



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACION

CARRERA CULTURA FISICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en
Ciencias de la Educación

Mención: Cultura Física

TEMA:

“LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE
LA U. E. PEDRO VICENTE MALDONADO DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA
SANTA”

AUTOR: MARCO ANTONIO CURILLO MARTINEZ

TUTOR: DR. MG. JOFFRE VENEGAS JIMÉNEZ

AMBATO-ECUADOR

2017

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

Yo, Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, en calidad del Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema "LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA U. E. PEDRO VICENTE MALDONADO DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA", desarrollado por el egresado Marco Antonio Curillo Martínez, 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 se sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora, designada por el H. Consejo Directivo.

TUTOR



Lic. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

C.I. 1801521418

TUTOR

AUTORIA DEL TRABAJO DE INVESTIGACION

Mediante el presente trabajo de investigación con el tema: “LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA U. E. PEDRO VICENTE MALDONADO DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA”, dejo constancia que es la investigación del autor, quien basado en experiencia profesional, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las opiniones, ideas y comentarios, especificados en este informe son de exclusiva responsabilidad del autor.

AUTOR



.....
Marco Antonio Curillo Martínez

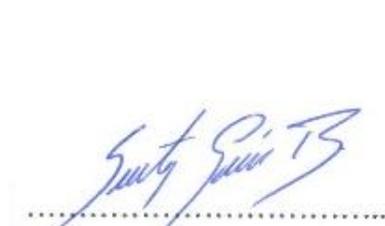
CI 1600672321

APROBACION DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema; “LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA U. E. PEDRO VICENTE MALDONADO DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA”. Presentada por el Sr. Marco Antonio Curillo Martínez Egresado de la Carrera de Cultura Física, periodo Abril-Septiembre 2016, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básico, tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales pertinentes.



Mg. Santiago Garcés Durán
C.I. 1802943900

COMISION



Mg. Washington Castro Acosta
C.I. 1600256638

DEDICATORIA:

Dedico esta tesis a Dios por ser el motor en cada paso de mi vida, a mi familia por el apoyo incondicional a pesar de las dificultades presentadas. En especial, a mi madre por inculcarme el valor del esfuerzo para culminar cada uno de los objetivos que me he propuesto no solo en mi carrera sino también en cada etapa de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a mi Padre celestial por ser mi fortaleza en la culminación de mi carrera, a mis hermanos y mi madre ya que sin su apoyo y comprensión no hubiese logrado cumplir mi sueño.

A mis maestros y docentes que con su tiempo y conocimiento impartido me ayudaron a formarme como un profesional guiando mi aprendizaje hasta culminar mis estudios.

MARCO CURILLO MARTINEZ

INDICE GENERAL

CONTENIDOS

PAGINAS PRELIMINARES

Portada.....	I
Aprobación del tutor.....	II
Autoría de la investigación.....	III
Aprobación del tribunal de grado.....	IV
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento.....	VI
Índice general de contenidos.....	VII
Índice de cuadros.....	X
Índice de gráficos.....	XI
Resumen ejecutivo.....	XII
Introducción.....	XIV

CAPITULO 1

EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	1
1.2.1 Contextualización.....	1
1.2.2 Árbol del problema.....	3
1.2.3 Análisis crítico.....	4
1.2.4 Prognosis.....	6
1.2.5 Formulación del problema.....	7
1.2.6 Interrogantes.....	7

1.2.7	Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3	Justificación.....	8
1.4	Objetivos.....	9
1.4.1	General.....	9
1.4.2	Específicos.....	9

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes investigativos.....	12
2.2	Fundamentación filosófica.....	11
2.3	Fundamentación legal.....	12
2.4	Categorías fundamentales.....	15
2.4.1	Constelación variable dependiente e independiente	16
2.4.2	Categorización variable dependiente.....	18
2.4.3	Categorización variable independiente.....	41
2.5	Hipótesis.....	57
2.5.1	Hipótesis general.....	57
2.6	Señalamiento de variables.....	57

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1	Modalidad básica de la investigación.....	58
3.1.1	Campo.....	58
3.1.2	Bibliográfica y documental.....	58
3.1.3	De intervención social.....	59
3.2	Nivel o tipo de investigación.....	59
3.3	Población y muestra.....	60
3.4	Operacionalización de variables.....	61
3.5	Plan de recolección de información.....	63
3.6	Plan de procesamiento de la información	63

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1	Análisis de los resultados.....	65
4.2	Verificación de hipótesis.....	75
4.2.1	Distribución Chi cuadrado.....	75
4.2.2	Calculo del Chi cuadrado.....	78
4.2.3	Decisión.....	79

CAPITULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Conclusiones.....	80
5.2	Recomendaciones.....	81
	Bibliografía.....	82
	Lincografía.....	83
	Anexos.....	84
	Articulo académico.....	89
	Anexo.....	101

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1.- Operacionalización de variable dependiente.....	46
Cuadro 2.- Operacionalización de variable independiente.....	47
Cuadro 3.- Procesamiento de la información.....	48
Cuadro 4.- Alimentos que ayudan a los niños en actividades deportivas.....	50
Cuadro 5.- Nutrientes que aportan lo necesario.....	52
Cuadro 6.- Consumo de frutas y verduras.....	53
Cuadro 7.- Una mejor alimentación mayor energía	54
Cuadro 8.- Mejorar el rendimiento físico por la alimentación.....	55
Cuadro 9.- Nutrientes necesarios en el rendimiento escolar.....	56
Cuadro 10.- Actividades pequeñas falta de energía.....	57
Cuadro 11.- Buena nutrición mejora el rendimiento físico	58
Cuadro 12.- Control nutritivo en actividades físicas	59
Cuadro 13.- Alimentos de afectan la salud el niño.....	60
Cuadro 14.- Tabla Chi cuadrado.....	61
Cuadro 15.- Frecuencias observadas.....	63
Cuadro 16.- Frecuencias esperadas.....	64
Cuadro 17.- Calculo del Chi cuadrado.....	65

INDICE DE GRAFICOS

Grafico 1.- Árbol del problema.....	3
Grafico 2.- Categorías fundamentales v.d. y v.i.....	15
Grafico 3.- Constelación de variable dependiente.....	16
Grafico 4.- Constelación de variable independiente.....	17
Grafico 5.- Pirámide de alimentos.....	20
Grafico 6.- Alimentos que ayudan a los niños en actividades deportivas.....	50
Grafico 7.- Nutrientes que aportan lo necesario.....	52
Grafico 8.- Consumo de frutas y verduras.....	53
Grafico 9.- Una mejor alimentación mayor energía.....	54
Grafico10.- Mejorar el rendimiento físico por la alimentación.....	55
Grafico 11.- Nutrientes necesarios en el desarrollo escolar	56
Grafico 12.- Actividades pequeñas falta de energía	57
Grafico 13.- Buena nutrición mejora el rendimiento físico	58
Grafico 14.- Control nutritivo en actividades físicas.....	59
Grafico 15.- Alimentos que afectan la salud del niño.....	60
Grafico 16.- Representación Chi cuadrado.....	65

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA**

TEMA: "LA NUTRICION Y EL RENDIMIENTO FISICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA U.E. PEDRO VICENTE MALDONADO EN LA CIUDAD DE BAÑOS DE AGUA SANTA"

AUTOR: MARCO ANTONIO MCURILLO MARTINEZ

TUTOR: DR. MG. JOFFRE VENEGAS JIMÉNEZ

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto de investigación previo a la obtención del título de licenciado de cultura física, tiene como función principal determinar como la nutrición influye en el rendimiento físico de los estudiantes del U.E. Pedro Vicente Maldonado de la ciudad de Baños de Agua Santa. Dentro de la metodología, se sustentó las variables de una forma teórica-científica, aplicando la Investigación Bibliográfica-Documental; la recopilación de la información se llevó a cabo en la institución a través de la aplicación de la encuesta a los padres de familia. El objetivo de esta encuesta fue informar la importancia de la nutrición en su alimentación y los efectos negativos de los malos hábitos alimenticios y, comunicar que por medio de la elaboración de una guía de nutrición, aplicable en la institución; se podrá obtener el mejoramiento en el rendimiento físico deseado. Para llevar a cabo dicha propuesta se manejó un sistema que ayuda a tomar datos reales para su comprobación y se trabajó con valores promedio y 60 estudiantes a los cuales se ejecutó una evaluación del Pre test, estos estudiantes no tenían conocimiento del tema y se evaluó su rendimiento físico mediante pruebas (abdominales, velocidad, y fuerza de brazos) en el cual se evidencio un bajo rendimiento. A continuación, durante un mes se realizó un plan de control alimenticio y una evaluación del Post test mediante pruebas (abdominales,

velocidad, y fuerza de brazos), que previamente fueron informados sobre la importancia de un adecuado método de control en sus alimentos y como estos influye en el mejoramiento del rendimiento físico; obteniendo excelentes resultados logrando el objetivo deseado. Los datos obtenidos nos pueden servir para presentes y futuras investigaciones relacionadas al tema.

Palabras Claves: nutrición, rendimiento físico, estudiantes, planificación guía de nutrición, alimentación.

INTRODUCCION

El presente proyecto tiene como tema: "LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA U. E. PEDRO VICENTE MALDONADO DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA". El trabajo de investigación tiene como finalidad aportar en el desarrollo físico y nutricional de los alumnos de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado; los mismos que son los parámetros ante este proyecto investigativo de tesis, formando de esta manera un referente para futuras generaciones. Estructura de la investigación realizada:

CAPITULO 1 El Problema.- Contiene el desarrollo del planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes, delimitación del objeto de investigación, justificación y objetivos.

CAPITULO 2 Marco Teórico.- Se detallan los antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis y señalamiento de variables.

CAPITULO 3 Metodología. - Incluye la modalidad básica de la investigación, nivel de investigación, población y muestras, operacionalización de variables, plan de recolección de información, plan de procesamiento de la información.

CAPITULO 4 Análisis e Interpretación de Resultados.- Análisis de los resultados, interpretación de datos, y verificación de hipótesis.

CAPITULO 5 Conclusiones y Recomendaciones.- Se detallan las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

1.1 Tema

LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA U. E. PEDRO VICENTE MALDONADO DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

En Ecuador existen algunos programas y ministerios de nutrición estudiantil que desean ayudar a los estudiantes de este país la manera de consumir sus alimentos adecuadamente en las Unidades Educativas, de la misma manera existen cuadros nutricionales que ayudará al estudiante a tener una buena nutrición.

Se ha mencionado ya en reiteradas ocasiones las razones por las cuales la educación nutricional es crucial para el éxito en el combate de la desnutrición. El Ministerio de Salud Pública ha implementado programas de nutrición escolar como el Plan de Buen Vivir, dentro de los cuales el ministerio de Educación presta servicios tales como:

- Alimentación escolar.
- Estimulación temprana y desarrollo infantil integral.

- Controles de salud / salud preventiva.

Según la Encuesta de Condiciones de Vida levantada en los años 2013-2014, el 24,67% de los niños en edad de Educación Inicial que no se matriculan en este nivel presentan desnutrición crónica, frente al 16,22% que sí asiste al sistema educativo. Similar a lo que ocurre en educación Inicial, encontramos en EGB donde el 28,87% de los no matriculados presentan problemas de desnutrición crónica frente al 14,68% de los que sí asisten. En Bachillerato el fenómeno se repite el 27,60% de los chicos de 15 a 17 años que no se matriculan en el sistema educativo presenta problemas de desnutrición crónica frente al 17,02% de los estudiantes que asisten.

En la provincia de Tungurahua muchos de los estudiantes no tienen una buena nutrición educativa y por lo general, existe un bajo rendimiento educativo, con uno de los principales síntomas como es la alimentación que ellos consumen en su diario vivir que no pueden concentrarse al máximo en sus estudios. Como dato importante cabe indicar que a más de no tener un buen desarrollo en su rendimiento escolar afecta también en sus condiciones físicas como es en la talla, peso, tal desorden alimenticio afecta directamente en las condiciones escolares.

En la U. E. Pedro Vicente Maldonado se encontró datos importantes que aportan al desarrollo de la investigación, asumiendo también el bajo rendimiento que muchos alumnos aportan en el desarrollo de varias actividades físicas. En esta U. E. existe una alimentación que les brinda el ministerio de educación con muchas proteínas y vitaminas pero no es suficiente para los estudiantes, ya que la ingesta de alimentos nutritivos van de la mano con los que se sirven en sus hogares, y todo se refleja en el rendimiento escolar, sea que se lleve un control o no de la alimentación de los niños.

1.2.2 Árbol del problema

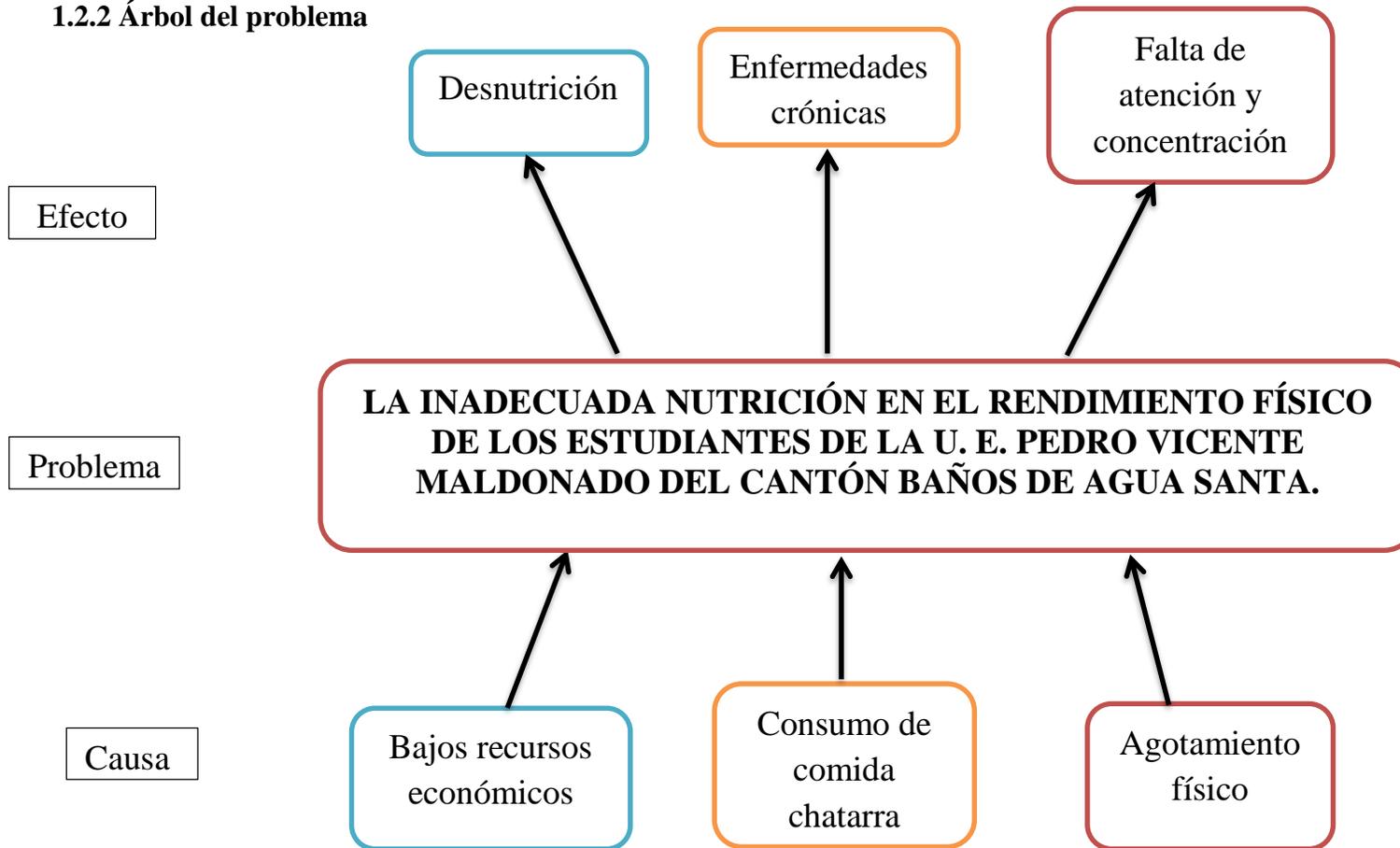


Gráfico N° 1: Árbol de problemas

Creado por: Marco Curillo

1.2.3 Análisis crítico

Al momento de realizar esta investigación se encontrará las principales características como son, las causas y efectos por medio del problema que se está dando en la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa que, dentro de la investigación se presentaron las siguientes causas- efecto: los bajos recursos económicos tiene como efecto la desnutrición, el consumo de comida chatarra trae como efecto enfermedades crónicas, el agotamiento físico incide en la falta de atención y concentración, en los alumnos del plante objeto de estudio.

En varios países latinoamericanos los bajos recursos económicos son temas que influyen de manera importante en el desarrollo físico y mental de los niños, aunque varias organizaciones a nivel mundial están tratando de alguna manera educar a los países tercer mundistas a sobrellevar y aportar con más recursos estatales las condiciones carentes de alimentos; aún no se ha podido frenar los altos índices de desnutrición infantil. La falta de conciencia de los padres y el aprovechamiento de los recursos en manos inescrupulosas siguen haciendo de estos porcentajes una problemática inminente. Cabe indicar también que la mayoría de personas que sufren este mal que es la carencia alimenticia viven en regiones de severa pobreza o en lugares donde se desarrolla como única fuente de trabajo la agricultura y la ignorancia ha hecho que se interesen más en aportar con alimentos o con el sustento a los hogares que en la importancia que deberían darle al crecimiento del conocimiento y alfabetización dentro de sus hogares. Aun así en la ciudad de Baños dentro de las diferentes instituciones del estado se está tratando de implementar no solo el desayuno escolar que comprende de una cantidad de aporte alimenticio, sino también con investigaciones de diferente índole como es el caso para subsanar las condiciones alimenticias dentro de cada institución, aportando con un granito de arena la desnutrición escolar y desarrollar un control en los alimentos que son expendiciones dentro y fuera de la U.E. Pedro Vicente Maldonado.

La comida chatarra viene en auge desde inicio del nuevo milenio (2000), donde se han tomado costumbres extranjeras de alimentación y por el crecimiento abrumador de este tipo de comida también es notorio el apareamiento de varias enfermedades que hace unos 20 años atrás ni se escuchaba o si existía no teníamos casos tan agravantes como los existentes en la actualidad; puede considerarse una golosina también que sin importar condición económica es consumida de manera exagerada en todas las áreas. Inclusive los medios de comunicación traen como propaganda este tipo de publicidad que según algunos escritores sobre temas de salud lo han llamado ofensivo, a la condición física que el hombre está viviendo, puesto que si bien es cierto ahora el expendio de esta comida es una fuente de trabajo, también es considerada una fuente de varias enfermedades. Aunque parece imposible darle fin al expendio de esta clase de alimentación es mejor entender que se puede llevar un equilibrio sin que se convierta en un desorden alimenticio por la falta de control, en la venta y consumo; como se implementó una regla a nivel nacional hace unos 3 años donde indica que es terminantemente prohibido vender este tipo de comida dentro de instituciones educativas, aunque no todos cumplen con la ordenanzas pero por lo menos ya es ley no cometer este tipo de agravio. Que está incluyendo ya no solo a jóvenes sino a niños, adultos a la sociedad en general.

Si bien varias personas no comprenden aún la importancia del desayuno hoy en día incluso creen que se puede solventar con la ingesta de una simple golosina, y acostumbrar al cuerpo a depender de esta alimentación carente de nutrientes; las falencias son en la actualidad más notorias por el número de personas en edad escolar que sufren trastornos alimenticios severos, y el agotamiento físico es la causa principal para que exista una falta de concentración y atención en el aula. Varios padres de familia culpan a su vagancia o no toleran el reflejo en sus notas; pero deberían primero ver como se alimenta desde el hogar y en qué condiciones varios niños y jóvenes ingresan a los diferentes centro educativos, y no culpar solo a la formación académica sino, como es el punto de aplicar esta investigación, a la nutrición que mantienen en sus hogares y fuera de ellos.

