUTRICIÓN				
Contextualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
La nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias nutritivas/ alimenticias o nutrimentos) que constituye los alimentos, la función de estos nutrientes, Las reacciones del organismo a la ingesta de los nutrientes.	Nutrientes  metabolismo	- Glúcidos - lípidos - Proteínas - Vitaminas - Minerales -Digestión de alimentos -Adsorción de alimentos -asimilación de nutrientes	¿Considera usted que las vitaminas ayudan a una buena nutrición?  ¿Piensa usted que las grasas son necesarias para la nutrición?  ¿Cree usted que los hidratos de carbono son esenciales para tener una buena nutrición?  ¿Considera usted que una buena digestión de alimentos es fundamental en la nutrición?  ¿Cree usted que la absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición?	Encuestas

**Gráfico N. 5** Operalización de variable independiente

Elaborado por: Humberto Lasso

## Operacionalización de variable dependiente

VARIABLE DEPENDIENTE: <b>rendimiento deportivo</b>				
Contextualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
Es la capacidad motrices ,habilidad, destreza que desarrolla una persona durante un juego competitivo	CAPACIDAD.	Física Coordinativas.	¿Conoces sobre qué es el rendimiento deportivo?  ¿El ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento?  ¿El desarrollo de tus cualidades motrices es importante en el juego competitivo?	Encuestas
	MOTRICIDAD	Fina Gruesa.		

**Gráfico N° 6** operalización de la variable dependiente

**Elaborado por: Humberto Lasso**

## **RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

### **Técnicas e instrumentación**

#### **Observación Directa**

Se aplicará una guía de observación dirigida a ver el desempeño de los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa Amauta Nampi del cantón Pastaza

#### **Encuesta**

Se realizará una encuesta dirigida a 84 estudiantes, 5 docentes, 4 autoridades unidad educativa Amauta Nampi del cantón Pastaza, provincia Pastaza mediante, la utilización de cuestionarios con preguntas cerradas, que permitieran la recolección de datos sobre las variables de la hipótesis de la investigación.

#### **Validez y Confiabilidad**

La validez de los instrumentos de investigación será dada por juicio de expertos, mientras que la confiabilidad se obtendrá de un pilotaje de validación del universo de estudiantes con iguales condiciones.

#### **Validez**

- Se elaboraran las preguntas de los cuestionarios en base a los parámetros establecidos en las matrices de operacionalización de variables.
- Mediante consultas a expertos sobre las características de claridad, consistencia, propiedad y pertinencia de las preguntas en relación con los propósitos de la investigación.

#### **Confiabilidad**

- Se obtendrá mediante la aplicación de los cuestionarios a estudiantes, autoridades, docentes. Se tomará en consideración las características del vocabulario y normas técnicas para la elaboración de los cuestionarios.



### 3.5 Plan para la recolección de la información

Recolección de la información

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación
¿De qué personas objetos	Los estudiantes , 4 docentes , autoridades, de la unidad educativa amauta ñampi
¿Sobre qué aspecto?	La nutrición y su influencia en el rendimiento deportivo
¿Quién y quiénes?	investigador
¿Cuándo?	01 de enero de 2012- 2013
¿Dónde?	Tercero de bachillerato de la unidad educativa "amauta ñampi." del cantón Pastaza
¿Cuántas veces?	A 92 personas
¿Qué Técnicas de recolección?	Encuesta dirigida
¿Con que?	Cuestionario dirigido
¿En qué situación?	En horas de labores educativas

**Grafico N°7:** plan de recolección

**Elaborado por:** Humberto Lasso

### **3.6 Plan para el procesamiento de la información.**

Los datos recogidos (datos en bruto) se transformaran siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida: es decir, limpieza de la información defectuosa, contradictorio, incompleta, no pertinente, otros.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.
- Manejo de información, reajuste de cuadros con casillas vacías .con datos tan reducidos cuantitativamente que no influye significativamente en los análisis.
- Estudios estadísticos de datos para la presentación de resultados.

#### **3.6.1 Procedimientos para el análisis e interpretación de resultados**

- Análisis y representación de resultados
- Análisis de los resultados estadísticos destacando tendencias o relaciones fundamentales, de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretar de los resultados con apoyo del marco teórico en el aspecto pertinente.
- Comprobación de hipótesis para verificar estadística.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

## CAPITULO IV

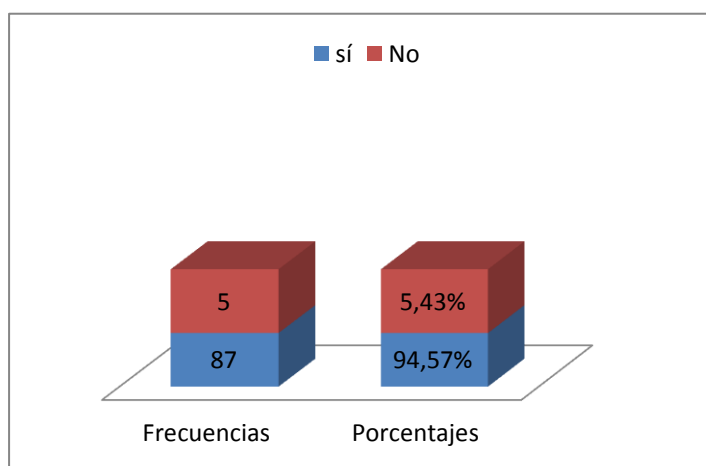
### 4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### 4.1. Encuesta dirigida a autoridades, docentes y estudiantes

1.- ¿Considera usted que las vitaminas ayudan a una buena nutrición?

Opciones	Frecuencias	Porcentajes
sí	87	94,57%
No	5	5,43%
TOTAL	92	100%

**Cuadro No 9** ¿Considera usted que las vitaminas ayudan a una buena nutrición?



**Gráfico 16** ¿Considera usted que las vitaminas ayudan a una buena nutrición?

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

#### Análisis e interpretación de resultados

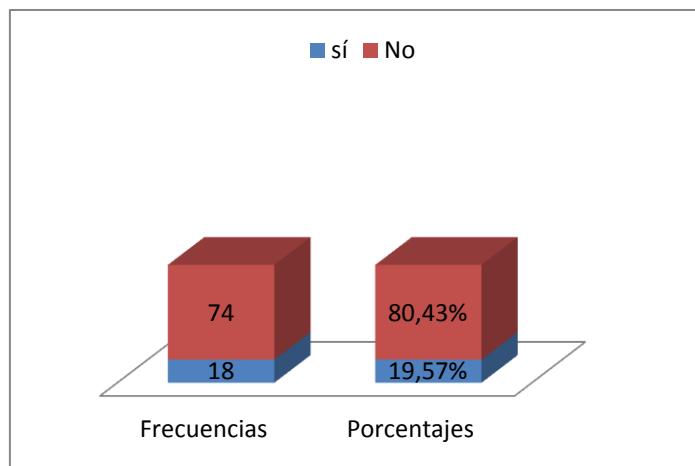
En la encuesta aplicada a 92 estudiantes, se obtuvieron las siguientes respuestas: 87 por el sí, 5 por el no.

En consecuencia observada el gráfico, el 94,57% de encuestados están de acuerdo que las vitaminas ayudan a una buena nutrición, mientras 5,43% manifiestan que no.

2.- ¿Piensa usted que las grasas son necesarias para la nutrición?

Opciones	Frecuencias	Porcentajes
sí	18	19,57%
No	74	80,43%
TOTAL	92	100%

**Cuadro 10** ¿Piensa usted que las grasas son necesarias para la nutrición?



**Gráfico 17** ¿Piensa usted que las grasas son necesarias para la nutrición?

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

### **Análisis e interpretación de resultados**

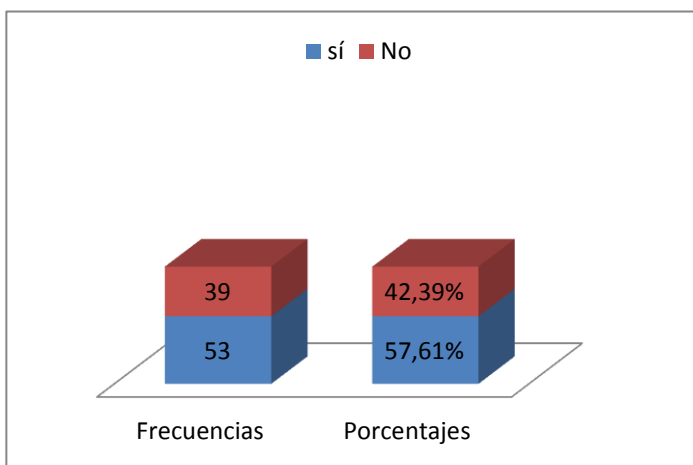
En la encuesta aplicada a 92 estudiantes, se obtuvieron las siguientes respuestas: 74 por no, 18 por el si

En consecuencia observada el grafico, el 80.43% de encuestados no están de acuerdo que las grasas son necesarias para la nutrición, mientras 19,57% manifiestan que sí.

3.- ¿Cree usted que los hidratos de carbono son esenciales para tener una buena nutrición?

