

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA (SEMIPRESENCIAL)

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previa a la obtención del  
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física.

TEMA:

---

“LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA  
CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA” DEL CASERÍO CHAMBALLÁ  
DE LA PARROQUIA AMBATILLO DEL CANTÓN AMBATO.”

---

Autor: Edison Fabián Ulloa Paredes.

Tutor: Lic. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza.

AMBATO- ECUADOR

2015

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

### **CERTIFICA**

Yo, Lic. Mg. Jean Indacochea, CC: 131029669.2, en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema : “LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA” DEL CASERÍO CHAMBALLÁ DE LA PARROQUIA AMBATILLO DEL CANTÓN AMBATO”, desarrollado por el egresado, Sr Edison Fabián Ulloa Paredes, 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 calificada designada por el H. Consejo Directivo.

---

Lic. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza

CC: 131029669.2

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsable de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en este trabajo de investigación con el tema: **“LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA” DEL CASERÍO CHAMBALLÁ DE LA PARROQUIA AMBATILLO DEL CANTÓN AMBATO.”** nos corresponde exclusivamente al estudiante Edison Fabián Ulloa Paredes, Autor y al Lic. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza, Director del trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

---

Edison Fabián Ulloa Paredes

**Autor**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según normas de la institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

---

Edison Fabián Ulloa Paredes

**Autor**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: “LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA” DEL CASERÍO CHAMBALLÁ DE LA PARROQUIA AMBATILLO DEL CANTÓN AMBATO.”, presentada por el señor Edison Fabián Ulloa Paredes, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Marzo – Agosto 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

.....  
Presidente del Tribunal

.....  
Mg. Víctor Segundo Medina Paredes  
MIEMBRO

.....  
Mg. José Ernesto Garcés Mosquera  
MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado en primer lugar a Dios, al que siempre ha escuchado mis plegarias, iluminando mi camino cuando más oscuro estaba, por toda sus consejos a mis padres que son el principio de mi vida y que me incentivan a seguir su ejemplo de no dejarse caer, de luchar por lo que nos proponemos, empezar y culminar con orgullo la meta propuesta.

Y de manera especial esta dedicatoria va para mi esposa y mi hijo pilar fundamental en vida, por estar en mis aciertos y momentos difíciles, siendo mi fuente de energía cuando lo necesitaba.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por haberme dotado de sabiduría para poder elaborar este trabajo de investigación e iluminar con su bendición este camino a mi superación profesional.

A mis padres, porque creyeron en mí, dándome ejemplos dignos de superación y entrega.

A mis hermanos, por el cariño y apoyo moral que siempre he recibido de ustedes y con el cual he logrado culminar un peldaño más en mi vida profesional.

Y de manera muy especial a mi querida esposa y mi hijo por estar siempre junto a mí en todos mis aciertos y desaciertos por su paciencia y amor incondicional.

A mis maestros y de manera muy especial a mi tutor de tesis por sus enseñanzas y paciencia en este difícil camino.

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	iii
DERECHOS DE AUTOR .....	ivv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de La Educación.....	vi
DEDICATORIA .....	vii
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE .....	viii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	1

### CAPÍTULO I

EL PROBLEMA .....	2
1.1.Tema.....	2
1.2.Planteamiento de problema .....	2
1.2.1Contextualización .....	2
1.2.2 Análisis Crítico .....	5
1.2.3. Prognosis .....	5
1.2.4. Formulación del Problema .....	6
1.2.5. Interrogantes.....	6
1.2.6. Delimitación del Problema de Investigación .....	6
1.3. Justificación.....	7
1.4 Objetivos .....	8
1.4.1Objetivo General.....	8
1.4.2 Objetivos Específicos.....	8

### CAPÍTULO II

MARCO TEÒRICO.....	9
2.1. Antecedentes investigativos .....	9
2.2 Fundamentaciones .....	11
Fundamentación Filosófica.....	11
2.3 Fundamentación Legal .....	12
2.4. Categorías fundamentales .....	18



2.5 Hipótesis .....	36
2.6 Variables .....	36

### CAPÍTULO III

METODOLOGÍA .....	37
3.1 Enfoque de la Investigación .....	37
3.2. Modalidad básica de la investigación .....	37
3.3. Nivel o tipo de investigación.....	37
3.4. Población y Muestra.....	39
3.5. Operacionalización de las variables .....	40
3.6. Recolección de la información.....	42
3.7 Plan de procesamiento de la información.....	43

### CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....	44
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES.....	44
1.- ¿Usted cree que la carencia de vitaminas afecta en los estudios?.....	44
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES.....	51
4.2 Verificación de la hipótesis .....	59
4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis de los Estudiantes .....	59

### CAPÍTULO V

5.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	64
CONCLUSIONES .....	64
RECOMENDACIONES .....	65

### CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA.....	66
TÍTULO:.....	66
6.1. DATOS INFORMATIVOS: .....	66
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA .....	67
6.3. JUSTIFICACIÓN .....	67
6.4. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	68
6.5. OBJETIVOS.....	69
6.6. PLAN OPERATIVO.....	70
6.7 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA .....	72

GUÍA NUTRICIONAL.....	72
Introducción.....	74
7. Conceptos de conocimiento.....	75
8. Anexos.....	110

## INDICE DE GRAFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de problemas.....	4
Gráfico N° 2 Red de Inclusión de conceptos.....	15
Gráfico N° 3 Subcategorías de la variable independiente.....	16
Gráfico N° 4 Subcategorías de la variable dependiente.....	17
Gráfico N° 5 Carencia de vitaminas.....	45
Gráfico N° 6 La pobreza afecta a la desnutrición.....	46
Gráfico N° 7 Pérdida excesiva de peso.....	47
Gráfico N° 8 Se mareado en clases.....	48
Gráfico N° 9 Su maestro realiza actividades grupales en clases.....	49
Gráfico N° 10 El trabajo individual desarrolla actividades.....	50
Gráfico N° 11 Los estudiantes tiene carencia de vitaminas.....	51
Gráfico N° 12 La pobreza afecta a la desnutrición del estudiante.....	52
Gráfico N° 13 Pérdida excesiva de peso en edades infantiles.....	53
Gráfico N° 14 Algún estudiante se ha mareado en clases.....	54
Gráfico N° 15 Usa el método Inductivo-Deductivo en clases.....	55
Gráfico N° 16 Realiza actividades grupales en clases.....	56
Gráfico N° 17 Trabajo individual.....	57
Gráfico N° 18 Es importante el manejo adecuado de recursos.....	58
Gráfico N° 19 Campana de Gauss.....	62

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población.....	39
Cuadro N° 2 Plan de recolección de información.....	42
Cuadro N° 3 Carencia de vitaminas.....	44
Cuadro N° 4 La pobreza afecta a la desnutrición.....	46
Cuadro N° 5 Perdida excesiva de peso.....	47
Cuadro N° 6 Se mareado en clases.....	48
Cuadro N° 7 Su maestro realiza actividades grupales en clases.....	49
Cuadro N° 8 El trabajo individual desarrolla actividades.....	50
Cuadro N° 9 Los estudiantes tiene carencia de vitaminas.....	51
Cuadro N° 10 La pobreza afecta a la desnutrición del estudiante.....	52
Cuadro N° 11 Pérdida excesiva de peso en edades infantiles.....	53
Cuadro N° 12 Algún estudiante se ha mareado en clases.....	54
Cuadro N° 13 Usa el método Inductivo-Deductivo en clases.....	55
Cuadro N° 14 Realiza actividades grupales en clases.....	56
Cuadro N° 15 Trabajo individual.....	57
Cuadro N° 16 Es importante el manejo adecuado de recursos.....	58
Cuadro N° 17 Observación de los estudiantes.....	60
Cuadro N° 18 Frecuencia esperadas de los estudiantes.....	61
Cuadro N° 19 Plan de monitoreo y evaluación del propuesta.....	72
Cuadro N° 20 Cronograma de actividades.....	108

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

## FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA (SEMIPRESENCIAL)

### “LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA” DEL CASERÍO CHAMBALLÁ DE LA PARROQUIA AMBATILLO DEL CANTÓN AMBATO.”

**Autor:** Edison Fabián Ulloa Paredes

**Directora:** Adela Cumanda Ulloa Paredes.

**Fecha:** Enero 2015

#### RESUMEN EJECUTIVO

La infancia se la considera como una etapa fundamental en el proceso evolutivo del hombre, puesto que aquí se fortalece, el crecimiento y desarrollo del ser humano. La desnutrición en edades infantiles conlleva a graves enfermedades, produciendo alteraciones metabólicas y estructurales irreversibles, sin embargo, la desnutrición infantil no es sólo un problema de falta de alimentos, sino la mala nutrición proporcionada en el hogar y no se diga en el ambiente escolar.

La falta de actividad física, es decir el sedentarismo, ayuda a que el niño o niña desmejore su salud mental y física.

Es por estos motivos que se hace justificable la investigación y la solución a este problema que atraviesa la Escuela “Fernando Daquilema” dotándoles a padres de familia y personal docente una guía para nutrición saludable.

**Palabras clave:** Desnutrición infantil, desarrollo mental y físico, actividad física, nutrición, saludable, familia, nutrición, sedentarismo, ambiente escolar, alimento.

## INTRODUCCIÓN

La investigación que se realizó sobre **“LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA” DEL CASERÍO CHAMBALLÁ DE LA PARROQUIA AMBATILLO DEL CANTÓN AMBATO.”**, registra datos importantes que permiten identificar por capítulos.

En el **CAPÍTULO I**, comprende el **PROBLEMA**, contextualización, el árbol del problema, análisis crítico, la prognosis, formulación del problema, interrogantes, justificación y objetivos tanto generales como específicos.

En el **CAPÍTULO II**, **MARCO TEÓRICO** se encuentran los antecedentes investigativos, las fundamentaciones: epistemológica, ontológica, sociológica, filosófica, legal, categorización de las variables, hipótesis y señalamiento de las variables, esto servirá como base para la investigación.

Para el **CAPÍTULO III**, **METODOLOGÍA**, comprende el enfoque de la investigación, modalidad y nivel de investigación, la población y muestra, la operacionalización de las variables independiente y dependiente.

En el **CAPÍTULO IV**, se refiere al **Análisis e Interpretación** de resultados obtenidos, a través de encuestas y entrevistas a estudiantes, docentes y autoridades; evidenciando de esta manera el problema que nos hemos planteado.

El **CAPÍTULO V**, **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**: respecto a los objetivos planteados en el capítulo I que damos al problema encontrado, en base al análisis de las encuestas y entrevistas realizadas.

Para el capítulo **VI**, **LA PROPUESTA**, comprende título, datos informativos, antecedentes, análisis de factibilidad, justificación, objetivos, fundamentación teórica-científica y compilación de instrumentos de evaluación. Finalmente se reporta la **Bibliografía** y anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. Tema**

**“LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA” DEL CASERÍO CHAMBALLÁ DE LA PARROQUIA AMBATILLO DEL CANTÓN AMBATO.”**

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

#### **1.2.1. Contextualización**

Según investigaciones recientes se ha evidenciado que millones de personas están desnutridas en un mundo lleno de alimentos.

Cada octubre, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) elabora las estadísticas sobre el hambre, pero en este caso se refiere específicamente a la malnutrición inducida por la pobreza y no considera la malnutrida a la población de países en desarrollo que es obesa por ingerir una cantidad excesiva de calorías y no tener un régimen adecuado de actividad física.

En Latinoamérica y el Caribe sufre la tasa más baja del mundo en desnutrición crónica, pero en la región hay todavía puntos negros como Guatemala la prevalencia de la desnutrición en menores de 5 años es una de las mayores del mundo con un 48% y muchas disparidades dentro de cada país.

Mientras que Haití y Perú tenemos experiencias exitosas de mejora de la situación nutricional, según (Unicef), el porcentaje de niños menores de 5 años moderada o severamente desnutridos pasó del 22 % en 1990 al 12 %, en 2011.

En Ecuador disminuyó la tasa de desnutrición en niños y niñas menores de 5 años en un 18%, en los últimos 20 años. Datos informativos del Observatorio de los Derechos de la Niñez y Adolescencia (ODNA).

En el 2013 el Ministerio de Salud y el IEC presentaron una encuesta referente a la salud nutricional de nuestro país, en dicho estudio se revela que uno de cada cuatro niños en Ecuador padece desnutrición crónica, problema que se evidencia más en las niñas, según los resultados. Estos datos también constan en la página del Ministerio de Salud. La situación de déficit nutricional expresado en el retardo en talla, de los niños menores de cinco años no ha variado. Uno de cada cuatro niños presenta retardo en estatura, lo que se conoce como desnutrición crónica.

Este problema aparece desde edades muy tempranas. Es ligeramente mayor en las niñas que en los niños y mucho más en los niños indígenas que en otras etnias.

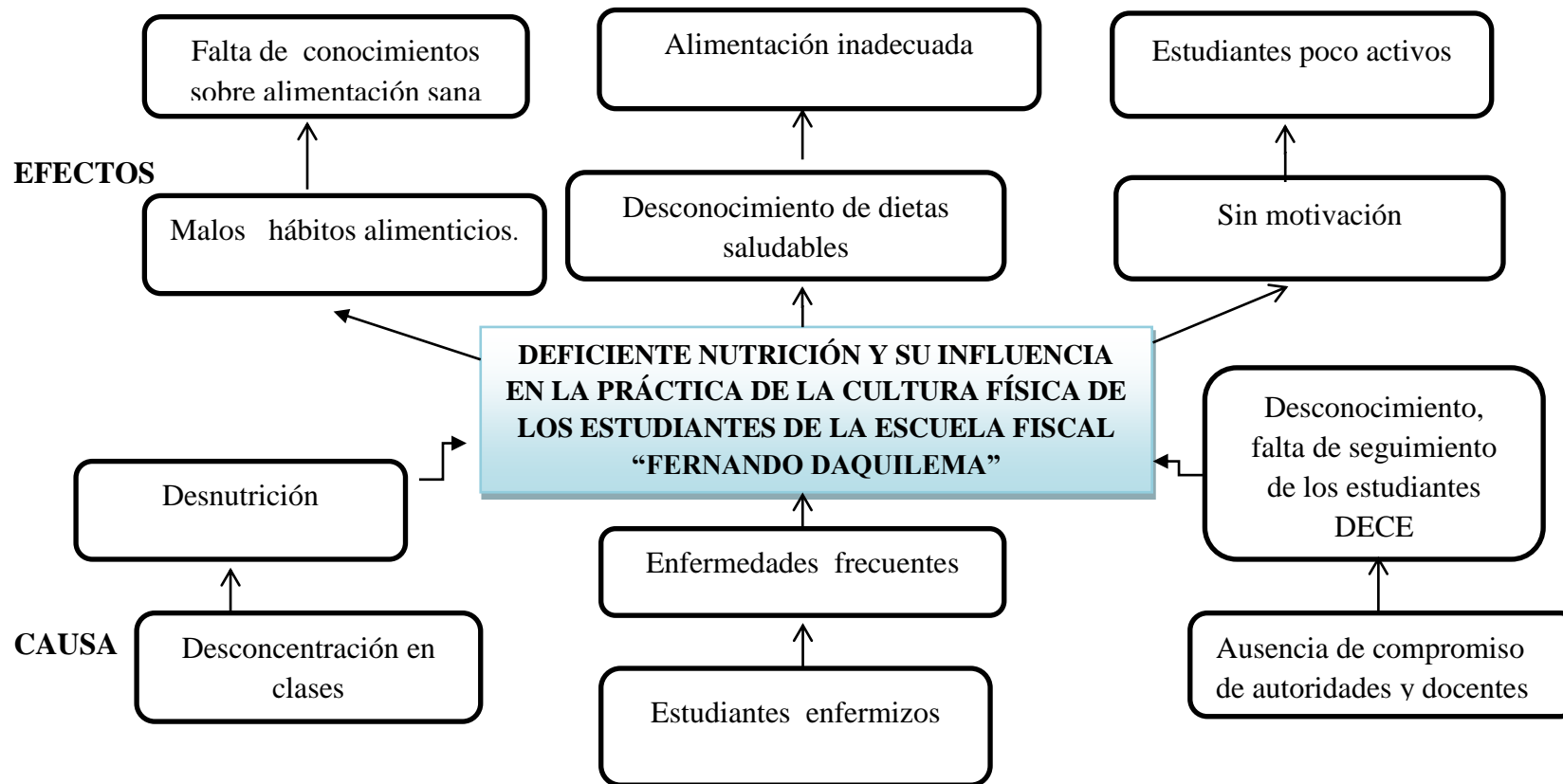
En Ambato los porcentajes de desnutrición crónica infantil y en la provincia de Tungurahua alcanzan el 39% el Consejo Nacional de la Niñez y Adolescencia (CNNA), se reveló que el porcentaje de desnutrición en infantes menores a cinco años en las parroquias Pasa, San Fernando y parte de Quisapincha están entre las de mayor pobreza del país, factor que trae consigo la malnutrición de los niños.

Una persona puede satisfacer sus necesidades de energía llenándose con arroz o papas, pero si no puede realizar variaciones en su dieta no obtendrá micronutrientes clave como hierro, yodo, vitamina A y zinc, con efectos dramáticos para su salud y su capacidad de funcionamiento.

En edad preescolar, un niño desnutrido tendrá baja concentración, rendimiento, rezago y abandono escolar. Podrá ser fácil víctima de enfermedades crónicas como anemia, anorexia, etc. Es predecible que sea un adulto con pocas oportunidades, propenso a enfermedades crónicas y transmisibles y en su vejez estos padecimientos se profundicen.



## Árbol de problemas



**Gráfico No. 1: Árbol de problemas:**  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

### **1.2.2 Análisis Crítico**

Mejorar los malos hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” de la parroquia Ambatillo, nos conlleva a una desnutrición afectando en la desconcentración de los niños en clase haciendo que el estudiante no asimile los aprendizajes de manera adecuada, eso se demuestra en el trabajo diario con el maestro.

También el desconocimiento de dietas saludables, la alimentación inadecuada en los estudiantes hacen que ellos se enfermen con mucha frecuencia y se vuelvan muy enfermizos y vulnerables a enfermedades anémicas desanimado en sus actividades cotidianas falta de concentración en clases.

La carencia de ejercicio físico y la escasa práctica deportiva hacen que los estudiantes se vuelvan sedentarios y poco activos mala nutrición no radica en estar flacos, pues el estar gordos no garantiza estar saludables, al contrario si solo se alimenta con calorías y estas no son quemadas por medio de la práctica deportiva tendremos estudiantes poco activos, perezosos pérdida de la creatividad enfermizos y desinterés en la clase de cultura física.

### **1.2.3. Prognosis**

De mantenerse el problema de la desnutrición escolar y la falta de de ejercitación física, en los estudiantes de escuela “Fernando Daquilema” las consecuencias serían: bajo rendimiento escolar, falta de atención, desmotivación en clase, problemas de salud frecuentes, y sobre todo en el área de Cultura Física llevaría a un mal desempeño y la agitación de los estudiantes, también el sentirse aislado de sus compañeros, la antipatía de la actividad física, pues al no poder realizar con satisfacción los ejercicios el niño tendría un baja autoestima y todos estos problemas se refleja en la calificaciones creando un problema de rendimiento de la institución.

#### **1.2.4. Formulación del Problema**

¿Cómo influye la desnutrición en la práctica de la Cultura Física de los estudiantes de la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá de la parroquia Ambatillo del cantón Ambato?

#### **1.2.5. Interrogantes**

- ¿Qué tipo de nutrición tienen los estudiantes de la escuela Fernando Daquilema?
- ¿Cómo son las clases de Cultura Física en la escuela Fernando Daquilema?
- ¿Qué alternativa positiva se presenta para solucionar la problemática encontrada?

#### **1.2.6. Delimitación del Problema de Investigación**

Campo: Educativo  
Área: Cultura Física  
Aspecto: Desnutrición

##### **1.2.6.1. Delimitación Espacial**

La presente investigación se realizará en la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” de la Provincia Tungurahua, Cantón Ambato, Parroquia Ambatillo, Caserío Chamballá.

##### **1.2.6.2. Delimitación Temporal**

El presente trabajo se realizará en el primer quimestre del año lectivo 2014 – 2015.

### **1.2.6.3. Unidades de Observación**

La investigación se realizará con las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia.

### **1.3. Justificación**

Siendo la Cultura Física un área donde la correcta nutrición es un factor primordial en el desarrollo físico, psicológico, y de aprendizajes de los estudiantes, nos conlleva a proponer este problema.

Uno de los problemas que tienen que afrontar los profesores de Cultura Física es la desnutrición infantil por este motivo la importancia de plantear soluciones nutricionales en los estudiantes de la escuela para mejorar su salud integral.

Además orientar a la comunidad educativa sobre una alimentación correcta será de gran utilidad para mejorar el nivel de vida, salud, el crecimiento y desarrollo de los niños siendo fundamental para su vida futura en el desarrollo de habilidades y relaciones afectivas.

El orientar sobre una buena nutrición y la actividad física adecuada en las clases de cultura física es factible puesto que, la comunidad tiene buena disposición para la ejecución del proyecto, también se cuenta con alimentos que se cosechan de forma natural, pero que no lo utilizan para su alimentación diaria.

La investigación tendrá un impacto positivo en la institución y en la comunidad educativa, puesto que, al cambiar los hábitos alimenticios de los estudiantes propiciara un mejor rendimiento académico y una mejor salud.