1.2.4 Prognosis

La nutrición estudiantil es un factor importante en la salud de los niños de la U. E. Pedro Vicente Maldonado, puesto que, si no llevan una dieta balanceada en nutrientes, proteínas y minerales puede causar a futuro graves enfermedades crónicas en el niño o estudiante afectando directamente también al rendimiento escolar. Es así que la mala nutrición en los niños, jóvenes y adolescente influye tanto en sus actividades físicas como en su rendimiento escolar. Y de continuar con esta problemática como es la inadecuada nutrición, traerá por consecuencia la gestión de las autoridades para atender las necesidades de los estudiantes en la alimentación.

Uno de los síntomas visibles dentro de las aulas es la falta de concentración y el agotamiento físico perdiendo así no solo la retención de datos importantes que le ayudaran al estudiante en su desarrollo intelectual, sino también como es el caso, volviéndose un problema latente en varios ciclos académicos que amerita la preocupación y el interés tanto de las autoridades institucionales y más aun de los padre de familia frente a este inconveniente, que en caso de no buscar una solución inmediata se afectara directamente al logro de objetivos académicos en las diferentes etapas de los estudiantes.

Para esto es muy importante que los docentes y padres de familia de la U. E. estén pendientes, en el tipo de alimentación que los estudiantes están ingiriendo, para así dar una solución a los malos hábitos alimenticios que existe en los escolares, como es el consumo de la comida chatarra, que últimamente ha aumentado en las afueras de las Unidades Educativas aunque se han aplicado ordenanzas ministeriales que deben controlar las autoridades de los planteles en varios casos esta situación se les va de las manos.

Es necesario mencionar que, el niño debe tener una buena alimentación desde su hogar a temprana edad por medio de los padres y así se podrá evitar las graves consecuencias de ánimo, que puede afectar al niño en su aprendizaje a futuro.

1.2.5 Formulación del problema

¿Cómo incide la nutrición en el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa?

1.2.6 Interrogantes

¿De qué manera la nutrición influye en los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua santa?

¿Qué clase de alimentos le ayudan al estudiante a mejorar su rendimiento físico?

¿Es importante comprobar y presentar los resultados efectuados de la nutrición en el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado?

1.2.7 Delimitación del Objeto de investigación

Campo: Educativo

Área: Nutrición

Aspecto: Rendimiento físico

Delimitación espacial: El siguiente proyecto de investigación se realizará en la U. E. Pedro Vicente Maldonado perteneciente al cantón Baños de Agua Santa con presencia de padres de docentes y estudiantes de la institución.

Delimitación temporal: Esta investigación se realizara en el periodo escolar 2015 – 2016

Unidades de observación: El investigador del proyecto, estudiantes, docentes y padres de familia de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños

1.3 Justificación

Esta investigación está dirigida a los Estudiantes de la U.E. Pedro Vicente Maldonado de la ciudad de Baños; desarrollada desde el punto de vista científico-práctico, tratando de esta manera el tema de la nutrición como el principal enfoque dentro del rendimiento físico en el área académica; formando un precedente futurista para las autoridades no solo de este establecimiento sino que se enfocará en favorecer también a las diferentes instituciones ya que la investigación en proceso entregará un mecanismo que ayudará al control y mejora de las condiciones físicas y académicas para diferentes estudiantes.

Las Unidades Educativas no existe un programa exacto de nutrición para los estudiantes que sea medido en su rendimiento físico, ya que esto impide que los estudiantes desarrollen su motricidad y no puedan adquirir nuevos conocimientos en sus movimientos y por lo general la descoordinación en su actividad física.

El estudio de este proyecto es de mucha importancia ya que no existe en ninguna Unidad Educativa un programa de nutrición para los estudiantes, que vaya de la mano con el control en el desarrollo físico del mismo siendo un problema que se encuentra a cada momento en las instituciones, donde por lo general muchos de los padres de familia no corrigen o ayudan en la manera como se alimentan sus hijos. De lo cual podemos mencionar que los estudiantes no reciben una buena nutrición en sus hogares.

Los beneficiarios de esta investigación son todos los que forman parte de esta institución, ya que se ayudará a eliminar alguna de las enfermedades que puedan

existir en alguno de ellos y con mayor factibilidad a los estudiantes de escasos recursos económicos.

El objetivo de este proyecto de investigación es dar una solución a la mala alimentación que llevan cada uno de los estudiantes en sus hogares y fuera de ellos, especialmente a los estudiantes de bajos recursos económicos ya que ellos son los más afectados en este tema de la alimentación.

Este proyecto será factible para quienes forman parte del área pedagógica, porque encontrarán una solución interesante al problema de la nutrición y a las consecuencias que se puede dar en el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Establecer la incidencia de la nutrición en el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa.

1.4.2 Específicos

- Identificar los tipos de nutrición que los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado consumen dentro y fuera de la institución.
- Analizar el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado, en cada uno de los ejercicios ejecutables.
- Presentar los resultados de la investigación sobre la nutrición en el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Para la preparación de este proyecto de investigación se ha encontrado en la biblioteca de Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato en sección de la biblioteca virtual seguida por CABUEC, dos proyectos con autores casi idénticos al tema de esta investigación que se está realizando en esta investigación como es la nutrición en el rendimiento físico. El mismo que va ayudar a tener una buena investigación en el proyecto que estamos realizando en nuestra institución.

LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BASICA DE LA ESCUELA FISCAL “FRANCISCO FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO

Autor: Luis Marcelo Sarmiento Zamora

Tutor: Lic. Mg. Carlos Xavier Colina Herrera

Año: 2012

El mismo realizará un estudio de alimentos que estén recibiendo los estudiantes en sus hogares para así identificar el rendimiento físico que tiene al momento de realizar una actividad física dentro de la institución y con los resultados obtenidos darles una alimentación estable con muchas proteínas dejando de lado la comida chatarra.

LA NUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS DEPORTISTAS DE TAE KWON DO DE LA CATEGORÍA JUVENIL DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

Autor: Núñez Núñez Edwin Javier

Tutor: Dra. Mercedes del Carmen López

Año: 2011

En esta investigación ofrece un punto de vista preciso en donde en una buena alimentación para el ser humano obtendremos un mejor rendimiento físico para ellos. Por qué no se pueden fabricar alimentos para personas con bajo rendimiento físico y con alto rendimiento, simplemente llevar una dieta bien balanceada porque en una inadecuada práctica nutricional llegaremos a poner en peligro la vida del ser humano.

2.2 Fundamentación filosófica

El presente proyecto de investigación está enfocado con el paradigma crítico propositivo por cuanto estudia y critica a los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado la forma de como ellos se nutren en sus hogares para que puedan tener un buen rendimiento físico al momento de realizar sus actividades deportivas y como puede mejorar su rendimiento educativo con una buena alimentación, por lo general a los estudiantes de escasos recursos económicos son los más afectados al consumir los alimentos menos nutritivos. Al darse cuenta los estudiantes con una buena alimentación pueden aprender mejor y ejecutar más rápido los movimientos de cada ejercicio.

Por eso, por medio de esta investigación se puede dar una solución a este problema de la nutrición en los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa, llegando a concientizar a los padres de familia, docentes y a toda la sociedad en general que se puede evitar cualquier enfermedad

que les pueda causar por medio de una mala alimentación y elevar su rendimiento físico al momento de desarrollar cada una de sus actividades.

El problema de investigación es de situación real a nivel nacional, provincial y de manera especial en la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa el mismo que permite a estar involucrados y en buscar conocimientos para dar una solución a esta mala costumbre de la nutrición que los estudiantes están ingiriendo en su diario vivir, por lo que estudiantes, padres de familia, docentes, autoridades locales y gobernantes hacemos conciencia al problema para poder eliminar el dolor, la angustia de enfermedades crónicas e incluso la muerte que puede causar a cada uno de los estudiantes por la mala nutrición que llevan.

La nutrición en el rendimiento físico, son dos factores importantes del estudiante que van de la mano para poder realizar alguna actividad física en nuestra vida cotidiana, pero para ello existen influencias elevadas que nos permite realizar actividades con mucha comodidad y facilidad que pueden afectar a nuestra vida y convertirnos en sedentarios, esto puede ser por una mala alimentación que por resultado nos puede dar una bajo rendimiento físico y serios problema en nuestra salud.

Dentro de esta investigación es importante mencionar la parte axiológica de la investigación en el que los estudiantes llegarán a ser personas capaces integras y competentes a nivel nacional. Lo que se desea es que los estudiantes docentes y padres de familia puedan llegar a valorar el cuerpo de cada uno de los estudiantes en su forma de nutrirse, ya que muchos de ellos no cuidan su forma de comer esto quiere decir que ingieren comida a cualquier hora, consumen abundante comida chatarra, tienen malas costumbres como pasar durmiendo más de lo normal, pasar más tiempo viendo televisión o jugar en la computadora y no realizar alguna actividad física o deportiva, cosa que les permite estar inmóviles si tener nada que hacer.

2.3 Fundamentación legal

Este proyecto de investigación se encuentra respaldado por la Constitución del Ecuador y Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación con los siguientes artículos.

Ley orgánica de salud.

Ley 67, Registro Oficial Suplemento 423

De la alimentación y nutrición

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios.

De la misma manera este proyecto se respalda por la Ley del deporte, educación física y recreación a continuación el siguiente enunciado.

Ley del deporte

La educación física sección 2

DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL ESTUDIANTIL

TITULO VI DE LA RECREACIÓN

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

LEY DEL DEPORTE DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR Publicada el 11 de Agosto del 2010 en el registro oficial 255. LAS Y LOS CIUDADANOS Art. 11.- De

la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior. 14 Según la Constitución de la República. La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos.

Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente. Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende.

El Estado proveerá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones. El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada. La educación pública será universal y laica en todos los niveles, y gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive.

2.4 Categorías fundamentales

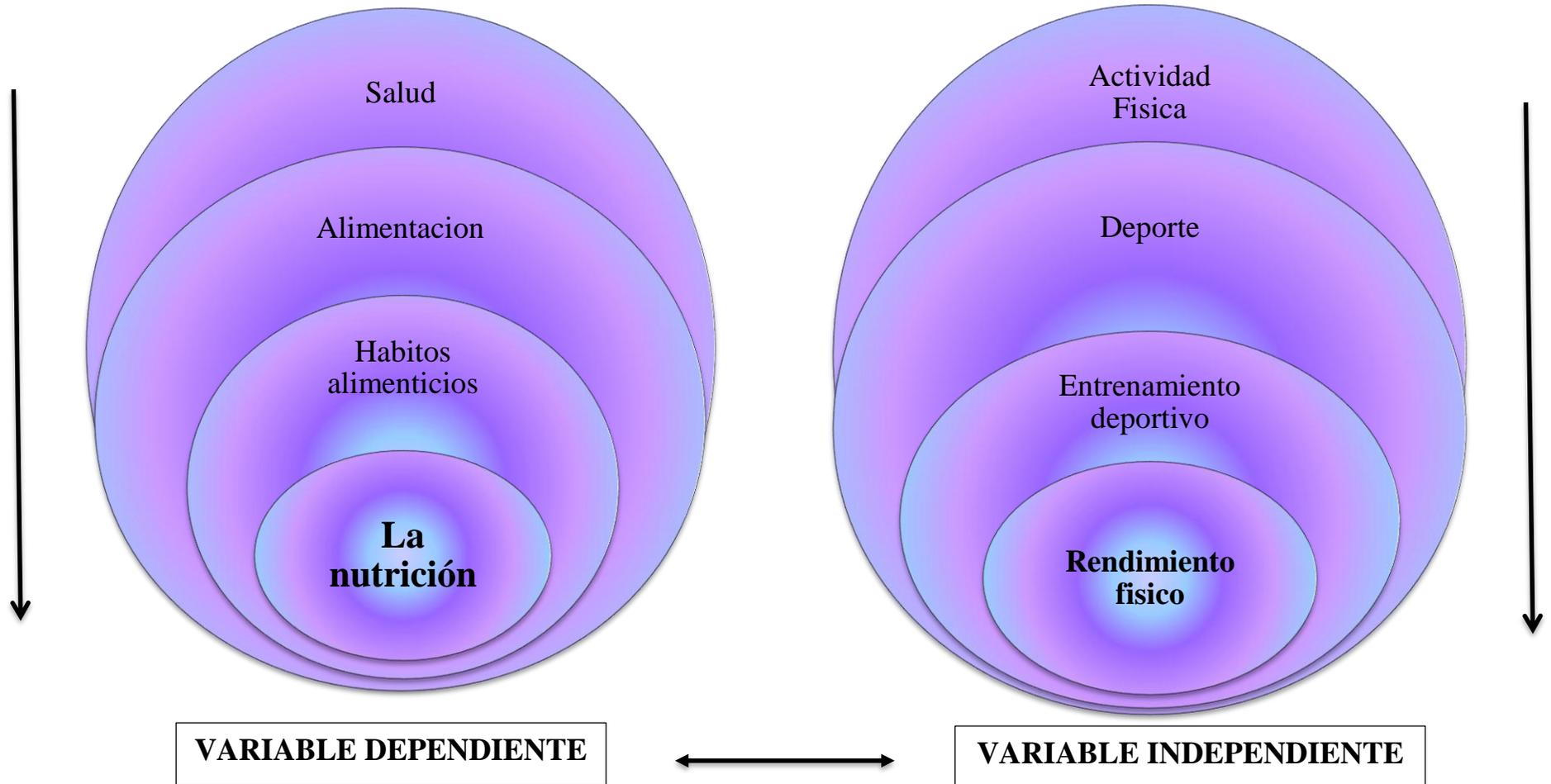


Gráfico N°2: De categorías fundamentales con variables dependientes e independientes

Elaborado: Curillo, M.

2.4.1 Constelación de ideas de las variables dependientes e independientes

Variable Dependiente: LA NUTRICIÓN

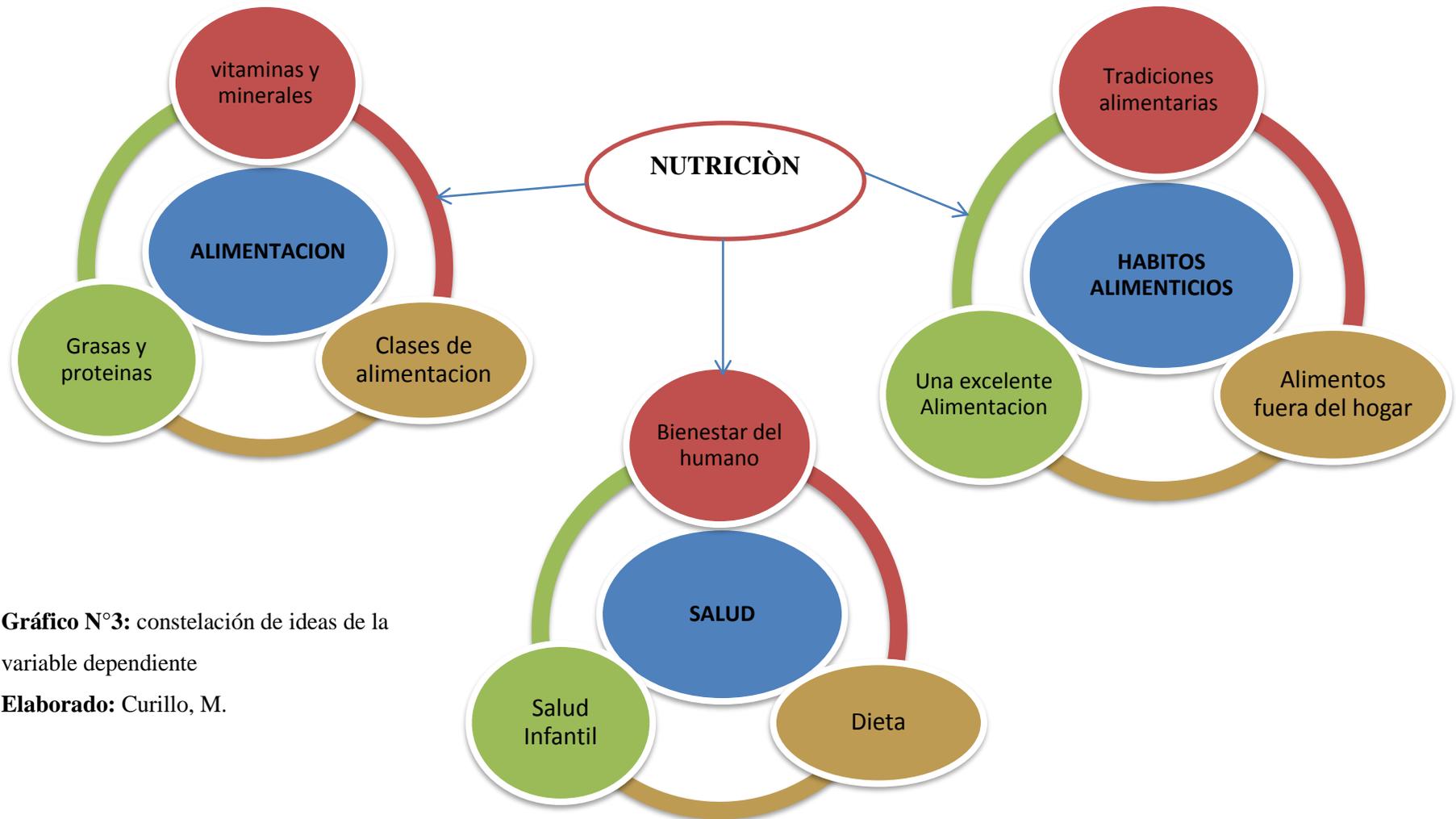


Gráfico N°3: constelación de ideas de la variable dependiente

Elaborado: Curillo, M.

Variable independiente: RENDIMIENTO FÍSICO

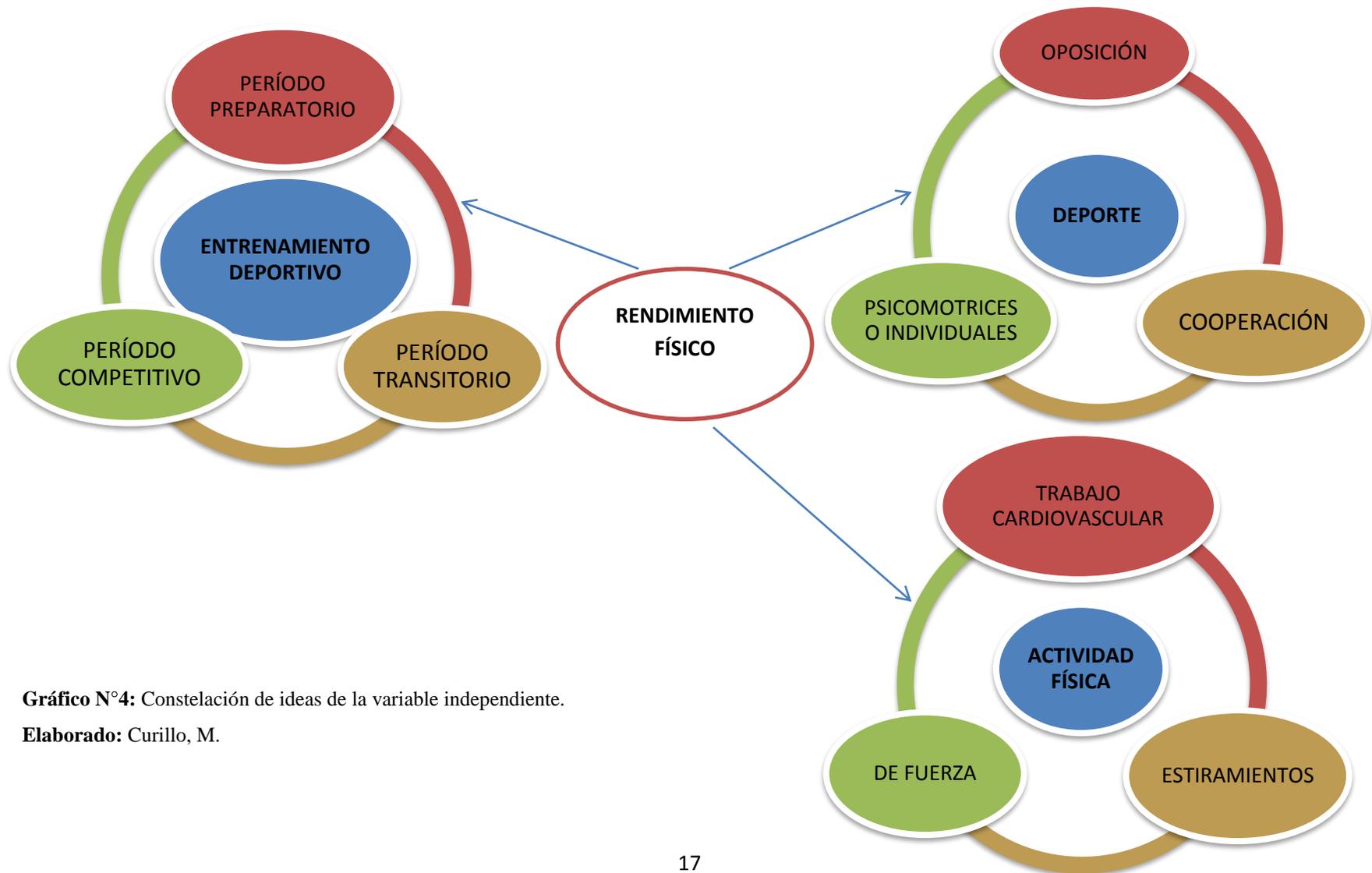


Gráfico N°4: Constelación de ideas de la variable independiente.

