



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, nutrición y dietética en el rendimiento físico de los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”, de la Parroquia Macuma, Cantón Taisha, Provincia de Morona Santiago”.

Autor:

José Luis Medrano Coloma

Tutor:

Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez.

Ambato-Ecuador

2014

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Joffre Washington Venegas Jiménez, con C.I. 180152141-8, en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL “ANTONIO SAMANIEGO”, DE LA PARROQUIA MACUMA, CANTÓN TAISHA, PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO”. Desarrollado por el egresado: Medrano Coloma José Luis, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez.

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACION

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

Medrano Coloma José Luis

C.I. 160045842-4

Autor

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado sobre el tema: “LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL “ANTONIO SAMANIEGO”, DE LA PARROQUIA MACUMA, CANTÓN TAISHA, PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Medrano Coloma José Luis

C.C. 160045842-4

AUTOR

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

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: “LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL “ANTONIO SAMANIEGO”, DE LA PARROQUIA MACUMA, CANTÓN TAISHA, PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO”, presentada por: Medrano Coloma José Luis, egresado de la Carrera de: Cultura Física, promoción: 2012 - 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

PhD. Laura Martín Casado

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Ing. Edwin Fabricio Lozada T.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada en primer lugar a DIOS, por darme la vida y permitirme llegar a ver este momento.

A mi padre José Camilo, quien en el transcurso de mi vida me inculcó los valores y fue un compañero más en esta noble carrera, Narcisca Margarita madre luchadora, motivadora y amiga, a mi novia, a mis hermano, y a mi tío Vilén ya que me apoyó con la tutoría de la tesis.

José Luis

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios y a mi familia por su apoyo económico y moral en todo el tiempo de preparación hasta alcanzar mi título.

A los docentes de la Universidad Técnica de Ambato por brindarme los conocimientos en cada una de las tutorías recibidas

José Luis

INDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACION	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
ÁRBOL DEL PROBLEMAS	6
1.2.2. Análisis crítico	7
1.2.3. Prognosis	8
1.2.4. Formulación del Problema	9
1.2.5. Interrogantes de la Investigación.	9
1.2.6. Delimitación de la Investigación.....	9
1.2.6.1. Delimitación de Contenidos.....	9
1.2.6.2. Delimitación Temporal	10
1.2.6.3. Delimitación Espacial	10
1.2.6.4. Unidades de Observación:.....	10
1.3. Justificación.....	11
1.4. Objetivos	12
1.4.1. Objetivo General	12
1.4.2. Objetivos Específicos.....	13
CAPÍTULO II	14
MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Antecedentes Investigativos.....	14
2.2. Fundamentaciones.....	15
2.2.1. Fundamentación Filosófica	15
2.2.2. Fundamentación Pedagógica.....	15
2.2.4. Fundamentación Legal.	16
2.3. Categorización de Variables.....	18
2.3.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	19
2.3.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente	20
2.4. Categorías Fundamentales.....	21
2.4.1. Categorías de la Variable Independiente.....	21
2.4.2. Categorías de la Variable Dependiente	24
2.5. Hipótesis.....	32

2.6. Señalamiento de Variables	32
2.6.1. Variable Independiente	32
2.6.2. Variable Dependiente	32
CAPÍTULO III	33
3. MARCO METODOLOGICO	33
3.1. Enfoque de la Investigación	33
3.2 Modalidad de la Investigación	33
3.3. Niveles o Tipos de Investigación	34
3.3.1. Exploratoria	34
3.3.2. Descriptiva	34
3.4. Población y Muestra	35
3.5. Operacionalización de Variables	36
Variable Independiente	36
Variable Independiente	37
3.6. Plan para Recolección de la Información	38
3.7. Plan para el Procesamiento de la Información	39
3.8. Análisis e Interpretación de Resultados	39
CAPÍTULO IV	40
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	40
CAPÍTULO V	64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64
5.1. Conclusiones	64
5.2. Recomendaciones	64
CAPÍTULO VI	66
LA PROPUESTA	66
6.2. Datos informativos	66
6.3. Antecedentes de la Propuesta	66
6.4. Justificación	67
6.5. Objetivos	68
6.5.1. Objetivo General	68
Objetivos Específicos	68
6.6. Análisis de Factibilidad	69
6.7. Descripción de la Propuesta	70
6.8. Matriz del Plan de Acción	112
6.9. Plan de Acción	113
Administración	113
Previsión de la Evaluación	113
Bibliografía	114
Anexos	116

ÍNDICE DE CUADROS

Contenido	Pág.
Cuadro N° 1: Población y Muestra.....	35
Cuadro N° 2: Alimentación, Nutrición y Dietética.....	36
Cuadro N° 3: Rendimiento Físico.....	37
Cuadro N° 4:Recolección de Información	38
Cuadro N° 5: Conjunto Ordenado de Alimentos.....	40
Cuadro N° 6: Sustancias Nutritivas.....	41
Cuadro N° 7: Organismo Humano.....	42
Cuadro N° 8: Orden Alimenticio Disciplinado.....	43
Cuadro N° 9: Rendimiento Físico Eficiente.....	44
Cuadro N° 10: Vida Sana.....	45
Cuadro N° 11: Hidratación Adecuada	46
Cuadro N° 12: Marcas de Gasto Energético.....	47
Cuadro N° 13: Asesoramiento de Alimentación, Nutrición y Dietética.....	48
Cuadro N° 14: Dieta Apropiaada en su Alimentación	49
Cuadro N° 15: Estudiantes sin Desayuno.....	50
Cuadro N° 16: Alimentación fuera de horarios.....	51
Cuadro N° 17: Organismo Humano.....	52
Cuadro N° 18: Mala Alimentación.....	53
Cuadro N° 19: Con Guía Alimentaria mejoraría el Rendimiento Físico.....	54
Cuadro N° 20: Gusto a la Cultura Física	55
Cuadro N° 21: Hidratación Adecuada.....	56
Cuadro N° 22: Dosificar Marcas de Gasto Energético.....	57
Cuadro N° 23: Asesoramiento dentro de la Institución	58
Cuadro N° 24: Dieta apropiada en su alimentación	59
Cuadro N° 25: Cálculo Estadístico.....	61
Cuadro N° 26: Matriz del Plan de Acción.....	112

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Contenido	Pág.
Gráfico N° 1: Relación Causa Efecto.....	06
Gráfico N° 2: Red de Inclusiones Conceptuales.....	18
Gráfico N° 3: Constelación de ideas Variable Independiente.....	19
Gráfico N° 4: Constelación de ideas Variable Dependiente.....	20
Gráfico N° 5: Conjunto Ordenado de Alimentos.....	40
Gráfico N° 6: Sustancias Nutritivas.....	41
Gráfico N° 7: Organismo Humano.....	42
Gráfico N° 8: Orden Alimenticio Disciplinado.....	43
Gráfico N° 9: Rendimiento Físico Eficiente.....	44
Gráfico N° 10: Vida Sana.....	45
Gráfico N° 11: Hidratación Adecuada.....	46
Gráfico N° 12: Marcas de Gasto Energético.....	47
Gráfico N° 13: Asesoramiento de Alimentación, Nutrición y Dietética.....	48
Gráfico N° 14: Dieta Apropriada en su Alimentación.....	49
Gráfico N° 15: Estudiantes sin Desayuno.....	50
Gráfico N° 16: Alimentación fuera de horarios.....	51
Gráfico N° 17: Organismo Humano.....	52
Gráfico N° 18: Mala Alimentación.....	53
Gráfico N° 19: Con Guía Alimentaria mejoraría el Rendimiento Físico.....	54
Gráfico N° 20: Gusto a la Cultura Física.....	55
Gráfico N° 21: Hidratación Adecuada.....	56
Gráfico N° 22: Dosificar Marcas de Gasto Energético.....	57
Gráfico N° 23: Asesoramiento dentro de la Institución.....	58
Gráfico N° 24: Dieta apropiada en su alimentación.....	59
Gráfico N° 25: Región y aceptación y rechazo.....	61

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL “ANTONIO SAMANIEGO”, DE LA PARROQUIA MACUMA, CANTÓN TAISHA, PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO”.

AUTOR: Medrano Coloma José Luis

TUTOR: Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez . M. Sc.

Fecha: Enero del 2014.

El objetivo de este trabajo fue establecer la relación de la alimentación, nutrición y dietética con el rendimiento físico. Participaron de manera voluntaria 84 estudiantes de bachillerato y 3 docentes de educación física del Colegio Nacional “Antonio Samaniego” de la parroquia Macuma, provincia de Morona Santiago. Se les administró una encuesta en el mes de Septiembre del año 2013 sobre sus hábitos alimentarios, de nutrición y dietética. Los datos del estudio muestran una preocupante desinformación sobre alimentación, nutrición y dietética. Por lo que se ha observado una necesidad de promover un programa sobre hábitos alimentarios de nutrición y dieta, que servirá de apoyo para el proyecto educativo que implantará en esta institución.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación surge en la necesidad de establecer parámetros y procedimientos adecuados en cuanto alimentación, nutrición y dietética escolar para mejorar la salud, potencializar la actividad deportiva e incrementar el desarrollo de destrezas, reforzando así los procedimientos del inter-aprendizaje educativo, para realizar este trabajo partimos de la realidad existente en donde se observa de un consumo excesivo de alimentos inadecuados; luego de realizar dicha investigación plantear una propuesta que concientice y motive el consumo de alimentos nutritivos.

El capítulo I trata sobre EL PROBLEMA; el planteamiento del problema se contextualiza a nivel macro, meso y micro; mediante el árbol de problemas se hace un análisis crítico con causas y efectos; contiene la prognosis, la formulación del problema, interrogantes de la investigación, delimitación de la investigación en lo relacionado al campo, área, aspecto, delimitación espacial, temporal y unidades de observación; continúa con la justificación, los objetivos: general y específicos.

En el capítulo II consta el MARCO TEÓRICO, los antecedentes investigativos; las fundamentaciones: filosófica, indicamos las categorías fundamentales donde se procede a desglosar las variables independiente y dependiente de manera ordenada para su estudio hasta el planteamiento de la hipótesis o pregunta directriz y el señalamiento de variables.

En el capítulo III consta la METODOLOGÍA, el enfoque, las modalidades de la investigación, tipos o niveles de investigación, población y muestra, luego las matrices de operacionalización de la variable independiente y de la variable dependiente, las técnicas para la recolección de la información, plan para la recolección de información y el plan para el procesamiento de la información.

El capítulo IV contiene el ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS, para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva graficación basada en tablas y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

El capítulo V consta de las CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

En el capítulo VI consta LA PROPUESTA, con sus elementos: datos informativos, antecedentes, justificación, objetivo general, objetivos específicos, análisis de factibilidad, la fundamentación, la metodología, el modelo operativo, el plan de acción, la administración y la previsión de la evaluación.

Se concluye con la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 . Tema

“La alimentación, nutrición y dietética en el rendimiento físico de los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”, de la Parroquia Macuma, Cantón Taisha, Provincia de Morona Santiago”.

1.2 . Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

El Ecuador por estar ubicado en la zona tropical y atravesado por la cordillera de los Andes tiene una diversidad de climas y suelos ricos en nutrientes lo que permite el cultivo de una amplia gama de productos alimenticios tanto en frutas, cereales, legumbres, tubérculos, etc. que permiten abastecer los diversos mercados del país. Sin embargo no todos los ecuatorianos nos alimentamos adecuadamente; ya sea porque éstos no llegan a todos los hogares debido en unos casos a la falta del factor económico o al desconocimiento de las propiedades de cada uno de los productos, o a su vez de los malos hábitos alimenticios basados en comida chatarra que influyen directamente en la inadecuada alimentación de la población, la nutrición se da por diferentes causas , tales como socio económicas y culturales las que se repercuten más en el Ecuador siendo uno de los países del tercer mundo es donde se refleja más este problema ,tales como lo han demostrado las investigaciones realizadas, pudiendo manifestar que la desnutrición no solo afecta a los pre – escolares sino continúa con menor repercusión biológica al resto de la población.

A nivel de la **Provincia de Morona Santiago** existen comunidades eminentemente agrícolas las mismas que permiten un abastecimiento de productos

a los mercados, pero a pesar de esto la población no aprovecha debidamente los mismos para nutrir y fortificar su organismo; además la influencia de los medios como la televisión la radio que publican gran cantidad de anuncios de productos procesados que poco o nada ayudan en una alimentación adecuada; han modificado los hábitos alimenticios en la población especialmente en los niños y jóvenes, la desnutrición en sus diversas formas es la más común de las enfermedades sus causas se deben en general a los deficientes recursos económicos o enfermedades que comprometen el buen estado nutricional, según el manual internacional de clasificaciones de enfermedades es una complicación médica, posible pero que no puede prevenirse y que tienen un impacto muy importante sobre el resultado de los tratamientos, la población económicamente activa de la provincia de Morona Santiago está compuesta por el sector familiar empresarial artesanal indígena y campesina que se ha considerado como un sector informal y marginado que no tiene el apoyo gubernamental, ni fuentes de trabajo seguros que es lo que hacen que sus salarios sean bajos y por ende su alimentación es mala, la desnutrición se ve reflejada en el bajo rendimiento físico al presentar un bajo poder de asimilación de los aprendizajes, manifestadas en las diferentes asignaturas, en este caso en el área de educación física, la dietética es importante para la función intestinal y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer; por esto es importante ofrecer productos saludables que contengan la cantidad adecuada de fibra, según las necesidades de cada persona y la proporción correcta de nutrientes que aportan energía.

En la institución educativa que se lleva a cabo la investigación no está fuera de esta problemática pues existen varios casos de jóvenes entre ellos deportistas que no se alimentan adecuadamente y presentan problemas al realizar actividad física; además se observa un generalizado consumo de productos refinados que poseen cantidad de colorantes y que son fáciles de consumir, la crisis social que afecta a la comunidad es otro factor que conlleva a la desnutrición provienen de hogares

de escasos recursos económicos y desorganizados, producto de esto conlleva a que los estudiantes de Bachillerato sean el punto más vulnerable de problemas de desnutrición, por los malos hábitos alimenticios que adquieren por la falta de tiempo de sus madres que se ven obligadas a abandonar sus hogares para salir a trabajar desde muy temprano hasta muy tarde en las chacras, siendo una de la razón para que la alimentación de sus hijos sea baja en nutrientes por el exceso de consumo de comidas chatarras que se expende en el bar , lo que los hace propensos a enfermedades tales como: dolores de cabeza, mareos, dolores de estómago, agotamiento físico y mental.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

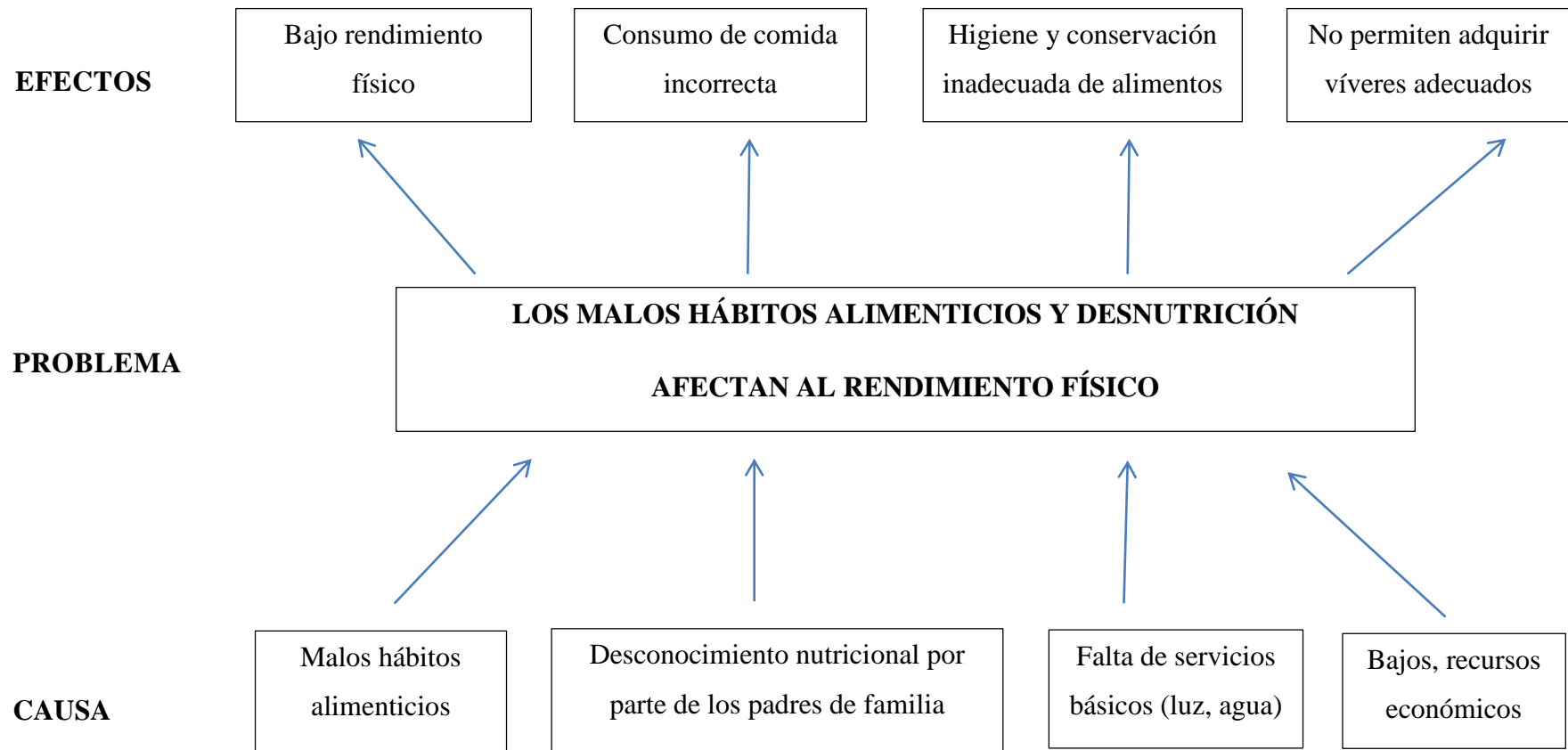


Gráfico N° 1 Relación Causa-Efecto

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.

1.2.2. Análisis crítico

Los malos hábitos alimenticios por parte de la población de la comunidad de Macuma, cantón Taisha, provincia de Morona Santiago, afecta en especial a los niños y jóvenes del Colegio Nacional “Antonio Samaniego” donde se realiza la investigación; este problema se debe a múltiples factores entre los que se destaca: una falta de concienciación en cuanto a su cultura, a la utilización del tiempo por parte de los padres a las actividades agrícolas (trabajo en la chacra) descuidándose de la alimentación de sus hijos lo que ocasiona permanentes enfermedades digestivas.

El desconocimiento de Nutrición y Dietética de las amas de casa por no tener fuentes de información, al igual no poder adquirir alimentos que contengan propiedades nutritivas y por conservar sus costumbres en su mayoría desconocen las propiedades nutritivas de cada uno de los productos que llevan a su mesa por lo que realizan mezclas inapropiadas que luego de consumirlas en ocasiones descomponen su organismo provocando una descompensación de proteínas, vitaminas y minerales lo que conlleva a problemas de crecimiento, anemia, cuadros de obesidad por una sobre saturación de calorías, es decir consumen comida incorrecta.