El problema que se va investigar a profundidad y las características de las variables de estudio, beneficiaran a docentes y estudiantes de la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” además, servirá de apoyo a futuros investigadores en este

campo, así como los hallazgos científicos orientaran el campo nutricional y físico, fisiológico, psicológico de los estudiantes.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Investigar cómo inciden la desnutrición en la práctica de la Cultura Física de los estudiantes de la escuela fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá de la parroquia Ambatillo del cantón Ambato.”

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Determinar como la desnutrición que afecta a los estudiantes de la institución.
- Establecer en qué medida se desarrolla la práctica de la Cultura Física.
- Guía nutricional con dietas saludables para disminuir la desnutrición y mejorar la práctica de Cultura Física en los estudiantes de la escuela fiscal “Fernando Daquilema”

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÒRICO**

#### **2.1. Antecedentes investigativos**

En la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, se encontró los siguientes trabajos investigativos con temas similares, que serán utilizados como referentes al estudio en mención.

Tema: “La desnutrición y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los niños del paralelo “b” en el jardín de infantes “mundo infantil” de la parroquia Juan Benigno Vela”, año lectivo 2008 -2009, de la Autora: Zamora Razo Jenny Raquel.

#### **Objetivo General:**

Establecer como la desnutrición tiene incidencia en el desarrollo físico y psicológico de los niños.

#### **CONCLUSIONES:**

- Hoy en día la desnutrición es aceptada como un factor preocupante en el desarrollo de la enseñanza – aprendizaje. Sus causas se deben en general a diferentes recursos económicos o a enfermedades que comprometen el buen estado nutricional.
- Los signos psicológicos que siempre encontramos en la desnutrición son: Alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento (irritabilidad, indiferencia u hostilidad).

- Los estragos que provoca la desnutrición que se produce en la infancia son los más lamentados por la sociedad, ya que en esta etapa el mayor impacto lo sufre el cerebro del niño, en la que produce alteraciones metabólicas.

Tema: “La desnutrición como factor principal del aprendizaje deficiente de los niños de la escuela fiscal José María Velasco Ibarra del cantón general Antonio Elizalde (Bucay), provincia del guayas”, período lectivo 2004 – 2005, del autor: Montes Andrade, Jorge Guillermo.

### **Objetivo General:**

Establecer si la desnutrición es el factor principal del aprendizaje deficiente de los niños de la escuela fiscal José María Velasco Ibarra del Cantón General Antonio Elizalde (Bucay), Provincia del Guayas, período lectivo 2004–2005”

### **RECOMENDACIONES:**

- El ser humano en el mundo no es un problema social, y es precisamente de lo que nos ocupamos en el presente trabajo investigativo, pues la niñez de este sector de la Patria sufre un mal eminentemente social, que se manifiesta en las limitadas posibilidades de aprendizaje salud.
- Son causados por la distribución inequitativa de los alimentos, los malos hábitos alimenticios, los problemas que se desencadenan en el hogar y otros, que a la vez producen en los niños un estado de desnutrición imposibilitando su capacidad de aprendizaje y su capacidad de razonamiento.
- Implementación de un plan nutricional en el que el principal producto es la soya y sus derivados ya que aporta los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo normal del ser humano, además de ser un producto que en la zona es de fácil adquisición a costo razonable y sobre todo brinda varias alternativas para su preparación muchas de ellas caseras.

## **2.2 Fundamentaciones**

### **Fundamentación Filosófica**

La investigación se encuentra en el paradigma crítico propositivo.

Es crítico ya que se quiere llegar al fondo de este problema: ¿cómo incide los instrumentos de evaluación en el proceso enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” de la Parroquia Ambatillo?, buscando respuestas a las interrogantes, a través de las encuestas; y, es propositivo cuando la investigación no se detiene en la observación de los fenómenos sino plantea alternativa de solución en un clima de actividad, esto ayuda a la interpretación y comprensión del problema en su totalidad.

Para la presente investigación trata de mostrar fundamentalmente la manera de ser del ente humano, no mediante la representación descriptiva de un objeto captado por la percepción sensorial, sino a través de la interrogación de un acontecimiento que es menester interpretar o comprender el sentido mismo del texto del ser humano como del ser en general, por lo tanto, el docente deben enfocar su actividad hacia el cumplimiento de estas aspiraciones siempre que sea para mejorar el aprendizaje de matemáticas y la utilización de las técnicas e instrumentos de evaluación.

El docente, los estudiante interactúan entre sí para cumplir los objetivos del proceso de enseñanza-aprendizaje, generando nuevos conocimientos y experiencias con fundamentos, métodos del conocimiento científico, por tal razón es primordial la utilización de las técnicas adecuadas para la evaluación es para obtener buenos resultados en el rendimiento académico.

El autor manifiesta “que la investigación está influida por los valores, pues, el investigador parte involucrada en el contexto y sujeto de investigación, contribuirá en este proceso, quien no se conformará con saber, sino que, asumirá el



compromiso de cambio, tomando en cuenta el contexto socio-cultural en el que desarrolla el problema, respetando valores religiosos, morales, éticos y políticos de todos quienes conforman la institución”. Tuston, David (2008)

### **2.3 Fundamentación Legal**

Este trabajo de investigación manifiesta a continuación como respaldo la parte jurídica leyes, reglamentos con sus respectivos artículos de la Constitución de la República del Ecuador y la Ley Orgánica de Educación Intercultural.

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

##### **Capítulo cuatro**

##### **De los derechos económicos, sociales y culturales: sección octava de educación.**

Art. 66.- manifiesta que “La educación es derecho irrenunciable de las personas, deber inexcusable del Estado, la sociedad y la familia; área prioritaria de la inversión pública, requisito del desarrollo nacional y garantía de la equidad social.

Es responsabilidad del Estado definir y ejecutar políticas que permitan alcanzar estos propósitos.

La educación, inspirada en principios éticos, pluralistas, democráticos, humanistas y científicos, promoverá el respeto a los derechos humanos, desarrollará un pensamiento crítico, fomentará el civismo; proporcionará destrezas para la eficiencia en el trabajo y la producción; estimulará la creatividad y el pleno desarrollo de la personalidad y las especiales habilidades de cada persona; impulsará la interculturalidad, la solidaridad y la paz.

La educación preparará a los ciudadanos para el trabajo y para producir conocimiento. En todos los niveles del sistema educativo se procurarán a los

estudiantes prácticas extracurriculares que estimulen el ejercicio y la producción de artesanías, oficios e industrias. El Estado garantizará la educación para personas con discapacidad”. (Constitución de la República del Ecuador, 2014)

## **DERECHOS DEL BUEN VIVIR: SECCION SEGUNDA**

### **AMBIENTE SANO**

Art.14. Se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir, *sumak kawsay*.

Se declara de interés público la preservación del ambiente, la conservación del ecosistema, la biodiversidad y la integridad del patrimonio genético del país, la prevención del daño ambiental y la recuperación de los espacios naturales degradados.

### **Ley Orgánica de Educación Intercultural**

#### **Título I: De los principios generales**

##### **Capítulo Único: del ámbito, principios y fines**

Art. 2.- Principios.- manifiesta que “La actividad educativa se desarrolla atendiendo a los siguientes principios generales, que son los fundamentos filosóficos, conceptuales y constitucionales que sustentan, definen y rigen las decisiones y actividades en el ámbito educativo.

Evaluación.- Se establece la evaluación integral como un proceso permanente y participativo del Sistema Educativo Nacional;” (Ley Orgánica de Educación Intercultural, Quito, Ecuador, 31 de marzo del 2011)

Según el Art. 11.- Obligaciones.- “Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones.

Atender y evaluar a las y los estudiantes de acuerdo con su diversidad cultural y lingüística y las diferencias individuales y comunicarles oportunamente, presentando argumentos pedagógicos sobre el resultado de las evaluaciones”.  
(Ley Orgánica de Educación Intercultural, Quito, Ecuador, 31 de marzo del 2011)

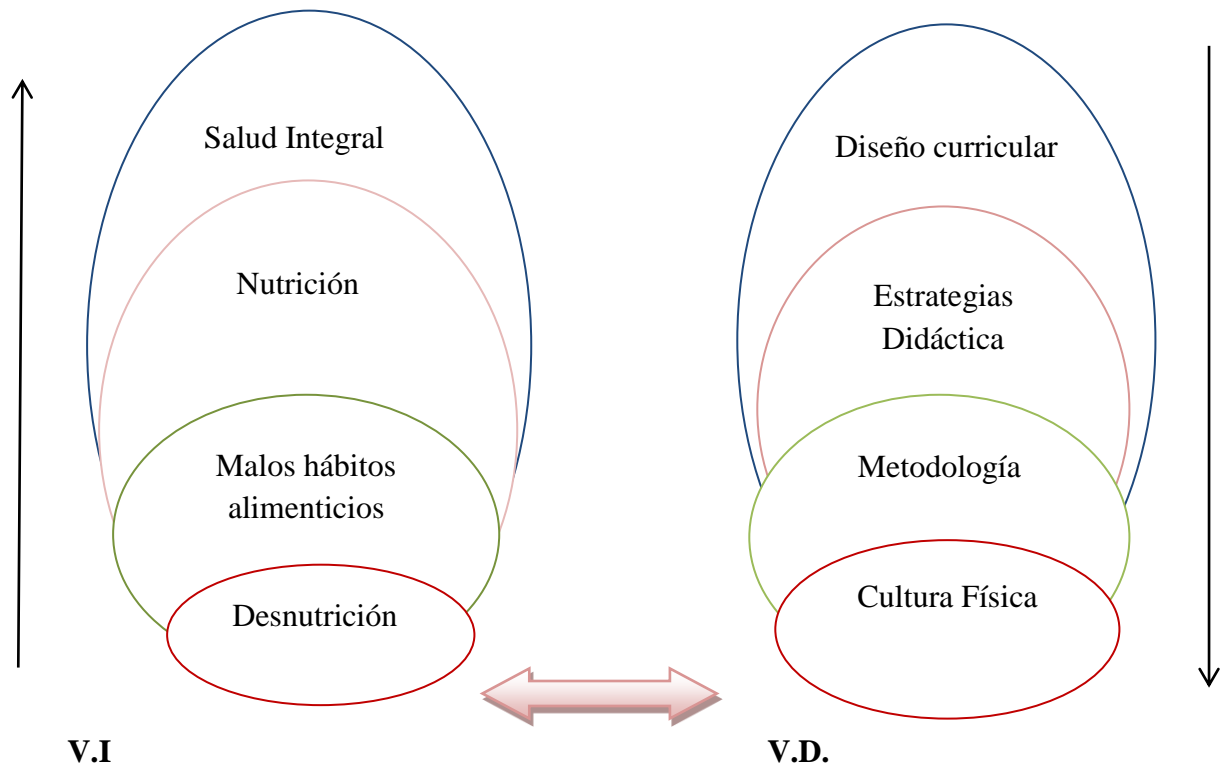
### **LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION:**

ART. 1 Ámbito.- Las disposiciones de la siguiente ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación, en el territorio nacional, regulan técnicas y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del estado.

#### **De la práctica del deporte, educación física y recreación.-**

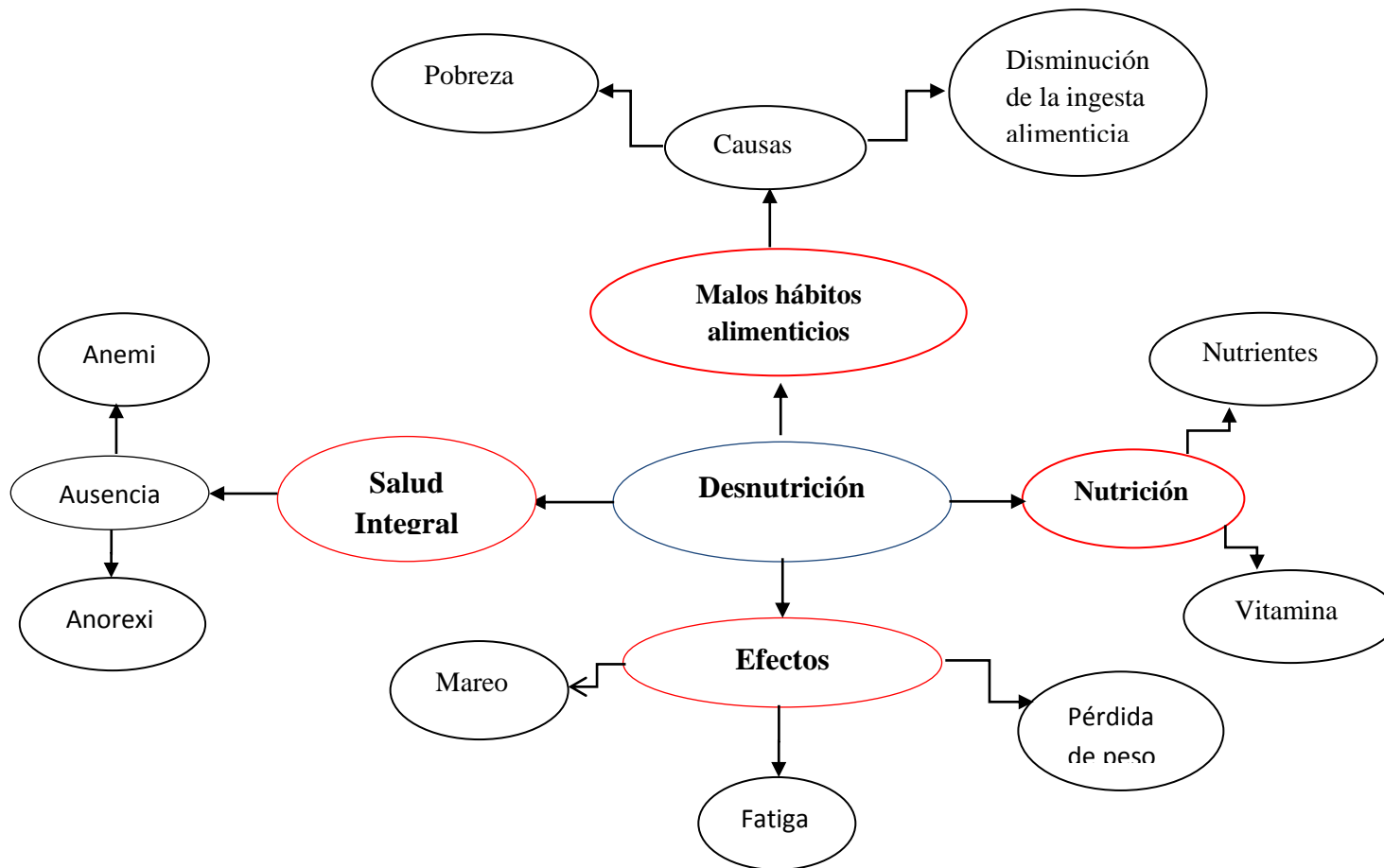
Art. 3 La práctica del deporte, educación física y recreación es libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del estado.

## 2.4.- Categorías Fundamentales



**Gráfico N°2 Red de inclusión de conceptos.**  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

### Constelación de ideas conceptuales de la Variable Independiente



**Gráfico N°3 Subcategorías de la Variable Independiente**  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

### Constelación de ideas conceptuales de la Variable Dependiente

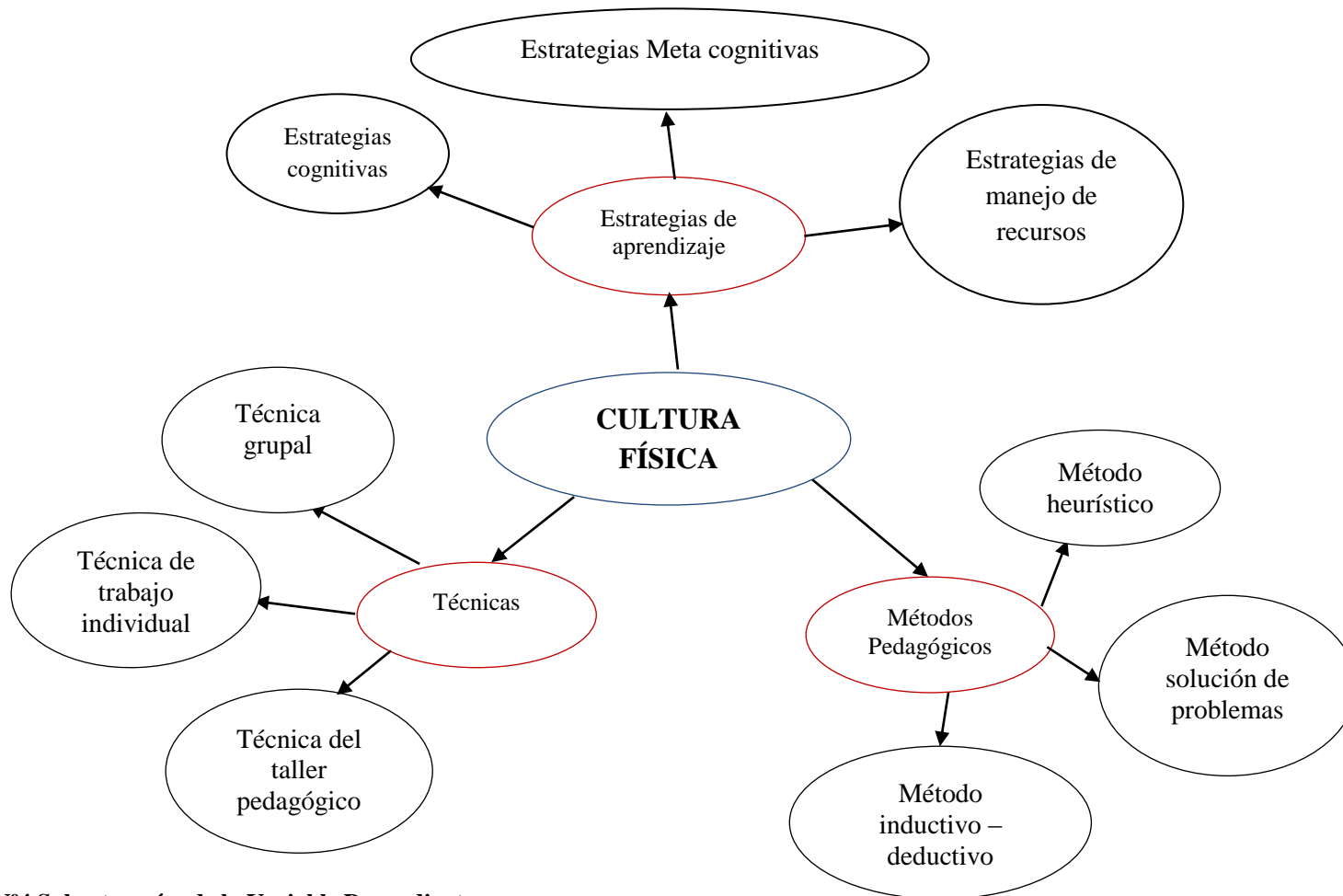


Gráfico N°4 Subcategorías de la Variable Dependiente  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

## **2.4.1 Variable Independiente**

### **2.4.1.1 Desnutrición**

Es un estado patológico que entre sus principales causas están el inadecuado uso de nutrientes, carencia de vitaminas y factores económicos como la pobreza que provoca síntomas como la alteración de la composición corporal y pérdida de peso que altera y afecta negativamente a la respuesta normal del sujeto frente a diversas enfermedades. (GAVILAN, Inmaculada. 2007)

Es un trastorno del equilibrio entre la ingesta de alimentos y las necesidades individuales provocadas por una absorción alterada de nutrientes, una disminución de la ingesta, una pérdida elevada de nitrógenos y otros nutrientes o una situación clínica de hipermetabolismo. (CARRASCO, M. 2008)

### **2.4.2.2 Malos hábitos alimenticios**

Los problemas asociados con la mala nutrición tiene que ver con la mala nutrición alimentaria y en especial en el sobre peso y la obesidad, se han convertido en la epidemia del siglo XXI formada por la desinformación a partir de la industrialización de los alimentos y las comidas rápidas, la ansiedad, el estrés ha surgido los problema alimenticios. (CARBADILLO, Jordi. 2009)

Los malos hábitos alimenticios influyen, junto con otros factores, el origen de muchas patologías de igual el consumo de grasas con lleva a problemas cardiovasculares a esto se recomienda una actividad física y la ingesta de alimentos saludables para contrarrestar estos problemas. (GARCIA, Luis. 2006)

La mayoría de personas subsisten con malos hábitos alimenticios concentrados en calorías como las grasas, los azucares, los alimentos con mucha sal los cuales repercuten en sentido negativo para la salud manifestándose en enfermedades. (PERALTA, Chepina. 2007) editorial noriega México. Productos alimenticios

### **2.4.2.3 Nutrición**

Según Fernández dice que “la nutrición es el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo humano. Es el proceso por el cual tomamos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. Estas sustancias o nutrientes son imprescindibles para completar la nutrición. Una buena alimentación implica no solamente ingerir los niveles apropiados de cada uno de los nutrientes, sino obtenerlos en un balance adecuado”. (2007)

La nutrición es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos o sustancias nutritivas que necesita. Nutrición es el conjunto de actividades que el organismo realiza para transformar y asimilar las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos: digestión, absorción, utilización, eliminación. (ALDAS, Rosario. 2012)

Nutrición se le concibe como la ingesta de alimentos por parte de los organismos para abastecer sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para alcanzar mucha energía y desarrollarse. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento. La nutrición puede ser autótrofa o heterótrofa. (MONTERO, Carmen. 2006)