Opciones	Frecuencias	Porcentajes
sí	53	57,61%
No	39	42,39%
TOTAL	92	100%

**Cuadro 11** ¿Cree usted que los hidratos de carbono son esenciales para tener una buena nutrición?



**Gráfico 18** ¿Cree usted que los hidratos de carbono son esenciales para tener una buena nutrición?

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

### **Análisis e interpretación de resultados**

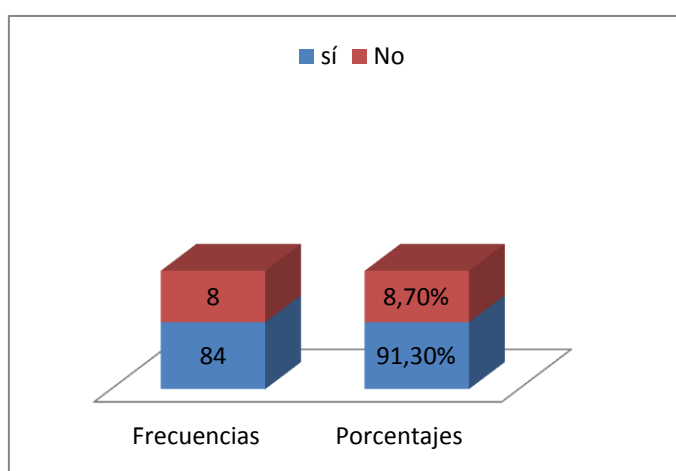
En la encuesta aplicada a 92 estudiantes, se obtuvieron las siguientes respuestas: 53 por sí, 39 por el no

En consecuencia observada el gráfico, el 57.61% de encuestados están de acuerdo que las vitaminas ayudan a una buena nutrición, mientras 42.39% manifiestan que no.

4.- ¿Considera usted que una buena digestión de alimentos es fundamental en la nutrición?

Opciones	Frecuencias	Porcentajes
sí	84	91,30%
No	8	8,70%
TOTAL	92	100%

**Cuadro 12** ¿Considera usted que una buena digestión de alimentos es fundamental en la nutrición?



**Gráfico 19** ¿Considera usted que una buena digestión de alimentos es fundamental en la nutrición?

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

### **Análisis e Interpretación de resultados**

En la encuesta aplicada a 92, se obtuvieron las siguientes respuestas: 84 por sí, 8 por el no

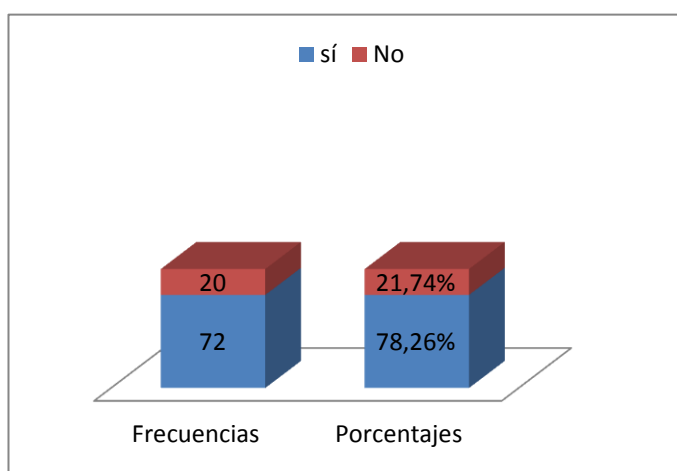
En consecuencia observada el gráfico, el 91.30% de encuestados están de acuerdo que una buena digestión de alimentos es fundamental en la nutrición, mientras que el 8.70% manifiestan que no.

La digestión transforma los carbohidratos, grasas y proteínas en compuestos que se pueden absorber: glucosa, ácidos grasos y aminoácidos, respectivamente. No vas a tener hinchado el vientre, no vas a tener gases, vas a tener buena energía, además vas a obra bien, etc., no es necesario ser delgado pero si te excedes en la comida seguro la digestión es más lenta

5.- ¿Cree usted que la absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición?

Opciones	Frecuencias	Porcentajes
sí	72	78,26%
No	20	21,74%
TOTAL	92	100%

**Cuadro13** ¿Cree usted que la absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición?



**Gráfico 20** ¿Cree usted que la absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición?

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

### **Análisis e Interpretación de resultados**

En la encuesta aplicada a 92, se obtuvieron las siguientes respuestas: 72 por si, 20 por el no

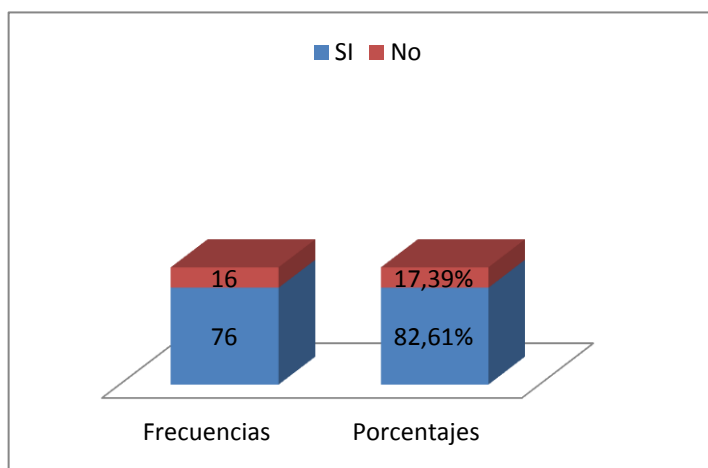
En consecuencia observada el grafico, el 78.74% de encuestados están de acuerdo que la absorción de los nutrientes ayuda auna mejor nutrición, mientras que el 21.26% manifiestan que no.

La absorción implica el paso de los productos finales de la digestión, junto con vitaminas, minerales, agua, etc. a través del aparato digestivo a nuestro organismo

6.- ¿Conoce usted sobre qué es el rendimiento deportivo?

Opciones	Frecuencias	Porcentajes
Si	76	82,61%
No	16	17,39%
TOTAL	92	100%

**Cuadro14:** ¿Conoce usted sobre qué es el rendimiento deportivo?



**Grafico 21** Conoce usted sobre qué es el rendimiento deportivo?

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

### **Análisis e Interpretación de resultados**

En la encuesta aplicada a 92 se obtuvieron las siguientes respuestas: 76 por si 16 por el no

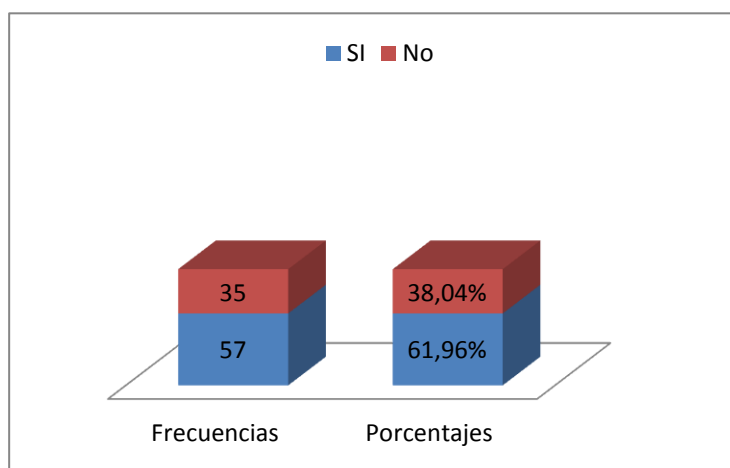
En consecuencia observada el grafico, el 82.61% de encuestados no están de acuerdo que conocen qué es el rendimiento deportivo, mientras 17.39% manifiestan que no.



7.- ¿cree usted que el ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento deportivo?

Opciones	Frecuencias	Porcentajes
Si	57	61,96%
No	35	38,04%
TOTAL	92	100%

**Cuadro 15** ¿cree usted que el ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento deportivo?



**Grafico 22** ¿cree usted ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento deportivo?

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

### **Análisis e Interpretación de resultados**

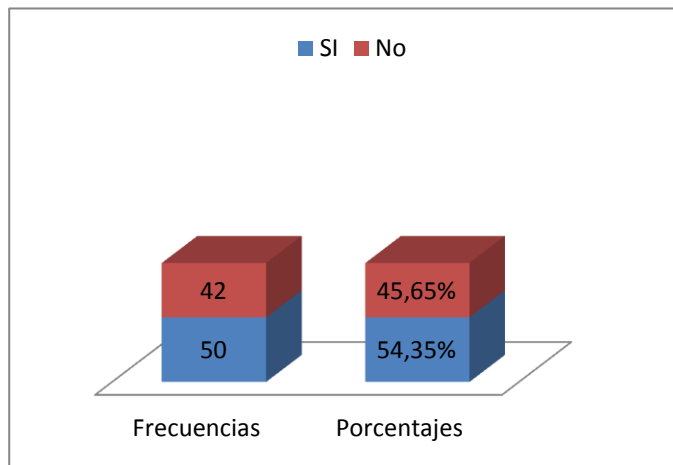
En la encuesta aplicada a 92, se obtuvieron las siguientes respuestas: 57 por si 35 por el no

En consecuencia observada el grafico, el 61.96% de encuestados están de acuerdo, que el ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento deportivo, mientras 38.04% manifiestan que no.

8.- ¿cree usted que el desarrollo de tus cualidades motrices es importante en el juego competitivo?

Opciones	Frecuencias	Porcentajes
Si	50	54,35%
No	42	45,65%
TOTAL	92	100%

**Cuadro16:** ¿cree usted que el desarrollo de tus cualidades motrices es importante en el juego competitivo?



**Gráfico 23:** ¿cree usted que el desarrollo de tus cualidades motrices es importante en el juego competitivo?

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

### Análisis e Interpretación de resultados

En la encuesta aplicada a 92, se obtuvieron las siguientes respuestas: 50 por si 42 por el no

En consecuencia observada el grafico, el 54.35% están de acuerdo que el desarrollo de tus cualidades motrices es importante en el juego competitivo, mientras 45.65% manifiestan que no

Se deduce que las cualidades motrices son importantes en el juego competitivo

## **4.2. COMPROBACIÓN DE LAS PREGUNTAS DIRECTRICES**

Una vez seleccionado el tema el desarrollo de la investigación se inicia con el enfoque contextual el planteamiento de las preguntas directrices que fueron la base para reemplazar la aplicación de la comprobación de la hipótesis en razón de que el desarrollo y planteamiento de los objetivos permitieron que se justifique y ayude a determinar: La nutrición como factor predominante y su impacto positivo en el rendimiento deportivo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la unidad educativa amauta ñampi en la ciudad de puyo. Estas variables que fueron desarrolladas en el marco teórico permitieron que con criterios y opiniones seleccionadas por el investigador se pueda obtener los resultados planteados en los objetivos pues la nutrición como factor predominante y darle una importancia pedagógica y también al rendimiento deportivo.