La falta de servicios básicos (agua, luz) no permiten conservar los alimentos ya que el clima es muy cálido húmedo y no poseen refrigeradora por la falta de energía eléctrica, el agua la utilizan del río o de pozos los mismos que no son aptos para consumo humano lo que ocasiona enfermedades.

Los bajos recursos económicos que ingresan a los hogares de Macuma, por los trabajos informales y en otros casos que no tienen ni siquiera ingresos económicos no permiten adquirir víveres adecuados que sirvan a los estudiantes para poder desenvolverse de mejor manera en el proceso de aprendizaje.

Todos estos factores desencadenan una inadecuada alimentación nutrición y dietética, mismos que no permiten al joven desenvolverse al cien por ciento tanto en sus actividades de aula como también en lo deportivo.

1.2.3. Prognosis

De seguir este problema, a futuro afectará en mayor número a los estudiantes de esta institución ya que su organismo no está preparado adecuadamente para desempeñarse tanto en la actividad física como en el trabajo de aula desencadenando en casos como: desconcentración en clases, falta de atención, descomposición estomacal, dolores de estómago, vómitos, desnutrición, bajo rendimiento escolar, agotamiento físico, estrés, obesidad, deserción escolar, pérdida de las habilidades psicomotrices, entre otros.

Considerando la ubicación geográfica de Macuma es difícil tener los servicios básicos que permitan vivir de manera adecuada, no hay alcantarillado, agua potable, energía eléctrica, lo que incide en la mala alimentación ya que no pueden tener refrigeradoras para conservar los alimentos, deben consumir el agua de los pozos y de los ríos los mismos que están contaminados y no son aptos para el consumo humano lo que ha provocado enfermedades en los estudiantes, de no darse solución a estos problemas tendrían complicaciones en su salud y por consiguiente bajarían más el rendimiento académico.

Los habitantes de Macuma no tienen trabajos fijos, laboran en las chacras para obtener los productos alimenticios para su consumo, en tal virtud hay una población de bajos recursos económicos por lo que no pueden adquirir víveres apropiados para alimentarse adecuadamente.

Por esta razón debemos tratar a tiempo esta situación para evitar problemas mayores; este trabajo va enfocado a realizar una concienciación tanto a padres de familia, autoridades, docentes y jóvenes sobre cómo alimentarse adecuadamente con los productos que tenemos en nuestro medio basándonos en sus características nutricionales y en la elaboración de dietas balanceadas.

1.2.4. Formulación del Problema

¿De qué manera afecta la alimentación, nutrición y dietética en el rendimiento físico en los estudiantes del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”?

- Variable Independiente: La alimentación, nutrición y dietética.
- Variable Dependiente: Rendimiento físico.

1.2.5. Interrogantes de la Investigación.

¿Qué tipo de alimentación, nutrición y dietética consumen los estudiantes de Bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego” parroquia Macuma, cantón Taisha, provincia de Morona Santiago, durante el primer quimestre del periodo lectivo 2013-2014.

¿Qué nivel de rendimiento físico hay en los estudiantes de Bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego” parroquia Macuma, cantón Taisha, provincia de Morona Santiago, durante el primer quimestre del periodo lectivo 2013-2014?

¿Se han planteado alternativas de solución al problema detectado en la Institución?

1.2.6. Delimitación de la Investigación

1.2.6.1. Delimitación de Contenidos

CAMPO: Educativo
ÁREA: Salud
ASPECTO: Práctica Deportiva

1.2.6.2. Delimitación Temporal

La presente investigación se llevó a cabo durante el mes de Septiembre 2013 hasta Febrero 2014.

1.2.6.3. Delimitación Espacial

Esta investigación se lo realizó a los estudiantes de Bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego” parroquia Macuma, cantón Taisha, provincia de Morona Santiago, durante el primer quimestre del periodo lectivo 2013-2014.

1.2.6.4. Unidades de Observación:

Docentes

Estudiantes

1.3. Justificación

La primera intención del investigador fue indagar sobre trabajos anteriores referentes a esta problemática, detectando que no existen estudios relacionados con el tema en tratamiento, en la Universidad Técnica de Ambato, tampoco en otras Universidades del país, por lo que el presente trabajo se constituye único y de **interés** personal por estar inmerso en el quehacer educativo y particularmente en el área de Educación Física, ya que para obtener buenos resultados en el campo deportivo es necesario que los estudiantes gocen de una buena salud.

El presente trabajo investigativo se desarrolló porque en la actualidad se observa en los estudiantes del bachillerato Colegio Nacional “Antonio Samaniego”, un consumo excesivo de alimentos inadecuados, una sobre ingesta de calorías que en muchos de los casos no son desgastadas a través de la actividad física desencadenando en problemas de sobrepeso; por el contrario hay otros casos de jóvenes que no desarrollan sus habilidades motrices durante la actividad física por presentar agotamiento físico inmediato, mareos, desatención síntomas que impiden el desarrollo de sus destrezas; problemática que al conversar con ellos manifiestan no haber desayunado antes de venir al colegio por esta razón surge la necesidad de investigar el tema que es de mucha **importancia** ya que mediante su investigación se determina la incidencia de la inadecuada alimentación, nutrición y dietética en el rendimiento físico de los estudiantes.

Los resultados obtenidos de la investigación serán de beneficio para los niños, padres de familia, profesor de educación física y autoridades del plantel los mismos que luego de realizar la investigación tendrán un cronograma de conferencias sobre alimentación adecuada.

El trabajo de investigación es **factible** de ejecutarlo ya que se tiene una preparación académica, los instrumentos necesarios, la colaboración de los actores, la orientación del tutor y lo que es más, la predisposición y deseo de buscar alternativas de solución para lograr cambio de actitud en las costumbres

alimenticias de los estudiantes de la institución, para que les permita ser **útiles** a la institución, a la comunidad en un ambiente saludable, respetando la biodiversidad y la diversidad cultural.

La investigación es muy **interesante** no solo para el investigador sino para todos los miembros de la comunidad educativa, ya que permitió conocer la realidad institucional en el aspecto de alimentación, nutrición y dietética.

Una vez desarrollada la investigación, los **beneficiarios** serán los miembros de la unidad educativa toda vez que es necesario mejorar las condiciones de vida para ejecutar con eficacia y eficiencia las tareas educativas, como también para que las nuevas generaciones tengan un documento tangible como fuente de consulta.

El trabajo está a disposición de las instituciones educativas, estudiantes, padres de familia, docentes y quienes se interesen y necesiten de esta información, a la vez se espera que la misma sirva como guía para conducirse de mejor manera, no solo en la institución sino en la comunidad entera.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

- Determinar la relación entre la alimentación, nutrición y dietética y el rendimiento físico de los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”, durante el primer quimestre del periodo lectivo 2013-2014”.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar el tipo de alimentación, nutrición y dietética que consumen los estudiantes de Bachillerato del colegio Nacional “Antonio Samaniego” de la parroquia Macuma, provincia de Morona Santiago, durante el primer quimestre del periodo lectivo 2013-2014.
- Analizar el nivel de rendimiento físico de los estudiantes de Bachillerato del colegio Nacional “Antonio Samaniego” de la parroquia Macuma, provincia de Morona Santiago, durante el primer quimestre del periodo lectivo 2013-2014.
- Diseñar una alternativa de propuesta que contribuya a solucionar el problema de alimentación, nutrición y dietética.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Luego de haber realizado las investigaciones previas en la Universidad Técnica de Ambato, se encontró un trabajo con similitud en la variable dependiente en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física Seminario de Graduación Informe de investigación de la:

Autor: Carrión Naula Juan Isidro, en el año 2011, con el tema: “LA DESNUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “JUAN MONTALVO ” DE LA CIUDAD DE AMBATO”, quien llega a las siguientes conclusiones:

Los docentes y estudiantes deducen que es necesario que el Colegio Universitario cuente con una guía alimentaria para manejar un control en la alimentación y que sea un beneficio para la Institución.

La venta de alimentos a los estudiantes en la periferia del Colegio no prestan las garantías de que están bien elaborados y no poseen los nutrientes necesarios e higiénicos para su consumo.

Las evaluaciones tomadas a los niños/as han demostrado un retraso en el “Desarrollo de la motricidad gruesa, después del cual se aplicará el Programa de Actividades Psicomotrices”

El autor manifiesta que no existe una planificación de la institución con miras a que los estudiantes tengan una preparación especial para que a futuro se consagren como deportistas de élite y representen al país.

En tal razón al hacer el análisis del proyecto de tesis encontrado, puedo manifestar que tiene similitudes en el aspecto de aplicación de técnicas psicomotrices en el desarrollo de la motricidad.

2.2. Fundamentaciones

2.2.1. Fundamentación Filosófica

El presente trabajo investigativo está centrado dentro del paradigma Crítico - Propositivo, porque nos permite involucrarnos con los actores en el problema realizar un análisis de la situación existente para luego proponer una alternativa de solución.

Comprometiendo a cada una de los elementos a cambiar dicha realidad; con los conocimientos previos y los que se irán forjando en el transcurso de la investigación para poder fijar un cronograma de concientización y capacitación mediante charlas y conferencias sobre alimentación adecuada dirigido a todos los actores involucrados en este tema de investigación.

2.2.2. Fundamentación Pedagógica

El Colegio Nacional “Antonio Samaniego” se propone cambiar el estilo de vida de los estudiantes en general, en este caso de los de bachillerato, mismos que desconocen de los hábitos alimentarios, por cuanto en el colegio no controlan el expendio de comida, uno de los factores es el no contar con un bar dentro del mismo, por lo tanto las personas que se dedican a la venta de comida durante la hora de receso la realizan de una forma indebida en higiene, una estrategia para lograr cambiar en algo los hábitos alimenticios dentro y fuera del plantel con los estudiantes de bachillerato, será poder contar con el apoyo en su mayoría de los docentes, manteniendo en sus clases charlas sobre la problemática, ya que afecta la misma directamente al aprendizaje en cada una de las asignaturas, por cuanto no mantienen una adecuada alimentación.

2.2.4. Fundamentación Legal.

Nos basamos a lo que dicen los diferentes cuerpos legales como explican cada uno de ellos:

La Declaración de los Derechos del Niño.

Aprobada el 20 de noviembre de 1959

Art. 1.- El niño disfrutará de todos los derechos enunciados en esta declaración.- Estos derechos serán reconocidos a todos los niños sin excepción alguna ni distinción o discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento u otra condición, ya sea del propio niño o de su familia.

Art. 2.- El niño gozará de una protección especial y dispondrá de oportunidades y servicios, dispensado todo ello por la ley y por otros medios, para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad. Al promulgar leyes con este fin, la consideración fundamental a que se atenderá será el interés superior del niño.

Art. 4.- El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social.- Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal. El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios de Médicos adecuados.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

CAPÍTULO ÚNICO

Art. 2.- literal a y b y el artículo 6 rezan lo siguiente:

Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal.

El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.

2.3. Categorización de Variables

Organizador Lógico de Variables

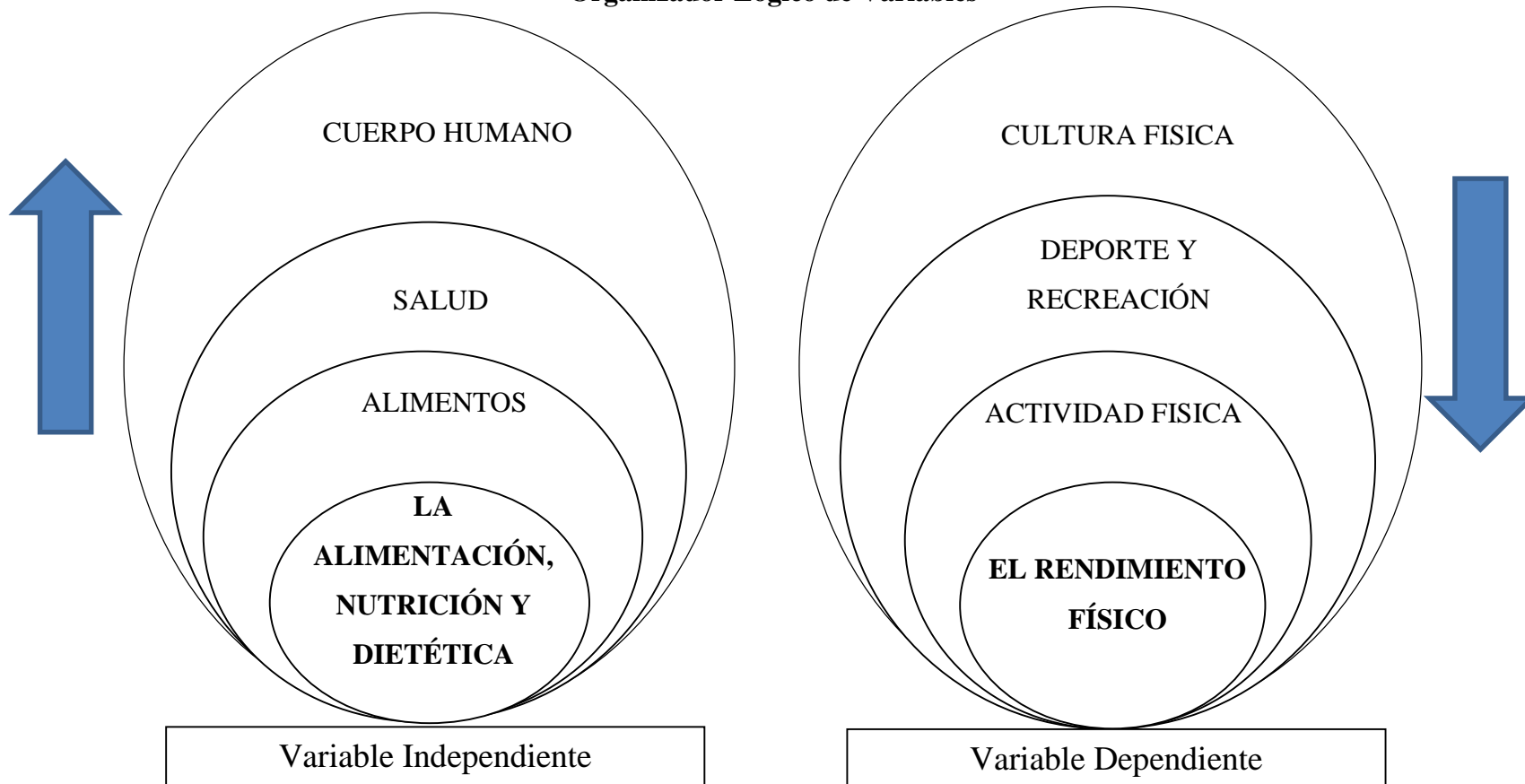


Gráfico N° 2 Inclusiones Conceptuales

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.

2.3.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente

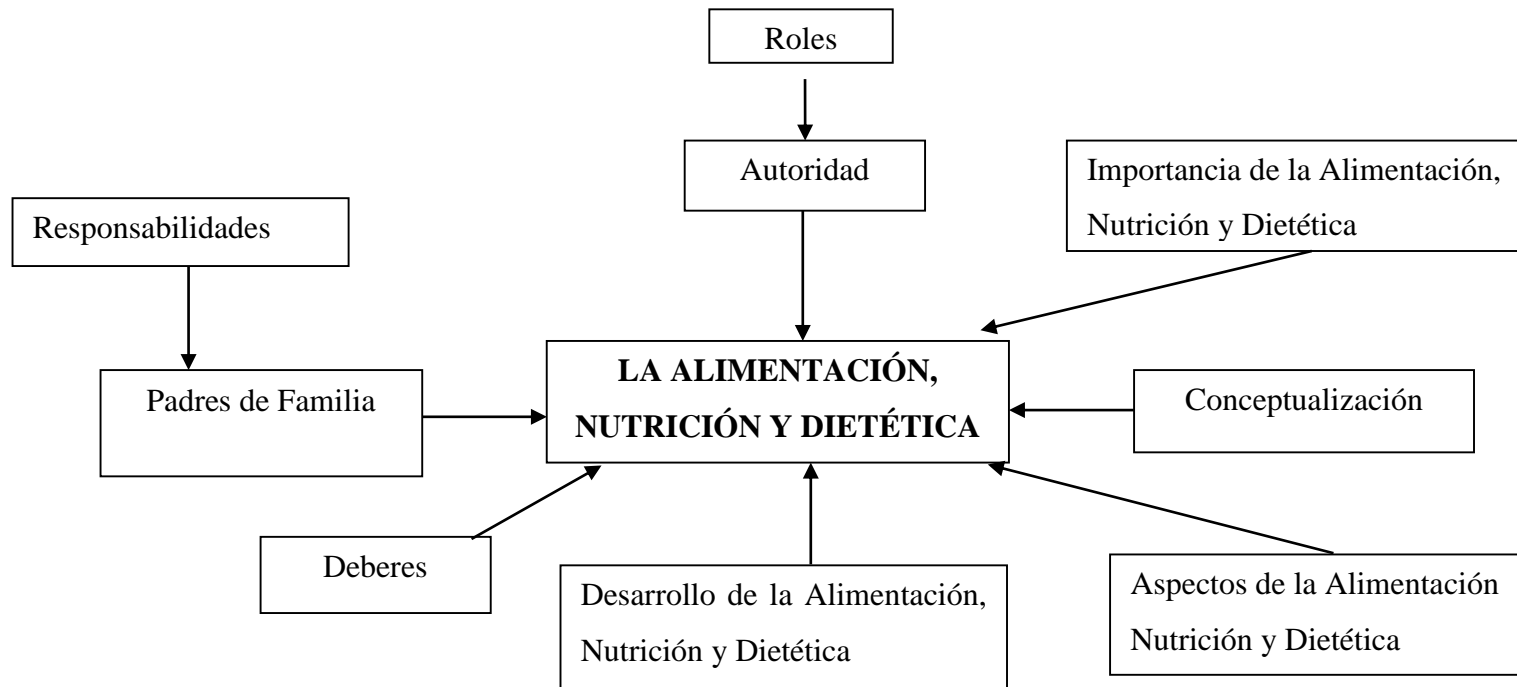


Gráfico 3: Constelación de Ideas de la Variable Independiente

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.