Elaborado: Curillo, M.

2.4.2 Categorización de la variable dependiente

Nutrición

La nutrición es el consumo de alimentos nutritivos del ser humano, que está encargado de estudiar cada uno de los nutrientes alimenticios que consume el organismo el mismo que ayudará a tener al ser humano en un nivel activo y participativo, para realizar cualquier actividad física en el ámbito social o deportivo manteniendo en sí, un balanceo homeostático del organismo molecular macro-sistémico que está compuesto por la expulsión de sustancias inorgánicas como son; la digestión el metabolismo y la absorción que pueden afectar al organismo del ser humano, y micro-sistémico que es el que mantiene la igualdad de algunos elementos del cuerpo humano como son; vitaminas, minerales, enzimas, aminoácidos, hormonas, etc. Para obtener una salud ordenada, disponiéndose de enfermedades básicas y/o crónicas del ser humano.

La nutrición está compuesta por un montón de actos involuntarios conscientes a designación, de los nutrientes adquiridos por los alimentos al momento de ser preparados e ingeridos por la persona, dependiendo al medio económico o sociocultural que poseen ellos, para que pueda ser una gran parte ricas en proteínas, minerales y carbohidratos. LOPEZ, J. (1999)

Al hablar de nutrición se está mencionando de un consumo involuntario en alimentación, no es aceptable mencionar que el ser humano tiene una ingesta adecuada e inadecuada de nutrición, y peor si se menciona a niños de unidades educativas, la representación correcta seria, una buena o mala nutrición en las unidades educativas.

El Ministerio de Salud Pública también forma parte de la nutrición, el mismo que tiene bien definido sus objetivos por medio del Instituto Nacional de investigaciones en alimentos y nutrición, que forma parte del Instituto Nacional de Salud Pública. Esta entidad tiene como su principal característica el formar una alimentación muy nutritiva en cada uno de los alimentos que ingieran las personas

en su diario vivir, y hacer cumplir cada una de sus normas de nutrición, para seguir formando a profesionales de alto rendimiento que estén capacitados en la actividad física y deportiva con el mismo afán que debe adquirir muchos nutrientes para realizar algunas actividades físicas y recreativas. LOPEZ, J. (1999)

Características:

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos. Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cuáles son los aspectos diuréticos específicos que influyen en la salud. El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición se enfoca en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos. El cuerpo humano está compuesto de químicos tales como agua, aminoácidos(proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleicos e hidrosilicatos (por ejemplo azúcares y fibra).

Una alimentación adecuada es la que cubre:

- Los requisitos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requisitos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

Nutrición autótrofa.- Es la que llevan a cabo los organismos que producen su propio alimento. Los seres autótrofos son organismos capaces de sintetizar sustancias esenciales para su metabolismo a partir de sustancias inorgánicas. El término autótrofo procede del griego y significa ‘que se alimenta por sí mismo’.

Los organismos autótrofos producen su masa celular y materia orgánica, a partir del dióxido de carbono, como única fuente de carbono, usando la luz o sustancias químicas como fuente de energía. Las plantas y otros organismos que usan la fotosíntesis son fotolito autótrofo; las bacterias que utilizan la oxidación de compuestos inorgánicos como el anhídrido sulfuroso o compuestos ferrosos como producción de energía se llaman quimiolitotróficos.

Nutrición heterótrofa.- Es la que llevan a cabo aquellos organismos que necesitan de otros para vivir. Los organismos heterótrofos (del griego "hetero", otro, desigual, diferente y "trofo", que se alimenta), en contraste con los autótrofos, son aquellos que deben alimentarse con las sustancias orgánicas sintetizadas por otros organismos, bien autótrofos o heterótrofos a su vez. Entre los organismos heterótrofos se encuentra multitud de bacterias y los animales.

Los seres heterótrofos como los animales, los hongos, y la mayoría de bacterias y protozoos, dependen de los autótrofos ya que aprovechan su energía y la de la materia que contienen para fabricar moléculas orgánicas complejas. Los heterótrofos obtienen la energía rompiendo las moléculas de los seres autótrofos que han comido. Incluso los animales carnívoros dependen de los seres autótrofos porque la energía y su composición orgánica obtenida de sus presas proceden en última instancia de los seres autótrofos que comieron sus presas.

Según el origen de la energía que utilizan los organismos heterótrofos, pueden dividirse en:

Fotoorganotrofos: estos organismos fijan la energía de la luz. Constituyen un grupo muy reducido de organismos que comprenden la bacteria purpúrea y familia de pseudomonadales. Solo realizan la síntesis de energía en presencia de luz y en medios carentes de oxígeno.

Quimiorganotrofos: utilizan la energía química extraída directamente de la materia orgánica. A este grupo pertenecen todos los integrantes del reino animal, todos del reino de los hongos, gran parte de las moneras y de las arqueobacterias. Los heterótrofos pueden ser de dos tipos fundamentalmente: consumidores, o bien saprótrofos y descomponedores.

Los autótrofos y los heterótrofos se necesitan mutuamente para poder existir.

Importancia y objetivos de la nutrición

En la actualidad, nadie discute la importancia de adquirir unos hábitos adecuados para practicar una alimentación sana, suficiente y equilibrada. Los efectos positivos o negativos de nuestra alimentación, tendrán repercusión, más tarde o más temprano, en nuestra salud.

Desde la antigüedad se conocía que la salud y la alimentación estaban ligadas. Se sabía que existía la posibilidad de enfermar cuando se consumían ciertos alimentos y si se estaba enfermo de algo concreto, había alimentos que se podían consumir y otros no.

Las enfermedades del ser humano han variado a lo largo de la historia. Muchas de las que estaban relacionadas con la escasez de alimentos o la malnutrición han desaparecido en la mayoría de los países desarrollados y han dado paso a otras de carácter degenerativo o a enfermedades crónicas. También han aparecido otras ligadas a la sobrealimentación derivadas de las costumbres alimentarias y hábitos de vida de la sociedad industrial de finales del siglo XX y principios del XXI.

Durante los últimos cincuenta años se ha podido establecer claramente la asociación entre la correcta nutrición y la prevención de muchas enfermedades.

La alimentación es un factor biológico básico para subsistir. No sólo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica en todos los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada pueblo. Depende de las técnicas de producción agrícola, de las estructuras sociales, de las representaciones dietéticas y religiosas y consiguientes preceptos, de la visión del mundo y de un conjunto de tradiciones lentamente elaboradas a lo largo de los siglos. Las relaciones entre esos aspectos de la cultura y las maneras de alimentarse han existido siempre.

Los alimentos que consumimos, en toda su variedad cultural, definen en gran medida la salud, el crecimiento y el desarrollo personal.

Tanto a nivel individual como colectivo, la alimentación tiene gran importancia en la salud de la población. La dieta forma parte del entorno que afecta a los individuos, y constituye, además, un elemento de abordaje esencial en la

promoción de la salud, en la prevención de las enfermedades y en la rehabilitación de los enfermos.

En la salud de las personas, la alimentación tiene una importante dimensión social, de tal manera que factores como la cultura, la religión, el poder adquisitivo, el clima, los mitos o tabúes, los acontecimientos familiares o sociales, el status social o las modas, son determinantes en los hábitos alimentarios. A esta dimensión social debemos añadir la implicación de valores y actitudes propios de cada persona, familia o sociedad.

No podemos olvidar que la comida es un momento importante en la dinámica familiar como espacio de diálogo, de encuentro o de comunicación, en la dinámica laboral y en las relaciones sociales o en las cenas con la pareja o con los amigos.

Los cambios en la dieta y/o alimentación pueden generar problemas de salud de carácter psicosocial, al ser valorados habitualmente de forma negativa por el impacto social que conlleva, entre otros. <https://www.guioteca.com/educacion>

Objetivos principales de la nutrición

- **Aporte energético:** Este punto resulta fundamental para cualquier ser humano y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidratos de carbono, proteínas y grasas deben ofrecerse en cantidad, calidad y proporción adecuadas. De este modo, se consigue un correcto funcionamiento del sistema metabólico.
- **Aporte plástico:** Para cumplir este propósito deben considerarse la incorporación adecuada de proteínas, grasas y ciertos minerales. Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viva y ejercen la función indispensable de construcción tisular. Dentro de los minerales a tener en cuenta, destacamos el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos.
- **Aporte regulador:** Viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas,

funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía.

- **Aporte de reserva:** Teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo físico. Las grasas son fácilmente acumulables, por tanto no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad. Todos los seres humanos contamos con un porcentaje de grasas. Aproximadamente un 11 % del peso de una persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma cotidiana (unos 7 kilogramos, para un individuo de 70 kilogramos de peso). Los hidratos de carbono se acumulan como glucógeno en hígado y músculos, pero no superan el 0,5 % del peso total del individuo (alrededor de 500 gramos en una persona de 70 kilogramos de peso.). Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiéndose en energía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno después del ejercicio.

La **nutriología**.- es la especialidad médica que estudia la alimentación humana y su relación con los procesos químicos, biológicos y metabólicos, así como su relación con la composición corporal y estado de salud humana. Existen distintos modelos de nutriología, organizados en dos grandes grupos: nutriología convencional y nutriología alternativa. Hace falta definir nutriología convencional y nutriología alternativa, así como sus teorías y objetivos.

La nutriología comprende el estudio de los alimentos, los nutrientes, su clasificación, digestión así como su asimilación, metabolismo y excreción. Establece la necesidad de los nutrientes y su requerimiento en situaciones especiales, así como su relación con la salud y la enfermedad. www.fcs.uga.edu

Nutrición en etapa escolar.- A partir del tercer o cuarto año de vida los niños experimentan un crecimiento continuo durante una etapa bastante larga: la edad escolar. La edad escolar es un período crucial, de máximo desarrollo intelectual y

físico. Se distingue por una importante maduración. Los niños adquieren en ella grados de autonomía en diferentes aspectos. Entre ellos por supuesto la alimentación. Es capaz de comer solo aunque al principio necesita ayuda para algunas cosas como cortar con cuchillo o masticar sin dificultad. Es una etapa en la que empieza a consolidar la diversidad de alimentos en la dieta y la adaptación progresiva a la alimentación del adulto.

La Alimentación y la Nutrición son dos conceptos que hay que diferenciarlos.-

La Alimentación: Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc. De ahí que es educable, así pues, es importante que la educación intervenga primero desde la familia y después desde la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.

La Nutrición: Es un concepto que está relacionado con una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos mediante la digestión, que comienza con la masticación. Una alimentación completa, variada, adecuada y suficiente, permite que el organismo funcione con normalidad, es decir que cubra por un lado las necesidades básicas y por otro reduce el riesgo de resistir enfermedades o ciertos trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia, desnutrición, obesidad, entre otras.

Nutrición y salud.- Existen seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es importante consumir diariamente esos seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.

Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia. Además la mayoría de los nutrientes están involucrados en

la señalización de células (como parte de bloques constituyentes, de hormonas o de la cascada de señalización hormonal), deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función hormonal. Así, como ellos regulan en gran parte, la expresión de genes, las hormonas representan un nexo entre la nutrición y nuestros genes, que son expresados en nuestro fenotipo. La fuerza y naturaleza de este nexo están continuamente bajo investigación, sin embargo, observaciones recientes han demostrado el rol crucial de la nutrición en la actividad y función hormonal y por lo tanto en la salud.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, más que el hambre, el verdadero reto hoy en día es la deficiencia de micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales.

Reconociendo el potencial inherente a la micro alga *Spirulina (Arthrospira platensis)*, para contrarrestar la mala alimentación y su grave impacto negativo al de múltiples niveles de la sociedad especialmente en los países en desarrollo y los menos desarrollados, la comunidad internacional afirma su convicción uniendo esfuerzos de formar la institución intergubernamental por el uso de esta alga contra la mala nutrición. Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente alimentación, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad: anemia y aterosclerosis, algunos tipos de cáncer, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, avitaminosis, desnutrición, bocio endémico, bulimia nerviosa y vogirexia. Ciertas enfermedades que afectan al intestino delgado pueden provocar una incorrecta absorción de los nutrientes, como la enfermedad celíaca sin diagnosticar ni tratar y la enfermedad de Crohn.

Una mala alimentación también provoca daños bucales, debido a que en el momento en que el cuerpo deja de recibir los nutrientes necesarios para la renovación de los tejidos, la boca se vuelve más susceptible a las infecciones. El exceso de carbohidratos, almidones y azúcares producen ácidos de la placa que se adhieren al esmalte de los dientes, causando así su destrucción.

<http://www.bienysaludable.com>

La nutrición debe estar relacionada con las necesidades energéticas, para mantener su estructura corporal, regular el metabolismo del cuerpo y lo más importante prevenir algunas enfermedades que se pueden dar por medio de la nutrición. Para eso esta entidad quiere llegar a tener buen convenio con algunas instituciones privadas y políticas sean nacionales internacionales que tengan su mismo objetivo como es, la salud por medio de una buena nutrición.

Salud

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) la mayor preocupación que suelen tener es el consumo bajo de micronutrientes en los alimentos, ya que no le brinda al organismo a desarrollar sus funciones vitales, dando un aspecto negativo en la salud del ser humano.

Se puede poner como ejemplo a los jóvenes que quieren ser subsidiarios de su propia salud, esto puede ser posible fijándose como es el actuación de los que están a su alrededor. Se menciona que la salud es un reflejo de vida con las personas que lo rodean, que puede ser una herramienta esencial en su diario vivir. Mucha gente confunden a la salud con su condición física pueden ir iguales pero no lo es así porque cambian en diferentes actitudes, si tiene una buena condición física su salud va ser buena y su cuerpo va ser más sano y saludable. Heinrich y Prieto 2008

Al momento de que los jóvenes se educan y se muestran respeto por su estado físico, sus planes de salud va a tener una mayor calidad al momento de prevenir una enfermedad que son causadas por medio de la mala nutrición como pueden ser; anemia, diabetes, cualquier tipo de cáncer, obesidad, hipertensión arterial entre otras enfermedades que pueden acabar la salud de la persona.

Indicaciones para obtener un cuerpo con una buena salud:

- Ingerir alimentos naturales ricos en nutrientes.
- Consumir vegetales, frutas y verduras.

- No consumir alimentos con muchas grasas.
- Disminuya los embutidos y las carnes.
- No ingerir bebidas alcohólicas y tampoco fumar
- Ingerir suficientes líquidos mínimo 1 litro diario.
- Moderar el consumo de sal y azúcares

Heinrich y Prieto 2008

La salud es uno de los temas más importantes del ser humano porque no es solo la vida de cada persona, si no son las actividades que realizan en su diario vivir, dando al máximo su carácter de vida, mas no es solo los muchos años que ha avanzado vivir la persona.

Bienestar del ser humano.-La salud y el bienestar del ser humano nada más es, el estado en la que la persona puede realizar normalmente cada una de sus necesidades para pasarle bien por si solo o en grupo, todo esto es aceptable para una buena conservación corporal.

El ser humano para poder seguir realizando cada una sus actividades de la mejor manera, sea personal o grupal tiene que obtenerse a una buena nutrición y salud en su cuerpo.

Nutrición y salud.- Para que su nutrición sea saludable es necesario conocer cómo pueden afectar los beneficios de los ejercicios, las dietas y el consumo de drogas (si es que ingiere) de la persona. En donde los genes del ser humano impresionan la dicción del fenotipo en los genes desfavorables, esto es una expresión muy seria que puede afectar la salud del ser humano sin tener ningún apoyo a su favor. A continuación, se mencionarán dos estrategias nutritivas que se debe consumir para poder combatir y prevenir algunas enfermedades como es, el tomate de carne es bueno para la próstata, el aceite de soja ayuda a prevenir el cáncer. Heinrich y Prieto 2008

Desde siempre ha existido un aporte a la ciencia como es la medicina natural, que varios de nuestros antepasados nos han dejado como legado para evitar el consumo de fármacos; sin bien es cierto esto no termina con el malestar pero en caso de inflamaciones o prevención se puede uno notar al consumir que es real la mejoría, este aporte nos ha ayudado y seguirá ayudando a las personas que han hecho de su salud un tema importante para sus cuerpos.

Salud infantil.- La salud infantil es actitudinal porque quieren conocer cómo se producen los cambios que se llegan a dar en su mente, cuerpo y al momento del desarrollo que se da a la edad adulta. Por eso es muy importante las personas que le rodean al niño en su medio ambiente, porque ayudará a transmitir un auto estima de confianza y un cuidado seguro para su salud, que le auxiliará a ser más activo en cada una de sus capacidades.

La educación cumple aquí un importante papel para la salud infantil, porque puede evitar el consumo de, comidas en horas no establecidas, de comida chatarra y de comidas alto en calorías y grasas. Por eso al tener una buena educación le ayudará a conservar un cuerpo saludable y activo con una alimentación rica en nutrientes.

Pediatría.-Es precisamente esta rama de la Medicina la que se ocupa de la salud del ser humano desde el nacimiento hasta el final de la adolescencia, atendiendo a la niñez desde una perspectiva global como un organismo en formación y maduración y como un ser social con emociones y pensamientos propios.

De esta forma, para mantener niños saludables, la Pediatría considera la atención sobre aspectos emocionales, educativos e incluso ambientales, además de la prevención y el tratamiento de enfermedades durante la infancia y adolescencia. Para ello, especialistas en esta materia recomiendan procurar la salud del niño mediante revisiones médicas periódicas. Este tipo de revisiones médicas son muy importantes para el cuidado de la salud infantil, pues mediante exámenes y exploraciones de rutina es posible vigilar el desarrollo del niño, asimismo son

excelente oportunidad para detectar o prevenir cualquier anomalía. Heinrich y Prieto 2008.

Además de este tipo de consultas pediátricas regulares, los niños deben recibir atención médica en los siguientes casos a fin de conservar vida y salud:

- Fiebre mayor a 38.8 °C.
- Dolor de cuerpo, articulaciones y garganta, frecuentes.
- Dificultad para respirar, ya sea por alergia, intoxicación o ahogamiento.
- Lesiones, fracturas, traumatismos por accidente.
- Problemas para dormir o cambios de conducta.
- Erupciones o infecciones en la piel.
- Evacuaciones frecuentes, con moco o sangre en heces, por más de 24 horas.
- Pérdida o ganancia de peso, rápida en poco tiempo.

Vacunas.- Escudo protector de la salud infantil, un recurso sin duda indispensable para cuidar la salud de los niños son las inmunizaciones o vacunas, ya que ayudan a proteger contra enfermedades e infecciones. Durante las revisiones médicas periódicas se deben administrar las primeras dosis y a lo largo de la infancia y hasta la adolescencia los refuerzos correspondientes.

Cada país tiene su propio esquema de vacunación. No obstante, a partir de 2004, la Academia Americana de Pediatría (AAP) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) recomiendan que las vacunas infantiles administradas a partir de los 2 años de edad sean las siguientes:

- Hepatitis B (3 dosis).
- Difteria, tétanos y tos ferina (DTAP) (4 dosis).
- H. influenza e tipo B (HIV) (4 dosis).
- Inactivado de la polio (3 dosis).
- Neumológica conjugada (3 dosis).
- Sarampión, paperas, rubéola (MMR, por sus siglas en inglés) (1 dosis).
- Varicela (1 dosis).