### **2.4.2.4 Salud Integral**

La salud integral se conoce como la ausencia total de enfermedades como anemia y anorexia entre otras en una persona. Una persona saludable es aquella que posee un bienestar físico, mental y social en perfecta armonía y equilibrio. La Salud Física es el estable funcionamiento fisiológico del organismo, es decir, cuando la actividad física se realiza de una manera normal. Las personas que gozan de una buena salud física tienen un peso ideal y adecuado que concuerda con su edad. (PIEDRAITA, Andrea. 2014)



La salud nos indica Fernández, que puede ser entendida, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual. En este sentido se puede decir que la salud es uno de los anhelos más esenciales del ser humano, y constituye la cualidad previa para poder satisfacer cualquier otra necesidad o aspiración de bienestar y felicidad, aunque la salud no puede ser identificada taxativamente como felicidad o bienestar. (FERNANDEZ, 2006)

Según Julio Orozco nos da un concepto de salud en el cual nos dice que, se refiere a un equilibrio inestable del ser humano, de su organismo biológico y de su cuerpo; entendido este como las representaciones del mismo, en relación con factores biológicos, medio ambientales, socioculturales y simbólicos, que permiten a cada ser humano además de crecer, potenciar sus posibilidades en función de sus propios intereses y de los de la sociedad en la cual se encuentra inmerso. (OROZCO, 2008)

## **Causas de malos hábitos alimenticios**

### **Pobreza**

En su famoso estudio de principios de siglo sobre la pobreza, Seebohm Rowntree “definió las familias en situación de pobreza primaria, cuando los ingresos totales resultan insuficientes para cubrir las necesidades básicas relacionadas con el mantenimiento de la simple eficiencia física. No sorprende que consideraciones biológicas relacionadas con los requerimientos de la supervivencia o la eficiencia en el trabajo se hayan utilizado a menudo para definir la línea de la pobreza, ya que el hambre es, claramente, el aspecto más notorio de la pobreza”. (AMARTYA K. Sen, 2012)

La pobreza se da a partir de los trabajos que abordan el complejo proceso de la exclusión social, la exclusión de amplios sectores crea el problema de la marginalidad y pobreza, no podía estar aislada de los supuestos relativos a los

modelos de desarrollo que se presentaran en los países subdesarrollados. (Perona Nélica, 2011)

La pobreza es una situación de carencias concretas, en una familia o en un grupo social. El ambiente social se desarraiga en agresividad, desequilibrios afectivos, despreocupaciones y malos tratos, con especial incidencia en mujeres, niños. Los hijos conforman su personalidad en esta situación y buscan su solución fuera de casa, en las pandillas, delincuencia, drogas, el efecto escolar es negativo: faltas de asistencia, retraso, fracaso, abandono de la escuela. (Lamas Héctor, 2011)

### **Disminución de la ingesta alimenticia**

La disminución de la ingesta alimenticia no sólo es regulada por factores fisiológicos sino que también por estímulos, hedónicos derivados de la vista u olor de los alimentos, lo que también influye en la cantidad de alimentos que consumimos. (Bunout Daniel, 2009)

La disminución de la ingesta alimenticia es la alteración del equilibrio alimenticio originando procesos patológicos crónicos como la obesidad. Si bien, el mayor conocimiento de estos procesos así como de la naturaleza de las biomoléculas implicadas ha posibilitado en la actualidad, vislumbrar nuevas perspectivas terapéuticas en el control de enfermedades crónicas como la obesidad, la regulación orgánica de la ingesta energética constituye un proceso esencial para el adecuado funcionamiento celular ya que posibilita un equilibrio necesario entre la

Este complejo proceso de regulación es controlado a nivel del sistema nervioso central por el hipotálamo. (E. González-Jiménez, 2010)

La disminución sostenida de la ingestión de alimentos genera en el ser humano una serie de modificaciones encaminadas a alcanzar un nuevo estado estable de intercambio con su medio ambiente. No existe un acuerdo con respecto al hecho

de considerar esas modificaciones como el resultado de una adaptación sin costo o como secuelas de una malnutrición silente. (*Porrata Maury Carmen, 2010*)

## **Nutrientes**

Según este artículo nos da a conocer que los nutrientes son unas sustancias contenidas en los alimentos que contribuyen al crecimiento y funcionamiento del cuerpo humano. Se clasifican según la cantidad en que se encuentran en los alimentos y la cantidad requerida por el cuerpo humano: macronutrientes (muchas cantidades) y micronutrientes (pequeñas cantidades). Están también los oligoelementos que son minerales contenidos en mínimas cantidades como zinc, selenio y cobre, entre otros. (FERTVAL. 2013)

Según el autor los nutrientes nos sirven para mantenerse sano, y obtiene cada uno de ellos de distintos alimentos, ya que no están distribuidos de manera homogénea en ellos. En cada alimento predomina uno u otro, de ahí la importancia de seguir una dieta variada. La desigual distribución de nutrientes ha llevado a clasificarlos en grupos, de acuerdo a su afinidad nutritiva o a la principal función que desempeñan. (PAREDES, Flavio. 2012)

La autora manifiesta que, los nutrientes son sustancias químicas que forman parte de los alimentos. El organismo los utiliza para su desarrollo, mantenimiento y funcionamiento. Además proporcionan energía al cuerpo. La cantidad de sustancias nutritivas que posee cada alimento varía en función de cada producto. Algunos alimentos son más ricos que otros en determinadas sustancias nutritivas. (ESPINOZA, CARMEN. 2013)

## **Vitaminas**

Las vitaminas previenen en los niños anomalías óseas típicas del raquitismo, pero probablemente los casos de raquitismo clínico sean la punta del iceberg de una población mayor con deficiencia subclínica, se concluye que las pruebas en

relación con la enfermedades óseas son mucho más consistentes en los adultos y ancianos que en los lactantes, niños y adolescentes. (López Alonso, 2010)

El autor manifiesta que las vitaminas tienen un papel importante en la formación de compuestos involucrados en la química cerebral como la dopamina, epinefrina y serotonina. Cada una de las vitaminas B tiene un rol específico en la preservación de las funciones cerebrales y la agudeza mental. Por ejemplo, el ácido fólico ayuda en las etapas tempranas del desarrollo cerebral y en diversos aspectos del metabolismo. Estudios recientes han mostrado una correlación entre la disminución de la memoria y la incidencia de la enfermedad de Alzheimer en personas de edad avanzada que presentan niveles inadecuados de ácido fólico, vitamina B12 y vitaminas B6. (Sánchez Hugo, 2012)

La importancia de las vitaminas en la salud humana se pone de manifiesto ante la gran cantidad de afecciones que caracterizan a las personas que no consumen la suficiente proporción de estos productos en su alimentación cotidiana. Lejos de resultar una enfermedad que sólo compromete a los desnutridos, el déficit de las vitaminas puede verse en la población general. (J. Bernabéu - Mestre, 2010)

### **Pérdida de peso**

En este párrafo el autor manifiesta que, la pérdida de peso, es una disminución en el peso corporal que no se hace de manera voluntaria. En otras palabras, la pérdida de peso es causa de la anorexia nerviosa o la depresión, se puede recomendar el asesoramiento psicológico. Para los casos de pérdida de peso causados por enfermedad crónica, se puede necesitar una sonda de alimentación con el fin de mantener el nivel de nutrición y prevenir edemas, curación deficiente y atrofia muscular. (SANCHEZ, H. 2011)

MATÍA, ANGEL manifiesta que, la pérdida involuntaria de peso en los adultos se considera clínicamente importante cuando supone un 5% o más respecto al peso habitual, en un período de entre 6 meses y 1 año. Su importancia radica en que se

asocia con un incremento de la morbilidad. Existen tres causas principales: orgánica (incluyendo el cáncer), psiquiátrica e idiopática. En las personas mayores la causa más frecuente es la depresión. (2012)

La autora manifiesta que, la pérdida de peso consiste en una progresiva baja de peso, acompañada a menudo de debilidad y propensión al cansancio. Se presenta siempre como respuesta a un aporte insuficiente de calorías en relación a las necesidades metabólicas de la persona. Generalmente se produce a expensas de los depósitos de tejido adiposo (grasa) pero en los casos más severos se observa también atrofia de la masa muscular y sequedad de la piel. A menudo se asocia a hipotensión y bradicardia (disminución de la frecuencia cardíaca), con tendencia al colapso por esfuerzos mínimos. (MARNET, 2015)

### **Fatiga**

En este artículo el autor manifiesta que, la fatiga es la sensación de cansancio extremo, agotamiento o debilidad que puede hacer que las tareas cotidianas se tornen más difíciles. La fatiga es un síntoma frecuente de muchos tipos de artritis y enfermedades relacionadas. (ARTRTHIS FONDATION. 2014)

Aquí manifiesta que, la fatiga aguda es un cansancio normal, a veces con síntomas que comienzan rápidamente y duran poco tiempo. Descansar puede ayudarle a aliviarla y a retomar sus actividades cotidianas. (SALUD. 2014)

La fatiga es la respuesta más normal y común que un individuo manifestará como consecuencia de las siguientes situaciones: despliegue de un importante esfuerzo físico, estrés emocional, aburrimiento y falta de sueño, entre los más ordinarios, puede deberse a un no específico trastorno fisiológico o psicológico grave y que claro no se aliviará con las recetas cotidianas para curarlo como ser el dormir bien, la famosa cura de sueño que alguna vez en la vida todos necesitamos como consecuencia de la realización de alguna actividad que nos mantiene despiertos por una buena cantidad de horas, comer bien o evitar aquellos ambientes cargados

de energía negativa y que incidirán directamente en el grado de estrés. (López Alonso, 2014)

### **Mareo**

Aquí el autor nos da conocer que, el mareo es la sensación de desvanecimiento, debilidad y confusión mental, con pérdida del equilibrio e incapacidad para mantener una posición erecta o sentada, entre las principales causa pueden ser, vértigo, cetosis, lipotimia, consumo de fármacos o sustancias adictivas (alcohol, etc.), ataques de pánico, el embarazo en la mujer, etc. (Enciclopedia de salud, 2014)

En este artículo se manifiesta que, el mareo aparece cuando por diversas causas el cerebro no está recibiendo suficiente sangre, lo cual puede suceder por ejemplo si hay una disminución repentina en la presión arterial o en caso de deshidratación por vómitos, diarreas o fiebre elevada. (LOPEZ, 2014).

El mareo es una sensación de malestar general con pérdida del equilibrio que es difícil de describir por el paciente, ocasionalmente se menciona como sensación de desmayo, acompañada de náusea, vómito, sudoración fría. La causa puede ser relacionada con el oído, el cerebro, sistema cardiovascular o metabólico. (PAREDES, 2014)

### **Ausencia de:**

#### **Anemia**

Se da generalmente por un déficit de micronutrientes en la dieta especialmente la falta de hierro, es un problema mundial. Las embarazadas constituyen uno de los grupos más vulnerables al igual que los niños en edades escolares. El diagnóstico actual de anemia considera diferentes niveles de hemoglobina (Hb), según la edad o de acuerdo a los cambios fisiológicos del ser humano. (Mardones Francisco, 2003)

La anemia por déficit de hierro es la más frecuente durante el embarazo y su prevalencia es mayor en grupos con bajo nivel socioeconómico, bajo nivel educacional, alta paridad y en países subdesarrollados donde existe poca disponibilidad de alimentos e inadecuados hábitos alimentarios o en familias con ingresos medios y bajos afectados por el período especial, y por otro, hábitos dietéticos inadecuados que favorecen el desarrollo de estados carenciales, así como la no sistematicidad o administración inadecuada de los suplementos vitamínicos.

### **Anorexia**

Manifiesta CASAS, que la anorexia como síntoma y como trastorno de la conducta alimentaria. Se considera que el rechazo a ingerir alimentos, que puede ser total o selectivo, se puede presentar en cualquier etapa de la vida, pero en el niño y en el adolescente es más frecuente y preocupante para la familia y el facultativo. Generador de gran ansiedad y preocupación familiar. Casi nunca la posición tomada por los padres es la adecuada, sin embargo, serán los médicos y los demás miembros del equipo los encargados de manejarlo correctamente para garantizar el adecuado desarrollo de los niños y adolescentes. (CASAS, M. 2010)

## **2.4.2 VARIABLE DEPENDIENTE**

### **2.4.2.1 Cultura Física**

Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, por medio de estrategias, métodos y técnicas de aprendizaje, mediante la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas. (Coronel Pablo, 2011)

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. (Besantes María, 2012)

Cultura física es el conjunto de valores, saberes, hábitos, técnicas y usos corporales de una sociedad, que son transmitidos mediante los procesos de socialización. (Vázquez, Benilde (2001).

#### **2.4.2.2 Metodología**

Es la teoría acerca del método o del conjunto de métodos. La metodología es normativa (valora), pero también es descriptiva (expone) o comparativa (analiza). La metodología estudia también el proceder del investigador y las técnicas que emplea. (Parra, 2012)

Grzegorzcyk, en su libro "Hacia una síntesis metodológica del conocimiento", dice: "lo esencial del conocimiento excede los límites de la metodología". Más adelante señala, en la misma página, "en algunas ciencias la curiosidad se satisface más por medio de la observación y la experimentación, en tanto que el deseo de comprender encuentra su satisfacción en la teoría" (Herrera Mario, 2009, p. 5).

En este comentario FERRERO, manifiesta que, la metodología es un proceso de un sistema integrado, en el contexto escolar de interacción e intercomunicación de varios sujetos, en el cual el maestro ocupa un lugar de gran importancia como pedagogo que lo organiza y lo conduce, pero en el que no se logran resultados



positivos sin, la actitud y la motivación del estudiante, los elementos conceptuales básicos del aprendizaje y la enseñanza, con su estrecha relación, donde el educador debe dirigir los procesos cognitivos, afectivos y volitivos que se deben asimilar conformando las estrategias de enseñanza y aprendizaje. (2012)

### **2.4.2.3 Estrategias Didácticas**

Las estrategias didácticas, según Davini, M. (1995) “como un objeto complejo en el que confluyen múltiples dimensiones problemática y, por ende, diversas disciplinas que pretenden explicarlas y aun actuar sobre ellas.”

MENA, Alodio. (2004), Aportes de la Pedagogía Cubana y Universal, dice: “Las estrategias didáctica tiene la tarea científica de sistematizar los conocimientos teórico - prácticos sobre el proceso de enseñanza aprendizaje, descubriendo las regularidades que rigen la conducción y facilitación de dicho proceso en su lógica interna, en la que se insertan los protagonistas principales del mismo, que dinamizan con sus acciones los restantes componentes de dicho proceso”.

Entonces la didáctica aspira a dar a todas las mismas probabilidades de éxito, y coordina su esfuerzo para hacer productivos el trabajo escolar, adaptándolo a las capacidades de los individuales. Por eso ha creado, y sigue creando infinidad de procedimientos que tienden a hacer accesibles a todas las capacidades, la adquisición de los técnicos de la lectura, la escritura y el cálculo en la escuela primaria, correspondiendo a la primera de mayor valor pedagógico.

La didáctica es el arte de enseñar o dirección técnica del aprendizaje. Es parte de la pedagogía que describe, explica y fundamenta los métodos más adecuados y eficaces para conducir al educando a la progresiva adquisición de hábitos, técnicas e integral formación. La didáctica es la acción que el docente ejerce sobre la dirección del educando, para que éste llegue a alcanzar los objetivos de la educación. Este proceso implica la utilización de una serie de recursos técnicos para dirigir y facilitar el aprendizaje. Morgado Pérez Cecilia A. (2011)

## **Estrategias de Aprendizaje**

Las estrategias de aprendizaje para Muñoz (2003), son habilidades y destrezas mentales cuya sumatoria es resultado del conjunto de habilidades y destrezas que la persona adquiere para aprender más y mejor, es por ello que muchos consideran más propio “aprender a aprender” que “aprender a estudiar”. Las habilidades y las destrezas son elementos o procesos de una capacidad, por tanto podemos afirmar que las estrategias de aprendizaje son capacidades que el estudiante deberá potenciar para mejorar su aprendizaje.

Del Mastro (2003), considera que el uso de estrategias implica tomar decisiones sobre los conocimientos; es decir, datos, conceptos, procedimientos y actitudes a emplear, para resolver un problema o alcanzar un objetivo de aprendizaje. Las estrategias de aprendizaje son conscientes o Meta cognitivas, ya que permiten comprender, reflexionar, tomar conciencia sobre el propio funcionamiento cognitivo, facilitando su control y regulación.

También Mastro. (2003) nos comenta que es un proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales.

### **2.4.2.4 Diseño Curricular**

Según Díaz Frida el diseño curricular hace énfasis en la función transmisora y formadora de la escuela, frecuentemente con base en una concepción disciplinar del conocimiento científico, orientado a desarrollar modos de pensamiento irreflexivo acerca de la naturaleza y la experiencia del hombre.

De esta manera, la elaboración del currículum se centraría en la expresión de la estructura sustantiva y sintáctica de las disciplinas que lo fundamentan; la

integración equilibrada de contenidos y procesos, de conceptos y métodos, así como el desarrollo de modos peculiares y genuinos de pensamiento. (Díaz, F. 2010)

Según el autor, el currículum se convierte en un documento donde se especifican los resultados obtenidos en el sistema de producción. Aquí, el currículum se elabora desde una concepción tecnológica de la educación.

Como autores destacados de este enfoque, encontramos a Popham y Baker, que conciben al currículum y su diseño como una declaración estructurada de objetivos de aprendizaje; Mager, quien propone que dichos resultados se traduzcan en comportamientos específicos definidos operacionalmente; y Gagné, que aboga por la conformación de un conjunto de unidades de contenido susceptibles de ser adquiridas bajo un conjunto singular de condiciones de aprendizaje. (Anderson, E. 2011)

Si hablamos de diseño curricular este concepto está centrado en la problemática del análisis de su práctica y en la solución de problemas. Postula la necesidad de integrar el currículum y la instrucción de una manera unitaria y flexible, que oriente la práctica. Así, se afirma la autonomía del docente y surge la exigencia de elaborar proyectos curriculares relevantes para el alumno. Como fases importantes para la elaboración de dicha propuesta educativa se propone planificar, evaluar y justificar el proyecto curricular. (Schwab, E. 2010)

### **Tipos de aprendizaje**

- Aprendizaje memorístico o repetitivo: se produce cuando el estudiante memorizan contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos y no encuentran contenidos significativos.
- Aprendizaje receptivo: en este tipo de aprendizaje el estudiante comprenderlos contenidos y los reproduce, pero no descubre nada, son meros conocimientos.

- Aprendizajes por descubrimiento: son conocimientos que el estudiante no los recibe de forma pasiva, si no que descubre por si solo conceptos y reordena pa adaptarlos a esquema cognitivo.
- Aprendizaje significativo: este se da cuando los aprendizajes relaciona lo aprendido es decir sus conocimientos previos y os enlaza con los nuevos formando una coherencia en sus estructuras cognitivas.

## **Teorías del Aprendizaje**

### **1. Teoría del desarrollo de la inteligencia según Jean Piaget**

Autor de la teoría del desarrollo de la inteligencia. conocida también como “teoría del desarrollo” por la relación que existe entre el desarrollo psicológico y el proceso de aprendizaje, indica que el desarrollo empieza desde que el niño nace y evoluciona hacia la madurez, pero los pasos y el ambiente difieren en cada niño, aunque sus etapas son bastante similares alude al tiempo como un limitante en el aprendizaje, en razón de que ciertos hechos se dan en ciertas etapas del individuo, paso a paso el niño evoluciona hacia una inteligencia más madura. Se manifiesta que el desarrollo de la inteligencia se da en tres etapas:

- sensorio-motora (0-2 años)
- operaciones concretas (2-11 años)
- inteligencia formal (11 años en adelante)

## **Estrategias Cognitivas**

El aprendizaje humano se define como el cambio relativamente invariable de la conducta de una persona a partir del resultado de la experiencia. Este cambio es conseguido tras el establecimiento de una asociación entre un estímulo y su correspondiente respuesta. (IRAHETA, 2014)

La capacidad no es exclusiva de la especie humana, aunque en el ser humano el aprendizaje se constituyó como un factor que supera a la habilidad común de las ramas de la evolución más similares. Gracias al desarrollo del aprendizaje, los humanos han logrado alcanzar una cierta independencia de su entorno ecológico y hasta pueden cambiarlo de acuerdo a sus necesidades. (PADILLA, 2014)

### **Estrategias de manejo de recursos**

Son una serie de estrategias de apoyo que incluyen diferentes tipos de recursos que contribuyen a que la resolución de la tarea se lleve a buen término (González y Tourón, 1992). Tienen como finalidad sensibilizar al estudiante con lo que va a aprender; y esta sensibilización hacia el aprendizaje integra tres ámbitos: la motivación, las actitudes y el afecto. (BELTRÁN, 1996).

En estas estrategias nos indica que los estudiantes suelen disponer de una serie de estrategias para mejorar el aprendizaje, aunque la puesta en marcha de éstas depende, entre otros factores, de las metas que persigue el alumno, referidas tanto al tipo de metas académicas, metas de aprendizaje-metas de rendimiento como a los propósitos e intenciones que guían su conducta ante una tarea de aprendizaje en particular. (GONZALES, 2008).