2.3.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

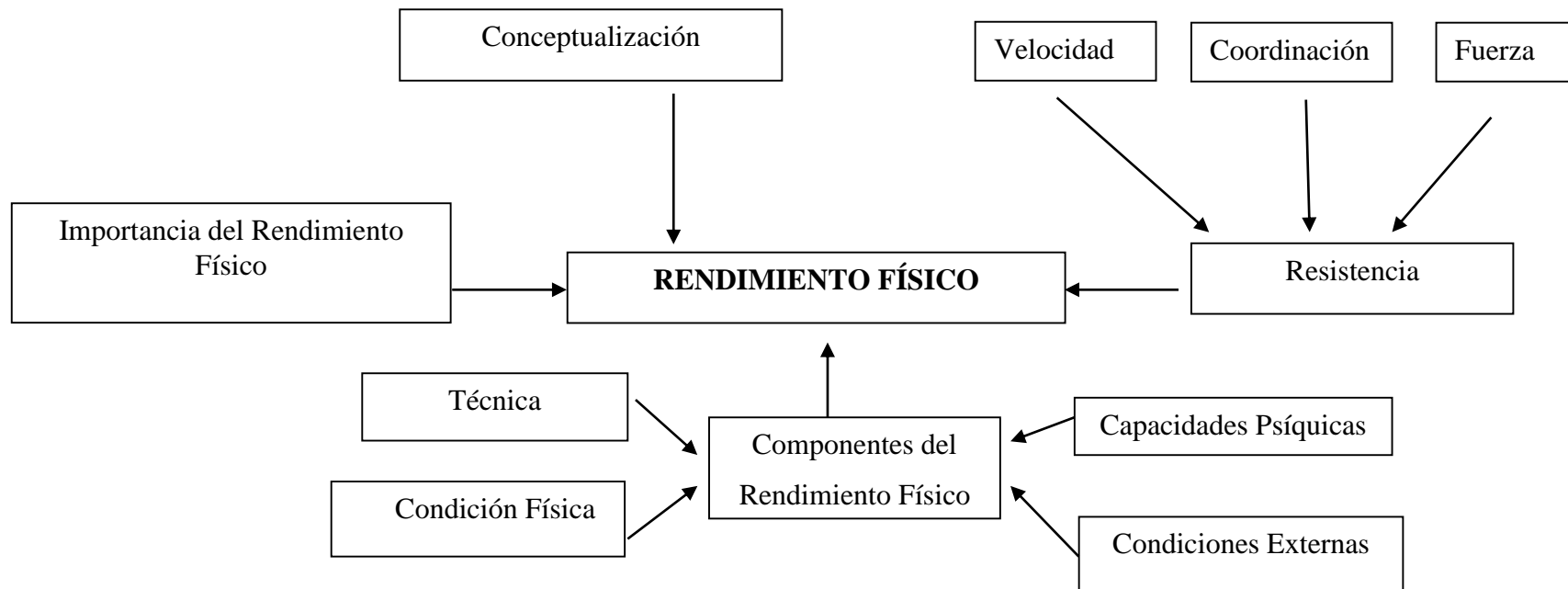


Gráfico 4: Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.

2.4. Categorías Fundamentales

2.4.1. Categorías de la Variable Independiente

El Cuerpo Humano

Se conoce como cuerpo humano a la estructura física y material con la cual estamos compuestos los seres humanos que habitamos el planeta tierra. A grandes rasgos, el cuerpo humano está conformado por la cabeza, que ocupa el lugar más alto del cuerpo, le siguen, yendo de arriba hacia abajo, el tronco y las extremidades superiores (brazos) e inferiores (piernas).

El cuerpo humano es una de las estructuras más sofisticadas existentes en la humanidad, ya que cuenta con una compleja organización interna que observa a su vez diversos niveles jerárquicos. Si miramos, exploramos o investigamos el cuerpo de algún ser humano, por dentro claro está, nos encontramos con aparatos como el digestivo, el respiratorio, los cuales a su vez están integrados en sistemas, que a la par están compuestos por órganos tan decisivos y vitales para la conservación y la supervivencia como puede ser el caso del corazón, por nombrar al más importante y el que mejor representa la vida de un cuerpo.

Pero esto nos es todo, sino que además estos órganos están formados por tejidos, que a su vez los forman células, las cuales además están compuestas por moléculas.

Salud

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso. En otras palabras, la

idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

Los Alimentos

Conceptualización

BENDER, A. E. (1994). Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos. Editorial Acribia, Zaragoza.-define que los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable. Para mantener la salud debemos conocer nuestras necesidades nutricionales así como la composición de los alimentos. De este modo podremos analizar si nuestra forma de alimentarnos es la correcta y modificar nuestra dieta si fuera necesario.

Alimento es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia. El término procede del latín *alimentum* y permite nombrar a cada una de las sustancias sólidas o líquidas que nutren a los seres humanos, las plantas o los animales.

Además de todo ello es importante saber que los alimentos se pueden clasificar en varios tipos.

Los orgánicos, son los que nos aportan vitaminas, grasas, hidratos de carbono y proteínas.

Los inorgánicos, agua y minerales. Es decir, nos aportan energía.

El alimento permite la regulación y el mantenimiento de las funciones del metabolismo. Sin alimentos, los seres vivos no pueden gozar de buena salud e incluso tienen posibilidades de morir. Los alimentos, por otra parte, actúan a nivel psicológico para brindar satisfacción. En estos casos, el alimento no cumple tanto una función nutritiva, sino que proporciona placer (como el caso de una hamburguesa o un chocolate).

Los nutrientes son las sustancias de los alimentos que resultan esenciales para el mantenimiento de los organismos vivos gracias a su accionar bioquímico. Estos nutrientes aportan energía y permiten metabolizar otras sustancias que resultan vitales. Las vitaminas, las proteínas y los carbohidratos son ejemplos de nutrientes orgánicos, mientras que el agua y los minerales son nutrientes inorgánicos.

La Alimentación, Nutrición y Dietética

El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc., que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales. El conjunto de alimentos que ingerimos debe cubrir las necesidades de nuestro organismo y aportar componentes promotores de salud que aumenten la esperanza y calidad de vida.

La **alimentación** es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.

Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Nutrición es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. El cuerpo humano necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones:

- Cubrir las necesidades energéticas.
- Formar y mantener las estructuras corporales.
- Regular los procesos metabólicos.
- Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición.

Una ciencia íntimamente relacionada con ellas es la **Dietética**, ya que ésta se ocupa de evaluar la idoneidad de las dietas, formular recomendaciones para mejorarlas, modificarlas con fines terapéuticos.

2.4.2. Categorías de la Variable Dependiente

El Rendimiento Físico

El rendimiento físico de un estudiante 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. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico.

La acepción de rendimiento físico deriva de la palabra parformer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

El enfoque bioenergética del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque psicológico, biomecánico, sociológico y cognitivo. No es exclusivo, pero es esencial para aprehender las características energéticas, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma del ejercicio (continua-discontinua).

Por lo tanto, consideramos un grupo de especialidades deportivas que presentan similitudes respecto a los factores limitantes y las cualidades energéticas requeridas. Mediante el análisis de sus récords, la carrera y la natación ofrecen un medio simple de aprehender el aspecto bioenergética del rendimiento deportivo.

Actividad Física

Al hablar de actividad física, dicho concepto trae consigo un sinnúmero de significados e ideas que permiten relacionarlo con cualquier aspecto de la vida diaria de una persona, como el simple hecho de asear el coche, atender a los hijos,

podar el jardín, ir de compras, y todas esas actividades que impliquen un gasto energético adicional al requerido por el organismo en su estado basal, como lo menciona Sánchez (1996), “la actividad física puede ser contemplada por el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. Por lo contrario, el ejercicio físico es adoptado como un conjunto de movimientos estructurados, de tareas realizadas y de acciones motrices encaminadas hacia un fin, previamente planeadas, organizadas y con unos objetivos claros. Mosston (citado por Manzano, 2004, p.60), define el ejercicio físico “como el acto voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal. Es fundamentalmente controlado cualitativa y cuantitativamente y tiene intencionalidad”. Sin embargo, en todos los documentos, investigaciones y trabajos que mencionan las acciones motrices como beneficio, no mencionan directamente el ejercicio físico como el concepto importante y específico, sino que dan alusión y trascendencia al concepto de Actividad Física, por ser, de algún modo, una palabra más precisa, elegante y entendible hacia cualquier tipo de población, implicando un conjunto más amplio de factores biológicos, personales y socioculturales.

Además, por ser un concepto ya establecido dentro de las investigaciones.

Se convierte así la actividad física en una manifestación más de la vida que aglutina tres dimensiones que irrumpen en el ser humano como son la biológica, personal y sociocultural. Llamándolo de un modo más completo como movimiento corporal, la experiencia personal y la práctica sociocultural, respectivamente. Aquí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones. (Devis, 2000, p. 12).

Para una definición más completa del concepto de Actividad física, se menciona a

González (2004), quien dice: “La actividad física consiste en interactuar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético... asimismo casi siempre es un practica social, ya que es un medio para interactuar con otras personas y su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones”. Por lo tanto, aunque la actividad física se relacione con las funciones básicas que cumple una persona en su quehacer diario, en las investigaciones se refieren a las actividades realizadas dentro y fuera de lo cotidiano y que permiten generar cambios y adaptaciones, tanto morfo-funcionales y fisiológicas como sociales y psicológicas, y que de algún modo, mejoren el estilo de vida de cada individuo. Devis (2000, p.64), nos aclara, “La actividad física saludable debe de ser una experiencia divertida, agradable y atractiva que llegue a cautivarnos. En algunos casos, estar excesivamente ofuscados en la distancia que debemos recorrer, el tiempo en que debemos hacerlo o la frecuencia cardiaca a que debemos realizarla, puede resultar contraproducente porque podemos obsesionarnos de tal manera que la práctica provoque desasosiego y ansiedad”. Así, la actividad física desde su semántica debe estar ligada a preservar la salud como componente y objetivo principal de su origen, precursora de la calidad de vida de los individuos, y de la creación de actitudes positivas hacia el bienestar de la personas.

De este modo, se puede concebir la actividad física como un concepto no solo integrador de la salud física del ser humano, sino también de la salud mental y social de las personas, como medio de mejoramiento cultural y acrecentamiento de la calidad de vida de los individuos.

Deporte y Recreación

Pérez, Aldo (2003: 5) considera que la Recreación como disciplina tiene el propósito de utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el

hombre aumente su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, a través de ocupar este tiempo con actividades creadoras que motiven su enriquecimiento profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

Por ello, la Recreación para Veblen, Thorstein (1899) debe representar una fuerza activa mediante la cual se desarrolle el individuo a plenitud, es decir, que permitirá el cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece y profundiza su concepción del mundo.

Según Plant, James (2009: 3) la Recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

En este sentido, las actividades recreativas son consideradas como una necesidad para todos los seres humanos, todas las edades y razas del campo y de la ciudad al reconocerse sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Para muchos, la palabra Recreación tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso, puede que la Recreación este revestida del particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

En este sentido, para Dumazedier, Joffre destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre citado por Pérez, Aldo (2003: 4), Recreación: Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Al reflexionar sobre este aspecto el profesor norteamericano Overstrut, Harry también citado por Pérez, Aldo (2003: 4) plantea que: La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En Argentina, durante una convención realizada en 1967, se define la Recreación citado por Hernández, Abel (2001: 9) como: Aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas, que le permite volver al mundo virtual de la naturaleza y la incorporación al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que pretende, en última instancia, su plenitud y su felicidad.

De acuerdo con Finley, Jhon (2009: 3) la Recreación se considera comúnmente como un tipo de experiencia, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, un sistema de vida para las horas libres, una expresión de la misma naturaleza del hombre, un movimiento organizado.

La apreciación de Pérez, Aldo y otros (2003: 5) es que la Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades, hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Por tanto se asume en este trabajo la definición anterior por explicitar las actividades que para muchas personas derivan experiencias satisfactorias y pasan a ser consideradas

como formas de recreación, aunque esencialmente esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que dan satisfacción, alegría y desarrollo.

Como términos que tipifican la definición de Recreación dada por diferentes autores se pueden inferir las siguientes: se realiza en tiempo libre; a voluntad de los participantes; brinda satisfacción inmediata; restablecimiento; diversión, descanso; desarrollo de la personalidad; variedad de actividades por su contenido; actividades de entretenimiento, expresión, aventura y socialización y actividades que pueden efectuarse individual o colectivamente.

Y en cuanto a sus principales objetivos en la sociedad sus regularidades están dadas en: satisfacer las necesidades básicas del ser humano; proporcionar salud; reducir las tensiones y el agotamiento de la vida moderna; favorecer la experiencia creativa y la apreciación estética; favorecer la vida familiar y personal; desarrollar la buena ciudadanía y una sociedad democrática y mejorar el medio ambiente, intentando vivir en una sociedad de ocio.

Al profundizar en este tema, la mayoría de los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que ella no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, lo que hace que esté ligada por tanto con la educación, auto-educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Entre las principales características socio-psicológicas de la recreación, en todas sus formas se encuentran que las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa; las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata; el elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación y la recreación es una forma de participación en la que el hombre

siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Y en las partes componentes de la Recreación como fenómeno socio-cultural Pérez, Aldo (2003: 11) distingue cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; entre ellos se distinguen:

- El tiempo de la Recreación, tiempo libre.
- Las actividades en una función recreativa.
- Necesidad recreativa.
- El espacio para la recreación.

Con relación al tiempo de la recreación, tiempo libre, la actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad y las formas de vida fuera de la producción, determinan la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

- El tiempo de trabajo.
- El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un estudio posterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, considerándolo como una parte específica del tiempo de la sociedad.

Cultura Física

Es la parte de la cultura que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

Abarca todo lo relacionado al uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación corporal a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.

De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. (**Cristina MARTÍNEZ, 2008**)

La Cultura Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo.

2.5. Hipótesis.

La alimentación, nutrición y dietética incide en el rendimiento físico de los estudiantes de Bachillerato del colegio Nacional “Antonio Samaniego”, de la parroquia Macuma, cantón Taisha, provincia de Morona Santiago durante el primer quimestre del periodo lectivo 2013-2014.

2.6. Señalamiento de Variables

2.6.1. Variable Independiente

La Alimentación, Nutrición y Dietética.

2.6.2. Variable Dependiente

Rendimiento Físico.

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. Enfoque de la Investigación

La investigación se desarrolla en base al paradigma crítico propositivo, porque diagnóstica, analiza la situación actual del problema institucional para poner una solución al mismo y cumplir con el aspecto propositivo que va más allá del diagnóstico y el análisis. El trabajo investigativo se enmarca en un paradigma cuanti-cualitativo porque dará información numérica a través de datos estadísticos que serán sometidos a análisis con apoyo del marco teórico.

Enfoque Cualitativo

La investigación se basa en la modalidad CUALITATIVA, el cual es un método establecido para estudiar de manera científica una muestra reducida de los objetos investigados, buscando comprender la problemática social en cuanto al tema de investigación como es la “La alimentación, nutrición y dietética” con la participación de los niños, jóvenes, autoridades y profesor de cultura física del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”, realizando un enfoque de la perspectiva interna mediante datos holísticos de la realidad dinámica institucional.

Para esta modalidad básica de investigación hemos tomado en cuenta lo siguiente:

3.2 Modalidad de la Investigación

El trabajo de investigación de campo se realizará en el mismo lugar que sucede el fenómeno investigado que es el Colegio Nacional “Antonio Samaniego”, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada.

Los involucrados en el problema son la comunidad educativa del colegio antes mencionado donde se recopilará la información necesaria para la investigación; la misma que permitirá plantear la hipótesis respectiva del porqué de este problema.

Investigación Documental – Bibliográfica

Se utilizará la consulta bibliográfica para ampliar y profundizar las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como: libros, revistas, periódicos, internet, otros trabajos de investigación, fuentes referentes al tema, cuya información contribuirá para la comprensión y análisis del problema planteado.

3.3. Niveles o Tipos de Investigación

Los niveles o tipos de investigación que se manejarán en el trabajo son: Exploratoria, Descriptiva y Asociación de Variables;

3.3.1. Exploratoria

El presente trabajo es de tipo exploratorio porque al sondear el problema para identificar las causas y efectos genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social

3.3.2. Descriptiva

La investigación es descriptiva porque se detalla las características del problema que comprende: la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa - efecto entre las variables de estudio.

Asociación de Variables

La investigación considera como objeto de estudio a los estudiantes de Bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego” ubicado en la parroquia Macuma, cantón Taisha, provincia de Morona Santiago, durante el primer quimestre del periodo lectivo 2013-2014.

3.4.Población y Muestra

Para el presente trabajo de investigación se ha tomado como universo de estudio 84 estudiantes de Bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”, de los cuales 28 cursan el primer año de bachillerato, 18 de ellos son varones y 10 mujeres, 33 en segundo de bachillerato, 24 son varones y 9 mujeres, 23 en tercero de bachillerato, 14 son varones y 9 mujeres, estos jóvenes están en una edad que comprende de los 15 a 19 años de edad, y 3 docentes, en su totalidad 87.

Cuadro N° 1: Población y Muestra.

ACTORES	NUMERO	% MUESTRA
Estudiantes de Bachillerato	84	100
Docentes	03	100
TOTAL	87	100

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.

3.5. Operacionalización de Variables

Variable Independiente

Cuadro N° 2: La alimentación, nutrición y dietética.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
La alimentación. Nutrición y Dietética es un proceso que incorpora el alimento al organismo, transformándolos y escogiendo lo conveniente para el ser vivo.	Conjunto	-Ordenado	- ¿Conoce usted que nuestro organismo necesita de un conjunto ordenado de alimentos?	Encuesta con cuestionario dirigido a los docentes y a estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”
	Alimento	-Sustancias	-¿Cree que los alimentos que usted consume contienen sustancias nutritivas?	
	Organismo	-Humano	-¿La Dietética es importante para el organismo humano?	
	Disciplina	-Orden alimenticio	-¿En su hogar mantienen un orden alimenticio disciplinado?	

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.

Operacionalización de la Variable

Variable Dependiente

Cuadro N° 3: Rendimiento Físico

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar.	Capacidad Actividades Gasto Energético Marcas	-Eficiencia - Motrices -Hidratación -Dosificar	-¿Considera que su rendimiento físico es eficiente? -¿Las actividades motrices ayudan a mantener una vida sana? -¿Para el gasto energético realiza la hidratación adecuada? -¿Es necesario dosificar las marcas de gasto energético?	Encuesta con cuestionario dirigido a los docentes y estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.

3.6. Plan para Recolección de la Información

La presente recolección de la información está dirigida a los estudiantes del bachillerato del colegio nacional “Antonio Samaniego” y a los docentes de educación física del plantel, sobre alimentación, nutrición y dietética en el rendimiento físico, la investigación se la realizó directamente en el mismo plantel en el mes de Septiembre del 2013, aplicando una encuesta a los implicados, para lograr contar con una información real de la problemática, y así poder establecer una posible solución.

PREGUNTA	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A quiénes está dirigido?	Estudiantes de Bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego” y docentes del plantel
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la Alimentación, Nutrición y Dietética en el Rendimiento Físico
¿Quién investiga?	El investigador: José Luis Medrano C.
¿Cuándo?	En Septiembre del 2013
¿Lugar de la recolección de la información?	Colegio Nacional “Antonio Samaniego”.
¿Cuántas veces?	Prueba piloto y Encuestas
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas a estudiantes (Anexo I) Encuesta a docentes (Anexo II)
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	En el trabajo

Cuadro N° 4: Recolección de Información.
Elaborado por: José Luis Medrano

3.7. Plan para el Procesamiento de la Información

- Se palpó y se realizó un análisis previo de la problemática preocupante en la institución educativa , ya que nos dimos cuenta como docentes que el rendimiento tanto académico como físico son preocupantes por los malos hábitos alimenticios.
- Se llevó a cabo una encuesta tanto para los docentes y a los estudiantes del bachillerato.
- Se analizó los resultados de la encuesta.
- Se comprobó y se verificó la hipótesis mediante la prueba del chi cuadrado.
- Se estableció las respectivas conclusiones y recomendaciones.

