



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Informe Final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención Cultura Física

TEMA:

“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO
DE LOS NIÑOS/AS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA
ESCUELA “FE Y ALEGRÍA” DEL CASERIO YAYULIHUI ALTO DEL
CANTÓN QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Darwin Eriberto Játiva Rosero.

TUTOR: Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha

AMBATO - ECUADOR

2015

APROBACIÓN DEL TRABAJO DE

GRADUACION O TITULACION

Yo, **Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha**, en calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS/AS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “FE Y ALEGRÍA” DEL CASERIO YAYULIHUI ALTO DEL CANTÓN QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, del estudiante Darwin Eriberto Játiva Rosero. Alumno de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, de la Carrera de Cultura Física modalidad semipresencial, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el Honorable Consejo de Grados.

Ambato, Julio 2015

EL TUTOR

.....

LIC. MG. JULIO ALFONSO MOCHA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

.....

AUTOR

DARWIN ERIBERTO JÁTIVA ROSERO

C.I. 1804172086

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS/AS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “FE Y ALEGRÍA” DEL CASERIO YAYULIHUI ALTO DEL CANTÓN QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”** autorizo su reproducción total o parte del mismo, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....
AUTOR

DARWIN ERIBERTO JÁTIVA ROSERO

C.I.1804172086

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

AL H. 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 ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS/AS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “FE Y ALEGRÍA” DEL CASERIO YAYULIHUI ALTO DEL CANTÓN QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”** presentado por el Sr. DARWIN ERIBERTO JÁTIVA ROSERO estudiante de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física, y una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, APRUEBA dicho informe final de investigación, en razón de que reúne los requisitos básicos, tanto técnicos, como científicos y reglamentarios establecidos. Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo correspondiente, para los trámites pertinentes.

LA COMISIÓN

.....
MG JEAN INDACOCHEA
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
MG MARCELO SAILEMA
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

El trabajo investigativo dedico en primer lugar a Dios por darme la vida, una familia hermosa, a mi esposa, a madre que ha estado conmigo en lo bueno y lo malo que me ha pasado, a mi abuelito que ha sido mi ejemplo a seguir con sus enseñanzas me ha guiado por el camino del bien, a mis hermanos que siempre estuvieron cuando lo necesite. Y a todos los familiares que de una manera desinteresada permanentemente me brindaron el apoyo educativo y así alcanzar la meta en la obtención del Título Final de Licenciado de la Carrera de Cultura Física,

Darwin Játiva Rosero

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero hacer llegar mis más sinceros agradecimientos a la Universidad Técnica de Ambato por haberme permitido ser parte de tan prestigiosa institución, de igual manera a cada uno de los docentes quienes con sus valiosos conocimientos alumbraron mis capacidades intelectuales y alcanzar varios objetivos educativos dentro del proceso enseñanza aprendizaje y de una manera muy especial al LIC. MG. JULIO ALFONSO MOCHA Asesor del trabajo investigativo, quien con su paciencia y ámbito cognitivo supo guiarme eficazmente el proceso investigativo para graduarme como Licenciado en la Carrera de Cultura Física

Darwin Játiva Rosero

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TRABAJO DE GRADUACION O TITULACION.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE GRÁFICOS	xi
ÍNDICE DE CUADROS.....	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 TEMA	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico	7
1.2.3 Prognosis.....	8
1.2.4 Formulación del Problema	8
1.2.5. Interrogantes de la Investigación.....	8
1.2.6 Delimitación de Contenido. Espacial y Temporal	9
1.2.7 Unidades de Observación.....	9
1.3 JUSTIFICACIÓN	10
1.4 OBJETIVOS	11
1.4.1 Objetivo General	11
1.4.2 Objetivos Específicos.....	11
CAPÍTULO II	12
MARCO TEÒRICO.....	12
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	12

2.2 Fundamentación Filosófica	13
2.2.1 Fundamentación epistemológica.....	14
2.2.2 Fundamentación axiológica	14
2.2.3 Fundamentación sociológica.....	15
2.2.4 Fundamentación de salud.....	15
2.2.5 Fundamentación psicopedagógica	16
2.2.6 Fundamentación legal	16
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	18
2.4.1 Variable Independiente	21
2.4.2 Variable Dependiente.....	52
2.5 HIPÓTESIS.....	76
2.6 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES.....	76
2.6.1 Variable Independiente	76
2.6.2 Variable Dependiente.....	76
CAPÍTULO III.....	77
METODOLOGÍA	77
3.1 ENFOQUE	77
3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	77
3.3 TIPOS DE INVESTIGACIÓN	78
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	79
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	80
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	81
3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	82
3.8 PLAN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	83
3.9 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	83
CAPÍTULO IV.....	84
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	84
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	84
4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	84
4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	105
4.3.1 Planteamiento de la Hipótesis	105

4.3.2. Selección del Nivel de Significación:.....	105
4.3.3. Descripción de la Población.....	105
4.4.4. Especificación del Estadístico.....	105
4.3.5. Especificación de las Regiones de Aceptación y Rechazo.....	106
CAPITULO V.....	109
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	109
5.1 CONCLUSIONES.....	109
5.2 RECOMENDACIONES.....	110
CAPÍTULO VI PROPUESTA.....	111
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	111
6.1.1 Título.....	111
6.1.2 Institución Beneficiaria Escuela “Fe y Alegría”.....	111
6.1.3 Beneficiarios.....	111
6.1.4 Ubicación.....	111
6.1.5 Tiempo estimado para la ejecución.....	111
6.1.6 Equipo Técnico responsable.....	111
6.1.7 Costo.....	112
6.2 ANTECEDENTES.....	113
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	114
6.4 OBJETIVOS.....	115
6.4. 1 Objetivo General:.....	115
6.4.1 Objetivos Específicos.....	115
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD O VERIFICACION DE RESULTADOS.....	116
6.6. FUNDAMENTACIÓN.....	120
6.8 ADMINISTRACIÓN.....	130
6.7 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.....	131
1. GUIA SOBRE ALIMENTECION.....	135
6.8 MODELO OPERATIVO.....	168
7. BIBLIOGRAFÍA.....	173
ANEXOS.....	175

ÍNDICE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de Problemas	6
Gráfico N°2. Categorías Fundamentales.....	18
Gráfico N° 3 Constelación de Ideas VI.....	19
Gráfico N° 4 Constelación de Ideas VD	20
Gráfico N° 5: Pregunta. N° 1 Consumo de alimentos balanceados.....	85
Gráfico N° 6 pregunta. N° 2 Consumo de frutas y sus nutrientes	86
Gráfico N° 7 pregunta. N°3 Grasas y su aporte energetico	88
Gráfico N° 8 Pregunta. N° 4 Inapropiada alimentacion	89
Gráfico N° 9 pregunta. N° 6 Estudiantes.....	90
Gráfico N° 10 pregunta. N° 7	91
Gráfico N° 11 pregunta. N° 8 Estudiantes.....	92
Gráfico N° 12 pregunta. N° 9 Estudiantes.....	93
Gráfico N° 13 pregunta. N° 10 Estudiantes.....	94
Gráfico N° 14 pregunta. N° 1 Docentes	95
Gráfico N° 15 pregunta. N° 2 Docentes	96
Gráfico N° 16 pregunta. N° 3 Docentes	97
Gráfico N° 17 pregunta. N° 4 Docentes	98
Gráfico N° 18 pregunta. N° 5 Docentes	99
Gráfico N° 19 pregunta. N° 6 Docentes	100
Gráfico N° 20 pregunta. N° 7 Docentes	101
Gráfico N° 21 pregunta. N° 8 Docentes	102
Gráfico N° 22 pregunta. N° 9 Docentes	103
Gráfico N° 23 pregunta. N° 10 Docentes	104
Gráfico N° 24 Chi cuadrado.....	106

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y Muestra.....	79
Cuadro N°2: Operacionalización de Variable	80
Cuadro N°3: Operacionalización de Variable	81
Cuadro N°4: Recolección de Información	83
Cuadro N° 5: Pregunta. N° 1 Estudiantes.....	85
Cuadro N°6 pregunta. N° 2 Estudiantes.....	86
Cuadro N°7 pregunta. N° 3 Estudiantes.....	87
Cuadro N°8 Pregunta. N° 4 Estudiantes.....	88
Cuadro N° 9 pregunta. N° 5 Estudiantes.....	89
Cuadro N°10 pregunta. N° 6 Estudiantes.....	90
Cuadro N°11 pregunta. N° 7 Estudiantes.....	91
Cuadro N°12 pregunta. N° 8 Estudiantes.....	92
Cuadro N°13 pregunta. N° 9 Estudiantes.....	93
Cuadro N°14 pregunta. N° 10 Estudiantes.....	94
Cuadro N°15 pregunta. N° 1 Docentes	95
Cuadro N°16 pregunta. N° 2 Docentes	96
Cuadro N°17 pregunta. N° 3 Docentes	97
Cuadro N°18 pregunta. N° 4 Docentes	98
Cuadro N°19 pregunta. N° 5 Docentes	99
Cuadro N°20 pregunta. N° 6 Docentes	100
Cuadro N°21 pregunta. N° 7 Docentes	101
Cuadro N°22 pregunta. N° 8 Docentes	102
Cuadro N°23 pregunta. N° 9 Docentes	103
Cuadro N°24 pregunta. N° 10 Docentes	104
Cuadro N° 25 Frecuencia Observada.....	107
Cuadro N° 26 Frecuencia Esperada	107
Cuadro N° 27 Chi Cuadrado	108
Cuadro N° 28 Costos.....	112
Cuadro N°.29: Modelo Operativo	172
Cuadro N°30: Plan de Monitoreo.....	130
Cuadro N°31: Plan de Monitoreo.....	131

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS/AS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “FE Y ALEGRÍA” DEL CASERIO YAYULIHUI ALTO DEL CANTÓN QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA””

Autor: Darwin Eriberto Játiva Rosero

Tutor: Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha

La alimentación en los niños/as es muy importante y necesaria para el rendimiento físico en esta etapa de la vida. La relación entre la alimentación, el aprendizaje y rendimiento físico es básica, Es el proceso mediante el cual los seres vivos consumimos varios tipos alimentos con la finalidad de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes se transforman en energía y proveen al organismo aquellos elementos que requiere. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales ya que está directamente relacionada con la supervivencia. La cantidad de energía que nuestro organismo absorbe a través de los alimentos se conoce como ingesta de energía, y es el combustible de nuestro cuerpo. Por lo tanto el consumir diferentes tipos y cantidades apropiadas de alimentos y bebidas con la finalidad de proporcionar una mayor nutrición, energía, crecimiento a los órganos, tejidos y células del cuerpo alcanzando un funcionamiento óptimo, El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que está en relación con la capacidad del organismo de producción de energía por parte de los músculos involucrados en función del deporte que se practique. Se tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Palabra clave: Procesos, nutrientes, energía, absorbe, ingesta, tejidos, metabolismo. Energético, potencia.

INTRODUCCIÓN

El trabajo investigativo acerca de la alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui alto del cantón Quero provincia de Tungurahua, se ha realizado con mucha dedicación y su estructura investigativa se fundamenta en seis importantes capítulos los mismos que los detallamos a continuación:

CAPITULO I: Tema de Investigación, Planteamiento del Problema, contextualización, Análisis crítico, Prognosis, Formulación de problema, Interrogantes de la Investigación. Delimitación de la investigación, Unidades de Observación, Justificación, Objetivos:

CAPITULO II: Antecedentes de la Investigación. Fundamentaciones, categorías fundamentales, constelaciones de ideas, alimentación, energía, consejos para la alimentación, dieta variable, grupo de alimentos, la edad y la alimentación, colación escolar, promover la alimentación, desordenes alimenticios, beneficios de consumir frutas, componentes de la fruta, las verduras, cereales, vitaminas, Rendimiento físico, Capacidades físicas condicionales, Capacidades físicas coordinativas, Fundamentos biológicos, Crecimiento y rendimiento físico, Cargas de entrenamiento, Rendimiento y ejercicio físico.

CAPITULO III: modalidad básica de la investigación, tipos de investigación, población y muestra, operacionalización de variables, plan de recolección de información, cuadro del plan de recolección de información, plan de procesamiento de la información.

CAPITULO IV: Análisis e interpretación de resultados en base a las encuestas aplicadas a los niños y docentes.

CAPITULO V: Las conclusiones y las recomendaciones

CAPÍTULO VI: La propuesta con los: datos informativos, introducción, justificación objetivos temas y subtemas sobre alimentación y rendimiento físico.

Estos temas investigados constituyen la base para futuras investigaciones incrementando diferentes temas y subtemas relacionados a la alimentación y el rendimiento físico de los niños.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS/AS DEL SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “FE Y ALEGRÍA” DEL CASERIO YAYULIHUI ALTO DEL CANTÓN QUERO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

Los estándares de la desnutrición infantil y anemia son elevados, por ello a través de fundaciones, ONG y el estado ecuatoriano obtienen recursos económicos para enfrentarla, ante la pobreza del humilde ecuatoriano que se desenvuelve en situaciones precarias y está expuesto a enfermarse rápidamente. De ahí que se establece programas de complementación y suplementación alimentaria y de micronutrientes dirigido a niños, encaminados al mejoramiento del estado nutricional de los infantes. Es muy real que la población recibe con beneplácito este apoyo alimenticio nutricional a través de los diferentes ministerios de Estado (Bienestar Social, Salud y Educación). En los actuales momentos los centros educativos del país especialmente del nivel fiscal, reciben la colación escolar en base de nutrientes favorables para el desarrollo del organismo, alimentos que favorecen efectivamente para que el estudiante asimile de la mejor manera el proceso enseñanza aprendizaje dentro y fuera del aula de clases, como también su rendimiento físico

Actualmente existe un desorden alimenticio que sufren los niños y niñas de los diferentes centros educativos: fiscales, particulares, fisco misionales de la provincia de Tungurahua, Esto es producto de los medios de comunicación, los mismos que generan permanentemente estereotipo de alimentación ligera tanto por la presenta escrita y hablada. La mala alimentación son comunes en una cultura obsesionada con la comida rápida, en este tipo de alimentación los niños consumen alimentos sin ningún tipo de nutrientes apropiados que beneficien su organismos, con estos antecedentes también se da a conocer que los padres de familia son los culpables directos para que sus hijos consuman la denominada comida chatarra, muchas de las veces están sujetos a lo que su hijos desean y para satisfacerles les complacen con las comidas rápidas y se abstienen de generar una información apropiada sobre la importancia de consumir una alimentación balanceada, la misma que se encamina hacia la superación de aprendizajes educativos, intelectuales, corporales y físicos, de ahí que los niños/as, no adquieren aprendizajes significativos, no son entes creativos, participativos y reflexivos, lo que aprenden se olvidan fácilmente.

Con relación a la alimentación en la actualidad los niños/as de Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua, no son favorecidos integralmente por el programa de alimentación del Gobierno Nacional del Ecuador, por lo tanto los educandos no consumen un desayuno apropiado en cada uno de sus hogares ni dentro del establecimiento educativo, sería importante y fundamental que tengan una alimentación balanceada y rica en nutrientes como: galletas, leche de soya, pescado, legumbres, productos que contengan distintas proteínas y vitaminas, que beneficien para su salud, crecimiento intelectual y físico, frente a esta realidad se debe exteriorizar que los hogares de los niños/as en estudio son de recursos económicos bajos y no poseen una alimentación rica de nutrientes, de ahí nuestra preocupación por buscar alternativas de solución al problema y evitar niños con desnutrición, dando lugar al consumo de una alimentación balanceada, la misma que les permitirá un mejor desenvolvimiento dentro del quehacer educativo, y desarrollo corporal

La alimentación en los niños/as es muy importante y necesaria para el rendimiento físico e intelectual en esta etapa de la vida. La relación entre la alimentación el aprendizaje y rendimiento físico es básica, pero no siempre es vinculante, sobre todo cuando no se evidencian cambios en el crecimiento físico. En la etapa escolar el cerebro requiere más de energía, que debe ser proporcionada por la alimentación diaria. En la actualidad los niños/as presentan un crecimiento aparentemente normal, con abundante calorías pero con una preocupante baja ingesta de nutrientes esenciales, ya sea esto por una mala alimentación, por desnutrición u obesidad (“comida chatarra”). Esto repercute directamente sobre el rendimiento escolar y físico. Un niño o una niña mal alimentado o mal nutrido/a, presenta se enmarca en la falta de concentración, atención, demuestra insomnio, tención, ansiedad, angustia cansancio. De ahí que la calidad de la alimentación en esta etapa es necesaria, el desayuno es fundamental servirse ya que es el encargado de recomponer la caída de glucosa que se produce durante el sueño.

Árbol de Problemas

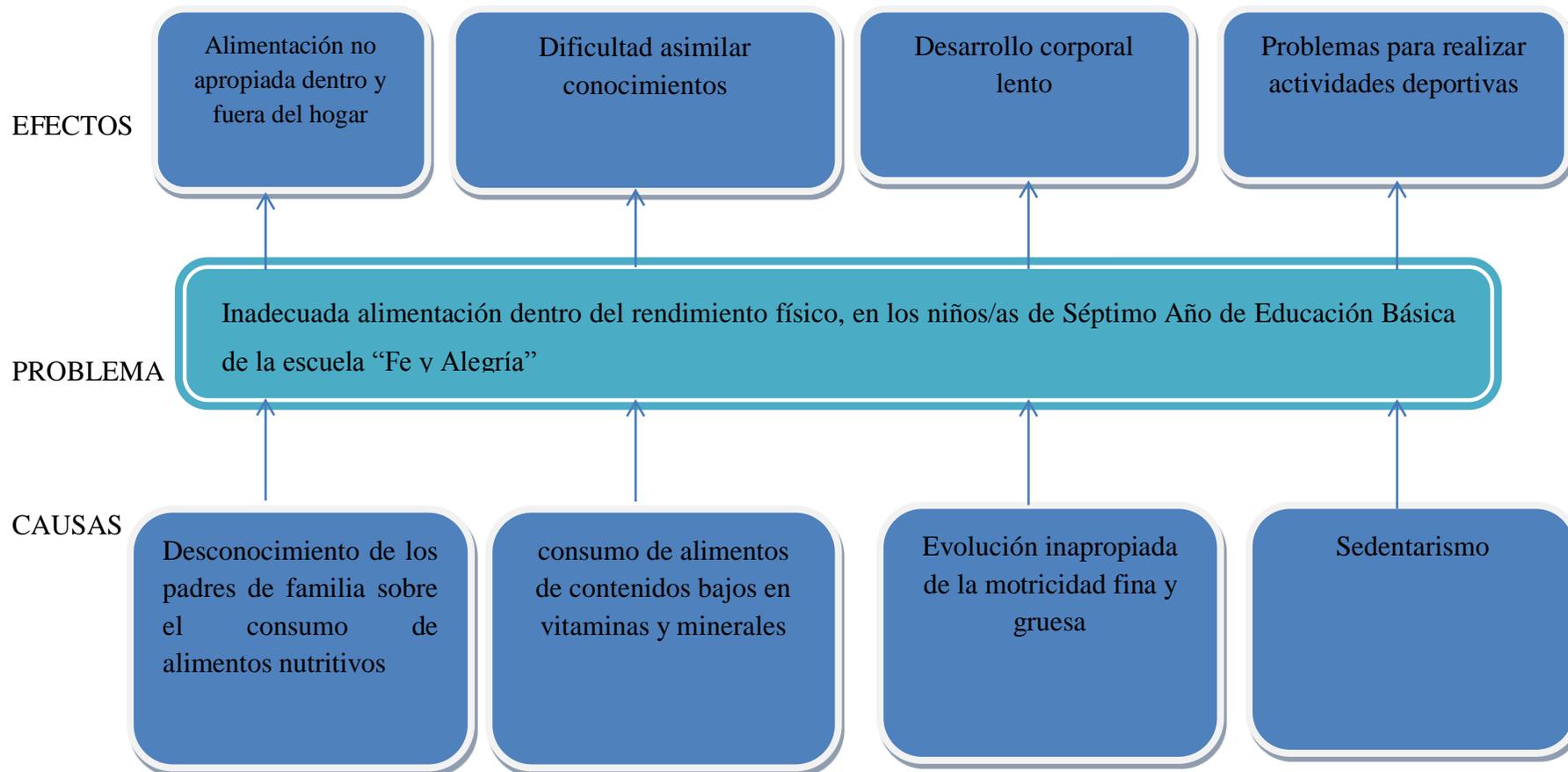


Gráfico N° 1: Árbol de Problemas

Elaborado por: Darwin Játiva

Fuente: Esc. De educación Básica "Fe y Alegría" Yayulihui Alto. Quero

1.2.2 Análisis crítico

La limitada alimentación dentro del rendimiento físico en los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua”, se debe al desconocimiento de los padres de familia sobre el consumo de alimentos nutritivos, dando como resultado una alimentación no apropiada por parte de los niños/as, dentro y fuera del hogar, lo que le dificulta desarrollar su rendimiento físicos, de igual manera intelectual y de aprendizaje.

Las facilidades de adquisición de alimentos procesados industrialmente, en el establecimiento educativo y fuera del mismo, se fundamenta en el limitado conocimiento de la importancia de consumir alimentos balanceados, los mismos que permiten un eficaz desarrollo físico de los niños/as, lo que da como resultado en forma permanente la presencia de dificultades para potenciar aprendizajes cognitivos, actitudinales, procedimentales y deportivos.

La ausencia de una adecuada alimentación dentro del desarrollo físico en los niños/as provoca que los educandos no desarrollen las destrezas y habilidades motoras (motricidad fina y gruesa) tanto en las extremidades superiores e inferiores; de ahí que el desarrollo corporal es lento e inapropiado para su respectiva edad.

El Poco fortalecimiento del sistema óseo y masa corporal, es propiamente por la falta del consumo de una adecuada alimentación, ricas en nutrientes por parte de los niños y niñas del establecimiento educativo en estudio, como también por la no presencia de los ejercicios deportivos, lo que dificulta en el desarrollo físico y corporal, detectándose diferentes debilidades en cada una de las actividades deportivas.

1.2.3 Prognosis

De continuar con una alimentación no apropiada (sin calorías, ni nutrientes), dentro y fuera del hogar, los niños y niñas, mantendrán un limitado rendimiento físico y corporal de su organismo, esto les conlleva a mantener ciertas dificultades para potenciar aprendizajes cognitivos, actitudinales y procedimentales, debido a la presencia de procesos lentos dentro del ámbito corporal, desarrollo motor e intelectual, incrementándose mayores debilidades en cada una de las actividades física - deportivas. Ya que son producto de un mal desarrollo desde el cerebro, el mismo que no está en capacidad de mejorar la parte sensorial ni motora ya que carece de los azúcares necesarios para una rápida actuación de cada una de las partes del cuerpo, mismos que estas presentes en los alimentos naturales, frutas, verduras, etc.

Por lo tanto es importante y fundamental que los docentes motiven a sus niños y niñas de una manera permanente a que consuman alimentos, llenos de nutrientes y de proteína, los mismos que favorecen para la salud como también superar condiciones físicas y motoras.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo incide la alimentación en el desarrollo físico de los niños y niñas de Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua?

1.2.5. Interrogantes de la Investigación

- ¿De qué manera influyen los tipos de alimentos en el proceso del rendimiento físico, intelectual de los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica?
- ¿El rendimiento físico de los niños depende de una alimentación apropiada?

- ¿Cuáles son los alimentos apropiados que debe consumir los niños y niñas para mejorar su rendimiento físico?
- Considera usted que el consumo de una adecuada alimentación rica en nutrientes son parte fundamental para contrarrestar diferentes enfermedades de nuestro organismo?

1.2.6 Delimitación de Contenido. Espacial y Temporal

Campo: Educativo.

Área: Nutrición

Aspecto: Rendimiento Físico

Espacial

- Esta investigación se realizará en la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero, provincia de Tungurahua.

Temporal

- El presente trabajo investigativo se realizará durante el período Febrero - Julio 2015

1.2.7 Unidades de Observación.

- Niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría”
- Docentes de la Institución
- Educador del Séptimo Año de Educación Básica

1.3 JUSTIFICACIÓN

El trabajo investigativo que se realiza en la Escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua, tiene como finalidad incentivar a los niños y niñas de Séptimo Año de Educación Básica, a que consuman una alimentación rica en nutrientes y proteínas, ya que Alimentarse bien es imprescindible para la vida diaria. La cantidad de proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y otros nutrientes es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente, por eso es muy fundamental hablar sobre la nutrición y su clasificación, ya que esto nos ayudará a proporcionar a nuestro sistema orgánico, alimentos balanceados e ingerirlos favorablemente, porque cada una de las personas son los encargados de modificar o destruir el organismos.

De ahí su **importancia** encaminada a incentivar a los padres de familia, a las autoridades educativas, docentes y niños/as a cuidar de su salud, mediante una alimentación adecuada, desterrando la comida chatarra y mejorando favorablemente el rendimiento físico, de igual manera el desarrollo de las capacidades intelectuales.

Para realizar la investigación existe **factibilidad**, porque hay la predisposición del investigador al desarrollo de la temática considerada, como también se dispone de una biblioteca actualizada y especializada sobre el tema seleccionado (Alimentación - Rendimiento Físico), existen los recursos económicos y necesarios, se cuenta con la colaboración y la autorización de las autoridades educativas para acceder a la información.

La investigación tiene **interés** apropiado porque los niños/as en estudio, deben conocer los nutrientes y proteínas que posee cada alimento, los mismos que van en beneficio del rendimiento físico.

La investigación tendrá **utilidad teórica** porque se recurrirá a fuentes de información: primarias y secundarias, válidas y confiables Mientras que la

utilidad práctica se demostrará con una propuesta de solución al problema investigativo.

Los **Beneficiarios** directos constituyen los niños/as y docentes de la escuela “Fe y Alegría” del Caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua. Los beneficiarios indirectos constituirán los padres de familia y la comunidad vecina de la escuela de educación básica Fe y Alegría.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

- Determinar la alimentación y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as del Séptimo año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua”

1.4.2 Objetivos Específicos

- Verificar los tipos alimentos que consumen los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua, para la concientización de alimentarse en base a una alimentación balanceada.
- Analizar el rendimiento físico de los niños/as, de la escuela “Fe y Alegría”, del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua para la selección de alimentos nutritivos y proteínicos en su consumo.
- Elaborar una guía instructiva sobre la alimentación para el mejoramiento del rendimiento físico de los niños y niñas de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÒRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Realizada una investigación en internet se encuentra que en la Universidad Técnica Particular de Loja se encuentra un trabajo cuyo tema es “Plan de negocios para la elaboración y comercialización de las loncheras nutritivas en los establecimientos fiscales José Alfredo Llerena, España y ciudad de Tulcán en la ciudad de Guayaquil año 2006” realizado por RIVAS, Mary Armenia y SANCHEZ, Carmen Alicia en el año 2007 y que su principal conclusión es que:

1.- En nuestro medio se ha desarrollado una mala nutrición escolar, debido a la falta de nutrientes que se deberían incluir o tomar en cuenta. Las autoridades preocupadas por este problema están difundiendo una campaña orientada a la capacitación de las madres de familia de escasos recursos para llevar a cabo una correcta alimentación y combatir los efectos de la desnutrición para llegar a los niños a través de una enseñanza de nutrición a sus hogares.

2.- En los bares de las escuelas la alimentación es casi nula por cuanto no brindan variedades equilibradas a los consumidores. Para que los alimentos que se ofrecen en estos lugares proporcionen los nutrientes que el organismo necesita, es necesario que los niños aprendan el valor nutritivo de lo que comen. Todos estos factores están ocasionando que el rendimiento de los alumnos sea bajo, debido a la mala alimentación que tienen en sus hogares, siendo un problema social muy preocupante para la Comunidad y el Estado. En la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, perteneciente a la Facultad de Ciencias Médicas en la Tesis realizada por Asanza, Jimmy y otros; en el año 2002 y cuyo Tema es “Estudio de

los trastornos nutricionales y de talla baja realizados en la escuela “Medardo Mora Sierra” siendo sus principales conclusiones, que:

3.- Dentro de la investigación de campo se obtuvo que en un 24,28% de la población estudiantil se encuentran con trastornos de nutrición como desnutrición y sobrepeso u obesidad, así como talla baja, lo cual puede ser muy peligroso para el desarrollo físico y mental de estos infantes. Se encontraron además factores que contribuyen a estos problemas nutricionales, los cuales son carencia de información por parte de los padres, parasitemias, anemias, y trastornos clínicos variados que no han sido atendidos y que influyen en el desarrollo de los niños.

Frente a esta realidad se puede manifestar que los niños/as consumen diferentes productos que se expenden dentro y fuera del establecimiento educativo, sin conocer el valor nutritivo, ingiriendo de esta forma una alimentación denominada chatarra, la misma que no favorece para el buen funcionamiento del organismo y un eficaz rendimiento físico, por lo tanto es necesario que las autoridades educativas, cumplan con el reglamento de funcionamiento de los bares educativos en donde se estipula que se deben vender alimentos ricos en nutrientes y proteínas, como también establezcan talleres de capacitación sobre una alimentación balanceada con la finalidad de que los niños/as mejoren su rendimiento físico y crezcan sanos. (SANCHEZ, 2007)

2.2 Fundamentación Filosófica

La investigadora para realizar el trabajo de grado se ubica en el paradigma Crítico-Propositivo. De acuerdo con HERRERA, L y otros (2008): Crítico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder; porque impugna las explicaciones reducidas a causalidad lineal. Propositivo en cuanto la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad. (p.20)

Parafraseando con el autor, la investigación que se va a realizar tomará los datos en el campo mismo del hecho investigado, permitiendo hacer un análisis de sus causales principales, volviéndose una actividad crítica y objetiva. Sin embargo no solo debemos centrarnos a encontrar las causas y los efectos que este problema acarrea, sino dar o proponer alternativas de solución, factibles y mediatas, contribuyendo significativamente a la solución del mismo. Las contribuciones de la Filosofía también abonan el campo de la reflexión epistemológica, que resulta ser imprescindible en todo aquello que atañe al conocimiento que debe ser transmitido en el ámbito escolar. (HERRERA L Y OTROS)

2.2.1 Fundamentación epistemológica

Según MUNCH, L y ANGELES, E (2005): La ciencia puede ser conceptualizada en un sentido más amplio como un conjunto sistemático de conocimientos con los cuales, al establecer principios y leyes universales, el hombre explica, describe y el mundo que lo rodea. (p.13).

En tal virtud, sabemos que el conocimiento se forma bajo la acción transformadora de la relación sujeto - objeto. Es un primado epistemológico del conocimiento experimental. Ya que los hechos que no son comprensibles a la razón humana, son sometidos a pruebas, a experimentos y al análisis de los resultados obtenidos.

Con el único fin de transformar el mundo, de guiar a la sociedad y de incentivar a la investigación de lo que no comprendemos. (MUNICH, 2005)

2.2.2 Fundamentación axiológica

El modelo didáctico propuesto favorece el proceso de formación de los valores en los niños/as, a través de la resolución de problemas. Las etapas del modelo permiten constatar el estado de los niños/as, en relación con los conocimientos que poseen en torno a los valores y su multiplicidad. Además estimula el proceso

de objetivación axiológica a partir del control y la evaluación constante de la situación de valor en el universo de la información al que se dirige el proceso formativo, adjunto al logro de las precisiones que evidencia la esencia de los valores; así hay una visión objetiva de los mismos, facilita la labor de la comunicación en cuanto a su tratamiento y contribuye a desentrañar y desarrollar sus perspectivas axiológicas. La investigación busca potenciar los distintos tipos de valores sociales para mejorar la información

2.2.3 Fundamentación sociológica

Debe tenerse en cuenta que el aula es un espacio social complejo y multidimensional, en el que simultáneamente se producen una serie de fenómenos que la conforman en un contexto único. Así mismo, el aula está inmersa en un entramado, social, económico, político y cultural que tiñe de un modo peculiar, el proceso educativo, y de selección, organización, distribución, transmisión y evaluación del conocimiento en cada sociedad. Es decir producir análisis sociológicos de tinte diverso del acto educativo. Toda sociedad procura su progreso a través de la educación y para ello que la salud se mantenga a la par.

2.2.4 Fundamentación de salud

Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). El concepto salud abarca el estado biopsicosocial, los aspectos que un individuo desempeña y en 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: "y en armonía con el medio ambiente", por lo tanto la salud es fundamento de bienestar social.

2.2.5 Fundamentación psicopedagógica

La Psicología encargada de comprender el proceso de aprender, se relaciona con la Pedagogía preocupada de establecer los fines de la educación, de diseñar las formas de incluir dichos fines en las instituciones educativas, y también de la elección del tipo de enseñanza a implementar. Esta relación es tomada positivamente por la Pedagogía, fusionándolas en el proceso enseñanza – aprendizaje. La Pedagogía se centra en el estudio, no de las características y los procesos psicológicos de los actores involucrados en esta actividad, sino de la interdependencia de estos procesos, en el arte de enseñar, considerando además el medio, los contenidos, las actividades, la evaluación, etc.

2.2.6 Fundamentación legal

La investigación se sustentará en la base legal contemplada en:

Acuerdo Interministerial 0001-10

Ministerio de Educación y Ministerio de Salud Pública

Considerando:

Que, en el Capítulo Segundo de la Constitución Política del Estado, referente a los derechos del Buen Vivir, sección primera, Art. 13 dice: "las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales".

Que,, el Plan Nacional del Buen Vivir, objetivo 2, expresa que es responsabilidad del Estado "Mejorar las capacidades y potencialidades de la población" y, específicamente en el objetivo 2.1 Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales".

Que, la Ley Orgánica de la Salud, en el artículo 16 manda: "El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos permanente a alimentos sanos, variados y nutritivos"

Que, La Ley de Soberanía Alimentaria dispone en el artículo 26: "Con el fin incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos; y la coordinación de las políticas públicas".