También nos dice que, no es suficiente con disponer de las estrategias de aprendizaje adecuadas; sino es necesario saber cómo, cuándo y porqué utilizarlas, controlar su mayor o menor eficacia, así como modificarlas en función de las demandas de la tarea. Por tanto, el conocimiento estratégico requiere saber qué estrategias son necesarias para realizar una tarea, saber cómo y cuándo utilizarlas; pero, además, es preciso que los estudiantes tengan una disposición favorable y estén motivados, tanto para ponerlas en marcha como para regular, controlar y reflexionar sobre las diferentes decisiones que deben tomar en el momento de enfrentarse a la resolución de esa tarea. (PROLEON, 20013)

## **Métodos Pedagógicos**

Para realizar los diferentes temas de aprendizaje hemos utilizado diferentes metodologías y técnicas activas, es así, como detallaremos a continuación. La palabra método deriva del griego *methodos* = meta y *odos* = igual camino, metodológicamente, método es el camino que se escoge para llegar a un fin. En un sentido amplio se puede definir el método como la organización racional y bien calculada de los recursos disponibles y de los procedimientos más adecuados para alcanzar determinado objetivo de la manera más segura, económica eficiente.

Método educativo es el conjunto de procedimientos adecuadamente organizados y seleccionados teniendo en cuenta los fundamentos psicológicos y lógicos y los principios de la educación que utiliza hábilmente el maestro para conseguir de modo directo y fácil el fin propuesto de la dirección del aprendizaje del educando con miras hacia su desarrollo integral. (FARIÑAS LEÓN. 2004).

Es procedente que definamos lo que se considera como proceso: Los procesos son los que ponen en marcha al método, el método fija solamente la orientación, la dirección y el camino a seguir, pero los procesos los ponen en actividad, marcan los detalles sobre dicho trabajo o camino a seguir, en una palabra los procesos son los que dinamizan el método

### **1. Método inductivo – deductivo**

Es un método mixto en el cual la inducción y deducción se complementan en el proceso de interaprendizaje. El método inductivo parte del estudio de un conjunto de casos particulares para luego llegar a la ley matemática, comprobarla y aplicarla en diversas situaciones de la vida real. Es de gran importancia en el proceso del interaprendizaje porque se lo utiliza fundamentalmente en el redescubrimiento de verdades, en la comprensión de leyes matemáticas por parte del alumno que luego podrá inferirlas en la resolución de soluciones reales. (LÓPEZ Cano José Luis, 2010)

Usualmente se utiliza simultáneamente los métodos de inferencia inductiva y deductiva para buscar la solución de un problema científico decimos que estamos empleando el método inductivo–deductivo”, cuyas reglas básicas de operación son:

- Observar cómo se asocian ciertos fenómenos, aparentemente ajenos entre sí.
- Por medio del razonamiento inductivo, intentar descubrir el denominador común (ley o principios) que los asocia a todos.
- Tomando como punto de partida este denominador común (por inducción), generar un conjunto de hipótesis referidas a los fenómenos diferentes, de los que se partió inicialmente.
- Planteadas las hipótesis, deducir sus consecuencias con respecto a los fenómenos considerados.
- Hacer investigaciones (teóricas o experimentales) para observar si las consecuencias de las hipótesis son verificadas por los hechos.

## **2. Método solución de problemas**

La resolución de un problema constituye la mayor expresión de conocimiento y habilidad de toda disciplina y más aún en ciencias exactas, como la matemática.

Este método consiste en seleccionar y presentar un problema para que el alumno lo analice, identifique sus partes, las relacione y las resuelva. Es ventajoso por que desarrolla el razonamiento.

Debemos tener cuidado con: enviar unas tareas rutinarias como: Ejercicios orientados a la resolución de problemas. Presentar problemas artificiales que están más allá de la capacidad del alumno

### **3. Método heurístico**

Para que la enseñanza de la matemática rinda los frutos educativos que su estructura lo permite es necesario utilizar el camino heurístico que consiste en: colocar al estudiante en una actitud de pequeño investigador, que procura descubrir verdades mediante el esfuerzo de sus actitudes creadoras.

La heurística es el arte de investigar, descubrir y cuando más se consiga ejercitar en el alumno la actividad de crear, descubrir que es la esencia del método heurístico, mayor rendimiento educativo se habrá obtenido. Utilidad: Consiste en que el alumno ponga en juego sus capacidades para descubrir la matemática por iniciativas y actividades.

#### **Técnicas**

Las técnicas más recomendables para la aplicación en matemáticas:

#### **2. Técnica de trabajo individual**

Orientar a un solo alumno

- Puede hacerlo el profesor u otro alumno que tenga dominio en el tema que se requiere.
- Repetir el proceso valiéndose de los recursos que utilizó para enseñar a todo el curso.
- Una vez vencida la dificultad exhibir sus trabajos de aplicación.

#### **4. Técnica del taller pedagógico**

Es una técnica de trabajo grupal, en el cual el grupo de clase oscila entre 6 a 8 alumnos, cada uno de estos grupos trabaja produciendo conocimientos en base a documentos de apoyo, fichas de actividades y hojas de respuestas.



Las fichas de actividades, contienen objetivos claros que se persigue con el estudio con los documentos de apoyo: las actividades que deben realizar como respuestas a preguntas que permiten detectar ideas principales establecer relaciones de variables de aprendizaje para cumplir los objetivos.

Objetivos:

- Desarrollar destrezas para trabajo en grupo
- Desarrollar la capacidad de análisis crítico
- Fomentar el respeto al criterio de los demás
- Desarrollar hábitos y destrezas de estudio

## **2.5 Hipótesis**

“La desnutrición incide en la práctica de la Cultura Física de los estudiantes de la escuela fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá de la parroquia Ambatillo del cantón Ambato.”

## **2.6 Variables**

Variable Independiente: La desnutrición

Variable Dependiente: La práctica de la cultura física

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque de la Investigación**

La investigación se encuentra direccionada con el Paradigma cuantitativo-cualitativa.

Cualitativo por cuanto se estudia a los estudiantes de la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” de la Parroquia Ambatillo; la investigación cualitativa se utiliza para estudiar las variables mencionadas, considerando técnicas, que acepta un análisis ponderado en los indicadores como los instrumentos de evaluación y los procesos de enseñanza aprendizaje.

Cuantitativa puesto que se aplican encuestas, se investiga índices estadísticos que contienen un juicio de valor, respecto a la factibilidad del proyecto.

#### **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

Según el perfil del trabajo tiene una investigación de campo tanto bibliográfica y documental, tendiente a solucionar el problema tomando en cuenta que se conlleve una gestión y resolución administrativa eficaz, eficiente y efectiva.

##### **3.2.1. De Campo**

La investigación de campo se lo realiza en la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” de la Parroquia Ambatillo, porque es el distrito donde se localizó el problema, y se tomó inmediatez de forma directa para lograr la investigación ineludible de acuerdo a los requerimientos del proyecto.

### **3.2.2. Bibliográfica- Documental**

Es una investigación Bibliográfica documental, por cuanto se inquirió los escritos de varios autores respecto al campo de acción y objeto de estudio planteado. La investigación bibliográfica documental ayuda a establecer memorias en una conjetura concreta que sirva de sustento y contribuirá a concienciar y a la utilización los instrumentos de evaluación necesarios para mejorar el proceso de aprendizaje en la materia de matemáticas. Las diversas oposiciones que se desarrollen durante el estudio de la presente investigación se basó teóricamente en documentos, libros, textos, revistas de carácter pedagógico y cualquier material escrito en el que se encuentren tópicos referentes al estudio en mención realizando asimilaciones en libros y documentos.

### **3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Debido al estudio de las variables: los instrumentos de evaluación y los procesos de enseñanza aprendizaje, se ejecutó el planteamiento del problema, permitiendo la formulación de hipótesis, selecciona la metodología a utilizar, aumentando así el grado de familiaridad con el problema a investigar.

#### **3.3.1. Investigación Exploratoria**

Esta investigación es exploratoria porque se busca, se indaga en la realidad que existe en los estudiantes de la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” de la Parroquia Ambatillo; y, se pasó a ser una investigación más profunda conociendo cuales son las situaciones y las posibles consecuencias del problema.

#### **3.3.2. Descriptivo**

El nivel de tipo de investigación es descriptivo, se caracteriza en los componentes y métodos de análisis para llegar a un conocimiento más especializado. Describimos la realidad que existe en el lugar de los hechos de la Institución y llegamos a una exposición de hechos e ideas concretas.

### 3.3.3. Asociación de Variables

La investigación que se llevó es a nivel de Asociación de las Variables porque nos permite estructurar predicciones a través de la relación de las variables. A demás se pudo medir el grado de relación entre las variables a partir de ello, se determina con tendencias o modelos de comportamiento mayoritario.

### 3.4. Población y Muestra

La población de esta investigación está constituida por los estudiantes, docentes, directora y padres de familia de la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá, que se detalla en el siguiente cuadro:

**Cuadro No. 1 Población**

<b>POBLACIÓN</b>	<b>MUESTRA</b>	<b>%</b>
Estudiantes	67	93%
Docentes	4	5%
Directora	1	2%
<b>TOTAL</b>	72	100%

Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

No se calcula muestra porque se investigara a todos los involucrados en la investigación.

### 3.5 OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

**Variable Independiente:** Desnutrición

CONCEPTO	CATEGORIA	INDICADOR	ITEM	TÉCNICA INSTRUMENTO	
Es un estado patológico que entre sus principales causas están el inadecuado uso de nutrientes, carencia de vitaminas y factores económicos como la pobreza que provoca síntomas como la alteración de la composición corporal y pérdida de peso que altera y afecta negativamente a la respuesta normal del sujeto frente a diversas enfermedades. (GAVILAN, Inmaculada. 2007)	Causas	Carencia de vitaminas	¿Los estudiantes tienen carencias de vitaminas?	Técnica Encuesta	
		Pobreza	¿Cree que la pobreza es factor importante en la nutrición?	Instrumento Cuestionario estructurado	
			¿Por qué se da la pérdida de peso?		
	Síntomas	Pérdida de peso			
		Mareo	¿Alguna vez se ha mareado en clases?	Técnica Entrevista	
	Enfermedades	Anemia	¿Usted ha tenido alguna vez anemia?		
		Anorexia	¿Conoce sobre la anorexia?	Instrumento Guía de Entrevista	

**Tabla: 1**

Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**Variable Dependiente:** Cultura Física

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	ITEM	TECNICA INSTRUMENTO
Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, por medio de estrategias, métodos y técnicas de aprendizaje, mediante la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas. (Coronel Pablo, 2011)	Métodos	Inductivo-deductivo	¿Utiliza el método Inductivo – Deductivo en tus clases?	Técnica Encuesta  Cuestionario estructurado
		Heurístico	¿Cree que el método heurístico es el más recomendado para sus clases?	
	Técnicas	Trabajo Grupal	¿Realiza actividades grupales en sus clases?	
		Trabajo individual	¿Cree que el trabajo individual desarrolla las habilidades del estudiante?	
	Estrategias de aprendizaje	Cognitivas	¿Usted emplea estrategias cognitivas en sus estudiantes?	
		Manejo de recursos	¿Cree que es importante el manejo adecuado de recursos en sus clases?	

**Tabla: 2**

Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes

### 3.6. Recolección de la información

Para la recolección de la información se ha realizado a través del análisis de la Operacionalización de las Variables, y se utiliza el siguiente cuadro:

#### Plan de Recolección de Información

Cuadro No 2

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>1. ¿Para qué?</b>	La presente investigación tiende a alcanzar los objetivos propuestos a fin de completar la meta propuesta.
<b>2. ¿A qué personas u sujetos?</b>	Docentes y estudiantes de la Institución
<b>3. ¿Sobre qué aspectos?</b>	Variable Independiente: La desnutrición Variable Dependiente: Cultura Física
<b>4. ¿Quién?</b>	Investigador
<b>5. ¿Cuándo?</b>	Año lectivo 2013 -2014
<b>6. ¿Lugar de la recolección de la Información?</b>	Escuela Fiscal “Fernando Daquilema
<b>7. ¿Cuántas veces?</b>	Una vez.
<b>8. ¿Qué técnicas de recolección?</b>	Encuestas
<b>9. ¿Con qué?</b>	Instrumento: cuestionarios
<b>10. ¿En qué situación?</b>	Favorable por que existe la información de las partes involucradas en la presente investigación

Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

### **3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Los datos recogidos (datos en bruto) se transformarán según los siguientes procedimientos.

- Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de información defectuosa.
  
- Reproducción de la recolección de algunos casos, para ser corregidos según la información recolectada.
  
- Tabulación de resultados de las variables de cada una de la hipótesis.
  
- Elaboración de cuadros estadísticos.
  
- Presentación gráfica de datos.
  
- Análisis e interpretación de resultados.
  
- Verificación estadística de hipótesis.



## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

#### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

##### 1.- ¿Usted cree que la carencia de vitaminas afecta en los estudios?

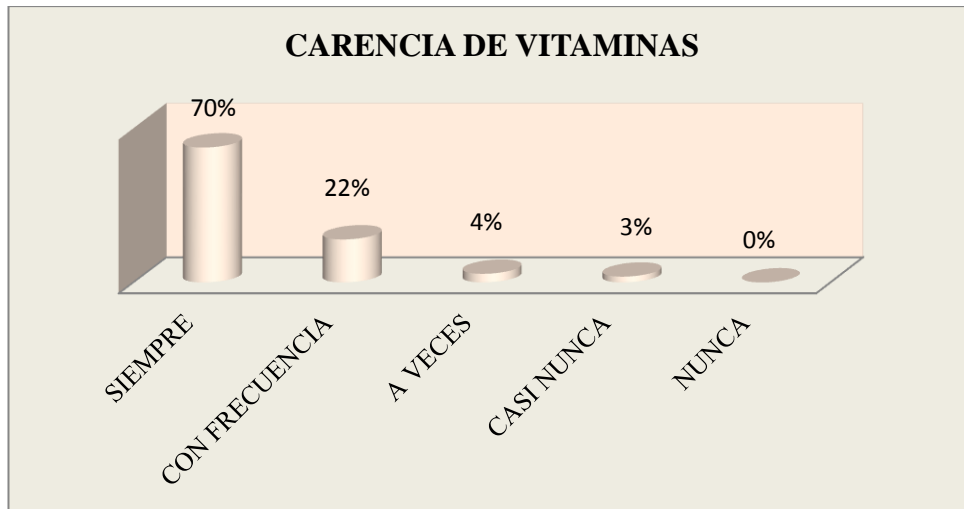
A continuación se presenta el informe de la encuesta aplicada a los estudiantes la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” para lo cual se elaboraron tablas con frecuencia absoluta y porcentajes, a cada tabla se le añadió una gráfica de acuerdo al tipo de variable y se finalizó realizando un análisis de los resultados obtenidos.

**Cuadro 3**

	CARENCIA DE VITAMINAS	
	ESTUDIANTES	PORCENTAJES
<b>SIEMPRE</b>	47	70%
<b>CON FRECUENCIA</b>	15	22%
<b>A VECES</b>	3	4%
<b>CASI NUNCA</b>	2	3%
<b>NUNCA</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	67	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**Gráfico 5**



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

En la encuesta que se realizó sobre si la carencias de vitaminas afecta en sus estudios, en la gráfica se demuestra que un 70% que siempre, con un porcentaje de 22% de Con frecuencia, con un porcentaje de 4% de A veces, y un porcentaje de 3 % en casi nunca y nunca un 0%. En conclusión se puede determinar que la mayoría de los estudiantes tienen carencia de vitaminas afectando negativamente en sus estudios.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

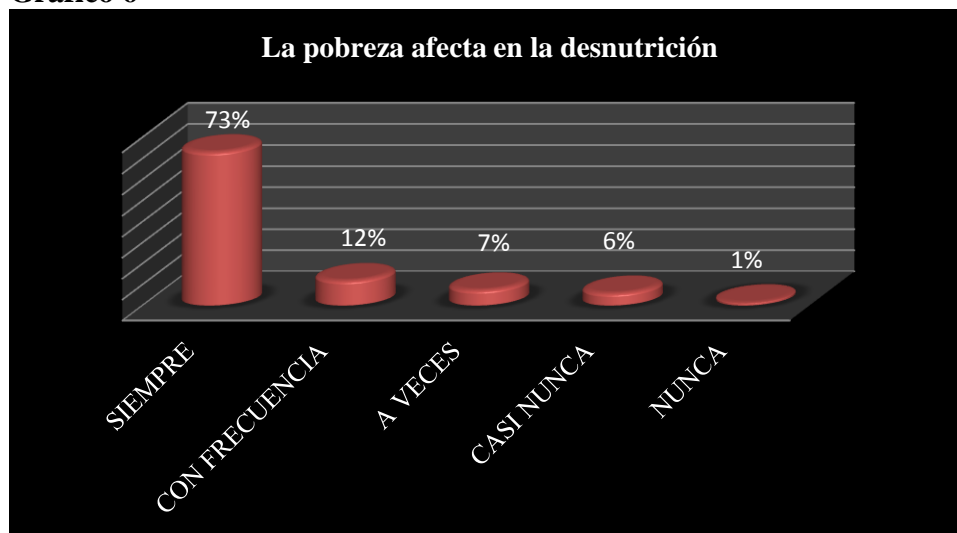
### 2.- ¿Cree usted que la pobreza afecta en la desnutrición?

**Cuadro 4**

La pobreza afecta en la desnutrición		
	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SIEMPRE	49	73%
CON FRECUENCIA	8	12%
A VECES	5	7%
CASI NUNCA	4	6%
NUNCA	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**Gráfico 6**



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si creen que la pobreza afecta en la desnutrición, en la gráfica se demuestra que un 73% que siempre, con un porcentaje de 12% de Con frecuencia, con un porcentaje de 7% de A veces, y un porcentaje de 6% en casi nunca y nunca un 1%. En conclusión se puede determinar que la mayoría de los estudiantes creen que la pobreza afecta en la desnutrición de ellos.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

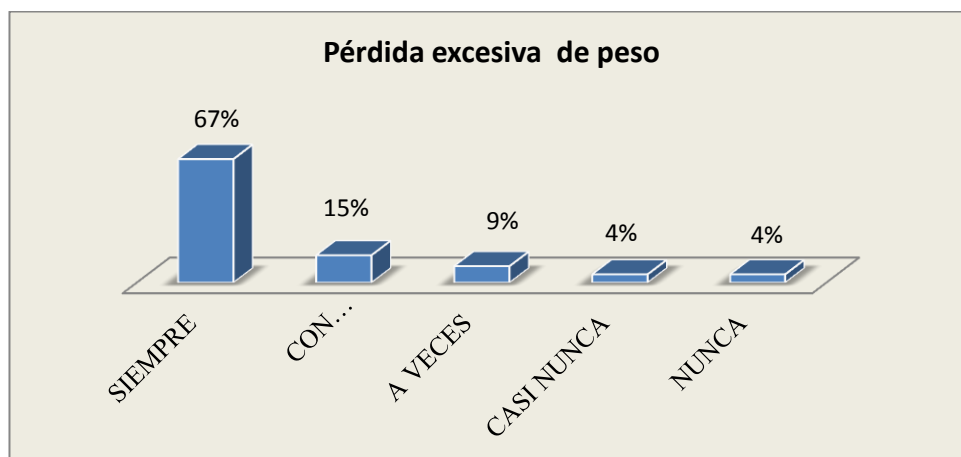
### 3.- ¿Cree usted que la pérdida excesiva de peso se da en edades infantiles?

**Cuadro 5**

Pérdida excesiva de peso		
	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SIEMPRE	45	67%
CON FRECUENCIA	10	15%
A VECES	6	9%
CASI NUNCA	3	4%
NUNCA	3	4%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del "CEBRE"  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**Gráfico 7**



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del "CEBRE".  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si cree que la pérdida excesiva de peso se da en edades infantiles, en la gráfica se demuestra que un 67% que siempre, con un porcentaje de 15% de Con frecuencia, con un porcentaje de 9% de A veces, y un porcentaje de 4% en casi nunca y un 4% que nunca. En conclusión se puede determinar que la mayoría de estudiantes creen que la pérdida de peso se da en edades infantiles.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

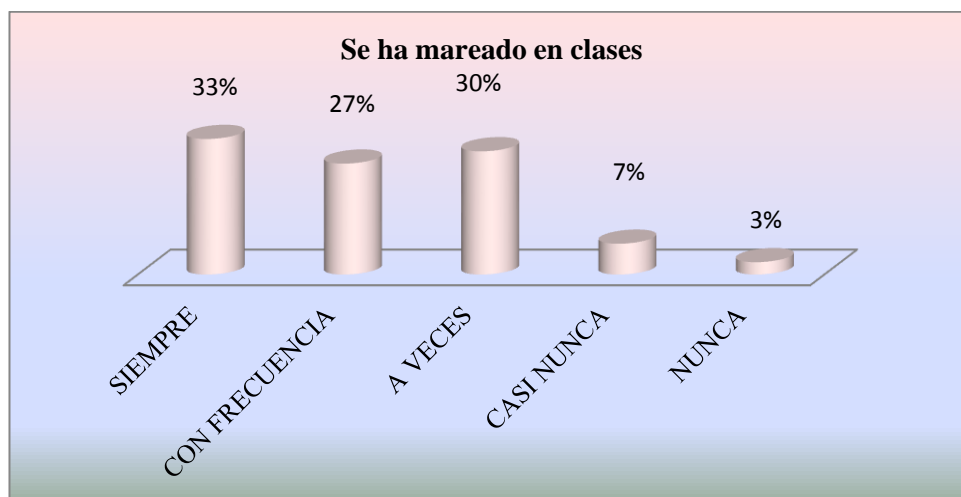
### 4.- ¿Usted se ha mareado en clases?