3.8. Análisis e Interpretación de Resultados

- Se analizó los resultados obtenidos, realizando una tabla de tabulación de datos en el programa de Excel versión 2013.
- Con las deducciones obtenidas se realizó una alternativa de solución (manual para la promoción de hábitos alimentarios de nutrición y dieta dirigida a los padres de familia y estudiantes del bachillerato, del colegio Nacional “Antonio Samaniego”

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a: Estudiantes de bachillerato Colegio Nacional “Antonio S”

Pregunta N° 1: ¿Conoce usted que nuestro organismo necesita de un conjunto ordenado de alimentos?

Cuadro N° 5: Conjunto ordenado de alimentos.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	53	63,00
No	31	37,00
Total	84	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes.

Gráfico N° 5: Conjunto ordenado de alimentos.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Conjunto ordenado de alimentos, 53 estudiantes que corresponden al 63,00% contestaron que sí; 31 estudiantes que corresponden al 37,00 % contestaron no.

En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los estudiantes dijeron si porque conocen que nuestro organismo necesita de un conjunto ordenado de alimentos, para así cubrir las necesidades de todos los nutrientes. “Hay que comer un poco de todo y no demasiado de nada”.

Pregunta N° 2: ¿Cree que los alimentos que usted consume contienen sustancias nutritivas?

Cuadro N° 6: Sustancias Nutritivas.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	29,00
No	60	71,00
Total	84	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes.

Gráfico N° 6: Sustancias Nutritivas.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Sustancias Nutritivas, 24 estudiantes que corresponden al 29,00 % contestaron que sí; 60 estudiantes que corresponden al 71,00 % contestaron no.

En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los estudiantes dijeron no, porque no creen que los alimentos que consumen contengan sustancias nutritivas, ya que los padres de familia desconocen de los mismos, por tal razón se alimentaban de una forma desorientada.

Pregunta N°3: ¿La dietética es importante para el organismo humano?

Cuadro N°7: Organismo humano.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	45	54,00
No	39	46,00
Total	84	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes.

Gráfico N° 7: Organismo humano.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta, Organismo humano, 45 estudiantes que corresponden al 54,00 % contestaron que sí; 39 estudiantes que corresponden al 46,00 % contestaron no.

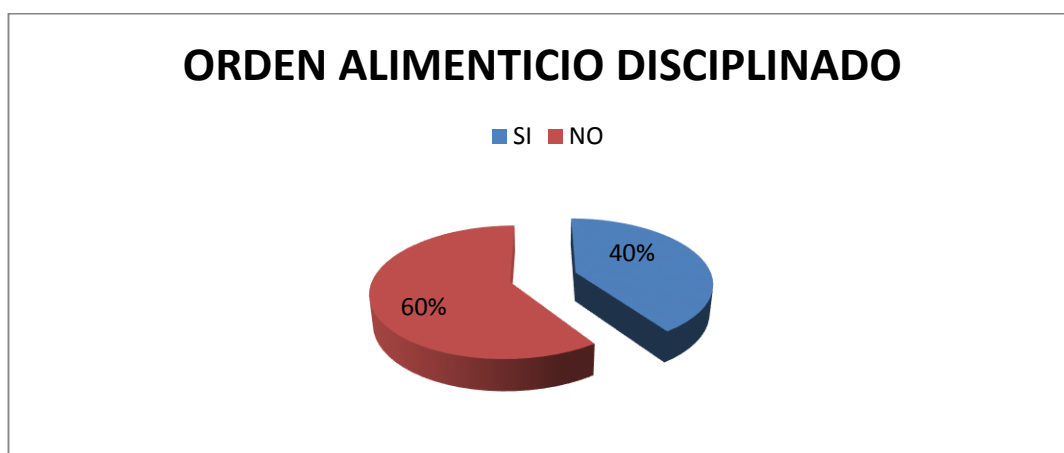
En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los estudiantes dijeron si consideran que la Dietética es importante porque el organismo necesita de alimentos variados y en dosis adecuadas.

Pregunta N° 4: ¿En su hogar mantienen un orden alimenticio disciplinado?

Cuadro N° 8: Orden Alimenticio Disciplinado.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	34	40,00
No	50	60,00
Total	84	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes.

Gráfico N° 8: Orden Alimenticio Disciplinado.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta, Orden Alimenticio Disciplinado, 34 estudiantes que corresponden al 43,00 % contestaron que sí; 50 estudiantes que corresponden al 57,00 % contestaron no.

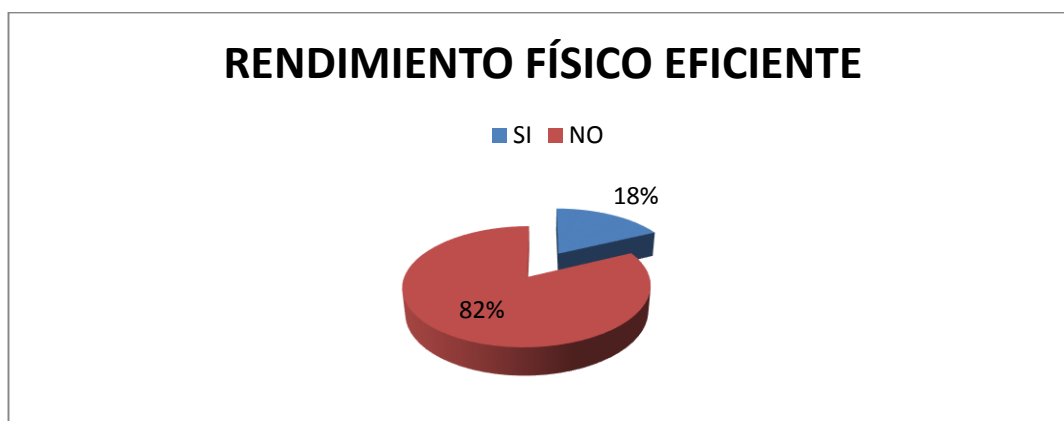
En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los estudiantes dijeron no, porque no mantienen un orden alimenticio disciplinado, en primera instancia por la cuestión económica, el desconocimiento y ausencia de sus padres por dedicación a la chacra y no a la familia.

Pregunta N° 5: ¿Considera que su rendimiento físico es eficiente?

Cuadro N° 9: Rendimiento Físico Eficiente.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	18,00
No	69	82,00
Total	84	100%

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes.

Gráfico N° 9: Rendimiento Físico Eficiente.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta, Rendimiento Físico Eficiente, 15 estudiantes que corresponde al 18,00 % contestaron que sí; 69 estudiantes que corresponden al 82,00 % contestaron no.

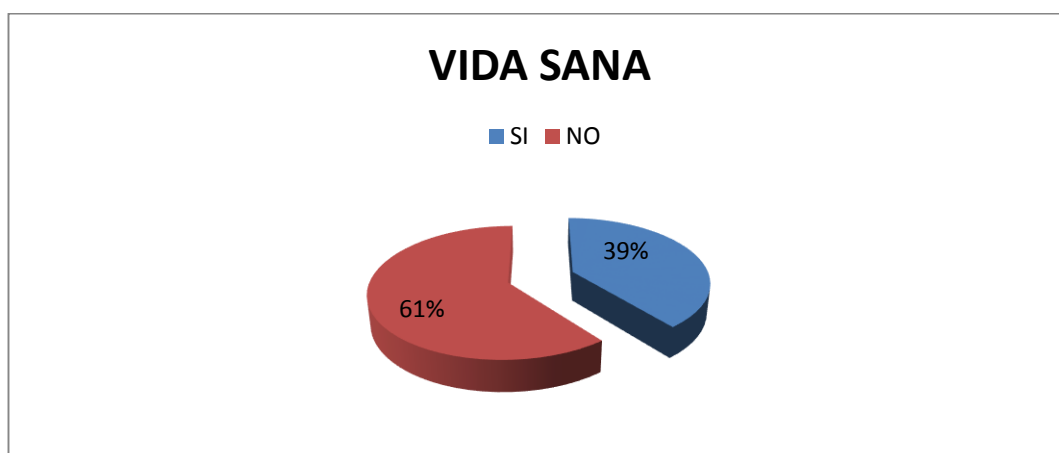
En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los estudiantes dijeron no, porque consideran que su rendimiento físico no es eficiente por el hecho que el mismo depende de la Alimentación, Nutrición y Dietética, la cual no poseen en cada uno de sus hogares por desconocimiento de sus familiares a cargo.

Pregunta N°6: ¿Las actividades motrices ayudan a mantener una vida sana?

Cuadro N°10: Vida Sana.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	33	39,00
No	51	61,00
Total	84	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes.

Gráfico N° 10 : Vida Sana.

ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN

A la pregunta, Vida Sana, 33 estudiantes que corresponden al 39,00 % contestaron que sí; 51 estudiantes que corresponden al 61,00 % contestaron no.

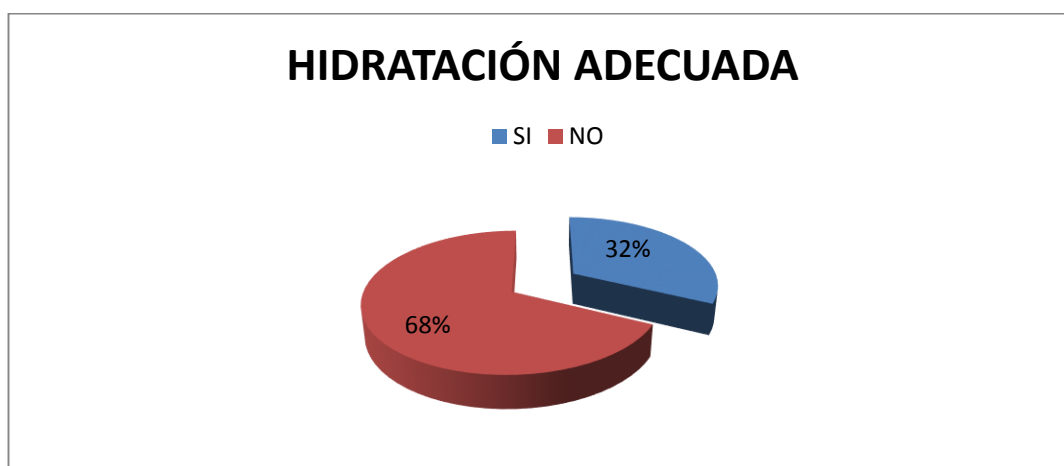
En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los estudiantes dijeron no, porque no consideran que las actividades motrices ayudan a mantener una vida sana, ya que respetan sus creencias y dentro de la misma antes de las actividades motrices, ellos dedican la mayoría de tiempo al trabajo en el campo.

Pregunta N° 7: ¿Para el gasto energético realiza una hidratación adecuada?

Cuadro N° 11: Hidratación Adecuada.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	32,00
No	57	68,00
Total	84	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes.

Gráfico N° 11: Hidratación Adecuada.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Hidratación Adecuada, 27 estudiantes que corresponden al 32,00 % contestaron que sí; 57 estudiantes que corresponden al 68,00 % contestaron no.

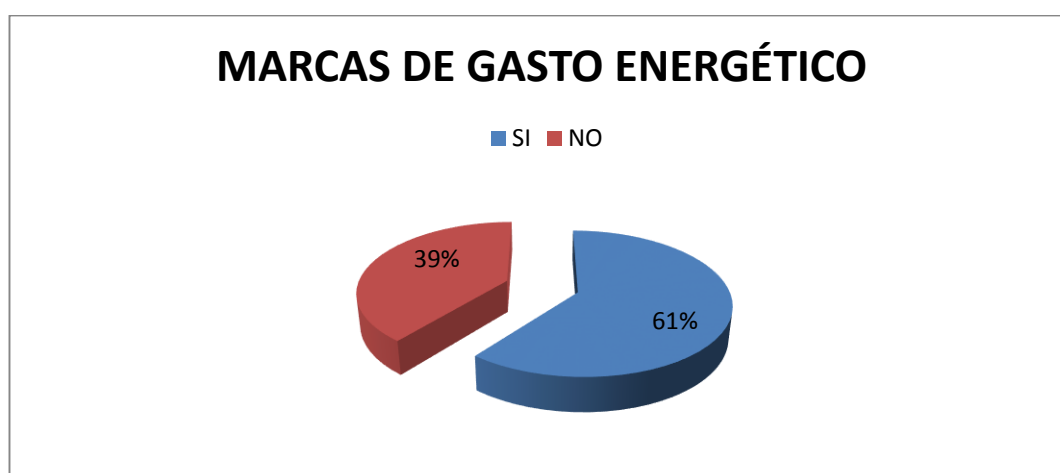
En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los estudiantes dijeron no, porque luego del gasto energético no realizan una hidratación adecuada, ya que en la comunidad no cuentan con el servicio básico de agua potable.

Pregunta N° 8: ¿Es necesario dosificar las marcas de gasto energético?

Cuadro N° 12: Marcas de Gasto Energético.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	51	61,00
No	33	39,00
Total	84	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes.

Gráfico N° 12: Marcas de Gasto Energético.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Gasto Energético, 51 estudiantes que corresponden al 61,00 % contestaron que sí; 33 estudiantes que corresponde al 39,00 % contestaron no.

En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los estudiantes dijeron si porque es necesario dosificar las marcas de gasto energético, para que puedan desempeñarse de una manera positiva durante las clases, y en este caso con la asignatura de educación física.

Pregunta N° 9: ¿Si la institución brindaría asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética, lo apoyaría?

Cuadro N° 13: Asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	80	95,00
No	04	5,00
Total	84	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes.

Gráfico N° 13: Asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética, 80 estudiantes que corresponden al 95,00 % contestaron que sí; 04 estudiantes que corresponden al 5,00 % contestaron no.

En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los estudiantes dijeron si porque desean que la institución brinde asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética, para que los alimentos que ingerimos cubran las necesidades de nuestro organismo y aporten componentes promotores de salud que aumenten la calidad de vida.

Pregunta N°10: ¿Estaría dispuesto a aplicar una dieta apropiada en su alimentación?

Cuadro N°14: Dieta apropiada en su alimentación.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	66	79,00
No	18	21,00
Total	84	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a estudiantes.

Gráfico N°14: Dieta apropiada en su alimentación.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Dieta apropiada en alimentación, 66 estudiantes que corresponden al 79,00 % contestaron que sí; 18 estudiantes que corresponde al 21,00 % contestaron no.

En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los estudiantes dijeron si porque quieren aplicar una dieta apropiada en su alimentación, con el objetivo de que esta aporte todos los nutrientes que nuestro organismo precisa.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a: Docentes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio S”

Pregunta N° 1: ¿Ha notado usted que los estudiantes vienen a clases sin desayunar?

Cuadro N° 15: Estudiantes sin desayuno.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	03	100,00
No	00	00,00
Total	03	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Gráfico N° 15: Estudiantes sin desayuno

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Estudiantes sin Desayuno, los 03 docentes que corresponden al 100,00 % contestaron que sí.

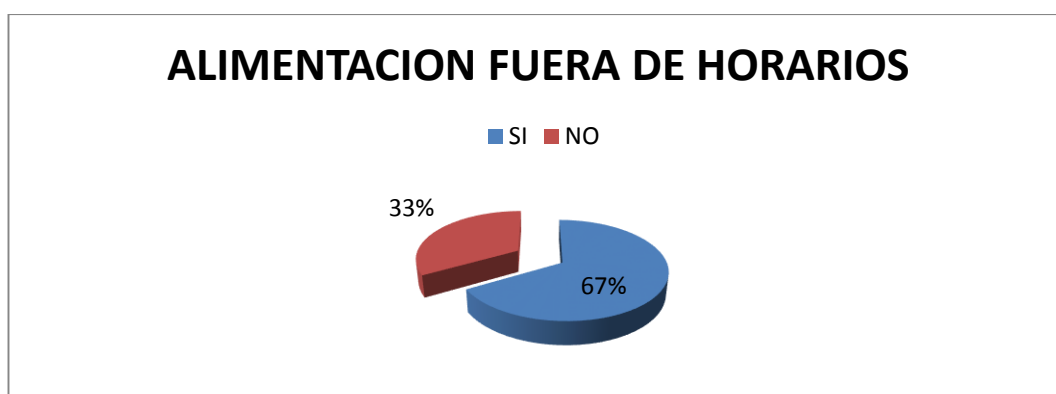
En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los docentes, si han notado que los estudiantes vienen a clases sin desayunar ya que se puede visualizar focos de desnutrición en los estudiantes, por esta causa el rendimiento físico se verá afectado notablemente, los recursos económicos, jóvenes al cuidado de otros familiares, la situación demográfica no permite que tengan tiempo para preparar sus alimentos.

Pregunta N° 2: ¿Considera que los estudiantes se alimentan fuera de los horarios debidos?

Cuadro N° 16: Alimentación fuera de horarios.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	02	67,00
No	01	33,00
Total	03	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a docentes.

Gráfico N° 16: Alimentación fuera de horarios.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Alimentación Fuera de Horarios, 02 docentes que corresponden al 67,00 % contestaron que sí; 01 que corresponde al 33,00 % contesta no.

En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los docentes son conocedores que los estudiantes se alimentan fuera de los horarios debidos, aquello permite entender que la alimentación de los estudiantes es desordenada, esta costumbre es perjudicial para la salud si conocemos que los alimentos que consumen no poseen los nutrientes necesarios para que el organismo asimile y nutra de una forma favorable y el rendimiento físico mejore.

Pregunta N°3: ¿Existe en el colegio normas o una guía para controlar la alimentación de los señores estudiantes?

Cuadro N° 17: Guía nutricional en el colegio.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	00	00,00
No	03	100,00
Total	03	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a docentes.

Gráfico N° 17: Organismo Humano.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Organismo Humano, 03 docentes que corresponden al 100% contestaron que no.

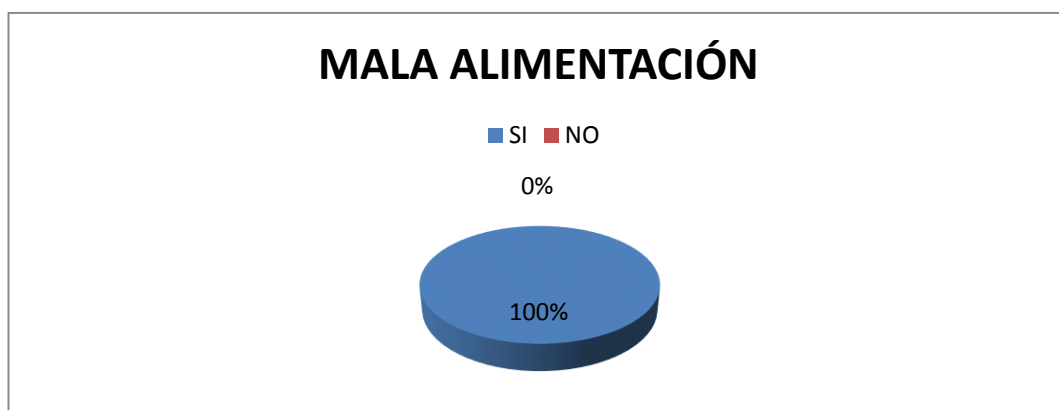
En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los docentes indican que la institución no cuenta con una guía alimentaria, por lo que se hace imprescindible presentar a las autoridades del plantel una guía nutricional que permita una regulación en la alimentación, y se logre mejorar el rendimiento físico de los estudiantes.