Es importante señalar que el docente carece de conocimiento de la nutrición y no a sabido dar una motivación adecuada necesaria para tener una buena nutrición y dar a los estudiantes una alimentación buena y sana para que tengan un mejor desempeño en el estudio y en el rendimiento físico, tal criterio fue importante en la unidad educativa Amauta Ñampi, mismo que se pudo apreciar en las respuestas que dieron los encuestados en la pregunta

Aplicar la pregunta 1. ¿Considera usted que las vitaminas ayudan a una buena nutrición? La respuesta fue positiva y muy contundente, así lo determinaron 94,57% del estudiantes y el 100% docentes y autoridades afirman que si

Aplicar la pregunta 2.- ¿Piensa usted que las grasas son necesarias para la nutrición? la respuesta es negativa, así lo determinaron el 80,43% de los estudiantes y el 100% de los docentes y autoridades afirman que no

Aplicar la pregunta 3.- ¿Cree usted que los hidratos de carbono son esenciales para tener una buena nutrición? Ante esto el 57,61% de estudiantes, y el 100% de autoridades y docentes afirman que si

Aplicar la pregunta 4.- ¿Considera usted que una buena digestión de alimentos es fundamental en la nutrición? También los resultados son latamente positivos, el 91,30% de estudiantes y el 100% de autoridades, docente a firman que

Aplicar la pregunta 5.- ¿Cree usted que la absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición? Ante esto el 78,26% de estudiantes y el 100% de autoridades y docentes afirman que si

En cuanto se refiere al rendimiento deportivo en los estudiantes de tercer año de bachillerato de la unidad educativa Amauta Ñampi se puede manifestar que la pregunta

Aplicar la pregunta 6.- ¿Conoce usted sobre qué es el rendimiento deportivo? El 82,61% de estudiantes y el 100% de autoridades, docentes afirman que si

Aplicar la pregunta 7.- ¿cree usted que el ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento deportivo?De igual manera se observa un alto porcentaje 61,69%de estudiantes y el 100% de autoridades y docentes afirman que si

Aplicar la pregunta 8.- ¿cree usted que el desarrollo de tus cualidades motrices es importante en el juego competitivo? El 54,35% de estudiantes y el 100% de autoridades y docentes afirman que si

En consecuencia estos resultados obtenidos dan las respuestas positivas y negativas ya que el tema de investigación fue tan necesario y favorable para los estudiantes puedan tener una adecuada nutrición y rendimiento Deportivo, y académico

## CAPITULO V

### Conclusiones

- Se determinó que los estudiantes desconocen sobre la nutrición y los beneficios que esta ofrece, por lo tanto se limitan al consumo de ciertos alimentos y alimentos chatarra. dejando de lado alimentos nutritivos como frutas y verduras.
- La mala nutrición de los estudiantes los condicionan al momento de realizar algún tipo de actividad física ya al que no estar bien nutridos el organismo no suministra la energía necesaria para desarrollar su forma eficaz la actividad
- La falta de tiempo de los padres por diversas actividades que estos tienen no pueden preparar alimentos nutritivos para sus hijos, entregando dinero para la compra de alimentos en la institución y el fin de semana es donde consume más cantidad de alimentos tratando de compensar la mala alimentación de transcurso de la semana.
- Los profesores de cultura física tiene un conocimiento limitado acerca de temas de nutrición y rendimiento deportivo para ponerlos en prácticas con sus estudiantes.

## Recomendaciones

- Se recomienda a motivar a los estudiantes hacia el cambio de sus hábitos alimenticios para que introduzca en su dieta alimentos nutritivos y puedan conocer todos los beneficios que brindan la gran variedad de productos que existen a nuestro alcance , contribuyendo de esta forma a que su organismo mejore su rendimiento tanto físico como intelectual
- Dar más importancia al tema de la nutrición por parte de profesores, estudiantes, y padres de familia ya que por cuestiones de facilidad nos limitamos al consumo de ciertos alimentos y obviamos los productos frescos y nutritivos que nos brindan grandes beneficios que pueden ayudar a múltiples problemas de salud.
- Proponer guías nutricionales para la alimentación diaria de los estudiantes, la misma que con ayuda de los padres deberán ser instauradas en sus hogares para mejorar la calidad de alimentación de uno de los estudiantes.
- Realizar la capacitación y actualización de conocimiento en temas de nutrición a los profesores para posteriormente ser puesto en práctica y poder mejorar el rendimiento de los estudiantes y sus diversas actividades.

## CAPITULO VI

### 6. LA PROPUESTA

#### 6.1 DATOS INFORMATIVOS TEMA:

- La guía alimentaria como elemento importante en la nutrición y de los estudiantes del tercer año de bachillerato de la unidad educativa "AmautaÑampi" de la ciudad del puyo, de la Provincia de Pastaza.

- **BENEFICIARIOS:**

Docentes, estudiantes, autoridades y padres de familia de la Unidad Educativa Amauta Ñampi

- **UBICACIÓN:**

La unidad educativa "Amauta Ñampi, está ubicado en el barrio Cumanda en la calle Gonzalo Suarez a lado de la unidad educativa Thomas Romero Gross de la ciudad de Puyo. Provincia de Pastaza.

- **TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN**

**Inicio:** mayo de 2013

**Finalización:** mayo del 2014

- **EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE:**

**Investigador:** Humberto Lasso

## **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

del plantel educativo, además la guía alimentaria como elemento importante en luego de la investigación realizada se determinó que el documento guía está elaborada para mejorar los hábitos nutricionales de los estudiantes la nutrición de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Amauta Ñampi de la ciudad de puyo, está fundamentada en los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas a docentes y estudiantes, los mismos que demostraron la necesidad de manejar una guía alimentaria y buscar siempre dinamizar los diferentes aspectos en la nutrición para encontrar nuevas posibilidades de mejoramiento institucional. Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información sin embargo algunas instituciones educativas y particulares han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de la alimentación, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

## **6.3 JUSTIFICACIÓN:**

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

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



Se hace necesario contar con una guía alimentaria que sea didáctica y práctica, utilizable por todos los responsables de la institución, el diseño y ejecución de la propuesta que estará disponible para su ejecución. Con el fin de contar con normas y procedimientos como parámetros o estándares que nos den la calidad buscada y mediante la socialización se permita la sensibilización de todos los actores para su aplicación. Por otra parte, la guía alimentaria ofrece al personal docente y estudiantes una oportunidad para determinar roles de responsabilidad y ayuda en el cumplimiento de sus labores que resultará particularmente valioso y de gran utilidad y así evitar problemas de desnutrición y obesidad, dejar pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera oportuna. La elaboración de una guía servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en él se contempla a fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes y la oportuna información sobre la nutrición y por ende el buen rendimiento deportivo de los estudiantes sea una realidad. Esta guía elemental será una fuente importante de información escrita y será un instrumento para el desarrollo de las actividades tanto intelectuales como en las unidades de clase, servirá también como un mejoramiento dentro de la institución y como un aporte valioso para solucionar problemas de nutrición .

## **6.4 OBJETIVOS**

### **GENERAL**

- Elaborar una guía nutricional que contenga nutrientes con mayor aporte energético para la salud de los estudiantes de la unidad educativa “Amauta Ñampi” de la ciudad de Puyo.

### **ESPECÍFICOS**

- Poner en práctica la guía nutricional para obtener un buen rendimiento deportivo de los estudiantes del bachillerato de la unidad educativa Amauta Ñampi de la ciudad del Puyo

- Demostrar que una nutrición controlada en las sustancias nutritivas, la calidad y cantidad es un beneficio tanto para los estudiantes como para la institución educativa en general.
- Utilizar listados de productos nutricionales alternativos de cada región que sean de gran utilidad nutritiva y bajo costo.

## **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

El presente trabajo está enfocado exclusivamente sobre la nutrición de los estudiantes del bachillerato de la unidad educativa Amauta Ñampi de la ciudad de Puyo, el haber elaborado una guía alimentaria práctica y beneficiosa para la comunidad educativa considero que es factible la utilización y la difusión dentro de la institución, la ejecución inmediata será cuestión exclusiva de las autoridades, considerando que la guía alimentaria debe darse a conocer en todos los niveles y dependencias de la institución. Será de gran utilidad informativa y además de una sencilla aplicación para quienes se interesen conocer este documento, es importantetambién mencionar que al utilizar la guía alimentaria en la institución mejorará notablemente el rendimiento físico y académico de los estudiantes.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICO – TÉCNICA**

En un mundo globalizado y que se encuentra en constante evolución en todos los ámbitos, la nutrición de los seres humanos no escapará la atención de quienes son encargados de investigar y estudiar temas sobre los alimentos con sus beneficios y bondades que ofrece la naturaleza en su gran dimensión. Conceptualizando la guía alimentaria se puede decir que es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y la composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a la población y en especial a los estudiantes de la unidad educativa Amauta Ñampi para que seleccionen una dieta saludable, la guía nutricional está presentada en forma sencilla y comprensible que ayuda a personas sin conocimientos científicos de alimentación

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

### **6.6.1 GUÍA ALIMENTARIA**

La guía nutricional como se había señalado anteriormente es un instrumento educativo, científico y necesario para manejar una alimentación adecuada de las personas y en especial la alimentación de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la unidad educativa Amauta Ñampi, esta información será objetiva.