Que, los Ministerios de Salud y Educación desde el ámbito de sus competencias consideran la obligatoriedad y necesidad impostergable de plantear, un marco regulatorio especial dirigido a la comunidad educativa y administradores de los bares estudiantiles, que fomente y contribuya a garantizar una conducta alimentaria saludable, previniendo, enfermedades crónicas no transmisibles de origen alimentario nutricional y de enfermedades transmitidas por alimentos.

Que, el Ministerio de Educación, expidió los Acuerdos Ministeriales No. 280-2006 de 31 de mayo de 2006 y No. 0052-09 de 11 de febrero de 2009, sobre los bares escolares, sin embargo es indispensable articular funciones, acciones y responsabilidades bajo un marco legal interministerial, es decir entre Educación y Salud, como entes comprometidos con el buen vivir de las y los estudiantes;

Que, en general los servicios de bar en las instituciones educativas, ofertan productos de bajo valor nutritivo, sin vigilancia sanitaria;

Que, es responsabilidad de los Ministerios de Salud Pública y Educación, controlar que se brinden servicios de calidad con calidez a niñas, niños y adolescentes que están dentro del sistema educativo nacional; En uso de las atribuciones que les confieren los artículos 151 y 154 de la Constitución de la República del Ecuador, en concordancia con el Art. 17 del estatuto del régimen jurídico y administrativo de la Función Ejecutiva:

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

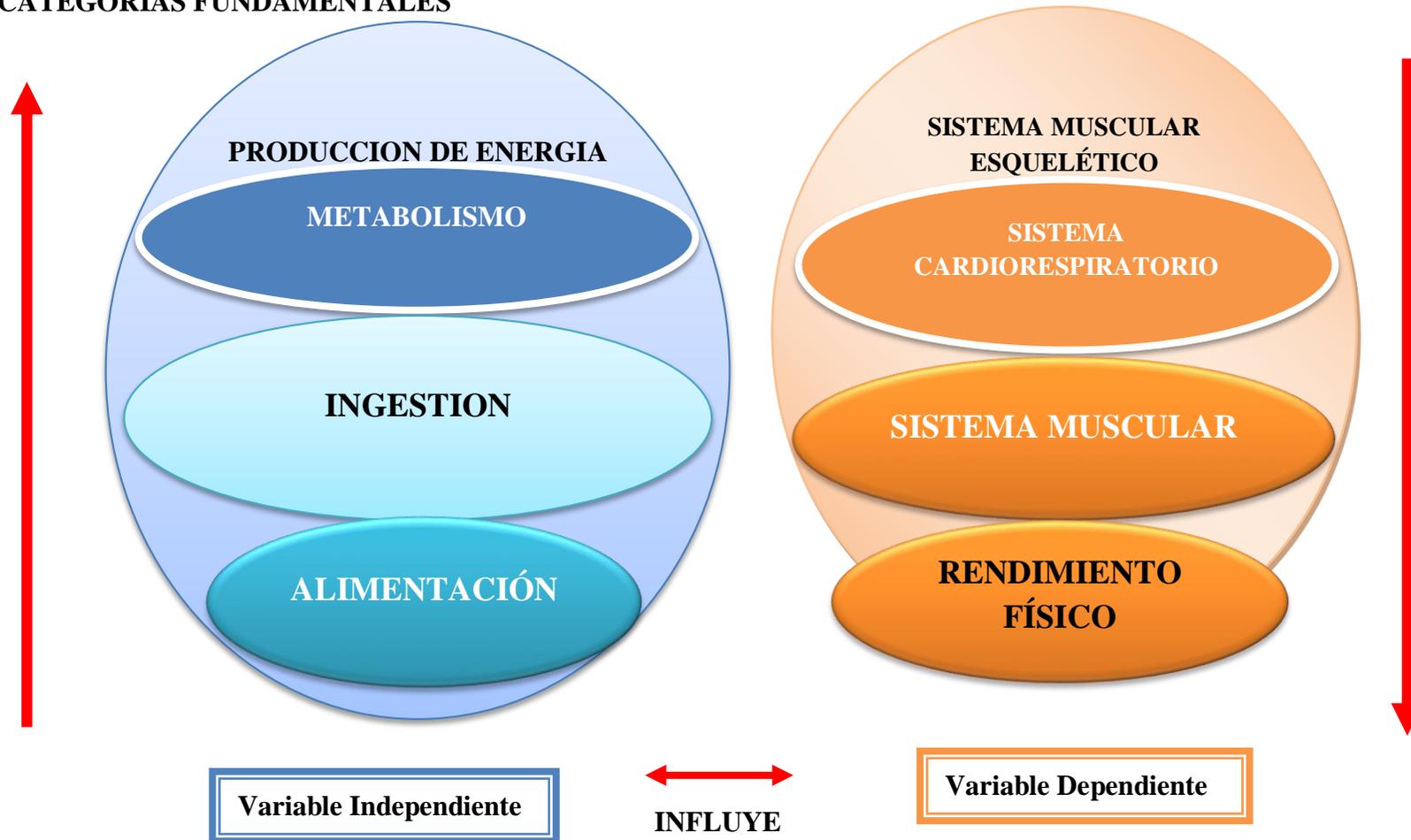


Gráfico N°2. Categorías Fundamentales

Elaborado por: Darwin Játiva

Fuente: Esc. De educación Básica "Fe y Alegría" Yayulihui Alto. Quero

Constelación de Ideas de la Variable Independiente

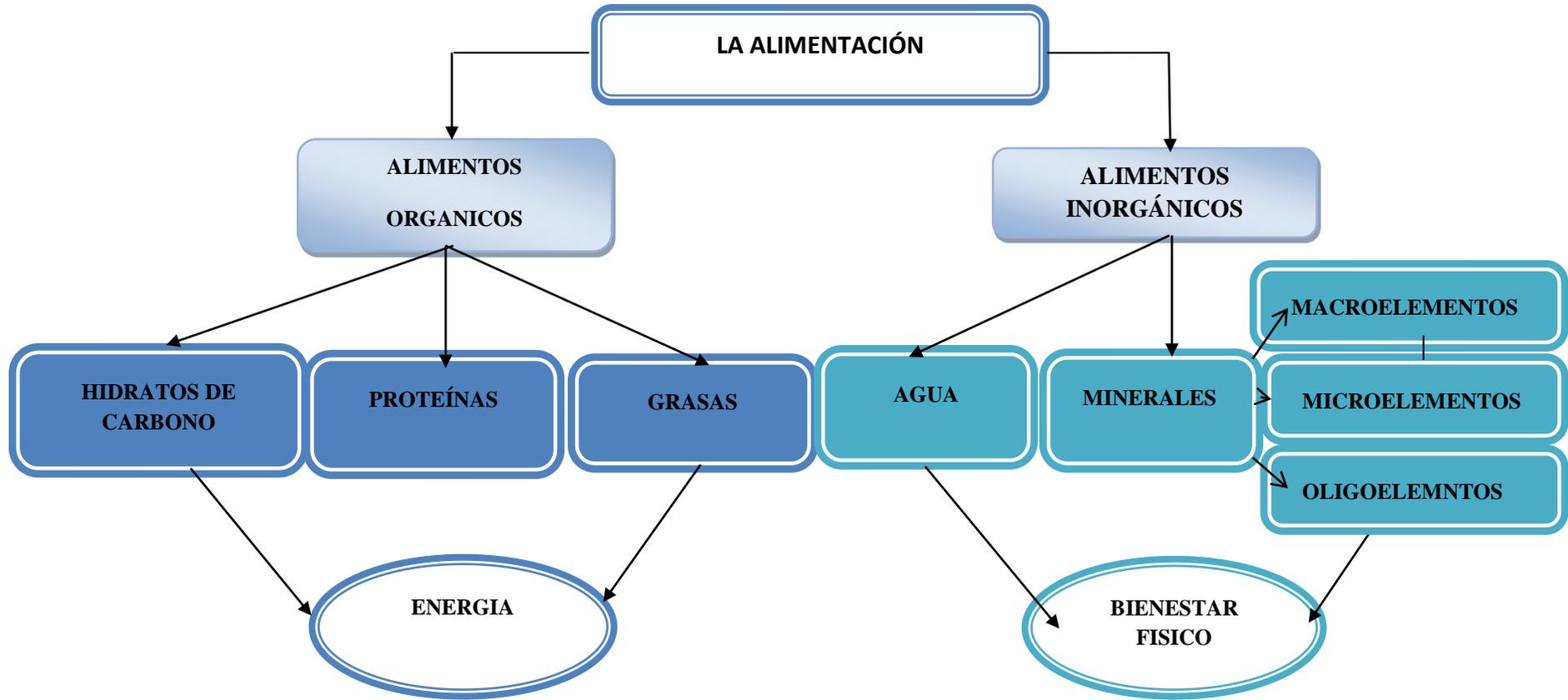


Gráfico Nº 3 Constelación de Ideas VI

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. De educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero

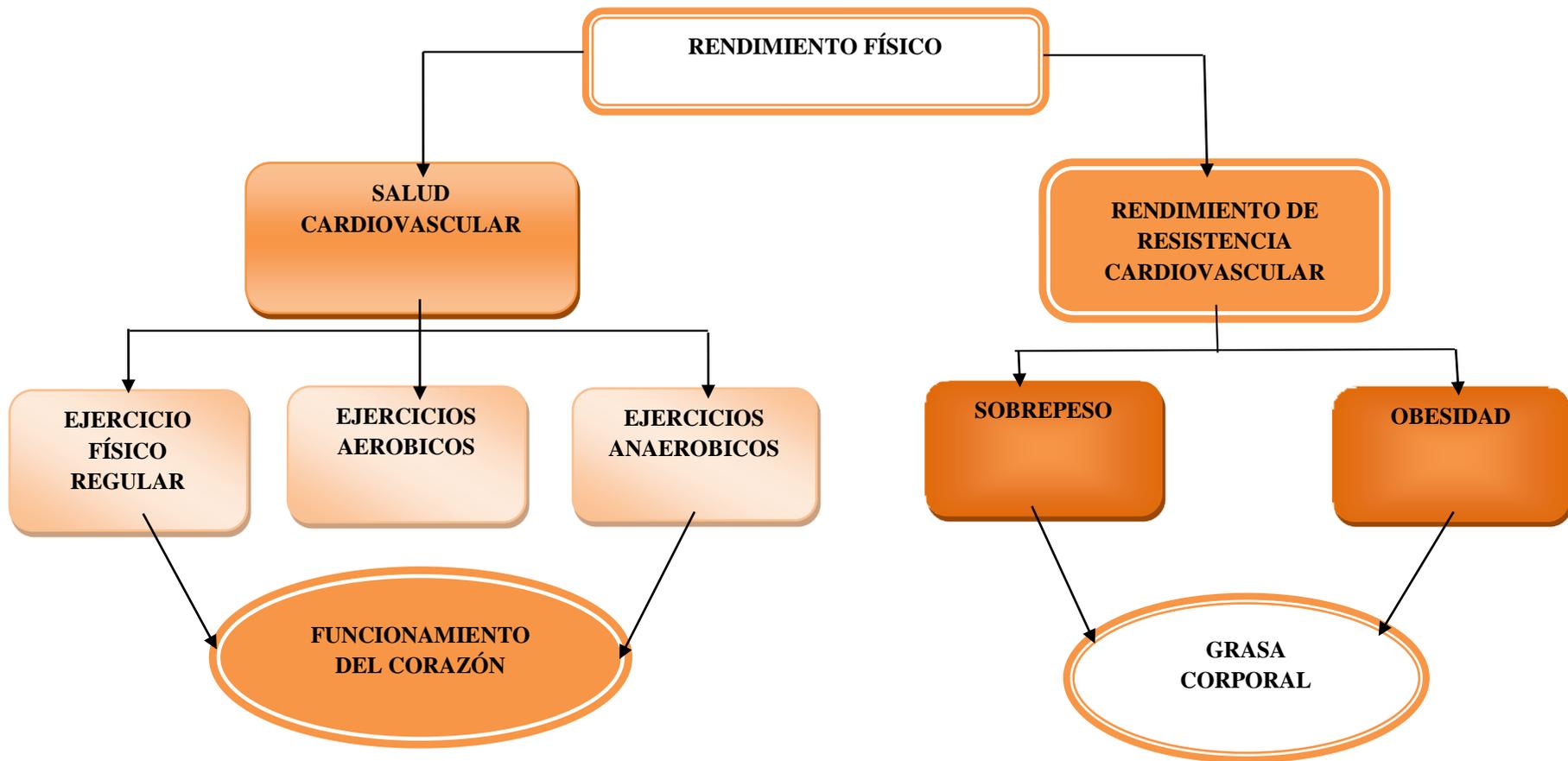


Gráfico N° 4 Constelación de Ideas VD

Elaborado por: Darwin Játiva

Fuente: Esc. De educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero

2.4.1 Variable Independiente

Ingestión :

La ingestión es la introducción del alimento al aparato digestivo al servicio de la alimentación o de la hidratación, y se realiza a través de la boca. El "bocado" o pieza alimentaria que se incorpora debe tener dimensiones mayores a las moléculas para denominarse ingestión. En caso contrario, constituiría una de las formas de absorción, que en último término se puede reducir al paso de barreras celulares; o bien de vacuolización, que es la manera de ingerir partículas o volúmenes líquidos muy chicos pero mayores que las moléculas. Todas esas formas se relacionan con el balance energético del organismo, y a través de ello trascienden la biomedicina de la nutrición y pasan también a ser estudiadas por la ecología.

Metabolismo:

Se conoce como metabolismo, al conjunto de transformaciones químicas, físicas y biológicas que se realizan en los seres vivos, en sus sustancias, propias o incorporadas (proteínas, carbohidratos, grasas, etc.) a través de los alimentos, con el fin de producir la necesaria energía para el desarrollo de sus funciones vitales, y la síntesis de los componentes de la materia viva. La actividad metabólica es muy compleja, y comprende la absorción, transformación y eliminación de sustancias, que permiten a la célula satisfacer sus necesidades energéticas o de síntesis.

Alimentación:

Es el proceso mediante el cual los seres vivos consumimos diferentes tipos de alimentos con la finalidad 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.

La alimentación significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada.

Energía:

La cantidad de energía que nuestro organismo absorbe a través de los alimentos se conoce comúnmente como ingesta de energía y es el combustible de nuestro cuerpo. Cada alimento contiene una cierta cantidad de energía que depende de su composición. Los macronutrientes son nutrientes que proporcionan calorías o energía. Los nutrientes son las sustancias necesarias para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones del organismo. "Macro" significa grande; por tanto, los macronutrientes son los nutrientes necesarios en grandes cantidades. Existen tres tipos de macronutrientes:

Carbohidratos:

Los glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno, cuyas principales funciones en los seres vivos son el prestar energía inmediata y estructural. La glucosa y el glucógeno son las formas biológicas primarias de almacenamiento y consumo de energía; la celulosa cumple con una función estructural al formar parte de la pared de las células vegetales, mientras que la quitina es el principal constituyente del exoesqueleto de los artrópodos.

Proteínas:

Son moléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos.

Por sus propiedades físico-químicas, las proteínas se pueden clasificar en proteínas simples (holoproteidos), formadas solo por aminoácidos o sus derivados; proteínas conjugadas (heteroproteidos), formadas por aminoácidos acompañados de sustancias diversas, y proteínas derivadas, sustancias formadas por desnaturalización y desdoblamiento de las anteriores. Las proteínas son necesarias para la vida, sobre todo por su función plástica (constituyen el 80 % del protoplasma deshidratado de toda célula), pero también por sus funciones biorreguladoras (forman parte de las enzimas) y de defensa (los anticuerpos son proteínas).

Las proteínas desempeñan un papel fundamental para la vida y son las biomoléculas más versátiles y diversas. Son imprescindibles para el crecimiento del organismo y realizan una enorme cantidad de funciones diferentes, entre las que destacan:

Estructural. Esta es la función más importante de una proteína (Ej: colágeno)

Inmunológica (anticuerpos)

Enzimática (Ej: sacarasa y pepsina)

Contráctil (actina y miosina)

Homeostática: colaboran en el mantenimiento del pH (ya que actúan como un tampón químico)

Transducción de señales (Ej: rodopsina)

Protectora o defensiva (Ej: trombina y fibrinógeno)

Las proteínas están formadas por aminoácidos.

Producción de costras (ej:fibrina).

Grasas:

Las grasas o lípidos son, junto a los carbohidratos y las proteínas, elementos fundamentales en nuestra alimentación y en nuestro organismo. Son la principal fuente de energía, por encima de los hidratos de carbono y en menor medida, las proteínas.

Qué son las grasas

Las grasas son compuestos orgánicos formados por carbono, oxígeno e hidrógeno y forman el grupo más grande de aporte energético en nuestra alimentación. Las grasas o lípidos pueden presentarse en forma sólida o líquida.

Funciones de las grasas

Al igual que los hidratos de carbono, son combustibles pero mucho más efectivos. Proporcionan energía para que el organismo funcione además de protegernos del frío. También ayudan a transportar y absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y a incorporar los ácidos grasos esenciales que el cuerpo no produce por sí mismo.

Como fuente concentrada de energía y calor, el cuerpo además recurre a estas reservas cuando lo necesita. De cada gramo de grasa el cuerpo obtiene 9 calorías,

más del doble de las que aportan los carbohidratos y proteínas.

El exceso de grasa se utiliza en distintos tipos de tejidos, pero en su mayoría se almacena en las células adiposas que sirven como aislante y protección a diferentes órganos.

Ayudan a que la piel y el cabello estén sanos ya que ayuda al cuerpo a absorber y utilizar las vitaminas A, D, E y K a través del torrente sanguíneo.

Aunque cada uno de estos macronutrientes proporciona calorías, la cantidad de calorías que suministra cada uno de ellos varía.

Los hidratos de carbono proporcionan 4 calorías por gramo.

Las proteínas proporcionan 4 calorías por gramo.

La grasa proporciona 9 calorías por gramo.

Además de los hidratos de carbono, las proteínas y la grasa, el alcohol es la única otra sustancia que suministra calorías. El alcohol proporciona 7 calorías por gramo; sin embargo, no se considera un macronutriente, ya que no es necesario para nuestra supervivencia.

Esto quiere decir que si un producto contiene 5 gramos de hidratos de carbono o proteínas suministrará 20 calorías, mientras que un producto con 5 gramos de grasa proporcionará 45 calorías y uno con 5 g de alcohol 35 calorías. Por tanto, la reducción de la ingesta de alcohol (dado que no es un nutriente necesario) y la grasa (porque se trata del nutriente más energético) podría parecer un buen método para disminuir las calorías en los alimentos. Sin embargo, las grasas desempeñan un papel sumamente importante en las funciones de nuestro organismo (son las portadoras de las vitaminas solubles en la grasa y los ácidos grasos esenciales) y aumentan la apetencia de la dieta. Por este motivo, cuando se intente perder peso mediante la reducción en la ingesta de energía, no se debería reducir drásticamente el consumo de ninguno de los macronutrientes, pero sí que se debería adoptar la pauta general de 55% de hidratos de carbono, 15% de proteínas y 30% de grasas en nuestra ingesta diaria de energía, o bien personalizar la dieta según nuestras necesidades individuales.

Por lo tanto la alimentación es alimentarse con diferentes tipos y cantidades apropiadas de alimentos y bebidas con la finalidad de proporcionar mayor nutrición, energía, crecimiento y desarrollo normal a los órganos, tejidos y células del cuerpo alcanzando un funcionamiento óptico de nuestro organismo, de la salud y como algo importante y fundamental disminuir los riesgos de adquirir enfermedades digestivas, cardiovasculares, problemas de obesidad. La alimentación, debe ser equilibrada, sostenible, continua, equilibrada y acompañada con otros alimentos ricos en proteínas LOPEZ, F. (2002). Nutrición - Alimentación. Lima - Perú.

Consejos para la Alimentación

En la actualidad los padres de familia no establecen hábitos de alimentación para que los hijos fomenten una vida saludable, se inclinan también a proporcionarles una alimentación rápida o la conocida con el nombre de chatarra, frente a esta realidad ponemos ciertos consejos para sentirnos bien en base a una alimentación apropiada

- Se debe conocer que el desayuno por las mañanas es considerada como una alimentación importante de todos los días, por lo tanto en el desayuno se debe consumir los siguientes alimentos: leche, pan, fruta y cereales, la misma que le permite generar mayor energía para el desempeño de las actividades debido al eficaz desarrollo del organismo.

En conclusión de manifiesta que el consumir un buen desayuno permite a las personas fomentar una mejor predisposición de las actividades encomendadas tanto en el campo educativo u otras acciones de ejecución

- Las verduras como: La acelga, alcachofas, apios, berros, brécol, coles, coliflor espinacas, lechugas, etc. Siempre deben estar presentes en las comidas que vamos a servirnos.

- Durante el día las personas debemos consumir como base dos frutas, las mismas que pueden ser: manzana, plátano, pera, piña, melón, sandía, papaya, cerezas, etc.
- Siempre debemos evitar las golosinas, especialmente las comidas chatarra, de igual manera las colas o bebidas gaseosas, las papas fritas, alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares.
- Es importante establecer diálogos familiares acerca de lo importante que es consumir una buena alimentación, rica en nutrientes, proteínas, vitaminas, carbohidratos
- Es fundamental almorzar o cenar en un lugar apropiado, con los miembros de la familia o amistades, esto con la finalidad de disfrutar la alimentación, acompañado de un dialogo.
- Los productos a consumirse debe revisarse tanto la fecha de vencimiento como también el registro sanitario, de igual forma la información nutricional de los productos envasados.
- Prefiera las frutas naturales, los productos lácteos, frutos secos (pasas, higos, ciruelas), semillas (nueces, almendras, maní, avellanas o cereales).
- El pan debe comerse sin miga. (CUADROS., 2012)

Con estos consejos importantes adquiridos, debemos llevarlos a la práctica, ya que una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Asegura la incorporación el aprovechamiento de todos los nutrientes para crecer y vivir saludablemente. De la misma manera consumir alimentos balanceados nos ayuda a prevenir enfermedades como: Obesidad, diabetes. Osteoporosis, anemia, infecciones, y en si problemas cardiovasculares.

Alimentación variada

La alimentación es de mayor importancia en los seres humanos se encamina a desarrollar el bienestar de las personas. Una dieta permite mantener y superar la salud, seleccionando productos variados para consumirlos con la moderación apropiada. Para consumir los alimentos es necesario conocer la información acerca de la cantidad y calidad de alimentos como también de los hábitos alimenticios que tenga la persona.

La combinación de los alimentos nos proporcionan los nutrientes necesarios para cumplir un normal proceso en el organismo. De ahí que la alimentación nos proporciona la cantidad de nutrientes indispensables para el bienestar de nuestro organismo. Como se dijo anteriormente una alimentación variada nos permite mantener una buena salud. La variedad de alimentos se relaciona directamente con la calidad de los alimentos ingeridos, existen alimentos que proporcionan energía a nuestro organismo, formando tejidos, y favoreciendo a que nuestros órganos funcionen correctamente. Por lo tanto, una alimentación insuficiente o inapropiada se encamina a la desnutrición afectando a niños, jóvenes, mayores adultos etc., de la misma manera la presencia de muchos nutrientes permite el deterioro en la salud. Frente a esta realidad es fundamental el seguimiento, el control de una dieta alimenticia y la aplicación de los hábitos alimenticios las mismas que contribuyen a su bienestar.

La dieta variada

En primer lugar una dieta es el conjunto de alimentos que forman parte de la alimentación de una persona. Como se mencionó anteriormente una dieta variada consiste en consumir alimentos variados todos los días, la dieta nos proporciona la cantidad de alimentos necesarios para producir la energía esencial para el cuerpo y desarrollar las funciones del organismo.

Para alimentarnos no se trata de consumir gran cantidad de alimentos, lo importante está en que se consuma la cantidad y la calidad necesaria, De igual manera dejar de comer o consumir pocos alimentos constituye problemas de la alimentación, si las personas no nos alimentamos correctamente o bien, es lógico pensar que viviremos mal nutridos, los niños no crecen, estamos muy delgados, débiles, con sueño, sin ánimo y sin un logro de integración social.

Si comemos demasiado o de gula sufrimos una variedad de trastornos, especialmente al ingerir alimentos con muchas grasas, azúcar refinada y harinas. Cuando las personas tienden a engordar, son principios para la adquisición de una mala salud. Muchas de las veces pensamos que una persona está gorda porque tiene una buena alimentación, pero esto se debe a que posee una mala nutrición, esto es el producto del consumo de grasas y azúcares sin medida, determinándose también que la persona no consume frutas, verduras, vegetales, o le falta a su organismo vitaminas, minerales y proteínas.

Grupos de alimentos

La clasificación de los alimentos en grupos ayuda a una correcta selección de los mismos y para lograr una dieta variada y balanceada. El Instituto Nacional de Nutrición (INN) estableció una clasificación de los alimentos en tres grandes grupos, tomando en cuenta su valor nutritivo, así como las funciones que los nutrientes cumplen en el organismo.

Primer Grupo

Leche y sus derivados, la carne, el pescado y los huevos. Estos alimentos son ricos en proteínas de excelente calidad, además contienen minerales, tales como calcio y hierro y vitaminas A, D y B.

Segundo Grupo

Frutas, verduras y hortalizas. Los alimentos de este grupo proporcionan glúcidos, vitaminas A y C y mucha fibra vegetal

Tercer Grupo

Granos, cereales y tubérculos. Estos alimentos son ricos en glúcidos y proteínas de origen vegetal. Ni las grasas, ni el azúcar son incorporadas a esta clasificación, a pesar de que proporcionan energía y sustancias nutritivas importantes, su consumo excesivo es nocivo para la salud y conduce a una serie de trastornos como la obesidad, la diabetes y otros.

La edad y la alimentación

De acuerdo a la edad la alimentación varía, sus características biológicas y su actividad. Es necesario que una dieta balanceada tenga proteínas, , grasas, agua minerales, carbohidratos, y vitaminas, Es importante que el consumo sea suficiente para reponer las cantidades de materias y energías consumidas diariamente en cada uno de los procesos vitales y actividades físicas.

Cada comida debe ser variada, no solamente por la presencia de varios nutrientes sino porque resulta muy agradable Comer sano no significa alimentarse con productos que no son apetitosos, es hacer combinaciones interesantes para el paladar y el bienestar de nuestro organismo.

Ventajas de la dieta variada y balanceada

- Mejora la salud, la misma que se refleja en el aspecto físico.
- Aumenta las defensas del organismo
- Contribuyendo a evitar el contagio de enfermedades.
- Beneficia el crecimiento y la ejecución de los órganos.
- Previene enfermedades por exceso o deficiente consumo de nutrientes.

Comidas que se deben evitar

Para mantener y superar una vida sana se debe evitar consumir alimentos como: papas fritas, chicharrones y caramelos, entre otros. Estos productos nutren muy poco y quitan el apetito, por eso se les llama alimentos de escaso valor nutritivo o alimentos chatarra. Los alimentos chatarra están hechos sobre todo de azúcar refinada, mucha sal, grasa y químicos para su conservación.

Los alimentos chatarras tienen muchas desventajas, entre esas se puede resaltar:

- Difíciles de digerir,
- producen caries,
- tienden a ser muy caros, y
- producen mucha basura ((INN), 2006)

Colación escolar

Por lo regular los padres de familia están preocupados por los alimentos que sus hijos consumirán dentro o fuera del establecimiento educativo. Para la mayor parte de ellos, les hace difícil la preparación de la colación escolar todos los días, y que la misma sea nutritiva y suficientemente llamativa para el consumo de sus hijos. La colación debe ser nutritiva, práctica y fácil de consumir y no interfiera con el horario de recreo. Se debe tomar en cuenta que cuando el desayuno es escaso, la colación escolar es ideal para complementar el desayuno, si el niño ha desayunado correctamente, está fuera de su casa sin pasar apetito y así evitar que llegue con ansiedad a la siguiente comida.

Una colación balanceada no tiene por qué ser aburrida, se debe utilizar el ingenio para planificar colaciones diferentes durante los días de la semana, básicamente los alimentos tienen que ser nutritivos, fácil de llevarlo, si es líquido taparlo bien para que no se derrame, fácil de comer y agradable para el niño. Por la mala distribución del tiempo por parte de los padres de familia, y los no se le da la importancia necesaria a la preparación de la colación escolar quienes terminan consumiendo alimentos industrializados, colas, chocolates, dulces, que no son apropiados para la salud.

Con estos antecedentes es básico incentivar a los niños y a los padres de familia a que elijan colaciones nutritivas, beneficiando en el niño su crecimiento y desarrollo, de la misma manera incluir lácteos por su aporte de proteínas y calcio que fortalecen el sistema óseo y a los dientes; constituyéndose en una fuente de energía para cumplir satisfactoriamente las actividades diarias; no hacer faltar las frutas, ya que proporcionan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra alimentaria para el correcto funcionamiento del organismo, evitar consumir alimentos sin el valor nutritivo (comida chatarra) ya que favorecen al desarrollo de sobrepeso y obesidad, hipertensión, diabetes y problemas cardiovasculares, enfermedades que han aumentado en la población infantil. Es aconsejable que los padres de familia hablen con sus hijos acerca de sus gustos y preferencias para la estructuración de la colación escolar, elegirla juntos previo a su respectivo análisis y confiar que lo que se envía sea consumido integralmente.

Como algo importante y fundamental es necesario solicitar a los propietarios de los bares escolares para que cumplan con los respectivos reglamentos de expendios de productos, y de esta manera se venda alimentos nutritivos a los niños, puesto que si no hay este control los niños observan a otros niños que consumen alimentos sin valor nutricional, y despiertan interés por comprarlos,

Promover la Alimentación

Promover una alimentación sana y organizada es fundamental desde los primeros años. La buena nutrición y la dieta son dos cuestiones fundamentales para que un niño crezca de manera saludable, por ello es imprescindible que los agentes socializadores, escuela, padres, se ocupen de promover en los más pequeños hábitos saludables en materia de comida y por supuesto desalienten aquellos que no lo son en lo más mínimo. Entre las estrategias más funcionales para conseguirlo se cuentan: establecer un horario regular para la ingesta de cada comida, servir alimentos variados y saludables, ser ejemplo siguiendo una dieta sana, desalentar peleas que tengan a la comida como eje, incentivar que los chicos participen en el proceso de elaboración o selección de los alimentos, siempre

siguiendo las pautas de dieta balanceada y saludable. Otra cuestión primordial es promover la comida en familia, es decir, que la familia en pleno se siente a comer y saborear los mismos alimentos todos juntos. Esta además es una buena manera de fortalecer lazos entre los integrantes y controlar lo que los niños comen.

Desórdenes alimentarios típicos

Entre los problemas de salud vinculados a una deficiente alimentación se destacan la obesidad, la bulimia y la anorexia. La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por la acumulación de grasas en el cuerpo.

En tanto, entre las causas de la misma se señala justamente la inclinación por ingerir alimentos ricos en grasas saturadas, es decir, se ingresan al cuerpo una mayor cantidad de calorías de las que el mismo necesita y es capaz de sintetizar. Asimismo a esta tendencia normalmente se le suma el llevar una vida sedentaria, entonces, ambas cuestiones disponen un combo ciertamente peligroso para la salud. Por su parte, la anorexia y la bulimia son los principales trastornos alimenticios que podemos padecer los seres humanos. Vale destacarse que las mismas tienen un componente psíquico importante. En el caso de la anorexia, el enfermo come muy poco o directamente no come porque se ve con sobrepeso aunque en la mayoría de las veces no lo tenga.

Y la bulimia se caracteriza por consumir en un período corto de tiempo muchos alimentos ricos en calorías, y luego de ello, por la culpa que esto genera, se decide eliminarlos del cuerpo provocándose vómitos. “Ambas enfermedades pueden ser tratadas con una psicoterapia que esté en sintonía con el caso. Mientras que la obesidad puede ser tratada a partir de una dieta apropiada, dirigida por un médico especialista, realizando actividad física y por supuesto evitando el consumo en exceso de alimentos ricos en grasas”. (UNIKEL, 2008)

Es importante recordar que un desorden alimenticio es muy fácil que se vaya de las manos, puesto que se asocia a hábitos muy difíciles de erradicar. Los desórdenes alimenticios son problemas clínicos graves que requieren tratamiento profesional de médicos, terapeutas y nutricionistas.

Las Frutas y las verduras

Las frutas: Importancia, Propiedades

Las frutas son los alimentos llamativos por su variedad de colores y formas. Forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente beneficiosas para la salud.

Beneficios al consumir frutas

Entre los beneficios que brinda el consumo de las frutas podemos anotar:

Aportan una variedad de vitaminas y minerales; principalmente vitamina C

Hidratan rápidamente el organismo

Desarrolla eficazmente el funcionamiento del aparato digestivo.

No aportan grasas (excepto los frutos secos, olivas, aguacates y cocos que aportan aceites beneficiosos para el organismo).

Aportan vitaminas antioxidantes naturales.

La vitamina que más abunda en las frutas es la C

La cantidad de vitamina C en la fruta es muy variada, siendo los kiwis, las fresas, y los cítricos quienes gozan de mayor contenido.

- La vitamina C tiene un alto poder antioxidante, protege los tejidos y células de nuestro organismo.

Componentes de la fruta.

- Agua: Es el principal componente de la fruta.
- Aproximadamente por cada 100 gramos de fruta, consumimos 90gramos de agua, Por lo tanto comer fruta, es como beber agua.
- Hidratos de Carbono: la fructosa es el azúcar de la fruta., el organismo la absorbe y asimila rápidamente. Por eso decimos que las frutas son una fuente de energía instantánea.
- Fibra Vegetal: Cada 100 gramos de fruta consumimos 2 gramos de fibra. La pectina, un tipo de fibra altamente beneficiosa para el organismo, es la que se encuentra mayoritariamente en las frutas.