Pregunta N° 4: ¿Puede determinar usted que el bajo rendimiento físico de los estudiantes se debe a que no están bien alimentados?

Cuadro N° 18: Mala Alimentación.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	03	100,00
No	00	00,00
Total	03	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a docentes.

Gráfico N° 18: Mala Alimentación.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Mala Alimentación, 03 docentes que corresponden al 100% contestaron que si.

En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los docentes consideran que el bajo rendimiento físico de los estudiantes se debe a que no están bien alimentados, de hecho el rendimiento físico de los estudiantes será bajo ya que el organismo requiere de carbohidratos, proteínas, grasas, líquidos y vitaminas para su funcionamiento correcto.

Pregunta N° 5: ¿Al tener una guía alimentaria considera que el rendimiento físico de los estudiantes mejoraría?

Cuadro N° 19: Con guía alimentaria mejoraría el rendimiento físico.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	03	100,00
No	00	00,00
Total	03	100%

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a docentes.

Gráfico N° 19: Con guía alimentaria mejoraría el rendimiento físico.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta con una guía alimentaria mejoraría el rendimiento físico, 03 docentes que corresponden al 100% contestaron que si.

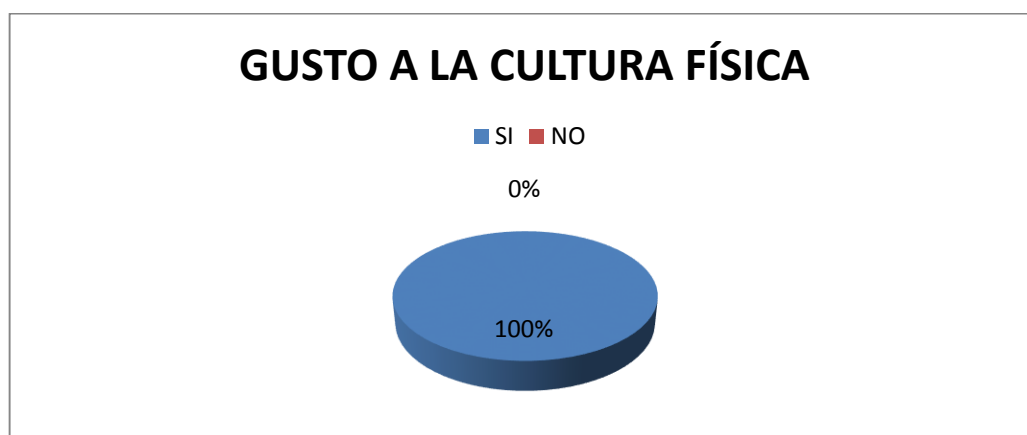
En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que si mejoraría el rendimiento físico de los estudiantes, aplicando la guía alimentaria y nutriéndose con alimentos sanos y bien preparados, las actividades tanto físicas como académicas serían las más óptimas.

Pregunta N°6: ¿Dígnese indicar si al estudiante le gusta la cultura física?

Cuadro N°20: Gusto a la cultura física.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	03	100,00
No	00	00,00
Total	03	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a docentes.

Gráfico N° 20 : Gusto a la cultura física.

ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN

A la pregunta gusto a la cultura física, 03 docentes que corresponden al 100% contestaron que si.

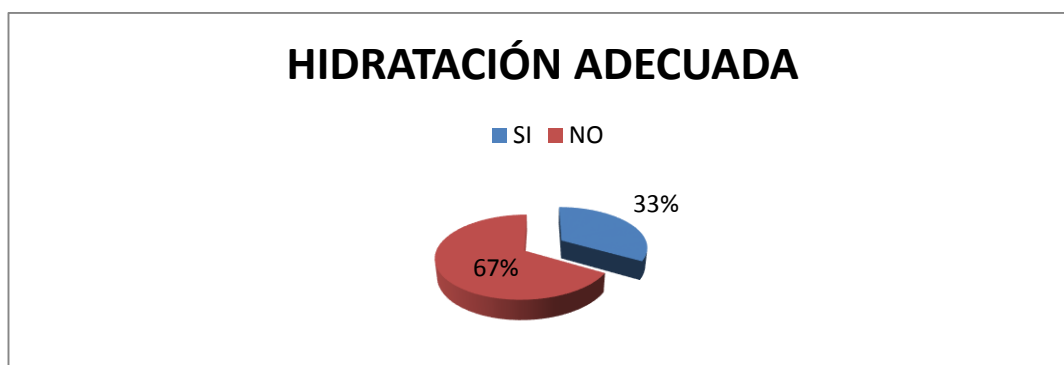
En lo referente al cuadro y gráfico, manifiestan que si les gusta realizar las actividades físicas programadas en las unidades de clase, aquello permite medir su rendimiento físico a cada estudiante, por esta razón es importante que sigan realizando ejercicios y deportes en las horas que no asisten a sus estudios, ya que estas actividades mejorará el rendimiento físico y salud.

Pregunta N° 7: ¿Ha observado que los estudiantes después de realizar actividades físicas mantienen una hidratación adecuada?

Cuadro N° 21: Hidratación Adecuada.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	01	33,00
No	02	67,00
Total	03	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a docentes.

Gráfico N° 21: Hidratación Adecuada.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Hidratación Adecuada, 01 docente que corresponde al 33,00 % contestó que sí; mientras que los 2 docentes que corresponden al 67,00 % contestaron no.

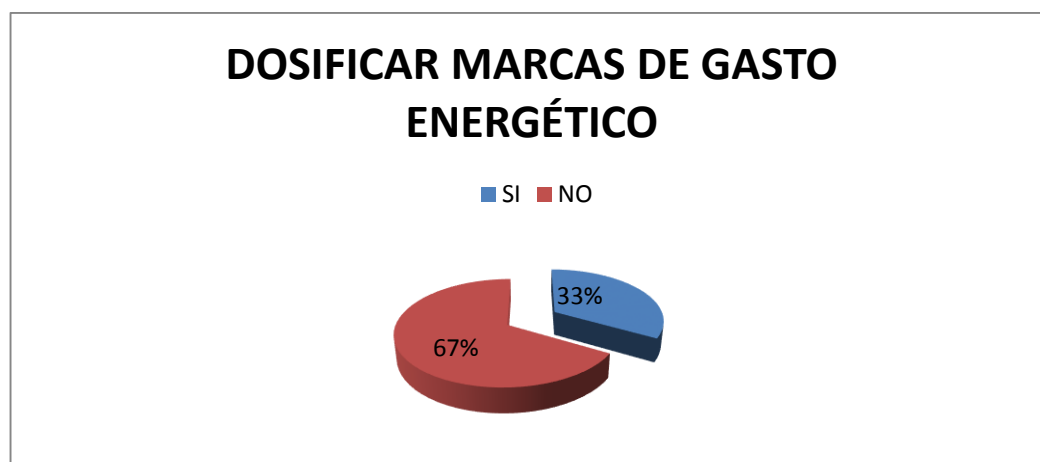
En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los docentes dijeron no, porque luego de realizar actividades físicas no realizan una hidratación adecuada, ya que en la comunidad no cuentan con el servicio básico de agua potable.

Pregunta N° 8: ¿Influye a sus estudiantes a dosificar las marcas de gasto energético?

Cuadro N° 22: Dosificar Marcas de Gasto Energético.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	01	33,00
No	02	67,00
Total	03	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a docentes.

Gráfico N° 22: Dosificar Marcas de Gasto Energético.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Dosificar Gasto Energético, 2 docentes que corresponden al 67,00 % contestaron que sí; mientras que 1 que corresponde al 33,00 % contestó no.

En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los docentes dijeron si porque es necesario dosificar las marcas de gasto energético, para que puedan desempeñarse de una manera positiva durante las clases, y en este caso con la asignatura de educación física.

Pregunta N° 9: ¿Usted recomendaría que se brinde asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética dentro de la institución?

Cuadro N° 23: Asesoramiento dentro de la institución.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	03	100,00
No	00	00,00
Total	03	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a docentes.

Gráfico N° 23: Asesoramiento dentro de la institución.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética, los docentes en su totalidad manifestaron que sí apoyan a la misma.

En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los docentes dijeron si porque desean que la institución brinde asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética, para que los alimentos que ingerimos cubran las necesidades de nuestro organismo y aporten componentes promotores de salud que aumenten la calidad de vida.

Pregunta N°10: ¿Aplicaría una dieta apropiada en su alimentación?

Cuadro N°24: Dieta apropiada en su alimentación.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	03	100,00
No	00	00,00
Total	03	100 %

Elaborado por: José Luis Medrano Coloma.



Fuente: Encuesta dirigida a docentes.

Gráfico N°24: Dieta apropiada en su alimentación.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta Dieta apropiada en alimentación, los docentes en su totalidad manifestaron que sí aplicarían.

En lo referente al cuadro y gráfico, se desprende que los estudiantes dijeron si porque quieren aplicar una dieta apropiada en su alimentación, con el objetivo de que esta aporte todos los nutrientes que nuestro organismo precisa.

VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

A continuación se realizara la verificación de las hipótesis en función de los resultados obtenidos:

a) Hipótesis Nula (H_0): “La alimentación, nutrición y dietética no incide en el rendimiento físico de los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”, de la parroquia Macuma, cantón Taisha, provincia de Morona Santiago durante el primer quimestre del periodo lectivo 2013-2014”.

b) Hipótesis Alterna (H_1): “La alimentación, nutrición y dietética incide en el rendimiento físico de los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”, de la parroquia Macuma, cantón Taisha, provincia de Morona Santiago durante el primer quimestre del periodo lectivo 2013-2014”.

Modelo Matemático

$$H_0 = H_1$$

$$H_0 \neq H_1$$

Nivel de Significación

Se selecciona un nivel de significación del 5%, para la comprobación de la hipótesis.

Modelo Estadístico

Se aplicará el modelo estadístico del Chi cuadrado

Selección del Estadístico

La encuesta dirigida a los estudiantes de la institución y por existir diversas alternativas; se elabora una tabla de contingencia; seleccionando el Chi-Cuadrado, para la comprobación de la hipótesis:

$$X^2 = \frac{\sum (Fo - Fe)^2}{Fe}$$

Región de Aceptación y Rechazo

Para determinar la región de aceptación y rechazo, se calcula los grados de libertad, y se determina el valor del Chi-Cuadrado en la tabla estadística.

$$g.l. = (F - 1) * (C - 1) \quad g.l. = (4 - 1) * (2 - 1)$$

$$g.l. = 3 * 1 \quad g.l. = 3$$



Grafico No. 25 Región de aceptación y rechazo

Cuadro N° .25 Cálculo Estadístico

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTA	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
CONOCE USTED QUE NUESTRO ORGANISMO NECESITA DE UN CONJUNTO ORDENADO DE ALIMENTOS.	53	31	84
CREE QUE LOS ALIMENTOS QUE USTED CONSUME CONTIENEN SUSTANCIAS NUTRITIVAS	24	60	84
LA DIETETICA ES IMPORTANTE PARA EL ORGANISMO HUMANO	47	37	84
EN SU HOGAR MANTIENEN UN ORDEN ALIMENTICIO DISCIPLINADO	34	50	84
TOTAL	158	178	336

FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTA	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
CONSIDERA QUE SU RENDIMIENTO FISICO ES EFICIENTE	15	69	84
LAS ACTIVIDADES MOTRICES AYUDAN A MANTENER UNA VIDA SANA	33	51	84
PARA EL GASTO ENERGETICO REALIZA UNA HIDRATACION ADECUADA	27	57	84
ES NECESARIO DOSIFICAR LAS MARCAS DE GASTO ENERGETICO	51	33	84
TOTAL	126	210	336

CÁLCULO DEL CHI-CUADRADO

Fo	Fe	Fo - Fe	(Fo - Fe) ²	(Fo - Fe) ² /Fe
53	15	38	1444	96,27
24	33	-09	81	2,45
47	27	20	400	14,81
34	51	-17	289	5,67
31	69	-38	1444	20,93
60	51	09	81	1,59
37	57	-20	400	7,02
50	33	17	289	8,76
				157,5

Decisión

Para un contraste bilateral, el valor del Chi-cuadrado con 3 grados de libertad es 7,81 y el valor calculado es 157,5; por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, determinando que: “La alimentación, nutrición y dietética si es importante en el rendimiento físico de los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”, de la parroquia Macuma, cantón Taisha, provincia de Morona Santiago durante el primer quimestre del periodo lectivo 2013-2014”.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El 60% de los encuestados en la pregunta 2, manifiestan que no mantienen un orden alimenticio disciplinado, ya que acuden a clases en la mayoría de veces sin desayuno, por lo tanto afecta al rendimiento académico y físico.
- En un 100% los docentes mantienen que deben contar con un instrumento en este caso un manual que le permita elevar el Rendimiento Físico de los estudiantes del plantel, ya que les permitirá conseguir que todos y cada uno de ellos controlen, cambien sus costumbres y estilos de alimentación, nutrición y dietética, y así lograr excelentes resultados en la práctica de esta disciplina deportiva.
- Los estudiantes no realizan una adecuada hidratación, porque no se cuenta con ese servicio básico (agua) dentro del plantel como en la parroquia, este influye tanto en la preparación de la comida, y el aseo diario e higiene de las personas.

5.2. Recomendaciones

- Brindar un asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética, para lograr fortalecer el conocimiento de los mismos, en todos los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”.

- Aplicar una dieta apropiada en su alimentación, acorde a las necesidades, intereses y problemas, dentro del contexto de la realidad institucional, para alcanzar el éxito en Rendimiento Físico. Fortalecer el ejercicio físico y masificar las disciplinas deportivas, para a futuro mantenernos con una vida saludable.
- Se debe elaborar un documento o manual de alimentación, nutrición y dietética, para que de esta forma los estudiantes lo pongan en práctica en cada uno de sus hogares y lograr cumplir el objetivo planteado.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1. Tema

Manual para la promoción de buenos hábitos alimentarios de nutrición y dieta, para lograr fortalecer el Rendimiento Físico, dirigido a los padres de familia de los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”.

6.2. Datos informativos

Institución:	Colegio Nacional “Antonio Samaniego”
Provincia:	Morona Santiago.
Cantón:	Taisha
Parroquia:	Macuma
Responsable de la ejecución:	Medrano Coloma José Luis
Beneficiarios:	Estudiantes, autoridades, profesores y padres de familia de la institución educativa.
Nº de Profesores:	15
Nº de Estudiantes:	273 estimado de ejecución:
Inicio:	Septiembre 2013.
Finalización:	Febrero 2014.

6.3. Antecedentes de la Propuesta

Luego de la investigación realizada se determinó que no existe nada relacionado a lo que se requiere y es necesario tener un documento que permita orientar de manera eficaz sobre la alimentación, nutrición y dietética para de esta manera mejorar el rendimiento físico de los estudiantes del bachillerato, el mismo que

se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta realizada al docente y a los estudiantes del bachillerato, los mismos que demostraron la necesidad de tener un documento para aplicar permanentemente como política del Establecimiento buscando siempre dinamizar sus diferentes componentes para encontrar algunas posibilidades de mejoramiento institucional.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirvan de apoyo para el mejoramiento de la educación, los cuales han servido de referencia para fundamentar esta propuesta, la misma que pretende no solo elaborar una guía metodológica sino, aplicarla en todo su contexto.

6.4. Justificación

Como el Colegio Nacional “Antonio Samaniego” necesita cumplir con la formación integral de los estudiantes es necesario que cuente con un manual sobre alimentación, nutrición y dietética para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes del bachillerato.

Para socializar el manual se elaborará un cronograma de conferencias de capacitación alimenticia, nutricional y dietética a través de la utilización de recursos necesarios, será el fundamento clave para la aplicación de la visión y la misión y a su vez de la identidad institucional y su base teórica servirá para la aplicación práctica de objetivos y metas propuestas los mismos que se implementarán en la institución, en el aula, en los hogares de los estudiantes y en el bar dentro del plantel.

Por otra parte el cronograma de conferencias ofrece al personal docente, estudiantes y autoridades una guía para determinar los roles para el cumplimiento de sus labores que resultará particularmente valioso y de gran utilidad para evitar errores o pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera sistémica y sistemática.

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

Estas serán una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la institución.

6.5. Objetivos

6.5.1. Objetivo General

Elaborar un manual para la promoción de hábitos alimentarios de nutrición y dieta dirigida a los padres de familia del bachillerato, del colegio Nacional “Antonio Samaniego”

Objetivos Específicos

- Socializar el manual sobre alimentación, nutrición y dietética, para lograr fortalecer el Rendimiento Físico, en los estudiantes del Bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”.
- Aplicar el manual sobre alimentación, nutrición y dietética, para lograr fortalecer el Rendimiento Físico, en los estudiantes del Bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”.
- Evaluar el manual sobre alimentación, nutrición y dietética, para lograr fortalecer el Rendimiento Físico, en los estudiantes del Bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”.

6.6. Análisis de Factibilidad

El artículo 44 de la Constitución de la República obliga al estado, la sociedad y la familia a promover de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurar el ejercicio pleno de sus derechos; atendiendo al principio de su interés superior, donde sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas; en tal virtud **el artículo 3.- Fines de la Educación literal n. manifiesta** “ la garantía de acceso plural y libre a la información y educación para la salud y la prevención de enfermedades, la prevención del uso de estupefacientes y psicotrópicos, del consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para la salud y desarrollo;”

Es factible la propuesta porque va a beneficiar a una gran parte de la sociedad de la Comunidad de Macuma, como son: padres de familia, estudiantes, docentes y autoridades del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”

Es factible porque el recurso económico está sustentado por el investigador, la institución no entregará ningún aporte económico para el desarrollo de esta propuesta.

Es factible teóricamente porque el documento servirá de fuente de consulta para las futuras generaciones en el campo de la salud, académico o profesional educativo.

En la práctica es factible porque quedará el documento plasmado para facilitar el acceso al conocimiento.

El trabajo es factible porque servirá de soporte académico, de salud a los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego” de la parroquia Macuma, cantón Taisha, provincia de Morona Santiago.

6.7. Descripción de la Propuesta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTA DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Manual para la promoción de buenos hábitos alimentarios de nutrición y dieta, para lograr fortalecer el Rendimiento Físico, dirigido a los padres de familia de los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”.



Autor: Medrano Coloma José Luis

2013-2014

PRESENTACIÓN

El presente manual va dirigido fundamentalmente a padres, educadores y, en general, a los responsables de la alimentación y la salud de los adolescentes, y tiene como finalidad lograr fortalecer el rendimiento físico, el servir de instrumento de ayuda en la planificación de actividades de información, educación alimentaria y de modificación de conductas no saludables, tales como: cursos, charlas, talleres o la creación de materiales para la educación en nutrición y alimentación saludable.