En el conocimiento de las raciones, composición química, hábitos y consumo de los alimentos, tomando en cuenta la realidad social, cultural y económica de los hogares. Hay que destacar la edad en la cual se encuentran los jóvenes estudiantes y que esta etapa comprende la adolescencia que marca de 10 a los 18 años, en esta etapa ocurren diversos cambios físicos, psíquicos y sociales que se transforman de niño a adulto, para nuestro estudio los estudiantes de la unidad educativa Amauta Ñampi, se encuentran en la edad de 16 a 18 años que comprende los de tercer año de bachillerato

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

### **6.6.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Una nutrición saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, los nutrientes esenciales

son: las proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibras, vitaminas, minerales y agua. Se ha demostrado que una buena alimentación previene las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, así, la alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades. Con respecto a la situación de salud existen **dos tipos de problemas nutricionales**, la una **por exceso** y la otra **por defecto**, en el primer caso se encuentran las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión diabetes y enfermedades cardiovasculares, en el segundo caso se trata de enfermedades como la desnutrición crónica o la falta de ciertas sustancias nutritivas, es posible que en la institución educativa no existan estudiantes con desnutrición crónica pero pueden presentarse situaciones de estudiantes mal alimentados y la guía nutricional servirá para prevenir la desnutrición de los estudiantes, ambos tipos de problemas pueden ser prevenidos con una alimentación sana y adecuada.

Una alimentación es voluntaria y se lo realiza cotidianamente pero no todos se alimentan de igual modo, una gran parte de estudiantes prefieren las comidas rápidas o llamadas comidas chatarra, por esta razón a continuación se presenta algunos aspectos sobre las costumbres.

- Los alimentos que se tenga al alcance y se pueda adquirir, por motivos económicos, en cantidad y calidad.
- Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.
- Las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia o simplemente tenemos la costumbre de comer ciertos alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones.
- Ciertas creencias individuales y sociales, se puede suponer que tal alimento “hace bien” o “hace mal” o “engorda” y ello hace que lo consumamos o dejemos de hacerlo. Son modas que se instalan y que en la mayoría de ellas juegan un papel fundamental.

- La publicidad y los medios masivos de comunicación que persisten en la compra de varios productos elaborados.
- En ciertas ocasiones, la falta de tiempo hace que se compren comidas elaboradas fuera del hogar o que no coman alimentos que son benéficos para el organismo porque supuestamente “dan más trabajo” en su preparación.

### **6.6.3 FORMACIÓN DE GRUPOS ALIMENTICIOS FUENTE**

- **CEREALES:** (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), y sus derivados (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y legumbres secas (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos,): son fuente principal de Hidratos de Carbono y de Fibra.
- **VERDURAS Y FRUTAS:** son fuente principal de Vitaminas C y A, de Fibra y de sustancias minerales como el Potasio y el Magnesio. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.
- **LECHE, YOGUR, Y QUESO:** nos ofrecen **PROTEÍNAS COMPLETAS** y son fuente principal de Calcio.
- **CARNES Y HUEVOS:** ofrecen las mejores **PROTEÍNAS** y son fuente principal de Hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar).
- **ACEITES, FRUTAS SECAS, SEMILLAS Y GRASAS:** son fuente principal de Energía y de Vitamina E. Los aceites son indispensables para nuestra vida. La grasa de origen animal no lo es.
- **AZÚCAR Y DULCES:** dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Se consideran alimentos complementarios, es decir que completan al resto.

- Todos estos grupos son importantes. Consumirlos en las cantidades adecuadas y proporcionadamente nos ayuda a vivir con buena salud.

#### **6.6.4 NECESIDADES DE ENERGÍA**

Las necesidades de energía están estrechamente relacionadas con el sexo, edad y en una forma muy importante con el nivel de vida y la actividad física. Clasifica tu actividad física como ligera, moderada o intensa, principalmente de acuerdo a las actividades físicas que realizas en la unidad educativa o en tu tiempo libre.

#### **6.6.5 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA**

**1.- Actividad ligera** Estudiantes que no practican deportes, no realizan ejercicio en forma regular o trabajan y pasan gran parte del día sentados

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

#### **3. - Actividad intensa:**

Estudiantes que practican regularmente algún deporte de competencia, como fútbol o atletismo o aquel joven que realiza un trabajo que requiere un gran esfuerzo físico. Debido a que te encuentras en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, tu alimentación debe aportar la energía (o calorías) y todos los nutrientes que necesitas para tener el mejor estado de nutrición y salud. La siguiente tabla muestra la cantidad de calorías (Kcal.) que necesitas diariamente, según el tipo de actividad física que realizas

## NECESIDADES DE CALORÍAS SEGÚN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Cuadro No 17

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

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

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

**¿Por qué necesitas tomar leche?** La leche, el yogurt, quesillo y queso te aportan proteínas de buena calidad y calcio. Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos de tu cuerpo y para que éste funcione normalmente.

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

### **¿Cuánto necesitas consumir diariamente?**

4 tazas de leche o yogurt.

1 rebanada de queso

1 Reemplazo a 1 taza de leche.

Aumenta el consumo de leche. Prefiere la de bajo contenido graso.

Recuerda que puedes reemplazarla por yogurt, quesillo o queso fresco.

### **¿Por qué necesitas comer carne?**

Las carnes te aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc. Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento de tu organismo y para prevenir enfermedades como la anemia. El pescado contiene además grasas que te ayudan a prevenir las enfermedades del corazón. Las cecinas, embutidos, las vísceras (hígado, sesos), las carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero), contienen grasas saturadas y colesterol. Consúmelas sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad. Puedes consumir huevos 3 veces a la semana, en reemplazo de la carne.

### **¿Cuánto necesitas consumir diariamente?**

Una presa de pescado fresco o en conserva, o pollo, o pavo, o 1 taza de legumbres cocidas o 1 huevo. Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así cuidas tu corazón

### **¿Por qué necesitas comer verduras y frutas?**

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



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

### **¿Cuánto necesitas consumir diariamente?**

- 2 platos de verduras crudas o cocidas y 3 frutas Aumenta tu consumo de frutas verduras y legumbres te mantendrán sano y en forma.

### **¿Cuánto pan, arroz, fideos o papas necesitas comer? •**

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

### **¿Necesitas consumir aceites y grasas?**

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

Recuerda que muchos alimentos procesados contienen sal como snacks, papas fritas, galletas saladas, suflitos y otros. Por lo tanto, no agregues sal extra a tus comidas y prefiere los alimentos con menos sal. Disminuye tu consumo de azúcar. Recuerda que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles)

## CANTIDAD DIARIA DE ALIMENTOS

**Cuadro No 18**

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

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

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

**Sabías que si realizas Actividad Física:**

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

**Realiza Actividad Física donde puedas aumentar tú**

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

**La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de:**

- Coordinación.
- Agilidad.
- Equilibrio.

### **Cómo?... simple:**

- Practica deportes.
- Juega con tus amigos.
- Realiza actividades al aire libre en familia o con tus amigos.
- Participa en grupos de danza y baile.

### **6.6.6 OTRAS ALTERNATIVAS DIETÉTICAS**

#### **Alimentación y nutrición**

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

Nuestro cuerpo necesita alimentos ricos en nutrientes, los nutrientes que alimentan nuestras células, los nutrientes que ayuden a sanar nuestro cuerpo de cualquier deficiencia. Tenemos que disfrutar de nuestra comida y alimentar nuestro cuerpo al mismo tiempo. Necesitamos una **nutrición equilibrada** que evite los alimentos refinados y procesados. Necesitamos más verduras frescas, comer más pasta de trigo entero y más cereales integrales. Necesitamos alimentos cultivados sin productos químicos y pesticidas, sin hormonas y antibióticos.

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

Es necesario incluir verduras que proporcionan la mayor parte de los minerales y las **vitaminas**. Es necesario incluir el pescado, frutos secos que proporcionan

principalmente **proteínas** y grasas saludables, los cereales integrales que proporcionan hidratos de carbono y más nutrientes saludables.

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

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

### **No solo alimentación**

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

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

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

Es natural que en esta etapa de rebeldía los chicos también coman lo que les provoca sin reparar en las consecuencias, pues no las conocen y/o no les interesa. Por eso, en casa tienes que organizar y fijar horarios, enseñarle a tu hijo(a) a comer de todo y a controlar sus impulsos, y sobre todo, brindarle comida nutritiva y apetitosa que satisfaga sus necesidades nutricionales y evite que vaya a la calle a comer cosas que le van a hacer daño.

## **Ejemplos de menú de dieta para adolescentes**

### **Desayuno**

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

### **Media mañana**

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

### **Almuerzo**

Espaguetis Carne de ternera con salsa de (ajo, cebolla y zanahoria) y alcachofas  
Fruta de temporada y pan

### **Merienda**

Yogur y galletas sencillas

### **Cena**

Ensalada con patata cocida Fruta de temporada

## **Dieta para adolescentes II**

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

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

### **Panes y almidones**

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

- 3 rebanadas de pan
- Taza de cereal cocido, pasta, patatas o arroz
- 1 onza de  $\frac{3}{4}$  de taza de cereal seco

### **Frutas**

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

- $\frac{1}{2}$  taza de fruta enlatada o jugo de frutas.
- 1 fruta fresca, como una manzana, durazno o pera
- De 15 a 20 uvas
- 1  $\frac{1}{2}$  taza de melón

### **Carne – sustitutos de la carne**

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

- De  $\frac{3}{4}$  a 1 taza de frijoles secos cocidos o legumbres.
- 1 huevo
- 1 onza de queso
- De 2 a 3 onzas de carne, de pescado o aves

### **Leche o yogur**

Necesitan de 3 a 4 porciones diarias.