- Hepatitis A (en determinadas zonas geográficas y con ciertos grupos de alto riesgo).

Cabe mencionar, que en los últimos años se han añadido a las recomendadas la vacuna contra la gripe (no apta para menores de 6 meses), así como la llamada inmune combinada con difteria, tétanos, tos ferina, poliomielitis, influenza B en una sola dosis.

Las vacunas suelen causar efectos secundarios leves y excepcionalmente, reacciones adversas graves; sin embargo, los beneficios superan en gran medida la incidencia de problemas de salud como consecuencia de la inmunización.

<http://www.saludymedicinas.com.mx>

Si al niño no le corrigen al ingerir una buena nutrición a su temprana edad, va ser muy complicado corregirlo cuando sea más grande, por eso desde pequeño hay que educarle en su alimentación y así evitar los famosos trastornos de conducta alimentaria que pueden afectar en su salud. Trastornos como; comer sin control, bulimia y anorexia nerviosa, esto pasa porque se preocupan de su peso y de la comida que ingiere en su organismo. Pero lo más importante ser responsables con los controles médicos con las vacunas con diferentes situaciones en la que los padres deben estar inmersos puesto que ellos son los únicos responsables del bienestar de sus niños, sabiendo que cada aporte desde su infancia marcara su crecimiento y desarrollo no solo físico también emocional.

Alimentación

Se le conoce como alimentación a un conjunto de sustancias que consume el ser humano para su diario vivir para que en si esas sustancias sean transformadas en energía, esto puede ser por alimentos naturales o fabricados por la persona mismo donde el organismo ingiera y lo convierta en una masa sólida.

Por lo general es necesario consumir alimentos totalmente frescos y naturales sin que lleve consigo nada de químicos o conservantes alimentarias, para que nuestro cuerpo sea más saludable y pueda tener una actividad deportiva de excelencia, e

incluso el consumo de productos naturales nos ayuda a tener unas buenas defensas en nuestro organismo para así prevenir muchas enfermedades básicas o crónicas que pueden llegar a afectar al ser humano a futuro. La alimentación es muy importante para la salud, consumen una cantidad de comida para que el cuerpo tenga una nutrición equilibrada y rica en proteínas, todo eso es necesario para que el organismo tenga una función perfecta en cada una de las etapas de su vida, por lo que es muy importante ingerir algunas frutas, vegetales y un poco de vitaminas y así se podrá conseguir una alimentación variada y saludable con todas las sustancias requeridas por una nutrición. LOPEZ, J. (1999)

A continuación se le presentara la pirámide de los alimentos, que ayudará a tener una buena ingestión de alimentos en cada una en las personas. TOLEREN, M. (1995)



Grafico 5 pirámide de alimentos
Fuente: concepto alimentación/google

La alimentación saludable es uno de los objetivos principales en las sociedades más avanzadas ya que permite a las personas disfrutar de una vida además de longeva en condiciones optimizadas.

Cada vez más la preocupación de las personas por conocer lo que comen y las condiciones en las que se produce obliga a los estados a incorporar una información fidedigna en el etiquetado, así como el control sobre los procesos de producción.

La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad diaria.

Para llevar a cabo una correcta nutrición debemos conocer las necesidades específicas de nuestro organismo en función de la edad, sexo y actividad que realizamos.

La dieta es el resultado de la selección de los alimentos que vamos a ingerir para proporcionar los nutrientes que requiere nuestro organismo. Por ello las dietas dependen de otros factores o condicionantes como la cultura, la disponibilidad estacional de los alimentos y los gustos específicos de cada persona, entre otros.

A lo largo de este curso conoceremos los nutrientes necesarios para satisfacer nuestras necesidades calóricas y metabólicas y propondremos diferentes dietas que nos permitan por una parte disfrutar de los alimentos y de una cocina creativa y atractiva al tiempo que nos alimentamos de forma saludable.

La alimentación, es uno de las principales síntomas para los niños el mismo que debe ser ingerido con una numerosa medida en su cuerpo todo esto tiene que ser totalmente balanceada, no es solo de ingerir comida y nada más, debe ser con mucha medida al momento de ingerir todos los alimentos y no ser exagerado en grasas y azúcares, esto es una base para que cuando sea un adulto mayor, sea fuerte y sano con un buen rendimiento físico. Muchos de los jóvenes en este tiempo no han cuidado su alimentación por lo que han tenido problemas e su organismo y sobrepeso, que al momento de llegar a su vejez lo puede ir muy mal.

Propiedades de la alimentación:

Vitaminas y minerales.- Las vitaminas y minerales en nuestro organismo son muy importantes porque va de la mano con la alimentación adecuada del organismo, que debe ser equilibrado y balanceada en cada una de sus comidas. Todo alimento nutritivo lleva consigo muchas vitaminas, y de la misma forma al momento de beber agua tiene abundantes minerales.

Los minerales ayudan a la restructuración en cada de los tejidos corporales y en el funcionamiento de algunos sistemas del cuerpo humano, estos minerales se subdividen en dos grupos importantes como como es:

Macro elementos.- Que tienen calcio, fosforo, magnesio, sodio, hierro, yodo y potasio.

Micro elementos.- Que obtienen como cobre, cobalto, manganeso, flúor y zinc.

TOLEREN, M. (1995)

Las vitaminas son importantes para el cuerpo humano porque transforman en energía y es un sistema de defensa al cuerpo con enfermedades que pueden llegar a futuro todas estas vitaminas deben estar basadas en una dieta balanceada, estas vitaminas se encuentra en frutas, legumbres, verduras y en carnes de animal.

LOPEZ, J. (1999)

A nivel general son como 13 vitaminas que nuestro cuerpo emplea en el organismo esto se obtiene por medio de disolverse en grasa o en agua.

Las liposolubles A, D, E y K suele estar con alimentos con grasa e incluso nuestro cuerpo ya está con grasa por lo que es necesario consumir muchos de estas vitaminas.

Las hidrosolubles del grupo y la C son las que no se generan en nuestro cuerpo donde es muy importante consumirles diariamente en cada una de nuestros alimentos.

Entre las principales vitaminas que nuestro cuerpo consume a diario tenemos:

Vitamina A.-Es muy saludable para los ojos, las uñas, vías urinarias y respiratorias ayuda al crecimiento de los huesos y es una defensa indispensable contra el cáncer.

Se puede encontrar en verduras y frutas de color amarillo y verde como, papaya, zanahoria, espinaca, camote, etc.)

Vitamina B.- Esta vitamina es más para el desarrollo de un deportista se divide en; B1 es importante para la recolección de energía por parte del metabolismo todo esto depende del nivel deportivo que emplea el deportista, B2 es similar a la anterior solo que esta es con la energía del metabolismo mitocondrial esto no influye y tampoco aumenta su rendimiento deportivo, B12 función en el metabolismo del ácido nucleico que influye mucho en cada una de las proteínas, algunos deportista anaeróbicos consumen estas vitaminas porque creen que se baja el dolor muscular al momento de la práctica deportiva.

Vitamina C.- Es bueno para la piel, los dientes y los huesos, cicatriza las heridas rápido, aumenta las defensas del organismo al igual que la A protege contra el cáncer. Esta se encuentra en hortalizas crudas y en frutas acidas como piña, mora, espinacas, berros, coliflor, etc.

Vitamina E.- Remueve y protege las membranas celulares esta es la única que se manifiesta del mismo cuerpo, muchos de los atletas tienen un nivel bajo en esta vitamina donde se recomienda incluir en los alimentos que ingieren en su existencia.

La variedad de vitaminas que nuestro cuerpo necesita son indispensable para el desarrollo del ser humano, desde la gestación del infante hasta su completar su ciclo de vida; si se descuida cualquier punto en la cadena de valores en cuanto a vitaminas se desarrollan varios tipo de enfermedades o tendencia a carecer alguna heredad de enfermedad puesto que así como nos ayudan a combatir enfermedades también previenen enfermedades generacionales en nuestros cuerpos.

Proteínas y grasas.- Estas dos sustancias es muy principal en el cuerpo así como lo es las vitaminas y minerales son las proteínas y las grasas, porque una persona deportista que ingiere abundantes vitaminas, minerales y proteínas con una alimentación balanceada debe estar bajo en grasas si se está siguiendo una nutrición bien adecuada, caso contrario las grasa en el cuerpo puede dañar nuestra salud y afectar el rendimiento físico del ser humano.

Las proteínas son nutrientes necesario que el cuerpo requiere para crecer y repara daños que se encuentran y tener una buena comunicación entre células y órganos que en el ser humano requiere, estos son aminoácidos que ayudan a los carbohidratos y lípidos en una fuente de energía en los movimientos físicos.

Las proteínas están ubicadas en todas las carnes (res, porcina, aves entre otras), pescados, mariscos, huevos, leches (lácteos), salchichas (embutidos) y toda una variedad de granos. Es necesario el consumo de estas proteínas porque el cuerpo elimina muchas toxinas, por medio del sudor, la orina, el cabello y las heces. Se dice que el cuerpo humano no tiene un depósito grande de proteínas y que cada una de ellas cumple con su función, lo que ya no se consume es convertido en aminoácidos, nitrógeno y se expulsa por medio de la orina.

Las grasas es un nacimiento grande de energía para el cuerpo y el cerebro que si no es controlada de manera correcta puede llegar a contener enfermedades crónicas que se ha mencionado hace un rato como es la obesidad, problemas en el corazón e incluso llegar hasta el cáncer.

Para algunos de los niños estas grasas son utilizadas como calorías la cuerpo, pero para adultos mayores es un riesgo que puede afectar su salud, si es que no se consume correctamente. Esta grasa se puede encontrar en carnes rojas, pieles, lácteos, aceites vegetales, aguacate, aceitunas, pasteles, y otros más. LOPEZ, J. (1999)

Las grasas que el cuerpo necesita no son necesariamente las grasas chatarra que se puede mencionar, son grasas tan saludables y ricas en proteínas como son las que

proviene del aguacate, la nuez entre otras; así como las proteínas que como explica el autor de los conceptos se encuentran en las carnes, embutidos y demás variedad de alimentos que provienen de animales; si este ciclo alimenticio es cortado por algún daño en la salud debe ser suplantado por otro que reemplace la ingesta de grasa o proteína.

Clases de alimentos:

Muchos nutriólogos se encargan de estudiar y analizar todo lo que es de nutrición y alimentación, por lo tanto se toman todo el tiempo posible para ver en qué grupo puede consistir cada uno de los alimentos y así tener una buena alimentación nutritiva para el ser humano.

En donde se puede mencionar que existen dos grandes clases de alimentos que pueden hacer una alimentación más saludable y ricas en proteínas, minerales, vitaminas pero bajo en grasas.

Alimentos de origen vegetal.- La mayoría de estos alimentos son de plantas naturales o cocida, para esto se necesita que sean lo más fresco posible, para que se pueda ingerir una gran variedad de nutrientes. Estos son cereales, harinas, pan, legumbres, hortalizas, tortillas, verduras, frutas entre otros alimentos que son más saludables que el de la otra clase.

Alimentos de origen animal.- Como su propio subtítulo lo dice son de origen animal, esta es una las más importantes para la persona porque lleva consigo abundante grasa, en el cual se puede decir que el ser humano al momento de consumirlo debe de ser de una manera ordenada, para que no pueda tener problemas en su organismo. Estos alimentos son; carne de pollo, de res, huevos, margarina, tocino, pescado, salchicha, cremas de leche entre otros alimentos que son consumido por los animales. CARBAJAL, A. <https://www.ucm.es>

Cada alimento sin importar de donde sea su origen aporta tal variedad de energía que muchas veces ignoramos, y tratamos de consumir solo lo que nos agrada o como es en la actualidad las nuevas tendencias de los vegetarianos, tales

consumidores deberán suplantar aunque no se lo hace del todo; todos los derivados de animales en cuestión alimenticia que el cuerpo necesita caso contrario y como ya se han dado casos empiezan a surgir problemas y el más común es la anemia.

Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son costumbres que se vienen llevando al momento de preparar o de ingerir algunos alimentos. Recordemos que todos los alimentos deben ser bien preparados con los nutrientes necesarios, para que sea lo más saludable posible para nuestro organismo y así tener la energía suficiente para realizar cualquier actividad. Por eso se mencionará que no es suficiente, solo con ingerir alimentos basta para matar el hambre, al contrario lo que se espera por medio de una buena alimentación es capturar todos los nutrientes necesario que el cuerpo necesita en su vida cotidiana, dependiendo su ejercicio físico, la edad en la que se encuentra la persona, el sexo y su período de vigor.

Digerir alimentos que no están totalmente balanceados con la nutrición puede causar enfermedades en su crecimiento, por lo general los más afectados a este tema son los niños de escasos recursos porque no tiene dinero en su hogar para consumir alimentos balanceados y nutritivos, también existen problemas en los niños normales porque sus padres no le controlan en sus comidas y tampoco su manera de alimentarse saludablemente. Y de ahí es de donde salen los malos hábitos de alimentación y simplemente quieren ingerir alimentos para saciarse en su tubo digestivo o son atraídos por esos alimentos que hacen daño en su salubridad. A continuación se mencionan los malos hábitos que hoy en día se están dando en nuestro medio vivir.

Al momento de ingerir pocas frutas, legumbres y vegetales en nuestro organismo se está malacostumbrando a no nutrirse bien, sabiendo que nuestro organismo necesita de estos alimentos, al menos para elevar su energía al máximo. El consumo de comidas rápidas es uno de los alimentos más rápidos y baratos que se

puedan conseguir y así mismo son más dañinos para el organismo, porque llevan consigo una gran variedad de grasas, azúcares y calorías que pueden afectar al aparato digestivo del ser humano.

Absorber una gran cantidad de azúcares al cuerpo estos son; los dulces, los chicles, chupetes, entre otros que simplemente dañan al estómago con la aparición de parásitos que se alimentan con dulces y lo más importantes cuando se consume alimentos, altos en azúcar puede afectar el valor calórico de la dieta.

El beber insuficiente agua le puede llevar a la persona a una deshidratación, por lo que es importante que el ser humano ingiera lo suficiente en líquidos, porque casi la mitad de nuestro cuerpo lleva consigo agua, para ello no es aceptable ingerir cualquier agua, sino una agua totalmente purificada y libre de bacterias, también es recomendable cualquier clase de líquidos no muy alto en colorantes y calorías. BENARDT, D. (2015)

Por eso es necesario que los niños tengan una alimentación completa y principalmente nutritiva esto tiene que ser con las 3 comidas que se recibe en el día que son; desayuno, almuerzo y merienda. Todas estas comidas tiene que estar totalmente balanceadas y nutritivas, todos estos alimentos se puede extraer de la pirámide nutricional del ser humano, que es uno de los ejemplos que nos brindan, para tener una alimentación llena de proteína, vitamina, minerales y totalmente bajas grasas.

Tradiciones alimentarias.- Estas tradiciones alimentarias son necesidades que experimentan en su diario vivir por medio de religiones, mitos de sus antepasados que no le dejan alimentarse correctamente a cada una de sus generaciones.

Por eso es que cada una de estas condiciones de generación tras generación son las que no le permiten al individuo tener una alimentación perfecta o imperfecta, por medio de las experiencias que ha pasado por la nutrición, lleva consigo la manera de cambiar cada una de los hábitos alimenticios.

Las tradiciones alimentarias que generalmente se consume son manifestadas por nuestros familiares, el mismo que se puede dar un cambio para mejorarle a nuestro estilo vida, para eso es necesario cuidar la nutrición de los más pequeños para así prevenir enfermedades que les pueda causar en su actividad física e intelectual, aunque hay que recalcar que a muchos de ellos solo les gusta las comidas rápidas y mas no buscan comidas nutritivas y sanas. BENARDT, D. (2015)

Las tradiciones alimentarias es el consumo de alimentos que se van teniendo en su vida diaria esta alimentación podría ser adquirida por algún familiar cercano o personas que se encuentran dentro de su entorno de vida.

Alimentación fuera del hogar.- Al referirse de una alimentación fuera del hogar de la persona, se está detallando de una alimentación totalmente desbalanceada, en donde la persona solo se dedica a ingerir alimentos menos nutritivos, alimentos altos en grasas, alimentos que no son frescos al momento de su preparación, que del apuro consumen frutas sin ser lavadas y por lo general ingiere bebidas alto en colorantes y azúcares. A continuación se mencionará algunos de los alimentos que consume el ser humano fuera de su hogar, solo para satisfacer su organismo.

Comida chatarra.-La comida chatarra es una de las principales golosinas para el ser humano de manera especial para los jóvenes y niños, porque es una variedad de alimentos que el organismo puede consumir en su interior con una apariencia atrayente para su digestión. En estos niveles de alimentos está los que es fast food (alimentos altos en grasas y escasos de nutrientes), el consumo de alimentos en horas no establecidas (como chitos, snack, etc.). Por eso al mencionar de comidas chatarra se habla de comida alto en grasas rebosadas.

Bebidas energizantes.- Muchas de las personas piensan que cuando están, cansados, fatigados o están sin energía su cuerpo, acuden rápido a la tienda a

comprar una bebida energizante, supuestamente para levantar su energía al máximo.

Cosas que no son así, al momento de tomar un energizante, se está poniendo en riesgo su propia vida, porque la mayoría de estas bebidas contienen ingredientes fuertes para el cuerpo que pueden dañar el aparato circulatorio, dañar las células, afectar el cerebro, entre otras partes del cuerpo.

Uno de esos ingredientes es la taurina que afecta la presión sanguínea, acelera los latidos del corazón, fortalece al sistema nervioso e incita fuertemente la hormona del crecimiento estos son síntomas que pueden acabar con tu vida en un dos por tres.

Por eso, para las personas que practican cualquier actividad deportiva no es recomendable que consuma estas bebidas. Para personas normales no debe consumir estas bebidas ni antes, ni después y peor en el momento exacto de realizar cualquier actividad física. REVISTA SANA (2016)

En general, al beber abundante agua le ayudará al organismo a rehidratarse beneficiosamente con todos los nutrientes necesarios y más rápidos. También existen bebidas rehidratantes en las tiendas, farmacias, etc. Que te podrían saciar la sed, levantar tus energías, saludablemente. Sin tener que recurrir al consumo de bebidas y comida que no aporta nada a su dieta diaria; o por el trajín del trabajo consumir lo que nos presente a la larga todo tiene una consecuencia.

En nuestro medio en el que vivimos nos obliga a tener una mala alimentación, y esto se puede ver en hogares que sus padres no tienen tiempo para el cuidado de sus hijos, o sea al momento de cuidar la nutrición de cada uno de ellos, por lo que mejor se hacen partícipes del consumo de comidas rápidas o les regalan dinero para que en el camino se compren alimentos que pueden afectar a su salud, de cada uno de ellos y la desconcentración al momento de realizar sus actividades diarias.

2.4.3 Categorización de la variable independiente

Rendimiento físico

El rendimiento físico son, actividades lúdicas que realiza cualquier persona ya sea un estudiante o un deportista, que se puede obtener como resultado cuantitativamente por medio de diferentes actividades motoras, el mismo que tiene que realizarlo con mayor habilidad y cuidado, ya que tiene que aumentar su dificultad con mayor frecuencia. Para poder obtener un buen rendimiento físico en los niños es preciso practicarlo en lugares específicos y adecuados con toda la implementación necesaria, de manera principal con un personal totalmente capacitado en el ejercicio físico.

Par ello, el personal debe poseer las tres principales características para llegar al niño como son: Actividad física (la clase debe ser con movimientos totalmente físicos y coordinados). Deporte (hacerle entender que por medio de cualquier deporte que practique puede llegar a tener un buen rendimiento corporal). Recreación (para que el niño sea más activo en cada uno de sus movimientos hay que enseñarles por medio de una clase recreativa, para que se divierta al realizar sus actividades y no se aburra en las clases) en donde el profesor debe estar atento a lo que vaya a realizar el niño en cada uno de sus movimientos y así poderlo corregir si es necesario.

Y así se obtendrá un desarrollo normal y un rendimiento físico aceptable desde su infancia. WOOTTON, M. (1988).