**Cuadro 6**

Se ha mareado en clases		
	ESTUDIANTES	PORCENTAJES
<b>SIEMPRE</b>	22	33%
<b>CON FRECUENCIA</b>	18	27%
<b>A VECES</b>	20	30%
<b>CASI NUNCA</b>	5	7%
<b>NUNCA</b>	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del “CEBRE”  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**Gráfico 8**



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del “CEBRE”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si, te has mareado en clases, en la gráfica se demuestra que un 33% que siempre, con un porcentaje de 27% de Con frecuencia, con un porcentaje de 30% de A veces, y un porcentaje de 7% en casi nunca y un 3% que nunca. En conclusión se puede determinar que la mayoría de estudiantes se han mareado alguna vez en clases por falta de alimentos.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

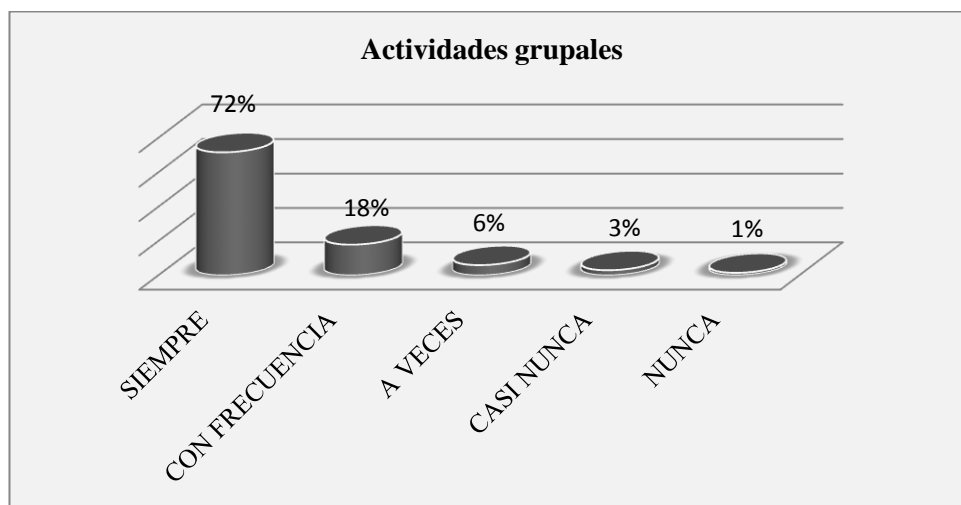
### 5.- ¿Usted cree que su maestro realiza actividades grupales en sus clases?

**Cuadro 7**

Actividades grupales		
	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SIEMPRE	48	72%
CON FRECUENCIA	12	18%
A VECES	4	6%
CASI NUNCA	2	3%
NUNCA	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela “Fernando Daquilema”  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**Gráfico 9**



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si tu maestro realiza actividades grupales en sus clases, en la gráfica se demuestra que un 72% que siempre, con un porcentaje de 18% de Con frecuencia, con un porcentaje de 6% de A veces, y un porcentaje de 3% en casi nunca y nunca un 1%. En conclusión se puede determinar que los docentes si realizan actividades grupales.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

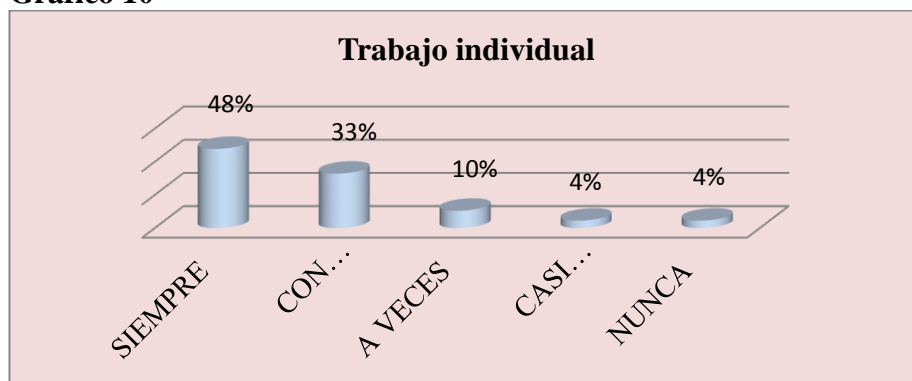
### 6.- ¿Cree usted que el trabajo individual desarrolla habilidades?

Cuadro 8

Trabajo individual		
	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SIEMPRE	32	48%
CON FRECUENCIA	22	33%
A VECES	7	10%
CASI NUNCA	3	4%
NUNCA	3	4%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela "Fernando Daquilema".  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

Gráfico 10



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la "Fernando Daquilema".  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si cree que el trabajo individual desarrolla tus habilidades, en la gráfica se demuestra que un 48% que siempre, con un porcentaje de 33% de Con frecuencia, con un porcentaje de 10% de A veces, y un porcentaje de 4 % en casi nunca y nunca un 4%. En conclusión se puede decir que el trabajo individual desarrolla las habilidades en cierto grado.

En la encuesta que se realizó sobre si maneja adecuadamente tu maestro los recursos en sus clases, en la gráfica se demuestra que un 72% que siempre, con un porcentaje de 12% de Con frecuencia, con un porcentaje de 7% de A veces, y un porcentaje de 6% en casi nunca y nunca un 3%. En conclusión se puede determinar el docente maneja adecuadamente los recursos materiales con que cuenta para sus clases.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

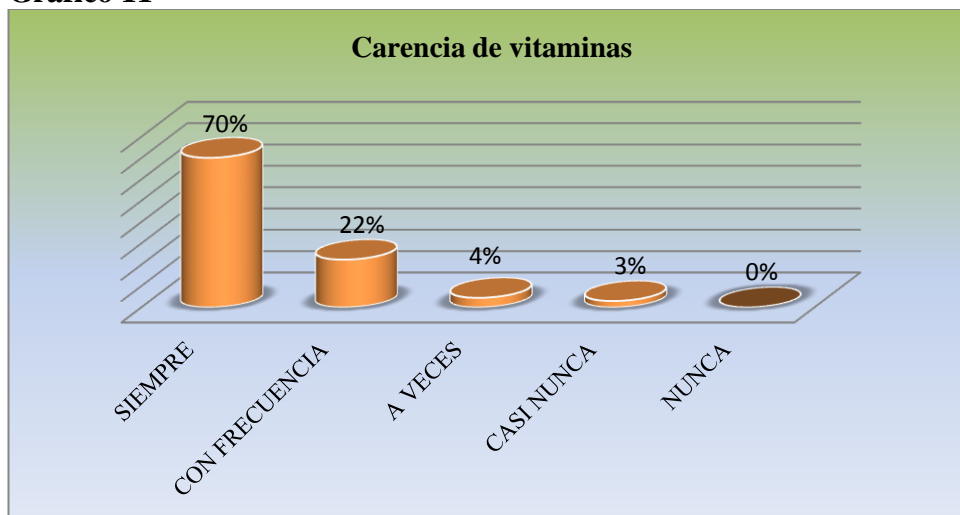
### 1.- ¿Cree usted que los estudiantes tienen carencias de vitaminas?

**Cuadro 9**

Carencia de vitaminas		
	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SIEMPRE	47	70%
CON FRECUENCIA	15	22%
A VECES	3	4%
CASI NUNCA	2	3%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**Gráfico 11**



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si los estudiantes tienen carencias de vitaminas, en la gráfica se demuestra que un 70% que siempre, con un porcentaje de 22% de Con frecuencia, con un porcentaje de 4% de A veces, y un porcentaje de 3% en casi nunca y nunca un 0%. En conclusión se puede determinar que la mayoría de los docentes afirman que existe una carencia de vitaminas en los estudiantes.



## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

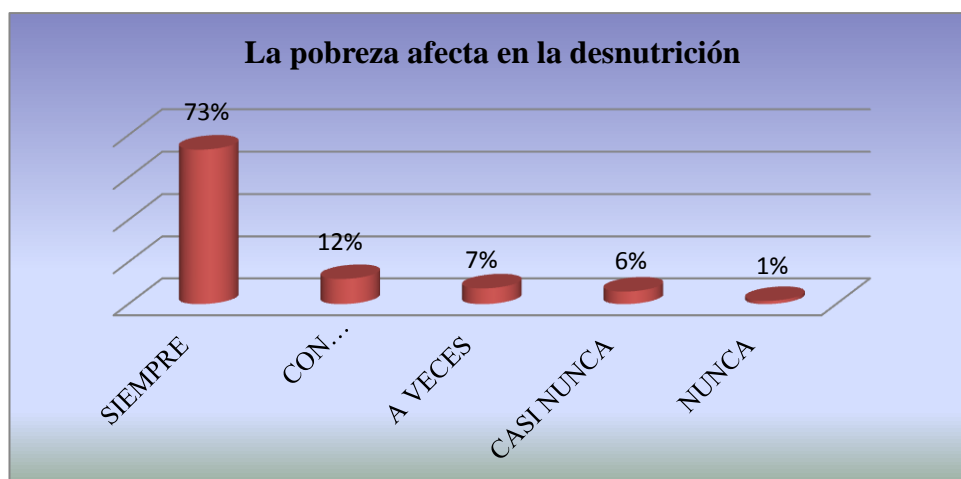
### 2.- ¿Cree usted que la pobreza afecta en la desnutrición del estudiante?

Cuadro 10

La pobreza afecta en la desnutrición		
	ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SIEMPRE	49	73%
CON FRECUENCIA	8	12%
A VECES	5	7%
CASI NUNCA	4	6%
NUNCA	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela "Fernando Daquilema".  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

Gráfico 12



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la "Fernando Daquilema".  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si cree que la pobreza afecta en la desnutrición del estudiante, en la gráfica se demuestra que un 73% que siempre, con un porcentaje de 12% de Con frecuencia, con un porcentaje de 7% de A veces, y un porcentaje de 6% en casi nunca y nunca un 1%. En conclusión se puede determinar que la mayoría de los docentes piensan que la pobreza si afecta en la desnutrición infantil.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

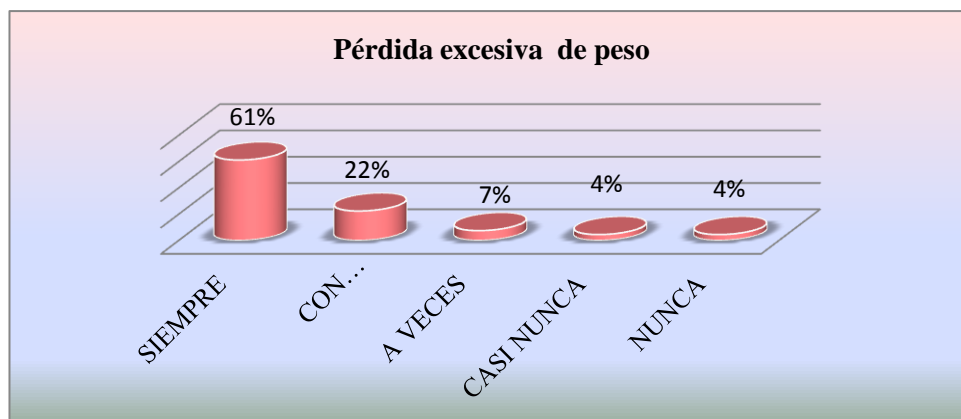
### 3.- ¿Cree usted que la pérdida excesiva de peso se da en edades infantiles?

**Cuadro 11**

Pérdida excesiva de peso		
	DOCENTES	PORCENTAJE
SIEMPRE	41	61%
CON FRECUENCIA	15	22%
A VECES	5	7%
CASI NUNCA	3	4%
NUNCA	3	4%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**Gráfico 13**



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si cree que la pérdida excesiva de peso se da en edades infantiles, en la gráfica se demuestra que un 61% que siempre, con un porcentaje de 22% de con frecuencia, con un porcentaje de 7% de A veces, y un porcentaje de 4 % en casi nunca y nunca un 4%. En conclusión se puede determinar que la mayoría de los docentes si creen que la pedida de peso se da en edades infantiles.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

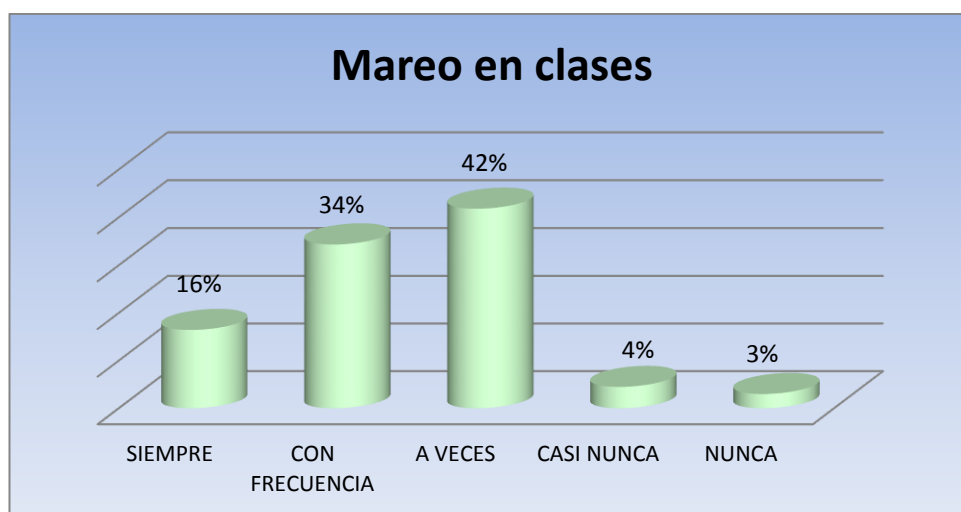
### 4.- ¿Alguna vez algún estudiante se ha mareado en clases?

Cuadro 12

Mareo en clases		
	DOCENTES	PORCENTAJE
SIEMPRE	11	16%
CON FRECUENCIA	23	34%
A VECES	28	42%
CASI NUNCA	3	4%
NUNCA	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

Gráfico 14



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si alguna vez algún estudiante se ha mareado en clases, en la gráfica se demuestra que un 16% que siempre, con un porcentaje de 34% de Con frecuencia, con un porcentaje de 42% de A veces, y un porcentaje de 4% en casi nunca y nunca un 3%. En conclusión se puede determinar que la mayoría de estudiantes se han mareado en clases.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

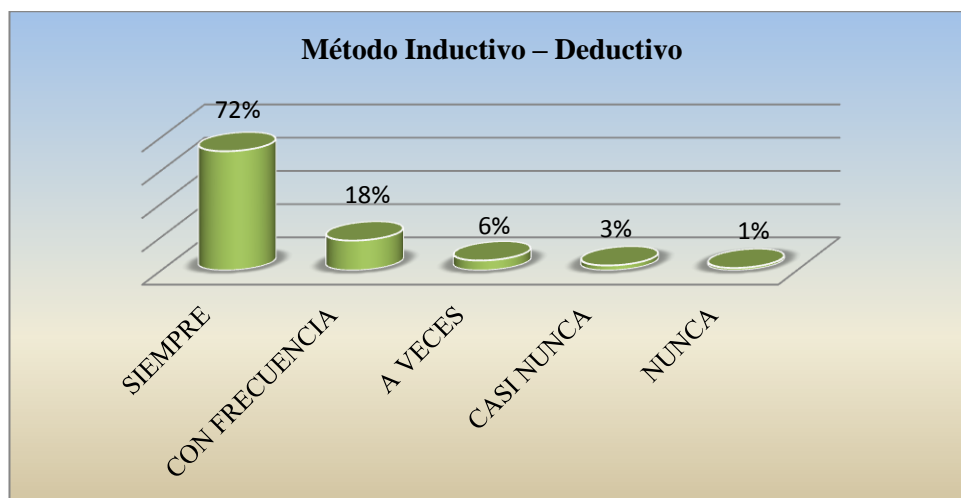
### 5.- ¿Utiliza usted el método Inductivo – Deductivo en tus clases?

**Cuadro 13**

<b>Método Inductivo – Deductivo</b>		
	<b>DOCENTES</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SIEMPRE</b>	48	72%
<b>CON FRECUENCIA</b>	12	18%
<b>A VECES</b>	4	6%
<b>CASI NUNCA</b>	2	3%
<b>NUNCA</b>	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**Gráfico 15**



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si utiliza el método Inductivo – Deductivo en tus clases, en la gráfica se demuestra que un 72% que siempre, con un porcentaje de 18% de Con frecuencia, con un porcentaje de 6% de A veces, y un porcentaje de 3% en casi nunca y nunca un 1%. En conclusión se puede determinar que la mayoría de docentes utilizan el método inductivo – deductivo en sus clases.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

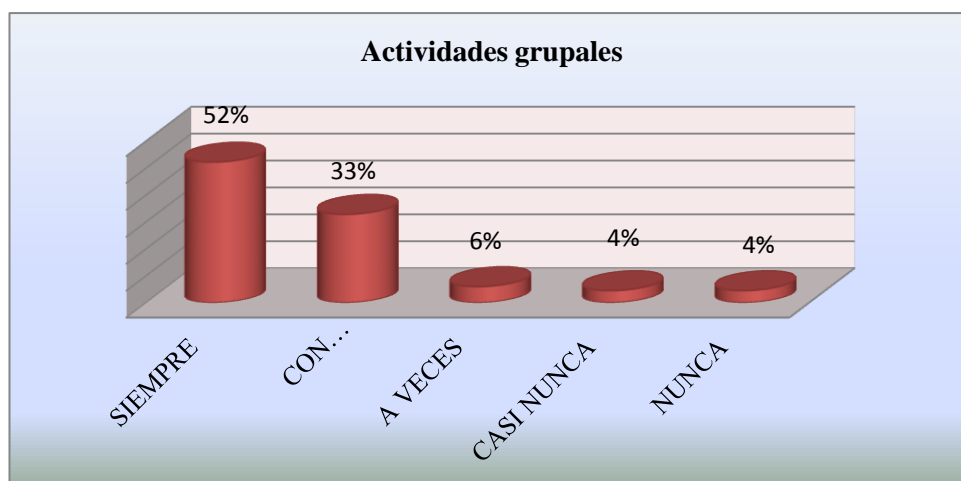
### 6.- ¿Usted realiza actividades grupales en sus clases?

**Cuadro 14**

Actividades grupales		
	DOCENTES	PORCENTAJE
SIEMPRE	35	52%
CON FRECUENCIA	22	33%
A VECES	4	6%
CASI NUNCA	3	4%
NUNCA	3	4%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**Gráfico 16**



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si realiza actividades grupales en sus clases, en la gráfica se demuestra que un 52% que siempre, con un porcentaje de 33% de Con frecuencia, con un porcentaje de 6% de A veces, y un porcentaje de 4% en casi nunca y nunca un 4%. En conclusión se puede determinar que la mayoría de los docentes si realizan actividades grupales en clases.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

### 7.- ¿Cree usted que el trabajo individual desarrolla las habilidades del estudiante?

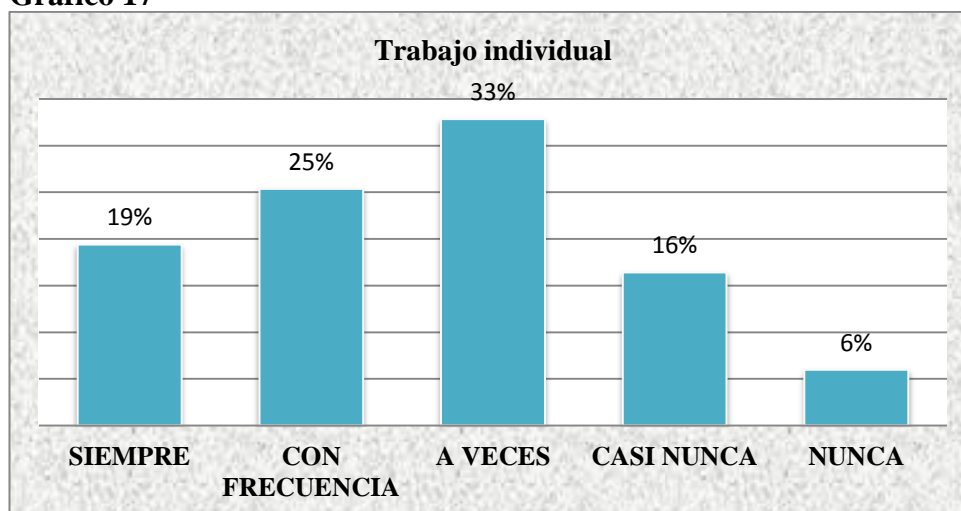
**Cuadro 15**

<b>Trabajo individual</b>		
	<b>DOCENTES</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>SIEMPRE</b>	13	19%
<b>CON FRECUENCIA</b>	17	25%
<b>A VECES</b>	22	33%
<b>CASI NUNCA</b>	11	16%
<b>NUNCA</b>	4	6%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela “Fernando Daquilema”.

Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**Gráfico 17**



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la “Fernando Daquilema”.

Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si cree que el trabajo individual desarrolla las habilidades del estudiante, en la gráfica se demuestra que un 19% que siempre, con un porcentaje de 25% de Con frecuencia, con un porcentaje de 33% de A veces, y un porcentaje de 16% en casi nunca y nunca un 6%. En conclusión se puede determinar que la mayoría de los docentes que con frecuencia el trabajo individual desarrolla las habilidades del estudiante.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

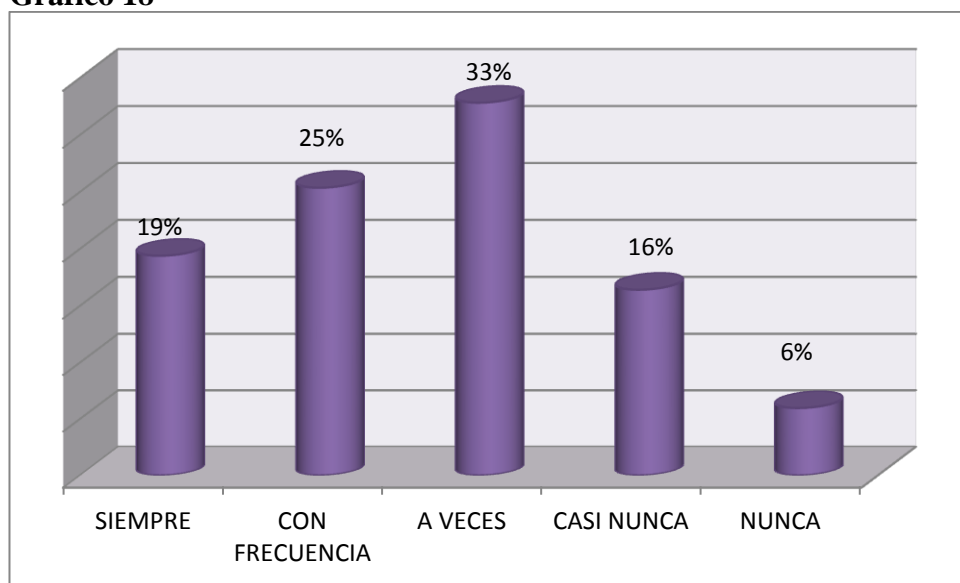
8.- ¿Cree usted que es importante el manejo adecuado de recursos en sus clases?

Cuadro 16

Trabajo individual		
	DOCENTES	PORCENTAJE
SIEMPRE	13	19%
CON FRECUENCIA	17	25%
A VECES	22	33%
CASI NUNCA	11	16%
NUNCA	4	6%
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

Gráfico 18



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la “Fernando Daquilema”.  
Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la encuesta que se realizó sobre si cree que es importante el manejo adecuado de recursos en sus clases, en la gráfica se demuestra que un 19% que siempre, con un porcentaje de 25% de Con frecuencia, con un porcentaje de 33% de A veces, y un porcentaje de 16% en casi nunca y nunca un 6%. En conclusión se puede determinar que la mayoría de los docentes piensan que el manejo adecuado de recursos ayuda en sus clases.

## **4.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

### **4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis de los Estudiantes**

#### **b. Modelo Lógico**

Ho. La desnutrición NO inciden en la práctica de la cultura física de los estudiantes de la escuela fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá de la parroquia Ambatillo del cantón Ambato.”

Hi. La desnutrición SI inciden en la práctica de la cultura física de los estudiantes de la escuela fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá de la parroquia Ambatillo del cantón Ambato.”

#### **Modelo Matemático**

Ho.  $O=E$

Hi:  $O \neq E$

#### **Modelo Estadístico**

Para la verificación de la hipótesis, se expresará un cuadrado de contingencia de 8 filas por 5 columnas.



## Frecuencias Observadas de los estudiantes

**Cuadro: 17**

N°	ASPECTOS	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA	TOTAL
1	¿La carencia de vitaminas afecta en tus estudios?	47	15	3	2	0	67
2	¿Cree que la pobreza afecta en la desnutrición?	49	8	5	4	1	67
3	¿Cree que la pérdida excesiva de peso se da en edades infantiles?	45	10	6	3	3	67
4	¿Te has mareado en clases?	22	18	20	5	2	67
5	¿Tú tienes problemas de anemia?	41	15	6	3	2	67
7	¿Tu maestro realiza actividades grupales en sus clases?	48	12	4	2	1	67
8	¿Cree que el trabajo individual desarrolla tus habilidades?	32	22	7	3	3	67
9	¿Maneja adecuadamente tu maestro los recursos en sus clases?	48	8	5	4	2	67
	<b>TOTAL</b>	332	108	56	26	14	<b>536</b>

Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

#### 4.2.2. Frecuencias Esperadas de los estudiantes

**Cuadro: 18**

N°	ASPECTOS	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA	TOTAL
1	¿La carencia de vitaminas afecta en tus estudios?	41,50	13,50	7,00	3,25	1,75	67,0
2	¿Cree que la pobreza afecta en la desnutrición?	41,50	13,50	7,00	3,25	1,75	67,0
3	¿Cree que la pérdida excesiva de peso se da en edades infantiles?	41,50	13,50	7,00	3,25	1,75	67,0
4	¿Te has mareado en clases?	41,50	13,50	7,00	3,25	1,75	67,0
5	¿Tú tienes problemas de anemia?	41,50	13,50	7,00	3,25	1,75	67,0
7	¿Tu maestro realiza actividades grupales en sus clases?	41,50	13,50	7,00	3,25	1,75	67,0
8	¿Cree que el trabajo individual desarrolla tus habilidades?	41,50	13,50	7,00	3,25	1,75	67,0
9	¿Maneja adecuadamente tu maestro los recursos en sus clases?	41,50	13,50	7,00	3,25	1,75	67,0
	<b>TOTAL</b>	332	108	56	26	14	<b>536,00</b>

Elaborado por: E. Ulloa

O = Número de individuos observados

E = Número de individuo esperados

$gl$  = grados de libertad

$f$  = Fila

$c$  = Columna

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

$$gl = (8 - 1)(5 - 1)$$

$$gl = (7)(4)$$

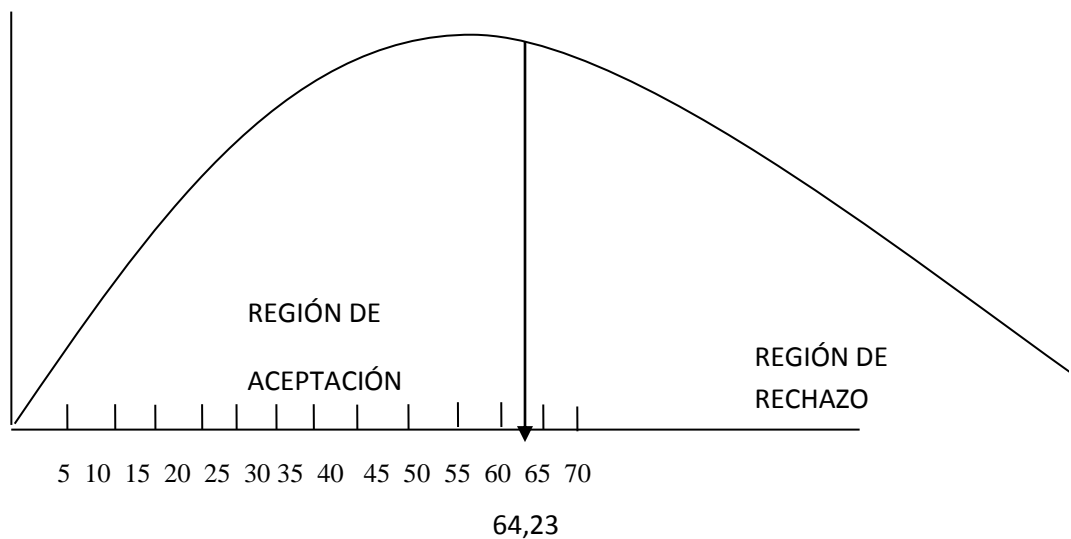
$$gl = 28$$

Para el grado de libertad de 28 con un  $\alpha = 0,05$  el valor de  $\chi^2$  es de 41,33  
Ver anexo N° 5 la tabla Ji Cuadrad

$$f_e = \frac{(\text{Total o marginal de renglon})(\text{total o marginal de columna})}{N}$$

La representación gráfica de la Campana de Gauss

**Gráfico: 19**



Elaborado por: Ulloa E.

**Regla de decisión:**

Si el número que nosotros obtenemos mediante el cálculo de  $\chi^2$  es igual o mayor ( $=$  ó  $>$ ) al que figura en la tabla, rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ) y validamos, en consecuencia, nuestra hipótesis de trabajo ( $H_1$ ). Si, por el contrario, es inferior, debemos aceptar la hipótesis nula ( $H_0$ ), quedando inválida nuestra hipótesis de trabajo ( $H_1$ ).

**Análisis:**

$\chi^2$  calculado = 64,23

$\chi^2$  de la tabla = 41,33

64,23 > 41,33

En la tabla del anexo N° 5 se observó que para  $\alpha = 0,05$  y  $df = 28$  el valor que corresponde es 41,33. Es inferior al que me arrojó el cálculo de  $\chi^2$ ; por tal razón, debo rechazar la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se confirma así la hipótesis alternativa ( $H_1$ ). De manera que, Los La desnutrición SI inciden en la práctica de la cultura física de los estudiantes de la escuela fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá de la parroquia Ambatillo del cantón Ambato.”

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

- Según la investigación realizada en la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” se puede decir que los estudiantes tienen una alta carencia de vitaminas que afectan en el rendimiento académico y físico disminuyendo la resistencia en el momento de ejecutar actividades físicas.
- También la investigación se pudo conocer que la perdida excesiva de peso se da en enfermedades infantiles, pues la mala nutrición se atribuye a la falta de conocimiento sobre los nutrientes de productos propios de la localidad.
- En la investigación se pudo observar que los docentes trabajan con muchas técnicas de aprendizaje, pero la desnutrición de los estudiantes conlleva a la desconcentración y poca resistencia en las actividades físicas.
- En los datos obtenidos de la encuesta podemos observar que los docentes utilizan adecuadamente los recursos con que cuenta la institución educativa.
- En la investigación se ha llegado a la conclusión que los estudiantes tienen una mala nutrición debido al desconocimiento de las propiedades alimenticias que cuentan productos que se cultivan en la localidad, conllevando a una mala nutrición de los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los docentes de la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” que continúen utilizando métodos de aprendizaje en sus clases.
- Tanto como los docentes y padres de familia es necesario que reciban capacitación sobre nutrición infantil.
- Se recomienda a los docentes mantengan capacitaciones continuas sobre nutrición y la práctica de la cultura física.
- Estudiar y analizar las propiedades que cuenta cada producto para una buena nutrición.
- Se propone realizar una guía nutricional para mejorar la práctica de la Cultura Física en la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema” de la Parroquia Ambatillo Provincia de Tungurahua.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **TÍTULO:**

GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA” DEL CASERÍO CHAMBALLÁ DE LA PARROQUIA AMBATILLO DEL CANTÓN AMBATO.”

#### **6.1. DATOS INFORMATIVOS:**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA”

**PROVINCIA:** TUNGURAHUA

**CANTÓN:** AMBATO

**PARROQUIA:** AMBATILLO

**CASERÍO:** CHAMBALLÁ

**ZONA:** RURAL

**EMAIL:**[e.f.fernando-daquilema@hotmail.com](mailto:e.f.fernando-daquilema@hotmail.com)

**Nº DE ESTUDIANTES:** 67

**Nº DE DOCENTES:** 4

## **6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

En esta investigación se pudo detectar la existencia de la poca nutrición que tienen los estudiantes, la carencia de vitaminas y alimentos inadecuados para su edad, desmejorando el rendimiento de los estudiantes, provocando cansancio en las clases de la cultura física o en la ejecución de actividades deportivas.

Dada la investigación se puede detectar que los estudiantes al estar carentes de una alimentación adecuada los aprendizajes no son captados en su totalidad conllevando al aburrimiento y poco interés en actividades educativas.

Los estudiantes al no tener un régimen alimenticio adecuado están propensos a contraer enfermedades con mayor frecuencia, sobre todo enfermedades anémicas, desánimo en clases, poca concentración y falta de asimilación de aprendizajes.

Además la falta de capacitación a los padres de familia en nutrición, hace que los productos que ellos cultivan no sean utilizados en toda su potencialidad, al contrario son cultivados para el micro comercio y no aprovechados para su alimentación.

## **6.3. JUSTIFICACIÓN**

La siguiente investigación tiene como finalidad orientar a las familias de la comunidad en una nutrición adecuada, proveyendo de una mejor calidad de vida a los niños y niñas del sector, mejorando así su rendimiento físico y académico.

La aplicación de la guía nutricional radica en la importancia de proveer de un asesoramiento adecuado en nutrición infantil, buscando que los estudiantes mejoren sus hábitos alimenticios y se forme una cultura del buen alimentarse desde edades cortas.

Esta propuesta tiene una visión de mejorar el modo de alimentarse de forma adecuada utilizando los beneficios de productos cosechados en la comunidad



propiciando un efectivo rendimiento físico y académico del estudiante, pues hoy en día no tienen una correcta utilidad los productos que se siembran y cosechan en el sector.

Está propuesta beneficiara a padres de familia, docentes y estudiantes de la Escuela Fiscal “Fernando Daquilema”, pues generara una cultura de alimentación sana, balanceada y con altos valores nutricionales, disminuyendo enfermedades derivadas de una mala alimentación, con este cambio estructural de la alimentación en la comunidad ayudará al rendimiento en la cultura física y el mejor aprovechamiento en los aprendizajes.

#### **6.4. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

Este proyecto es factible, pues los estudiantes tendrán una buena alimentación satisfaciendo los requerimientos calóricos y nutricionales tomando como punto de partida el esquema de la pirámide alimenticia.

Los padres al ser capacitados proporcionaran a sus hijos una correcta alimentación, utilizando de forma adecuada los productos con que cuentan en la comunidad que aportan propiedades y nutrientes importantes al organismo del pequeño.

Además, es importante este proyecto, pues dará un giro al status de vida de las generaciones de este sector, al mismo tiempo disminuirá la tasa de enfermedades vinculadas con la desnutrición, creando hábitos alimenticios.

Por otro lado, con esta guía nutricional el organismo de los estudiantes al asimilar alimentos de manera saludable y en un volumen adecuado, conllevara a un aprendizaje efectivo, creativo, proactivo no solo en el área de cultura física, sino en las demás áreas del aprendizaje y el correcto aprovechamiento de sus estudios.

## **6.5. OBJETIVOS**

### **6.5.1. OBJETIVO GENERAL**

Implementar una guía nutricional para mejorar la práctica de la Cultura Física de los estudiantes de la escuela fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá de la parroquia Ambatillo del cantón Ambato.

### **6.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Actualizar a los docentes, estudiantes y padres de familia en una nutrición correcta y balanceada.
- Capacitar a los docentes y padres de familia sobre dietas saludables para el desarrollo físico e intelectual del niño.
- Elaborar una guía nutricional para mejorar la práctica de la Cultura Física, de los estudiantes de la escuela fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá de la parroquia Ambatillo del cantón Ambato.

## 6.6. PLAN OPERATIVO

**OBJETIVO GENERAL:** Implementar una guía nutricional para mejorar la práctica de la Cultura Física de los estudiantes de la escuela fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá de la parroquia Ambatillo del cantón Ambato.

**Cuadro: 19**

<b>ETAPAS</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>FUENTE DE VERIFICACIÓN</b>
<b>SOCIABILIZACIÓN</b>	Presentar y sociabilizar el diseño de la investigación al 100% de docentes y padres de familia de la institución.	Citaciones Presentación y Sociabilización de la investigación	Citaciones Cuaderno de órdenes y sugerencias. Proyector Diapositivas Hojas Fotocopias Guía nutricional	Personal Padres de familia Investigador Personal docente	2 días	Citaciones al personal docente. Cuaderno de órdenes y sugerencias. Guía nutricional Diapositivas
<b>PLANIFICACIÓN</b>	Participación del 100% del	Motivación	Listas de asistencia del personal docente	Investigador Personal	1 día	Firmas de apoyo para la capacitación.

	personal docente y padres de familia.	Sensibilización	y padres de familia	Personal docente Padres de familia		
<b>EJECUCIÓN</b>	Capacitar al 100% del personal docente y padres de familia, participante en la capacitación.	Realización de jornadas de capacitación	Folleto de capacitación. Diapositivas Proyector Listas de asistencia. Lista de entrega de materiales Fichas de evaluación	Investigador Personal Personal docente Padres de familia	4días	Folletos Diapositivas Listas de materiales Fotografías de la capacitación. Fichas de evaluación
<b>EVALUACIÓN</b>	Lograr la comprensión del taller de hasta un 100% de los participantes.	Entrega de hojas de evaluación.	Fichas de evaluación Hojas de evaluación y monitoreo	Investigador Padres de familia Personal docente	2 Días	Fichas de evaluación Hojas de evaluación y monitoreo.

Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

## 6.7 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta será administrada por la Investigadora bajo la supervisión y guía del Director de la Institución.

## 6.8. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

**Cuadro: 19**

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Padres de familia, profesores y estudiantes
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario conocer el cumplimiento de los objetivos y metas.
3. ¿Para qué evaluar?	Para determinar el impacto socio-educativo de la propuesta.
4. ¿Qué evaluar?	Conocimiento, reconocimiento y práctica de los docentes.
5. ¿Quién evalúa?	Director, estudiantes y padres de familia.
6. ¿Cuándo evaluar?	Agosto, 2 014
7. ¿Cómo evaluar?	A través de procesos de autoevaluación, heteroevaluación y coevaluación.
8. ¿Con qué evaluar?	Mediante encuestas

Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**



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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**SEMIPRESENCIAL**

# GUÍA NUTRICIONAL

**Y**

**ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA PARA NIÑOS**



**Autor: Edison Ulloa**

**Ambato - 2015**

## INTRODUCCIÓN

La siguiente guía nutricional tiene como propósito suministrar a la comunidad educativa una solución alimenticia para los estudiantes del sector y de la institución, puesto que, la buena nutrición es imprescindible para la vida, dotando de energía necesaria para mantenerse saludables. La nutrición es consecuencia de los alimentos una vez ingeridos y procesados por el organismo, son transformados por medio de procesos biológicos.

La alimentación es adecuada cuando, se vuelve suficiente para cubrir las necesidades de cada organismo, también debe ser completa y variada en su composición, para que no se vuelva tediosa y complemente todo los valores nutricionales.

Debemos tomar en cuenta que los menús sean según la edad y circunstancias de cada persona, y en los niños deben asegurar el crecimiento y su desarrollo adaptando a los gastos energéticos de cada persona.

Por eso, se propuso esta guía nutricional para modificar la dieta de las familias de la comunidad y reflejar los resultados en el rendimiento de los estudiantes de la institución, tanto en el campo físico y de aprendizaje.

## **7. CONCEPTOS DE CONOCIMIENTO**

### **GUÍA NUTRICIONAL**

Es un instrumento educativo que ayuda a promover dietas de manera saludable que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales, también nos da a conocer la composición calórica y vitamínica de los alimentos, es una herramienta práctica que facilita a la familia a seleccionar una alimentación saludable y balanceada, de esta manera mejorar su cultura alimentaría. (HERNANDEZ, M. 2004)

#### **7.1. RESPETAR LAS CUATRO COMIDAS DIARIAS.**

Desayuno, almuerzo, merienda, cena, y en lo posible hacer colaciones a medio día y tarde.

##### **7.1.2 BUENA ALIMENTACIÓN**

**Concepto.-** A la hora de describir el concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

Se plantea satisfacción y placer partiendo del hecho que el ser humano no vive sólo para comer, ni come sólo para vivir, para el ser humano, comer es más que alimentarse, comer es una fuente importante de placer, así como de interacción social y por ende reviste un significado cultural que a veces nada tiene que ver con la nutrición.



### **7.1.3 ¿CÓMO DISTRIBUIR MÁS ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS EN LAS DIFERENTES COMIDAS DEL DÍA Y DISEÑAR UN MENÚ EQUILIBRADO Y PRUDENTE?**

Lo ideal es realizar entre 4-5 comidas al día, para distribuir las necesidades nutritivas y energéticas del escolar en la proporción siguiente:

35% desayuno + media mañana

25% comida

10% merienda

30% cena

El desayuno

El desayuno es una de las comidas del día más importante y debería cubrir, al menos, el 35% de las necesidades nutritivas y energéticas del escolar. El tipo de alimentos que lo componen, al ser generalmente muy del gusto de los niños/as, facilita que esta recomendación se cumpla.

Un desayuno correcto es aquel que incluye una ración de lácteos (un vaso de leche, un yogur o un trozo de queso), una ración de cereales (pan, galletas, cereales de desayuno,

En algunas ocasiones, si la actividad física de la persona es intensa y requiere un desayuno más energético, se pueden incorporar alimentos de otros grupos (jamón, huevos, frutos secos, etc.).

Las prisas por llegar a la escuela y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, en ocasiones impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

La familia debe tratar de organizar su tiempo para que el escolar pueda disfrutar de un buen desayuno sin prisas, debe dedicarle al menos un tiempo de 10-15 minutos para desayunar.

En la edad escolar es muy recomendable el consumo de un alimento a media mañana, en el tiempo del recreo. Basta con una fruta, algún lácteo o cereal, un pequeño bocadillo de pan con queso, jamón, o de embutido, y, ocasionalmente, algún bollo dulce o chocolate.

Con cierta frecuencia, los niños que desayunan mal llegan hambrientos a la hora del recreo y entonces comen demasiado y no siempre lo conveniente (“chucherías”, productos azucarados, etc.), que, además, les quitan el apetito en la hora de la comida.