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

### **Vegetales**

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

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

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

### **Grasas**

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

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

### **Dulces y postres**

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

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

Por último, una porción es una cantidad mediana, como 1/8 de un postre ½ taza de helado de crema, una galleta de 3 pulgadas, ½ taza de budín o 2 galletas pequeñas



## **A TENER EN CUENTA CON EL JOVEN FUTBOLISTA.**

Una serie de estudios de investigación realizados con niños y jóvenes deportistas, donde se analizaron sus necesidades nutricionales, permiten elaborar las siguientes recomendaciones:

Es necesaria una atención especial en aquellos deportistas que tienen problemas de sobrepeso e inician una restricción de su aporte energético. Esto conlleva una pérdida de proteínas y de masa magra que pueden comprometer la salud y el rendimiento deportivo.

Los jóvenes presentan una peor economía de movimiento que la población adulta. Eso supone un mayor coste energético de manera que, para una misma actividad física, un niño de 11 a 16 años gasta entre un 10 y un 15% más de energía que un adulto.

En las sesiones de entrenamiento con una duración superior a los 30 minutos es necesario fomentar la hidratación para evitar un excesivo aumento de la temperatura corporal. Las sesiones de entrenamiento deben adaptarse para favorecer la hidratación aunque los deportistas no tengan sed.

El control del peso corporal antes y después de la sesión de entrenamiento es el mejor método para comprobar la pérdida de líquido. La pérdida de peso corporal es debida, casi en su totalidad, a la pérdida de agua.

El enfriamiento de la bebida y la inclusión de azúcar y saborizantes ayudarán a un mayor consumo de líquidos, antes, durante y al finalizar la sesión de entrenamiento o competición.

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES**

Durante la adolescencia los futbolistas pueden presentar unas **necesidades diarias de proteínas superiores** a los adultos. Los niños presentan un **gasto energético**

**superior** al de adolescentes y adultos en actividades como la marcha, la carrera a pie e infinidad de deportes.

Se debe fomentar la alimentación con **productos de la tierra**. Las verduras, legumbres, pescados, pan, frutas,...etc., son alimentos fundamentales para una dieta equilibrada.

Manteniendo las recomendaciones generales, se debe **respetar en lo posible el gusto y potenciar las preferencias individuales**. Masticar bien para facilitar la digestión y comer en compañía para disfrutar de ella.

En la preparación de los alimentos hay que **evitar los guisos complejos** que añaden grasas y salsas. Pueden provocar trastornos digestivos y aumentar el contenido calórico. Es mejor recurrir a preparaciones sencillas y elegir alimentos de buena calidad.

La **ingesta energética** debe ser suficiente para **cubrir las necesidades del metabolismo basal y de la actividad física realizada**.

El control del peso corporal y el índice de masa corporal deben ser utilizados para evitar el sobrepeso y prevenir la aparición de una patología asociada.

Es aconsejable la **distribución de la ingesta diaria en función del horario de entrenamiento, estudio y/o trabajo**. Recomendamos la realización de un mínimo de 3 comidas diarias junto con 2 tentempiés, con una ingesta proporcional de los diferentes nutrientes. El **desayuno es básico y nunca debe faltar**.

Se deben **evitar las dietas milagrosas**, la toma de medicamentos o productos diseñados para la pérdida de peso o la utilización de suplementos vitamínicos o energéticos sin haberlo contrastado con un profesional de la nutrición.

Hay que procurar beber más agua de la que necesitamos. La sed aparece cuando estamos deshidratados. La **hidratación necesita una atención especial** sobre todo cuando el ejercicio físico se realiza en ambientes húmedos y calurosos. Para

incentivar la hidratación, la bebida debería incluir azúcar y pequeñas cantidades de sodio.

(c) CF Patronato 2007-2012

Ejemplo de menú diario

Comida	Momento día	Alimentos
Desayuno	Mañana	<p>a) 1 taza grande de leche entera ó <u>2 yogures</u> ó 1 trozo de queso semicurado de unos 40 g ó 1 porción de queso fresco de 100 g.</p> <p>b) <u>50g de cereales tipo muesli u all bran</u> (sin azúcar añadido) ó 2 rebanadas de pan blanco, integral, tostado o normal (50 g)</p> <p>c) 1 zumo de fruta ó <u>una pieza de fruta mediana (125 g)</u> ó media taza de macedonia de frutas</p> <p>d) 1 cucharada sopera de mermelada</p> <p>e) café, té o infusión</p>
Almuerzo	Media mañana (después de entrenar)	<p>a) <u>1 bocadillo pequeño (50 g de pan)</u> con 2 lonchas de queso fresco (30-40 g) ó 2 lonchas de jamón de york (30-40 g) ó 1 lata de atún sin aceite ó 2 lonchas de pavo</p>
Comida	Mediodía	<p>a) 1 plato de verdura (judías verdes, alcachofas, coliflor, brócoli, espinacas, calabacín, berenjenas,...) (250 g) con 1 patata cocida (125 g) ó <u>1 plato de ensalada (lechuga, tomate, maíz, cebolla, pimiento, pepinillos, aceitunas-pocas,</u></p>

		<p><u>zanahoria, remolacha, espárragos, ...)</u>de 250-300 g</p> <p>b) 1 ración de arroz (150 g, unos 60 en crudo) ó 1 de pasta (60 g en crudo) <u>ó lentejas</u>, alubia, garbanzos, guisantes (unos 75 g en crudo ó 125 g cocidos)</p> <p>c) 1 ración de carne (pechuga de pollo, pavo, chuletillas de cordero, filete ternera) unos 100 g ó <u>de pescado (salmón, atún, emperador, lenguado, gallo, bacalao, rape,...)</u>unos 150 g ó 2 huevos.</p> <p>d) <u>pan (2 rebanadas ó 1 panecillo de 50 g)</u></p> <p>e) 1 fruta mediana (125 g) ó 1 zumo de fruta natural ó 1-2 yogures</p>
Merienda	Media tarde	<p>a) <u>1 yogur descremado</u></p> <p>b) 1 pieza de fruta (125 g) ó 4 galletas tipo María</p>
Cena	Noche	<p>a) 1 plato de sopa de pasta (150 g) ó <u>60 g de arroz en crudo</u> ó 60 g de pasta en crudo.</p> <p>b) <u>1 ensalada (plato sopero con tomate, lechuga, zanahorias, maíz, cebolla, ¼ de lata de atún, ½ loncha de jamón dulce)</u> ó 60 g crudos de lentejas, guisantes, garbanzos.</p> <p>c) 1 ración de pescado (salmón, atún, emperador, lenguado, gallo, bacalao, rape,...) unos 150 g ó <u>2 huevos</u> ó 1 ración de carne (pechuga de pollo, pavo, chuletillas de cordero, filete ternera) unos 100 g.</p> <p>d) <u>pan (2 rebanadas ó 1 panecillo de 50 g)</u></p>

		e) 1 fruta mediana (125 g) ó 100 g de queso fresco tipo Burgos
--	--	--

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

## **DIETA DEL FUTBOLISTA, PREVIO A UN ENCUENTRO**

### **DIETA PARA FUTBOLISTA**

El deportista necesita un cuerpo bien entrenado y bien nutrido, a través de una correcta y equilibrada alimentación. El hecho de seguir una alimentación equilibrada contribuirá a que el futbolista se mantenga en un buen estado de salud y aproveche sus capacidades físicas al máximo

Los alimentos están constituidos por un conjunto de sustancias nutritivas necesarias para el organismo: proteínas, hidratos de carbono (lúcidos), lípidos (grasas), sales minerales, vitaminas y agua. Estas sustancias combinadas entre sí en diferentes proporciones, configuran toda la amplia gama de alimentos conocidos. Los alimentos se clasifican en varios grupos, en función de sus características nutricionales:

- Leche y derivados: ricos en proteínas, vitaminas B y A y en calcio
- Carnes, pescados y huevos: muy ricos en proteínas de gran calidad.
- Tubérculos, legumbres y frutos secos, aportan proteínas, vitaminas del grupo B y minerales.
- Verduras y frutas: contienen vitaminas, minerales y fibra en importantes cantidades.
- Pan, pastas, cereales y azúcar: aportan hidratos de carbono y en menor medida vitaminas y minerales.
- Aceites y grasas: lípidos y vitaminas liposolubles.

Todos los alimentos deben de ser consumidos de forma variada y equilibrada, teniendo en cuenta su cantidad y su calidad.

El futbolista durante la semana debe:

- Comer alimentos naturales de valor nutricional: carne, pescado, huevos, lácteos, cereales, fruta, verdura, pan, pasta, patata,...
- Beber abundante agua durante todo el día y sobre todo de cara a los entrenamientos (antes, durante y después).
- Mantener un horario regular de las comidas respetando los intervalos de tiempo entre éstas y los entrenamientos.

## **LA ALIMENTACIÓN DEL FUTBOLISTA DE CARA A LOS PARTIDOS**

Ante la proximidad de un partido el jugador debe cuidar un poco más su alimentación desde la víspera por la noche. Esta cena del día anterior tiene unas condiciones especiales:

- Se tomará por lo menos dos horas antes de acostarse.
- Será rica en hidratos de carbono y provista de alimentos de fácil digestión:
- Ensalada vegetal, pasta o arroz cocido, pescado magro o tortilla francesa, fruta o yogures o natillas, pan y agua.
- Ya en el día de partido hay que tener en cuenta una serie de pautas nutricionales:
- La última comida antes del partido se habrá terminado por lo menos tres horas antes del inicio del encuentro.- Será muy ligera y sin grandes cantidades.
- Estará compuesta por alimentos ricos en hidratos de carbono con no muchas proteínas y pocas grasas.
- Se evitarán las salsas, picantes, especias y otras sustancias irritantes.