Combinación de la alimentación con el rendimiento físico:

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

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

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

De esta manera, si una dieta contiene un porcentaje bajo de hidratos de carbono, la concentración de glucógeno muscular se sitúa por debajo del nivel normal para mantener un entrenamiento de alta calidad. Por esto, se puede llegar a la conclusión, de que existe una relación directa entre el contenido muscular de glucógeno antes de la actividad física y el tiempo que tarda una persona en agotarse al realizar un ejercicio intenso y prolongado.

Grasa y rendimiento físico.- Teniendo en cuenta las limitaciones de las reservas de hidratos de carbono, los especialistas en fisiología y nutrición siguen buscando vías alternativas que ayuden a ahorrar carbohidratos y mejoren, al mismo tiempo, el rendimiento físico. Una de ellas, es intentar conseguir una mayor disponibilidad y metabolismo de las grasas cuando una persona está trabajando aeróbicamente, con el objetivo de reducir el metabolismo de los carbohidratos, sin perjudicar el rendimiento físico.

Sin embargo, aunque es muy atractiva la hipótesis de la mejora del rendimiento físico por medio de una dieta rica en grasas, no existen suficientes datos que la apoyen fehacientemente porque faltan estudios que manipulen la dieta durante más de cuatro semanas mientras se cumplen programas de entrenamiento intensos. Al contrario, la literatura hasta ahora generalmente sugiere que es más probable un empeoramiento del rendimiento físico cuando una persona se alimenta de grasa a expensas de los carbohidratos. Además, desde un punto de vista de la salud, parece cierto que alimentarse principalmente de grasa se asocia con el desarrollo de obesidad y enfermedades cardiovasculares. Por ello, en estos momentos, no se puede recomendar a un deportista que cambie su alimentación por dietas con una concentración moderada o alta en grasa.

Proteínas y rendimiento físico.- Muchas personas que realizan ejercicio físico, especialmente los que desean aumentar su masa muscular siguen la moda de tomar grandes dosis de proteínas (aminoácidos en bebida, polvos o pastillas). Se gastan con ello una considerable cantidad de dinero en unos productos comerciales, que “supuestamente” producen una mayor masa muscular. Así se crea el mito del consumo de proteínas para muscular, a través de productos farmacológicos y dietéticos, una idea popular muy generalizada en el ambiente de las salas de musculación. Sin embargo, aunque la ingesta de proteínas colabora en aumento de masa muscular porque posibilita un correcto anabolismo de los aminoácidos, las proteínas ingeridas, por sí solas, no aumentan la masa muscular. El responsable de este aumento es el correcto entrenamiento de fuerza muscular.

Basándonos en los datos de que disponemos, parece que la ingesta proteica debería situarse en un rango entre los 1,2 y 1,4 g/kg/d para la mayoría de los deportistas de resistencia aeróbica; y quizá un poco mayor para aquellos que participan en eventos y programas de entrenamiento en los que se producen gastos energéticos extremos.

Las principales fuentes de obtención de proteínas están en las carnes, pescados, huevos, leche y sus derivados. Una buena combinación de aminoácidos procedentes de alimentos de origen vegetal también permite un adecuado incremento de la masa muscular (Delgado y cols., 1997).

Hidratación y rendimiento físico.- Las razones fundamentales para tomar líquidos antes y durante una actividad física son:

- a. Mantener el equilibrio hídrico.
- b. Aumentar la cantidad de hidratos de carbono disponibles para ser utilizados por el músculo.

Por otra parte, beber líquido después de una dura sesión de entrenamiento representa recuperar la hidratación antes de realizar la siguiente. Teniendo en cuenta que un deportista al acabar un ejercicio de estas características, normalmente, tiene sed, es fundamental que beba una solución que contenga de 0,7 a 1,0 g de hidratos de carbono/kg de peso corporal cada dos horas desde el

momento que acaba su entrenamiento o competición, y lo combine posteriormente con alimentos ricos en carbohidratos, sin olvidar, claro está, que tiene que seguir bebiendo líquido.

En cuanto, a la ingesta de líquidos durante el ejercicio físico, ésta va a depender de la pérdida de líquido y temperatura corporal, pues, un deportista puede ir progresivamente hacia un estado de deshidratación cuando una sesión de entrenamiento o una competición se prolongan sin una restitución adecuada de líquidos, sobre todo si se realizan en un ambiente caluroso y húmedo. Por ello, el primer paso para evitar la deshidratación es que el deportista disponga de un suplemento líquido y lo beba en cantidades suficientes para compensar las pérdidas por el sudor. Hay estudios que indican que, en el mejor de los casos, la bebida que se ingiere sólo reemplaza alrededor de $2/3$ partes del agua corporal perdida. Por lo tanto, hay que animar al deportista para que beba la máxima cantidad de líquido que pueda tolerar sin molestias gastrointestinales, las cuales suelen aparecer cuando se ingieren cantidades superiores a 1 litro/ hora.

Vitaminas, minerales y rendimiento físico.- Las vitaminas y minerales son un grupo de compuestos orgánicos que no pueden ser sintetizadas por el organismo, por lo que deben ser ingeridas en la dieta. Desde un punto de vista fisiológico, el organismo necesita sólo pequeñas cantidades de vitaminas y minerales para realizar infinidad de funciones. Son fundamentales para el buen funcionamiento del organismo así como para un adecuado crecimiento y desarrollo. Ayudan a satisfacer necesidades plasmáticas, tienen importantes funciones en el metabolismo de distintos tejidos. Intervienen también en una gran parte de las reacciones metabólicas de obtención de energía.

La práctica regular de ejercicio físico aumenta las necesidades de algunas vitaminas y minerales; sin embargo, en principio estas necesidades extras pueden obtenerse fácilmente consumiendo una dieta equilibrada. Sin embargo, hay que tener en cuenta que existen muchos deportistas que consumen habitualmente, o durante largas temporadas, dietas hipocalóricas, inadecuadas en vitaminas y minerales, con riesgo de, entre otros posibles efectos negativos, causar

deficiencias marginales en cualquiera de estos nutrientes y un empeoramiento del rendimiento físico.

Concretamente, se ha visto que pequeños estados carenciales de vitamina B1, B2, B6 y C, en sujetos sanos, se acompaña de un descenso del umbral anaeróbico y del VO₂ máx. Un déficit de hierro y/o magnesio, por otro lado, da lugar a una disminución del VO₂ máx., invirtiéndose esta situación con el aumento de estos nutrientes en la dieta diaria. No hay razones para pensar que la administración de complejos vitamínicos en adultos o niños que realizan ejercicio físico va a tener un efecto beneficioso sobre el rendimiento deportivo. Una dieta variada aporta suficiente cantidad de las distintas vitaminas y minerales y sólo será necesario recurrir a su suplemento cuando se sospechen déficit o carencias de las mismas. La administración indiscriminada de vitaminas y minerales no está exenta de riesgos. (Ecónomos y cols.1993).

Métodos para el desarrollo de la Preparación Física.- Son todos aquellos mediante los cuales se logra una asimilación de conocimientos, capacidades y hábitos, y se desarrollan las capacidades indispensables. En la práctica todos los métodos se dividen en tres grupos, Orales, Visuales y Prácticos. En el proceso de entrenamiento deportivo se aplican estos métodos de forma y combinaciones diferentes. Para seleccionar los métodos se debe procurar que correspondan estrictamente a los objetivos planteados, a los principios didácticos generales, a la edad y sexo de los deportistas, a su nivel y su estado de forma. Los métodos orales: que se utilizan en el entrenamiento deportivo son las explicaciones, las conferencias, charlas, análisis y discusiones.

Estas formas son más empleadas con atletas de alto rendimiento. Se emplea terminología especial y se combinan métodos orales con visuales y su eficacia depende en gran medida de una buena utilización de las indicaciones, órdenes y observaciones de las explicaciones orales. Los métodos visuales: son variados y dependen de la validez del proceso de entrenamiento. Uno de ellos es la

demostración justa desde el punto de vista metodológico de cada ejercicio y sus elementos que suele hacer el entrenador o el deportista de alto nivel.

En la práctica deportiva especialmente en los últimos años se aplican los medios auxiliares de demostración: películas, grabaciones de video. Los métodos prácticos: pueden ser divididos en dos grupos fundamentales. Los métodos dirigidos fundamentalmente a la asimilación de la técnica deportiva, es decir, a formar las capacidades y hábitos motores que son propios de una modalidad deportiva. Y los métodos que tienen como objetivo principal el desarrollo de las cualidades motoras.

Cabe destacar el primer grupo porque en cualquier modalidad deportiva, en particular en las de coordinación compleja como en la lucha y en los deportes de equipo, la preparación técnica es un proceso complejo y constante tanto de asimilación de nuevos elementos, enlaces, técnicas o de jugadas, como de perfeccionamiento de la técnica con una estructura estable en los movimientos (modalidades deportivas de fuerza y velocidad y modalidades cíclicas) Independientemente del método o combinación de métodos seleccionados, es preciso desglosar el proceso de ejecución en segmentos. Es decir, durante el aprendizaje de movimientos relativamente complejos, el atleta tiende a asimilar mejor el proceso si estos se dividen en partes que luego se integren en una sola unidad. En el proceso de entrenamiento deportivo podemos subdividir aún más los métodos empleados de acuerdo a las necesidades del deportista. Estos son: El método continuo y el método de intervalo. El primero se caracteriza por la ejecución continua de un trabajo de entrenamiento y se emplea para aumentar las capacidades teóricas, para desarrollar la resistencia especial al trabajo de larga y me duración. Por ejemplo el remo en distancias de 5000 y 10,000 metros a velocidad constante con una frecuencia cardiaca de 145 a 160 latidos por minuto; carreras de 10,000 y 20,000 metros con la misma frecuencia cardiaca. Estos ejercicios permitirán incrementar la productividad aeróbica de los deportistas y desarrollan su resistencia para trabajos prolongados. El método de intervalo conlleva la ejecución de los ejercicios con las pausas reglamentarias descanso,

este permite trabajar con intensidades variables. Por ejemplo podemos citar las series típicas a desarrollar resistencia especial de 10 por 400 metros en atletismo o de 10 por 1000 metros en remo. Para los deportes en conjunto se suele emplear también los métodos prácticos de competición distinguiendo el de partido y el de competición. El método de partido emplea la ejecución de acciones motoras en las condiciones de partido, incluyendo sus reglas específicas y situaciones técnicas y tácticas.

Este concede gran emotividad a las sesiones de entrenamiento y debe resolver los objetivos en condiciones que varían constantemente, que exigen un alto nivel de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, posibilidades técnicas, tácticas y psíquicas. Este método puede emplearse como medio de descanso activo ya que permite a los deportistas pasar a otro tipo de actividad motora para acelerar e incrementar la eficacia de los procesos de adaptación y de recuperación a la par que se mantiene el nivel de preparación alcanzado previamente. El método de competición emplea actividades competitivas especialmente organizadas que actúan como método óptimo para incrementar la eficacia del proceso de entrenamiento en su fase final. Plantea altísimas exigencias a las posibilidades físicas técnicas tácticas y psicológicas del deportista, recordando que algunos procesos funcionales extremos del deportista se manifiestan casi exclusivamente durante la competencia. <http://www.uideporte.edu.ve>

El rendimiento físico en las personas es fundamental en todos a nivel general pero de manera especial en los niños que están en diferentes Unidades Educativas, ya que por medio del rendimiento físico podemos ver cómo puede evolucionar su desarrollo motriz en cada una de los ejercicios físicos que practique dentro o fuera de la institución.

Actividad Física

Se denomina actividad física al proceso de ejecutar diversas ejercitaciones, generalmente de forma regular, para obtener una mejora de las condiciones de

salud o de estética. La actividad física en sentido amplio está presente en un sin número de actividades del hombre, pero en sentido estricto suele utilizarse específicamente cuando se lo considera como un medio de mejora del organismo. La actividad física permite el incremento de las calorías que el cuerpo consume. Este gasto debe contemplarse tanto cuando se realiza ejercicio como cuando se descansa. En efecto, el cuerpo debe reponerse de estas actividades y para ello aumento su consumo de calorías. En la actualidad este hecho, es especialmente importante para tener en cuenta si se considera que la obesidad se ha transformado en un problema generalizado en las sociedades occidentales y que tiene su correlato con el patrón de vida sedentario que las personas tienen.

Cada persona debería tener un tipo de actividad física acorde a su estado de salud y a sus predisposiciones hereditarias. En algunas disciplinas se suelen distinguir entre tres biotipos, tres tipos de estructuras corporales que dan cuenta de las distintas tendencias que se tienen en el orden de las ganancias de músculo o grasa. En palabras simples, algunos tendrán tendencia natural a perder peso otros ganar grasa y finalmente habrá quien sume músculo con facilidad, dadas estas tendencias naturales, cada cual deberá seguir un ejercicio acorde.
<https://definicion.mx/deporte/>

Existe en la actualidad una contradicción manifiesta entre una tendencia en la población a volverse obesa y una obsesión para adelgazar. En este sentido debe comprenderse que la actividad física debe desarrollarse de la forma más natural posible, realizando aquellas tareas que más nos motivan se obtendrán resultados más eficientes que nos sigan alentando a hacer algún deporte con amigos, a mantenerse activo y cuidar exceso de comida chatarra que suele ser suficiente para la mayoría de las personas.

Tipo de Actividad Física:

Trabajo cardiovascular.-El trabajo cardiovascular se denomina de este modo por los beneficios que aporta a la salud del corazón. Este tipo de trabajo se consigue

realizando ejercicios aeróbicos, aquellos que implican la utilización de oxígeno por el organismo. Muchos de los movimientos de la vida cotidiana son aeróbicos, por lo general a una intensidad moderada (entre el 50% y el 80% del ritmo cardíaco máximo) durante amplios periodos de tiempo. Por ejemplo, el hecho de correr una larga distancia a un ritmo moderado es un ejercicio aeróbico, pero esprintar no lo es. También son trabajos cardiovasculares todos los desplazamientos que hacemos durante el día o el subir y bajar escaleras. Realizar este tipo de actividad de forma habitual, nos ayuda a estimular el corazón y todo el torrente sanguíneo, facilitando la irrigación y la llegada de nutrientes y oxígeno a todo el cuerpo. Además, casi sin darnos cuenta, el ejercicio cardiovascular hace trabajar de forma moderada múltiples músculos del cuerpo.

De fuerza.-La fuerza es la capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento. Esta fuerza nos permite vencer una resistencia u oponernos a ella mediante contracciones musculares. Esta cualidad guarda relación con el sistema de control del movimiento (sistema nervioso central) y con los sistemas energéticos cardiovascular y respiratorio. Por un lado, los músculos son los responsables del movimiento de nuestro cuerpo y, por el otro lado, las fibras musculares son las que consiguen transformar en movimiento una energía química que proviene del metabolismo. El entrenamiento de fuerza y los ejercicios permiten tonificar o desarrollar masa muscular y esto nos ofrece múltiples ventajas para nuestro día a día y para la práctica del deporte. Muchas de las actividades que realizamos en nuestro día a día (trasladar objetos, moverlos, llevar la compra.), son también un buen trabajo de fuerza.

Trabajo de Estiramiento.-La flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse, mediante su alargamiento, a distintos grados de movimiento articular. Es por ello que entendemos como mejora de la flexibilidad el aumento del grado de movimiento para realizarlos con la mayor amplitud articular posible. Este trabajo se puede hacer usando una fuerza externa, o bien las fuerzas internas de la persona. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. En nuestro día a día es recomendable realizar ejercicios de

estiramientos para mejorar nuestra movilidad. Centrándonos en el mundo deportivo, la flexibilidad es aquella capacidad que nos permite mejorar el rango del movimiento articular, haciendo cualquier movimiento más eficiente. <http://www.supernatural.cl>

Esta subdivisión de la actividad física nos abre el panorama sobre los diferentes tipos de actividades a realizarse con los estudiantes o para diferentes personas que deseen tomar el deporte como un aporte a su condición física sea por salud, o por estética. Siempre es necesario tener el conocimiento sobre conceptos básicos de lo que en nuestro cuerpo u organismo vaya a realizarse, cambio a largo plazo o corto plazo todo está tomar decisiones correctas y fundamentadas.

Deporte

Se denomina deporte a la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud. El deporte descrito bajo estas circunstancias tiene un amplio historial dentro de la historia humana. Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones menores, creándose nuevas formas de deporte y dejando de lado a otras. Con frecuencia el deporte se práctica como forma de competencia, en este tipo de orientación, puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales.

El deporte es recomendado enormemente por distintos profesionales de la salud como consecuencia de los beneficios que acarrea en el organismo, Así por ejemplo es un factor que reduce de forma considerable la posibilidad de tener problemas cardiacos. Además, mejora el tono muscular y por ende la estética. Todo ello con el agregado de ser de relevancia en lo que respecta a la salud mental. En efecto, en general el deporte aumenta el nivel de autoestima como consecuencia del bienestar que provoca. Este bienestar no es algo de apariencia, sino que ha sido documentado en ocasiones como el mecanismo para guardar una figura estética y estilizada como bienestar personal. <https://definicion.mx/deporte/>

En efecto cuando se ejerce un esfuerzo prolongado el organismo libera una sensación de placidez, la recomendación de practicar deporte se toma más relevante si se considera que en la actualidad el sedentarismo está afectando negativamente la calidad de vida de la población. Existen datos preocupantes en lo que respecta a enfermedades que antes se presentaban a edades avanzadas y ahora lo hacen en un período relativamente temprano. El deporte es un remedio contra estas circunstancias que sin lugar a duda aplica a beneficios a largo plazo.

Clases de deporte:

Deportes psicomotrices o individuales.- Son aquellos deportes en los que se participa individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios que pueden influenciar en la ejecución del gesto.

Deportes de oposición.-

Son aquellos deportes en los que nos enfrentamos a otro oponente. Aquí podemos diferenciar tres grupos, como se muestran en el siguiente gráfico.

Deportes de cooperación.- Son aquellos deportes en los que hay dos o más compañeros sin la presencia de adversarios. Aquí podemos diferenciar dos grupos, como se representan a continuación. <https://definicion.mx/deporte/>.

Orientaciones del deporte.- En primer lugar, debemos diferenciar claramente el deporte que se practica en las clases de Educación Física del deporte de alta competición y hacer partícipes a nuestros alumnos/as de esas diferencias. Ellos/as deben saber que el deporte que practican en las clases tienen muchas diferencias con respecto al que ven en la tele:

- a. **Deporte escolar:** Dentro de esta orientación estarían todas las modalidades deportivas que se realizan en las clases de Educación Física. Es decir el deporte, desde este punto de vista, sería un contenido más, dentro del área de la Educación Física.
- b. **Deporte en edad escolar:** Es un concepto más amplio que el anterior, dentro del cual estarían los deportes que desarrollan los escolares durante la etapa escolar independientemente de su ámbito de aplicación (entre 8 y

16 años aproximadamente). Se lleva a cabo fuera del horario lectivo escolar y los encargados de ponerlo en práctica son los entrenadores deportivos (escuelas deportivas del ayuntamiento, entrenamientos de clubes, etc.).

- c. **Deporte educativo:** Aquí estarían todas las prácticas deportivas que se llevan a cabo con una orientación educativa, independientemente del contexto de aplicación. Por ejemplo, sesiones de iniciación deportiva en una clase de Educación Física o entrenamientos deportivos que se desarrollen respetando siempre unos principios educativos.
- d. **Iniciación deportiva:** Dentro de esta orientación estarían aquellas acciones formativas que se corresponden con el comienzo del proceso de aprendizaje de las habilidades específicas para iniciar la práctica de uno o varios deportes (unidades didácticas en las clases de Educación Física, escuelas deportivas o entrenamientos en estas edades).
- e. **Deporte para todos:** Esta orientación, como hemos dicho antes va encaminada a que el deporte llegue a todos los estratos de la población (niños, adultos, discapacitados, tercera edad, etc.) sin ningún tipo de selección ni discriminación. Ejemplo: unos padres de familia que juegan al tenis con sus hijos o dan un paseo en bicicleta.
- f. **Deporte adaptado:** Aquí estarían los deportes en los que se adaptan las reglas, los materiales, etc. para que puedan ser practicados por personas con discapacidad física, psíquica o sensorial. Ejemplos: baloncesto en silla de ruedas, boccia para parálíticos cerebrales, etc.
- g. **Deporte de competición:** Cuando se practica deporte dentro de una de las orientaciones anteriores utilizando competiciones oficiales, con unas reglas estandarizadas y organizadas por las federaciones deportivas correspondientes. Ejemplo: Competición organizada por un Ayuntamiento o por una federación.
- h. **Deporte de alta competición:** Es el que practican deportistas que se dedican a ello de forma profesional. Es selectivo y en él sólo participan "los mejores". Esta orientación debe quedar totalmente excluida del ámbito de la educación y del deporte en edad escolar.