- Sales minerales: el consumo de frutas de manera diaria ayuda a regular el equilibrio mineral en el organismo. Contienen un alto nivel de potasio y baja cantidad de sodio. También aportan magnesio y calcio
- Vitaminas: las frutas nos aportan grandes cantidades de vitaminas,

Aporte calórico

El aporte calórico de la fruta procede de los azúcares o hidratos de carbono de fácil absorción, aunque existe una notable diferencia calórica entre las distintas frutas, factor que debe considerarse al incluirlas en una ración de calorías controladas.

Lo mejor es consumirlas a modo de colación o merienda, ya sea a media mañana o a media tarde. Eso sí, siempre sin abusar en el consumo diario.

El consumo de Frutas en el Deporte

Varios deportistas no toman en cuenta las frutas en el deporte porque en realidad les han dicho que lo importante son los hidratos de carbono o las proteínas, y como las frutas no tienen precisamente muchas proteínas no las consumen apartándole de la alimentación. Sin embargo, los deportistas también han de pensar en la fruta como parte de su dieta ya que tienen propiedades interesantes de cara al deporte. Las frutas tienen una buena cantidad de vitaminas, hidratos de carbono y nutrientes que pueden ser buenos para el deporte y que además aportan una mayor energía. Es un buen postre y una buena forma de conseguir hidratación al cuerpo.

De ahí que es fundamental recordar que la alimentación en las actividades deportivas juega un papel muy importante en el éxito deportivo, y los deportistas, sus entrenadores, preparadores, físicos etc. tienen que estar conscientes de esto, dándole la importancia que se merece y entendiendo que no existen alimentos o suplementos mágicos, sino que el secreto está en realizar una adecuada selección de alimentos (siempre teniendo en cuenta la individualidad de la persona, sus gustos y preferencias) y el Nutricionista es el profesional capaz“El rendimiento atlético depende de diversos factores, tales como el socioeconómicos, culturales, ambientales, personales, etc., entre los que podemos mencionar a la genética, el

entrenamiento y la alimentación”. Esta última es un factor muy importante a la hora de lograr el éxito en un deporte, a tal punto que el tiempo de entrenamiento y preparación pueden verse malogrados por una alimentación incorrecta o por deshidratación. Pero esta relación rendimiento: alimentación no está del todo internalizada en los atletas es así que diversos estudios refieren que la alimentación que actualmente siguen algunos "campeones" no difieren de la dieta de la población general y en algunos casos es más desbalanceado y monótona. (ROMERO, 2007) citado para asesorar a este respecto.

Algunas frutas muy importantes para el deporte:

- El plátano, es un clásico en la nutrición deportiva, ayuda a mejorar el rendimiento en el deporte y ofrece unas buenas dosis de energía rápida y de fácil asimilación por el cuerpo. Su alto contenido en mineral y especialmente potasio ayuda a regular los líquidos del organismo
- Las uvas, por su alto contenido en antioxidantes para evitar el estrés oxidativo que aumenta los radicales libres
- Los cítricos, por tener vitamina C y ser una importante fuente de antioxidantes
La manzana, porque tiene muchas vitaminas y minerales, es fácil de digerir y es un alimento que combate las grasas ya que cuesta más consumirla que las calorías que contiene
- Las fresas, por su alto contenido mineral especialmente de hierro que ayuda a mantener unos buenos niveles de sangre ayudando a los músculos a oxigenarse y obtener los nutrientes que requiere por medio de la sangre
El melón y sandía, por su alto contenido en agua, para mantenerse hidratados cuando se necesita
- La zanahoria, aunque más bien mineral, porque tiene vitamina A e hidratos de carbono, ideal para conseguir la energía que se requiere en el deporte

El aguacate, por su cantidad importante de ácidos grasos esenciales, para el buen funcionamiento celular y contra el colesterol. La papaya, buena para alimentar las fibras musculares. (<http://guiafitness.com/las-frutas-en-la-dieta-deportiva>).

En definitiva la fruta es un alimento muy importante tanto para los deportistas más expertos como para los no tan profesionales, ya que aporta grandes cantidades de vitaminas y minerales. Además, es un alimento hidratante y energético porque se compone básicamente de agua (80-90%) y carbohidratos.

Porque consumir frutas

- Tienen 7 principios básicos de una dieta sana y equilibrada

La fruta está compuesta por: Agua, Minerales, Azúcares naturales, Fibra, Vitaminas, Carotenoides y Bioflavonoides. La fibra favorece el tránsito intestinal. Las vitaminas nos ayudan a defendernos de los agentes infecciosos y contaminantes. Los carotenoides y bioflavonoides nos protegen del cáncer y los ataques de corazón.

- Porque es el alimento idóneo para consumir crudo

La fruta -junto con las ensaladas y el aceite de oliva- es el producto vegetal más fácilmente consumible en fresco, esto es, sin haber sido objeto de ningún proceso de cocción o transformación y si se les cocina pierden gran cantidad de sus propiedades. Por eso es altamente recomendable consumirlos crudos.

- Porque es un poderoso purificante

Para eliminar toxinas, y purificar nuestra sangre, desintoxicar nuestro organismo no hay ningún alimento más aconsejable que la fruta fresca, madura y de temporada, consumida con piel, sola, en ayunas, conformando el más sano de los desayunos, la forma más saludable de comenzar el día.

- Es un eficaz antioxidante

La fruta fresca es el alimento más antioxidante que nos brinda la naturaleza. Los compuestos antioxidantes por antonomasia son la Vitamina C, E y los carotenoides, los tres componentes de la mayor parte de la fruta.

- Porque es un delicioso tónico

Nuestro cuerpo pierde agua y sales minerales mediante la transpiración. Cuando ejercemos un trabajo físico, una actividad deportiva o, simplemente, cuando tenemos calor, nuestro organismo se deshidrata y desmineraliza. Para compensar estas pérdidas solemos beber refrescos edulcorados, bebidas isotónicas o simplemente agua.

La fruta fresca es un sustituto inmejorable para esas bebidas carbonatadas y edulcoradas que tanto nos perjudican a medio plazo. La fruta fresca nos devuelve el agua y las sales minerales perdidas, pero además nos aporta energía en forma de azúcares naturales fácilmente absorbibles y nos compensa en exceso con otros muchos principios activos que nos garantizan inmunidad frente a enfermedades comunes y prevención frente a enfermedades graves. “En nuestro país es poco frecuente el hábito de consumir frutas y vegetales; es así, como su consumo es bajo en cantidad y variedad. La mayoría de las personas eligen sólo entre 4 a 5 tipos de frutas, las llamadas criollas o tropicales” (MATAIZ, 1995)

Sin embargo, a pesar de que se trata de un alimento fácil de consumir (sólo deben ser lavadas o peladas), hay quienes no comen ni siquiera una fruta al día. Teniendo en cuenta que la asociación “5 al día” propone consumir como mínimo cinco porciones diarias entre verduras y frutas, hay que reconocer que las costumbres alimentarias de muchas familias están lejos de alcanzar este ideal.

Las verduras

En general puede decirse que las verduras son aquellas plantas comestibles cuyas hojas tienen color verde. En este sentido pueden incluirse en el grupo a diversas partes de las plantas según lo que forme parte de la alimentación humana:

semillas como los guisantes o arvejas, tallos como los espárragos, frutos como los pepinos u hojas como la acelga. Las verduras son consideradas como un alimento muy saludable, ya que presentan vitaminas, fibras, minerales y otros nutrientes que sirven como antioxidantes o que ayudan a prevenir diversas enfermedades mientras que su contenido calórico y de grasa es muy bajo.

Beneficios de comer verduras.

Nos aportan vitaminas y minerales específicos.

Las verduras, junto a las frutas, son los alimentos que más agua proporcionan al cuerpo.

Ayudan a los pequeños de casa en el crecimiento y desarrollo de su organismo.

Poseen un alto contenido en fibra.

Contienen antioxidantes, los que nos protegen frente a ciertas enfermedades cardiovasculares y relacionadas con la degeneración del sistema nervioso.

Las verduras, junto con las frutas, son fuente casi exclusiva de vitamina C.

Son alimentos que carecen de grasas

Las puedes incluir en cualquier comida.

Las verduras están disponibles en cualquier época del año. Cambian con las temporadas, por lo que no es aburrido consumir verduras todos los días (ALTAMIRANO, 2002)

El cuerpo necesita una gran cantidad de nutrientes para mantenerse sano, la mejor fuente de energía para el cuerpo son los carbohidratos que se encuentran en los vegetales.

Deporte y verdura.

Si somos aficionados a practicar deporte y a llevar una vida sana, es importante que sepamos que un déficit de verduras en la alimentación diaria puede ser el responsable de sufrir tensión muscular, calambre y cansancio. Las verduras, sobre

todo las de color verde, nos aportan magnesio y potasio. Estos minerales juegan un papel muy importantes en la función muscular, en la relajación y la contracción. Además, el magnesio es necesario para la transferencia y la liberación de energía. Tenemos que tener en cuenta que el esfuerzo al que nos sometemos cuando practicamos ejercicio físico supone una pérdida de magnesio. Por lo tanto, para conseguir que nuestro cuerpo se adapte al esfuerzo y asimile resistencia, y para no sufrir calambres, es esencial el consumo de verduras.

Propiedades de las verduras

Las verduras son alimentos sumamente importantes en la dieta diaria de las personas ya que sin ellas sería casi imposible obtener todos los nutrimentos necesarios para tener una buena nutrición. Son alimentos muy completos y altos en nutrimentos (nutrientes) que además aportan muy pocas calorías por lo que no engordan. Debemos manifestar que las verduras son fuente importante de nutrimentos como vitaminas, minerales y fibra, que ayudan a las personas a mantener una salud óptima. Éstas deben consumirse de preferencia cruda y bien lavada para evitar que en algunos procesos de cocción pierdan nutrimentos y evitar que tengan microorganismos patógenos.

Pérdida de nutrimentos

A pesar de que las verduras contienen grandes cantidades de vitaminas diferentes, dependiendo del tipo de verdura, algunas de estas vitaminas pueden perderse si las verduras se dejan mucho tiempo cerca del sol, si se hierven o si se someten a otros métodos de cocción a altas temperaturas.

Por ejemplo: la vitamina C es una vitamina muy sensible al calor, por lo que si exprimes un jugo de naranja y te lo tomas después de 20 minutos aproximadamente, lo más seguro es que su cantidad de vitamina C haya disminuido considerablemente. Otro ejemplo similar ocurre cuando hierves las verduras. Muchos de los nutrimentos de las verduras se quedan en el agua, por lo que este método de preparación es sólo recomendable cuando preparas una sopa y vas a consumir también el caldo en el que hierves las verduras.

Verduras en todas las etapas de la vida

Las verduras deben ser introducidas desde las primeras etapas de vida, ya que de esta forma, las personas se acostumbrarán al sabor y a combinarlas correctamente sin que esto sea un problema en la edad adulta. No por nada las verduras son el primer alimento que se da de comer a los bebés después de la lactancia exclusiva (los primeros 6 meses).

¿Por qué a mucha gente no le gustan las verduras?

El problema de que a la gente y a los niños no les gusten las verduras se debe principalmente a que en la infancia las verduras se dan como castigo a los niños, las verduras no tienen sabores tan fuertes como los productos procesados que están repletos de azúcar y sal, la gente suele consumir una poca variedad de verduras por lo que se desesperan del mismo sabor, entre muchas otras razones. Cuida tu alimentación y aprende a disfrutar del rico y fresco sabor de las verduras mientras te nutres. Mantenerse en un peso saludable no tiene que ser un martirio.

En conclusión las frutas y las verduras son alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra y sustancias con acción antioxidante, todos ellos de gran importancia para poder llevar a cabo una dieta equilibrada que contribuya al mantenimiento de la salud del deportista. Incluir estos alimentos de forma habitual en su dieta no significa que el aporte de hidratos de carbono o proteínas deba disminuir de forma drástica. Es sencillo incluir una pieza de fruta, un zumo, una compota o una macedonia en el desayuno y merienda, así como en el postre de la comida o la cena. Además se pueden conseguir menús más variados y muy apetecibles si se preparan platos que contienen verduras y alimentos ricos en hidratos de carbono como ensaladas de pasta, de arroz o de legumbres, patatas rellenas y pasta o arroz con espinacas, brócoli, tomate, zanahoria, las verduras podemos cultivar en nuestra casa como el rábano, el tomate, la col la lechuga etc.

Los cereales y las legumbres

Los cereales

Los cereales son unos alimentos que siempre se han constituido como la base de la alimentación en muchos pueblos y culturas del mundo, gracias a su facilidad de cultivo, preparación y sus principales propiedades nutricionales, que aportan nutrientes esenciales para nuestra dieta diaria. Encontramos fundamentalmente dos tipos de cereales: por un lado, las semillas de las plantas gramíneas (como el trigo, avena, arroz, cebada o centeno), mientras que los cereales integrales son aquellos que conservan su corteza (que a su vez aportan más vitaminas y minerales).

Su interior está formado principalmente por almidón, que a su vez se encuentra recubierto por capas ricas en proteínas. Asimismo, en su parte externa encontramos salvado, mientras que en uno de sus extremos encontramos el germen, que es sumamente rico en vitaminas (sobre todo vitaminas del grupo B, E) y hierro. Una forma óptima de disfrutar de la mayoría de los beneficios de los cereales que éstos nos aportan es a partir de su consumo en crudo (previamente cocinados), puesto que cuando se elaboran las harinas, el salvado y el germen tienden a ser suprimidos.

Beneficios de los cereales:

- Ricos en vitaminas y minerales.
- Aportan energía.
- Bajos en grasas, de forma que son ideales dentro de una dieta equilibrada (y también en dietas de pérdida de peso).
- Ayudan a equilibrar el nivel de azúcar en la sangre.
- Gracias a su contenido en fibra ayudan a combatir el estreñimiento.

- Mejoran el estado general de la piel, uñas y cabello.
- Útiles en el tratamiento de diferentes trastornos digestivos y estomacales.

Importancia de consumir cereales

Los nutricionistas aseguran que la base principal de cualquier plan de alimentación deberían ser los cereales, las verduras y frutas, seguidos en menor cantidad por lácteos y carnes en forma esporádica. Hoy hablaremos de las virtudes de este importante grupo de alimentos. La mayoría de los cereales está compuesto por fibras, que son aliadas de la salud. Estas barren las toxinas del intestino, evitan las hemorroides, previenen la formación de várices, benefician en el tratamiento de la diabetes, previenen el cáncer de colon, evitan el estreñimiento, pueden reducir el nivel de colesterol en sangre y aceleran el tránsito de alimentos a través del cuerpo.

Guía de cereales:

- Te brindamos una guía específica de los cereales más importantes, y qué beneficios le brinda a su salud en general.
- El centeno: Es muy recomendable para la arteriosclerosis, hipertensión, enfermedades vasculares, ya que favorece en la circulación de la sangre.
- La avena: Es habitual que se ingiera como salvado de avena, que es la cascarilla del grano y es una fibra soluble con grandes virtudes terapéuticas.
- El maíz: Es un cereal con valores nutricionales únicos. Es el más jugoso de todos y el único que contiene beta caroteno en abundancia. Contribuye a estimular el crecimiento y el desarrollo de músculos y huesos por su elevado contenido en manganeso. Es un antifeccioso natural y tiene efectos laxantes.
- El trigo: Este cereal, uno de los más cultivados del mundo, tiene excelentes propiedades beneficiosas para el organismo. Es rico en fibras, minerales y vitaminas. El germen de trigo es el embrión de la futura

planta. Es la parte más nutritiva de la planta. Contiene vitamina A, B, E y K, hierro, magnesio, fósforo y proteínas.

- La cebada: se trata de un cereal fácilmente digerible, lo que lo hace ideal para la comida de los ancianos y niños. Tiene una suave acción laxante. Su bajo contenido en gluten lo hace apto para el consumo de personas que tengan problemas alérgicos o dificultad en la digestión de la harina de trigo. Contiene ácido fólico, indicado en mujeres embarazadas para proteger de malformaciones al bebé.

Cereales y deportistas

Los cereales pertenecen a las plantas de la familia de las gramíneas que se caracterizan porque sus frutos son a la vez granos y semillas comestibles. Han sido el principal sustento nutricional de la humanidad durante miles de años, y actualmente son la base de la pirámide alimentaria de una dieta sana y equilibrada, y sirven como fuente de energía para deportistas de resistencia como ciclistas de fondo o corredores de maratón.

Los cereales son una fuente de energía para los deportistas. Los cereales son la principal fuente de energía de la dieta. Las semillas almacenan almidón para su crecimiento y proporciona la principal fuente de hidratos de carbono de los cereales. Los cereales son ricos en vitaminas, minerales y fibra soluble, en especial los que son integrales. Contienen proteínas que si se combinan junto con legumbres se obtienen todos los aminoácidos esenciales.

A continuación enumeramos algunos cereales y seudocereales:

- **Amaranto**
Cuenta con hidratos de carbono de fácil digestión, ideal para deportistas debido al estrés que se ve sometido el tracto digestivo con ejercicio de alta intensidad.
- **Arroz**
El arroz integral es más nutritivo y beneficioso para el organismo. El arroz es fácil de digerir y ayuda calmar la irritación intestinal. El arroz integral

es rico en fibra, vitaminas B y E, fósforo, magnesio, cobre, cinc, potasio y silicio.

- Avena

Es una fuente de energía de fácil asimilación ampliamente utilizada como componente principal de barras energéticas o deportivas. Protege al intestino y enriquece la flora intestinal.

- Cebada

La cebada es estimulante e hidratante, se recomienda en casos de colesterol alto, infecciones de orina y para una hidratación del organismo.

- Centeno

El consumo de este cereal es muy habitual en las zonas más frías de Europa y Asia por su resistencia al frío. Contiene proteínas, vitaminas del grupo B y E, hierro, magnesio, fósforo, potasio, cinc, selenio y otros oligoelementos. Se recomienda su consumo a personas con problemas de estreñimiento, obesidad, diabetes y colesterol alto.

- Maíz

Los granos frescos de maíz proporcionan vitamina C y son más digestivos. El aceite de maíz es rico en vitamina E y el Mijo muy rico en hierro por lo que se recomienda en menstruaciones abundantes y anemias. Un cereal más a tener en cuenta para cubrir las necesidades de hierro de un atleta. Es de fácil digestión, ligero y ayuda a calmar el sistema digestivo. En la cocina puede utilizarse como sustituto del arroz o pastas de trigo.

Legumbres

Las principales legumbres consumidas en la alimentación humana son:

- Alfalfa
- Guisante arveja, alverja o chícharo
- Judas fríjol, poroto, judía, alubia o habichuela
- Garbanzos
- Habas (Vicia faba)

- Ejote judía verde, chaucha, vainica, vainita o poroto verde
- Lentejas
- Chocho
- Cacahuetes - Maní

Importancia de las legumbres

Las legumbres conforman uno de los grupos de alimentos que son necesarios en una dieta equilibrada y sana. Existe una gran variedad de tipos y en general, cuentan propiedades saludables para el organismo (gran cantidad de proteínas, lípidos, hidratos de carbono, fibra, minerales, vitaminas, etc.). Las legumbres son semillas (frutos secos) que se obtienen de las plantas de la familia de las leguminosas, es por eso que también se les denomina así. De toda la cantidad de legumbres, las más comunes y usadas con los garbanzos, las lentejas, las habas, el maní, la soja y los porotos (frijoles). Existen cerca de 15 mil tipos de leguminosas.

Las legumbres han formado parte de la alimentación del mundo desde hace miles de años. Existen datos sobre su cultivo y uso en la época del Antiguo Egipto y Grecia, e incluso en el Antiguo Testamento. Existen registros de su consumo hace más de 20 mil años, en la cultura oriental. Hace unos 5 mil años ya se cultivaban algunas legumbres en las primeras civilizaciones peruanas y mexicanas. De acuerdo a su composición, la mayoría de las legumbres varía muy poco en cuando a su composición de nutrientes, salvo en algunos casos como el del maní y la soja. Estos tienen un 18% de lípidos frente a un 4% que contienen el resto de las variedades.

Su aporte nutricional

Las legumbres nos entregan una gran cantidad de nutrientes vitales para el cuerpo humano y además en gran cantidad. Otra cosa positiva es que no aportan grasas saturadas que si tienen los productos de origen animal.

Estos son los principales compuestos de las legumbres: Proteínas: las legumbres son una importante fuente de proteínas de origen vegetal. Pueden tener entre un 20 a un 40%. Sin embargo, estas son incompletas, es decir tienen un bajo valor

biológico, por lo que deben combinarse con otros alimentos como frutos secos o cereales, para que se transformen en proteínas de alta calidad y se compensen las sustancias faltantes para que sean mejores.

Vitaminas y minerales de las legumbres

Las legumbres tienen muchas vitaminas y minerales importantes para el funcionamiento adecuado del organismo. De las vitaminas, cuenta con algunas del complejo vitamínico B, como la B1 (tiamina), la B2 (riboflavina) y la B3 (niacina). Estas desempeñan importantes funciones metabólicas, a nivel de sistemas y previniendo enfermedades. Este alimento posee además vitamina E, ácido fólico y carotenoides. Vitamina C también tienen, pero en una cantidad poco apreciable. De los minerales, cuenta con magnesio, zinc, potasio, fósforo, hierro, calcio y sodio en menor cantidad. Las legumbres son los tipos de alimentos con más magnesio, el que sirve para formar huesos y dientes. (CORNÚ, 2001) Las legumbres, aportan una cantidad y calidad de nutrientes muy importantes para nuestro organismo. Son de origen vegetal y nos brindan la mayor cantidad de proteínas dentro de este reino.

Legumbres. - Deporte

En cualquier tipo de dieta, las legumbres deberían ocupar un lugar importante, es un grupo de alimentos de lo más nutritivo. Pero, además, son un complemento idóneo para el deportista, que ayuda a rendir más y mejor. En general, podemos decir que las legumbres contienen una elevada cantidad de proteínas que, lógicamente, son proteínas de origen vegetal. El único problema es que no son “proteínas completas”, por lo que se recomienda complementarlo con otros alimentos que contengan los aminoácidos que le faltan a las legumbres. Esto es muy importante en el caso del deportista porque, de esta manera, recuperará el músculo debidamente.

En cuanto a sus propiedades, son ricas en minerales como el fósforo, calcio, hierro y vitaminas hidrosolubles como las del complejo B. Y, como sabéis, también destacan por su alto contenido en fibra. Una enorme ventaja es que se

conservan muy bien, hasta un año sin perder vitaminas ni minerales si se mantienen en un lugar seco, fresco y oscuro.

Legumbres para todos los gustos

En nuestro país las que más se consumen son las lentejas, garbanzos, alubias, soja, guisantes y habas. Pero, ¿qué propiedades tienen cada una de ellas y qué recomendaciones debe tener en cuenta el deportista?

- Lentejas: son muy nutritivas. Son ricas en hierro, lo que es ideal para el deportista.
- Garbanzos: aportan más energía que las lentejas porque contienen más hidratos de carbono y grasa. También son ideales frente a la anemia, la amenorrea y el estreñimiento. También son buenos para las obstrucciones del hígado y del bazo y deshacen las piedras.
- Alubias: al igual que las anteriores, por su alto contenido en fibra, previene frente al estreñimiento y se recomienda también como fuente de energía para deportistas.
- Soja: muy recomendada en el deporte por su alto contenido en proteínas vegetales, siendo su proteína muy similar a la de la carne y, mejor que la de la carne si se combina con un cereal como por ejemplo. Es rica también en vitaminas y minerales.
- Guisantes: legumbre muy nutritiva rica en vitaminas A, B, C y hierro. Son ricas en purinas y hay que comerlos con moderación en caso de padecer gota. Sin embargo, curiosamente, los guisantes enlatados y los secos no lo contienen. Son ideales en la dieta del deportista por su alto contenido en hidratos de carbono y proteínas. (MARTINEZ, 2003)

Vitaminas

Las vitaminas son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos y son indispensables para la vida, la salud, la actividad física y cotidiana.

Las vitaminas no producen energía y por tanto no implican calorías. Intervienen como catalizador en las reacciones bioquímicas provocando la liberación de energía. En otras palabras, la función de las vitaminas es la de facilitar la transformación que siguen los sustratos a través de las vías metabólicas. Identificar las vitaminas ha llevado a que hoy se reconozca, por ejemplo, que en el caso de los deportistas haya una mayor demanda vitamínica por el incremento en el esfuerzo físico, probándose también que su exceso puede influir negativamente en el rendimiento. “Conociendo la relación entre el aporte de nutrientes y el aporte energético, para asegurar el estado vitamínico correcto, es siempre más seguro privilegiar los alimentos de fuerte densidad nutricional (legumbres, cereales frutas) por sobre los alimentos meramente calóricos”. (LICATA, 2010)

Se designa con el término de vitaminas a aquellos compuestos heterogéneos que resultan imprescindibles para la vida porque al tomarlas de manera equilibrada, las mismas, en dosis esenciales resultan ser trascendentales a la hora de promover el correcto funcionamiento del organismo de un ser vivo. Básicamente las vitaminas son nutrientes, las cuales en conjunto con otros elementos nutricionales hacen las veces de catalizadores de todos aquellos procesos fisiológicos directos e indirectos.

Funciones de las Vitaminas

Entre las principales funciones de las vitaminas se considera a las siguientes funciones.

La vitamina C produce, proteínas necesarias para la cicatrización y formación de los tejidos.

La vitamina B1 regula el sistema nervioso, las funciones cardíacas y favorece para el crecimiento.

La vitamina B2 favorece al mantenimiento de las membranas mucosas, la piel y el transporte de oxígeno.

La vitamina B3 mejora la circulación de la sangre

La vitamina B5 permite la desintoxicación del cuerpo.

La vitamina B6 genera los glóbulos rojos necesarios para conducir el oxígeno por el cuerpo.

La vitamina B9 permite el aumento celular, e interviene en el desarrollo del sistema nervioso.

La vitamina A interviene en la formación de hormonas sexuales y suprarrenales.

La vitamina D permite la absorción intestinal de proteínas y calcio.

Con cada una de las funciones se determina que las vitaminas son muy necesarias para que el cuerpo realice muchas de sus funciones y conserve su salud, se encuentran principalmente en frutas y verduras

Tipos de Vitaminas

Vitaminas Liposolubles

Estas vitaminas son aquellas que se disuelven en disolventes orgánicos, grasas y aceites. Se concentran en el hígado como también en los diferentes tejidos adiposos. Si se consumen en exceso (más de 10 veces las cantidades recomendadas) pueden resultar tóxicas.

Esto les puede ocurrir sobre todo a deportistas, que aunque mantienen una dieta equilibrada recurren a suplementos vitamínicos en dosis elevadas, con la idea de que así pueden aumentar su rendimiento físico. Esto es totalmente falso, así como la creencia de que los niños van a crecer más cuantas más vitaminas les hagamos tomar. Las más conocidas son la vitamina A, la vitamina D, la vitamina E y la vitamina K.

Para qué sirven

La vitamina E, mantiene el funcionamiento de los músculos y de los nervios, así como la vitamina A forma los pigmentos de la retina del ojo y mantiene en buen estado las cubiertas del cuerpo, entre las que se encuentra la córnea del ojo (capa más superficial). La vitamina D, mantiene la absorción de calcio y fósforo del

organismo y mantiene sanos los huesos del niño. Por último La vitamina K mantiene la coagulación de la sangre

Vitaminas hidrosolubles

Estas vitaminas se disuelven en agua, por lo que pueden pasarse al agua del lavado o de la cocción de los alimentos. Muchos alimentos ricos en este tipo de vitaminas no nos aportan al final de prepararlos la misma cantidad que contenían inicialmente, es por esta razón que se determina que las vitaminas desaparecen por

A diferencia de las vitaminas liposolubles, las hidrosolubles no se almacenan en el organismo. Esto hace que deban aportarse regularmente y sólo puede prescindirse de ellas durante algunos días. El exceso de vitaminas hidrosolubles se excreta por la orina, por lo que no tienen efecto tóxico por elevada que sea su ingesta. Las más conocidas son la vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B6, vitamina B12, el ácido fólico, y la vitamina C.

Para qué sirven

La vitamina C tiene un sinnúmero de funciones, sin embargo destacan aquellas que se ocupan de proteger a la célula del cuerpo humano de las agresiones externas, así como de ayudar a la cicatrización de heridas y en forma importante ayuda a la absorción de hierro en el intestino. En el niño recién nacido previene la aparición de alteración en el tiroides. “Las vitaminas del complejo B, tienen dentro de sus funciones principales, prevenir al individuo de anemias graves, de mantener la integridad de la piel y participa como un elemento para evitar la inflamación de los nervios del cuerpo”. (ARISTIZABAL, 2012)

Hay dos tipos de vitaminas, las solubles en grasa y las vitaminas solubles en agua. En pocas palabras, las vitaminas solubles en agua son las que se disuelven fácilmente en ese líquido. La vitamina C es el mejor ejemplo. Por otra parte, las vitaminas solubles en grasa requieren que el cuerpo contenga cierta cantidad de grasas para que puedan absorber correctamente los nutrientes. Ejemplos de estas vitaminas son las vitaminas A, D, E y K. Sólo pequeñas cantidades de vitaminas

solubles en grasa son requeridas por el cuerpo para mantener una buena salud. Y si se le da demasiada cantidad de estas vitaminas, no harán más que transformarse en toxinas que con el tiempo pueden causar problemas de salud.

Salud

La salud propiamente de nuestros hijos se encamina hacia un bienestar físico, intelectual y social. Por lo tanto es importante que siempre los padres de familia inculquen, integralmente los aspectos básicos para mantener a los niños/as sanos, proporcionándoles una variedad de alimentos saludables, balanceados, ricos en vitaminas, proteínas, nutrientes y asegurarse que descansen, o duerman de la mejor manera y se ejerciten lo suficiente y garantizar su seguridad.

“Es necesario que los niños mantengan un chequeo médico permanente y de esta manera ver crecer a su hijo bajo un control médico, y en si conocer la evolución de sus hijos y en caso de detectar algún síntoma que no está acorde al desarrollo de su organismo prevenirlos a tiempo”.

Además de los chequeos, los niños en edad escolar deben ir al médico por:

Pérdida o aumento permanente de peso

Dificultad para dormir

Fiebre alta

Infecciones en la piel

Dolores de garganta frecuentes

Problemas respiratorios. . (OPS/OMS, 1988)

La salud tiene una importancia vital para todos los seres humanos. Las personas con mala salud no podrán desarrollar su estudio o trabajar apropiadamente en diferentes actividades de la vida y en si no podrá disfrutar completamente de su vida. Por lo tanto, el derecho a la salud constituye un derecho fundamental de todos los seres humanos.

2.4.2 Variable Dependiente

Sistema Muscula Esquelético

Los músculos son la base de nuestro cuerpo, los encargados de proteger los órganos, dar movilidad y muchas cosas más, por ello es que nuestros huesos son aún más resistentes que el acero y los huesos de la cadera y fémures son más resistentes que el concreto. Al nacer el cuerpo de un niño tiene unos 300 huesos pero al alcanzar la adultez tan solo 206, de los cuales un cuarto (52) se encuentran solo en los pies; cada vez que los levantas para dar un paso utilizas 200 músculos diferentes. Pero lejos de allí, en el rostro, también se emplean numerosos músculos. Cuando sonríes utilizas 17 músculos diferentes y cuando frunces el ceño hasta 43, reír es mucho más fácil. Por último ¿sabías que la lengua es el músculo más fuerte del cuerpo?

Características del Músculo Esquelético

El cuerpo humano posee unos 650 músculos de acción voluntaria. Tal riqueza muscular nos permite realizar innumerables movimientos. Hay músculos planos como el recto del abdomen, con forma de huso como el bíceps y muy cortos como los interóseos del metacarpo. Algunos músculos son muy grandes, como el dorsal en la espalda, mientras que otros son muy potentes como los cuádriceps del muslo. Además de conferir movilidad al cuerpo, los músculos, junto con los huesos protegen a los órganos internos, dan forma al organismo y confieren expresividad al rostro.

Los músculos tienen nombres que aluden a su forma, función e inserciones: por ejemplo, el músculo trapecio del dorso se llama de este modo porque se parece a la figura geométrica de este nombre, el músculo masetero (del griego, masètèr, ‘masticador’) de la cara debe su nombre a su función masticatoria

Estructura de un Músculo Esquelético

Los músculos esqueléticos son órganos formados por tejido muscular estriado. Este tejido está compuesto por conjuntos de células alargadas llamadas fibras

musculares. Las fibras se organizan formando haces que a su vez están rodeados de una vaina conjuntiva que se prolongan formando los tendones, con lo que se unen a los huesos. Su forma es variable. La más típica es la forma de huso muy alargado, gruesos en el centro y finos en los extremos. Su misión esencial es permitir el movimiento de las diversas partes del cuerpo. También intervienen en la regulación de la temperatura corporal al producir calor mediante su movimiento e intervienen en el desplazamiento forzado de la sangre en las venas. El músculo esquelético estriado se caracteriza por ser voluntario, es decir que se halla bajo control consciente.

Fibras Musculares

Cada fibra constituye una célula muscular (rodeada por tejido conectivo), cuya propiedad más destacada es la contractilidad. Gracias a la facultad de contraerse de cada fibra muscular - producto de una orden emitida por el sistema nervioso- los músculos se acortan y tiran de los huesos o tensan los órganos de los que forman parte y, acabado el trabajo, recuperan su posición de reposo. Las fibras musculares estriadas contienen unidades menores, las miofibrillas, que por su parte están formadas por miofilamentos de actina y miosina, que son dos proteínas contráctiles. Esos filamentos están dispuestos en forma paralela a la dirección del movimiento celular durante la contracción, formando una unidad denominada sarcómero. Solo las fibras estriadas (esqueléticas y cardíacas) poseen sarcómeros.