- No se beberá mucho líquido durante las comidas.
- Se comerá despacio, masticando bien los alimentos.

### **PARTIDO POR LA MAÑANA**

Levantarse con tiempo suficiente para realizar el desayuno tres horas antes del partido. Desayuno: (se podrá elegir de los siguientes alimentos)

- Fruta fresca o en zumo
- Leche con cacao, yogur
- Cereales, galletas
- Pan tostado con mantequilla y mermelada o miel.
- Jamón de York, queso suave, tortilla francesa.

(No tomar: café con leche, pasteles, cremas, embutidos) Las cantidades, dentro de la moderación, las considera el deportista.

### **PARTIDO POR LA TARDE**

Deberemos desayunar y comer respetando los intervalos entre las dos tomas y el inicio del partido. Desayuno: de los alimentos ya mencionados (menos cantidad).

Comida:

- Ensalada vegetal o sopa.
- Pasta cocida
- Carne o pescado magro a la plancha o parrilla o tortilla francesa con puré de patata o arroz cocido.
- Fruta fresca del tiempo o un yogur.
- Pan y un vaso de agua

(No tomar: patatas fritas, legumbres, salsas, fritos, embutidos, picantes, refrescos, helados, bollería).

## **EL TABACO Y EL ALCOHOL EN EL DEPORTISTA**

El tabaco está totalmente contraindicado para los deportistas. Limita las cualidades físicas y: acelera el corazón

- aumenta los niveles de colesterol
- descompone la vitamina C que actúa como antioxidante
- aumenta la fatigabilidad muscular

El alcohol es un tóxico celular que sobrecarga el hígado y dificulta el proceso de recuperación después del partido. El alcohol deshidrata, lo que limita las condiciones físicas y la rehidratación tras el encuentro.

(www.googleadservices.com) *Comentado por Rodrigo M, Mon Jul 2, 2:15 pm*

### **Dieta para jugadores de basquetbol**

Esta es una dieta ideada para aquellas personas que realizan el deporte llamado basquetbol en forma profesional. Si eres uno de ellos deberás realizar un régimen equilibrado y nutritivo debido a que tienes mucho desgaste físico. Es de gran importancia que realices el menú detallado a bajo al pie de la letra.

Tendrás que beber la mayor cantidad de agua posible durante todo el día para evitar que te deshidrates, ingerir alimentos 1 ½ hora antes del entrenamiento y beber alguna bebida con sales extras después de cada práctica. Es aconsejable que te realices chequeos médicos asiduamente.

### **Ejemplo de menú diario**

#### **Desayuno:**

- 1 infusión a elección,
- 1 yogurt descremado,
- 2 tostadas untadas con mermelada light
- 1 manzana.



**Media mañana:**

- 1 vaso grande de licuado de banana.
- Deberás hacerlo con leche descremada.

**Almuerzo:**

- 1 plato de sopa a elección,
- ¼ de carne o pollo a la plancha, ensalada a elección y
- 1 taza de ensalada de frutas.

**Media tarde:**

- 1 vaso grande de licuado de durazno.
- Deberás hacerlo con leche descremada.

**Merienda:**

- 1 café con leche descremada,
- 3 rodajas de pan integral untadas con queso blanco descremado y 1 pomelo

**Cena:**

- 1 plato de sopa a elección,
- 1 plato hondo de fideos frescos con salsa filetto, 150g.
- De pescado a la plancha, ensalada a elección y 2 pera

<b>Desayuno</b>	<b>Media mañana</b>	<b>Comida</b>	<b>Merienda</b>	<b>Cena</b>
Leche Cereales Zummo natural de fruta Agua	Bocadillo pequeño de jamón york fruta	Lentejas Salmón a la plancha con guisantes Arroz con leche Agua y pan	Yogur Galletas	Ensalada de arroz con atún en aceite Filete de pecha a la plancha con patatas asadas Fruta
Leche con pan con mermelada y /o aceite Fruta Agua	Bocadillo de pavo fruta	Macarrones con tomate Pollo asado Ensalada Fruta pan y agua	Leche con cereales	Guisantes con jamón Pescado al horno con zanahorias Melocotón en almíbar Agua y pan

Dependiendo de las cantidades consumidas se consiguen dietas de mayor o menor contenido calórico según las necesidades individuales. Combinando los alimentos, se elaboran menús variados para los diferentes días de la semana.

La distribución de la ingesta de alimentos a lo largo de un día puede variar según horarios, siendo lo ideal realizar al menos 5 comidas al día con un aporte calórico repartido.

Ejemplo de una dieta básica apropiada para un deportista:

Los deportistas deben planificar su dieta, al igual que el entrenador planifica los entrenamientos ya que hay dietas milagrosas para ganar, o sustituir un

entrenamiento, pero una alimentación inadecuada puede poner en peligro el rendimiento de un deportista bien entrenado.

A continuación se dan una serie de recomendaciones para la dieta pre-competición:

- Comer 3 a 4 horas antes de la competición
- Evitar alimentos difíciles de digerir o muy condimentados y flatulentos.
- No probar dietas nuevas antes de un partido ( como no se deben estrenar zapatillas) para evitar sorpresas molestas
- No se debe comer hasta la saciedad, el contenido calórico debe ser de 300-500 calorías.
- La dieta debe ser rica en hidratos de carbono y bajo contenido en grasas, proteínas y fibra.

Señalar la importancia de la dieta post-entrenamiento y partido, que es a la que menos atención se presta y debería constituir una rutina diaria ya que una parte muy importante de la recuperación.

Recomendaciones para la dieta después del ejercicio

La clave será recuperar las reservas corporales de glucógeno y re-hidratarse, por lo que la reposición de líquidos y aporte de Hidratos de carbono (HC) debe iniciarse lo más precoz posible.

- Nada más terminar el ejercicio se debe comenzar a tomar bebidas con Hidratos de carbono en una concentración aproximada de 6% /litro de agua, aunque si tiene más sed puede beber agua sola.
- Cuando se recupera el apetito, se deberán elegir alimentos ricos en HC de índice glucémico elevado-moderado, intentando consumir entre 9-10gr/Kg de peso en las 24 horas siguientes a la actividad.
- El ritmo óptimo de ingestión de HC es de 50 gr /2 horas, pero en la práctica esto no siempre puede ser así por lo que en la última comida se debe incluir suficiente cantidad de HC que supla el periodo posterior de ayuno. Por ejemplo se deberán tomar unos 150 gr de HC para un periodo de 6 horas.

- Se deberán evitar comidas ricas en grasas y proteínas especialmente las primeras 6 horas después del ejercicio

## **ERRORES QUE HAY QUE EVITAR**

- Comenzar una sesión de entrenamiento o competición en ayunas.
- Preocuparse de tomar vitaminas y suplementos y olvidarse de la importancia de los alimentos ricos en hidratos de carbono
- Vigilar solo la dieta antes de las competiciones y no cuidar la alimentación diaria

<http://www.cbpozuelo.es/c>

## **PROTEÍNAS**

Su aporte debe ser alrededor de 1,2 a 1,4 gramos de proteína por cada Kg de peso corporal. A pesar de que pueda parecer poca la cantidad de proteínas, si se mantiene un consumo adecuado de carbohidratos se optimizará el uso de los aminoácidos de las proteínas.

## **CARBOHIDRATOS**

Como constituyen la principal fuente de energía y son el nutriente que más rápido se agota, deben predominar en la alimentación. El aporte puede variar según la fase de entrenamiento en la que se encuentre: o En días suaves puede estar entre los 5 a 7 g CHO/kg peso por día. o En días de entrenamientos duros o corridas largas debe estar entre los 7 a 10 g CHO/kg peso por día (ver ejemplo). o En los días previos a alguna competencia tratar de consumir entre 6 a 10 g CHO/kg peso por día. O En las corredoras se recomienda emplear los valores más bajos (5-7g) debido a su menor requerimiento de calorías y/o al volumen de la dieta.

## **GRASAS**

A pesar de que son una fuente importante de energía no existen recomendaciones establecidas para su consumo, lo que existe es el reconocimiento a la importancia

de consumir los ácidos grasos poliinsaturados como el omega 3 y omega 6, que los encontramos en los pescado y frutos secos; consumir grasa mono insaturadas que encontramos en el aceite de oliva; evitar las grasa saturadas y grasa trans que encontramos en la margarina, mantequilla, alimentos fritos y postres. Lo ideal es que las grasas complementen el aporte calórico de la alimentación y que su proporción esté entre un 20 y 30 % del total de las calorías que consuma el corredor.

De manera ilustrativa, en el siguiente ejemplo podrá observar la cantidad de alimentos requeridos para satisfacer las necesidades proteicas y de carbohidratos de un corredor de 70 kg de peso que se entrene 4-5 veces por semana a baja intensidad. Con un aporte de 1,4 g de proteínas por kilogramo de peso y 6,5 g de carbohidratos por kg de peso. Lo ideal es que usted acuda a un especialista para el diseño de un plan individualizado, recordemos que el tesoro más valioso que poseemos es la salud y no hay mejor arma para mantenerla que el hacer las cosas bien hechas.