Este manual también es útil para los mismos adolescentes y público en general, puesto que en la misma se ofrecen recomendaciones que les ayudarán a conocer más a fondo todo lo relacionado con la alimentación, nutrición y dietética , a elaborar una dieta variada, equilibrada y a su gusto, haciendo de la comida no sólo una necesidad sino un placer, a la vez que fomenta en los propios jóvenes la autonomía y el compromiso ante su propia alimentación.

Es fundamental que los jóvenes aprendan que una correcta alimentación, junto con la práctica regular de ejercicio físico, constituye la base principal de un estilo de vida saludable y es el factor protector más importante en la lucha contra enfermedades futuras, muy frecuentes en el medio en que vivimos.

El Autor

ÍNDICE DEL MANUAL

La Adolescencia.....	75
La Adolescencia y la Nutrición.....	75
Los cambios de peso y talla en la adolescencia	76
Cambios en la composición del organismo adolescente	77
Riesgo nutricional en la adolescencia.....	78
Requerimientos nutricionales del adolescente	79
- Recomendaciones específicas	80
-Azúcares.....	80
-Grasas.....	81
-Leche y lácteos	82
-Energía y proteínas.....	82
¿Cómo se debe elaborar la dieta de los adolescentes?	84
Distribución de alimentos en las diferentes comidas del día.....	85
La importancia del desayuno.....	86
-¿Qué ocurre si no desayunas?.....	87

El comportamiento alimentario en los adolescentes.....	88
-¿Comen lo que quieren?.....	88
-¿Comen lo que saben que deben comer?.....	88
-¿Comen lo que pueden?.....	88
Formas no convencionales de alimentación en los adolescentes.....	89
-Irregularidades en el patrón de comidas.....	89
-Abuso de las comidas de preparación rápida.....	89
-Consumo de alcohol.....	90
-Dietas vegetarianas y otras dietas no convencionales.....	90
Recomendaciones y análisis de los hábitos alimentarios de los Adolescentes.....	91
Recomendaciones Alimentarias para Adolescentes.....	92
Consejos, No Alimentarios, para Adolescentes.....	94
Consejos para los padres de adolescentes.....	95
Ubicación de la Parroquia Macuma.....	96
Comida Típica.....	97
Costumbres y Tradiciones.....	98
Shamanismo.....	99.

Fiesta de Chonta.....	99
Casería.....	100
Pesca.....	100
La Navegación.....	101
¿Qué comer para mejorar el rendimiento físico?.....	102
Cultura Gastronómica.....	104
Nombre de los platos o comidas de las nacionalidades indígenas.....	105
Dieta diaria a base de productos de la Amazonía.....	107

La Adolescencia

La adolescencia comienza con el inicio de la maduración puberal y termina cuando cesa el crecimiento somático. La Academia Americana de Pediatría define la adolescencia como el “proceso físico social que comienza entre los diez y quince años de edad con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y termina alrededor de los veinte, cuando cesa el crecimiento somático y la maduración psicosocial.”

Esta etapa marca el paso de la niñez a la vida adulta, es un proceso que ocurre en lapsos variables de tiempo y se caracteriza por cambios en la forma, en el tamaño, las proporciones y el funcionamiento del organismo. Se inicia, transcurre y termina en forma diferente en los distintos sexos y grupos humanos. En la mujer se inicia aproximadamente a los 10 años y en el hombre a los 12, para terminar ambos alrededor de los 18-20 años.

La Adolescencia y la Nutrición

Todos los cambios, que se experimentan en la adolescencia, se encuentran relacionados directamente con la nutrición, y una alimentación recomendable (adecuada, suficiente, equilibrada, higiénica, variada, accesible), dará como resultado en la mayoría de los casos un individuo adulto sano. Pero el proceso no es tan simple, ya que es necesario tomar en cuenta las modificaciones psicológicas y sociales que ocurren durante la adolescencia.

La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual.

Los tres hechos que tienen influencia sobre el equilibrio nutritivo son:

- La aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal (estirón puberal).
- La modificación de la composición del organismo.
- Las variaciones individuales en la actividad física y en el comienzo de los cambios puberales.

Los cambios de peso y talla en la adolescencia

El paso de la niñez a la edad adulta es la etapa de la vida en la que el desarrollo físico es mayor. El niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. A lo largo de este período coexisten un elevado ritmo de crecimiento y fenómenos madurativos importantes.

Son años difíciles los de la adolescencia, de grandes cambios para ambos sexos entre los 11 y los 18 años.

Es la edad del estirón, que dura 1 año y se alcanza casi el 50 por ciento de todo el crecimiento. Las mujeres lo viven entre los 11 y 12 años y los hombres entre los 13 y 14 años. Es un cambio brusco de la velocidad de crecimiento, que muestra diferencias en uno y otro sexo, tanto en su cronología como en su intensidad. El proceso completo de la pubertad tiene una duración de cuatro años más o menos para hombres y mujeres, y durante esta etapa el varón crece aproximadamente 23 cms y aumenta su peso en 23 kilos y la mujer crece 20 cms y sube 20 kilos.

El estirón de la adolescencia es importante para la talla final, pero la responsabilidad en la diferencia de tallas entre uno y otro sexo es escasa (3-4,5 cm.). La diferencia de altura entre chicos y chicas se debe al comienzo más tardío del estirón puberal y al crecimiento más prolongado durante el período prepuberal

en los varones, lo que hace que en el momento de iniciarse el estirón de la adolescencia los niños tengan ya una talla superior en 8 cm. a la de las niñas.

Las niñas, entre los 10 y los 14 años, tiene su primera menstruación, y su velocidad de crecimiento comienza a disminuir, faltándole aproximadamente 7 cms para su estatura final.

Más importante aún que el crecimiento en longitud es el incremento de la masa corporal, que casi se duplica durante este período, lo cual está estrechamente relacionado con los requerimientos nutritivos de los adolescentes. El pico máximo de las necesidades nutritivas coincidirá con el momento de máxima velocidad de crecimiento.

Cambios en la composición del organismo adolescente

Estos cambios afectan sobre todo a la proporción entre los tejidos libres de grasa (masa magra) y la grasa. En este aspecto es muy notable la diferencia entre chicos y chicas debido a la desigual distribución de la masa magra (músculo) y la masa grasa, y al diferente desarrollo de la masa ósea.

Los chicos tienden a ganar más peso que corresponde al aumento de masa muscular, su esqueleto crece más y el periodo de crecimiento general dura más tiempo. Entre la edad de 10 y 20 años el varón aumenta su masa libre de grasa de 27 a 62 Kg. (35 Kg.). Por su parte, las chicas ganan más masa grasa, el crecimiento de la masa ósea es menor y el periodo de crecimiento también. El aumento de masa libre de grasa en las chicas, durante el mismo período, es aproximadamente la mitad (18 Kg.), pasando de 25 a 43 kg.

Esta situación es una de las que más va a condicionar la alimentación. Se sabe que los requerimientos nutricionales son diferentes según el tipo de tejido que se desarrolle. No se necesita la misma cantidad de energía ni de proteínas para formar un kilo de masa muscular que de masa grasa. También es diferente la cantidad de vitaminas y minerales que hay que aportar para formar mayor o menor

cantidad de masa ósea. Por tanto las diferencias sexuales durante el brote de crecimiento tienen una repercusión muy importante sobre los requerimientos nutritivos en la adolescencia.



Riesgo nutricional en la adolescencia

A pesar de que los adolescentes han adquirido ya la plena madurez de los órganos que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos, la adolescencia es una época de riesgo nutricional, debido a las especiales características fisiológicas de este período de la vida.

Entre los factores de riesgo nutricional de los adolescentes hay que considerar el incremento de sus necesidades producido por sus cambios biológicos, para los que requieren importantes cantidades de macro y micronutrientes, que están en relación con su estado de desarrollo.

Otros son de carácter sociocultural, como el aumento del poder adquisitivo, la omisión de alguna comida generalmente el desayuno, la proliferación de establecimientos de fast food que repercute sobre el incremento de su consumo, el aumento del consumo de snack y bebidas refrescantes, las dietas erráticas y caprichosas, la dieta familiar inadecuada y la realización de un mayor número de comidas fuera de casa por motivos de estudio o laborales.

La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar.

Existen otras situaciones que también constituyen un factor de riesgo nutricional como la enfermedad crónica, embarazo, actividad deportiva, medicación crónica y abuso de drogas.

En el momento actual se aprecia en este grupo de edad un aumento del consumo de proteínas, grasas saturadas, colesterol, hidratos de carbonos refinados y sal. Por el contrario este es bajo en hidratos de carbonos complejos, fibras, frutas y vegetales.

Son frecuentes en estas edades trastornos nutricionales como la obesidad, desnutrición y carencia de nutrientes específicos como el hierro (produce anemia), que pueden afectar la calidad de vida ya que limitan la capacidad física, la imagen corporal y una plena integración social.

Requerimientos nutricionales del adolescente

Es muy difícil establecer unas recomendaciones estándar para los adolescentes, debido a las peculiaridades individuales que presenta este grupo de población y a la falta de estudios y trabajos científicos que aporten luz al tema. Los estudios de requerimientos nutricionales en adolescentes son limitados, estableciéndose las ingestas recomendadas para este colectivo por extrapolación de los datos

obtenidos en niños y adultos. Como las recomendaciones se indican en función de la edad cronológica, y ésta no coincide en muchos casos con la edad biológica, muchos autores prefieren expresarlas en función de la talla o el peso.

Como dato anecdótico se debe recordar que las chicas de 12-14 años tienen unas necesidades nutricionales superiores a las de su madre, y que las de los chicos de 16 ya son superiores a las de su padre.

En promedio las necesidades energéticas se calculan entre 2.750 kilocalorías en los chicos y 2.200 en las chicas, con 1.13 gramos de proteína por kilogramo de peso para los primeros y 1 gramo para las segundas.

Se sabe también que en esta etapa aumentan las necesidades, debido al crecimiento, de hierro, vitamina A, vitamina D, vitamina C, ácido fólico y de calcio.

Recomendaciones específicas






Azúcares

Con el objetivo de disminuir la incidencia de caries, obesidad y diabetes mellitus tipo 2 se recomienda:

Recomendación	Nivel de Evidencia
Limitar la cantidad de sacarosa en la dieta juvenil	III
Limitar el consumo de zumos envasados y refrescos a menos de una ración al día 	II-2

Grasas

La American Dietetic Association recomienda que las grasas aporten, entre los 4 y 18 años, entre el 25 y el 35%. Con el objetivo de disminuir el riesgo cardiovascular y de obesidad se recomienda lo siguiente:

Tipo de grasas	Alimentos que las contienen	El consumo se deberá	Nivel recomendado (máximo) de consumo en relación a la energía total de la dieta	Nivel de evidencia
Saturadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes grasas • Aves (la piel y las de carne oscura) • Embutidos • Leche entera y sus derivados • Nata, mantequilla • Helados • Aceites de coco y palma • Manteca 	↓	7%	II-2
Mono-insaturadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Oliva 	↑	7%	II-2
Poli-insaturadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva • Pescados grasos 	↑	13%	II-2
Saturadas trans (derivan de PUFA por hidrogenación) (*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarinas • Cereales de desayuno chocolateados • Galletas • Snacks • Bollería • Platos preparados • Fritos envasados • Salsas 	↓	<1% (**)	I
Colesterol 	<ul style="list-style-type: none"> • Yema de huevo • Carnes grasas • Lácteos 	↓	≤ 300 mg/día en personas normales ≤ 200 mg/día en personas con hiperlipidemia	I

Si se restringen alimentos de origen animal por su alto contenido en grasa saturada, se debe recomendar un mayor consumo de legumbres para asegurar el aporte suficiente de proteínas.

Precauciones: Una dieta muy baja en grasas tiene algunos riesgos, como el déficit de algunos nutrientes (minerales, vitaminas liposolubles, riboflavina, piridoxina, calcio, zinc, hierro, yodo y magnesio) que puede dar lugar a déficit del crecimiento.



Leche y Lácteos

Con el objetivo de asegurar un desarrollo óseo adecuado y disminuir el riesgo de osteoporosis en edad avanzada se recomienda.

Recomendación
<p>Ingerir 2-4 porciones de lácteos al día</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>Si se asocian factores de riesgo cardiovascular u obesidad, optar por productos de bajo contenido en grasa</p>

Fibra dietética

Para asegurar una ingesta adecuada de fibra dietética, necesaria para la prevención de la obesidad y sus comorbilidades y de algunos tipos de cáncer, es aconsejable:

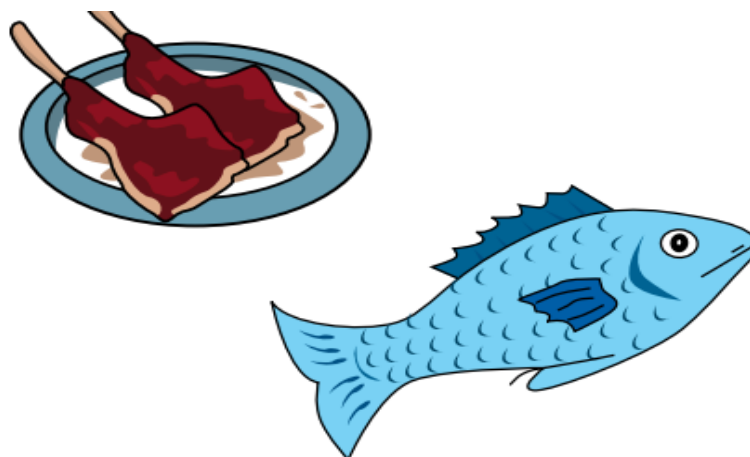
Recomendación	Nivel de Evidencia
<p>Consumir varias veces al día alimentos vegetales (frutas, hortalizas, verduras, legumbres.), preferiblemente en todas las comidas</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>II-2</p> <div style="text-align: center;">  </div>

Precauciones:

Es más beneficioso consumir los alimentos completos de alto contenido en fibra que la fibra aislada. Se debe recomendar consumir fruta en lugar de zumo, cereales integrales mejor que cereales y harinas refinados.

Energía y proteínas

Las más recientes recomendaciones dietéticas (RDA), respecto a energía y proteínas, para adolescentes se han establecido en función del peso, edad y sexo y son las que más se utilizan y mejor orientan.

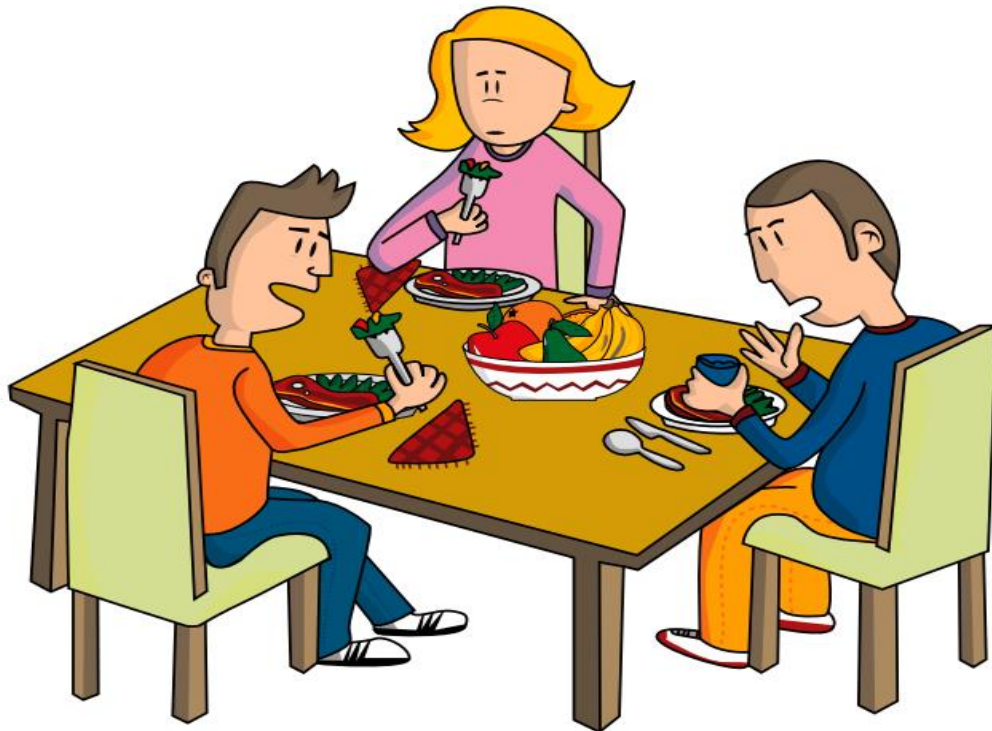


Edad (años)	Talla (cm.)	Peso (Kg.)	Proteínas (g/día)	Energía (kcal/día)
Chicas				
11-14	157	46	46	2200
15-18	163	55	44	2200
19-24	164	58	46	2200
Chicos				
11-14	157	45	45	2500
15-18	176	66	59	3000
19-24	177	72	58	2900

¿Cómo se debe elaborar la dieta de los adolescentes?

Es importante incremento de los tejidos libres de grasas (MLG), conlleva una elevación de las necesidades energéticas, proteínas y de algunos micronutrientes, que superan a las de cualquier época de la vida. Este exagerado anabolismo hace al adolescente muy sensible a las restricciones calóricas y las carencias en proteínas, algunas vitaminas y oligoelementos.

Otra característica fisiológica que influye decisivamente en los requerimientos nutritivos es el marcado dimorfismo sexual, debido a la diferente cantidad y composición del tejido sintetizado. Los varones ganan peso con mayor rapidez y lo hacen a expensas sobre todo del aumento de la masa muscular y del esqueleto, mientras que las chicas tienen tendencia a acumular grasa. Esto obliga a individualizar el régimen, teniendo en cuenta no solo la edad cronológica, sino el sexo, la talla y la velocidad de crecimiento.




Alimentación diaria recomendada en adolescentes

3 a 4 tazas de leche, desnatada o semidesnatada si hay sobrepeso, o yogur para aportar calcio, vitamina D y riboflavina.
5 o más raciones de frutas frescas, y o verduras congeladas, crudas o cocidas, principalmente amarillas, naranja, verdes oscuras o rojas.
2 raciones (100 g cada una) de alimentos proteínicos magros como pollo, pavo, pescado, carne de ternera magra, carne de cerdo magra.
6 a 11 raciones de panes y cereales (integrales preferentemente), pasta, arroz, patata, legumbres y otros alimentos ricos en carbohidratos complejos para satisfacer las necesidades energéticas.
Pequeñas cantidades (menos de una vez al día) de alimentos ricos en grasa y en azúcar, como postres, refrescos, dulces, galletas, pasteles, etc, que tienen poco valor nutritivo.