#### La comida

En los hábitos alimentarios españoles, la comida del mediodía es la más consistente.

Al menos, debe cubrir del 25 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del individuo.

Cada vez es más frecuente que los niños coman en el centro escolar.

Los padres deben conocer el plan mensual de comidas y colaborar activamente con la dirección del centro docente para que las dietas que se oferten sean equilibradas. Igualmente deberán tener en cuenta el menú diario para completarlo adecuadamente con las restantes comidas.

De acuerdo a nuestras costumbres sociales solemos ingerir dos platos y un postre, siempre acompañados por pan y alguna bebida, lo que permite incorporar a la comida numerosos alimentos que deben estar presentes en nuestra alimentación diaria.

De forma general, el primer plato suele estar formado por arroz, pasta, patatas, legumbres o verduras.

El segundo plato será un alimento proteico como carne, pescado o huevos en ocasiones, acompañado por una guarnición que debe ser distinta a lo tomado en el primer plato.

También pueden consumirse platos únicos, en los que se combinan una gran variedad de alimentos (ej. paella, guisos, legumbres, etc.).

El postre estará constituido fundamentalmente por fruta o algún lácteo.

Los postres dulces sólo serán consumidos ocasionalmente.

La bebida de elección es el agua.

La merienda

La merienda suele ser muy bien aceptada por los niños y, además, puede ser útil en la organización de una dieta saludable porque fracciona el total de alimentos del día y permite incluir productos de gran interés nutricional: lácteos, frutas naturales, bocadillos diversos y algún bizcocho o dulce de vez en cuando.

Lo importante es que no sea excesiva, para que los niños mantengan el apetito a la hora de la cena.

La denominada “merienda cena” es una opción nutricional aceptable cuando se incluyen alimentos suficientes y variados y se practica de vez en cuando. El consumo, por ejemplo, de un bocadillo de tortilla francesa y queso con una fruta y, antes de ir a la cama, un vaso de leche, puede ser una alternativa eventual a la merienda y la cena.

## La cena

La cena debe aportar aproximadamente un 25% - 30% de la energía diaria y tiene que contener alimentos que no hayamos consumido durante el resto del día, especialmente en la comida. Así, el primer y segundo plato debe alternar lo consumido en la comida.

Por ejemplo, se puede cenar verdura si se ha comido arroz de primer plato en la comida y se puede cenar pescado si se ha comido carne de segundo plato en la comida. Hay que tener en cuenta que la ración del alimento proteico.

Debe ser un poco más pequeña que si la consumiésemos en la comida y, además, hay que intentar consumir alimentos fáciles de digerir para no alterar el sueño.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Antes de acostarse, aunque no como costumbre, se puede tomar algún alimento ligero como “receta”, generalmente un yogur o un vaso de leche.

Un problema: el picoteo.

Se ha propuesto una distribución de alimentos a lo largo del día que permite llevar a cabo una alimentación saludable para el escolar. Sin embargo, existe una mala costumbre que, por desgracia, va creciendo:

El “picoteo” o consumo de alimentos ricos en grasas, hidratos de carbono y sal, que son tomados entre horas. El escolar que “picotea” consume: dulces, zumos, refrescos, “chucherías”, postres lácteos, bocadillos, frutos secos, helados, etc.

Generalmente, al valorar en calorías estos alimentos, se observa que contribuyen a las necesidades energéticas del escolar, pero existen lagunas importantes en vitaminas y minerales que esta forma de alimentarse no cubre.

¿Cómo elaborar nuestros platos?

En cuanto a las técnicas culinarias que se pueden emplear, en nuestro país disfrutamos de las más variadas, y todas estas formas diferentes de preparar los alimentos también constituyen una característica fundamental de la dieta mediterránea. Las más utilizadas son: hervido, asado, plancha, salteado, vapor, fritura y el microondas. Se utilizarán con mayor frecuencia aquellas que aporten menos grasa a la preparación, por ejemplo, los hervidos, las cocciones al vapor, el asado o la plancha frente a otras técnicas en las que haya que incorporar alguna grasa culinaria.

La tritura es una técnica culinaria muy sana si se emplea el aceite adecuado (aceite de oliva) aunque procuraremos utilizarla moderadamente, sobre todo si los alimentos están empanados o rebozados.

En este texto nos dice que, las vitaminas son sustancias de composición muy compleja, que necesita el organismo para regular el metabolismo y asimilar las sustancias que le son indispensables, las cuales deben ser suministradas por los alimentos.

Las vitaminas son indispensables para estimular la asimilación y asegurar el crecimiento normal, razón por la cual se denomina, factores complementarios de la nutrición y del crecimiento. (FERNADEZ, 2003)

## **7.2.EJERCICIOS Y MENUS DIARIOS PARA MEJORAR NUESTRA NUTRICIÓN**

### **EL CALENTAMIENTO**

Es la primera fase de la actividad física. Está formado por movimientos corporales del cuerpo ya sea de arriba hacia abajo o viceversa.

Elevar la temperatura corporal.

Preparar los músculos y el sistema nervioso.

Aumentando tanto el ritmo cardiaco como el respiratorio.

## **ESTIRAMIENTO**

Los estiramientos es la parte importante de la actividad física que se va a realizar tanto sea de resistencia, velocidad o cualidades físicas.


## **BUENA NUTRICION**

Es un instrumento educativo que ayuda a promover dietas de manera saludable que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales, también nos da a conocer la composición calórica y vitamínica de los alimentos, es una herramienta práctica que facilita a la familia a seleccionar una alimentación saludable y balanceada, de esta manera mejorar su cultura alimentaría.

A CONTINUACION SE PRESENTA UNA GUIA NUTRICIONISTA.


## ACTIVIDAD N.-1

### TEMA: JUEGO DE IMITACION (LA MANCHA)

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Corren para alejarse del niño que tiene "la mancha"</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min.  <b>Tiempo de duración:</b> 30min  <b>Vuelta a la calma:</b> 5min</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de concentración y reacción.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, espacios amplios testigo (mancha), silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>470 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>Fruta que se pueda comer a mordidas o picada (manzana) etc.</p> <p>Una mezcla de nueces, frutos secos o palitos de pan (pasas, almendras) etc.</p> <p>Categoría 1: frutas dulces (uvas, peras, bananas, higos)</p> <p>Categoría 2: frutas semi-dulces y ácidas (todas las demás frutas excepto los melones)</p> <p>Uvas valor energético 81(kcal.)      ½ kilo.</p> <p>Peras valor energético 61 (kcal.)      1 pera.</p> <p>Bananas valor energético 90 (kcal.)      1 banana.</p> <p>Higos valor energético 80 (kcal.)      2 higos.</p> <p><b>Total: 312 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> H2O, bebida hidratante.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una nutrición balanceada y una buena hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños se sintieron motivados y se notaba una gran felicidad en sus rostros.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje (fundas, botellas de plástico) orgánicos (cascaras).</p>

## ACTIVIDAD N.-2


### TEMA: JUEGO DE RECREACIÓN (EL GATO Y EL RATÓN)

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> El ratón se encuentra en la mitad del círculo de niños y el gato se encuentra afuera para seguir al ratón.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min. <b>Tiempo de duración:</b> 25min. <b>Vuelta a la calma:</b> 10 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de movilidad y extensibilidad.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, espacios amplios, zapatillas con cordones, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>490 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>Yogurt.</p> <p>Sándwich hecho con pan integral, pechuga de pollo y queso, panela.</p> <p>Yogurt valor energético 45 (kcal.) 1 yogurt personal.</p> <p>Pan integral valor energético 239 (kcal.) 1 pan.</p> <p>Pollo valor energético 121 (kcal.) 1 rebanada.</p> <p>Queso valor energético 164 (kcal.) 1 rebanada.</p> <p>Panela valor energético 30 (kcal.) 1 trozo pequeño.</p> <p><b>Total: 499 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> H2O, bebida hidratante.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños se sintieron muy atentos, motivados notando una gran felicidad en sus rostros.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje (fundas).</p>




### ACTIVIDAD N.-3

#### TEMA: ESCALERA CHINA

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Subir la escalera para luego cruzar las barras y terminar en el otro extremo.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min. <b>Tiempo de duración:</b> 30min. <b>Vuelta a la calma:</b> 5 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de movilidad, extensibilidad.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, barras (escalera china), colchonetas, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>513 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>Agua de sabores en vez de los juguitos comerciales llenos de azúcar y aditivos sintéticos. (FUZE tea)</p> <p>Cuadritos de queso (mientras menos amarillo, mejor).</p> <p>Queso valor energético 164 (kcal.) 1 rebanada.</p> <p>Azúcar valor energético 380 (kcal.) 1 vaso.</p> <p><b>Total: 544 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> H2O, bebida hidratante.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños se sintieron muy atentos y con barras alentaban a otro niño que cruce sin temor.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje (botellas plásticas).</p>


## ACTIVIDAD N.-4

### TEMA: FUDBOL

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Equipos de catorce niños por lado y un balón.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 15 min.  <b>Tiempo de duración:</b> 20min.  <b>Vuelta a la calma:</b> 10 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de reacción, movilidad y coordinación.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, balón, chalecos, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>380 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>Sándwich hecho con pan integral, con queso y jugo de naranja.</p> <p>Pan integral valor energético 239 (kcal.) 1 pan.</p> <p>Queso valor energético 164 (kcal.) 1 rebanada.</p> <p>Naranja valor nutricional 38 (kcal.) 1 vaso.</p> <p><b>Total: 441 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> Jugo de naranja.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños tuvieron mucho compañerismo.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje (fundas).</p>


## ACTIVIDAD N.-5

### TEMA: TROTE

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Trotar (ejercicios de coordinación).</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min. <b>Tiempo de duración:</b> 25 min. <b>Vuelta a la calma:</b> 10 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de movilidad y coordinación.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>410 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>Gelatina de agua.</p> <p>Rollitos de pechuga de pollo y queso.</p> <p>Gelatina valor energético 71(kcal.) 1 vaso.</p> <p>Pollo valor energético 121 (kcal.) 1 trozo.</p> <p>Queso valor energético 164 (kcal.) 1 rebanada.</p> <p><b>Total: 356 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> Jugo de naranja, bebida hipotónica.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños tuvieron concentración y coordinación y cantaban con alegría.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje (fundas, botellas plásticas).</p>


**ACTIVIDAD N.-6**

**TEMA: SALTO DE OBSTACULOS**

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Saltar los obstáculos con coordinación.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min. <b>Tiempo de duración:</b> 25 min. <b>Vuelta a la calma:</b> 10 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de reacción, movilidad y motricidad.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, conos, silbato, colchoneta.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>520 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>Una rebanada de frutas/verduras. Por ejemplo, de plátano, de zanahoria.</p> <p>Galletas de avena.</p> <p>Barras de granola.</p> <p>Plátano valor energético 90 (kcal.) 1 plátano.</p> <p>Zanahoria valor energético 42 (kcal.) ½ zanahoria.</p> <p>Galletas de avena valor energético 397 (kcal.) 5 galletas.</p> <p><b>Total: 529 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> H2O, bebida hidratante.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños saltaron con muchas ganas por tener la colchoneta del otro lado.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje (fundas, botellas plásticas) orgánicas (cascaras)</p>


## ACTIVIDAD N.-7

### TEMA: SALTO DE CUERDA

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Saltar la cuerda solos y en parejas teniendo mucha coordinación.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min. <b>Tiempo de duración:</b> 25 min. <b>Vuelta a la calma:</b> 10 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de coordinación, movilidad y reacción.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, cuerda, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>570 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>No siempre los niños están bien predispuestos a comer pescado, a pesar de los buenos nutrientes que les ofrece. Que las espinas, que no les gusta el aspecto.</p> <p>Siempre pueden encontrar algún pero. Este arroz con atún es perfecto para mostrarles que existen otras maneras de consumirlo.</p> <p>Arroz valor energético 354 (kcal.)</p> <p>Atún de lata con aceite vegetal valor energético 280 (kcal.)</p> <p><b>Total: 634 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> Bebida hipotónica.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños saltaron con muchas ganas por tener la colchoneta del otro lado.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje (fundas, botellas plásticas) orgánicas (cascaras)</p>

**ACTIVIDAD N.-8**

**TEMA: SALTO LARGO**

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Ejecutamos ejercicios de imitación, obteniendo destrezas al correr.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min. <b>Tiempo de duración:</b> 25 min. <b>Vuelta a la calma:</b> 10 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de coordinación, movilidad y reacción.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, colchoneta, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>630 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>Sándwich vegetariano de aguacate o verduras a la parrilla o queso.</p> <p>Pan integral, queso, o vegetales.</p> <p>Verduras valor energético 33 (kcal.)</p> <p>Queso valor energético 164 (kcal.)</p> <p>Pan integral valor energético 239 (kcal.)</p> <p>Aguacate valor energético 167 (kcal.)</p> <p><b>Total: 693 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> H2O.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños saltaron con muchas ganas por tener la colchoneta del otro lado.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje (fundas, botellas plásticas).</p>


## ACTIVIDAD N.-9

### TEMA: JUEGOS CON ULAS

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Practicamos movimientos del cuerpo desarrollando equilibrio.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min. <b>Tiempo de duración:</b> 30 min. <b>Vuelta a la calma:</b> 5 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de coordinación, movilidad y motricidad.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, ulas, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>527 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>Lechugas mixtas con aderezo (cerdo)</p> <p>Lechugas valor energético 18 (kcal.)3 hojas.</p> <p>Cerdo valor energético 208(kcal.) 1 rebanada.</p> <p>Jamón valor energético 380 (kcal.) 1 rebanada.</p> <p><b>Total: 608 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> H2O.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños ejecutaron los movimientos con entusiasmo y alegría.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje (fundas, botellas plásticas).</p>

## ACTIVIDAD N.-10


### TEMA: PASA LA PELOTITA SIN VER

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Con una pelota pequeña la pasamos para atrás sin ver con mucha contracción y en diferentes posiciones.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 5 min. <b>Tiempo de duración:</b> 35 min. <b>Vuelta a la calma:</b> 5 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de coordinación, movilidad y motricidad.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, graderío, pelotas pequeñas, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>520 (kcal.)</b></p>	<p>Menú: Ensalada de pasta con verduras y/o atún con trozos de queso.</p> <p>Verduras valor energético 33 (kcal.) 2 rodajas de tomate de carne.</p> <p>Atún de lata mediana con aceite vegetal valor energético 280 (kcal) ¼ lata.</p> <p>Queso valor energético 164 (kcal.) 1 rebanada.</p> <p><b>Total: 467 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> Bebida hipotónica.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños saltaron con muchas ganas por tener la colchoneta del otro lado.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje (fundas, botellas plásticas) orgánicas (cascaras)</p>




## ACTIVIDAD N.-11

### TEMA: DECLARACION DE GUERRA

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Patear el balón lo más lejos posible gritando el nombre del niño que tiene que correr.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min. <b>Tiempo de duración:</b> 25 min. <b>Vuelta a la calma:</b> 10 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de coordinación, movilidad y coordinación.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, balón, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>620 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>Arroz con trozos Jamón.</p> <p>Arroz valor energético 354 (kcal.)1 plato pequeño.</p> <p>Jamón valor energético 380 (kcal.) 1 rebanada.</p> <p><b>Total: 734 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> H2O.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños corrieron con muchas ganas y prevenidos por su nombre.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje.</p>

## ACTIVIDAD N.-12

### TEMA: EL PUENTE.

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Los niños se colocan en cuatro pedía y el resto pasa por abajo sin topar el puente.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min. <b>Tiempo de duración:</b> 25 min. <b>Vuelta a la calma:</b> 10 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de flexibilidad, movilidad y coordinación.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, colchoneta, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>470 (kcal.)</b></p>	<p>Menú:</p> <p>Estrella de melón con uvas y granola.</p> <p>Melón valor energético 31(kcal.) ¼ de kilo.</p> <p>Uvas valor energético 81(kcal.) ¼ de kilo.</p> <p>Granola valor energético 241 (kcal.) 1/8 kilo.</p> <p><b>Total: 353 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> Bebida isotónica.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños se colocaban con muchas ganas y rapidez, muy alegres, siempre sonrientes..</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje.</p>


## ACTIVIDAD N.-13

### TEMA: JUEGO CON GLOBOS

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> inflamos globos de diferentes tamaños y colores para completar el juego.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min. <b>Tiempo de duración:</b> 25 min. <b>Vuelta a la calma:</b> 10 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de flexibilidad, movilidad y coordinación.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, globos, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>420 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>Guineo con fresas, uvas y melón.</p> <p>Guineo valor energético 90 (kcal). 1 guineo.</p> <p>Fresa valor energético 36 (kcal). 1/4 de kilo.</p> <p>Uvas valor energético 81(kcal). 1/4 de kilo.</p> <p>Melón valor energético 31(kcal.) ¼ de kilo.</p> <p><b>Total: 238 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> Bebida isotónica.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños estaban atentos al color y tamaño del globo.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje.</p>

## ACTIVIDAD N.-14

### TEMA: EL LOBO

<p><b>Ejercicios que realizamos:</b> Formamos un círculo tomados de las manos, mientras un niño es el lobo. Al terminar la canción los niños corren.</p> <p><b>Calentamiento:</b> 10 min. <b>Tiempo de duración:</b> 25 min. <b>Vuelta a la calma:</b> 10 min.</p>	
<p><b>Objetivo del juego:</b></p> <p>Desarrollar habilidades de reacción, movilidad y coordinación.</p> <p><b>Metodología del trabajo:</b></p> <p>Métodos orales, visuales y prácticos.</p> <p><b>Material de entrenamiento:</b></p> <p>Cancha, silbato.</p> <p><b>Desgaste de energía:</b> El desgaste de energía es aproximadamente de <b>520 (kcal.)</b></p>	<p><b>Menú:</b></p> <p>Pan integral, queso. Fresas con melón.</p> <p>Pan integral valor energético 239 (kcal.)</p> <p>Queso valor energético 164 (kcal.) 1 rebanada.</p> <p>Fresa valor energético 36 (kcal.) ¼ de kilo.</p> <p>Melón valor energético 31(kcal.) ¼ de kilo.</p> <p><b>Total: 470(kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación:</b> Bebida isotónica.</p> <p><b>Objetivo:</b> Mantener una buena nutrición e hidratación después del ejercicio.</p>
<p><b>Observaciones después del ejercicio:</b> Los niños saltaron con muchas ganas por tener la colchoneta del otro lado.</p>	<p><b>Observaciones después de comer:</b> Los niños comieron alegres y ordenados y los desperdicios los colocamos en los recipientes de reciclaje (fundas, botellas plásticas) orgánicas (cascaras)</p>

### 7.3.5. MENUS A ELECCION: EJERCICIOS DE MAYOR MOVIMIENTO

<p>Menú:</p> <p>Ensalada de fresa, melón, guineo.</p> <p>Fresa valor energético 36 (kcal.) 1/8 kilo.</p> <p>Melón valor energético 31(kcal.) 1/8 kilo.</p> <p>Guineo valor energético 90 (kcal.)1 guineo.</p> <p>Granola valor energético 241 (kcal.) 1/8 kilo.</p> <p><b>TOTAL: 398(kcal.)    Hidratación: Bebida isotónica.</b></p>	
<p>Menú:</p> <p>Galletas integrales.</p> <p>Galletas tipo “María” valor energético 436 (kcal.)</p> <p><b>TOTAL: 436(kcal.)    Hidratación: Bebida isotónica.</b></p>	
<p>Menú:</p> <p>Pincho de guineo con mandarina.</p> <p>Guineo valor energético 90 (kcal.)</p> <p>Mandarina valor energético 38.50 (kcal.)</p> <p>Queso valor energético 164 (kcal.)</p> <p><b>TOTAL: 292.50 (kcal.)</b></p> <p><b>Hidratación: Bebida isotónica.</b></p>	

## EJERCICIOS DE MENOR MOVIMIENTO

Menú:

Pincho de fresas, mandarina y guineo con jugo de naranja.

Fresa valor energético 36 (kcal.)

Mandarina valor energético 38.50 (kcal.)

Guineo valor energético 90 (kcal.)

Naranja valor nutricional 38 (kcal.) 1 vaso.

**TOTAL: 202.50 (kcal.)**

**Hidratación:** Bebida isotónica.

Menú:

Ensalada de melón, fresas guineo, sandía.

Melón valor energético 31(kcal.)

Fresa valor energético 36 (kcal.)

Guineo valor energético 90 (kcal.)

Sandía valor energético 94(kcal.)

**TOTAL: 251 (kcal.)**

**Hidratación:** Bebida isotónica.

Menú:

Choclo con queso y jugo de naranja.

Queso valor energético 164 (kcal.)

Choclo valor energético 100 (kcal.)

Naranja valor nutricional 38 (kcal.)

**TOTAL: 302 (kcal.)**

**Hidratación:** Bebida isotónica.

**Tallas normales con alimentación normal.**

<b>Edad (meses)</b>	<b>Peso ideal (KG)</b>	<b>Altura ideal (cm)</b>
36 (3 años)	14	96
42	15	99
48 (4 años)	16	102
54	17	106
60 (5 años)	20	109
6 años	21	113
7 años	24	118
8 años	26	123
9 años	28	128
10 años	32	133
11 años	35	138
12 años	38	143

**Fuente: Ecuador. INEC.**

**FÓRMULA DEL INDICE DE MASA CORPORAL PARA PODER DETERMINAR SI LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FERNANDO DAQUILEMA SE ENCUENTRAN EN DESNUTRICIÓN.**

**IMC=** Peso (kg) ÷ (altura)<sup>2</sup> elevado al cuadrado.

**IMC<20** Bajo de peso

**IMC de 20 a 24,9** Normal

Obesidad Leve:

- Varones= 25 - 29,9 kg/m<sup>2</sup>

- Mujeres= 24 - 28,9 kg/m<sup>2</sup>.