**PLAN DE 3.000 KCAL PARA UN INDIVIDUO DE 70 KILOS DE PESO**

<b>Comidas y alimentos</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>grasas (g)</b>
<b>Merienda pre-entrenamiento</b>			
• Zumo de naranja 1 vaso	30	8	
• Galletas (2)	15	2	
• Bebida deportiva durante el entrenamiento 500 ml	30		
<b>Merienda post-entrenamiento</b>			
• Leche 1 vaso	12	6	4,5
• 2 cucharadas de avena	15	14	
• 1 plátano y 2 mandarinas	60		
<b>Desayuno</b>			
• 1 rebanada de pan	45		
• Jamón (1 reb) y queso blanco (2 reb)		8	6
• 1 cucharadita de margarina ligera			5
• Jugo de lechosa (1 vaso)	30		
<b>Merienda</b>			
• 2 melocotones	30		
• Yogur bajo en grasas	12		4,5
<b>Almuerzo</b>			
• Pollo con vegetales (½ pechuga de pollo y 1 taza de vegetales)	10	28 4	12
• Arroz blanco (1 taza)		4	

• Plátano horneado (¼ de unidad)	30	2	10
• Zumo de chirimoya (1 vaso)	15		
<b>Merienda</b>			
• 1 plátano			
• 1 barra de cereales	30	4	
• 20 cacahuetes	30		10
	5		
<b>Cena</b>			
• Ensalada verde (1 taza y media)		2	
• Merluza a la plancha (2 filetes pequeños)	30 45	14 4	
• Arroz blanco cocido (1 taza)	30	2	6
• Pan integral (1 rebanada)			
• 2 rodajas de piña			5
<b>Total:</b>	<b>504</b>	<b>g104</b>	<b>g60</b>
	<b>2016 Kcal</b>	<b>416 Kcal</b>	<b>540 Kcal</b>

## CUATRO REGLAS BÁSICAS DE NUTRICIÓN PARA CORREDORES

**1.** Consume alimentos ricos en carbohidratos 1 a 2 horas antes de la actividad física. Evita entrenar en las mañanas con el estómago vacío: lo ideal es consumir algún alimento de rápida absorción como pan, jugos naturales o cereales.

**2.** Repón las reservas de carbohidratos en el momento más crítico, dentro de las 2 primeras horas después del ejercicio. Aquí deberías consumir alrededor de 1 a 1,5 g de carbohidratos por kg peso. Puedes incluir bebidas deportivas, yogurt, frutas o una barra de granola.

3. Consume alguna comida fuerte entre las 2 a 4 horas luego del entrenamiento.
4. Planifica tu alimentación con tiempo antes de la competencia con la intención de tener tus reservas de carbohidratos musculares al máximo <http://www.runners.es/nutricion-salud/alimentacion/articulo/alimentacion-para-corredores>

## INFORMACIÓN GENERAL

Una **dieta saludable** es imprescindible para un **funcionamiento óptimo** y para obtener unas **ganancias espectaculares en velocidad y resistencia**. La dieta de un corredor sano debe incluir hidratos de carbono complejos, incluyendo vegetales, frutas y granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Aunque todos los días los porcentajes de los macro-nutrientes pueden variar entre los individuos, en general, los **carbohidratos** deben proporcionar el **55 al 60%** de la ingesta diaria de calorías, las **proteínas** aproximadamente del **15 al 20%** y las **grasas** alrededor del **20 al 30%**. Hay alimentos específicos que los corredores podrán incluir en su dieta para ayudar a aumentar la velocidad y el potencial óptimo.

### **Patatas dulces**

Las patatas dulces son una gran fuente de nutrientes que puede ayudar a aumentar el rendimiento al correr. Las patatas son una fuente de carbohidratos energizantes y son una mejor alternativa a las patatas blancas, debido a su clasificación más baja en el índice glucémico. La fibra dietética en las patatas dulces mantiene estables los niveles de azúcar en sangre, que te ayudará a mantener la energía durante un largo periodo de tiempo. Además, también son una buena fuente de vitamina C, hierro y potasio, y tienen más del 250% del valor diario de vitamina A. También son ricas en cobre y manganeso, minerales que son vitales para el funcionamiento del músculo saludable.

### **Verduras de hoja verde**

Comer una variedad de ensaladas verdes te aportarán fito-nutrientes y antioxidantes a tu dieta que pueden ayudar a prevenir enfermedades graves, como



enfermedades cardíacas o cáncer. Los antioxidantes te ayudan en la recuperación muscular

Después de los entrenamientos duros, disminuyendo el daño muscular de la descomposición de las fibras musculares y de la presencia de los radicales libres. Una recuperación más rápida del músculo es esencial para disminuir el dolor, la fatiga o el riesgo de lesiones. Añade una variedad de verduras a tu dieta, incluyendo espinacas ricas en hierro y achicoria.

### **Salmón**

El salmón puede ayudarte a aumentar la velocidad debido a su alto contenido de nutrientes. Este pescado es una fuente alta de proteínas que ayuda en el crecimiento, mantenimiento y reparación del músculo. Además, es una fuente de grasas saludables, que son esenciales para las funciones normales del cuerpo y la absorción de vitaminas. Los ácidos grasos esenciales, como el omega-3, ayudan a disminuir la inflamación del cuerpo provocado por el ejercicio intenso o lesiones. El aceite de pescado también puede disminuir los síntomas de asma inducido por el ejercicio.

### **Mezcla de bayas**

La mezcla de bayas, incluyendo los arándanos, frambuesas, moras y fresas es una comida ideal para ayudar en el rendimiento de un corredor. Las bayas son ricas en antioxidantes, más concretamente, las antocianinas, que ayudan a prevenir enfermedades, incluyendo cáncer. No obstante, estos alimentos también ayudan a la reparación de los músculos post-entrenamiento. Las bayas son también bajas en calorías, tienen poco o ninguna grasa y son una fuente natural de azúcares.

## **PAUTAS NUTRICIONALES PARA UNA BUENA COMPETICIÓN FASE PREVIA:**

Es importante recordar que el tiempo que debe transcurrir entre la última comida y el inicio de la competición debe ser como mínimo de tres horas. En caso de que la última comida sea de muy poco volumen o de fácil digestión, se puede reducir el tiempo de espera a una hora y media. En los 3 días anteriores a la competición

seguir una dieta normal en proteínas, baja en grasas y alta en hidratos de carbono.

Ejemplo de alimentos ricos en hidratos de carbono:

"Arroz "Fruta fresca

"Pasta "Frutos secos

"Verduras "Cereales

"Barritas de Muesli.

Hidratación: Previo a la competición beber 1 litro de agua a temperatura fresca a pequeños sorbos terminando una hora antes de la competición, todo según qué tipo de carrera tengas que realizar.

### **DURANTE LA COMPETICIÓN:**

Antes de la competición debe de mantenerse: una buena hidratación (ver hoja de hidratación), y un correcto consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono. Se puede tomar Krisprolls, fruta, yogures, queso, membrillo, mermelada, barritas energéticas, galletas poco elaboradas, fruta fresca..... el tiempo de espera se puede reducir hasta una hora y media antes de la competición, siempre que sea de fácil digestión.

Hidratación:

Beber cantidades de agua entre 150ml - 200ml cada 15-20 min. De ejercicio. Se recomienda que el agua esté a una temperatura más bien fría.

### **FASE POSTERIOR:**

En los primeros veinte minutos una vez finalizada la competición, iniciarse la rehidratación y reposición de hidratos de carbono con alimentos líquidos, semisólidos o sólidos.

La comida después de la competición debe ser rica en hidratos de carbono y baja en grasas y proteínas. Los alimentos más indicados son: la pasta, el arroz, las carnes magras, los huevos, el jamón dulce, el queso bajo en grasas, las frutas, las verduras, los postres lácteos....

También es necesario seguir unas formas de cocción sencillas como hervido, plancha, vapor...

### **Rehidratación:**

Puede iniciarse inmediatamente la reposición después del ejercicio en frecuencia y cantidades adaptadas individualmente.

- Puede substituirse el agua por bebidas glucoelectrolíticas de baja concentración (6,8%).
- No esperar a tener sed: la sed no es un buen indicador de la deshidratación. mejor alimentación, mejor desempeño

**6.7 MODELO OPERATIVO**

**Cuadro No 19**

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
-Socialización de los resultados de la investigación.	-Hasta mayo del 2014 se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación.	-Organización de la investigación.  -Reunión con autoridades de la Institución.  -Reunión con los representantes estudiantiles.  -Reunión con los padres de familia.	-Computador.  - Proyector.  -Documentos de apoyo.  -Circulares de convocatorias .	
-Planificación de la propuesta	-Hasta mayo del 2014 estará concluida la planificación de la propuesta.	- Socialización de la guía alimentaria -Alimentar saludablemente - Formación de grupos con alimentos fuente - Necesidades de energía - Actividad física -Alimentación	- Equipo de computación.  - Alimentos  - Materiales de oficina.	

		diaria. - Análisis de resultados.		
Ejecución de la propuesta.	-En el año lectivo 2013-2014 se ejecutará la propuesta en el 100%	-Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas		
-Evaluación de la propuesta.	-La propuesta será evaluada permanentemente.	-Capacitación al personal docente, sobre evaluación institucional. -Autoevaluación de procesos.		
		-Elaboración de informes del desempeño. -Aprobaciones institucionales. -Toma de correctivos oportunos.		

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes  
**Elaborado por:** Humberto Lasso

## 6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

## Cuadro No. 20

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

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso

## 6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Cuadro No. 21

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	<p><b>Interesados en la evaluación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Equipo de gestión de la institución.</li> <li>-Equipo de trabajo.</li> </ul>
2.- ¿Por qué evaluar?	<p><b>Razones que justifican.</b></p> <p>Mejorar la salud y calidad de vida de los estudiantes</p>
3.- ¿Para que evaluar?	<p><b>Objetivos del plan de evaluación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer los niveles de participación.</li> <li>-Facilitar los recursos adecuados y necesarios.</li> <li>-Aplicar la guía alimentaria a nivel institucional</li> </ul>
4.- ¿Qué evaluar?	<p><b>Aspectos a ser evaluados.</b></p> <p>-El efecto que ha tenido la guía alimentaria en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los estudiantes.</p>
5.- ¿Quien evalúa?	<p><b>Personar encargado de evaluar.</b></p> <p>-Humberto Lasso.</p>
6.- ¿Cuándo evaluar	<p><b>En periodos determinados de la propuesta.</b></p> <p>-Al inicio en el proceso y al final en consideración a los periodos educativos de la cultura física</p>

7. ¿Cómo evaluar?	<b>Proceso metodológico.</b> Mediante observación, Test, Entrevistas, revisión de documentos
8.- ¿Con que evaluar	<b>Recursos</b> Fichas, registros, cuestionarios.