Distribución de alimentos en las diferentes comidas del día

Las comidas	Características	¿Qué comer?
El desayuno Una de las comidas más importantes del día 	Debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas de joven.	El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir: <ul style="list-style-type: none"> • Un lácteo: leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los muy grasos... • Cereales: pan, tostadas, copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos. • Una fruta o su zumo (cualquier variedad). • Mermeladas, miel. • Una grasa de complemento: aceite de oliva, mantequilla, margarina... • Y en ocasiones: jamón o un tipo de fiambre
A media mañana	Como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día.	<ul style="list-style-type: none"> • Una fruta, o • Un yogur, o • Un bocadillo de pan y queso
La comida 	Al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del adolescente.	Primer plato: pasta, arroz, legumbres, patatas o verduras Segundo plato: pescado, carne o huevos con ensalada Postre: fruta Pan Agua
La merienda	Complementa la dieta, pero no debe ser excesiva, para que mantengan el apetito a la hora de la cena.	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos, o • Frutas naturales, o • Bocadillos diversos

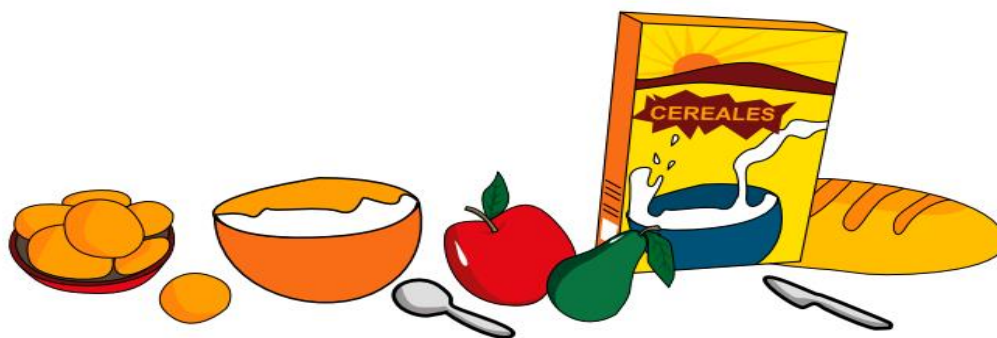
<p>La cena</p> 	<p>La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los jóvenes duerman bien.</p>	<p>Se sugiere: Purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía. Como postre: fruta y lácteos.</p>
<p>Antes de irse a la cama</p>	<p>Puede ser una alternativa eventual a la merienda</p>	<p>Un vaso de leche</p>

La importancia del desayuno

Es habitual que los adolescentes experimenten cambios en el modelo dietético, a veces poco aconsejables. Existe una alta tendencia a eliminar el desayuno, aunque cuando tienen con quién compartir el desayuno, quién se lo prepare o disponen de alimentos preparados, desayunan con más frecuencia.

La alimentación equilibrada es imprescindible para conseguir un óptimo estado de salud, y ésta comienza por un desayuno completo. El desayuno es fuente importante de energía y nutrientes, contribuye a un mayor rendimiento físico e intelectual y ayuda a mejorar la dieta evitando deficiencias nutricionales.

Desayunar de manera saludable y a diario contribuye a una mejor distribución de las calorías a lo largo del día y esto tiene una repercusión muy positiva en el mantenimiento del peso. Se recomienda realizar 4-5 comidas al día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas, es decir, es conveniente hacer un buen desayuno y comida y aligerar las cenas. De esta forma es más fácil controlar y mantener el peso adecuado, tener una situación nutricional correcta y un mejor rendimiento y estado de salud.



¿Qué ocurre si no desayunas?

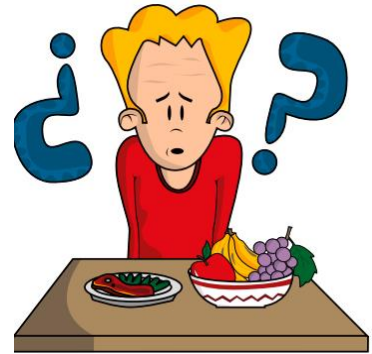
El no desayunar es un gran error nutricional. Es la primera comida después de un ayuno de 10 -12 h. Es el momento de reponer lo gastado y aportar la energía y nutrientes necesarios para ponernos en marcha, afrontando el día con dinamismo y vigor.

No desayunar o hacerlo de forma nutricionalmente incorrecta es un hábito poco saludable que:

- Disminuye el rendimiento escolar o laboral.
- Compromete el consumo de fibra, vitaminas y minerales y, especialmente, de algunos nutrientes como el calcio, aportado por los lácteos, que habitualmente se incluyen en el desayuno.
- Puede empeorar la calidad de la dieta, especialmente con respecto al aporte de grasa y de hidratos de carbono. La dieta media española tiene un exceso de grasa y un bajo contenido en hidratos de carbono, por lo que la omisión del desayuno agrava estos desequilibrios.
- Condiciona que se llegue a la comida de media mañana o al almuerzo con más hambre y favorece que se pique entre horas.
- Puede aumentar la posibilidad de padecer sobrepeso y obesidad por la inadecuada distribución calórica a lo largo del día y también porque se ponen en marcha mecanismos de adaptación ante el ayuno prolongado que contribuyen a acumular grasa.

El comportamiento alimentario de los adolescentes

Para analizar el comportamiento alimentario de los adolescentes podemos hacernos algunas preguntas:



¿Comen lo que quieren?

En casi todos los países los adolescentes prefieren comidas rápidas casi siempre con alto contenido de calorías, alimentos fritos, refrescos y dulces. Evitan determinadas comidas, sobre todo desayuno y almuerzo, y con frecuencia utilizan dietas no convencionales para subir o bajar de peso de acuerdo a la consideración que tengan de su propia imagen corporal. Los hábitos tóxicos como el cigarro, el alcohol y el consumo de drogas interfieren con una alimentación saludable.

¿Comen lo que saben que deben comer?

No siempre los adolescentes y sus propias familias conocen que tipo de alimentos y en qué cantidades deben consumirlos, por lo que un buen comienzo es proporcionarles formación sobre alimentación saludable, además de darles a conocer la importancia de la actividad física adecuada.

¿Comen lo que pueden?

La alimentación y nutrición saludable tienen un componente social y cultural, por lo que los adolescentes y jóvenes comparten sus frecuencias de alimentos con la familia y sus compañeros en la escuela, centros recreativos y la comunidad. En ocasiones no disponen o no tienen fácil acceso a alimentos variados, nutritivos e higiénicamente elaborados por lo que es necesario que se les faciliten para lograr una alimentación saludable.

Formas no convencionales de alimentación en los adolescentes

Comprende un conjunto de modos de alimentación distintos a los habituales. Las diferencias pueden radicar en los horarios, en la selección de los alimentos, en la forma de prepararlos, etc.

•Irregularidades en el patrón de comidas

Es la forma más frecuente de alteración de los hábitos alimentarios. Consiste básicamente en la tendencia a no hacer alguna de las comidas, generalmente el desayuno, y tomar a lo largo del día refrescos, helados u otro tipo de alimentos de escaso valor nutricional.

Estos hábitos forman parte de la conducta normal de los adolescentes en el momento actual y no tienen importancia mientras la dieta sea suficiente desde el punto de vista calórico y equilibrada en cuanto a las cantidades y proporciones entre los distintos nutrientes.

•Abuso de las comidas de preparación rápida

Este tipo de comidas generalmente tienen un elevado valor calórico, una adecuada proporción de proteínas de buena calidad y un exceso de grasa. En cambio, el contenido en algunos nutrientes esenciales, como hierro, calcio, vitaminas A y C y fibra es escaso, y suelen tener un exceso de sodio.

La repercusión sobre el estado de nutrición varía con la proporción relativa de este tipo de comidas en la dieta. Si solamente se hacen tres o cuatro a la semana, los desequilibrios pueden ser compensados y sus efectos «diluidos», mientras que si la mayoría de las comidas son de este tipo se producen carencias en micronutrientes y el exceso de aporte calórico y grasas conduce a obesidad y es un factor de riesgo cardiovascular.

La actitud frente a este problema ha de ser de una gran flexibilidad. Lo aconsejable es limitar y compensar los posibles desequilibrios de los distintos nutrientes con las comidas que se hacen en el domicilio.

•Consumo de alcohol









Algunos adolescentes, sobre todo los fines de semana, ingieren cantidades variables de alcohol, que aportan calorías vacías, tienen efectos negativos sobre el apetito, el aparato digestivo y el sistema nervioso. La ingestión incluso moderada de alcohol tiene una repercusión importante sobre el equilibrio nutricional, a través de todo de los mecanismos: reducción de la ingesta de alimentos y modificaciones de la biodisponibilidad de determinados nutrientes.

•Dietas vegetarianas y otras dietas no convenientes

El vegetarianismo es un término equívoco, que se utiliza para designar hábitos alimentarios muy distintos que van desde situaciones en las cuales únicamente se restringe la ingesta de carne pero se ingiere leche y huevos, hasta dieta de alimentación mucho más restrictivas, lo importante es conocer detalladamente cuales son los alimentos consumidos habitualmente para poder detectar y evitar carencias y lograr un crecimiento normal.

Otros tipos de dietas de moda pueden ser aún más peligrosas, lo importante es convencer a los jóvenes de que no hay alimentos o dietas milagrosas y que lo importante es una dieta variada con adecuada calidad y cantidad.

Recomendaciones y Análisis de los hábitos alimentarios de los Adolescentes

Alimentos	Situación actual	Recomendaciones
Productos lácteos 	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El adolescente necesita consumir leche (medio litro, al menos diario). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche puede tomar un yogurt o una porción de queso.
Carne 	La carne suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferente especie: vacuno, cerdo, pollo, cordero, conejo, etc.
Pescado	Escaso consumo de pescado.	Debe de ser estimulado el consumo de pescado y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso) tipo sardina, caballa, boquerón, etc.
Huevo	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: Tortillas y huevos fritos e indirecto como ingredientes de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.	El huevo tiene una excelente proteína. Comparable a la de la carne y el pescado. Se pueden consumir de 4 a 5 huevos a la semana.
Patatas 	Consumo elevado, en especial fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas
Legumbres	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen además proteínas vegetales de buen valor biológico.
Fruta 	Abuso de zumos de fruta, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los jóvenes tomen fruta natural.
Verduras y Ensaladas 	Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial verduras.	Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carnes, pescados y huevos.
Pan 	Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales.	El consumo de pan debe ser recuperado pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.
Pasta	Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc	Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra: legumbres, verduras y hortalizas.
Arroz 	Bien aceptado	El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con legumbres y hortalizas, etc.
Dulces	Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.	Deben tomarse con moderación.
Refrescos	Consumo elevado.	Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional.
Grasas 	Alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas, generalmente utilizadas para el desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenidas en patés, pastas para untar, pan tipo sándwich y bollos diversos.	La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del joven. El abuso de grasa no es recomendable y la dieta proporcionará, como máximo, un 30% de sus calorías en forma de este nutriente.

Recomendaciones Alimentarias para Adolescentes

A continuación te brindo unos consejos sobre tu alimentación, ¿sabes por qué debes hacerles caso?:

Porque tendrás energía durante todo el día

Porque conseguirás las vitaminas y minerales que necesitas

Porque te mantendrás fuerte para realizar deportes y otras actividades

Porque alcanzaras tu estatura máxima, si todavía estas creciendo

Porque mantendrás el peso que sea el mejor para tu cuerpo

Porque vas a evitar hábitos de alimentación que no son saludables

Así que ánimo a aprender más de nutrición y hacer de los alimentos una parte importante de tu vida.

Algunas recomendaciones adecuadas para los jóvenes son:

- La alimentación debe ser variada, tu organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano. Ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Una dieta variada, que incluya alimentos de todos los grupos es más probable que sea adecuada, tanto desde el punto de la energía total como de los micronutrientes.
- Asegúrate de que tienes acceso a alimentos y bebidas nutritivos y de alto contenido en fibra, tanto a las horas de comer como entre horas. Procura que la dieta se componga principalmente de alimentos naturales.
- Consume frutas, verduras y hortalizas ya que contienen nutrientes que te ayudan a mantenerte sano y son el complemento ideal durante el desayuno, refrigerio, almuerzo y cena.

- Consume alimentos ricos en carbohidratos. La mitad de las calorías de tu alimentación deben proceder de estos nutrientes, especialmente productos elaborados a base de trigo y otros cereales, patatas y otros tubérculos, además de legumbres.
- Limita tu consumo de alimentos y bebidas con alto contenido calórico y bajos en nutrientes. Las bebidas carbonatadas y los refrescos son una gran fuente de energía vacía, esto significa que contienen mucha energía (calorías) que no necesitas y pocas vitaminas, minerales, proteína y fibra. Mantén un peso que sea adecuado para tu edad, sexo, altura, constitución, la actividad física que realizas y factores hereditarios.
- Realiza al menos cuatro comidas al día: desayuno, comida y cena, además de pequeñas colaciones según el apetito: a media mañana, la merienda, vaso de leche antes de acostarse, etc. Come regularmente, nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante así como los vehículos necesitan combustible para moverse. Al levantarnos después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía es muy bajo, de modo que conviene hacer un buen desayuno, toma tus refrigerios a media mañana y media tarde, tu almuerzo debe ser completo y tu cena algo más ligera pero igualmente nutritiva y equilibrada.
- Bebe suficiente agua. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso es agua, por lo que se debe beber al menos de 6 a 8 vasos al día. Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás aumentar el consumo de líquidos.
- Pon atención a tu cuerpo y a lo que comes:
- Come lentamente. Trata de relajarte y come despacio para que tus comidas duren por lo menos 20 minutos, ya que ese es el tiempo que toma para que te sientas lleno.

Consejos, No Alimentarios, para Adolescentes

Conviene aconsejar a los jóvenes sobre:

- El consejo sobre la actividad física debe ser inseparable de consejo nutricional, por tanto conviene proporcionar a los adolescentes oportunidades para realizar actividad física y limitar el tiempo dedicado a la TV y a entretenimientos sedentarios.

- Intenta hacer algo de ejercicio cada día, por ejemplo sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, si puedes ve caminando al colegio, a la hora de recreo y en tus tiempos libres práctica alguna actividad física etc.

Haz ejercicio regularmente. Esfuérzate conscientemente en incluir el ejercicio en tu rutina diaria hasta que se convierta en un hábito.

- Duerme lo suficiente. Durante el sueño, el cuerpo repara y regenera nuevas células. Te ves mejor y tienes más energía y vigor emocional cuando duermes lo suficiente. Debido al crecimiento y otros cambios que ocurren en tu organismo, requieres entre ocho y diez horas de sueño cada noche para verte y sentirte bien.

- Evita las sustancias dañinas. Una responsabilidad clave en cuanto a mantenerse saludable es “decirle no a las drogas”. Éstas incluyen tanto las drogas legales, tabaco y alcohol, como las drogas ilegales, marihuana, cocaína, anfetaminas, etc.

- La higiene es esencial para tu salud, no toques los alimentos sin lavarte las manos con agua y jabón, cepilla tus dientes después de cada comida, y tras el cepillado nocturno ya no deberías ingerir alimento o bebida alguna excepto agua.

- Una buena apariencia puede ser de gran importancia para ti. No es necesario poseer una bella fisonomía para ser atractivo, pero debes cuidar tu arreglo personal. Los mejores cosméticos son: ejercicio, sueño, buenos alimentos y agua.

Consejos para los padres de adolescentes

Los padres deberán responsabilizarse de las actividades que conduzcan a la prevención de las enfermedades futuras, relacionadas con la alimentación, adaptando el entorno del hogar a las modificaciones de la dieta recomendadas (acceso a alimentos, menús, conductas alimentarias, actividad física, estímulos y refuerzos educativos), pero a medida que niñas y niños van madurando, se puede ofrecer información adaptada a sus capacidades. En la adolescencia conviene que se proporcione no solo información sino también otros instrumentos para estimular el aprendizaje y la adquisición de habilidades.

Comer saludablemente es una parte importante del estilo de vida saludable y es algo que debe enseñarse a una edad temprana. Las siguientes son algunas pautas generales para ayudar a su adolescente a comer saludablemente. Es importante consultar con su médico antes de hacer cualquier cambio en la dieta de su hijo o ponerlo a perder peso.

Hable con el joven sobre las siguientes recomendaciones para comer saludablemente, y asegúrese de que esté siguiendo un plan correcto de comidas:

- La familia debe ejercer, respecto a las comidas de sus hijos, una supervisión a distancia, evitando continuas recomendaciones y consejos reiterativos que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretendemos potenciar.
- Haga que los adolescentes aprendan acerca de sus necesidades nutricionales proporcionándoles revistas o libros para adolescentes con artículos sobre alimentos, y animándoles y apoyando su interés en la salud, la cocina o la nutrición.
- Tome en cuenta sus sugerencias, cuando sea posible, en relación con los alimentos que se preparan en casa.

- Experimente con alimentos que sean de otras culturas.
- Tenga varios tentempiés nutritivos (bocados entre comidas) listos para comer. A menudo los adolescentes les gusta picar entre comidas y comerán lo que esté accesible.
- Si hay alimentos que usted no quiere que coman sus adolescentes, evite llevarlos a la casa.
- Trate de controlar cuándo y cómo sus hijos ingieren los alimentos, para ello proponga horarios de alimentación diarios regulares con interacción social y demostración de conductas alimentarias saludables.
- Involucre a los jóvenes en la selección y preparación de los alimentos y enséñeles a tomar decisiones saludables al brindarles oportunidades de seleccionar alimentos basados en su valor nutricional.
- Seleccione alimentos con estos nutrientes cuando sea posible: vitamina E, calcio, magnesio, potasio y fibra. Es frecuente, en la alimentación de muchos adolescentes, las carencias de estos elementos.

Ubicación Parroquia Macuma

Los Shuar están asentados mayoritariamente tras la cordillera del Kutucú, y en algunas comunidades dispersas como Wapula, Kusuim, Miazal y Tukupi.



Comida Típica

La chicha de yuca: De su preparación se encargan las mujeres mediante la cocción y el proceso de fermentación. Se deja fermentar durante 24 horas, por lo menos. Es un alimento que brinda mucha energía y es consumido cuando se realizan largas caminatas. Se sirven en porros o pilches. Puede ser también de chonta, plátano, camote y pelma.



Ayampaco: Alimento preparado en hojas de bijao o shiguango, puede ser de pollo, pescado, palmito, vísceras y hualeques (ranas). Se lo cocina a la brasa y se acompaña con yuca, plátano, papachina, y guayusa. Muy representativo en toda la provincia.



Carnes Silvestres: Las principales carnes son: Carne de sahíno, guanta, guatuza, mono, danta, pescado y aves. Para su conservación lo secan a la brasa. Generalmente las preparan en asados y caldos.



Costumbres y Tradiciones

- **Arutam:** Dios supremo, vive en las cascadas sagradas de la selva.
- **Kujancham:** Personaje que por su curiosidad sobre la luna sufrió el chamusque de sus pelos, se dice que desde entonces las manchas lunares son producto de ese acto.
- **Shakaim:** Brinda fuerza y enseñanza en el trabajo, vive en el agua.
- **Tsunki:** Es el dueño de las aguas. Enseña técnicas y plegarias para la pesca. Entrega poderes a los shamanes.
- **Ayupan:** El señor de la vida y la muerte.