Tejido Muscular Estriado Esquelético

El Tejido Muscular Estriado Esquelético está formado por células multinucleadas que presentan estriaciones longitudinales y transversales. En la fibra muscular se distinguen el sarcolema o membrana plasmática, el sarcoplasma o citoplasma, y gran cantidad de núcleos. El músculo contiene tejido conectivo que lleva los vasos sanguíneos y linfáticos, y los nervios. Cada fibra muscular estriada está inervada por un filete nervioso. Corresponde a la movilidad voluntaria y representa grandes masas musculares unidas a los huesos del cuerpo, por lo que se llama músculo esquelético.

Tejido Muscular Cardíaco

El tejido muscular cardíaco o miocardio es un caso especial de músculo estriado pero de contracción involuntaria. Las células que lo forman presentan estriaciones longitudinales y transversales imperfectas y difieren del músculo esquelético en la posición central de su único núcleo y en la ramificación e interconexión de las fibras.

Forma la mayor parte del corazón de los vertebrados. Su control es involuntario. Está inervado por el sistema nervioso autónomo, aunque los impulsos procedentes de él sólo aumentan o disminuyen su actividad sin ser responsables de la contracción rítmica característica del miocardio vivo. El mecanismo de la contracción cardíaca se basa en la generación y transmisión automática de impulsos a través de unas uniones intercelulares llamadas Uniones GAP. El músculo cardíaco contiene una enorme cantidad de fibras musculares cuya principal característica es su gran contractilidad. Al observar la fibra muscular miocárdica al microscopio electrónico se pueden reconocer, igual que en la fibra muscular estriada, miofibrillas dispuestas en paralelo. Éstas poseen estriaciones transversales, con bandas oscuras y claras, que alternan entre sí, formadas por dos tipos de filamentos: unos gruesos de miosina y otros finos de actina, tropomiosina y troponina. La actina y la miosina son las proteínas efectoras de la contracción, mientras que la tropomiosina y la troponina son las proteínas moduladoras. La unidad funcional contráctil de la miofibrilla es el sarcómero.

Contracción Muscular

Los músculos están accionados por nervios motores que regulan la contracción voluntaria y nervios sensitivos que informan al cerebro del estado e intensidad de la contracción. En el músculo esquelético, la contracción y la relajación se producen rápidamente, no así el músculo liso que lo hace más lentamente. Después de un estímulo se observan en el músculo tres periodos diferentes que son: Latencia que es el espacio comprendido entre la excitación y el principio de la contracción.

Contracción en el que las fibras musculares se acortan y tensionan

Relajación en el que las fibras tienden a regresar a su posición inicial. A la contracción del músculo corresponde un cambio de forma, seguido de una serie de reacciones químicas donde se absorben ciertos elementos necesarios y se eliminan los productos de desecho. En dicha función, el tejido muscular, tiene la capacidad de conservar cierto grado de contracción sin fatigarse, de uno o un grupo de músculos, propiedad que recibe el nombre de tono muscular, que se presenta por impulsos nerviosos pequeños y permanentes. Podemos observar esta acción, al mantener nuestra postura erecta o cuando entrecerramos la mano. El tono muscular disminuye durante el sueño permitiendo la firmeza de los tejidos en el organismo. La ausencia de fatiga es debida a que los estímulos nerviosos sólo excitan a una parte de las fibras de un músculo, mientras las otras descansan. El tono muscular se puede alterar cuando se presentan fracturas de huesos, presencia de dolor, la lesión de un nervio motor, etc.

“El sistema músculo esquelético está formado por la unión de los huesos, articulaciones y los músculos. Constituye un elemento de sostén, protección, estabilidad y movimiento del cuerpo humano. Además de ser estructura del cuerpo, sirve para la inserción de los músculos Brinda protección a estructuras como el cerebro, corazón, pulmones” (ANTHONY, 1983)

Es el sistema que se ocupa del movimiento de nuestro organismo, Son huesos unidos por articulaciones, puestos en movimiento por los músculos al contraerse, gracias a los nervios y a los vasos (los nervios permiten el movimiento). Es un órgano firme, duro y resistente, compuesto principalmente por tejido óseo, un tipo especializado de tejido conectivo constituido por células, y componentes extracelulares calcificados. Poseen formas muy variadas según la función que cumplan, en si el esqueleto proporciona soporte y apoyo a los tejidos blancos y músculos en los organismos vivos

Rendimiento de resistencia cardiovascular

Durante mucho tiempo se pensó que los niños tenían una menor capacidad de responder al entrenamiento de resistencia con incrementos en el máximo consumo de oxígeno, en comparación con las personas adultas. La mayoría de los estudios

con niños en los cuales se utilizó una adecuada intensidad, tipo y duración de entrenamiento han demostrado los mismos cambios cualitativos que se hubieran esperado en sujetos adultos. La información sugiere que los niños podrían necesitar una mayor intensidad de ejercicio que los adultos para activar las adaptaciones cardiovasculares al entrenamiento.

Menos ejercicio y más obesidad

El doctor Tomkinson, dijo a la BBC a propósito del estudio: "Alrededor del 30 % al 60 % de la disminución en el rendimiento de la carrera de resistencia, puede ser explicado por el aumento de la masa grasa". Los expertos creen que los datos deben servir para tomar conciencia sobre la importancia del ejercicio físico. "Si una persona joven no está en forma ahora, será más propensa a desarrollar problemas como enfermedades coronarias más en el futuro", afirmó el doctor Tomkinson.

¿Qué aconsejan los expertos?

Que los niños necesitan ser inspirados y alentados a hacer ejercicio más vigoroso., hay muchos métodos para estar en forma como levantar pesas, hacer gimnasia o jugar al tenis, y lo mejor para la salud cardiovascular son las carreras de fondo, si no se cambian esos hábitos, las consecuencias para la salud pública en el futuro, podrían ser nefastas. El profesor Michael Gwitz, de la Asociación Americana del Corazón, dijo: "El tipo de ejercicio es muy importante: debe ser algo que haga sudar y que es sostenido y dinámico, eso promueve la salud cardiovascular".

El trabajo de la resistencia en niños se puede entender no como un entrenamiento específico para mejorar esta cualidad concreta, sino que deber formar parte de su entrenamiento general con el fin de conseguir un adecuado estado de salud, de condición física y de forma físico-deportiva. La motivación es realmente el factor que impide en la mayoría de los casos aplicar un programa de entrenamiento de resistencia de forma adecuada, dado que el trabajo repetitivo de un movimiento o gesto cíclico durante un tiempo prolongado, a veces no permite ni la

comunicación entre los niños originando una falta de interés por la actividad física. Por ello, este factor debe ser considerado de importancia y se debe aplicar de forma adecuada los principios de multilateralidad y variedad, es decir, buscar que el trabajo de resistencia no se realice solamente por medio de repeticiones.

A nivel metabólico se observan diferentes factores que mejoran con la realización de un programa de entrenamiento. Los procesos oxidativos se ven favorecidos por el trabajo en resistencia, por otra parte, la capacidad anaeróbica a láctica no tiene inconveniente para ser trabajada desde edades muy tempranas. Por su parte, también se ha comprobado que la capacidad anaeróbica láctica puede mejorar con el entrenamiento, pero deben ser tenidos en cuenta los efectos anti fisiológicos que origina este tipo de trabajo, como son el aumento de hormonas de estrés.

Sobre peso

Muchos niños pasan menos tiempo que antes haciendo ejercicio y más tiempo frente al televisor, el ordenador o la videoconsola. Y las ajetreadas familias de hoy en día tienen menos tiempo libre para preparar comidas saludables, nutritivas y caseras. De la comida rápida a la electrónica, lo rápido y lo fácil parecen haberse impuesto en la mentalidad de muchas personas en este nuevo milenio.

Para prevenir el sobrepeso en su hijo, deberá adaptar la forma en que usted y su familia se alimentan y hacen ejercicio, así como la forma en que pasan el tiempo cuando están juntos. Para ayudar a un niño a llevar un estilo de vida saludable, sus padres deben empezar por darle un buen ejemplo.

Si a usted le preocupa que su hijo pueda tener sobrepeso, llévelo al pediatra. Si su hijo tiene sobrepeso, probablemente el pediatra le formulará algunas preguntas sobre sus hábitos alimentarios y de actividad física y le hará diversas recomendaciones para que introduzca cambios positivos en su estilo de vida. También es posible que el pediatra le haga un estudio a fondo para descartar problemas de salud que puedan estar relacionados con la obesidad.

Dependiendo del IMC, la edad y el estado de salud de su hijo, es posible que el pediatra les remita a un nutricionista titulado que les orientará sobre los cambios que se deberían introducir en la dieta del niño. Algunos niños con sobrepeso u obesidad necesitan participar en programas globales de control de peso.

Obesidad

La obesidad es la enfermedad nutricional más frecuente en la infancia y la adolescencia y se define como un incremento del peso corporal en relación con la estatura, a expensas preferentemente del tejido adiposo. La obesidad infantil crece en un entorno social y cultural en el que se prodigan las oportunidades de ingerir alimentos de alto contenido calórico mientras que las de gastar energía por medio de actividad física son escasas. El Índice de Masa Corporal (IMC, [peso en Kg / talla en m al cuadrado]) es el parámetro antropométrico que mejor se correlaciona con el estado nutricional, pues permite conocer de forma aproximada la proporción de grasa corporal total y además, parece tener un valor predictivo con respecto del riesgo de complicaciones. En la infancia, el IMC refleja las fases del desarrollo del tejido adiposo, no se pueden fijar unos percentiles que definan en todo momento la obesidad y el sobrepeso. Se recomienda utilizar los valores propuestos por Cole et.

Consecuencias de la obesidad

Los niños obesos están situación de riesgo de padecer graves problemas de salud, como la diabetes tipo 2, y el colesterol alto -problemas que en el pasado se consideraban exclusivos de los adultos. Además, los niños con sobrepeso son más propensos a tener baja autoestima debido a las burlas, el acoso y el rechazo de que son objeto.

Los niños que no están contentos con su peso tienen más probabilidades de desarrollar hábitos alimentarios poco saludables y de padecer trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa y la bulimia. Y también son más propensos que los niños con un peso promedio a deprimirse y a presentar conductas adictivas, como el abuso de sustancias. Los niños con sobrepeso u obesidad tienen mayor riesgo de desarrollar problemas médicos que repercuten

negativamente sobre su estado de salud (tanto en el momento actual como de cara al futuro) y sobre su calidad de vida, como:

Colesterol, diabetes tipo 2

Problemas óseos y articulares

Se fatiga con facilidad, lo que dificulta la participación en los deportes

Tendencia a madurar prematuramente

Trastornos hepáticos y biliares

Depresión

“Los factores de riesgo cardiovascular presentes en la infancia (como la hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes) pueden favorecer el desarrollo de problemas de salud graves en la etapa adulta, como las cardiopatías, la insuficiencia cardíaca y la apoplejía. La prevención y el tratamiento del sobrepeso y de la obesidad durante la infancia pueden reducir el riesgo de desarrollar estos trastornos durante la etapa adulta”. (FAO/ASMIA, 1998) La correcta alimentación en la edad escolar es sumamente importante para el desarrollo físico e intelectual del niño en esta etapa de la vida. La relación entre la alimentación y el aprendizaje es fundamental, pero no siempre es vinculante, sobre todo cuando no se evidencian cambios en el crecimiento físico.

Grasa corporal

El organismo humano requiere cierta cantidad de grasa corporal para mantenerse saludable, pues esta sustancia es importante para regular la temperatura corporal, aportar energía, proteger y aislar a los órganos (como si fuera un colchón), así como para producir hormonas (particularmente en la mujer).

Para que se puedan cumplir dichas funciones, en el cuerpo se almacenan dos tipos de grasas diferentes; una de ellas es denominada esencial, y se aloja (en pequeñas cantidades) en los músculos, sistema nervioso central (conformado por médula

espinal y cerebro), órganos y médula ósea (material blando y esponjoso que se encuentra en el interior de los huesos).

Para el hombre, este tipo de lípido abarca entre 3% y 4% de su peso corporal total, en tanto que en la mujer suma aproximadamente 10% ó 12% del mismo. En las féminas el porcentaje es mayor debido a que incluye la grasa del tejido mamario y depósitos en caderas, abdomen y pelvis, en donde es necesaria para el funcionamiento del sistema reproductivo.

Por otra parte, también se tiene la llamada grasa almacenada, que es la que el organismo guarda como reserva energética en todo el cuerpo. El porcentaje saludable en hombres debe ser del 8% al 19%, y en mujeres del 11% al 21%. Ahora bien, es importante aclarar que el peso que nos indica la báscula no proporciona la cifra de grasa corporal en la persona, por lo cual la cantidad de kilos que indica no es determinante para saber si una persona tiene sobrepeso u obesidad. Por ejemplo, dos personas del mismo sexo e igual estatura que pesan lo mismo según los datos de la báscula y las mediciones estándar por edad y sexo, pueden poseer una composición corporal totalmente diferente: una es atlética y con porcentaje de grasa corporal normal o bajo (el músculo pesa más que la grasa) y la otra es una persona con sobrepeso (más grasa que tejido muscular).

Métodos para medir la grasa corporal

¿Cómo saber si una persona tiene sobrepeso u obesidad? La herramienta médica que proporciona una respuesta aproximada es el Índice de Masa Corporal (IMC), que se obtiene mediante una operación aritmética que consiste en dividir la cantidad de kilogramos del individuo entre el número obtenido al elevar al cuadrado la cifra de su estatura.

Por ejemplo, si alguien pesa 85 kilogramos y su estatura es 1.70 m, deberá dividir 85 entre 2.89 (resultado de multiplicar 1.70 x 1.70), con lo que se obtiene un IMC de 29.4. (Ver calculadora Peso Ideal e Índice de Masa Corporal). De acuerdo a este cálculo puede determinarse cómo se encuentra el peso corporal, lo cual se valora al comparar el resultado con la siguiente tabla: (ALASTRUÉ A, 1983)

Índice de Masa Corporal	Se considera
Menos de 16	Desnutrición
De 17 a 20	Bajo Peso
De 20 a 24	Peso normal
De 24 a 29	Sobre peso
De 29 a 34	Obesidad
Más de 34 a 39	Obesidad Severa
Más de 39	Obesidad de alto riesgo

Cabe destacar que lo anterior sólo nos muestra una aproximación, ya que no considera la complexión de las personas, asimismo, debe tomarse en cuenta que hay ocasiones en que el peso corporal puede parecer elevado y el IMC, incluso, revelar obesidad, lo cual no necesariamente significa que se tenga un problema, ya que hay individuos con gran cantidad de músculo y éste pesa más que la grasa, lo que frecuentemente le llega a suceder a la gente que practica mucho ejercicio.

Sistema cardiovascular:

El estudio del sistema cardiovascular es de gran importancia, no sólo porque realiza en el organismo una función vital, sino también porque las enfermedades cardiovasculares constituyen en el adulto la primera causa de muerte, de ahí la necesidad de profundizar en el estudio de las estructuras que lo integran. El sistema cardiovascular (SCV) está constituido por órganos tubulares: el corazón y los vasos sanguíneos (arterias, capilares y venas), estos últimos son de variada constitución histológica y de diferentes calibres y funciones.

Es por ello que podemos establecer su clasificación aunque el estudiante debe tener en cuenta que en el sistema cardiovascular existen formas transicionales entre los vasos sanguíneos, por lo cual no debemos establecer estrictamente estos

criterios de clasificación. El sistema cardiovascular es el encargado de distribuir la sangre en todo el organismo. De ella y a través del líquido tisular que se forma en los capilares es que las células obtienen los nutrientes, el oxígeno y otras sustancias necesarias para el metabolismo celular. En su trayectoria, la sangre recoge a su vez los productos de desecho del metabolismo y estos son eliminados por los órganos de excreción. Por tanto podemos decir que la principal función del sistema cardiovascular estriba en mantener la cantidad y calidad del líquido tisular.

El Corazón

Es básicamente un segmento del sistema cardiovascular altamente especializado en propulsar la sangre, compuesto por cuatro cavidades: las aurículas o atrios y los ventrículos, separados por un tabique intermedio y dos orificios con válvulas, cuyas paredes están constituidas por el músculo cardíaco, capaz de realizar contracciones rítmicas espontáneas que proyectan la sangre hacia los vasos sanguíneos. Sus paredes, según expresamos anteriormente, se encuentran constituidas por tres túnicas: una interna o endocardio, una media o miocardio y una externa o epicardio.

Funcionamiento del corazón

Todos sabemos que nuestro corazón es un órgano vital y la salud del corazón y el bienestar se lleva a cabo en alta estima por todos y cada uno. Hoy en día, la búsqueda de cómo mantener su corazón sano ha adquirido proporciones graves, lo que con la gráfica de las enfermedades del corazón golpeando su punto más alto en el siglo 21. Sin embargo, ¿qué es exactamente la función del corazón? ¿Qué hacer por nuestro cuerpo que le da tanta importancia y de alto rango entre todos los demás órganos? Bueno, el corazón es ante todo una bomba orgánica, formada por los músculos. Bombea sangre a todas las partes del cuerpo, asegurando todas las partes y los órganos reciben una cantidad adecuada de oxígeno, alimento y otras enzimas necesarias que son transportados por la sangre.

Beneficios deporte - corazón

Sobre el corazón

Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar. Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

Sobre el sistema circulatorio:

Reduce la presión arterial.

Mayor circulación en los músculos.

Poca formación de coágulos en las arterias evita infartos y la trombosis cerebral.

Desaparición de las varices.

Cómo cuidar el corazón de niños y adultos

Menos sal y azúcar

Es importante reducir el consumo de sal, que provoca hipertensión arterial siendo la principal causa de ictus y una de las más importantes de infartos. Consumir demasiada sal hace que las arterias pierdan elasticidad y se endurezcan, lo que provoca que el corazón sufra y dificulte su trabajo normal. Por el otro lado, el consumo exagerado de azúcar provoca que el cuerpo no sea capaz de asumirlo. El azúcar se transforma en grasa siendo uno de los principales motivos de obesidad

Más grasas - vegetal

El consumo de grasas de origen animal aumenta el nivel de grasas en nuestro organismo. Las grasas saturadas son las que contribuyen a las enfermedades del corazón y las podemos encontrar en los huevos, mantequilla, leche y todos los

productos lácteos sin descremar. Las grasas no saturadas, como el aceite de oliva o la margarina, ayudan a bajar los riesgos de padecer problemas en el corazón.

Consumir pescado azul

Es importante intentar consumir pescado azul como mínimo dos veces por semana para que cuidemos el corazón de los niños. "El pescado azul es rico en ácidos grasos omega 3, que cuando son metabolizados ejercen un abanico de efectos beneficiosos sobre el organismo: disminuye la capacidad de coagulación de la sangre, reduce la presión arterial y la tasa de colesterol baja, consiguiendo un efecto beneficioso no sólo sobre el corazón sino sobre todo el sistema circulatorio y el cerebro", declara José Manuel Cruz, presidente de la Sociedad Española de Cardiología.

La carne sin grasa

Las carnes magras son aquellas que tienen un bajo contenido de grasas. El solomillo, la contra, el lomo, así como la ternera y el buey son las más destacadas.

Arterias elásticas

Las arterias elásticas son las arterias más grandes próximas al corazón, tales como la aorta o la pulmonar. Están formadas por una túnica íntima, una túnica media y una capa adventicia. Sobre todo la túnica media y la adventicia contienen una gran cantidad de fibra "El corazón de los niños es el tesoro que más deben de cuidar las familias. Si nuestro hijo no hace ejercicio, come pizza, bollería o todo tipo de snacks, terminará padeciendo de obesidad o hipertensión infantil, algo frecuente en nuestros días". No frenarlo a tiempo arrastrará enfermedades cardiacas a su edad adulta. Para que cuidemos el corazón de los niños, sólo hay que tener en cuenta tres factores: alimentación ejercicio y descanso. (MONTESERIN, 1989) as elásticas, lo que permite a estos vasos resistir la presión sanguínea generada por el corazón y mantener la presión en el conducto cuando los ventrículos cardiacos se distienden en la diástole. La túnica íntima está formada por un endotelio, por tejido conectivo su endotelial y por la lámina elástica.

La túnica media es muy gruesa y está formada por numerosas capas de células musculares lisas orientadas de manera circular al eje de la arteria. Estas células se contraen y se relajan con los cambios de diámetro de la arteria. Cuando disminuye el diámetro, estas células se contraen y sus núcleos se enrollan a modo de espiral dando una imagen típica de núcleos en forma de sacacorchos.

Arteria Muscular

Definiciones: 1. una arteria con una túnica media compuesta principalmente de circular dispuesto del músculo liso. También puede ser conocido como la distribución de la arteria. Distribución de las arterias (o arterias musculares) son medianas arterias que extraer la sangre de una arteria elástica y una sucursal en "vasos de resistencia", incluyendo pequeñas arterias y arteriolas.

En contraste con el mecanismo de arterias elásticas se utilizan para almacenar la energía generada por la contracción del corazón, las arterias de distribución contienen capas de músculo liso.

Bajo el microscopio distribuyendo las arterias puede identificarse por su lámina elástica interna claramente definido. En los vasos estrechos la lámina elástica en su proceso de distribuir las arterias aparece grueso y rizado. “Con respecto a la lámina elástica se manifiesta que es mejor visualizada mediante tinción de Verhoeff, pero puede ser fácilmente detectada en los especímenes teñidos utilizando diferentes técnicas como una región bien definida de tinción negativa”. Ejemplos de distribución de las arterias la arteria radial y la arteria esplénica. (ARGENTE, 2009)

Son arterias que tienen que soportar una elevada presión que ejerce sobre ella la sangre oxigenada. Las arterias musculares son las más numerosas del cuerpo y son arterias de distribución. Son arterias de tamaño medio pero muy variable y se dice que su organización histológica está entre la de las arterias elásticas y la de las arterias pequeñas. Su diámetro suele variar entre 0.1 y 10 mm. El que se parezca a unas u otras depende de su diámetro, pero no existe una característica

histológica que las diferencie claramente de las elásticas o de las arterias pequeñas. Se distinguen de las arterias elásticas en que proporcionalmente tienen menos fibras elásticas y más fibras musculares.

Vasos sanguíneos

Los vasos sanguíneos funcionan como conductos por los cuales pasa la sangre bombeada por el corazón

Arteriolas

Como su nombre lo indica, en lo esencial son arterias de muy poco calibre, si bien tienen una luz relativamente angosta y paredes musculares gruesas. Las paredes de los vasos sanguíneos se ajustan a un plan generalizado, según el cual consiste en tres capas o túnicas.

- a) Capa o túnica íntima, que es la más interna
- b) Capa o túnica media, la intermedia.
- c) Capa o túnica adventicia que es la externa.

La mayor parte de las arterias van acompañadas por un nervio y una o dos venas formando una relación basculo nerviosa cubierta por tejido conectivo. En algunas personas las paredes arteriales se endurecen perdiendo y dando lugar a la condición de arteriosclerosis o aterosclerosis.

Capilares

Son vasos sanguíneos que surgen como pequeñas ramificaciones de las arterias a lo largo de todo el cuerpo y cerca de la superficie de la piel. Llevan nutrientes y oxígeno a la célula y traen de ésta los productos de deshecho. Al reunirse nuevamente forman vasos más gruesos conocidos como vénulas que al unirse luego forman las venas.

Venas

Las venas tienen la misma estructura histológica que las arterias pero la túnica media no está tan desarrollada y presentan diámetros más grandes. Además, en muchas venas, sobre todo las de las extremidades, aparecen válvulas en la luz de sus conductos que impiden que la sangre viaje en dirección contraria por efecto de la gravedad o por una menor presión. Las venas se clasifican por su tamaño en vénulas o venas pequeñas, venas medianas y venas grandes.

Venas grandes

Tienen un tamaño superior a unos 10 mm. Su túnica íntima está formada por un endotelio, poco tejido subendotelial y pocas fibras musculares lisas. La diferencia entre la túnica íntima y la media no es fácilmente distinguible. La túnica media es delgada con fibras musculares lisas dispuestas perpendicularmente al eje del vaso. La túnica adventicia es la capa más gruesa de la pared de la vena grande y está formada por tejido conectivo y fibras musculares lisas dispuestas longitudinalmente.

Venas medianas

Son venas más pequeñas, con unos 10 mm de diámetro, y representan a la mayoría de las venas del cuerpo humano. El contorno de las venas es más irregular que el de las arterias. Las tres túnicas de sus paredes son claramente distinguibles.

La túnica íntima presenta endotelio, lámina basal y una capa delgada de conectivo con fibras musculares. En algunos casos se observa una membrana elástica interna. La túnica media es más delgada que la de las arterias medianas y posee varias capas de células musculares lisas dispuestas entre tejido conectivo. La túnica adventicia es más gruesa que la túnica media y está formada por conectivo.

Vénulas

Las vénulas son uno de los cinco tipos de vasos sanguíneos los mismos que anotamos en su secuencia correspondiente (arterias, arteriolas, capilares, vénulas

y venas) a través de las cuales inician a retornar la sangre hacia el corazón después de haber pasado por los capilares. Poseen las mismas capas que las venas: la túnica externa o adventicia, la capa media y la íntima o endotelio. Las vénulas son pequeñas venas que conducen la sangre desde los capilares hacia las venas. <http://drmime.blogspot.com/2014/04/clases-de-anatomia-humana-angiologia.html>

Por lo tanto las venas son vasos sanguíneos mayores que las arterias y que corren superficialmente a la fascia (Tejido conjuntivo que recubre a los músculos) como venas superficiales y acompañan a las arterias (dos por cada arteria) como venas profundas, Forman dos sistemas de vasos, los de la circulación pulmonar y los de la circulación general.

Las venas pulmonares llevan sangre oxigenada de los pulmones al atrio izquierdo. Las venas de la circulación general traen sangre de todas las regiones del cuerpo al atrio derecho del corazón. Incluyen las venas que se vacían en el corazón, las que van a la vena cava superior y a la vena cava inferior.

El Rendimiento Físico

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de

potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

Con estos antecedentes se manifiesta que el rendimiento físico es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar. El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo.

En efecto todo individuo requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

Las capacidades físicas se dividen en dos grupos: Capacidades físicas condicionales y Coordinativas. Existe otra capacidad llamada Flexibilidad la cual se mira como una capacidad independiente por estar presente en todos los movimientos que realiza el ser humano.

Capacidades físicas condicionales:

Son aquellas que están determinadas por factores energéticos y se basan en el proceso de obtención y trasmisión de energía, dentro de las mismas encontramos.

Fuerza

Capacidad de vencer una determinada resistencia exterior con un gran esfuerzo muscular.

Rapidez

Capacidad física indispensable para desarrollar con éxito y bajo condiciones dadas una acción motriz en el mejor tiempo posible.

Resistencia

Capacidad física donde se realiza una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.

También existe interrelaciones entre cada una de estas capacidades dando lugar a nuevas capacidades físicas tales como: Rapidez de reacción, rapidez de traslación, resistencia a la rapidez, Fuerza máxima, Fuerza rápida, resistencia a la fuerza, así como la resistencia de corta, media, larga duración.

Capacidades físicas Coordinativas:

“Son las capacidades física que se caracteriza por el proceso de regulación y dirección de los movimientos, ellas se interrelacionan con la habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el movimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades físicas condicionales”. (ANTÓN, 1989)

Las Capacidades físicas Coordinativas se clasifican en:

Generales o básicas

1. Capacidades de regulación de los movimientos.
2. Capacidad de adaptación de los cambios motrices.

Especiales

Orientación.

Equilibrio.

Reacción.

Ritmo.

Complejas

Capacidad de aprendizaje motor

Agilidad.

A modo de conclusiones podemos decir que el desarrollo de las capacidades

físicas en nuestros estudiantes a través de la educación física, deporte y la recreación, ocupa un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes, van a constituir un elemento muy importante para elevar la capacidad de trabajo, sus niveles de preparación física, mejorar en gran medida su salud, su rendimiento físico y los previene del padecimiento de diversas enfermedades mejorando su calidad de vida para realizar diversas tareas de la sociedad en que vivimos.

Fundamentos biológicos de desarrollo esencial del organismo

Con esa actitud, por un lado se elevan los riesgos para la salud de los deportistas en edad de crecimiento y, por el otro, no se extrae la totalidad de su potencial de resistencia Este libro transmite, sobre la base de una experiencia de muchos años de la autora en la atención de niños y jóvenes deportistas, conocimientos que se ajustan al crecimiento y que aseguran la capacidad de resistencia.

Un entrenamiento adecuadamente dosificado, una organización sistemática del esfuerzo y la observación de las estrategias preventivas, son las mejores condiciones previas para el mantenimiento de la salud y la capacidad de resistencia, tanto en la edad infantil y juvenil como en la vida adulta posterior

Actividad física rendimiento: Niños - Jóvenes

El ejercicio físico en niños y adolescentes tiene como fin favorecer los procesos de crecimiento y desarrollo resultando en un estímulo para el metabolismo, siempre que esté bien planificado y orientado.

En la actualidad los niños se ven implicados cada vez más temprano en el deporte de alto rendimiento. Todos los involucrados en esto, tenemos la obligación de conocer las particularidades anatómicas y funcionales de niños y adolescentes para la práctica de ejercicio físico, como puede ser que el grado de madurez óseo y ligamentoso sea incompleto, mientras que el muscular ya ha concluido su proceso de formación. Los ejercicios físicos que se realicen no deben comprometer el desarrollo óseo (epífisis de crecimiento).

Antes de realizar alguna actividad física o deportiva, todos los niños deberán someterse a un examen médico meticuloso, que garantice su óptimo estado físico y descarte la existencia de enfermedades previas y alteraciones anatómicas que puedan ser una contraindicación para la práctica deportiva. En los niños de corta edad que se inician en un deporte, es necesaria la supervisión médica para evitar lesiones por sobreuso, y de crecimiento.

El desarrollo de la estatura se inicia desde la vida fetal y se detiene aproximadamente a los 15.5 años en las mujeres y 17.5 años en los hombres. En general la talla adulta es 3.5 veces más que la del nacimiento. El desarrollo ponderal es más difícil de precisar, ya que sobre el actúan factores sociales higiénicos, dietéticos y hereditarios.

Factores que afectan el crecimiento y rendimiento físico

Dentro de los factores intrínsecos se encuentran la herencia; ya que existe una fuerte correlación de la estatura entre padres e hijos; el sexo es de suma importancia, puesto que hasta los 10 años la diferencia entre hombres y mujeres es poca, pero a partir de la pubertad las niñas alcanzan antes su estatura definitiva, las hormonas también juegan un papel muy importante. Dentro de los factores extrínsecos la nutrición es el que debemos tener más presente, una alimentación equilibrada es imprescindible para alcanzar el potencial genético normal del niño; el ejercicio es esencial para un desarrollo armónico. No olvidar que las enfermedades, pueden tener afecciones sobre el desarrollo y crecimiento, además de otros puntos como pueden ser la raza y las clases sociales

La actividad física sistemática en niños y adolescentes trae como consecuencia respuestas y adaptaciones fisiológicas en el organismo. Las cualidades físicas básicas como son la fuerza, velocidad, y resistencia también sufren modificaciones. La fuerza se aumenta en hombres entre los 13 años a los 14 años ya que aquí es donde se presentan los niveles de testosterona adecuados, en mujeres entre los 11 años a los 12 años ya que a esta edad es cuando se presenta la menarquia.

La velocidad de acción se debe trabajar entre los 7 años y 9 años, la velocidad en general a los 10 años, a los 14 años aumenta la velocidad por mejoría de la fuerza explosiva. De los 8 años a los 14 años hay que entrenar psicomotricidad fina y evitar velocidad de resistencia. Las variaciones anatómicas del deportista, la técnica, el volumen y la intensidad del entrenamiento pueden ocasionar lesiones por sobrecarga, cuyo factor es el micro trauma a repetición.

La evolución va desde un dolor ligero, esporádico después del entrenamiento, hasta un dolor muy manifiesto después del entrenamiento y durante el día. Entre más temprano se hace el diagnóstico hay mejor respuesta al tratamiento y este es menos enérgico. La lesión se evita adaptando la intensidad y exigencias del entrenamiento al grado de maduración deportiva. El mal uso de implementos deportivos es una de las causas principales de lesiones, un material defectuoso o inadecuado produce técnicas defectuosas y sobre cargas, el material deportivo debe ser adecuado a la edad, peso y estatura del deportista.

El tipo de suelo del centro de entrenamiento debe estar en buenas condiciones, el entrenamiento en un suelo duro durante la pubertad produce lesiones, se deben evitar vendajes innecesarios ya que disminuyen el desarrollo del sistema propioceptivo. El calentamiento previene lesiones, ayuda a la preparación psicofísica y coordinativa del deportista, por lo que debemos realizarlo siempre antes del entrenamiento.

Aspectos de las cargas de entrenamiento

Las niñas maduran fisiológicamente entre 2 y 2.5 años antes que los niños

El ejercicio y una dieta adecuada, es esencial para un crecimiento óseo

El ejercicio afecta principalmente la anchura, la densidad y la fuerza ósea

El crecimiento en estatura es muy rápido en los 2 primeros años de vida, durante los cuales los niños alcanzan el 50% de la estatura. Después de esto el ritmo es más lento a lo largo de la infancia hasta que se produce un notable incremento poco antes de la pubertad.

El mayor crecimiento está en la edad de los 12 años en las niñas y de los 14 en los niños. La estatura completa suele alcanzarse a los 14 años en las niñas y a los 16 años en los niños.

La masa muscular aumenta de forma sostenida junto con el incremento de peso. En los niños, el ritmo de incremento de la masa muscular alcanza su máximo durante la pubertad.

La intensidad de la acumulación de grasa depende de los hábitos dietéticos, ejercicio y de la genética.