**Fuente:** encuestas dirigidas a los estudiantes

**Elaborado por:** Humberto Lasso



## C.- MATERIAL DE REFERENCIA BIBLIOGRAFÍA

- ANDERSON, j; w: 1986.22.
- ANDERSON, j; w: 1986.23.
- BENNASSARY marta otros; 2006, 559
- BENNASSARY marta otros; 2006, 560
- BENNASSARY marta otros; 2006, 563
- BENNASSARY otros; 2006, 564
- BENNASSARY otros; 2006, 571
- BUCHWALD, d; d;1990.44
- BANET Hernándezenrique - Madrid España - 2001
- BERGER Yves, Chevalier Richard, LaferrièreSerge - Condicionamiento Físico – España - 1982 DELGADO Fernández – A. Gutiérrez Saíns – M.J.Castillo Garzón- Entrenamiento Físico Deportivo y alimentación de la infancia 2003
- CONSTITUCIÓN – Ministerio de salud -Rectoría del Sistema Nacional de Salud, Art. 361.
- DANNG,m.d;2001/7/4
- DONATELLE, r. j. health, the basics. 6th ed. san francisco: pearson education, inc. 2005.
- GONZALEZ,j.c.10)
- GROSSER,M; 1989
- HODSON L, skeaff cm y chisholm w-ah. 2001. european journal of clinical nutrition 55: 908–915
- KARPMAN v.l; 1986
- LEVESQUE, daniel; 1993.
- MARTINEZ monzojavier - nutrición y dietética – javier - madridespaña - 2003
- LEY DEL DEPORTE ART.89,90,91
- PLANIFICACIÓN DE LO BUEN VIVIR, 2013 – 2017 OBJETIVO. 6 pág/  
199

- SACKS fm y katan m. 2002. american journal of medicine 113(9b): 13s–24s
- Wardlawgm y snook jt. 1990. american journal of clinical nutrition. 51: 815-821
- YAM D, friedman j, bott-kanner g, genin i, shinitzky m y klainman e. 2002. journal of clinical and basic cardiology 5 (3): 229-231

## LINKOGRAFÍA

- [www.deportesgratis.com](http://www.deportesgratis.com)
- [www.nutricion](http://www.nutricion) deportiva. Wikipedia
- [/www.alimentacion](http://www.alimentacion) deportiva.
- [www.google.com.ec](http://www.google.com.ec), desnutrición en adolescentes colegios
- [www.paidotribo.compdf,621](http://www.paidotribo.compdf,621).)
- [www.monografias.com/trabajos/deportes/html](http://www.monografias.com/trabajos/deportes/html).
- [www.noticiasde\\_gipuzkoa.com/ediciones /2006/10/23.deportesotros /de 23](http://www.noticiasde_gipuzkoa.com/ediciones/2006/10/23.deportesotros/de%20)
- <http://www.runners.es/nutricion-salud/alimentacion/articulo/alimentacion-para-corredores>
- (www.googleadservices.com) *Comentado por Rodrigo M, Mon Jul 2, 2:15 pm*
- [es.wikipedia.org/wiki/Salud](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud)
- [www.monografias.com](http://www.monografias.com) › [Salud](#) › [Deportes](#)
- [www.pediatraldia.cl](http://www.pediatraldia.cl)
- [www.agassessment.org](http://www.agassessment.org);
- <http://www.cbpozuelo.es/c>
- <http://www.runners.es/nutricion-salud/alimentacion/articulo/alimentacion-para-corredores>
- [http://www.nutrición.pro/alimentación adecuada de niños adolescentes](http://www.nutrición.pro/alimentación%20adecuada%20de%20niños%20adolescentes)
- <http://www.nutricionclinicaen medicina.com>
- <http://www.pediatraldia.cl/>
- [www.Wikipedia.com](http://www.Wikipedia.com).
- [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
- [www.psicologiay rendimiento deprotivo](http://www.psicologiay rendimiento deprotivo).

## ANEXOS

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a las autoridades del plantel.

**Objetivo.** Recabar información sobre la incidencia de la nutrición como factor predominante en el rendimiento de los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa Amauta Ñampi

Señor estudiante sírvase marcar con una X la respuesta que usted considera pertinente y contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación

#### CUESTIONARIO

1.- ¿Considera usted que las vitaminas ayudan a una buena nutrición?

Si ( ) No ( )

2.- ¿Piensa usted que las grasas son necesarias para la nutrición?

Si ( ) No ( )

3.- ¿Cree usted que los hidratos de carbono son esenciales para tener una buena nutrición?

Si ( ) No ( )

4.- ¿Considera usted que una buena digestión de alimentos es fundamental en la nutrición?

Si ( ) No ( )

5.- ¿Cree usted que la absorción de los nutrientes ayuda a una mejor nutrición?

Si ( ) No ( )

6.- ¿Conoce usted sobre qué es el rendimiento deportivo?

Si ( ) No ( )

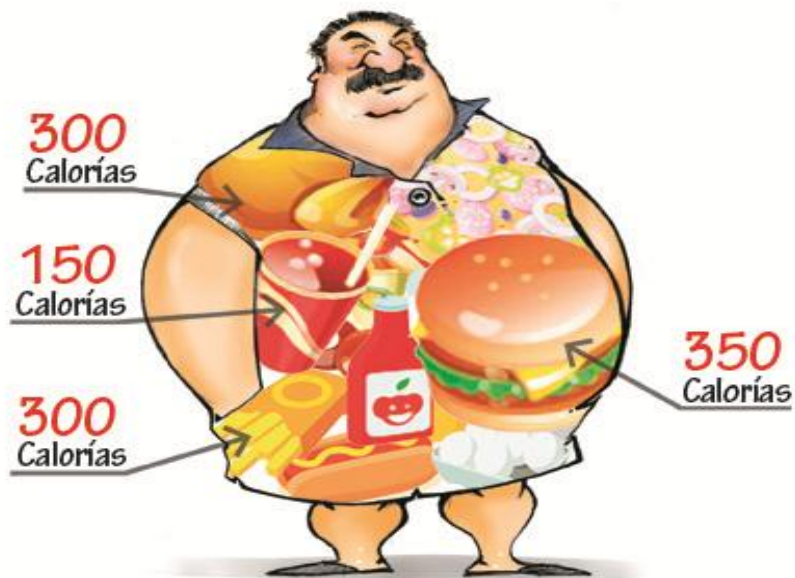
7. ¿cree usted que el ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento deportivo?

SI ( ) No ( )

8.- ¿cree usted que el desarrollo de tus cualidades motrices es importante en el juego competitivo?

Si ( ) No ( )

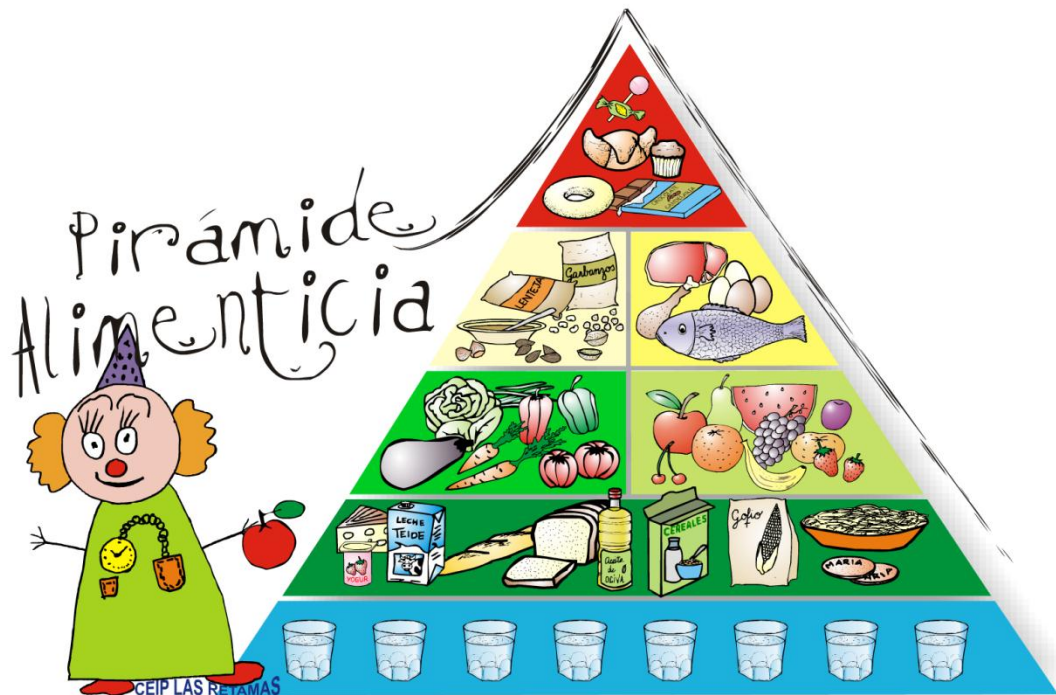
**Comida que nos hace mucho daño y nos causa enfermedades**







Comida que nos ayuda a tener una buena nutrición y una vida mejor







## LA COMIDA CHATARRA FUERA DE LAS ESCUELAS

## LO QUE NOS HACE DAÑO Y CUASA ENFERMEDADES CRONICAS