En nuestro ámbito, sería una adaptación que hacemos del deporte de alta competición para acercarlo a nuestros alumnos/as en función de sus intereses, motivaciones y capacidades. <http://www.efdeportes.com>

Entrenamiento Deportivo

Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales. (Martin, 1977).

Pasos para un entrenamiento eficaz:

- Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (micro ciclos, meso ciclos y macro ciclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).
- Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.
- Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.
- Estimulan súper compensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo

y tras un tiempo recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

- Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La súper compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.
- Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

Dentro de un proceso de entrenamiento físico deportivo existen tres etapas, que los diferentes deportistas lo toman como base para desarrollar un plan de entrenamiento, siendo todos ellos puestos en marcha bajo la coordinación de un entrenador y que están detallados a continuación:

Periodo Preparatorio.- Se busca que el deportista o jugador desarrolle y perfeccione sus capacidades físicas. Este periodo se subdivide en 2 etapas: General y específica.

- a) General: Se aplica al principio de la “Multilateralidad” y se debe alcanzar las bases de las condiciones físicas como la resistencia aeróbica con entrenamiento cuantitativo, desarrollar la fuerza general flexibilidad y velocidad. Se trabaja con mucho volumen y poca intensidad, el ritmo de trabajo es suave de 60-70% de frecuencia cardiaca. Esta etapa coincide con la adquisición de la “forma básica” y su duración aproximadamente es de 2 meses.
- b) Se busca el mayor desarrollo de las capacidades propia de la especialidad deportiva que se practica y su perfeccionamiento. Se aplica el principio de la “Especificidad”. El volumen disminuye y aumenta la intensidad. Se trabaja la resistencia anaeróbica, la fuerza dinámica, la flexibilidad y la

velocidad propiamente dicha, su duración es de 3 meses aproximadamente.

Período Competitivo.- Se aspira a mantener el estado de la forma deportiva “máxima” y su estabilización durante el mayor tiempo posible. Para mantener la preparación alcanzada es necesario mantener el volumen y la intensidad de trabajo, es decir no se puede disminuir, pero si podemos alternarlas. Este período se subdivide en 2 etapas, Precompetitiva y competitiva donde se alternaran la intensidad de las cargas entre 75% y 90% de la frecuencia cardiaca máxima.

- a) Etapa Precompetitiva.- En esta etapa las competencias son menos importante y nos permiten evaluar que tan bien preparados están los deportistas para buscar el perfeccionamiento físico, técnico y táctico, su duración es de 4 meses aproximadamente.
- b) Etapa Competitiva (Principal).- Esta etapa está dirigida a los resultados. La meta es que el deportista logre un “Un alto rendimiento”. La intensidad de entrenamiento es alta, lo mismo del esfuerzo y la tensión durante la competición. El volumen de entrenamiento decrece, adecuándose a ese nivel de intensidad. Esta etapa cuenta con un lapso corto de “micro ciclos” de descanso activo que sirve para mejorar la capacidad de los atletas para desempeñar su máximo rendimiento en las competencias, su duración es de 2 meses aproximadamente.

Período Transitorio.- Es un período de descanso activo para recuperar todas las funciones orgánicas. Se realizan actividades distintas a la práctica deportiva. La intensidad es baja, su duración es de 1 mes aproximado y depende de las competiciones regulares de ligas, federaciones, Etc. www.portalfitness.com

Estos tres períodos indican el seguimiento que se debe dar a cada uno de los deportistas en el entrenamiento, puede ser que existen otros nombres de períodos, pero de manera generalizada se tomó estos como referencia, a la temática objeto de estudio.

Las clases de entrenamiento:

Para la realización de las clases de entrenamiento se debe de tener como objetivos principales:

- El proceso de la clase.
- Volumen de trabajo.
- La implementación de nuevas estrategias.
- A mayor intensidad-menor volumen

Preparación técnica: la enseñanza de una técnica en especial para obtener su perfeccionamiento, con unas sesiones fuertes de media carga

Preparación física: el objetivo principal debe de ir relacionado con la preparación física.

Preparación táctica: todo lo que tiene que ver con un sistema de juego en los diferentes deportes.

Clases mixtas: es la combinación de todas las preparaciones

Complementarias: es la realización de algunos objetivos extras como las tareas personales y tareas para desarrollar en casa.

www.entrenamientodeportivouno.bolgspot.com

2.5 Hipótesis

2.5.1 Hipótesis general

La nutrición si influye en el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa.

2.6 Señalamiento de variables

Variable dependiente:	La nutrición
Variable independiente:	El rendimiento físico
Unidad de observación:	A los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1 Modalidad básica de la investigación

El siguiente proyecto está compuesto por algunos aspectos importantes, que ayudará a obtener un buen resultado en el problema de esta investigación como es:

3.1.1 Campo

Se trata de la investigación aplicada para comprender y resolver alguna situación, necesidad o problema en un contexto determinado. El investigador trabaja en el ambiente natural en que conviven las personas y las fuentes consultadas, de las que obtendrán los datos más relevantes a ser analizados, son individuos, grupos y representaciones de las organizaciones científicas no experimentales dirigidas a descubrir relaciones e interacciones entre variables sociológicas, psicológicas y educativas en estructuras sociales reales y cotidianas.

El siguiente proyecto está realizado en el lugar donde se ha encontrado el problema, que está afectando a los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado que pertenece al cantón Baños de Agua Santa en la manera de como llevan su nutrición, el mismo que estarán presentes en esta investigación; padres de familia, estudiantes y docentes de la institución.

3.1.2 Bibliográfica y documental

En un sentido amplio, el método de investigación bibliográfica es el sistema que se sigue para obtener información contenida en documentos. En sentido más específico, el método de investigación bibliográfica es el conjunto de técnicas y estrategias que se emplean para localizar, identificar y acceder a aquellos

documentos que contienen la información pertinente para la investigación. Esta investigación se realizara con el fin de obtener información a través de la lectura científica de libros, revistas y fuentes de información bibliográfica.

3.1.3 De intervención social

La investigación de carácter social conlleva parámetros que ayudan de una u otra forma al crecimiento de una comunidad, institución, empresa, etc.; desde el punto de vista investigativo es el aporte que se da para enfrentar problemas que se suscitan en las diferentes condiciones humanas, tratando de fomentar en habito del buen vivir. Este proyecto es social porque se lo está realizando con todo el personal que forma parte de la institución, donde se podrá ejecutar una solución al problema que se viene dando en la institución y así poder eliminar los malos hábitos de nutrición que llevan muchos de los estudiantes.

3.2 Nivel o tipo de investigación

Al momento de desarrollar este proyecto de investigación, se procederá a realizarlo con los tres niveles principales, que ayudará a obtener una orientación más clara y precisa al problema que se ha enfrentado en la institución.

Exploratorio

El presente trabajo investigativo es del tipo de investigación exploratoria, ya que se detallan las causas y las consecuencias de la nutrición en la población objeto de estudio. Y de la misma manera se analizará en la contextualización y en el análisis crítico el problema encontrado en esta Unidad Educativa para, así poder darle una solución a los malos hábitos alimenticios de los estudiantes.

Explicativo

Este tipo de investigación logra el análisis a cada variable para la comprensión y desarrollo de cada concepto, siendo más factible el entendimiento y la aplicación de la hipótesis a comprobarse.

Correlacionar

Se implantara la relación de las variables, tanto dependientes como independientes, donde se expresara a los aspectos reales que procederá de una buena nutrición en el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa.

3.3 Población y muestra

La investigación de este proyecto se realizará con una población de 354 persona el mismo que está dividido por; 352 estudiantes, el profesor de cultura física y el director encargado de la institución. Como existe una población grande se procederá con la formula respectiva para sacar la muestra.

N = Población 354

E = Margen de error 0,05

$$n = \frac{N}{E^2(N-1) + 1}$$

$$n = \frac{354}{(0,05)^2(354-1)+1}$$

$$n = \frac{354}{(0,0025)(353) + 1}$$

$$n = \frac{354}{0,8825 + 1}$$

$$n = \frac{354}{1,8825}$$

$$n = 188,047$$

3.4 Operacionalización de variables

Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas/instrumento
Es el consumo de una gran variedad de nutrientes, que son introducidos al organismo y se convierten en energía que ayudan al cuerpo a realizar cualquier actividad diaria y tener un buen rendimiento físico.	Nutrientes	Macronutrientes Micronutrientes	¿Cree usted que, si los niños se alimentan de la mejor manera podrán obtener más energía al realizar sus actividades?	TECNICA Encuesta
	Energía	Mecánica Química	¿Los alimentos que suele ingerir las tres veces al día, aportan los nutrientes necesarios?	INSTRUMENTO Entrevista
	Rendimiento físico	Anaeróbico Aeróbico	¿Los alimentos que el niño consume dentro de la escuela, contiene los nutrientes necesarios para su desarrollo escolar? ¿Conoce usted qué tipo de alimentos ingiere su niño en la escuela y que le este afectando a su salud?	

Variable dependiente. - La nutrición

Cuadro ^a1: Operacionalización de variable dependiente **Elaborado:** Curillo, M.

Variable Independiente.- Rendimiento Físico

Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnica/Instrumento
<p>De manera que, podemos definir el rendimiento físico 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.</p>	<p>Acción motriz</p> <p>Capacidades mentales</p> <p>Capacidades físicas</p>	<p>Locomotriz</p> <p>No locomotriz</p> <p>Manipulativa</p> <p>Comprensión</p> <p>Atención</p> <p>Concentración</p> <p>Fuerza</p> <p>Resistencia</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Velocidad</p>	<p>¿Conoce usted que alimento le ayudan a su niño en las actividades deportivas?</p> <p>¿Cree usted que solo depende de la alimentación para mejorar el rendimiento físico?</p> <p>¿Conoce usted si al momento de realizar cualquier actividad pequeña, el niño se queda sin energía?</p> <p>¿Cree usted que es necesario llevar un control nutritivo en las actividades físicas que imparte el profesor de cultura física?</p> <p>¿El hacer actividad física acompañado de una buena nutrición, le ayudaría al niño a mejorar su rendimiento físico?</p>	<p>TECNICA</p> <p>Encuesta</p> <p>INSTRUMENTO</p> <p>Entrevista</p>

Cuadro °2: Operacionalización de variable independiente

Elaborado: Curillo, M.

3.5 Plan de recolección de información

Información primaria: En esta investigación se realizará una encuesta a los padres de familia de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa, con la finalidad de cumplir con nuestro objetivo y darle una solución a nuestro problema.

Información secundaria: Aquí se adquirirá mucha información por medio de la investigación científica en el que se utilizó el internet y muchas páginas más, de la misma manera a través de la investigación de campo donde se acudió a la U. E. que es el lugar donde está ocurriendo el problema.

3.6 Plan de procesamiento de la información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar cada uno de los objetivos de la investigación que se ha propuesto.
¿De qué personas u objetos?	Docentes, padres de familia y estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado
¿Sobre qué aspectos?	Indicadores
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador
¿Cuándo?	Período 2016 – 2017
¿Dónde?	Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa.
¿Cuántas veces?	Las que sean necesarias
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas, entrevistas y ficha de observación.
¿Con qué?	Con un Cuestionario
¿En qué situación?	En horario laborable

Cuadro °3 Procesamiento de la información

Elaborado: Curillo, M

Una vez realizado la investigación se aplicará la encuesta a los padres de familia de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa, en que dependerán muchos de las actitudes personales de cada uno de los estudiantes, para poder definir la alimentación que ellos consumen en su diario vivir.

Para obtener una buena información en la encuesta realizada se analizará de la siguiente manera:

- Se clasificará los resultados de la encuesta por medio de las respuestas dadas en cada una de las preguntas.
- Se tabulará cada uno de los datos obtenidos.
- Se analizará cada uno de los resultados estadísticos.
- Con programas como Excel y Word se desarrollará los resultados de la encuesta realizada a los padres de familia.
- Se añadirá una conclusión y una recomendación en los resultados de la encuesta.

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS E INTERPRETACION

4.1 Análisis de los resultados

Pregunta n°1 ¿Conoce usted que alimentos le ayudan a su niño en las actividades deportivas?

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<i>SI</i>	86	46%
<i>NO</i>	102	54%
<i>TOTAL</i>	188	100%

Cuadro °4: Alimentos que ayudan al niño en actividades deportivas.

Elaborado: Curillo, M.

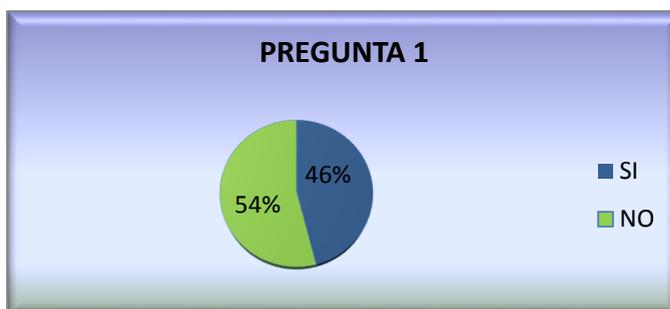


Grafico °6 Alimentos que ayudan al niño en actividades deportivas.

Elaborado: Curillo, M.

Análisis e Interpretación

Se puede observar que de 188 encuestados el 46% si conoce los alimentos que ayudan al niño en las actividades deportivas, y la diferencia que son el 54% desconocen los alimentos que ayudan en las actividades deportivas.

Con estos resultados se puede añadir que no existe tanta diferencia entre el conocimiento o no de los alimentos que ayudan a los niños en las actividades deportivas.

Pregunta °2

¿Los alimentos que suele ingerir las tres veces al día, aportan los nutrientes necesarios?

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<i>SI</i>	133	71%
<i>NO</i>	55	29%
<i>TOTAL</i>	188	100%

Cuadro °5: Nutrientes que aportan lo necesario en las tres comidas
Elaborado: Curillo, M.

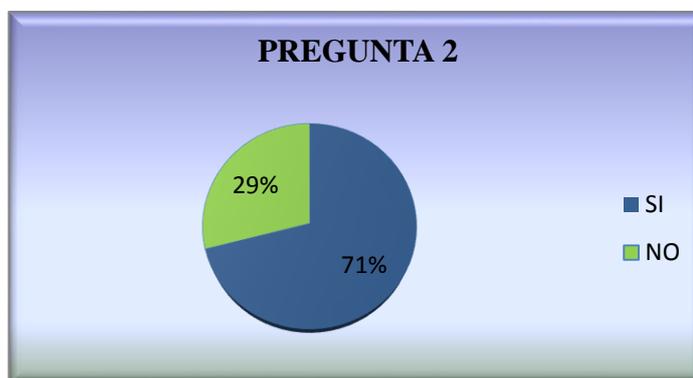


Gráfico °7: Nutrientes que aportan lo necesario en las tres comidas
Elaborado: Curillo, M.

Análisis

El 71% que representa a 133 encuestados mencionan que si consumen alimentos nutritivos en sus tres comidas diarias, y el 29% que son 55 encuestados mencionaron que no.

Interpretación

Cabe indicar que la mayoría de encuestados conoce lo que consume y los nutrientes que la comida aporta en su consumo diario.

Pregunta °3

¿Consumen el niño las suficientes frutas y verduras?

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<i>SI</i>	118	69%
<i>NO</i>	70	37%
<i>TOTAL</i>	188	100%

Cuadro °6: Consumo de frutas y verduras.

Elaborado: Curillo, M.

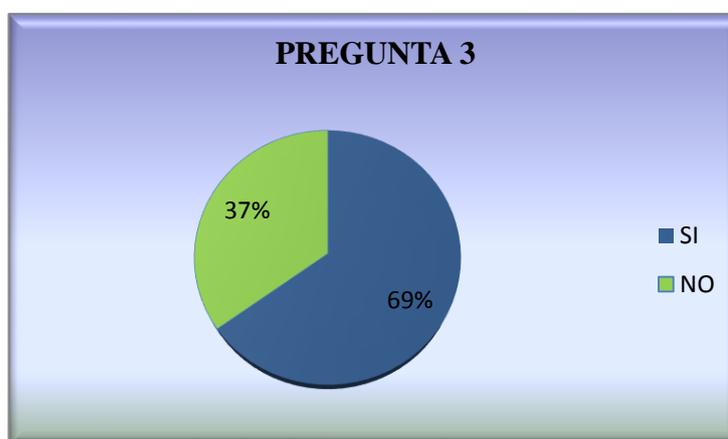


Gráfico °8: Consumo de frutas y verduras.

Elaborado: Curillo, M.

Análisis

De los 188 encuestados 118 que representa al 69% afirma que sus hijos si consumen frutas y verduras y 70 de ellos que es el 37% no consumen estos alimentos semanalmente.

Interpretación

Según la mención que los encuestados la mayoría mantiene una dieta equilibrada al consumo de frutas y verduras.

Pregunta °4

¿Cree usted que, si los niños se alimentan de la mejor manera podrán obtener más energía al momento de realizar sus actividades?

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<i>SI</i>	135	72%
<i>NO</i>	53	28%
TOTAL	188	100%

Cuadro °7: Una mejor alimentación mayor energía.
Elaborado: Curillo, M.



Gráfico °9 Una mejor alimentación mayor energía.
Elaborado: Curillo, M.

Análisis

El 72 % del total de encuestados está de acuerdo en que la mejor alimentación aporta energía en las actividades y el 28% dice que no.

Interpretación

Como resultado a la interrogante se pudo obtener que la mayoría de los encuestados estén de acuerdo en que la mejor alimentación aporta energía.

Pregunta °5

¿Cree usted que solo depende de la alimentación para mejorar el rendimiento físico en los alumnos?

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
SI	134	71%
NO	54	29%
TOTAL	188	100%

Cuadro °8: Mejorar el rendimiento físico por la alimentación
Elaborado: Curillo, M.



Cuadro °8 Mejorar el rendimiento físico por la alimentación
Elaborado: Curillo, M.

Análisis

De los 188 encuestados 134 que representa al 71% indica que si la alimentación ayuda en el rendimiento físico y el 29 % no cree que la alimentación ayude en el rendimiento físico.

Interpretación

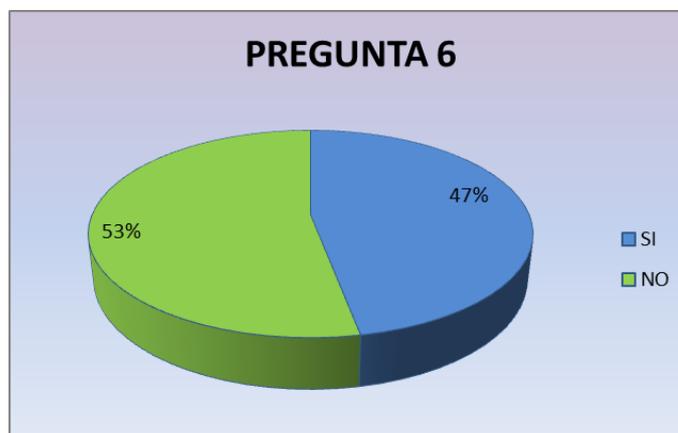
La mayoría de encuestados cree que la alimentación es la ayuda para rendir mejor en actividades físicas, a más esto ayuda también en el rendimiento académico en general.

Pregunta °6 ¿Los alimentos que el niño consume dentro de la escuela, contiene los nutrientes necesarios para su desarrollo escolar?

ALTERNATIVA	RESULTADO	PORCENTAJE
<i>SI</i>	89	47%
<i>NO</i>	99	53%
TOTAL	188	100%

Cuadro°9: Nutrientes necesarios en el desarrollo escolar.

Elaborado: Curillo, M.



Gráfico°11: Nutrientes necesarios en el desarrollo escolar.