La habilidad motora aumenta a lo largo de los primeros 18 años, en las niñas se estabiliza en la pubertad, esto se debe al aumento de estrógenos y a la vida

La fuerza mejora cuando la masa muscular aumenta.

Los niños no pueden tener elevados intercambios respiratorios durante la realización de ejercicios máximos esto debido a una limitación en la producción de lactato. Por tanto la producción de potencia anaeróbica es menor.

Los jóvenes en la pubertad pueden mejorar su fuerza mediante el entrenamiento contra resistencia. Esta ganancia de fuerza se debe a factores neurológicos, con pocos o ningún cambio del tamaño muscular.

El riesgo de lesiones en deportistas jóvenes por entrenamiento contra resistencia es nulo y el programa a seguir es similar al del adulto.

El entrenamiento Aeróbico en adolescentes no mejora el VO₂ Max, esto porque depende más del tamaño del corazón que del entrenamiento, pero la capacidad de resistencia si mejora.

La capacidad Anaeróbica de un niño aumenta con el entrenamiento anaeróbico.

El entrenamiento regular suele: Reducir la grasa corporal, Incrementar la masa magra. Incrementar la masa corporal total (EYMARD, 1989)

En la actualidad el entrenar más tiempo, con más intensidad y a menor edad, constituye un riesgo para el organismo, el precio es el desgaste temprano y

excesivo sobre partes específicas del cuerpo si no se cuenta con un programa de control médico

El ejercicio y rendimiento físico en la en la niñez

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse, por ello requiere realizar ejercicio de forma regular. Esto se traduce en que llevar una vida activa sea muy saludable, produciendo numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos. Algo que, lógicamente, también vale para los niños, que necesitan de la práctica deportiva no sólo para divertirse, sino también para una mejor formación física y psíquica. Para la OMS (Organización Mundial de la Salud) estar sano es “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades”. El niño que se aficiona al deporte desde pequeño tendrá, por tanto, una vida más sana y un mejor desarrollo físico.

En mayo del 2004 la Asamblea Mundial para la Salud propuso la Estrategia Mundial sobre Alimentación, Actividad Física y Salud, con el fin de modificar los hábitos de vida no saludables, y animar a que los gobiernos de los diferentes países realizaran planes nacionales. La Organización expresó su preocupación por el descenso de la actividad física entre los niños y los adolescentes. Es labor de todos que se interesen por el ejercicio.

Qué es la actividad física

Hablamos de actividad física cuando nos referimos a cualquier movimiento realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre...). Por tanto podemos considerar como una actividad física andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, etcétera. Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico.

La actividad física en la infancia y en la adolescencia es fundamental para el correcto desarrollo del niño, mejorando las funciones cardiovasculares y contribuyendo a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de

sus habilidades psicomotoras. Un ejercicio físico continuado, junto con una dieta equilibrada, va a contribuir a regular el peso corporal, evitando así la aparición de la obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta.

También produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo positivo para sus relaciones personales, como el respeto a sus compañeros, aceptar la derrota, saber ganar, esperar su turno..., obteniendo con ello bienestar físico y psicológico, y experiencia y habilidades para su día a día. (CMEF, 1999)

Muchos de los hábitos que se aprenden en la infancia tienden a consolidarse en la adolescencia y pueden llegar a convertirse en rutinas en edad adulta, por ello realizar deporte de pequeños les ayudará a seguir practicándolo y mantenerse en forma de mayores.

2.5 HIPÓTESIS

H1. La alimentación si incide en el rendimiento físico en los niños/as del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del cantón Quero provincia de Tungurahua.

H0. La alimentación no incide en el rendimiento físico en los niños/as del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del cantón Quero provincia de Tungurahua.

2.6 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

2.6.1 Variable Independiente

La Alimentación

2.6.2 Variable Dependiente

El Rendimiento Físico

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

La investigadora para realizar el trabajo de grado recoge los principios del paradigma crítico–propositivo de carácter cuantitativo – cualitativo. Cuantitativo porque se recogerán datos numéricos con el apoyo de la estadística Descriptiva e Inferencia. Cualitativa porque estos resultados estadísticos serán sometidos a interpretaciones con apoyo del marco teórico.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación bibliográfica se encuentra íntimamente ligada al uso habitual de la biblioteca y sus fuentes, la investigación dependerá del cuidado que se tendrá al recabar información sobre la alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento físico, de igual forma se obtendrá información de los diferentes documentos como, libros, revistas, folletos, archivos, los mismos que constituyen recursos básicos para la incrementación de la información aspirada y dar solución a la problemática establecida, como algo importante y fundamental las informaciones obtenidas nos permitirá documentar nuevas experiencias de estudio sobre la alimentación balanceada y el rendimiento físico

Investigación de Campo

Se utilizará este tipo de investigación porque el investigador acude al lugar de los hechos y acontecimientos (Escuela “Fe y Alegría”), obteniendo la información apropiada para darle solución al limitado consumo de una alimentación balanceada dentro del rendimiento físico en los niños/as del Séptimo Año de Educación Básica.

3.3 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Investigación Exploratoria

Se realizará con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de una problemática determinada y encontrar los procedimientos adecuados para elaborar una investigación posterior.

Dentro del diseño de la investigación es importante manifestar que se considera fundamental y necesaria la investigación exploratoria debido a que el trabajo realizado en la actualidad quedara como base fundamental para nuevos trabajos investigativos y que mejor sobre la alimentación balanceada y el rendimiento físico, a más de lo indicado y en base a la investigación exploratoria se da a conocer que no existe ningún trabajo investigativo realizado acerca de la temática planteada como es: “La alimentación balanceada en el rendimiento físico en los niños/as de Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del cantón Quero provincia de Tungurahua.

Investigación Descriptiva

Mediante este tipo de investigación, que utiliza el método de análisis, se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señala las características y propiedades. Combinada con ciertos criterios de clasificación sirve para ordenar, agrupar, o sistematizar los objetos involucrados en el trabajo indagatorio. Al, igual que la investigación que hemos descrito anteriormente, puede servir de base para investigaciones que requieran un mayor nivel de profundidad.

Investigación Explicativa

Este tipo de investigación se preocupa en buscar las causas o los por qué de la ocurrencia del fenómeno; es decir la interrelación de las variables y sus características. Su objetivo es encontrar la relación causa-efecto que se dan entre los hechos con el fin de conocerlos con mayor profundidad, por lo tanto, la consideración directa de este tipo de investigación está enmarcada en la realidad a la que el sujeto está sometido dentro de su proceso de desarrollo; en nuestro caso la investigación sobre las dos variables la independiente (La Alimentación Balanceada) y la dependiente (Rendimiento Físico)

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

En esta investigación se va a trabajar con todo el universo que son los niños/as de Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del cantón Quero provincia de Tungurahua, sumando un total de 30 niños/as, y 2 docentes, debemos señalar que hemos considerado todo el grupo para efectuar el trabajo investigativo, por esta razón no utilizamos ninguna fórmula para la determinación de la muestra.

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Niños/as	30	85%
Docentes	2	15%
TOTAL	32	100%

Cuadro N° 1 Población y Muestra

Elaborado por: Darwin Játiva

Fuente: Esc. De educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: Alimentación

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS INSTRUMENTOS
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 lo necesario para vivir.	Tipos de Alimentos Nutrientes Energía	- Inorgánicos - Orgánicos - Proteínas - Carbohidratos - Glúcidos - Lípidos - Sales Minerales - Vitaminas - Calorífica (Temperatura del cuerpo) - Química (Digestión)	1¿Considera usted alimentos a los suplementos inorgánicos (químicos)? SI () No () 2¿Considera usted los lípidos son sustancias que están presentes en los alimentos? SI () No () 3 ¿Cree usted que las vitaminas son compuestos orgánicos e inorgánicos que aportan al organismo los Nutrientes necesarios para la salud? SI () No () 4¿Piensa usted que los carbohidratos aportan gran cantidad de energía en las dietas humanas? SI () No () 5¿Considera usted que las grasas producen mayor energía que los hidratos de carbono? SI () No ()	-Encuesta -Cuestionario

Cuadro N°2: Operacionalización de Variable

Elaborado por: Darwin Játiva

Fuente: Esc. De educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Dependiente: Rendimiento Físico

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS INSTRUMENTOS
Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar.	Actividades Físicas	- Ejercicios Aeróbicos - Ejercicios Anaeróbicos	1¿Considera usted que la coordinación de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos dentro de las actividades físicas mejoran el rendimiento físico? Si () No ()	-Encuesta -Cuestionario - Entrevista - Observación
	Gasto energético	-Ejercicios Rendimiento	de 2¿Cree usted que la resistencia física es la capacidad de la persona para resistir a la fatiga? Si () No ()	
	Logros Alcanzados	-Ejercicios Potencia	de 3¿Considera usted que el aumento en el tamaño y masa corporal es el resultado del, proceso conocido como crecimiento? Si () No ()	
		-Ejercicios Resistencia	de 4¿Piensa usted que una alimentación adecuada favorece al rendimiento físico? Si () No ()	
		-Funciones orgánicas -Salud -Crecimiento	5¿Está usted de acuerdo que una dieta balanceada ayuda a mejorar el rendimiento físico? Si () No ()	

Cuadro N°3: Operacionalización de Variable

Elaborado por: Darwin Játiva

Fuente: Esc. De educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero

3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La observación se utilizó como una técnica de investigación, mediante la cual permite obtener información directa, para alcanzar los objetivos propuestos con relación a la alimentación y el rendimiento físico de los niños/as, del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero cantón provincia de Tungurahua y efectuar la toma de decisiones que permitan el mejoramiento en el rendimiento Físico.

Observación Sistemática Estructurada

Para efectuar la observación sistemática estructurada, se elabora anticipadamente una planificación de información, basada en una encuesta la cual utiliza una serie de categorías de rasgos que deben ser observados en el sujeto que se evalúa.

La Observación Sistemática no Estructurada.

En este tipo de observación, en el trabajo investigativo realizado, no se elaboró un instrumento de observación, la observación se realizaba en forma espontánea, permitiéndonos obtener información directa.

Instrumentos:

Encuesta

Dentro del trabajo investigativo acerca de la alimentación balanceada y su incidencia en el desarrollo físico en los niños/as de la escuela “Fe y Alegría” del cantón Quero, se estructuro una encuesta de 10 preguntas, las mismas que serán contestadas por el encuestado, para de esta manera tener resultados verídicos, La encuesta es individual y se permite brindar el mayor tiempo posible para que respondan a las preguntas con suma tranquilidad, como parte interesada están, los niños/as y docentes.

3.8 PLAN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

PREGUNTA BASICA	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2. ¿A qué persona o Sujetos?	Niños/as del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua
3. ¿Sobre qué aspectos?	La alimentación y su incidencia en el rendimiento físico
4. ¿Quién Evalúa?	Darwin Játiva
5. ¿Cuándo?	Período Educativo
6. ¿Lugar de Recolección de la Información?	Escuela “ Fe y Alegría” del cantón Quero provincia de Tungurahua
7. ¿Qué Técnica de Recolección?	Encuesta
8. ¿Con que?	Cuestionario
9. ¿En qué situación	Favorable porque existe la colaboración de toda la comunidad educativa

Cuadro N°4: Recolección de Información

Elaborado por: Darwin Játiva

Fuente: Esc. De educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero

3.9 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

En la etapa final que se refiere al procesamiento, tabulación e interpretación de datos, se efectuarán a través del sistema manual de tabulación analizando encuesta por encuesta y analizando respuesta por respuesta para agruparlos en cuadros en los que conste los datos estadísticos y porcentuales los mismos que serán representados en gráficos y posteriormente permitirá obtener las conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta aplicada a los Niños y Niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua.

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Una vez concluida con la recolección de datos a través de la encuesta, se procederá con el análisis en forma técnica y detallada, lo que permitirá obtener la interpretación descifrada y científica de los resultados obtenidos.

4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS

Encuesta aplicada a los Docentes y estudiantes de la escuela de Educación Básica Fe y Alegría de la comunidad de Yayulihui Alto perteneciente al cantón Quero.

PREGUNTA. N° 1

¿Le gustaría consumir alimentos balanceados para superar el rendimiento físico?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	20	67%
NO	10	33%
TOTAL	30	100%

Cuadro N° 5: Pregunta. N° 1 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

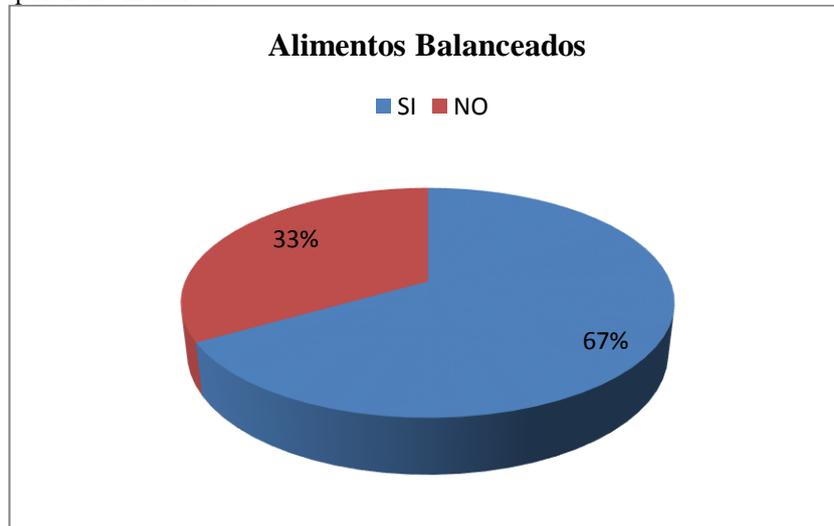


Gráfico N° 5: Pregunta. N° 1 Consumo de alimentos balanceados.

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 30 niños/as encuestados, el 67% dan a conocer que si les gustaría consumir alimentos balanceados para superar el desarrollo físico, el 33% responde que no.

INTERPRETACIÓN

Con los porcentajes obtenidos se interpretar que los niños tienen el deseo de consumir una alimentación rica en nutrientes, proteínas, calorías (balanceada), para superar eficazmente el desarrollo físico.

PREGUNTA. N° 2

¿Cree usted que el consumo de frutas permite obtener los nutrientes necesarios para un óptimo rendimiento físico de los niños?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SIEMPRE	5	17%
A VECES	19	63%
NUNCA	6	20%
TOTAL	30	100%

Cuadro N°6 pregunta. N° 2 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

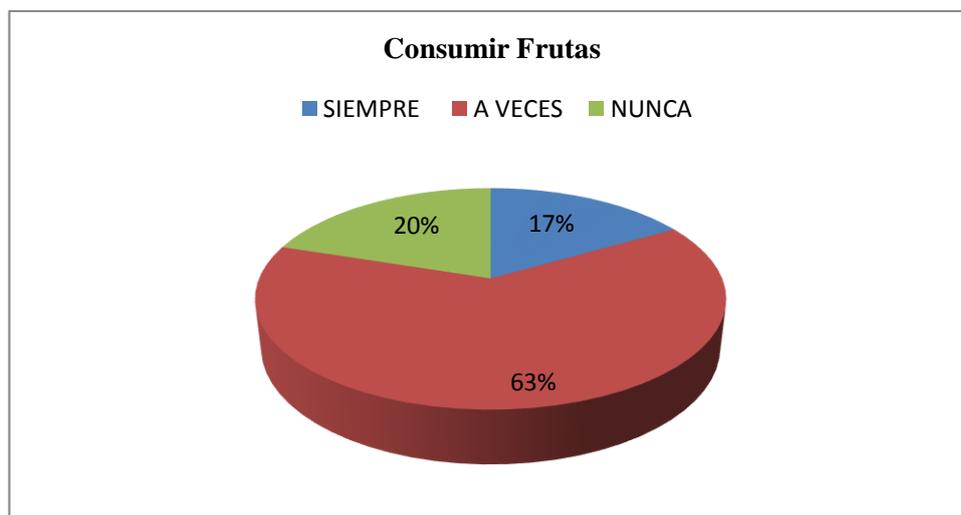


Gráfico N° 6 pregunta. N° 2 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 30 niños/as, encuestados, el 17%, informan que siempre creen que el consumo de frutas permite obtener los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo físico, el 63% exterioriza que a veces y finalmente el 20% nunca.

INTERPRETACIÓN

Con los resultados obtenidos se interpreta que los niños/as, no tienen una seguridad apropiada acerca de los nutrientes favorables que brinda el consumir frutas, desconociendo que sus vitaminas favorecen en el rendimiento físico.

PREGUNTA. N° 3

¿Sabía usted que las grasas no aportan mayor energía que el consumo de los carbohidratos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SIEMPRE	0	0%
A VECES	15	50%
NUNCA	15	50%
TOTAL	30	100%

Cuadro N°7 pregunta. N° 3 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

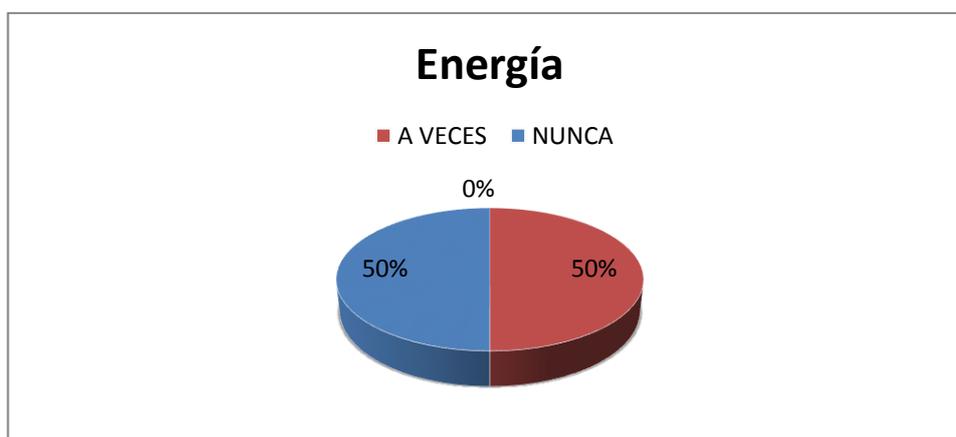


Gráfico N°7 Pregunta. N° 3 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 30 niños/as, encuestados el 50%, exterioriza que a veces las grasas aportan mayor energía que los carbohidratos, el otro 50% que nunca,

INTERPRETACIÓN

Con los resultados obtenidos se interpreta que los niños consumen igual cantidad de alimentos grasos y carbohidratos, dando como resultado una alimentación inapropiada que impide el rendimiento físico, si bien es cierto nuestro organismo necesita de grasas pero no en los porcentajes establecidos en la encuesta, se debería consumir más carbohidratos los mismos que generan mayor energía en el organismo.

PREGUNTA. N° 4

¿Cree usted que la inapropiada alimentación afecta su rendimiento físico?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
A VECES	13	43%
NUNCA	8	27%
SIEMPRE	6	20%
RARA VEZ	3	10%
TOTAL	30	100%

Cuadro N°8 Pregunta. N° 4 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva



Gráfico N° 7 pregunta. N°4 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 30 niños/as encuestados el 43%, informa que a veces cree que la inapropiada alimentación afecta en el rendimiento físico de los niños/as, mientras que el 27% manifiesta que nunca, de igual manera el 20% siempre y finalmente el 10% nunca,

INTERPRETACIÓN

En base a los porcentajes obtenidos se interpreta que los encuestados, desconocen sobre los beneficios que brinda a nuestro organismo y en especial el desarrollo físico al consumir una apropiada alimentación rica en vitaminas.

PREGUNTA. N° 5

¿En su casa los padres de familia incentivan sobre la importancia de consumir alimentos ricos en nutrientes y proteínas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
POCO	11	37%
MUCHO	10	33%
BASTANTE	8	27%
NADA	1	3%
TOTAL	30	100%

Cuadro N° 9 pregunta. N° 5 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

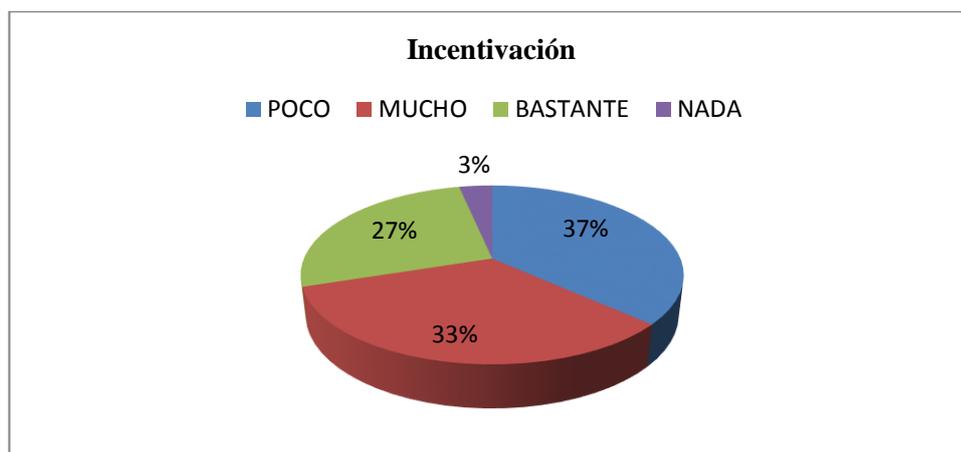


Gráfico N° 8 Pregunta. N° 5 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 30 niños/as encuestados, el 37% exterioriza que en su casa los padres de familia dialogan poco sobre la importancia de consumir alimentos ricos en nutrientes y proteínas, el 33% responde que mucho, el 27% bastante y finalmente el 3% rara vez.

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos se interpreta que los padres de familia por desconocimiento acerca de los beneficios que brindan los alimentos balanceados, no establecen diálogos integrales con sus hijos, consumiendo de esta manera una alimentación acorde a su situación económica.

PREGUNTA. N° 6

¿Para el desarrollo físico de los niños/as, cuál de las siguientes alternativas considera usted que es la apropiada?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Alimentación Chatarra	15	50%
Deporte	10	33%
Alimentación Balanceada	0	0%
Alimentación sin Horario	5	17%
TOTAL	30	100%

Cuadro N°10 pregunta. N° 6 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

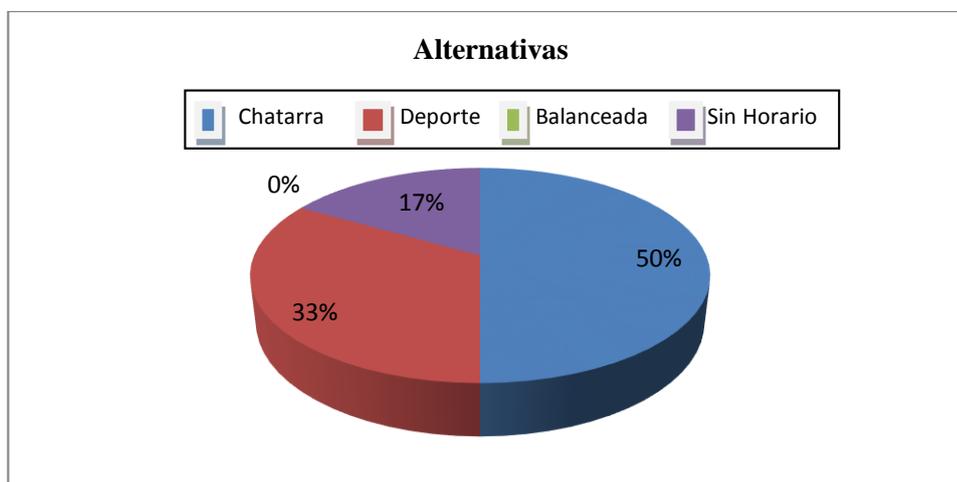


Gráfico N° 9 pregunta. N° 6 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 30 niños/as encuestados, el 50%, consideran la alternativa de la comida chatarra para mejorar el rendimiento físico, el 33% el deporte, el 17% una alimentación sin horario.

INTERPRETACIÓN

Con los resultados obtenidos se interpreta que los niños/as por desconocimiento de los beneficios que brinda la alimentación balanceada y el deporte, se inclinan a consumir en un alto porcentaje la alimentación chatarra, la misma que no le permite un mejor rendimiento físico.

PREGUNTA. N° 7

¿Para un mejor rendimiento físico de los niños/as, les gustaría que su profesor de a conocer sobre la importancia de consumir: frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
POCO	11	37%
MUCHO	10	33%
BASTANTE	8	27%
NADA	1	3%
TOTAL	30	100%

Cuadro N°11 pregunta. N° 7 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

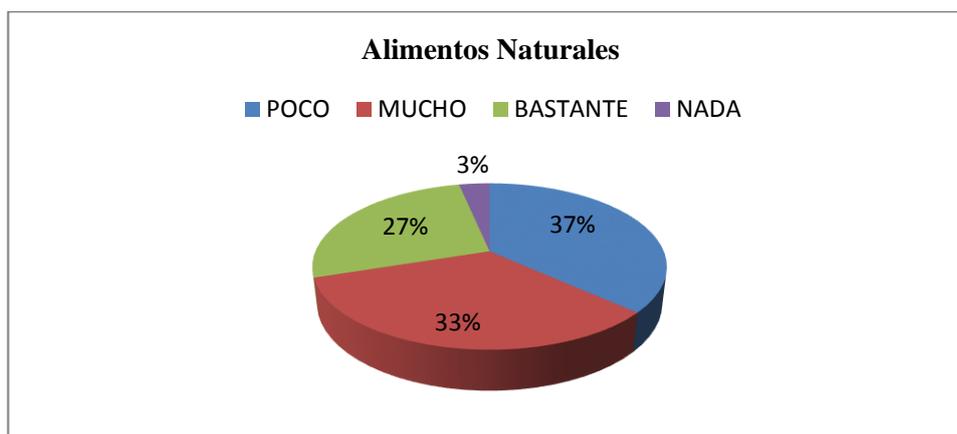


Gráfico N° 10 pregunta. N° 7

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 30 niños/as encuestados, el 37% informa que poco les gusta que su profesor de a conocer sobre la importancia de consumir: frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos, para un mejor rendimiento físico, el 33% responde que mucho, el 27% bastante y finalmente el 3% nada.

Con los porcentajes obtenidos se interpreta que están predispuestos y con el interés apropiado, para que su docente socialice de la mejor manera la importancia de consumir alimentos naturales, los mismos que le permite un eficaz rendimiento físico.

PREGUNTA. N° 8

¿Conoce usted los grupos de nutrientes que favorecen el rendimiento físico en los niños?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	10	33%
NO	20	67%
TOTAL	30	100%

Cuadro N°12 pregunta. N° 8 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

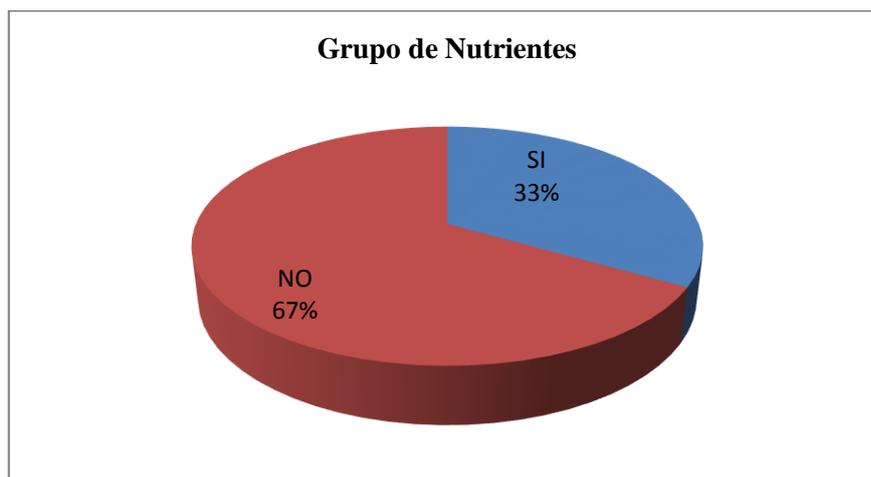


Gráfico N° 11 pregunta. N° 8 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 30 niños/as encuestados, el 33% informa que si conocen los grupos de nutrientes que favorecen para el rendimiento físico, en cambio el 67% da a conocer que no.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto se interpreta que por falta de información por parte del docente, los niños/as, no tienen bases suficientes para consumir equilibradamente los alimentos correspondientes a los grupos de nutrientes y optar por un mejor rendimiento físico.

PREGUNTA. N° 9

¿Considera que su docente debería estar capacitado y actualizado para impartir conocimientos sobre alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	8	27%
NO	22	73%
TOTAL	30	100%

Cuadro N°13 pregunta. N° 9 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

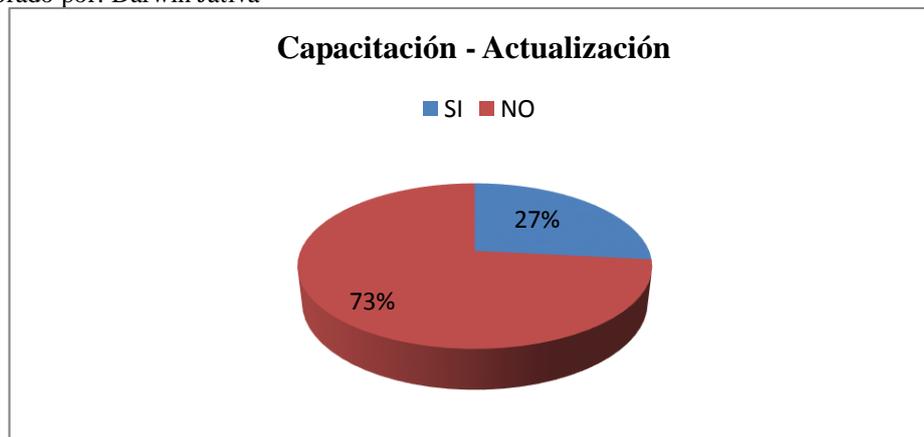


Gráfico N° 12 pregunta. N° 9 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 30 niños/as encuestados, consideran que el 27% de los docentes están capacitados y actualizados para impartir conocimientos sobre alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as, en cambio el 73% que no.

INTERPRETACIÓN

Con los resultados obtenidos se interpreta que el docente debe asistir a diferentes cursos de capacitación y actualización acerca de los beneficios que brinda la alimentación balanceada en el rendimiento físico de los niños y se le facilite de la mejor manera la trasmisión de los conocimientos.

PREGUNTA. N° 10

¿El docente en el establecimiento educativo realiza casas abiertas sobre los tipos de alimentos que deben consumir los niños/as para superar el rendimiento físico?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SIEMPRE	1	4%
A VECES	7	23%
NUNCA	22	73%
TOTAL	30	100%

Cuadro N°14 pregunta. N° 10 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

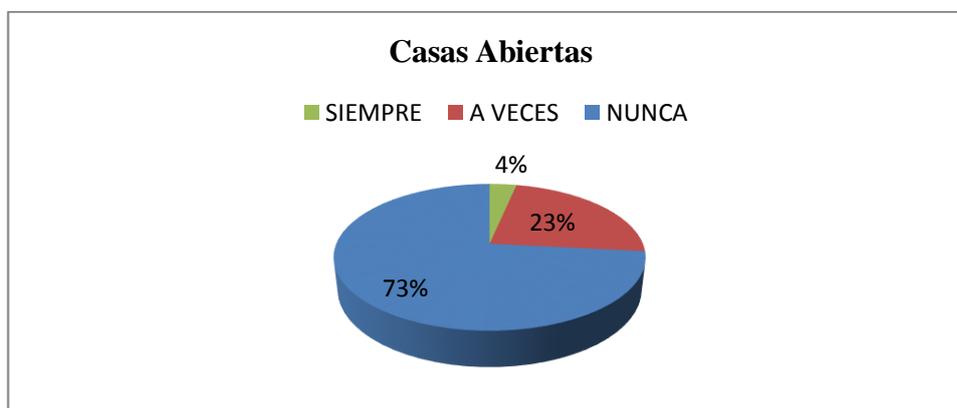


Gráfico N° 13 pregunta. N° 10 Estudiantes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 30 niños/as encuestados, el 4% da a conocer que el docente siempre en el establecimiento educativo realiza casas abiertas sobre los tipos de alimentos que deben consumir los niños/as para superar el rendimiento físico, mientras que el 23% responde que a veces y finalmente el 73% nunca.

INTERPRETACIÓN

Con los resultados obtenidos se interpreta que el docente no socializa la importancia de consumir una alimentación balanceada en el establecimiento educativo mediante la presencia de casas abiertas, lo que limita el conocimiento acerca de los beneficios que brinda una alimentación natural.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta aplicada a los Docentes del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua.

PREGUNTA. N° 1

¿Le gustaría que sus niños/as consuman alimentos balanceados para superar el rendimiento físico?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	2	100%
NO	0	0%
TOTAL	2	100%

Cuadro N°15 pregunta. N° 1 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

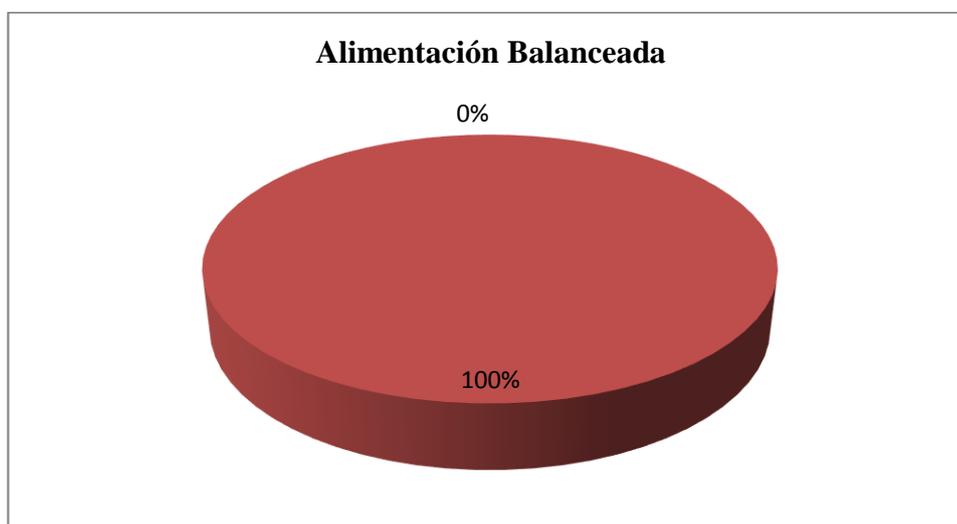


Gráfico N° 14 pregunta. N° 1 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 2 docentes encuestados, el 100% dan a conocer que si les gustaría consumir alimentos balanceados para superar el rendimiento físico.