Obesidad Severa:

- Varones= 30 - 40 kg/m<sup>2</sup>

- Mujeres= 29 - 37 kg/m<sup>2</sup>

Obesidad muy Severa:

- Varones= > 40 kg/m<sup>2</sup>

- Mujeres= >37 kg/m<sup>2</sup>

### FORMULA APLICADA EN NIÑO

IMC=20(KG)/(109)<sup>2</sup>=21,8      NORMAL

### PESO DE NIÑOS DE LA ESCUELA FERNANDO DAQUILEMA

Niño	Peso(kg)
1	18,3
2	18,4
3	18
4	18,3
5	18,9
6	18,7
7	18,7
8	18,1
9	19
10	19
11	17,9
12	19,2
13	21
14	19,2
15	18,9
16	18
17	18
18	18
19	18,2
20	18,2
21	17,8
22	18
23	18
24	18
25	18,9
26	18,7
27	18,4
28	18,4
29	18,2
30	20
31	17,9



32	18,7
33	18,2
34	19,2
35	18,2
36	18,7
37	18,7
38	17,7
39	19
40	18,7
41	19,7
42	18,2
43	20,2
44	19,4
45	18,7
46	18,5
47	18,1
48	18,2
49	20
50	18
51	18,7
52	18,7
53	18,7
54	18,2
55	18,2
56	18,2
57	18,7
58	18,6
59	18,7
60	18,3
61	18,2
62	18,2
63	18,3
64	18,7
65	18,3
66	18,2
67	19

**SUBOTAL= 1279,7/67=19,10**

<b>1</b> <b>HOSPITALIZACION</b>	<b>2</b> <b>HOSPITALIZACION</b>	<b>3</b> <b>GRAVE</b>	<b>4</b> <b>LEVE</b>	<b>5</b> <b>NORMAL</b>
<b>NINGUNO</b>	<b>NINGUNO</b>	<b>NINGUNO</b>	<b>90%</b> <b>19,10</b>	<b>10%</b>

**TOTAL: 19,10**

**Tabla de desnutrición y sobrepeso**

<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>ANORMAL GRAVE</b>	<b>ANORMAL GRAVE</b>	<b>DESNUTRICION LEVE</b>	<b>DESNUTRICION LEVE</b>	<b>DESNUTRICION</b>
<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>45%</b>	<b>50,5%</b>	<b>3,5%</b>

<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>NORMAL</b>	<b>NORMAL</b>	<b>NORMAL</b>	<b>SOBRE PESO LEVE</b>	<b>SOBRE PESO LEVE</b>
<b>1%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>

**Lo que un niño debería llevar en su lonchera**

Una proteína (carnes, huevo, leguminosas o lácteos) + granos integrales (pan, galletas, arroz, pasta) + una verdura + una fruta + una bebida.



Comida sana:  
Mente y cuerpo sano.  
Un niño feliz  
Nutrición sana.

### 7.5.1. Cómo motivar a un hijo a comer bien:



Mantén un horario regular para las comidas y las meriendas, teniendo en cuenta las siestas de tu hijo. Ofrece tres comidas regulares y dos o tres pequeñas meriendas nutritivas. Los siguientes son ejemplos de refrigerios nutritivos:

Fruta.

Tomatitos miniatura y cubitos de queso.

Yogur o rebanadas de fruta.

Un sándwich pequeño.

Batido de frutas y leche.

Pan con una taza de leche.

Frutos secos.

Las comidas deben ser interesantes y divertidas. Los postres nutritivos son una parte valiosa de la comida; siempre incluye uno y nunca lo uses como una recompensa por comerse el plato principal. Ejemplos de postres nutritivos incluyen ensalada de frutas con yogur, arroz con leche y trocitos de fruta.

### **Que alimentos se debe ofrecer a un niño:**



Alimentos que contienen granos o harinas (hidratos de carbono). Incluyen cereales de desayuno enteros y sin azúcar agregada, pasta, arroz, papas, plátano y cualquier alimento hecho con harina, preferiblemente integral, como pan, galletas, y tortitas.

### **Frutas y vegetales**

A los niños les pueden llevar algún tiempo aprender a comer una amplia variedad, especialmente de vegetales. Las frutas son córtalas en trozos para que sean más fáciles de comer y siempre incluye frutas como parte del postre o como único postre.

### **7.5.2. Alimentos con alto contenido de hierro y proteínas**

Ofrece estos en una o dos comidas cada día. Incluyen carne, pescado, huevos, nueces y legumbres. Las legumbres son alimentos como frijoles, garbanzos, humus o lentejas. Ofrece trozos suaves y tiernos de carne ya que algunos niños tienen dificultad para masticar carnes duras. Elige embutidos de buena calidad, albóndigas y hamburguesas que tengan un alto contenido de carne magra y un bajo contenido en sodio. Estos alimentos son populares y nutritivos para los niños pequeños.

Si tu familia es vegetariana, es recomendable consultar con el pediatra o con una nutricionista sobre la dieta de tu pequeño. Como está desarrollándose, es importante que su alimentación incluya todos los nutrientes necesarios para su crecimiento. Si no come carne, posiblemente el doctor recomendará que coma.

LA EVALUACION EN EDUCACION FISICA. Investigación y práctica en el ámbito escolar

Leche, queso y yogur

Ofrece a tu niño estos alimentos al menos tres veces al día. Los productos lácteos proporcionan mucho calcio para los huesos en crecimiento, pero son extremadamente bajos en hierro. Los niños en edad preescolar necesitan menos leche que los bebés y no se les debe dar grandes biberones de leche; ofrece dos a tres vasos diarios, pero no excedas un litro de leche al día. Las grandes bebidas de leche reducirán el apetito de tu niño por otros alimentos, especialmente los más altos en hierro, y proporcionaran calorías innecesarias.

Los niños de dos años pueden seguir tomando leche entera, pero pueden cambiar a leche semidescremada si esto es más conveniente para la familia. La leche semidescremada tiene cantidades similares de proteínas y calcio, pero es más baja en vitamina A que la leche entera. La leche descremada no debe administrarse a niños menores de cuatro años de edad. Ocasionalmente el pediatra puede recomendarla a los dos años si hay historia familiar de enfermedades cardiacas.

Podrías considerar usar una leche fortificada con vitaminas y hierro. Muchos niños en edad preescolar que son difíciles para comer no ingieren suficiente hierro y pueden presentar anemia por deficiencia de hierro.

Juan Luis Hernández Álvarez y otros. EDUCACION FISICA EN PREESCOLAR

### **7.5.3. Que tiene que tomar un niño:**

Hay que tomar ocho bebidas pequeñas durante el día, una con cada comida y una con cada merienda.

Un niño necesita más líquidos cuando hace mucho calor o si está en actividad ya que puede deshidratarse rápidamente.

La leche y el agua son las bebidas seguras para dar en comidas. Restringe los jugos de frutas a la hora de la comida, ya que el ácido en los jugos puede dañar los dientes cuando se bebe entre comidas o varias veces al día.

Alimentos que se debe limitar a un niño:

Los alimentos altos en grasa y azúcar dan a los niños en edad preescolar un poco de energía extra, que necesitan para su crecimiento. Estos incluyen alimentos como mantequilla, margarina, aceite, pasteles, galletas y helados. Inclúyelos sólo en pequeñas cantidades. Puedes ofrecerle a tu hijo ocasionalmente como postre pastel o galletas y fruta. Si tu hijo está inactivo, por ejemplo, si pasa mucho tiempo sentado viendo la televisión, sólo debes ofrecer estos alimentos en cantidades muy limitadas.

De lo contrario, puede desarrollar sobrepeso.

Todas las personas pueden beneficiarse al hacer ejercicio de forma regular. Los niños que se mantienen activos tendrán:

Músculos y huesos más fuertes.

Un cuerpo más delgado, ya que el ejercicio ayuda a controlar la grasa en el cuerpo.

Menos probabilidades de tener sobrepeso.

Menor riesgo de tener diabetes tipo 2.

Presión arterial y niveles de colesterol en sangre probablemente más bajos.

Una mejor actitud ante la vida.

Catalina González Rodríguez. UN SALTO HACIA LA SALUD. ACTIVIDADES Y PROPUESTA EDUCATIVAS CON COMBAS (Libro) Carmen Peiró Velert, Inmaculada Hurtado y María Izquierdo

Los menús constituirán la comida del mediodía y deberán aportar alrededor de un 35%-40% de la energía total de las necesidades diarias.

Perfil calórico: el contenido de grasa del menú se adecuará de forma que los lípidos no aporten más del 30-35% de la energía total; la proteína deberá proporcionar un 12-15% del contenido calórico y el porcentaje restante provendrá de los hidratos de carbono (55-60%).

Perfil lipídico: en cuanto a la contribución de los distintos ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados a la energía total, la grasa saturada no aportará más del 10% de la energía total del menú.

Deberán utilizarse aceites vegetales Monoinsaturados (aceite de oliva) y poliinsaturados (aceite de girasol, maíz, soja y cacahuete) para su uso como grasa añadida en la preparación de las distintas recetas.

Se deberán utilizar preferentemente alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales, patatas, verduras, leguminosas, etc.), importantes fuentes de fibra y nutrientes, para conseguir dietas con alta densidad de los mismos.

**7.6. Estudiantes de la Escuela Fiscal Fernando Daquilema en hora de clases.**





**Cronograma de actividades**  
**Cuadro No. 20**

MESES	Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Revisión Bibliográfica			X																														
Elaboración, tema, Problema				X X																													
Justificación y Objetivos					X																												
Elaboración del Marco Teórico						X	X	X																									
Elaboración del enfoque, Metodología									X	X																							
Elaboración del Marco Administrativo												X																					
Plan de Recolección de Información													X	X	X																		
Análisis e interpretación de Resultados															X	X	X																
Conclusiones y Recomendaciones																	X	X															
Diseño de la Propuesta																			X	X	X	X											
Entrega del Informe Final																							X	X									
Revisión de la Tesis																							X	X	X	X							

Elaborado por: Edison Fabián Ulloa Paredes.

## **BIBLIOGRAFIA**

### **LIBROS**

CARMEN, P. (2007). Un salto hacia la salud. Actividades y propuestas educativas con combas. España.

GARCIA, L. (2009). Personal Laboral de la Comunidad Autónoma de Extremadura. España: Editorial MAD, S. L.

JUAN, H. (2001) Educación física en preescolar. México.

OROZCO, J. (2010). EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS DE SALUD. Colombia

PORRAS. (2011). Los fundamentos de la ecuación física: Benilde.

MASTRO, M. (2003). Métodos e hipótesis científicas. México

### **REVISTAS**

LEYVA, C. (2014). Alimentación y nutrición.

Revista Cubana AlimentNutr, Tomado de eumed: vol. 10, nº 7.

LOPEZ, N. (2010). Alimentación.

Revista Cubana Med Gen Integr, v.16 n.1 Ciudad de La Habana.

SOLER, William. (2010).

Anorexia en la infancia. Revista Cubana Pediatría v.74 pág. 3. Ciudad de la Habana.

MUHAMED, María Fernanda. (2014).

Anorexia Nerviosa, REVISTA DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA: 2 Volumen pág.1

JURE, Félix Jacob. (2013).

El arroz: Qué es, de dónde viene y para qué sirve. DIARIO EL OBSERVADOR.

## WEBGRAFÍA

<http://curiosidadesconaymajo.wordpress.com/category/nutricion/>  
<http://www.archivos.ujat.mx/2011/difusion/libros/1.pdfh>  
<http://www.eumed.net/libros-gratis/2006c/199/1b.htm>  
<http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2012/11/19/alimentacion-y-nutricion-definicion->  
[. \(http://books.google.com.ec/books?id=\\_J6N6D5UxFYC&printsec=frontcover&dq=malos+habitos+alimenticios&hl=es&sa=X&ei=HC14UsHqNr4AOK14CQCw&sqi=2&ved=0CC0Q6wEwAA#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=_J6N6D5UxFYC&printsec=frontcover&dq=malos+habitos+alimenticios&hl=es&sa=X&ei=HC14UsHqNr4AOK14CQCw&sqi=2&ved=0CC0Q6wEwAA#v=onepage&q&f=false)  
<http://www.monografias.com/trabajos91/nutricion-juvenil-y-edad-madura/nutricion-juvenil-y-edad-madura.shtml#ixzz2n7MLv0dU>  
<http://investigadoresdeeducacinfisicaenper.blogspot.com/2010/06/definicion-de-deporte.html>  
[http://m.efdeportes.com/articulo/concepto\\_de\\_deporte/19](http://m.efdeportes.com/articulo/concepto_de_deporte/19)  
<http://www.buenastareas.com/ensayos/Concepto-De-Metodolog%C3%ADa-y-Metodo/2035072.html>  
[http://www.ecured.cu/index.php/Metodolog%C3%ADa\\_del\\_proceso\\_ense%C3%B1anza\\_aprendizaje](http://www.ecured.cu/index.php/Metodolog%C3%ADa_del_proceso_ense%C3%B1anza_aprendizaje)  
<http://www.conceptodesalud.org/>  
<http://www.eluniverso.com/2013/04/15/1/1384/latinoamerica-caribe-tienen-tasa-desnutricion-mundo-desarrollo.html>  
<http://www.andes.info.ec/es/ecuador-voto-2013-sociedad/ecuador-disminuy%C3%B3-%C3%ADndices-desnutrici%C3%B3n-infantil.html>  
[www.bvs.sld.cu/revistas/enf/vol20\\_1\\_04/enf12104.htmde](http://www.bvs.sld.cu/revistas/enf/vol20_1_04/enf12104.htmde)  
[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lda/lopez\\_g\\_m/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo1.pdf)  
**Conceptos Nutricionales by Dilia Mariorca Vasquez Romero ...**  
<http://www.oeidrus-bc.gob.mx/sispro/trigobc/trigo.htm>  
[http://www.ehowenespanol.com/avena-sobre\\_259330/](http://www.ehowenespanol.com/avena-sobre_259330/)  
<http://www.ecured.cu/index.php/Vegetales> <http://prezi.com/0emjлумfrmiq/se-denomina-fruta.>

<http://es.slideshare.net/erikaherrera25/los-lcteos-son-un-grupo-de-alimentos-formados-principalmente-por-el-yogur>

[.http://blog.educastur.es/tecnologiasvegadeo/files/2010/12/la-leche.pdf](http://blog.educastur.es/tecnologiasvegadeo/files/2010/12/la-leche.pdf)

<http://www.educar.org/inventos/queso.asp>

<http://www.zonadiet.com/bebidas/yogurt.htm>

de la sección: Bebidas

# **ANEXOS**

## ANEXO N° 1

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACUTAD DE CIENCIAS Y HUMANAS Y DE EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CLTURA FÍSICA (SEMIPRESENCIAL)**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES**

**OBJETIVO:** Recabar información acerca la desnutrición y su influencia en la práctica de la cultura física de los estudiantes de la escuela fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá de la parroquia Ambatillo del cantón Ambato.”

**INDICACIONES:** La información de esta encuesta es estrictamente con fines de investigación.

**1.- ¿Cree usted que los estudiantes tienen carencias de vitaminas?**

- Siempre                    (...)
- Con frecuencia        (...)
- A veces                    (...)
- Casi nunca                (...)
- Nunca                      (...)

**2.- ¿Cree usted que la pobreza afecta en la desnutrición del estudiante?**

- Siempre                    (...)
- Con frecuencia        (...)
- A veces                    (...)
- Casi nunca                (...)
- Nunca                      (...)

**3.- ¿Cree usted que la pérdida excesiva de peso se da en edades infantiles?**

- Siempre                    (...)
- Con frecuencia        (...)
- A veces                    (...)
- Casi nunca                (...)
- Nunca                      (...)

**4.- ¿Alguna vez algún estudiante se ha mareado en clases?**

- Siempre (...)
- Con frecuencia (...)
- A veces (...)
- Casi nunca (...)

**5.- ¿Usted utiliza el método Inductivo – Deductivo en tus clases?**

- Siempre (...)
- Con frecuencia (...)
- A veces (...)
- Casi nunca (...)
- Nunca (...)

**6.- ¿Usted realiza actividades grupales en sus clases?**

- Siempre (...)
- Con frecuencia (...)
- A veces (...)
- Casi nunca (...)
- Nunca (...)

**9.- ¿Cree usted que el trabajo individual desarrolla las habilidades del estudiante?**

- Siempre (...)
- Con frecuencia (...)
- A veces (...)
- Casi nunca (...)
- Nunca (...)

**10.- ¿Cree usted que es importante el manejo adecuado de recursos en sus clases?**

- Siempre (...)
- Con frecuencia (...)
- A veces (...)
- Casi nunca (...)
- Nunca (...)

## ANEXO N° 2

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACUTAD DE CIENCIAS Y HUMANAS Y DE EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CLTURA FÍSICA (SEMIPRESENCIAL)**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES**

**OBJETIVO:** Recabar información acerca la desnutrición y su influencia en la práctica de la cultura física de los estudiantes de la escuela fiscal “Fernando Daquilema” del caserío Chamballá de la parroquia Ambatillo del cantón Ambato.”

**INDICACIONES:** La información de esta encuesta es estrictamente con fines de investigación.

**1.- ¿Usted cree que las carencias de vitaminas afecta en sus estudios?**

Siempre	(...)
Con frecuencia	(...)
A veces	(...)
Casi nunca	(...)
Nunca	(...)

**2.- ¿Cree usted que la pobreza afecta en la desnutrición?**

Siempre	(...)
Con frecuencia	(...)
A veces	(...)
Casi nunca	(...)
Nunca	(...)

**3.- ¿Cree usted que la pérdida excesiva de peso se da en edades infantiles?**

Siempre	(...)
Con frecuencia	(...)
A veces	(...)
Casi nunca	(...)



Nunca (...)

**4.- ¿Usted se ha mareado en clases?**

Siempre (...)

Con frecuencia (...)

A veces (...)

Casi nunca (...)

Nunca (...)

**5. ¿Usted cree que su maestro realiza actividades grupales en sus clases?**

Siempre (...)

Con frecuencia (...)

A veces (...)

Casi nunca (...)

Nunca (...)

### **ANEXO N° 3**

#### **FOTOGRAFIAS**

“LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA” DEL CASERÍO CHAMBALLÁ DE LA PARROQUIA AMBATILLO DEL CANTÓN AMBATO.”ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA”

#### **FOTO N.-1**



EL EGRESADO SE ENCUENTRA EN LAS INSTALACIONES DE LA ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA”

**Foto N.-2**



PADRES DE FAMILIA ANTES DE COMENZAR LA SESIÓN RELACIONADO AL TEMA: LA DESNUTRICIÓN.

**FOTO N.-3**



EL EGRESADO CON LOS NIÑOS REALIZANDO JUEGOS EN LAS CANCHAS DE LA ESCUELA FERNANDO DAQUILEMA.

**FOTO N.-4**



**EL EGRESADO TOMANDO FOTOGRAFIAS DE RESPALDO MIENTRAS  
LOS NIÑOS Y NIÑAS JUGANDO AL GATO Y AL RATON.**

**FOTO N.-5**



**EL EGRESADO CON LOS NIÑOS JUGANDO A QUIEN TIENE LA  
PELOTA ROJA.**



**FOTO N.-6**



**LA PROFESORA CON LOS NIÑOS Y NIÑAS JUGANDO AL LOBO.**

**FOTO N.-7**



**EL EGRESADO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS ANTES DE COMENZAR CON LA ACTIVIDAD FISICA.**

**FOTO N.-8**



EL EGRESADO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS ANTES DEL CALENTAMIENTO.

**FOTO N.-9**



EL EGRESADO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS ANTES DEL CALENTAMIENTO.

**FOTO N.-10**



EL EGRESADO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZANDO LA ACTIVIDAD DE SALTO ALTO.

**FOTO N.-11**



EL EGRESADO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZANDO LA ACTIVIDAD DE SALTO ALTO CON MAS ALTURA.



**FOTO N.-12**



EL EGRESADO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS EN ACTIVIDAD DE PASAR LA PELOTA PEQUEÑA HACIA ATRÁS.

**FOTO N.-13**



EL EGRESADO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS DESPUES DE TERMINAR LA ACTIVIDAD FISICAL.



## ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA”

PROVINCIA: Tungurahua: AMBATO

CANTO: Ambato

PARROQUIA: Ambatillo

CASERIO: Chamballá

Email: [e.f.fernando.daquilema@hotmail.com](mailto:e.f.fernando.daquilema@hotmail.com)

Chamballá, septiembre del 2013

### CERFIFICACION

Yo, Adela Ulloa Directora Encargada de la institución tengo a bien AUTORIZAR al Señor Edison Fabián Ulloa Paredes con numero de cedula 1804110243 egresado de la Carrera de Cultura Física a realizar el Proyecto de investigación en la institución con el Tema : “LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA CULTURA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL “FERNANDO DAQUILEMA” DEL CASERÍO CHAMBALLÁ DE LA PARROQUIA AMBATILLO DEL CANTÓN AMBATO.”

El interesado puede hacer uso del presente documento como creyere conveniente.