Elaborado: Curillo, M.

Análisis

Del total de encuestados el 47% está seguro que sus niños consumen en la escuela alimentos llenos en nutrientes y el 53%, no está de acuerdo en que se consuma tales nutrientes.

Interpretación

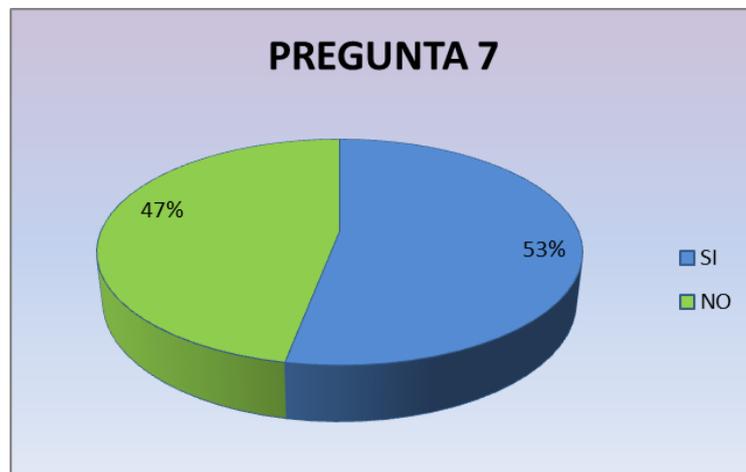
A pesar de no llevar un control más ordenado en la institución, varios padres de familia aseguran que sus niños no consumen lo necesario que ayude a su desarrollo escolar. Aunque varios padres traten de sustentar esta problemática enviándoles frutas o comida de casa que ayude a su aporte nutricional.

Pregunta °7 ¿Conoce usted si al momento de realizar cualquier actividad pequeña, el niño se queda sin energía?

ALTERNATIVA	RESULTADO	PORCENTAJE
<i>SI</i>	100	53%
<i>NO</i>	88	47%
TOTAL	188	100%

Cuadro°10: Actividades pequeñas falta de energía

Elaborado: Curillo, M.



Gráfico°12: Actividades pequeñas falta de energía

Elaborado: Curillo, M.

Análisis

De 188 encuestados que corresponde al 100% el 53% dijo que si conoce que el niño se puede cansar con actividades pequeñas y el 47% desconoce tal condición.

Interpretación

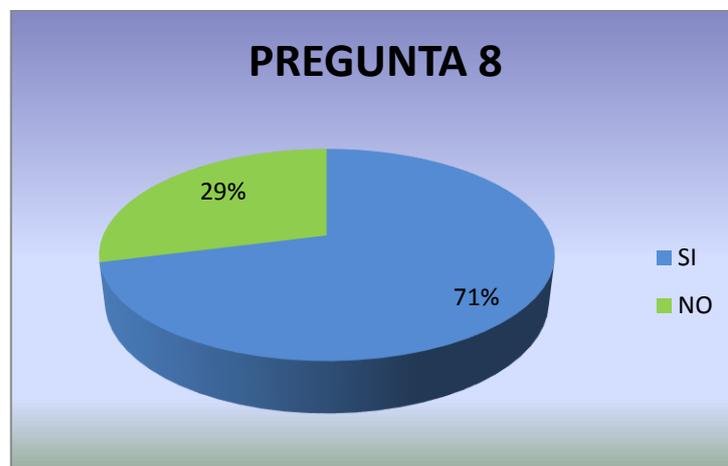
Varios padres de familia han declarado que sus niños si se cansan con actividades físicas pequeñas, esto quiere decir que el estado anímico de los niños está sufriendo las consecuencias de la falta de control nutricional.

Pregunta °8 ¿El hacer actividad física acompañado de una buena nutrición, le ayudaría al niño a mejorar su rendimiento físico?

ALTERNATIVA	RESULTADO	PORCENTAJE
<i>SI</i>	134	71%
<i>NO</i>	54	29%
TOTAL	188	100%

Cuadro°11: Buena nutrición mejora en rendimiento físico

Elaborado: Curillo, M.



Gráfico°13: Buena nutrición mejora en rendimiento físico

Elaborado: Curillo, M.

Análisis

El 71% de los encuestados está a favor de la buena nutrición para las actividades físicas, mientras que el 29% no está de acuerdo en que esto mejoraría por la buena nutrición.

Interpretación

Ahora se está tratando de identificar los factores que ayuden a los niños a su desarrollo físico y emocional y para esto es necesario llevar un buen control en la nutrición y las condiciones físicas de los estudiantes.

Pregunta °9 ¿Cree usted que es necesario llevar un control nutritivo en las actividades que imparte el profesor de cultura física?

ALTERNATIVA	RESULTADO	PORCENTAJE
<i>SI</i>	131	70%
<i>NO</i>	57	30%
TOTAL	188	100%

Cuadro °12: Control nutritivo en actividades físicas

Elaborado: Curillo, M.

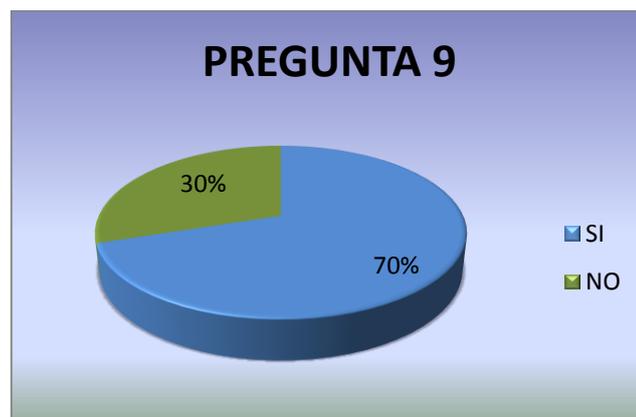


Gráfico °14: Control nutritivo en actividades físicas

Elaborado: Curillo, M.

Análisis

Frente a la encuesta el 70% de los encuestados está de acuerdo que se lleve un control en la nutrición para las actividades físicas, mientras que el 30% expresó su no.

Interpretación

Se encontró una respuesta favorable para la aplicación de una variable frente a la encuesta realizada y es necesario el control en la nutrición a los niños de esta institución educativa, marcando un referente para futuros casos donde se presente no solo la mala alimentación sino otros factores que influyen en el rendimiento o en el desarrollo infantil; y por ende en la situación académica de los estudiantes.

Pregunta °10 ¿Conoce usted qué tipo de alimentos ingiere su niño en la escuela que le afecte en su salud?

ALTERNATIVA	RESULTADO	PORCENTAJE
<i>SI</i>	120	64%
<i>NO</i>	68	36%
TOTAL	188	100%

Cuadro °13: Alimentos que afectan la salud del niño.

Elaborado: Curillo, M.

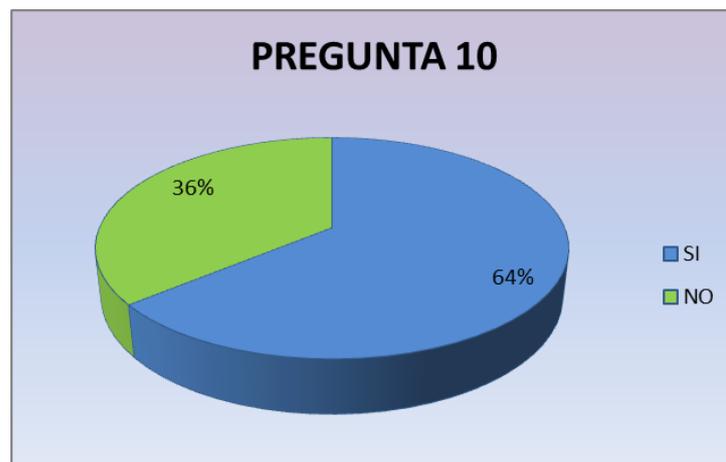


Gráfico °15: Alimentos que afectan la salud del niño.

Elaborado: Curillo, M.

Análisis

En las encuestas realizadas a una muestra de 188 el 64% dijo que si conocía los alimentos que pueden ingerir y causaría problemas en la salud del niño, y el 36% no está al tanto de que alimentos causaría dificultad en la salud del niño.

Interpretación

A pesar de las labores por parte del gobierno de fomentar la buena nutrición, existen instituciones que no han controlado su expendio al interior de las mismas, por tal razón el aporte de esta investigación es invaluable para aportar con las autoridades y padres de familia a crear la nueva cultura de la buena alimentación.

4.2 Verificación de hipótesis

Hi: La Nutrición influye en el Rendimiento Físico de los estudiantes del U.E. Pedro Vicente Maldonado de la ciudad de Baños de Agua Santa.

Ho: La Nutrición no influye en el Rendimiento Físico de los estudiantes de la U.E. Pedro Vicente Maldonado de la ciudad de Baños de Agua Santa.

Nivel de significación:

$$\alpha = 0,05$$

Descripción de la población

La encuesta se aplicó a 188 personas que incluyen padres de familia, docentes y autoridades de la institución.

Especificación del estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica de Chi cuadrado, aplicaremos la siguiente fórmula.

$$x^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Donde:

X^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

4.2.1 Distribución del chi – cuadrado

Cuadro °14 Tabla Chi Cuadrado

Grados de Libertad	Probabilidad										
	0,95	0,90	0,80	0,70	0,50	0,30	0,20	0,10	0,05	0,01	0,001
1	0,04	0,02	0,06	0,15	0,46	1,07	1,64	2,71	3,84	6,64	10,83
2	0,10	0,21	0,45	0,71	1,39	2,41	3,22	4,60	5,99	9,21	13,82
3	0,35	0,58	1,01	1,42	2,37	3,66	4,64	6,25	7,82	11,34	16,27
4	0,71	1,06	1,65	2,20	3,36	4,88	5,99	7,78	9,49	13,28	18,47
5	1,14	1,61	2,34	3,00	4,35	6,06	7,29	9,24	11,07	15,09	20,52
6	1,63	2,20	3,07	3,83	5,35	7,23	8,56	10,64	12,59	16,81	22,46
7	2,17	2,83	3,82	4,67	6,35	8,38	9,80	12,02	14,07	18,48	24,32
8	2,73	3,49	4,59	5,53	7,34	9,52	11,03	13,36	15,51	20,09	26,12
9	3,32	4,17	5,38	6,39	8,34	10,66	12,24	14,68	16,92	21,67	27,88
10	3,94	4,86	6,18	7,27	9,34	11,78	13,44	15,99	18,31	23,21	29,59
	No Significativo								Significativo		

Donde x_c^2 es el valor del Chi cuadrado calculado y x_t^2 es el Chi teórico de la tabla el mismo que se lo obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0,05)

GL = (Renglon 4) (Columna 2)

GL= Grados de libertad.

GL= (4-1) (1-1)

GL= (3) (1)

GL= 3

Entonces con 3 gl y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla de X² el valor de 7,82 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de chi cuadrado que se encuentra hasta el valor 7,82 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7,82.

Frecuencias observadas

<i>PREGUNTAS</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>	<i>TOTAL</i>
¿Conoce usted que alimentos le ayudan a su niño en las actividades deportivas?	86	102	188
¿Cree usted que solo depende de la alimentación para mejorar el rendimiento físico en los alumnos?	134	54	188
¿El hacer actividad física acompañado de una buena nutrición, le ayudaría al niño a mejorar su rendimiento físico?	134	54	188
¿Cree usted que es necesario llevar un control nutritivo en las actividades que imparte el profesor de cultura física?	131	57	188
<i>TOTAL</i>	485	267	752

Cuadro °15 Frecuencias Observadas

Elaborado: Curillo, M.

Frecuencias esperadas

<i>PREGUNTAS</i>	<i>SI</i>	<i>NO</i>	<i>TOTAL</i>
¿Conoce usted que alimentos le ayudan a su niño en las actividades deportivas?	121,25	66,75	188
¿Cree usted que solo depende de la alimentación para mejorar el rendimiento físico en los alumnos?	121,25	66,75	188
¿El hacer actividad física acompañado de una buena nutrición, le ayudaría al niño a mejorar su rendimiento físico?	121,25	66,75	188
¿Cree usted que es necesario llevar un control nutritivo en las actividades que imparte el profesor de cultura física?	121,25	66,75	188
<i>TOTAL</i>	485	267	752

Cuadro °16 Frecuencias Esperadas

Elaborado: Curillo, M.

4.2.2 Calculo del chi cuadrado

FRECUENCIAS OBSERVADAS	FRECUENCIAS ESPERADAS	FO-FE	(FO-FE) ²	(FO-FE) ² /FE
86	121,25	-35,25	1242,56	10,25
102	66,75	35,25	1242,56	18,62
134	121,25	12,75	162,56	1,34
54	66,75	-12,75	162,56	2,44
134	121,25	12,75	162,56	1,34
54	66,75	-12,75	162,56	2,44
131	121,25	9,75	95,06	0,78
57	66,75	-9,75	95,06	1,42
752	752		CHI	39,23

Cuadro °17: Calculo chi cuadrado

Elaborado: Curillo, M.

Rrepresentación gráfica del chi cuadrado

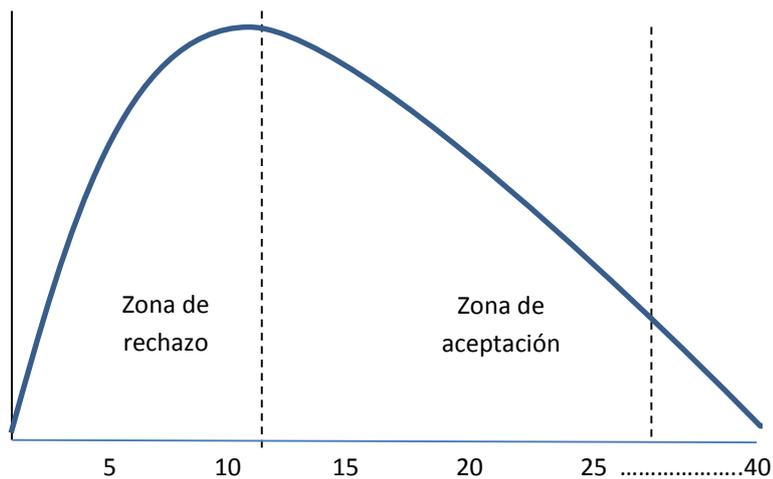


Gráfico No. 1 Representación Chi cuadrado.

Elaborado: Curillo, M

4.2.3 DECISIÓN

Para 3 grados de libertad y un nivel de significación de 0,05 se obtiene una tabla de CHI cuadrado de 7,82 y como el valor calculado es de 39,25 por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice: La nutrición si influye en el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa.

“Por lo tanto se comprueba la hipótesis como verdadera”

CAPITULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- No existe interés por parte de docentes y padres de familia al tema de la nutrición, puesto que la ignorancia en cierto sentido, sobre esta palabra hace que se incurra en varias falencias al momento de alimentar o alimentarse; que da como resultado negativo el rendimiento físico de los estudiantes de la U.E. Pedro Vicente Maldonado. Los estudiantes se han acostumbrado a una alimentación incorrecta por el expendio de comida rápida, y la falta de control en este sentido. Que incurre a su vez en una afectación grave de su condición física e intelectual siendo así que da paso a la importancia de realizar este proyecto de investigación.
- En la planificación académica, se pudo observar que no existen programas de estudio importantes en la asignatura de cultura física, e incluso no se le brinda las suficientes horas para que el docente pueda impartir más sus conocimientos, y; elaborar planes y programas que influyan en el alumno, a no tener una vida sedentaria o de mala alimentación.
- Los estudiantes de la U.E. Pedro Vicente Maldonado presentaron bajo rendimiento físico, debido a una falta de un plan de nutrición en su alimentación, por lo cual se hace indispensable la elaboración de una guía de nutrición, para poder obtener mejores resultados en su rendimiento físico; y de esta manera impartir conocimientos básicos sobre su alimentación.

5.2 Recomendaciones

- Dar a conocer la importancia de valores nutritivos que contienen los alimentos especialmente aquellos que se ingieren diariamente o; se venden y entregan en la U.E. por parte del Ministerio y a su vez en el bar, que es el lugar donde se puede obtener alimentos dentro de la institución. Siendo así que se pueda informar sobre los efectos de consumir comida chatarra y el no tener buenos hábitos alimenticios.
- Proponer ante las autoridades de la institución una nueva manera de ver la disciplina de cultura física, con el propósito de que no sea solo una asignatura de recreación; sino también aquella que imparte conocimiento sobre la buena salud y la manera de conocer sus hábitos alimenticios. Sabiendo que es la asignatura que también aporta en las decisiones académicas de los estudiantes.
- Implementar un plan de nutrición que deberá ser controlado no solo en las horas clase sino también en las aptitudes físicas de los alumnos y en el rendimiento escolar de los mismos, Realizando la debida socialización de la guía de nutrición alimenticia que se propone, para mejorar el rendimiento físico.

BIBLIOGRAFIA

- ARASA, Manuel. (2005), Manual de nutrición deportiva Editorial Paidotrivo. Barcelona: 1ra ED.
- ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE. (2008). Constitución Política del Ecuador.
- BENARDOT, Dan. (2007), Nutrición deportiva avanzada. Madrid: 2da ED.
- CERVELLÓ, E., ESCARTÍ, A. Y BALAGUÉ, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos. Las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva.
- CLAVIJO, N. (2013). La nutrición y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes, Ambato.
- HERNÁNDEZ, M. (2004). Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Recuperado el 13 de septiembre, 2012.
- LOPEZ, Josefina. (1999). Nutrición y salud para todos, Editorial Trillas, Mexico: 2da ED.
- TOBAR, L., VÁSQUEZ, S. y BAUTISTA, L. (2005), Descripción de hábitos y Comportamientos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana. Universitas Scientiarum 13(1): 55-63.
- ÁNGELES CARBAJAL AZCONA. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

LINCOGRAFÍA

- <https://www.ucm.es/2015>
- <http://www.ugr.es>
- <https://www.definicionnutricion-salud>.
- <https://www.agustoconlavida.es>
- <http://www.saludymedicinas.com.mx>
- <http://www.supernatural.cl>
- <http://bvs.sld.cu/revistas/ibi>
- <http://www.redalyc.org/articulo>
- <https://educacion.gob.ec>
- <http://www.bienysaludable.com>
- <http://www.efdeportes.com>

ANEXOS

ENCUESTA

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACION
CARRERA CULTURA FISICA



**Encuesta para los padres de familia de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón
Baños de Agua Santa**

Objetivo: Obtener una buena nutrición en los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado para mejorar su rendimiento físico.

Instructivo: Leer bien y marcar con una **X** en la respuesta que usted vea la correcta, si necesita alguna ayuda en las preguntas, se lo explicara de la mejor manera.

Preguntas

1. ¿Conoce usted que alimentos le ayudan a su niño en las actividades deportivas?
Sí No
2. ¿Los alimentos que suele digerir las tres veces al día, aportan los nutrientes necesarios?
Sí No
3. ¿Consumen el niño las suficientes frutas y verduras?
Sí No
4. ¿Cree usted que, si los niños se alimentan de la mejor manera podrán obtener más energía al momento de realizar sus actividades?
Sí No
5. ¿Cree usted que solo depende de la alimentación para mejorar el rendimiento físico en los alumnos?
Sí No
6. ¿Los alimentos que el niño consume dentro de la escuela, contiene los nutrientes necesarios para su desarrollo escolar?
Sí No

7. ¿Conoce usted si al momento de realizar cualquier actividad pequeña, el niño se queda sin energía?

Sí

No

8. ¿El hacer actividad física acompañado de una buena nutrición, le ayudaría al niño a mejorar su rendimiento físico?

Sí

No

9. ¿Cree usted que es necesario llevar un control nutritivo en las actividades físicas que imparte el profesor de cultura física?

Sí

No

10. ¿Conoce usted qué tipo de alimentos ingiere su niño en la escuela y que le esté afectando a su salud?

Sí

No

Gracias por su colaboración en la encuesta realizada y regáleme un visto (✓) por favor.