INTERPRETACIÓN

Con los porcentajes obtenidos se interpretar que los docentes tienen el deseo de que sus niños/as consuman una alimentación balanceada, rica en nutrientes, proteínas, y calorías para superar el rendimiento físico.

PREGUNTA. N° 2

¿Cree usted que el consumo de frutas permite obtener los nutrientes necesarios para un óptimo rendimiento físico de los niños?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SIEMPRE	1	50%
A VECES	1	50%
NUNCA	0	0%
TOTAL	2	100%

Cuadro N°16 pregunta. N° 2 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

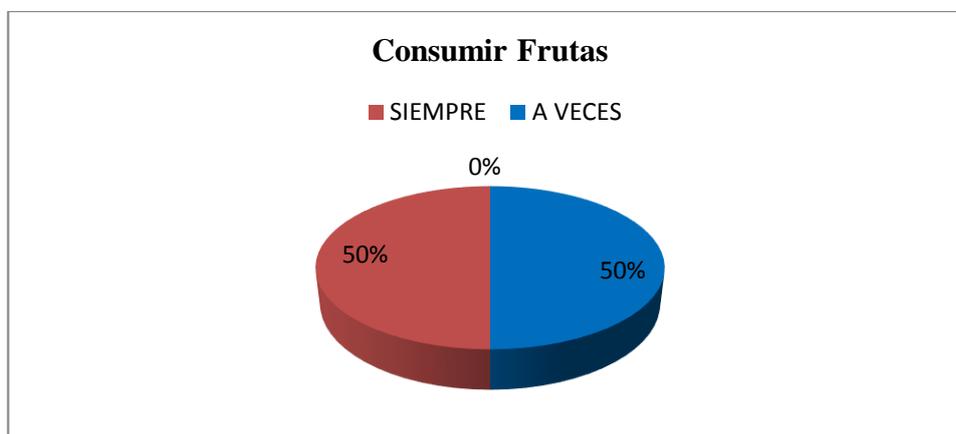


Gráfico N° 15 pregunta. N° 2 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 2 docentes, encuestados, el 50%, informan que siempre creen que el consumo de frutas permite obtener los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo físico, el otro 50% exterioriza que a veces.

INTERPRETACIÓN

Con los resultados obtenidos se interpreta que los docentes, no tienen un conocimiento y una seguridad apropiada acerca de los nutrientes favorables que brinda el consumir frutas, desconociendo que sus vitaminas favorecen en el rendimiento físico.

PREGUNTA. N° 3

¿Cree usted que las grasas aportan mayor energía que el consumo de los carbohidratos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SIEMPRE	1	50%
A VECES	1	50%
NUNCA	0	0%
TOTAL	2	100%

Cuadro N°17 pregunta. N° 3 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

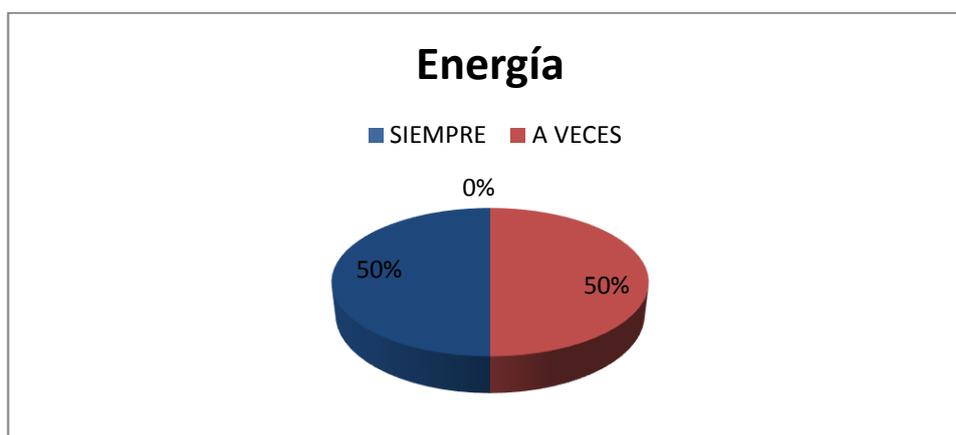


Gráfico N° 16 pregunta. N° 3 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 2 docentes, encuestados el 50%, exterioriza que siempre las grasas aportan mayor energía que los carbohidratos, el otro 50% que a veces

INTERPRETACIÓN

Con los resultados obtenidos se interpreta que los docentes desconocen propiamente sobre el mal que conlleva consumir alimentos grasos a favor de nuestro organismo, de ahí que su criterio se centra en que las grasa y el consumo de carbohidratos están centrados en un mismo beneficio, lo que dificulta un mejor rendimiento físico en los niños.

PREGUNTA. N° 4

¿Cree usted que la inapropiada alimentación de los niños les afecta en el rendimiento físico?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SIEMPRE	1	50%
NUNCA	0	0%
A VECES	1	50%
RARA VEZ	0	0%
TOTAL	2	100%

Cuadro N°18 pregunta. N° 4 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva



Gráfico N° 17 pregunta. N° 4 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 2 docentes encuestados el 50%, informa que siempre cree que la inapropiada alimentación afecta en el desarrollo físico de los niños/as, mientras que el otro 50% manifiesta que a veces,

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos se interpreta que los docentes, desconocen sobre los beneficios que brinda a nuestro organismo y en especial al rendimiento físico, el consumir una alimentación rica en vitaminas, nutrientes y proteínas (alimentación balanceada)

PREGUNTA. N° 5

¿Incentiva a sus niños/as para que dialoguen con los padres de familia sobre la importancia de consumir alimentos ricos en nutrientes y proteínas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
POCO	1	50%
MUCHO	1	50%
BASTANTE	0	0%
NADA	0	0%
TOTAL	2	100%

Cuadro N°19 pregunta. N° 5 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

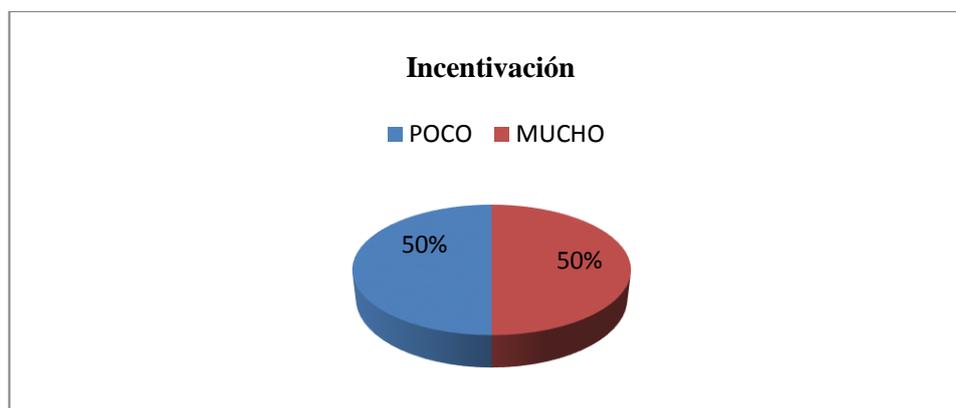


Gráfico N° 18 pregunta. N° 5 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 2 docentes encuestados, el 50% exterioriza que poco incentiva a los niños/as para que dialoguen con los padres de familia sobre la importancia de consumir alimentos ricos en nutrientes y proteínas, el otro 50% responde que mucho,

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos se interpreta que los docentes no incentivan directamente a que los niños conversen con sus padres acerca de los beneficios que conllevan el consumir una alimentación balanceada, por lo tanto esta falta de interés hace que los niños consuman cualquier tipo de alimentación lo que les dificulta obtener un mejor rendimiento físico

PREGUNTA. N° 6

¿Para el desarrollo físico de los niños/as, cuál de las siguientes alternativas considera usted que es la apropiada?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Alimentación Chatarra	0	0%
Deporte	1	50%
Alimentación Balanceada	1	50%
Alimentación sin Horario	0	0%
TOTAL	2	100%

Cuadro N°20 pregunta. N° 6 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

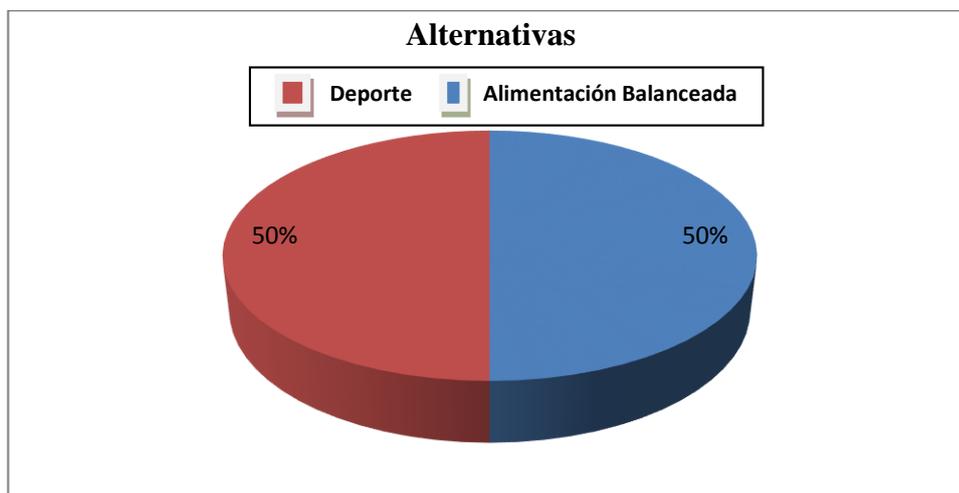


Gráfico N° 19 pregunta. N° 6 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 2 docentes encuestados, el 50%, consideran la alternativa del deporte como la más apropiada para mejorar el rendimiento físico, el otro 50% la alimentación balanceada.

INTERPRETACIÓN

Con los resultados obtenidos se interpreta que los docentes tienen el conocimiento de los beneficios que brinda la alimentación balanceada y el deporte, que le permite mejorar el rendimiento físico de los niños/as.

PREGUNTA. N° 7

¿Para un mejor desarrollo físico de los niños/as, como docente les da a conocer sobre la importancia de consumir: frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
POCO	1	50%
MUCHO	1	50%
BASTANTE	0	0%
NADA	0	0%
TOTAL	2	100%

Cuadro N°21 pregunta. N° 7 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

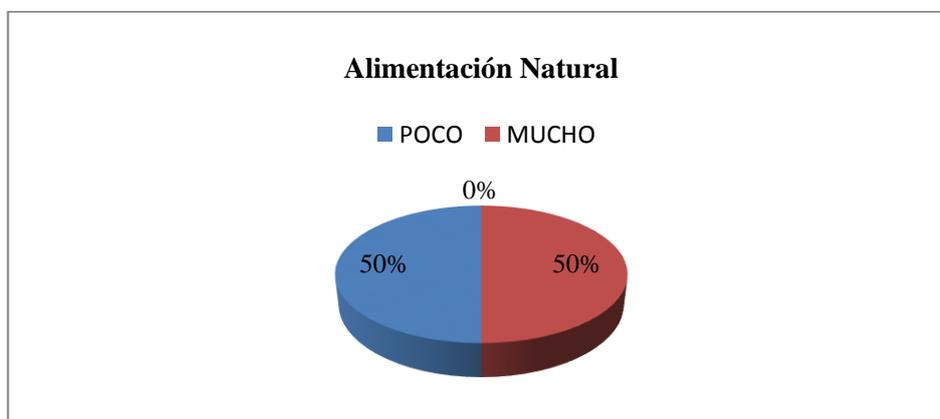


Gráfico N° 20 pregunta. N° 7 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS: De los 2 docentes encuestados, el 50 % informan que poco les gusta dar a conocer a sus niños/as, sobre la importancia de consumir: frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos, para el mejoramiento del rendimiento físico, de igual manera el otro 50 % responde que mucho.

INTERPRETACIÓN: Con los porcentajes obtenidos se interpreta que existen docentes que tienen el interés apropiado para socializar la importancia de consumir una alimentación balanceada que les permita a los niños mantener y superar el rendimiento físico, mientras que otros no tienen el mismo interés.

PREGUNTA. N° 8

¿Conoce usted los grupos de nutrientes que favorecen el rendimiento físico en los niños?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	1	50%
NO	1	50%
TOTAL	2	100%

Cuadro N°22 pregunta. N° 8 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva



Gráfico N° 21 pregunta. N° 8 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 2 docentes encuestados, el 50 % informa que si conocen los grupos de nutrientes que favorecen para el rendimiento físico, en cambio el otro 50 % da a conocer que no.

INTERPRETACIÓN

Por lo tanto se interpreta que por falta de información por parte del docente, los niños/as, no tienen bases suficientes para consumir equilibradamente los alimentos correspondientes a los grupos de nutrientes y optar por un rendimiento físico apropiado.

PREGUNTA. N° 9

¿Cómo docente debería estar capacitado y actualizado para impartir conocimientos sobre alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	0	0%
NO	2	100%
TOTAL	2	100%

Cuadro N°23 pregunta. N° 9 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

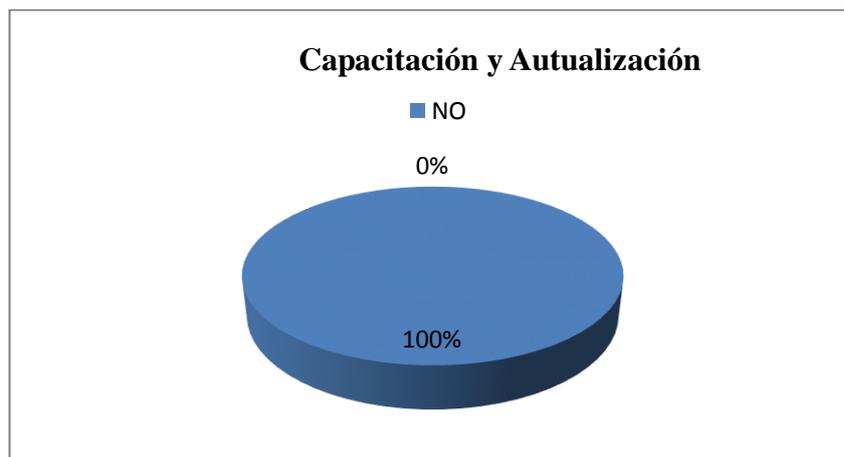


Gráfico N° 22 pregunta. N° 9 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 2 docentes encuestados, el 100 % no están capacitados y actualizados para impartir conocimientos sobre alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as.

INTERPRETACIÓN

Con los resultados obtenidos se interpreta que el docente debe asistir a diferentes cursos de capacitación y actualización acerca de los beneficios que brinda la alimentación balanceada en el rendimiento físico de los niños y se le facilite de la mejor manera la trasmisión de los conocimientos.

PREGUNTA. N° 10

¿Usted realiza casas abiertas sobre los tipos de alimentos que deben consumir los niños/as para superar el rendimiento físico?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SIEMPRE	0	0%
A VECES	1	50%
NUNCA	1	50%
TOTAL	2	100%

Cuadro N°24 pregunta. N° 10 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva



Gráfico N° 23 pregunta. N° 10 Docentes

Elaborado por: Darwin Játiva

ANÁLISIS

De los 2 docentes encuestados, el 50% da a conocer que a veces en el establecimiento educativo se realiza casas abiertas sobre los tipos de alimentos que deben consumir los niños/as para superar el rendimiento físico, mientras que el otro 50 % responde que nunca.

INTERPRETACIÓN

Con los resultados obtenidos se interpreta que el docente no socializa íntegramente la importancia de consumir una alimentación balanceada en el establecimiento educativo mediante la presencia de casas abiertas, lo que limita el conocimiento acerca de los beneficios que brinda una alimentación natural.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

4.3.1 Planteamiento de la Hipótesis

Ho: ¿la alimentación balanceada no incidencia en el rendimiento físico de los niños/as del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui alto del cantón Quero provincia de Tungurahua?

Hi: ¿la alimentación balanceada incidencia en el rendimiento físico de los niños/as del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua?

4.3.2. Selección del Nivel de Significación:

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$ (corresponde al 95%)

4.3.3. Descripción de la Población

Se tomó como muestra a los niños/as del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua

4.4.4. Especificación del Estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencias 2 x 2 utilizaremos la fórmula

$$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

a) Verificación Estadístico.

Para comprobar la hipótesis se ha realizado la técnica del chi cuadrado.

Σ = Sumatoria

X^2 = Chi cuadrado

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

4.3.5. Especificación de las Regiones de Aceptación y Rechazo

Para decidir las regiones, primero determinamos los grados de libertad, conociendo que el cuadrado está formado por 4 filas y 2 columnas

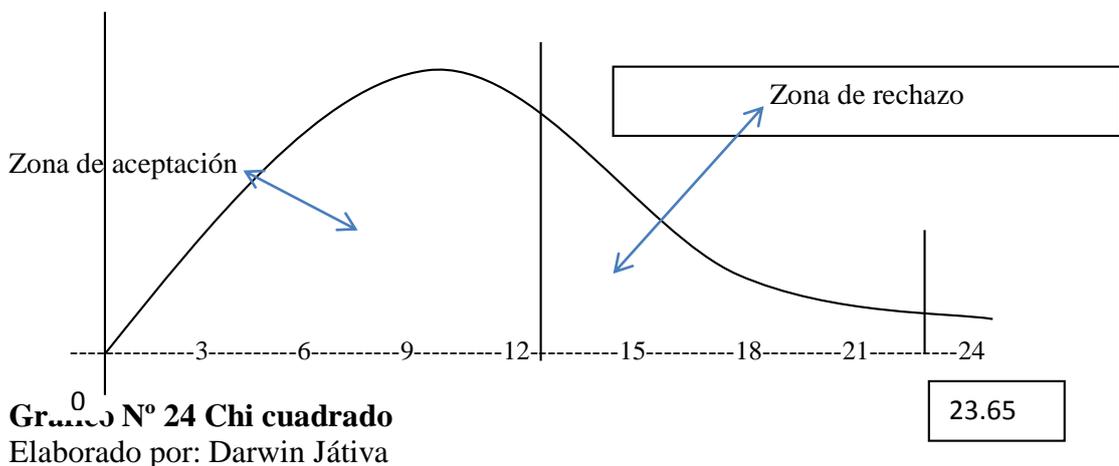
$$\text{Filas} = f \qquad \text{gl} = (f - 1) (c - 1)$$

$$\text{Columnas} = c \qquad \text{gl} = (2 - 1) (2 - 1)$$

$$\text{gl} = \text{grados de libertad} \qquad \text{gl} = 1 \times 1 = 1$$

Entonces con un grado de libertad y un nivel $\alpha = 0,05$ tenemos en la tabla del chi cuadrado el valor 12.592. Por lo tanto se aceptará la hipótesis nula, para todo valor de chi cuadrado calculado que se encuentra hasta 12.592 y se rechazará la hipótesis nula, cuando los valores calculados son mayores de 12.592

Representación Gráfica



Frecuencias Observadas 1

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
1¿Le gustaría consumir alimentos balanceados para superar el rendimiento físico?	20	10	30
2¿Cree usted que el consumo de frutas permite obtener los nutrientes necesarios para un óptimo rendimiento físico de los niños?	24	6	30
8¿Conoce usted los grupos de nutrientes que favorecen el rendimiento físico en los niños?	10	20	30
9¿Considera que su docente debería estar capacitado y actualizado para impartir conocimientos sobre alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as?	8	22	30
TOTAL	62	58	120

Cuadro N° 25 Frecuencia Observada

Elaborado por: Darwin Játiva

Frecuencias Esperadas 1

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
1¿Le gustaría consumir alimentos balanceados para superar el rendimiento físico?	15.5	14.5	30
2¿Cree usted que el consumo de frutas permite obtener los nutrientes necesarios para un óptimo rendimiento físico de los niños?	15.5	14.5	30
8¿Conoce usted los grupos de nutrientes que favorecen el rendimiento físico en los niños?	15.5	14.5	30
9¿Considera que su docente debería estar capacitado y actualizado para impartir conocimientos sobre alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as?	15.5	14.5	30
TOTAL	62	58	120

Cuadro N° 26 Frecuencia Esperada

Elaborado por: Darwin Játiva

CÁLCULO DEL CHI CUADRADO

O	E	(O - E)	(O - E) ²	(O - E) ² /E
20	15.5	4.5	17.64	1.13
24	15.5	8.5	72.25	4.66
10	15.5	-5.5	30.25	1.95
8	15.5	-7.5	56.25	3.62
10	14.5	-4.5	20.25	1.39
6	14.5	-8.5	72.25	4.98
20	14.5	5.5	30.25	2.06
22	14.5	7.5	56.25	3.86
Chi ²				23.65

Cuadro N° 27 Chi Cuadrado

Elaborado por: Darwin Játiva

Decisión Estadística.

Para un grado de libertad y un nivel $\alpha = 0,05$ se obtiene en la tabla de chi cuadrado 12.592 y como el valor del chi cuadrado calculado es **23.65** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: La alimentación balanceada incide en el rendimiento físico de los niños/as del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela "Fe y Alegría" del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Los niños/as no consumen una alimentación balanceada que les permita superar el rendimiento físico, esto se debe a la falta de conocimiento y consumo de las clases principales de nutrientes que el cuerpo necesita como: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, y agua, dando como resultado una función corporal no saludable afectando indirectamente la función hormonal, del organismo
- Los docentes no aplican una guía de observación sobre la alimentación balanceada y su relación con el rendimiento físico para observar la producción motora, corporal, y muscular de los niños/as, de manera que los procesos alimenticios no se encuentran controlados y observados desde el inicio hasta la culminación del desempeño físico.
- En base al trabajo investigativo, acerca de la alimentación balanceados es importante y fundamental elaborar una guía encaminada a superar el rendimiento físico de los niños/as del séptimo año de educación básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui alto del Cantón Quero.
- Luego de haber efectuado la tabulación de las encuesta tanto a los niños/as como a los docentes de la escuela “Fe y Alegría”, se determina que el talento humano en un mayor porcentaje conoce poco sobre la importancia de consumir alimentos balanceados que beneficien el rendimiento físico, lo que se demuestra que nos alimentamos por alimentarnos si saber qué tipos de nutrientes necesita nuestro organismo.

5.2 RECOMENDACIONES

- A los niños/as para que tengan una alimentación balanceada que les permita superar el rendimiento físico, mediante el conocimiento y consumo de las clases principales de nutrientes que el cuerpo necesita como: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, y agua, dando como resultado una función corporal saludable y un desarrollo hormonal apropiado en el organismo
- Que los docentes socialicen la importancia de consumir alimentos balanceados con los nutrientes necesarios, permitiendo un crecimiento favorable del organismo, salud, rendimiento físico, académico y evitando el consumo de alimentos chatarras, que son productos de fácil consumo.
- Los docentes deben aplicar una guía de observación sobre la alimentación balanceada y su relación con el rendimiento físico, para observar la producción motora, corporal, y muscular de los niños/as, si los educandos, desarrollan su condición física, interpretamos que los procesos alimenticios controlados y observados desde el inicio hasta la culminación del desempeño físico se encuentra bien definidos.
- A los niños/as y docentes de la escuela “Fe y Alegría”, a que asistan a cursos de capacitación para que conozcan en un mayor porcentaje sobre la importancia de consumir alimentos balanceados que beneficien el rendimiento físico, con la finalidad de alimentarnos nutritivamente, conociendo los tipos de nutrientes que necesita nuestro organismo para desarrollarse eficazmente.
- Al investigador para que elabore una guía instructiva sobre la alimentación balanceada para superar el rendimiento físico de los niños/as de la escuela “Fe y Alegría”

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

6.1.1 Título. Elaboración de una guía sobre alimentación balanceada y rendimiento físico de los niños y niñas de Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui del cantón Quero provincia de Tungurahua”.

6.1.2 Institución Beneficiaria Escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua.

6.1.3 Beneficiarios. La propuesta está dirigida a los niños y niñas de Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui del cantón Quero provincia de Tungurahua”.

6.1.4 Ubicación.

-Provincia. Tungurahua

-Cantón. Quero

-Tutor Lic. Mg. Julio Mocha

6.1.5 Tiempo estimado para la ejecución.

- Inicio. Enero 2015

- Fin. Octubre 2015

6.1.6 Equipo Técnico responsable

- Director: Lic. Jimena Játiva

- Investigador. Darwin Játiva

6.1.7 Costo

MATERIALES DE OFICINA Y TECNOLOGÍA	COSTOS
-Utilización de Computadoras.	\$ 20
-Flash Memory	\$ 15
-Impresiones	\$ 25
-Grabaciones de Cd	\$ 10
-Hojas de Papel Boom	\$ 15
-Copias	\$ 10
-CDS	\$ 5
-Movilización	\$ 50
-Imprevistos	\$ 50
- Materiales de Oficina	\$ 40
Total	\$240

Cuadro Nº 28 Costos
Elaborado por: Darwin Játiva
Fuente: Escuela “Fe y Alegría”

6.2 ANTECEDENTES

La escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua, se encuentra ubicada en el sector rural, los habitantes del lugar se dedican a la agricultura, como también a la venta de la leche, por lo tanto los niños/as una vez terminado las labores encomendadas por sus padres ingresan al establecimiento educativo, por lo general su ingreso es impuntual lo que es preocupante para las autoridades educativas. La comunidad es de bajos recursos económicos, y los niños/as no tienen una alimentación adecuada para superar el rendimiento académico, frente a este aspecto se debe mencionar que la colación escolar entregada por el plan del Gobierno no satisface las necesidades del buen vivir de cada uno de los educandos, especialmente en el desarrollo físico e intelectual. Debemos señalar a más de lo indicado que los niños y padres de familia no han recibido cursos de capacitación acerca de una alimentación balanceada encaminada a mejorar el desarrollo físico de los estudiantes, de ahí nuestro interés centrado en concientizar objetivos comunes para que se brinde a los educandos alimento nutritivos, con alimentos del medio que favorezcan para su salud, intelectualidad, rendimiento físico y académico. Como alimentos del medio tenemos, leche, huevos, carne, maíz, remolacha, coles, papas, habas, mellocos, coliflor, acelga, berro etc., productos que nos permitirá elaborar menús para la alimentación de los niños/niñas.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La propuesta de la elaboración de una guía instructiva sobre alimentación balanceada y rendimiento físico, tiene como finalidad exigir a los niños y niñas a que consuman alimentos nutritivos (balanceados) ya que Alimentarse bien es imprescindible para la vida diaria. La cantidad de proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y otros nutrientes es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente, por eso es muy importante hablar sobre la nutrición y su clasificación, ya que esto nos ayudará a proporcionar a nuestro sistema orgánico, alimentos balanceados e ingerirlos favorablemente, porque cada una de las personas son los encargados de modificar o destruir a los organismos. La investigación tiene interés porque lo niños/as en estudio, deben conocer la importancia del consumo de los nutrientes y proteínas que posee cada alimento, los mismos que van en beneficio del rendimiento físico. De ahí su importancia para que se incentive a los padres de familia, a las autoridades educativas, docentes y niños/as a cuidar de su salud, mediante una alimentación balanceada, desterrando la comida chatarra y desarrollando el rendimiento físico,. Para realizar la investigación existe factibilidad, porque hay la predisposición del investigador para desarrollar la temática considerada, como también se dispone de una biblioteca actualizada y especializada sobre el tema seleccionado (Alimentación Balanceada – Desarrollo Físico) lo que permite un trabajo eficaz, existen los recursos económicos y necesarios, se cuenta con la colaboración y la autorización de las autoridades educativas para acceder a la información. La investigación tendrá utilidad teórica porque se recurrirá a fuentes de información: primarias y secundarias, válidas y confiables Mientras que la utilidad práctica se demostrará con una propuesta de solución al problema investigativo. Los Beneficiarios directos constituyen los estudiantes y docentes del Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela “Fe y Alegría” del Caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua.

6.4 OBJETIVOS.

6.4. 1 Objetivo General:

- Elaborar una guía sobre la alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento Físico, de los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría “del cantón Quero provincia de Tungurahua

6.4.1 Objetivos Específicos

- Socializar la guía de la alimentación balanceada, a través del análisis de los nutrientes necesarios en una dieta equilibrada, para el desarrollo del rendimiento físico
- Ejecutar la aplicación de la guía de la alimentación balanceada, mediante el conocimiento de la pirámide de alimentos, para el desarrollo del rendimiento físico de los niños/as en el proceso de su crecimiento.
- Evaluar la aplicación de la guía de la alimentación balanceada, mediante el consumo de las proporciones de los nutrientes, para la verificación del rendimiento físico de los niños/as.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD O VERIFICACION DE RESULTADOS

Para la realización de la propuesta sobre la guía de la alimentación balanceada y el rendimiento físico en los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica, se toma en cuenta la aprobación respectiva de la directora del establecimiento educativo, como también por parte de los integrantes del Consejo Ejecutivo, y docentes de la escuela “Fe y Alegría” del cantón Quero provincia de Tungurahua.

Factibilidad Político

La política de la institución educativa es brindar las mejores alternativas de solución a los distintos problemas internos en el ámbito: social, cultural, deportivo y pedagógico, en este caso la (Alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento físico), temática elegida, con la única finalidad que los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica se encaminen a mantener y superar el rendimiento físico y pedagógico en las diferentes áreas de estudio, así como también en el desempeño institucional, tomando en cuenta el servicio de la calidad educativa que brinda a los niños/as

Factibilidad Socio Económico

Este tipo de factibilidad se refiere directamente a los recursos económicos financieros, en donde el talento humano analiza y prioriza las necesidad fundamentales para la obtención de los recursos básicos, que deben considerarse como el costo global de la propuesta, propuesta y el de adquisición de los nuevos recursos. Con estos antecedentes se esterioriza que en el sector economico debe existir el respaldo necesario para nuevos gastos en diferentes necesidades, aparte de la inversión ya distribuida.

Factibilidad Económica.

Se da a conocer que se cuenta con los recursos económicos necesarios para el desarrollo de la propuesta por parte de la institución educativa y del autor de la propuesta.

Factibilidad Económico Financiero

Dentro de este ámbito es imprescindible establecer los recursos necesarios y la manera en que serán aplicados, para efectuar la evaluación de la propuesta, se considera el: contable, el campo financiero, y el administrativo, y de esta manera realizar un análisis en la implementación de un nuevo sistema de aplicación sobre el consumo de una alimentación balanceada que beneficie el rendimiento físico de los niños/as

Factibilidad Tecnológica.

Dentro del establecimiento educativo se dispone de los recursos tecnológicos como:(computadoras, grabadoras, proyector, micrófono, CD, , Impresoras) para satisfacer las necesidades prioritarias en el quehacer educativo de los niños/as, del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del cantón Quero provincia de Tungurahua, y de esta forma enmarcarse en un aprendizaje integral investigativo y expositivo acerca de temas y subtemas de la alimentación balanceada y su relación con el rendimiento físico.

Factibilidad Legal.

La investigación se sustentará en la base legal contemplada en:

Acuerdo Interministerial 0001-10 Ministerio de Educación y Ministerio de Salud Pública Considerando: Que, en el Capítulo Segundo de la Constitución Política del Estado, referente a los derechos del Buen Vivir, sección primera, Art. 13 dice: “las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales”.

Que,, el Plan Nacional del Buen Vivir, objetivo 2, expresa que es responsabilidad del Estado “Mejorar las capacidades y potencialidades de la población” y, específicamente en el objetivo 2.1 Asegurar una alimentación sana, nutritiva,

natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales”.

Que, la Ley Orgánica de la Salud, en el artículo 16 manda: “El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes”.

Que, La Ley de Soberanía Alimentaria dispone en el artículo 26: “Con el fin incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos; y la coordinación de las políticas públicas”.

Que, los Ministerios de Salud y Educación desde el ámbito de sus competencias consideran la obligatoriedad y necesidad impostergable de plantear, un marco regulatorio especial dirigido a la comunidad educativa y administradores de los bares estudiantiles, que fomente y contribuya a garantizar una conducta alimentaria saludable, previniendo, el apareamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles de origen alimentario nutricional y de enfermedades transmitidas por alimentos.

Que, el Ministerio de Educación, expidió los Acuerdos Ministeriales No. 280-2006 de 31 de mayo de 2006 y No. 0052-09 de 11 de febrero de 2009, sobre los bares escolares, sin embargo es indispensable articular funciones, acciones y responsabilidades bajo un marco legal interministerial, es decir entre Educación y Salud, como entes comprometidos con el buen vivir de las y los estudiantes;

Que, en general los servicios de bar en las instituciones educativas, ofertan productos de bajo valor nutritivo, sin vigilancia sanitaria; Que, es responsabilidad de los Ministerios de Salud Pública y Educación, controlar que se brinden servicios de calidad con calidez a niñas, niños y adolescentes que están dentro del

sistema educativo nacional; En uso de las atribuciones que les confieren los artículos 151 y 154 de la Constitución de la República del Ecuador, en concordancia con el Art. 17 del estatuto del régimen jurídico y administrativo de la Función Ejecutiva

Equidad de Género.