Shamanismo

Ciencia del conocimiento humano ligada a la medicina natural. Practicada mayormente por hombres, quienes deben prepararse física y espiritualmente para llegar a ser UWISHIN. Un shamán es un experto en medicina natural, su papel es curar enfermedades, conceder gracias y apoyar a la convivencia armónica con la naturaleza. Las plantas más utilizadas por los shamanes son: Natem (ayahuasca), mikiut (guano), tsank (tabaco), chirikiasip, yaji, parapra.



Fiesta de la Chonta

Representa el ciclo biológico de la planta (*Baciftris gasipaes*). La ceremonia inicia con la cosecha del fruto, seguida de la elaboración de la chicha y el proceso de fermentación. Mientras esto sucede, se entonan cantos y se danza. Este evento se realiza en el mes de Mayo, época de cosecha.



Casería

Es trabajo exclusivo del hombre. Dos días antes de salir, preparan los objetos: la bodoquera, las saetas con veneno en las puntas, a los perros se les proporciona una bebida que tiene propiedad de prepararlos bien, se afila los machetes, se lleva canastos, y se recoge la candela para prender fuego y ahumar la carne. Concluidos los preparativos, se dirige al lugar elegido para la cacería y se van entonando cantos.



Pesca

El hombre organiza la pesca, invitando a los demás, si la pesca es grande. Los hombres que participan en la pesca van a sacar barbasco, y de madrugada se levantan para machacarlo. Recoger los pescados es tarea de todos, hombres, mujeres y niños, antes la pesca se hacía como una ceremonia.



La Navegación

Los dos medios de navegación de los Shuar son la canoa y la balsa. La canoa se construye con el tronco cavado de varios árboles, a balsa se realiza uniendo cinco palos y a estos se les une y en cada uno se clavan dos estacas de manera que se crucen, después se amaran todos a 2 travesaños con varios bejucos o fibras.



¿Qué comer para mejorar el rendimiento físico?

Almendras

Su alto contenido de vitamina E las hace una rica fuente de antioxidantes, ideales para prevenir el dolor muscular. Pocos otros alimentos contienen la cantidad de antioxidantes que las almendras. Además, éstos no tienen las mismas propiedades cuando se les ingiere en suplementos.

Investigaciones sugieren que comer almendras cuatro o cinco veces a la semana reduce el riesgo de falla cardíaca, de enfermedades neurológicas y de contraer cáncer.

Naranjas

La gran cantidad de vitamina C que tienen las naranjas las vuelve un alimento ideal para la recuperación de los músculos. También propician la absorción de más hierro, algo que previene la fatiga y el cansancio muscular.

Cereales

La combinación de distintos granos en la dieta es recomendable para ingerir una cantidad suficiente de proteínas libres de grasas saturadas y útiles para diversas funciones corporales, como la oxigenación y la aceleración del metabolismo mediante enzimas. Los cereales también son una fuente ideal de fibra.

Camotes (Batata)

Contienen una gran cantidad de carbohidratos, necesarios para obtener energía. También tienen vitamina A en forma de beta-caroteno, uno de los antioxidantes más potentes, y minerales como el manganeso, el hierro y el potasio, que son importantes para la actividad muscular.

Pasta integral

Posee un alto contenido de carbohidratos fáciles de digerir, por lo que ayuda a recuperar la energía. La importancia de ingerir pastas integrales y no blancas radica en que las primeras tienen más fibra y vitaminas B, importantes para el metabolismo.

Atún y salmón

Ambos son ricos en proteínas, necesarias de reponer después de la actividad física, y en Omega-3, ideal para prevenir la inflamación y enfermedades respiratorias como el asma. Además, se le vincula con un menor riesgo a contraer enfermedades cardíacas.

Huevo

Uno solo aporta el 10% de los requerimientos proteínicos diarios. Además, sus proteínas son de las más completas que se puede ingerir, inmediatamente después de las que contiene la leche materna.

Ensalada verde

Una mezcla de lechuga, brócoli, escarola, espinaca y apio es capaz de aportar una gran cantidad de antioxidantes, además de disminuir el riesgo de Alzheimer y cáncer, entre otras enfermedades.

Pollo

Su alto contenido proteínico lo vuelve una carne recomendable para los deportistas. Otra de sus ventajas es que es de fácil digestión.

Chocolate

Especialmente el chocolate oscuro es buena fuente de antioxidantes y energía, necesarios para el ejercicio. Investigaciones hechas con futbolistas sugieren que ingerir chocolate regularmente reduce los niveles de colesterol, la presión arterial y previene la inflamación.

Cultura Gastronómica

Por la gran multiplicidad de productos y especias, animales y frutas, la Amazonia ofrece una cultura gastronómica poco conocida por el extranjero pero muy popular entre los nativos. Las frutas exóticas del oriente ecuatoriano incluyen: arazá, cocona, borojón, chonta, entre otras. Los animales más consumidos son mono, tortuga, guanta, chontacuro (gusano de chonta), hormigas culonas, serpientes, las cuales se combinan con yuca o plátano.

El seco de guanta es el alimento típico de las regiones amazónicas. Sus ingredientes principales son la carne de guanta (roedor grande de la región), el guineo, el ajo, acompañados de arroz o papas. El zarapatoca es otra comida muy singular de esta región que se prepara con carne de tortuga. La uchumanga por otra parte, es un plato minucioso que se sirve con una variedad de intestinos de animales silvestres. También encontramos el cazave, o mejor conocido como pan de yuca rallada que se encuentra también en las grandes ciudades de Ecuador.

Otro alimento tradicional es el chontacuro, o gusano de la chonta, al cual se lo sirve acompañado de arroz y maduro; suele consumirse vivo. Al igual que en el resto del país, la alimentación se abastece de los productos naturales que ofrece el medio ambiente, así, por ejemplo, los monos son platos típicos que se sirven ahumados y con yuca.

Con respecto al tamal, llamado maito, en ésta región está hecho a base de plátano o yuca y carne envuelta en hojas de bijao o de palmito. Suelen incluir también el chontacuro asado.

En nuestro plantel tuvimos la visita de los chef enviados por parte del ministerio de educación, ya que como parte de la comisión de salud y nutrición, solicitamos con anterioridad la ayuda en charlas alimentarias, y gustosamente acudieron ya

que se encuentran cumpliendo con el proyecto de RESCATE DE LAS COSINAS ANCESTRALES DE LA AMAZONÍA DEL ECUADOR.



Nombre de los platos o comidas de las nacionalidades indígenas.

En las comunidades rurales, ubicadas en el interior de la selva la alimentación se basa en la preparación de carnes frescas o ahumadas que provienen de la cacería de animales silvestres, a continuación presento el nombre de los principales platos típicos:

Caldo de bagre

Caldo de bocachico

Caldo de carachama

Caldo de armadillo

Caldo de guanta

Caldo de Guatusa

Caldo de gallina criolla con yuca o papachina

Chicha de yuca con maní

Chicha de chonta

Chicha de morete

Chicha de platano (maduro)

Tamales típicos

Té amazónico

Ceviches de palmito

Icues fritas o asadas hukuy (Hormigas Culonas)

Maito de bagre

Maito de carachama

Maito de bocachico

Maito de tilapia

Maito de chontacuros




Maito de pollo





Muchines de yuca y papachina.





Pinchos de Chontacuros o moyones, (gripe, tos, asma, etc).





La yuca constituye la base alimenticia de las comunidades indígenas.





DIETA DIARIA A BASE DE PRODUCTOS DE LA AMAZONIA

L U N E S	DESAYUNO	Yucas fritas con estofado de pollo, limonada				
	½ MAÑANA	Maduro cocinado con queso				
	ALMUERZO	Caldo de gallina criolla con papa china, chicha de chonta				
	MERIENDA	Orito cocinado, con estofado de guanta, chicha de chonta				

M A R T E S	DESAYUNO	Molido de verde (majado) con huevo frito, agua de yerba luisa con panela.	
	½ MAÑANA	Pedazo de papaya u otra fruta	
	ALMUERZO	Caldo de carachama con yucas cocinadas, chicha de yuca.	
	MERIENDA	Maito de pescado, guayusa	

M I E R C O L E S	DESAYUNO	Muchines de yuca con té amazónico	
	½ MAÑANA	Pincho de chontacuro con plátano verde cocinado, chicha de plátano maduro.	
	ALMUERZO	Caldo de raspado de verde con carne de monte (cato), chicha de yuca con maní.	
	MERIENDA	Arroz con pescado frito, agua de hoja de naranja.	

J U E V E S	DESAYUNO	Arroz con carne de monte, guayusa.	
	½ MAÑANA	Icues fritas con yuca cocinada, chicha de maduro.	
	ALMUERZO	Sancocho oriental (yuca, papa china, verde con carne), quakers con naranjilla.	
	MERIENDA	Arroz, maduros cocinado y estofado de carne, agua de hoja de menta.	

V I E R N E S	DESAYUNO	Arroz con papa china cocinada y estofado de carne.	
	½ MAÑANA	Tamal típico con jugo de caña.	
	ALMUERZO	Caldo de bocachico con yuca y verde, chicha de yuca con maní.	
	MERIENDA	Oritos cocinados con maito de pollo, agua de yerba luisa.	

6.8. Matriz del Plan de Acción

Cuadro N° 26: Matriz del Plan de Acción

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
CONCIENCIACIÓN	Lograr que el 96 % de la comunidad educativa interiorice y aplique el manual de alimentación, nutrición y dietética.	Conferencias Sustentación Charlas Diálogo	HUMANOS El investigador MATERIALES Proyector Computadora ECONÓMICO Proporcionado por el autor	5 y 6 de Diciembre del 2013	Autoridades El investigador	Trabajo grupal
PLANIFICACIÓN	Conseguir que el documento elaborado sea aceptado en un 96%.	Reuniones de trabajo	HUMANOS El investigador	9 y 10 de diciembre del 2013	Autoridades El investigador	Entrevista a los docentes
CAPACITACIÓN	Mejorar en 85 % los conocimientos	Seminario Taller sobre Alimentación, Nutrición y Dietética.	HUMANOS El investigador MATERIALES Proyector Computadora, Manual	11 de diciembre del 2013	El investigador	Elaboración del manual de Alimentación, Nutrición y Dietética.
EJECUCIÓN	Alcanzar que el 96 % de los estudiantes utilicen el manual de alimentación, nutrición y dietética.	Presentación del manual de Alimentación, Nutrición y Dietética.	HUMANOS El investigador	12 de diciembre del 2013	Autoridades El investigador	Revisión del manual de Alimentación, Nutrición y Dietética.

Elaborado por: El Investigador.

6.9 Plan de Acción

Para que el Modelo Operativo tenga el efecto esperado es necesario que las autoridades permitan la socialización de la Propuesta que se encuentra plasmada en el Modelo Operativo; concomitante con ello la comunidad educativa debe tener un mínimo de aceptación de la propuesta y estar predispuesta al cambio de actitud.

Administración

La administración de la propuesta será dada por el Téc. Patricio Tucupi Rector del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”, y por el investigador, que es el que realizó la propuesta.

Previsión de la Evaluación

La evaluación es parte fundamental de todo proceso, de ahí que es necesario realizar determinadas fases para aplicar evaluaciones continuas, sumativas, formativas, constructivas y correctivas para que la propuesta tenga su éxito deseado y particularmente para la institución que permitió la investigación.

Bibliografía

AGUILERA, César. (1997) *Historia de la alimentación mediterránea*. Editorial Complutense, Madrid

BENDER, A. E. (1994). *Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos*. Editorial Acribia, Zaragoza.

GARCÍA ROLLÁN, M. (1990). *Alimentación humana. Errores y sus consecuencias*. Ediciones Mundi-Prensa, Madrid.

HOEBET. (2009). *Trabajo Sobre Valores*. Madrid: 3.

GONZÁLEZ MONTERO DE ESPINOSA, María. (1995). *Impacto de la nutrición en la biología humana: consideraciones evolutivas, bioquímicas y epidemiológicas*. Universidad de Alcalá de Henares, Madrid.

GRANDE COVIÁN, Francisco. (1985). *Alimentación y nutrición*. Ediciones Salvat, Barcelona.

GRUPO OCEANO. *Manual de Educación Física y Deportes*. Barcelona - España.

HAYES, P. R. (1993). *Microbiología e higiene de los alimentos*. Editorial Acribia, Zaragoza.

MARTÍNEZ FALERO, Jesús. (1985). *La ciencia de la nutrición, alimentación y dietética*. Ediciones Roche, Madrid.

MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA. Madrid - España.

PYKE, Magnus. (1970). *El hombre y su alimentación. Introducción a la bromatología*. Ediciones Guadarrama, Madrid.

REMACHA GONZÁLEZ, María Sagrario. (1982). *La alimentación humana*. Ediciones Mañana, León.

RIBA SICART, M. (1993). *Manual práctico de nutrición y dietética*. Ediciones Mundi-Prensa, Madrid.

SASSON, A. (1993). *La alimentación del hombre del mañana*. Editorial Reverté, Barcelona.

VENEGAS JIMENEZ, Joffre. *Para Entender la Actividad Física*. Diccionario Básico Ilustrado.

MUÑOZ. (2006). *Concepto de Población o Universo*.

SPIEGEL, M. R. (2004). *Concepto de Muestra*.

PIAGET Y VIGOTSKY. (2009).

Webgrafía

<http://definicion.de/alimento/#ixzz33LDRMzox>

<http://mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20060710095122AAoM>

<http://www.nutricion.>

<http://pro/22-05-2009/alimentacion/colesterol-alto-en-ninos#more-7072>

http://www.portalfitness.com/nutricion/tabla_calorias_b.htm

[http://www.lindisima.com/adelgazar/comida-rapida.](http://www.lindisima.com/adelgazar/comida-rapida)

[http://www.ucc.edu.ar/portalucc/archivos/File/VRMU/.../formacionintegral.](http://www.ucc.edu.ar/portalucc/archivos/File/VRMU/.../formacionintegral)

<http://www.definicionabc.com/salud/cuerpo.php#ixzz35HJdICUS>

Anexo I

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

ENCUESTA

A Estudiantes del Bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”

Objetivo

Conocer a través de los estudiantes, la incidencia de la alimentación, nutrición y dietética en el rendimiento físico.

Instructivo:

- Procure ser lo más objetivo y veraz.
- Seleccione solo una de las alternativas que se propone.
- Marque con una **X** en el paréntesis la alternativa que usted eligió.

Preguntas	SI	NO
1. ¿Conoce usted que nuestro organismo necesita de un conjunto ordenado de alimentos?	()	()
2. ¿Cree que los alimentos que usted consume contienen sustancias nutritivas?	()	()
3. ¿La Dietética es importante para el organismo humano?	()	()
4. ¿En su hogar mantienen un orden alimenticio disciplinado?	()	()
5. ¿Considera que su rendimiento físico es eficiente?	()	()
6. ¿Las actividades motrices ayudan a mantener una vida sana?	()	()
7. ¿Para el gasto energético realiza una hidratación adecuada?	()	()
8. ¿Es necesario dosificar las marcas de gasto energético?	()	()
9. ¿Si la institución brindaría asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética, lo apoyaría?	()	()
10. Estaría dispuesto (a) a aplicar una dieta apropiada en su alimentación?	()	()

Gracias por su colaboración

Anexo II

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

ENCUESTA

A Docentes del Bachillerato del Colegio Nacional “Antonio Samaniego”

Instructivo:

- Marque con una **X** en el paréntesis la alternativa que usted considere.

Preguntas	SI	NO
11. ¿Ha notado usted que los estudiantes vienen a clases sin desayunar?	()	()
12. ¿Considera que los estudiantes se alimentan fuera de los horarios debidos?	()	()
13. ¿Existe en el colegio normas o una guía para controlar la alimentación de los señores estudiantes?	()	()
14. ¿Puede determinar usted que el bajo rendimiento físico de los estudiantes se debe a que no están bien alimentados?	()	()
15. ¿Al tener una guía alimentaria considera que el rendimiento físico de los estudiantes mejoraría?	()	()
16. ¿Dígnese indicar si a los estudiantes les gusta la Cultura Física?	()	()
17. ¿Ha observado que los estudiantes después de realizar actividades físicas mantienen una hidratación adecuada?	()	()
18. ¿Instruye a sus estudiantes a dosificar las marcas de gasto energético?	()	()
19. ¿Usted recomendaría que se brinde asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética, dentro de la institución?	()	()
20. ¿Aplicaría una dieta apropiada en su alimentación?	()	()

Anexo III

Tabulación General

Tabulación de Encuestas a Estudiantes.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
1	¿Conoce usted que nuestro organismo necesita de un conjunto ordenado de alimentos?	53	31
2	¿Cree que los alimentos que usted consume contienen sustancias nutritivas?	24	60
3	¿La dietética es importante para el organismo humano?	47	37
4	¿En su hogar mantienen un orden alimenticio disciplinado?	34	50
5	¿Considera que su rendimiento físico es eficiente?	15	69
6	¿Las actividades motrices ayudan a mantener una vida sana?	33	51
7	¿Para el gasto energético realiza una hidratación adecuada?	27	57
8	¿Es necesario dosificar las marcas de gasto energético?	51	33
9	¿Si en la Institución brindaría asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética, lo apoyaría?	80	04
10	¿Estaría dispuesto(a) a aplicar una dieta apropiada en su alimentación?	66	18

Anexo IV

Tabulación General

Tabulación de Encuestas a Docentes.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
1	¿Ha notado usted que los estudiantes vienen a clases sin desayunar?	03	00
2	¿Considera que los estudiantes se alimentan fuera de los horarios debidos?	02	01
3	¿Existe en el colegio normas o una guía para controlar la alimentación de los señores estudiantes?	00	03
4	¿Puede determinar usted que el bajo rendimiento físico de los estudiantes se debe a que no están bien alimentados?	03	00
5	¿Al tener una guía alimentaria considera que el rendimiento físico de los estudiantes mejoraría?	03	00
6	¿Dígnese indicar si a los estudiantes les gusta la Cultura Física?	03	00
7	¿Ha observado que los estudiantes después de realizar actividades físicas mantienen una hidratación adecuada?	01	02
8	¿Instruye a sus estudiantes a dosificar las marcas de gasto energético?	01	02
9	¿Usted recomendaría que se brinde asesoramiento de alimentación, nutrición y dietética, dentro de la institución?	03	00
10	¿Aplicaría una dieta apropiada en su alimentación?	03	00

Anexo V

Personal Docente Colegio Nacional “Antonio Samaniego”



Personal Docente en una sesión de trabajo



Espacio cubierto de uso múltiple



Asesoramiento de la guía de alimentación, nutrición y dietética (Estudiantes de Bachillerato)



Práctica de Pirámide Humana Festividades del Colegio.



Juegos Inter Comunitarios Clasificatorios a los Intercolegiales
(Selección Masculina de Fútbol Sub-15)



Participación II Juegos Estudiantiles desarrollados en Macas

(Selección Femenina Campeona Sub 13)



Representación del Colegio Clasificada Juegos Nacionales Intercolegiales



Campeón Intercolegial en Atletismo Categoría Sub 15