ANEXO 2

FOTOGRAFIAS



REALIZANDO LA ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA



COMIDA CHATARRA SIN CONTROLES A LAS AFUERAS DE LA INSTITUCION



UNOS SUPLEMENTOS QUE ENTREGA EL ESTADO

RACIÓN ALIMENTICIA SEMANAL

LUNES	LECHE ENTERA	+	BARRA DE CEREAL
MARTES	NÉCTAR DE FRUTA	+	MASA BREADADA
MIÉRCOLES	LECHE ENTERA SABORES	+	GRANOLA
JUEVES	BEBIDA LÁCTEA CON CEREAL	+	BARRA DE CEREAL
VIERNES	BEBIDA LÁCTEA CON CEREAL		

ALMACENAMIENTO DE BODEGA

Quando los productos ingresen, sepárelos por categorías: cereales, leches y néctar. Conserve los alimentos en un lugar seguro y bajo llave.

Almacene el producto según las indicaciones de almacenamiento detalladas en las cajas. Organice de manera que se disponga de los productos más antiguos a los más recientes.

Evite que los productos ingresados estén en contacto con los productos que permanecen en bodega y que los que ingresaron cada día sean los primeros. Para controlar el producto almacenado en el piso, utilice pallets o estanterías que permitan la ventilación.

INFORMATIVO DE LA ENTREGA Y RECEPCION DE LOS ALIMENTOS DEL ESTADO

PAPER ACADÉMICO

Tema: “La nutrición en el rendimiento físico de los estudiantes de la U.E. Pedro Vicente Maldonado, de la ciudad de Baños de Agua Santa”

Topic: "Nutrition in the physical performance of the students of the U.E. Pedro Vicente Maldonado, of the city of Baños de Agua Santa”

Autores: Marco Antonio Curillo Martínez.

TUTOR: DR. MG. Joffre Venegas Jiménez

Institución: Carrera de Cultura Física de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

País: Ecuador

Email: marco_1111@hotmail.es

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto de investigación previo a la obtención del título de licenciado de cultura física, tiene como función principal determinar como la nutrición influye en el rendimiento físico de los estudiantes del U.E. Pedro Vicente Maldonado de la ciudad de Baños de Agua Santa. Dentro de la metodología, se sustentó las variables de una forma teórica-científica, aplicando la Investigación Bibliográfica-Documental; la recopilación de la información se llevó a cabo en la institución a través de la aplicación de la encuesta a los padres de familia.

El objetivo de esta encuesta fue informar la importancia de la nutrición en su alimentación y los efectos negativos de los malos hábitos alimenticios y, comunicar que por medio de la elaboración de una guía de nutrición, aplicable en la institución; se podrá obtener el mejoramiento en el rendimiento físico deseado. Para llevar a cabo dicha propuesta se manejó un sistema que ayuda a tomar datos reales para su comprobación y se trabajó con un promedio de valores y 30 estudiantes a los cuales se ejecutó una evaluación del Pre test, estos estudiantes no tenían conocimiento del tema y se evaluó su rendimiento físico mediante pruebas

(abdominales, velocidad, resistencia) en el cual se evidencio un bajo rendimiento. A continuación, durante 30 días se realizó un plan de control alimenticio y una evaluación del Post test mediante pruebas (abdominales, velocidad, y resistencia), que previamente fueron informados sobre la importancia de un adecuado método de control en sus alimentos y como estos influye en el mejoramiento del rendimiento físico; obteniendo excelentes resultados logrando el objetivo deseado. Los datos obtenidos nos pueden servir para presentes y futuras investigaciones relacionadas al tema.

Palabras Claves: nutrición, rendimiento físico, estudiantes, planificación, guía de nutrición, alimentación.

EXECUTIVE SUMMARY

This research project prior to obtaining degree of physical culture, has as main function to determine how nutrition affects physical performance of the students of the U.E. Pedro Vicente Maldonado of the city of Baños de Agua Santa. Methodology, was based a theory- scientific form variables, by applying the Bibliographic-documental research; the information gathering was held in the institution through the application of the survey to parents.

The objective of this survey was to inform the importance of nutrition in their food and the negative effects of bad eating habits, and communicate that through the development of a guide to nutrition, applicable in the institution; the improvement in the desired physical performance can be obtained. To carry out this proposal was handled a system that helps make real data for verification and worked with vales promotion and 30 students which was carried out an evaluation of the Pretest, these students had no knowledge of the subject and assessed their physical performance tests (abdominal, speed, resistance) in which evidence is a low yield.

Then, during one months was a food control plan and an evaluation of the Posttest tests (abdominal, speed, resistance), who were previously informed about the importance of a proper method of control in their food and like these influences the improvement of physical performance; with excellent results, achieving the desired goal.

The data obtained we can serve for present and future research related to the topic.

Key words: nutrition, physical performance, students, planning, nutrition, food guide.

INTRODUCCION

Los mecanismos de control que el Estado ha ido implementando son varios, por medios del ministerio regulador que en este caso sería el Ministerios de Educación conjuntamente con el ministerios de salud, el problema primordial que agobia a la Educación Ecuatoriana es el rendimiento físico debido a la mala nutrición.

Una adecuada alimentación, aporta los nutrientes necesario para el organismo, en calidad y cantidad que cada individuo lo requiere basado en la condición fisiológica y condición de salud, la ausencia de algunos alimentos, afecta en gran medida al desarrollo de las actividades académicas como: incumplimiento de tareas, bajas calificaciones, falta de concentración.

En relación a la condición física del estudiantado del nivel secundario de la provincia del Tungurahua, la Dirección Provincial de Educación, es la facultada de velar por la estabilidad y bienestar de los jóvenes, en lo referente a educación y salud física y mental, es decir calidad de vida, entonces la Entidad Provincial antes mencionada debe analizar y construir planes de acción que permitan a los jóvenes desenvolverse en un ambiente completo de bienestar mental, físico y social, pues la salud es un proceso que debe ser desarrollado para elevar las habilidades y destrezas de los estudiantes.

Dentro de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado, no se encontró un medio de control que solvente la inestabilidad que existe en las condiciones de los estudiantes en cuanto a calificaciones, tal comportamiento se ve evidenciado en pérdidas de año, ausentismo, cambios de comportamiento, deserción escolar, incumplimiento en las tareas escolares. Sus causas son multicausales debido a factores socio económico, cultural, geográfico y sobre todo de salud física; todo esto afecta de forma desfavorable el desarrollo integral de los estudiantes.

Este artículo académico tiene como finalidad encontrar soluciones al problema detectado como es el bajo rendimiento físico y brindar la posibilidad de mejoramiento a través de propuestas concretas y viables.

OBJETIVO:

Establecer la incidencia de la nutrición en el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa.

METODOLOGIA:

Según Milton Abel Jiménez (2013) indica que en la mayoría de niños del séptimo año de educación Básica de la Escuela Honduras, tiene malos hábitos alimenticios, esto se debe a la falta de información de sus padres, ya que les envían dinero y adquieren comida chatarra en el bar de la escuela, siendo esto desfavorece al desempeño en la actividad deportiva en su rendimiento físico.

Según Judith Salinas (2014) indica que en Chile existen graves problemas, por una alimentación poco saludable, la obesidad del niño y adolescente a causa de la falta de educación en alimentación saludable en escuelas.

Según Estefanía Negrete (2016) indica que una alimentación adecuada es fundamental para el desempeño y crecimiento óptimo de un deportista adolescentes.

Según Cristina Cuervo (2015) indica que es importante poner en práctica un programa de intervención que ayude a los adolescentes a comprender los beneficios que pueden producir unas actitudes alimentarias saludables y a cambiar sus hábitos, acercándose más a unos hábitos más saludables para mejorar el rendimiento físico.

Según Salinas Saavedra, Luz María (2014) indica que una alimentación adecuada es esencial para llevar una vida sana y activa, con una correcta nutrición, los deportistas pueden desarrollar todo su potencial físico, competitivo, mantenerlo y acrecentarlo.

Según Ana B. Peinado (2013) indica que es esencial que los deportistas cuiden su alimentación, para mantener y aumentar los depósitos de este combustible, ya que

las reservas de glucógeno muscular constituyen un factor limitante de la capacidad para realizar ejercicio prolongado.

Según Alfonso Ibáñez Montero (2013) indica que la ingesta adecuada de nutrientes va a tener un doble papel: proporcionar los nutrientes para el suministro de energía.

Según Andrés Barquín (2015) indica que la combinación de una buena alimentación favorece a un mejor rendimiento físico lo cual recomienda que los deportistas deban consumir al menos ciertos alimentos ricos en grasas, proteínas, minerales y carbohidratos que ayudarán a mantener su masa muscular y quemar la grasa innecesaria del cuerpo.

Según Lourdes Pérez (2015) indica que la alimentación y la actividad física forman un binomio cuya integración ha mostrado su utilidad para la resolución de problemas actuales de salud y cuya interrelación en el campo educativo ha sido promovida desde diferentes organismos internacionales OMS.

ENFOQUE INVESTIGATIVO

Cualitativa.-Esta investigación es de enfoque cualitativa por el contacto directo que se mantuvo con la realidad física del problema, logrando los objetivos de la investigación planteados.

Cuantitativa.- La investigación realizada es del modo cuantitativo ya que los resultados obtenidos de la encuesta fueron tabulados y analizados. La investigación se complementó con el análisis a los estudiantes, observando la manera en cómo se alimentaban y el rendimiento físico al ejecutar actividades deportivas. La población considerada para el estudio está compuesta de 30 estudiantes de la U. E. “PEDRO VICNETE MALDONADO”.

PARÁMETROS DE LA MUESTRA

TABLA I.- CARACTERISTICAS DE LA MUESTRA ESTUDIADA

Se realizó una evaluación del estado del rendimiento físico a los estudiantes seleccionados así como test físicos de resistencia.

MUESTRA SELECCIONADA	EDAD AÑOS	PESO PROMEDIO KG	TALLA PROMEDIO
30	10	30,33	1,45

ELABORADO: CURILLO, M.

TABLA II.- ORDENAMIENTO DE CONTENIDOS PARA LA ACTIVIDAD FISICA

CONTENIDOS	PROBLEMA	ESTRATEGIA
RENDIMIENTO FISICO	¿Cómo influye la nutrición en el rendimiento físico de los estudiantes? ¿Cuál es nivel de rendimiento físico?	-Definición del concepto. -Observación Actividad física. -Aporte personal acorde con la definición de rendimiento físico

ELABORADO: CURILLO, M.

PARÁMETROS PARA LA ELABORACIÓN DEL TEST

Para esto se implementó tres aspectos básicos para medir el rendimiento físico de los estudiantes, como son actividades en los que se puede diferenciar el grado de condición que mantienen, como son los abdominales por tiempo de 1 minuto, velocidad a 50 metros y establecer hasta donde pueden llegar sin fatigarse en exceso, y las más frecuente que es resistencia a trote normal de 300 metros; se toma un

promedio de los 30 estudiantes los mismo que fueron valorados individualmente hasta conseguir los datos para establecer las diferentes tablas objeto de estudio.

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO DEL PRE TEST

INSTRUMENTOS: CRONÓMETRO Y SILBATO

LUGAR: U.E. PEDRO VICENTE MALDONADO DE LA CIUDAD DE BAÑOS.

<i>ESTUDIANTES</i>	<i>ABDOMINALES 60"</i>	<i>VELOCIDAD 50 MTROS.</i>	<i>RESISTENCIA 300 METROS</i>
30	15-30 abd.	1-50 mtrs.	100-300 mtrs.
<i>PROMEDIO</i>	<i>23</i>	<i>26</i>	<i>150</i>

ELABORADO; CURILLO, M.

FUENTE; ESTUDIANTES DE 10 AÑOS DE LA U.E. PEDRO VICENTE MALDONADO.

ANALISIS E INTERPRETACION:

Los valores obtenidos mediante el desarrollo de cada actividad, demuestran un bajo rendimiento físico en los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado, en el pre test de evaluación del rendimiento físico, demostrando una vez más la necesidad de una guía de nutrición que ayuda a controlar los alimentos de ingesta diaria no solo en la institución sino también fuera de ella.

DESARROLLO:

Las actividades que fueron desarrolladas dentro de la hora clase para tomar los datos requerido, deben permitir la estimulación física de los estudiantes formando confianza, y entrega deportiva; control y balance físico y mental y que cada semana se vea reflejado en su mejoramiento en el rendimiento físico.

**EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO DEL POST TEST
DESPUES DE HABER ELABORADO LA GUIA DE NUTRICION**

INSTRUMENTOS: CRONÓMETRO Y SILBATO

**LUGAR: U.E. PEDRO VICENTE MALDONADO DE LA CIUDAD DE
BAÑOS.**

<i>ESTUDIANTES</i>	<i>ABDOMINALES 60"</i>	<i>VELOCIDAD 50 MTROS.</i>	<i>RESISTENCIA 300 METROS</i>
30	15-30	1-50 mtrs.	100-300
<i>PROMEDIO</i>	<i>26</i>	<i>40</i>	<i>197 mtrs.</i>

ELABORADO; CURILLO, M.

FUENTE; ESTUDIANTES DE 10 AÑOS DE LA U.E. PEDRO VICENTE MALDONADO.

ANALISIS E INTERPRETACION

El resultado encontrado después de haber aplicado la guía de nutrición, distribuido a padres de familia y llevando a conciencia de los estudiantes; es favorable frente a los ejercicios aplicados para el control y verificación de la propuesta en el proyecto investigativo realizado a los estudiantes de la U.E. Pedro Vicente Maldonado.

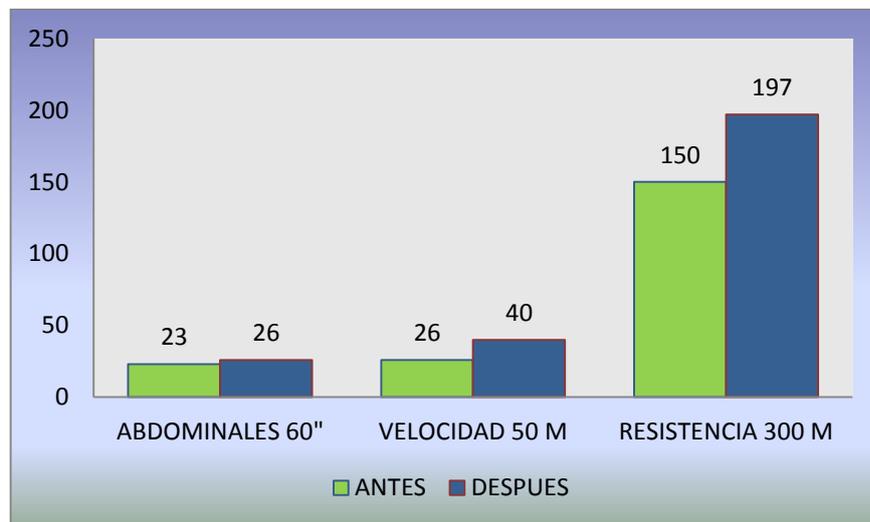
**CUADRO COMPARATIVO ANTES Y DESPUES RENDIMIENTO FISICO
DE LOS ESTUDIANTES**

	ABDOMINALES 60"	VELOCIDAD 50 MTROS	RESISTENCIA 300METROS
ANTES	23	26	150
DESPUES	26	40	197

ELABORADO; CURILLO, M.

FUENTE; ESTUDIANTES DE 10 AÑOS DE LA U.E. PEDRO VICENTE MALDONADO.

GRAFICO COMPARATIVO



ELABORADO; CURILLO, M.

FUENTE; ESTUDIANTES DE 10 AÑOS DE LA U.E. PEDRO VICENTE MALDONADO.

ANALISIS E INTERPRETACION

Se puede observar la diferencia existente antes y después de llevar un control en la nutrición y su influencia en el bajo rendimiento físico, este cuadro comparativo nos da el enfoque más claro de los beneficios de haber desarrollado la guía de nutrición y su ayuda a los estudiantes.

MENSAJE

Mensajes para los Docentes.- Promueva en el aula actividades de diálogo sobre temas de nutrición y alimentación. Los contenidos de esta Guía promoverán la identificación de problemas nutricionales, sus causas, efectos y soluciones y motivarán a los estudiantes para que sea agentes de promoción de la salud. Instruya a los estudiantes sobre la correcta utilización de los productos del medio en el bar y lonchera escolar. Refuerzo continuo a las buenas prácticas de higiene personal y de los alimentos.

Para los padres de familia, forme un hábito el mantenerse todos en sus hogares bien informados sobre los problemas de nutrición y también sobre las ventajas que este tema conlleva. Entendiendo que en las aulas solo se puede realizar un aporte del 40% a la salud de sus hijos y el 60% ya depende de ustedes en sus hogares.

CONCLUSIONES

- Se logró cambiar hábitos alimenticios.
- Se pudo constatar la importancia del valor nutricional en la vida de los estudiantes.
- Se incorporó la actividad física como un buen hábito para su salud.
- La adecuada alimentación, con la ingesta de comida sana va a influir notablemente y cambiar la calidad de vida mejorando sus hábitos alimenticios.
- Existe la plena convicción de que la correcta ejecución del proyecto permitirá que los estudiantes tengan un buen desempeño en el rendimiento físico.
- Este proyecto servirá de punta de lanza para años posteriores donde ya identificado el problema del rendimiento físico, se puede manejar mejor los resultados en los estudiantes.

BIBLIOGRAFIA

PÉREZ, Lourdes (2015), revista digital, ¿Qué enseñar en la educación obligatoria acerca de la alimentación y actividad física?

RODRÍGUEZ, Fernando. (2013), Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile, Escuela de Educación Física. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Santa Inés. Chile.

SALINAS, Judith (2014), Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas, Revista chilena de nutrición

SALINAS, Saavedra (2014), La nutrición como principio fundamental para mejorar el rendimiento físico y competitivo en los deportistas de Tae Kwon Do de la Federación Deportiva de El Oro de la ciudad de Machala año 2013, Universidad Técnica de Machala, Machala

SÁNCHEZ, F. (2014), Recomendaciones nutricionales para el niño deportista, Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría.

ANEXO

GUIA DE NUTRICION

DESAYUNO

El desayuno es la comida más importante del día, que ayuda al niño a tener más energía para hacer las actividades escolares

Si no desayunas: Te cansas más rápido

No te concentras-Andas de mal humor

Sacas malas notas-No puedes hacer ejercicio



OPCION 1	<ul style="list-style-type: none">• 1 vaso de leche• Tortilla Maíz, trigo, yuca, verde)• Huevo• Fruta natural
OPCION 2	<ul style="list-style-type: none">• Colada de máchica con leche• Pan• Queso• Fruta
OPCION 3	<ul style="list-style-type: none">• Leche• Verde asado• Queso• Fruta
OPCION 4	<ul style="list-style-type: none">• Avena con leche• Tostadas• Fruta natural
OPCION 5	<ul style="list-style-type: none">• Quinoa con leche• Pan- QUESO-FRUTA

**LONCHERA o
REFRIGERIO**

Sirve para el óptimo crecimiento y desarrollo de los hijos, es importante el lunch porque aporta sustancias nutritivas, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua que sus organismos requieren. Impide que los niños se pasen muchas horas sin alimento, pues durante su estancia en la escuela en permanente actividad.



Ayuda a reponer energía para un óptimo rendimiento ya que los escolares lo necesitan constantemente.

OPCION 1

Tostado con chochos cebolla, tomate y agua

OPCION 2

Habas/mote con queso / jugo de fruta

OPCION 3

Plátano maduro con queso / naranja

OPCION 4

Choclo con queso/LIMONADA

OPCION 5

Menestra de lenteja con arroz, tomate/agua

ALMUERZO

Entre los beneficios que nos aporta realizar un almuerzo equilibrado cada día, se encuentran los siguientes:

-Mantiene los niveles de glucosa en sangre, que disminuyen en el lapso de tiempo que transcurre entre el desayuno y la comida, ya que estamos aprovechando esta glucosa, en forma de energía para realizar las tareas diarias.



OPCION 1

Sopa de
quinua
Arroz con
carne
Ensalada
Agua
Fruta natural

OPCION 2

Sopa juliana
Arroz con
menestra
carne
Fruta
Agua

OPCION 3

Crema de
haba
Arroz con
Pescado
Fruta
Agua

OPCION 4

Sancocho de
carne
Guatita
Fruta
agua

OPCION 5

Sopa de
menestrón
Arroz con
verduras
Fruta natural
Agua

Guía de Nutrición distribuido a padres de familia y docentes de la institución.

Elaborado: Curillo, M.