La guía sobre la alimentación balanceada y el rendimiento físico está dirigida a los niños y niñas, que forman parte del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui del cantón Quero provincia de Tungurahua, como también a todos los estudiantes del plantel y de otros centros educativos, si el caso lo amerita. Fuente: Ministerio de Educación, Acuerdos Ministeriales No. 280-2006

6.6. FUNDAMENTACIÓN

Alimentación Balanceada

Alimentación balanceada es sinónimo de alimentación completa, es decir, que incluya los alimentos y nutrientes presentes en cada uno de los grupos descritos a continuación, más agua.

La nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias nutricias/alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad (la relación entre la nutrición, la salud y la enfermedad).

Además, la ciencia de la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos, y la composición y valor nutricional de esos alimentos. La nutrición como un conjunto de procesos se dirige hacia el estudio de la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias (nutrientes/nutrimentos) por medio de los cuales se produce energía para que ese organismo vivo puede sostenerse, crecer, desarrollarse y en la mayoría de los casos reproducirse

Generalmente, aquellas personas que necesitan encontrar un equilibrio en sus comidas, ya sea por una cuestión de preservar la salud como decíamos, o porque están experimentando señales de sobrepeso, suelen consultar a los especialistas en nutrición para que los aconsejen acerca de la mejor dieta a seguir para superar estos problemas y en el peor de los casos, hasta evitar una probable futura enfermedad. La mejor nutrición será aquella que cubra los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas), de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales, la hidratación gracias al consumo de agua y de fibra dietética.

Entonces, hay seis clases de nutrientes esenciales que el cuerpo necesita diariamente para construir y mantener una vida saludable: grasas, vitaminas,

proteínas, carbohidratos, agua y minerales. Las grasas o lípidos son una reserva de energía, pero también forman parte necesaria de las membranas de las células y de variados procesos del metabolismo. Por otra parte, las proteínas están integradas por aminoácidos y participan de la totalidad de las funciones del organismo, con distintas variantes estructurales y moleculares. Los carbohidratos, o glúcidos, constituyen el punto de partida energético del metabolismo, si bien desempeñan otros papeles fisiológicos. El agua, los minerales y todas las vitaminas son también indispensables, en su justa proporción, en el funcionamiento normal del organismo.

En tanto, un desbalance de estos ya sea por exceso o falta, es lo que provoca el problema en la salud. Entre las enfermedades más destacadas como consecuencia de una deficiente nutrición se cuentan: aterosclerosis, algunas formas de cáncer, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, raquitismo y escorbuto. Es indispensable advertir que tanto el exceso como la deficiencia de los nutrientes provocan enfermedades. Así, mientras que el exceso de grasas provoca obesidad, su da lugar a graves alteraciones hormonales, como ocurre durante la anorexia nerviosa. Y la verdad es que ya hemos visto e incluso estamos rodeados de muchísimos. Ejemplos de los efectos negativos de una mala nutrición, solo tenemos que mirar un poquito más allá de nuestro entorno, hacia África u otras tantas regiones pobrísimas de Latinoamérica. Además de la falta de acceso a los alimentos, las parasitosis son un motivo crucial de desnutrición en nuestros países no industrializados, a predominio de los parásitos intestinales. Una buena manera de mantener controlada la nutrición para los más ociosos a la hora de ir al médico es observar y seguir al pie de la letra la llamada pirámide nutricional que grafica aquellos alimentos esenciales que nuestro organismo necesita consumir para mantenerse saludable. A medida que la pirámide va angostándose llegando al vértice, esos son los alimentos que menos necesitamos. Por ejemplo, en la base se encuentran los cereales o granos, especialmente aquellos integrales, bases para nuestra dieta. En la cúspide, se encuentran los aceites, grasas y azúcares que son los que menos necesitamos.

El agua es un componente esencial que excede a la Distribución en la pirámide y debe ingerirse en forma abundante, salvo que existan restricciones específicas por motivos de salud. Una mención aparte cabe al consumo de alcohol; más allá de los probables beneficios de una ingesta reducida de vino tinto en forma diaria, la ingestión de bebidas alcohólicas, además de los efectos adictivos, provoca una importante incorporación de calorías y numerosas alteraciones del metabolismo que desencadenan perjuicios definidos para la nutrición.

La nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos macro sistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación.

Y los procesos moleculares o micro sistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc. La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud especialmente en la determinación de una dieta LOPEZ, F. (2002). Nutrición – Alimentación. Lima – Perú.

Los Alimentos Nutrientes Naturales

Un alimento es un producto o una sustancia que puede ser sólida, líquida, natural o manipulada, y que por sus características, componentes, preparación y estado de conservación forma parte de los hábitos alimenticios de los seres vivos. A través de su ingestión, los alimentos son los encargados de nutrir el organismo, evitando el desgaste y dando energía y calor al cuerpo para que este pueda llevar a cabo su proceso metabólico.

Grupos de la Alimentación Balanceada

Primer Grupo

Carbohidratos. Lo componen los cereales y derivados, legumbres secas y tubérculos: arroz, avena, cebada, maíz, trigo, harina, espaguetis, pan, fríjol, arvejas, lentejas, garbanzos, papa, yuca, arracacha, entre otros.

Son fuente de carbohidratos y fibra. Producen grandes cantidades de calorías. Verduras frutas. Aportan lo minerales y vitaminas en forma natural, agua y fibra. Además, suministran azúcares simples, que son más saludables

Segundo Grupo

Leche y derivados lácteos, como yogur, quesos. Son fuente de proteínas de gran valor biológico, calcio y vitaminas liposolubles. Son indispensables para el crecimiento, la formación de los tejidos, huesos y dientes sanos y fuertes. Se requiere una buena ingestión diaria: dos vasos de leche diariamente y tres los niños y mujeres embarazadas

Tercer Grupo

Carnes y huevo. Son principal fuente de proteínas y hierro, además de otros nutrientes, como minerales y vitaminas. Por su alto contenido de grasas saturadas y colesterol no conviene su consumo exagerado.

Cuarto Grupo

Grasas y aceites. Aportan energía y vitamina liposolubles, como la E, A, K y D. Además, son fuente de ácidos grasos esenciales. Como proporcionan gran cantidad de calorías, se debe moderar su consumo. Se recomienda ingerir mejores grasas vegetales, pues las de origen animal contienen grasas saturadas y colesterol, que incrementan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Finalmente, se mencionan los azúcares, que aportan energía pero no nutren, porque son calorías “vacías”. Por eso no conviene abusar de los dulces, golosinas y gaseosas, por ejemplo.

Desintoxicar el Organismo

Aperitivos, postres, carnes frías, salsas, licor, aunque hagamos el propósito de cuidarnos, las fiestas nos tientan con sus ofertas especiales durante las celebraciones.

Si sucumbió a los excesos pero no quiere empezar el año con esa sensación de llenura y debilidad, pruebe a desintoxicar su organismo con una buena cantidad de fruta, mucha agua y algunos consejos que los especialistas han preparado para usted.

Alimentos Desintoxicante

1. La pera: su clave es la fibra, que favorece la flora intestinal.
2. La ciruela y la coliflor: tienen antioxidantes, fibra y potasio, una sustancia que beneficia la limpieza de los riñones.
3. La berenjena: su poder diurético permite eliminar las toxinas por medio de la orina.
4. El brócoli: bien preparado será delicioso y además con sus vitaminas (C, provitamina A, B9, potasio, magnesio, calcio) elimina las toxinas y lo hará sentirse más fuerte.
5. La uva: es una antioxidante que le permitirá al organismo trabajar mejor.
6. El plátano: para quienes han consumido mucho alcohol, esta fruta disminuirá la acidez.
7. La endivia: tiene potasio y abundante agua (un 95%), con lo cual contribuirá a eliminar toxinas.
8. El hinojo: rico en antioxidantes, favorece la digestión.
9. El nabo: contribuye con sus vitaminas C y B (además de cobre, potasio, hierro, zinc) al mejor funcionamiento de los intestinos.

Vitaminas y Minerales

Las vitaminas y minerales son otro punto importante que conviene aclarar. Como hemos mencionado en notas anteriores, si la alimentación, es equilibrada, adecuada y suficiente, no será necesario suplementar vitaminas o minerales, excepto en casos específicos cuando el médico lo indique.

Frutos Secos

En el día de hoy, le damos la oportunidad a otra clase de alimentos, vamos a hablarte de los beneficios de los frutos secos. Concretamente, los frutos secos son una fuente de salud para el organismo. Cada fruto seco posee diversas propiedades que pueden ayudar a mejorar ciertos niveles de nuestro cuerpo. Por ejemplo, las nueces son buenas para el colesterol, pueden ayudar a combatirlo si se combinan con una buena dieta y ejercicio.

Del mismo modo, sean pistachos, almendras, nueces, anacardos, cacahuetes, o avellanas, tanto el aporte energético como el valor nutritivo que te brindan los frutos secos, los hacen unos alimentos ideales para combinarlos con cualquier tipo de dieta. Son un componente importante en la dieta mediterránea.

¿Que son los Alimentos Naturales?

Los alimentos naturales son todos aquellos que han pasado por un proceso de crecimiento y desarrollo natural. Han sido cultivados y criados en un entorno idóneo y han recibido los cuidados necesarios para evitar enfermedades, plagas u otras adversidades aunque eso conlleve utilizar algunos pesticidas y/o sustancias químicas.

Las Frutas

Las frutas son, quizás, los alimentos más llamativos por su diversidad de colores y formas. Pero además de lo que muestran a simple vista, forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente

beneficiosas para la salud. Si nos detenemos a pensar, veremos que las frutas y todos los vegetales, sobreviven a la intemperie, enfrentando todo tipo de condiciones y agresiones meteorológicas.

Verduras

Estos alimentos son sumamente ricos en fibra, vitaminas y minerales además de ser muy bajos en calorías y, por lo tanto, una excelente opción para consumirlos en cantidades abundantes, ya que dan una sensación de saciedad y hacen fácil el seguimiento de un plan de alimentación para bajar de peso. Existen verduras más bajas en calorías que otras, como las de hoja verde, además de ser ricas en vitamina K, la cual ayuda a la coagulación de la sangre. Otro tipo de verduras como las zanahorias, los hongos, las calabazas y el betabel, proporcionan más calorías, sin embargo no por eso vamos a decir que “engordan más”, debemos recordar que ningún alimento “nos engorda o nos adelgaza” es la cantidad de energía total lo que influye en el peso.

Los Cereales

Los cereales constituyen la fuente de nutrientes más importante de la humanidad. Históricamente están asociados al origen de la civilización y cultura de todos los pueblos. El hombre pudo pasar de nómada a sedentario cuando aprendió a cultivar los cereales y obtener de ellos una parte importante de su sustento.

Carnes en la Alimentación

Desde el punto de vista nutricional la carne es una fuente habitual de proteínas, grasas y minerales en la dieta. De todos los alimentos que se obtienen de los animales y plantas, la carne es el que mayores valoraciones y apreciaciones alcanza en los mercados y, paradójicamente, también es uno de los alimentos más evitados y que más polémicas suscita.

Algunas personas consideran que comer carne no es benéfico para tener una buena alimentación, incluso la eliminan de sus comidas diarias, sustituyéndola por carne blanca o definitivamente solo por frutas y verduras. Por sus infinitos

beneficios para la salud, se transformó en uno de los alimentos más aconsejados por especialistas.

Los Lácteos

La leche es el primer alimento que recibe el ser humano y gracias a él puede duplicar su peso en sólo seis meses. La leche es, esencialmente un alimento formador de tejidos, es un alimento muy completo, que contiene todo tipo de nutrientes, por lo que es muy importante para el crecimiento del niño en edad escolar, la leche y derivados, son ricos en vitaminas (B, A) y minerales (calcio). Realmente la leche y sus derivados son las mejores fuentes de calcio asimilable que podemos encontrar en la dieta. Tomando cada día ½ l de leche y dos porciones de queso, tenemos cubiertas prácticamente nuestras necesidades de calcio.

Vitaminas

Las vitaminas son compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida, que al ingerirlos de forma equilibrada y en dosis esenciales promueven el correcto funcionamiento fisiológico. La mayoría de las vitaminas esenciales no pueden ser sintetizadas (elaboradas) por el organismo, por lo que éste no puede obtenerlas más que a través de la ingesta equilibrada de vitaminas contenidas en los alimentos naturales. Las vitaminas son nutrientes que junto a otros elementos nutricionales actúan como catalizadoras de todos los procesos fisiológicos (directa e indirectamente).

Las Proteínas

Las proteínas son “cadenas” compuestas de aminoácidos, las cuales desempeñan muchísimas funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.).

También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario.

Hábitos alimentarios

La alimentación adecuada, la selección de alimentos correctos y la actividad física, son la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Pero debe tenerse en cuenta que una sobrealimentación durante la infancia tiene una probabilidad del 60-80% de desarrollar obesidad en la edad adulta. Es fundamental que se tomen medidas preventivas para que un sobrepeso u obesidad en la infancia no se perpetúe en la vida adulta.

Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas de por vida, y es en este período donde los niños pueden adquirir buenos hábitos alimentarios durante la comida, en lo que se refiere a la variedad, sabor y gusto. Es muy importante la planificación nutricional, de este modo sabemos las cantidades y variedad de alimentos nutritivos que han de recibir los niños para conseguir un correcto desarrollo y un adecuado crecimiento hasta llegar a su etapa adulta.

Las costumbres de las madres de hoy en día han cambiado, y ello se refleja directamente en la alimentación de sus hijos, lo que se traduce en un menor consumo de legumbres, frutas y verduras, y privilegia la ingesta de comida rápida. Sería bueno que las familias volvieran a las viejas costumbres de nuestras abuelas quienes nos decían: “Si comes frutas y verduras, serás más inteligente.

Listados de Temas y Subtemas para la ejecución de la aplicación de los Alimentos Balanceados para el desarrollo del rendimiento físico de los niños/as

Frente a este aspecto se debe manifestar que los temas sobre la aplicación de la alimentación balanceada para el desarrollo del rendimiento físico en los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui del cantón Quero provincia de Tungurahua, consta en las páginas anteriores con la temática alimentación balanceada – rendimiento Físico

Temas

- Alimentación balanceada
- Nutrición
- Grupos de la Alimentación Balanceada
- Los Alimentos nutrientes naturales
- Que son los Alimentos naturales
- Las Frutas
- Verduras
- Los cereales
- Carnes en la Alimentación
- Los lácteos
- Vitaminas
- Proteínas
- Hábitos Alimentarios
- Rendimiento Físico

Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta (previsión de la evaluación)

El monitoreo y evaluación para determinar la eficacia del consumo de alimentos balanceados para generar el rendimiento físico, se lo hará en forma continua y en un tiempo determinado para comprobar los resultados obtenidos por los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del cantón Quero.

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar los alimentos balanceados y el rendimiento físico de los niños/as?	-Docentes -Autoridades educativas de la Institución
¿Para qué generar un ambiente potencializador en el salón de clases y espacios físicos del plantel?	Para determinar la eficacia sobre el consumo de los alimentos balanceados y el rendimiento físico de los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del cantón Quero
¿Para qué consumir productos balanceados?	Para comprobar el mejoramiento del rendimiento físico de los niños/as
¿Quiénes evalúan los alimentos balanceados?	-Docentes del Séptimo Año de Educación Básica. -Nutricionista -Facilitador del eventos
¿Cuándo evaluar los aprendizajes?	Durante el Año lectivo.
¿Cómo evaluar el consumo de alimentos balanceados y el aprendizaje?	Mediante una hetero-evaluación permitiendo al nutricionista mediar los conocimientos y relación con los tipos de alimentos de consumo por parte del consumidor y con una Coevaluación que permita a los niños y niñas, participar en el aula valorando el consumo de alimentos balanceados a favor del rendimiento físico alcanzado
¿Con que evaluar el consumo de alimentos balanceados y su incidencia en el aprendizaje?	Mediante la técnica de la observación, Cumplimiento de esquemas de planificación sobre la alimentación balanceada para el mejoramiento del rendimiento físico de los niños/as

Cuadro N°30: Plan de Monitoreo

Elaborado por: Darwin Játiva

Fuente: Escuela “Fe y Alegría”

6.7 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

La guía instructiva sobre alimentación balanceada y rendimiento físico, será aplicada por el docente del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría”, por el consejo Ejecutivo y docentes de otros cursos y paralelos, si el caso lo amerita.

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIA METODOLÒGICA	RECURSOS EVALUACIÓN
-Selección -Reflexión -Comprensión -Integración -Participación -Cooperación -Razonamiento -Identificación	- Conceptuales - Procedimentales - Actitudinales	<p style="text-align: center;">TÉCNICAS</p> -Magistral -Individual -Grupal -Lluvias de Ideas -Observación -Análisis de producción -Pruebas escritas, orales y prácticas	-Entrevistas -Encuestas -Cuestionario -Escala de Actitud -Pruebas objetivas -Lista de cotejos.
		<p style="text-align: center;">MÉTODOS</p> -Inductivo -Deductivo -Ciclo del Aprendizaje	

Cuadro N°31: Plan de Monitoreo

Elaborado por: Darwin Játiva

Fuente: Escuela “Fe y Alegría”

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA

“FE Y ALEGRÍA”

YAYULIHUI ALTO DEL CANTÓN QUERO



GUÍA SOBRE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

PARA EL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO

FÍSICO

2015

INDICE

<u>1. DATOS INFORMATIVOS</u>	135
<u>1.1 Título</u>	135
<u>1.2 Institución Beneficiaria:</u>	135
<u>1.3 Ubicación</u>	135
<u>1.4 Tiempo estimado para la ejecución.</u>	135
<u>1.5 Equipo Técnico responsable.</u>	135
<u>2. INTRODUCCIÓN</u>	136
<u>3. JUSTIFICACIÓN</u>	137
<u>4. OBJETIVOS:</u>	138
<u>4.1 Objetivo General:</u>	138
<u>4.2 Objetivos Específicos</u>	138
<u>5. FUNDAMENTACION TEÓRICA "COMER ALIMENTOS NUTRITIVA ME PERMITE SER UN NIÑO SANO"</u>	139
<u>5.1 Durante los primeros meses de vida,</u>	139
<u>5.2 Del segundo al cuarto año</u>	140
<u>5.3 Del cuarto al sexto año</u>	141
<u>5.4 Del sexto año en adelante</u>	142
<u>5.5 De 8 a 15 años</u>	143
<u>5.6 Proteínas</u>	144
<u>5.7 Hidratos de carbono.</u>	145
<u>5.8 Grasas insaturadas.</u>	146
<u>5.9 Vitaminas:</u>	147
<u>5.10 Minerales: son imprescindibles para un buen crecimiento.</u>	148
<u>6. ALIMENTACIÓN SALUDABLE</u>	149
<u>6.1 El Agua</u>	149
<u>6.2 la Leche</u>	150
<u>6.3 Las carnes</u>	151
<u>6.4 Verduras y Frutas</u>	152
<u>6.5 Pan, Arroz, Fideos o Papas</u>	153
<u>6.6 Aceites y Grasas.</u>	154
<u>6.7 Disminuye tu consumo de azúcar.</u>	154

<u>6.8 Disminuye tu consumo de sal</u>	154
<u>7. SUGERENCIAS DE COMIDAS DIARIAS</u>	155
<u>Cuadro 17:</u>	155
<u>7.1 Consejos para estar más sano</u>	156
<u>8. RENDIMIENTO FÍSICO</u>	157
<u>8.1 Ejercicios para aumentar la estatura</u>	158
<u>8.1.1 Barra de colgar</u>	158
<u>8.1.2 Tocarse las puntas de los pies:</u>	159
<u>8.1.3 Boca abajo con las piernas levantadas:</u>	159
<u>8.2 Alimentación y rendimiento físico</u>	160
<u>8.3 Relación gasto energético versus alimentación</u>	161
<u>8.3.1 Futbol</u>	161
<u>8.3.2 Baloncesto</u>	162
<u>8.3.3 Natación</u>	163
<u>8.3.4 Atletismo</u>	164
<u>9. CONCLUSIÓN</u>	166
<u>10. BIBLIOGRAFÍA</u>	167
<u>10.1 WEBGRAFÍA</u>	167

1. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Título

“Elaboración de una guía sobre la alimentación balanceada y su influencia en el rendimiento Físico.

1.2 Institución Beneficiaria: “Fe y Alegría”

La propuesta está dirigida a los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua.

1.3 Ubicación.

-Provincia. Tungurahua

-Cantón. Quero

-Tutor Lic. Mg. Julio Mocha

1.4 Tiempo estimado para la ejecución.

- Inicio. Mayo 2015

- Fin. Diciembre.2015

1.5 Equipo Técnico responsable.

- **Directora:** Lic. Jimena Játiva

- **Investigador.** Darwin Játiva

2. INTRODUCCIÓN

La Elaboración de la guía instructiva, sobre la alimentación balanceada y su influencia en el rendimiento físico en los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del cantón Quero provincia de Tungurahua, Se realiza conociendo la realidad educativa de los estudiantes de la Institución, por lo tanto se considera diferentes aspectos importantes, para el cumplimiento de los mismos y lograr un mejor sistema de alimentación y superación en el rendimiento físico. Dentro de la guía instructiva tenemos diferentes temas y subtemas los mismos que serán abordados por los niños y niñas en estudio como también a los diferentes educandos de los distintos grados y paralelos de la escuela “Fe y alegría”

La estructura en sí de la guía instructiva tenemos la: portada, introducción, justificación, Objetivos, Alimentarse con alimentos nutritivos, Alimentación del segundo al cuarto año. Alimentación del cuarto año al sexto año, Alimentación del sexto año en adelante, Mi salud es primero, Las proteínas, Hidratos de Carbono, Grasas insaturadas, Vitaminas, Minerales, Ejercicios para aumentar la estatura, Barra de colgar, Peso ideal Altura Mujer, Altura hombre, Comiendo en familia, Categorías de alimentos, Higiene de alimentos, Alimentación sana, A demás de amor buena nutrición, rendimiento físico, la energía y como la obtenemos de los alimentos.

Con estos antecedentes los niños y niñas en estudio, pondrá en práctica lo beneficios que brinda la alimentación balanceada para el mejoramiento del rendimiento físico y en sí de los aprendizajes educativos.

3. JUSTIFICACIÓN

El interés propiamente acerca de la elaboración de una guía instructiva sobre la alimentación balanceada está encaminado al mejoramiento del rendimiento físico, desarrollando de una mejor manera el ámbito cognitivo, las habilidades, actitudes y destrezas por parte de los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua, y de esta manera incorporar talentos deportivos con un rendimiento físico apropiado para cada una de las actividades deportivas. De ahí que es importante y fundamental aplicar procesos de alimentación balanceada en los educandos, con la única finalidad de proteger el desarrollo de su organismo y superar el campo intelectual, alcanzando un mayor análisis, comprensión, razonamiento de temas y subtemas impartidos en el aula, mejorando sus capacidades físicas e intelectuales en su preparación y formación de inteligencias de carácter educacional, brindando respuestas a situaciones de forma eficiente, adaptándonos a la realidad de un estudio de caso, conociendo las capacidades de los educandos en sentido amplio, flexible y creativo, desde una concepción más cercana a la perspectiva cognitiva, y profunda que supone entender que el desempeño físico, como capacidad amplia, que implica eficazmente la coordinación de procesos ordenados y sistematizados en su preparación deportiva y en si la asimilación integral de conocimientos que contribuye a los niños y niñas realizar una atribución contextualizada del ámbito cognitivo nutricional. Por lo tanto alimentarse y prepararse en base a una nutrición balanceada nos obliga a revisar nuestras propias formas de alimentación, para una debida orientación a nuestros estudiantes en estudio. La guía instructiva adquiere una utilidad práctica que se convierte en un medio informativo, permite reflexionar sobre el conocimiento y la elaboración de una guía instructiva sobre alimentación balanceada para la superación del rendimiento físico. Posee una factibilidad de aplicación, puesto que la información está basado a los adelantos nutricionales y conocimientos actuales, los mismo que permitirá despertar el interés por parte de los beneficiarios como son: docentes, Niños y Niñas del establecimiento educativo en mención y llevarlos a la práctica.

4. OBJETIVOS:

4.1 Objetivo General:

- Aplicar la guía instructiva sobre la alimentación balanceada para el desarrollo del rendimiento físico en los niños y niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Fe y Alegría” del caserío Yayulihui Alto del cantón Quero provincia de Tungurahua.

4.2 Objetivos Específicos

- Socializar los procesos de la alimentación balanceada, a través del análisis de los contenidos de la guía instructiva, para el desarrollo del rendimiento físico
- Ejecutar el seguimiento de la guía instructiva sobre, alimentación balanceada, mediante el empleo de los indicadores evaluativos: ¿Qué voy a evaluar? ¿Qué aré para evaluar? ¿Con que voy a evaluar?, para la descripción del rendimiento físico
- Evaluar la aplicación de la guía instructiva sobre la alimentación balanceada, mediante el análisis de los procesos evaluativos, para la verificación del desarrollo sobre el rendimiento físico de los niños.

5. FUNDAMENTACION TEÓRICA

”COMER ALIMENTOS NUTRITIVA ME PERMITE SER UN NIÑO SANO”

En las diferentes etapas del crecimiento y desarrollo de los niños, la alimentación desempeña una función primordial. Asegúrate de que ésta sea saludable y responda a las necesidades de tus hijos, para que siempre estén sanos y llenos de energía. Desde el nacimiento, los requerimientos nutricionales de los niños varían de acuerdo con la edad y las actividades que desarrollan.

5.1 Durante los primeros meses de vida,



Alimentación:	Rica en:	Cuál es su beneficio:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ leche materna 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ proteínas, ✓ grasas, ✓ azúcares, ✓ minerales y ✓ vitaminas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ fácil digestión, ✓ mejora la absorción de hierro en el infante.

Cuadro 1: Primeros meses de vida

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero

5.2 Del segundo al cuarto año



Alimentación:	Rica en:	Cuál es su beneficio:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ leche y derivados, ✓ frutas diversas, ✓ verduras, ✓ hortalizas, ✓ cereales, ✓ tubérculos, y ✓ carnes de res, pollo y pescado. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ proteínas, ✓ grasas, ✓ azúcares, ✓ minerales y ✓ vitaminas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ aportan energía para el crecimiento ✓ previene enfermedades.

Cuadro 2: Segundo al cuarto año

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero

5.3 Del cuarto al sexto año



Alimentación:	Rica en:	Cuál es su beneficio:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cereales ✓ Maíz ✓ Arroz ✓ Trigo ✓ Te ✓ Plátano ✓ Yuca ✓ Patatas ✓ Mantequilla ✓ Manteca ✓ Margarina ✓ Aceite ✓ Azúcar ✓ Frijoles ✓ Arveja ✓ Maní ✓ Lentejas ✓ Garbanzos ✓ Carne ✓ Pescado ✓ Huevos ✓ Leche 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Energía ✓ Proteína ✓ Vitaminas y minerales. ✓ Calcio ✓ Hierro ✓ Zinc. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ aportan energía para el crecimiento de los órganos, músculos y sistemas del cuerpo ✓ previene enfermedades.

Cuadro 3: Del cuarto al sexto año

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

5.4 Del sexto año en adelante



Alimentación:	Rica en:	Cuál es su beneficio:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ barras de cereales, ✓ zanahorias, ✓ galletas integrales, ✓ queso, ✓ jamón o pollo, ✓ frutos secos, ✓ yogur, ✓ trozos de frutas y ✓ batidos de leche. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Energía ✓ Proteína ✓ Vitaminas y minerales. ✓ Calcio ✓ Hierro ✓ Zinc. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ previenes la obesidad infantil y complicaciones futuras.

Cuadro 4: Del sexto año en adelante

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero

5.5 De 8 a 15 años

La edad crítica de crecimiento por lo que es allí donde debemos prestar más atención a la alimentación de los niños.



Alimentación:	Cuando se deben consumir:	Cuál es su beneficio:
<ul style="list-style-type: none">✓ es fundamental una dieta rica en calcio,✓ fósforo y magnesio.✓ proteínas y los hidratos de carbono	<ul style="list-style-type: none">✓ la niñez,✓ adolescencia,✓ No obstante, los alimentos para crecer deben tenerse en cuenta durante toda la vida, ya que el cuerpo humano no deja nunca de cambiar.	<ul style="list-style-type: none">✓ De vital importancia para asegurar el crecimiento del organismo.

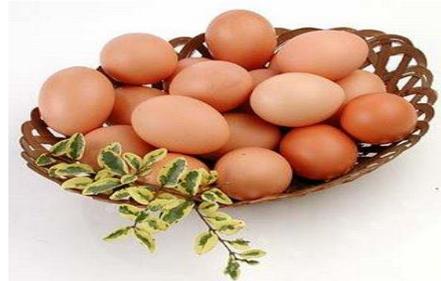
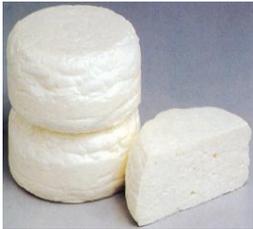
Cuadro 5: De 8 a 15 años

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero

5.6 Proteínas

Nutriente esencial para el crecimiento,



Presentes en:	Cuál es su función en el organismo:	Efectos en el deporte:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ carne de pollo, ✓ lácteos, (queso, leche o yogur) ✓ huevos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ formación de tejido nuevo, ✓ se encargan de estimular la hormona del crecimiento (triptófano, arginina, lisina y tirosina), 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formación y reconstitución muscular.

Cuadro 6: Proteínas

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

5.7 Hidratos de carbono.



Presentes en:	Cuál es su función en el organismo:	Efectos en el deporte:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ (cereales integrales, legumbres, verduras) ✓ Frutas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ proporcionar energía al cuerpo, ✓ preservar a las proteínas para que puedan realizar sus funciones de manera correcta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ proporciona energía al cuerpo para que los músculos la utilicen en forma inmediata.

Cuadro 7: Hidratos de carbono.

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

5.8 Grasas insaturadas.



Presentes en:	Cuál es su función en el organismo:	Efectos en el deporte:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ frutos secos, ✓ aceite de oliva ✓ o vegetal y ✓ todo tipo de semillas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ responsables de proteger el sistema cardiovascular ✓ forman parte de las membranas que recubren los órganos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ proporciona energía al cuerpo para que los músculos la utilicen en forma inmediata.

Cuadro 8: Grasas insaturadas.

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

5.9 Vitaminas:



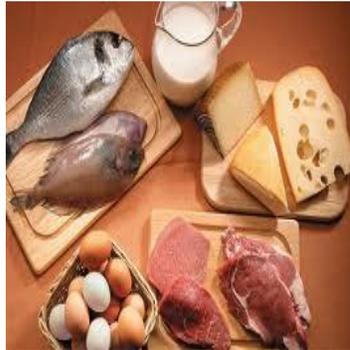
Presentes en:	Cuál es su función en el organismo:	Efectos en el deporte:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ cítricos, fuente de vitamina C ✓ verduras frescas, fuente de vitamina A ✓ aceite de oliva, fuente de vitamina E ✓ las carnes, leche y yogures, fuentes de vitaminas del grupo B ✓ Los huevos y el pescado, fuentes de vitamina D. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ reparación tisular (esto es, el intercambio gaseoso entre la sangre y los diferentes tejidos del cuerpo). ✓ Participan en el metabolismo energético (obtienen energía) y actúan también en la ✓ síntesis de colágeno. ✓ responsables de un correcto crecimiento 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estas evitan la formación de radicales libres en forma conjunta, que originan daño muscular, el cual se traduce en dolor y sensación de hinchazón muscular, e impide la recuperación del glucógeno muscular.

Cuadro 9: Vitaminas.

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

5.10 Minerales: son imprescindibles para un buen crecimiento.



Presentes en:	Cuál es su función en el organismo:	Efectos en el deporte:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ El calcio se halla en la leche y sus derivados, las legumbres, el pescado y los frutos secos. ✓ El fósforo se encuentra en estos mismos alimentos y en la carne. ✓ El hierro está presente en verduras de hoja verde, legumbres, carne y cereales integrales. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Calcio, fósforo y hierro imprescindibles para un buen crecimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayudan a satisfacer necesidades plasmáticas, ✓ tienen importantes funciones en el metabolismo de distintos tejidos. ✓ Intervienen también en una gran parte de las reacciones metabólicas de obtención de energía.

Cuadro 10: Minerales.

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

6. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

A continuación se indican las cantidades de alimentos que deben consumir diariamente. Se han ordenado los alimentos según su importancia para cubrir las necesidades nutricionales.

6.1 El Agua	
	
¿Por qué consumir?:	¿Cuánto debe consumirse diariamente?
<ul style="list-style-type: none">✓ regula nuestra temperatura,✓ lubrica nuestras articulaciones y✓ contribuye de forma decisiva a dar estructura y forma al cuerpo.	<ul style="list-style-type: none">✓ 6 a 8 vasos diarios para reemplazar la pérdida que se presenta con el sudor y la orina.

Cuadro 11: Agua

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

6.2 la Leche



¿Por qué consumir?:

- ✓ Aportan proteínas
- ✓ calcio.
- ✓ Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que este funcione normalmente.
- ✓ El calcio es esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes.

¿Cuánto debe consumirse diariamente?

- ✓ 3 tazas de leche y
- ✓ 1 yogurt o
- ✓ 1 rebanada de queso.
- ✓ Es preferible consumir la leche con menos grasa.

Cuadro 12: la Leche

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

6.3 Las carnes



¿Por qué consumir?:	¿Cuánto debe consumirse diariamente?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ aportan proteínas ✓ hierro y zinc. ✓ contiene además grasas que ayudan al desarrollo del cerebro en el niño y ✓ previenen las enfermedades del corazón. ✓ Las cecinas, embutidos, las vísceras (hígado, sesos), las carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero), contienen grasas saturadas y colesterol. Se deben consumir sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad. ✓ Se puede consumir huevos 3 veces a la semana, en reemplazo de la carne. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Una presa de pescado fresco o en conserva, o ✓ pollo, o pavo, o ✓ 1 taza de legumbres cocidas o 1 huevo. ✓ Es preferible consumir las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. ✓ Así cuidas tu corazón.

Cuadro 13: Las Carnes.

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

6.4 Verduras y Frutas



¿Por qué consumir?:	¿Cuánto debe consumirse diariamente?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Porque contienen vitaminas, otros ✓ antioxidantes, ✓ minerales y ✓ fibra, ✓ necesarios para prevenir la obesidad, ✓ las enfermedades del corazón y el cáncer. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 platos de verduras crudas o cocidas y ✓ 3 frutas ✓ Si se aumenta el consumo de frutas, verduras y legumbres, se mantendrá sano y en forma.

Cuadro 14: Verduras y Frutas

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

6.5 Pan, Arroz, Fideos o Papas



¿Por qué consumir?:	¿Cuánto debe consumirse diariamente?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro. ✓ El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pan (unidades 100gr) 2½ 1 1/2 ✓ Arroz, fideos, sémola, otros cereales en sopas, guisos o postres.(tazas en cocido) 2 1 ✓ Papas 2 1

Cuadro 15: Pan, Arroz, Fideos o Papas

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

6.6 Aceites y Grasas.



¿Por qué consumir?:	¿Cuánto debe consumirse diariamente?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Las grasas contribuyen al suministro de energía durante los entrenamientos prolongados y ✓ las competiciones de larga distancia, y ✓ de esta forma utilizar menos glucógeno. ✓ Se estima que aportan entre un 30 y un 50% de la energía total utilizada durante una sesión de entrenamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 4 a 6 cucharaditas de aceite aportan los ácidos grasos esenciales para tu salud. ✓ Prefiere los aceites vegetales (oliva, raps o canola, soya, maravilla o maíz) crudos. ✓ Consume frituras sólo en forma ocasional. ✓ Come máximo 2 cucharaditas de mantequilla, margarina o mayonesa en forma ocasional

Cuadro 16: Aceites y Grasas.

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

6.7 Disminuye tu consumo de azúcar.

- ✓ Recuerda que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).
- ✓ Consúmelos en poca cantidad y en forma ocasional.

6.8 Disminuye tu consumo de sal.

- ✓ Recuerda que las papas fritas, galletas saladas, suflitos y otros contienen mucha sal.
- ✓ Come menos de estos alimentos para crecer sano Sugerencias de comidas diarias.
- ✓ Comienza bien tu día, con un buen desayuno que incluya leche, pan o cereales y frutas.

7. SUGERENCIAS DE COMIDAS DIARIAS

Desayuno

- ✓ 1 vaso de agua
- ✓ 1 jugo o una fruta cítrica
- ✓ 1 pieza de pan o galletas (integral)
- ✓ 1 taza de leche

Media mañana

- ✓ 1 fruta o yogurt
- ✓ 1 vaso de agua

Almuerzo

- ✓ 1 ensalada de lechuga c/ tomate
- ✓ 1 guiso (cazuela, carbonada, legumbres o guiso de verduras), o
- ✓ 1 trozo de pescado, ave, o carne con arroz, fideos, arvejas o choclos.
- ✓ 1 fruta

Merienda

- ✓ 1 vaso de agua
- ✓ 1 taza de leche ½ pan con mantequilla

Cena

- ✓ 1 ensalada o guiso de verduras con huevo ½ pan
- ✓ 1 fruta

Muy importante... Alimentos	Cantidad sugerida para el día
Agua	6 a 8 vasos diarios
Lácteos	3 tazas de leche y 1 yogurt o queso
Pescados, carnes, huevos o legumbres	1 presa 4 veces/ semana o 1 taza de legumbres
Verduras	2 platos, crudas o cocidas
Frutas	3 frutas
Cereales, pastas o papas cocidas	1 o 2 platos
Pan (100gr)	1 1/2 a 2 1/2 unidades
Aceites y otras grasas	6 cucharaditas
Azúcar	Máximo 6 a 8 cucharaditas

Cuadro 17: Cantidad de alimentos sugerida para el día

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero

7.1 Consejos para estar más sano

- Consume diferentes alimentos durante el día.
- Aumenta el consumo de verduras, frutas y legumbres.
- Usa de preferencia aceites vegetales en tus comidas.
- Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo.
- Aumenta tu consumo de leche, ojala de bajo contenido graso.
- Consume menos sal.
- Consume menos azúcares.

8. RENDIMIENTO FÍSICO



Grafico 1: Rendimiento Físico

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: salud y deporte

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes. Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y este se relacionara con el metabolismo.

La alimentación de un deportista influye significativamente en su rendimiento físico, así en deportes de alta intensidad y larga duración como una carrera ciclista, un maratón, etc., el rendimiento está limitado, generalmente, por la disponibilidad de hidratos de carbono.

Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante, y después de un entrenamiento o una competición de estas características, optimizará los depósitos de glucógeno y, con ello, el rendimiento físico.

Un deportista necesita más proteínas y vitaminas que un sedentario; sin embargo, como el deportista generalmente consume más calorías, si toma una dieta variada y equilibrada, estará ingiriendo una cantidad adecuada de estos nutrientes.

A su vez, será necesaria una mayor ingesta de líquidos, para evitar la deshidratación y mejorar el rendimiento, sobre todo cuando la pérdida de sudor es importante.

8.1 Ejercicios para aumentar la estatura

No todo acaba en la pubertad. Es posible ejercitar los músculos durante toda la vida para que ganen largura. Algunos ejercicios, junto con una dieta equilibrada, permiten ganar centímetros con paciencia y constancia

8.1.1 Barra de colgar



Grafico 2: Barra de colgar.

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Salud y Deporte.

Se agarra la barra con las manos y se deja caer el peso muerto, sin tocar el suelo con los pies. Esto ayuda a enderezar la columna vertebral.

8.1.2 Tocarse las puntas de los pies:



Grafico 3: tocarse la punta de los pies.

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Salud y Deporte.

De pie, con los brazos estirados hacia arriba, mantener las piernas estiradas y bajar poco a poco el tronco hasta tocar las puntas de los pies. Mantener la posición durante unos segundos. Repetir unas cinco veces.

8.1.3 Boca abajo con las piernas levantadas:

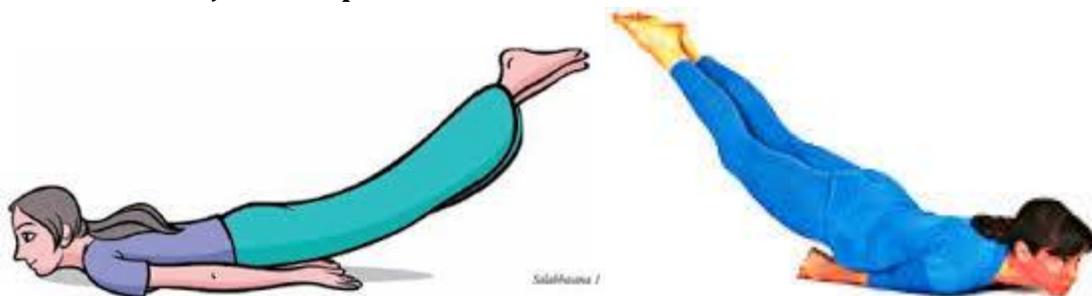


Grafico 4: levantar los pies.

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Salud y Deporte.

Estirados boca abajo, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo, junto al cuerpo. Levantar las piernas tan alto como sea posible mientras se mantienen los pies juntos. En cada repetición, intentar permanecer arriba durante cuatro segundos.

8.2 Alimentación y rendimiento físico

Sabiendo de la importancia de los carbohidratos cuando se realiza un ejercicio aeróbico prolongado, una mayor concentración de éstos en la dieta se acompaña de mayores reservas corporales de glucógeno, por lo que es preciso comenzar por aconsejar al deportista que consuma una dieta variada y equilibrada que contenga no menos de un 60% de la energía en forma de carbohidratos.

Es importante inculcar en el deportista la idea de que una dieta con menos carbohidratos de lo aconsejable puede ser el origen de una fatiga temprana. Ésta puede aparecer por:

1. Un agotamiento del glucógeno muscular.
2. Una hipoglucemia.
3. Algunos deportistas considerados como “sensibles” llegan a un estado de fatiga cuando su glucemia se reduce sólo moderadamente.

De esta manera, si una dieta contiene un porcentaje bajo de hidratos de carbono, la concentración de glucógeno muscular se sitúa por debajo del nivel normal para mantener un entrenamiento de alta calidad.

Por esto, se puede llegar a la conclusión, de que existe una relación directa entre el contenido muscular de glucógeno antes de la actividad física y el tiempo que tarda una persona en agotarse al realizar un ejercicio intenso y prolongado.

8.3 Relación gasto energético versus alimentación.

A continuación detallaremos el gasto energético que se da en el deporte y cuál es la sugerencia de alimentación para reponer dicho gasto.

8.3.1 Fútbol

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



¿Qué se pierde?:	¿Qué consumimos para recuperar?:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ proteínas, ✓ hidratos de carbono (glúcidos), lípidos (grasas), ✓ sales minerales, ✓ vitaminas y ✓ agua. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leche y derivados: ricos en proteínas, vitaminas B y A y en calcio ✓ Carnes, pescados y huevos: muy ricos en proteínas de gran calidad. ✓ Tubérculos, legumbres y frutos secos, aportan proteínas, vitaminas del grupo B y minerales. ✓ Verduras y frutas: contienen vitaminas, minerales y fibra en importantes cantidades. ✓ Pan, pastas, cereales y azúcar: aportan hidratos de carbono y en menor medida vitaminas y minerales. ✓ Aceites y grasas: lípidos y vitaminas liposolubles.

Cuadro 18: Gasto Energético Fútbol

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

8.3.2 Baloncesto

El basquetbolista necesita un cuerpo bien entrenado y bien nutrido, su necesidad de saltos y estirones requiere una gran energía a través de una correcta y equilibrada alimentación.



¿Qué se pierde?:	¿Qué consumimos para recuperar?:
<ul style="list-style-type: none">✓ Los carbohidratos son el combustible preferido para el basquetbol, ya que es el combustible dominante para la producción de energía aeróbica y también es el único combustible para la producción de energía anaeróbica a través de la glucólisis.	<ul style="list-style-type: none">✓ Leche✓ Cereales✓ Zumo natural de fruta✓ Lentejas✓ Salmón a la plancha con guisantes✓ Arroz con leche✓ Agua y pan✓ Yogur✓ Galletas✓ Ensalada de arroz con atún en aceite✓ Filete de pecha a la plancha con patatas asadas✓ pan con mermelada y /o aceite✓ Bocadillo de pavo✓ Macarrones con tomate✓ Pollo asado✓ Ensalada✓ Fruta✓ pan y agua✓ Leche con cereales✓ Guisantes con jamón✓ Pescado al horno con zanahorias

Cuadro 19: Gasto Energético Baloncesto

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

8.3.3 Natación

El rendimiento de un nadador está directamente relacionado con el tipo y la calidad de dieta que tenga. Los alimentos, el agua y el oxígeno constituyen los componentes por los cuales se obtiene la energía y los nutrientes necesarios para que el organismo funcione adecuadamente.



¿Qué se pierde?:	¿Qué consumimos para recuperar?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ El Agua ✓ Las Vitaminas ✓ Los Minerales ✓ Los Carbohidratos ✓ Las Grasas ✓ Las Proteínas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desayuno: 1 vaso de leche con cereales, 1 vaso de zumo de naranja o pomelo, 3 tostadas de pan integral untadas con mermelada y 1 huevo duro. ✓ Media mañana: 1 infusión, 1 tostado de jamón y queso y 1 fruta. ✓ Almuerzo: 500g. de carne, 1 plato hondo de ensalada a elección, 1 yogurt y 2 frutas. ✓ Media tarde: 1 batido de 1 fruta a elección y 1 tostado de jamón, queso y tomate. ✓ Cena: 500g. de pollo o pescado, 2 porciones de tarta de verduras a elección 1 yogurt y 2 frutas. ✓ Antes de acostarte: 1 vaso de zumo de frutas.

Cuadro 20: Gasto Energético Natación

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

8.3.4 Atletismo

Cuando usted va corriendo sus músculos emplean una mezcla de grasas y carbohidratos para producir energía, pero a medida que el ejercicio se vuelve más intenso la fuente de energía depende cada vez más de los carbohidratos y el gran problema es que tenemos reservas limitadas de los mismos (en los músculos y el hígado).



¿Qué se pierde?:

- ✓ En entrenamientos de resistencia, es importante asegurar un buen aporte de hidratos de carbono, llegando al 55-60% de la energía total ingerida.
- ✓ En entrenamientos de fuerza, se debe aumentar el aporte proteico llegando al 15-20% de la energía total ingerida.

¿Qué consumimos para recuperar?:

- ✓ **CREMA DE AVENA**
Empieza tu día con una crema de avena para un empujón de carbohidratos que libera energía lentamente. Investigadores en la Universidad Estatal de Pensilvania descubrieron que los hombres son capaces de entrenar más tiempo después de un desayuno con avena que si desayunan algo como el arroz inflado, que libera energía rápidamente.
- ✓ **HUEVOS**
Los huevos son una proteína completa, lo que significa que contiene todos los aminoácidos que tu cuerpo necesita para permitir que tus músculos se recuperen después de una carrera larga. Además, son una buena fuente de vitamina K, clave para tener huesos sanos.
- ✓ **YOGUR**
Además de ser una buena fuente de proteínas y calcio, el yogur natural contiene bacterias vivas, que ayudan al bienestar de tu intestino, lo cual lo hace también un aliado perfecto para los corredores.
- ✓ **COL**
La col es otro alimento con fuertes propiedades antiinflamatorias. Además de contener altos niveles de vitaminas A, B6, C y K, hierro y calcio, tiene ácido fólico (que es bueno para la circulación, una necesidad básica para los corredores).

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ BATATA O CAMOTE Con una gran dosis de vitaminas A y C, las batatas son también una buena fuente de potasio, hierro y oligoelementos como el magnesio y cobre, que son vitales para una función muscular saludable. ✓ FRUTOS SECOS Los músculos y el hígado solo pueden almacenar 2.000 kcal de glucógeno, lo cual significa que necesitas rellenar tus reservas de carbohidratos para carreras de 60, 90 minutos o más. Un buen ejemplo son los frutos secos. ✓ BANANA La banana es prácticamente toda carbohidratos, lo cual la convierte en una forma genial de repostar después de una larga carrera. La banana es también una buena fuente de potasio, que se pierde con el sudor durante el ejercicio. ✓ QUINOA La quínoa contiene los nueve aminoácidos esenciales, lo cual la convierte en una proteína completa, ideal para ayudar a que tus músculos se recuperen.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Cuadro 21: Gasto Energético Atletismo

Elaborado por. Darwin Játiva

Fuente: Esc. de Educación Básica “Fe y Alegría” Yayulihui Alto. Quero.

9. CONCLUSIÓN

El ejercicio o actividad física requiere de ciertos parámetros los cuales hay que cuidar con mucha frecuencia para evitar inconvenientes a futuro que puedan dañar o alterar el equilibrio del cuerpo humano. Tales patrones vienen dados por Dietas, Suplementos de la alimentación entre otros factores que pueden tornarse si se quiere como una rutina. A través de la actividad física el ser humano aporta grandes beneficios al cuerpo ya que esta aparte de trabajar el sistema muscular trabaja mucho con lo que es el sistema circulatorio, entre otros.

Es de suma importancia al realizar actividades físicas todo lo referente a lo que es la Nutrición del Deportista, ya que al realizar actividades físicas, el cuerpo pierde sustancias químicas a través de la transpiración y otros mecanismos dichas sustancias son necesarias y hay que reponerlas mediante dietas especiales para mantener un equilibrio químico en el cuerpo humano.

A pesar de los avances registrados en el campo de la nutrición deportiva y la importancia que una adecuada alimentación tiene para mejorar el rendimiento físico-deportivo, los deportistas olvidan con frecuencia incluir la planificación de una dieta y una pauta de hidratación óptimas dentro de la estrategia global de preparación para la práctica deportiva. Las adaptaciones fisiológicas y metabólicas del organismo como consecuencia del ejercicio físico conducen a la necesidad de aumentar la ingesta de calorías (de acuerdo al gasto energético) y de proteínas (en base a las necesidades tróficas del organismo). Igualmente, es preciso prestar una mayor atención a la ingesta de vitaminas y minerales, especialmente las vitaminas del grupo B, así como al cinc y al cromo. Esto permite optimizar el metabolismo de los hidratos de carbono, limitantes últimos de la duración del ejercicio.

10. BIBLIOGRAFÍA

- MATTY, Toloren, (1995) “Vitaminas y minerales en la salud y la nutrición” , Editorial Acribia, Pag.88
- LOPEZ, Josefina, (1999) “Nutrición y salud para todos , Segunda edición, Editorial Trillas, Pag.176
- ADOLFO, Pérez “Manual de preparación física y salud” , Editorial Coedis, Pag.88
- LOWENBERG, Mirian, (1970) “Los alimentos y el hombre” , Primera edición, Editorial Limusa, Pag.97
- WOOTTON MATTY, Steve, (1988) “Nutrición y deporte” , Editorial Acribia, Pag.51
- BENDER, Arnold , (1994) “Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos” , Editorial Acribia, Pag.325

10.1 WEBGRAFÍA

- www.rdfs.net/linked-docs/WFS-ECUADOR-notraducir.doc
- <http://www.eljardinonline.com.ar/derechosninosdepamp.htm>
- <http://www.monografias.com/trabajos65/necesidades-basicas-cultura/necesidades-basicas-cultura.shtml>
- <http://www.todonatacion.com/alimentacion>
- <http://www.espanol.ucanr.org/documents/Nutricionysalud1688.pdf>
- <http://www.viviendosanos.com/I200J/09/4-malos-habitos-alimenticios.html>
- <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>

6.8 MODELO OPERATIVO

FASE	ETAPAS	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	PRESUPUESTO	RESPONSABLE	TIEMPO
Presentación	1. Idea General de la alimentación balanceada y el aprendizaje	Presentar la idea central sobre la alimentación balanceada para el desarrollo del rendimiento físico	- Análisis de la idea general sobre alimentación balanceada y rendimiento físico -Debates grupales -Reflexiones sobre alimentos y rendimiento físico	- Computador - Videos - Micrófono - Proyector -Carteles	15\$	-Docentes de Séptimo Año de EBG -Autoridades educativas -Niños/as de Padres de Familia	Del 26 al 30 de Enero del 2015
Concientización	2Socialización de la alimentación balanceada y su relación con el rendimiento físico	Concientizar en un 100% a la comunidad educativa sobre el consumo apropiado de una alimentación balanceada para despertar el interés el rendimiento físico	-Conformación de los talleres de trabajos productivos -Exposición de Experiencias -Conclusiones Recomendaciones -Despejar inquietudes	- Computador - Videos - Micrófono - Proyector -Flash Memory	10\$	- Docente -Autoridades educativas -Facilitador nutricionista	2 de Febrero a 6 de Febrero del 2013

Planificación	3 Porciones Nutricionales 1 Información	Planificar la propuesta en base a las proporciones nutricionales para el desarrollo de las capacidades del rendimiento físico de los niños/as	-Estructurar grupos de trabajo -Análisis de las porciones nutricionales dentro de la propuesta -Debates -Exposiciones, criterios	- Computador - Videos - Proyector - Pizarra Virtual	20\$	- Docente de Séptimo Año de EBG. -Autoridades educativas -Consejo Ejecutivo -Facilitador Guía	Del 9 al 13 de Febrero del 2015
Socialización	2 Cambio	Socializar los respectivos cambios de actitud personal sobre el conocimiento de una alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento físico	-Lluvia de ideas sobre la socialización de los cambios de comportamiento de los niños/as en base al consumo de alimentos balanceados y rendimiento físico -Formar talleres productivos -Exposición de inquietudes, -Corregir errores	- Computador - Videos - CD - Proyector	15\$	-Docentes de la Institución -Autoridades del plantel -Niños/as -Padres de Familia	Del 16 al 20 de Febrero del 2015

Ejecución	3 Información Integral	Exteriorizar favorablemente la información integral de la importancia de consumir una alimentación balanceada y sus beneficios en el rendimiento físico	-Formar mesas redondas -Reflexiones acerca de la información integral de una alimentación equilibrada -Exteriorización del trabajo	- Computador - Videos - Material de oficina - Proyector	25\$	-Docente de Séptimo Año de EBG. -Autoridades educativas -Niños/as	Del 23 al 27 de Febrero del 2015
Verificación	4 Evaluaciones	Evaluar resultados de rendimiento físico en base al consumo de alimentos balanceados, para la toma de decisiones sobre las formas de alimentarse.	- Formar mesas redondas -Análisis de evaluación de los alimentos balanceados y rendimiento físico -Exteriorización de criterio - Debates de Exposición - Satisfacer inquietudes.	- Computador - Videos - Pliegos de papel - Proyector	10\$	- Docente -Autoridades educativas -Consejo Ejecutivo -Niños/as -Padres de familia	Del 2 al 6 de Marzo del 2015
Estructuración	5 Organización	Estructurar en un 100% la propuesta de la alimentación balanceada en base de los grupos nutricionales para el mejoramiento del rendimiento físico	-Establecer foros sobre la organización de la planificación de alimentos balanceados en base a los talleres productivos -Generar ideas -Sacar conclusiones	-Computador - Videos - CD -Proyector -Carteles -Flash Memory - Pizarra Virtual	25\$	- Docente -Autoridades educativas -Docente de Curso -Niños/as	Del 9 al 13 de Marzo del 2015

Comunicación integral	Beneficio Institucional	Informar a la comunidad educativa acerca de los beneficios que se obtiene al consumir una alimentación balanceada, por medios de la prensa para generar nuevas formas de alimentación que beneficien el rendimiento físico de los niños y niñas en estudio	-Conformar grupos de trabajo acerca de la alimentación balanceada y rendimiento físico en el salón de clases -Exposición del beneficio de los nutrientes -Selección de estrategias de consumo. Formulación de preguntas y respuestas	-Computador - Videos --Proyector -Carteles -Flash Memory	20\$	-Padres de familia -Autoridades educativas -Docentes -Niños/as -Comunidad Educativa	Del 16 al 20 de Marzo del 2015
Esquemización	7Diseño Funcional Alimenticio	Esquemizar el proceso de consumo de los alimentos balanceados en base de la proporciones nutricionales para genera rendimientos físicos significativos	-Formar mesas redondas -Planificar diseños funcionales -Poner a consideración -Sugerencias -Seguimiento de acciones	-Computador - Material de oficina -Proyector -Flash Memory - Carteles	15\$	-Docente -Consejo Ejecutivo - Rector -Director-	Del 23 al 27 de Marzo del 2015
Elaboración	Prototipo	Elaborar el prototipo de Los alimentos balanceados en base a un modelo básico que genere despertar el interés al alumno por el rendimiento físico	-Lluvia de ideas -Establecer el modelo básico de los alimentos balanceados que generen ambiente potencializado en el rendimiento físico.	-Computador - Videos - Material de oficina -Proyector - Matrices	10\$	-Docente - Rector -Director -Inspección general	Del 30 de Marzo al 3 de Abril del 2015

Redacción	Documentación	Redactar el documento mediante la selección de actividades para la asistencia técnica nutritiva y rendimiento físico a favor del inter aprendizaje entre docente y niños/as.	-Entrega de documento a los grupos conformados -Análisis de contenido -Criterio individuales y grupales -Conclusiones - Recomendaciones	-Hojas -Impresora -Material de oficina -Flash Memory	35\$	-Docente - Rector -Director -Niños/as	Del 6 al 10 de Abril del 2015
Presentación	Publicación	Presentar el documento sobre los alimentos balanceados y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as.	- Entrega del material -Exteriorizar el documento	-Hojas -Impresora -Flash Memory	40\$	- Niños/as - Padres de familia - Docente de curso	Del 13 al 17 de Abril del 2015

Cuadro N°.29: Modelo Operativo

Elaborado por: Darwin Játiva

Fuente: Escuela “Fe y Alegría”

7. BIBLIOGRAFÍA

- ALASTRUÉ A, S. (1983). *Valoracion Antropométrica del estado de nutricion y obesidad*. Barcelona: Med Clin.
- ALTAMIRANO, G. (2002). *Clasificacion de las verduras* . Mexico.
- ANTHONY, C. (1983). *Antonomía y Fisiología*. México: S.A DE CV.
- ANTÓN, L. (1989). *El Entrenamineto Deportivo en la Edad Escolar*. Malaga: Unisport.
- ARGENTE, H. (2009). *Simiología Medica: Eneñanza basada en el paciente*. EEUU.
- ARISTIZABAL, C. (2012). Tipos de Nutrición. *Nutrición*, 2.
- CARAMBULA, P. (2010). *Alimentacio Organica*. Lima - Peru: Sanar.
- CMEF. (1999). Cumbre Mundial Sobre Cultura Física. *Deportiva Mundial* , 27.
- COMIN, D. (2013). *dESORDEN EN LA aLIEMNTACIÓN*. Buenos Aires.
- CORNÚ. (2001). *Las legumbres en la alimentación*. Argentina: N.L.
- CUADROS. (Sabado de Febrero de 2012). Consejos para una alimentación balanceada. *El Comercio*, pág. A.
- EYMARD. (1989). *Actividad física y deportiva en niños y adolescentes*. Buenos Aires.
- FAO/ASMIA. (1998). *pERSPECTIVA aLIMENTARIAS*.
- FAO-OMS. (1997). *Grasas y Aceites en la nutrición Humana*. Roma.
- FORTEZA, d. I. (1994). *Entrenamiento Deportivo*. Mexico: Olimpia .
- HERALDO, E. (Miercoles de Enero de 2015). Dieta macrobiotica. *EL HERALDO*, pág. Suplemento Horizonte.
- JIMÈNEZ, P. (1996). *Mitos y realidades sobre alimentacion* . bogota.
- LICATA, M. (2010). Vitaminas Definición. *Medicos conscientes*.
- LLAVINA, N. (2007). *El debate los Alimentos Organicos*. Buenos Aires.
- LOPEZ, F. (2002). *Nutrición - Alimentación*. Lima - Perú.

- MARTINEZ, j. (2003). *Nutrición y Dietética*. Bogota: Sintesis.
- MATAIZ, J. (1995). *Grupos de Alimentos*. España: Masson.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, *Acuerdos Ministeriales No. 280-2006* ECUADOR.
- MONTESERIN, N. (1989). *carne sin grasa*. Buenos Aires: S.A.
- MONYEKI, D. (2010). *Salud Cardiovascular*. Africa: Council .
- NOLASCO, A. (2014). Importancia de las proteínas . *Salud Medicinas*, a.
- OPS/OMS, I. (1988). *Crecimiento y Desarrollo de los niños* . Guatemala: OMS.
- ORTEGA, P. (1997). *Estilos de vida saludable*. Madrid: S.A.
- ROMERO, A. Y. (2007). *Alimentación del deportista*. Madrid: Nut.
- UNIKEL, C. (2008). *Cuadernos de nutrición_ La investigación de los transtornos alimenticios*. México: S.A.

ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACION
ENCUESTA APLICADA A LOS **ESTUDIANTES** DEL SÉPTIMO AÑO DE EGB DE LA
ESCUELA DE EDUCACION BASICA “FE Y ALEGRIA DEL CASERIO YAYULIHUI ALTO
DEL CANTON QUERO”

Objetivo

Determinar el criterio de los niños/as sobre la alimentación balanceada, mediante la tabulación de los resultados obtenidos en la encuesta aplicada, para el mejoramiento del rendimiento físico

EN BASE A LA PREGUNTA MARQUE CON UNA (X) LA RESPUESTA CORRECTA

PREGUNTA. N° 1

¿Le gustaría consumir alimentos balanceados para superar el rendimiento físico??:

SI () NO ()

PREGUNTA. N° 2

¿Cree usted que el consumo de frutas permite obtener los nutrientes necesarios para un óptimo rendimiento físico?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

PREGUNTA. N° 3

¿Cree usted que las grasas aportan mayor energía que el consumo de los carbohidratos?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

PREGUNTA. N° 4

¿Cree usted que la inapropiada alimentación afecta en el rendimiento físico?

SI ()

NO ()

PREGUNTA. N° 5

¿En su casa los padres de familia incentivan sobre la importancia de consumir alimentos ricos en nutrientes y proteínas?

POCO ()

MUCHO ()

BASTANTE ()

NADA ()

PREGUNTA. N° 6

¿Para el desarrollo físico de los niños/as, cuál de las siguientes alternativas considera usted que es la apropiada?

ALIMENTACIÓN CHATARRA ()

DEPORTE ()

ALIMENTACIÓN BALANCEADA ()

ALIMENTACIÓN SIN HORARIO ()

PREGUNTA. N° 7

¿Para un mejor rendimiento físico de los niños/as, les gustaría que su profesor les dé a conocer sobre la importancia de consumir: frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos?

POCO ()

MUCHO ()

BASTANTE ()

NADA ()

PREGUNTA. N° 8

¿Conoce usted los grupos de nutrientes que favorecen el rendimiento físico en los niños?

SI ()

NO ()

PREGUNTA. N° 9

¿Considera que su docente está capacitado y actualizado para impartir conocimientos sobre alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as?

SI ()

NO ()

PREGUNTA. N° 10

¿ El docente en el establecimiento educativo realiza casas abiertas sobre los tipos de alimentos que deben consumir los niños/as para superar el rendimiento físico?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACION
ENCUESTA APLICADA A LOS **DOCENTES** DEL SÉPTIMO AÑO DE EGB DE LA
ESCUELA DE EDUCACION BASICA “FE Y ALEGRIA DEL CASERIO YAYULIHUI ALTO
DEL CANTON QUERO”

Objetivo

Determinar el criterio de los Docentes sobre la alimentación balanceada, mediante la tabulación de los resultados obtenidos en la encuesta aplicada, para el mejoramiento del rendimiento físico

EN BASE A LA PREGUNTA MARQUE CON UNA (X) LA RESPUESTA CORRECTA

PREGUNTA. N° 1

¿Le gustaría que sus niños/as consuman alimentos balanceados para superar el rendimiento físico?

SI () NO ()

PREGUNTA. N° 2

¿Cree usted que el consumo de frutas permite obtener los nutrientes necesarios para un óptimo rendimiento físico de los niños?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

PREGUNTA. N° 3

¿Cree usted que las grasas aportan mayor energía que el consumo de los carbohidratos?

SIEMPRE ()

A VECES ()

NUNCA ()

PREGUNTA. N° 4

¿Cree usted que la inapropiada alimentación afecta en el rendimiento físico de los niños/as?

SI ()

NO ()

PREGUNTA. N° 5

¿Incentiva a sus niños/as para que dialoguen con los padres de familia sobre la importancia de consumir alimentos ricos en nutrientes y proteínas?

POCO ()

MUCHO ()

BASTANTE ()

NADA ()

PREGUNTA. N° 6

¿Para el desarrollo físico de los niños/as, cuál de las siguientes alternativas considera usted que es la apropiada?

Alimentación Chatarra ()

Deporte ()

Alimentación Balanceada ()

Alimentación sin Horario ()

PREGUNTA. N° 7

¿Para un mejor desarrollo físico de los niños/as, como docente les da a conocer sobre la importancia de consumir: frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos?

POCO ()

MUCHO ()

BASTANTE ()

NADA ()

PREGUNTA. N° 8

¿Conoce usted los grupos de nutrientes que favorecen el rendimiento físico en los niños?

SI ()

NO ()

PREGUNTA. N° 9

¿Cómo docente está capacitado y actualizado para impartir conocimientos sobre alimentación balanceada y su incidencia en el rendimiento físico de los niños/as?

SI ()

NO ()

PREGUNTA. N° 10

¿Usted realiza casas abiertas sobre los tipos de alimentos que deben consumir los niños/as para superar el rendimiento físico?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACION

FICHA DE OBSERVACIÓN

TEMA: alimentación que se consume en la escuela Fe Y Alegría Yayulihui alto del Cantón Quero

AUTOR: Darwin Játiva Rosero

FECHA: Diciembre 2014

QUE ALIMENTOS USTED CONSUME DIARIAMENTE	SI	NO	A VECES
Frutas			
Verduras			
Vegetales			
Pan			
Papas fritas			
Gaseosas			
Arroz			
Carne			
Pollo			
Pescado			

PREGUNTAS DE LA OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1¿Considera usted alimentos a los suplementos inorgánicos (químicos)?

SI () No ()

2¿Considera usted los lípidos son sustancias que están presentes en los alimentos?

SI () No ()

3 ¿Cree usted que las vitaminas son compuestos orgánicos e inorgánicos que aportan al organismo los Nutrientes necesarios para la salud?

SI () No ()

4¿Piensa usted que los carbohidratos aportan gran cantidad de energía en las dietas humanas?

SI () No ()

5¿Considera usted que las grasas producen mayor energía que los hidratos de carbono?

SI () No ()

6¿Considera usted que la coordinación de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos dentro de las actividades físicas mejoran el rendimiento físico?

Si () No ()

7¿Cree usted que la resistencia física es la capacidad de la persona para resistir a la fatiga?

Si () No ()

8¿Considera usted que el aumento en el tamaño y masa corporal es el resultado del, proceso conocido como crecimiento?

Si () No ()

9¿Piensa usted que una alimentación adecuada favorece al rendimiento físico?

Si () No ()

10¿Está usted de acuerdo que una dieta balanceada ayuda a mejorar el rendimiento físico?

Si () No ()

**FOTOGRAFÍAS DE NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EGB DE LA
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FE Y ALEGRÍA AÑO LECTIVO
2014 - 2015**

