



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

**Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la
Obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación
Mención Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

TEMA:

**“LA NUTRICION EN LA CONDICION FISICA DE LOS AGENTES DE
TRANSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y CONTROL CIUDADANO DEL
CANTON AMBATO”**

Autora: Martínez Pullugando Johanna Belén

Tutor: Lic. Ft Rosita Gabriela Flores Robalino, Mg.

AMBATO – ECUADOR

2021

APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Rosita Gabriela Flores Robalino, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación sobre el tema: “LA NUTRICION EN LA CONDICION FISICA DE LOS AGENTES DE TRANSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y CONTROL CIUDADANO DEL CANTON AMBATO”, presentado por la Srta. Martínez Pullugando Johanna Belén, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

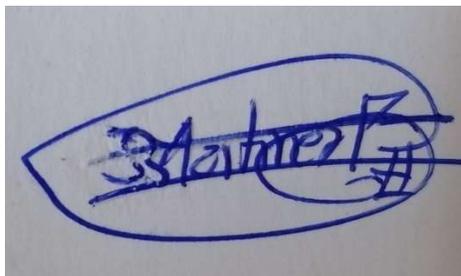
Ambato, octubre de 2021

.....
Mg. Rosita Gabriela Flores Robalino

TUTORA

AUTORÍA

Las ideas, interpretaciones, análisis, opiniones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: “LA NUTRICION EN LA CONDICION FISICA DE LOS AGENTES DE TRANSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y CONTROL CIUDADANO DEL CANTON AMBATO”, son de exclusiva responsabilidad de la autora, bajo la Dirección de Mg Flores Robalino Rosita Gabriela, directora del trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



.....
Martínez Pullugando Johanna Belén

CC: 1804201802

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: “LA NUTRICION EN LA CONDICION FISICA DE LOS AGENTES DE TRANSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y CONTROL CIUDADANO DEL CANTON AMBATO”, presentado por la Srta. Martínez Pullugando Johanna Belén, egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisado y calificado la investigación, se APRUEBA debido a que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentos.

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

LA COMISIÓN

.....
Mg. GABRIELA ALEXANDRA VILLALBA GARZON
1803471570

.....
Mg. ESMERALDA GIOVANNA ZAPATA MOCHA
1801801661

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento especial a la Universidad Técnica de Ambato por abrirme la posibilidad de crecer profesionalmente.

A mi tutora Mg. Gabriela por su paciencia y colaboración desde el inicio hasta su finalización

Belén

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL	vii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
ABSTARCT	xiv
CAPITULO I.	1
MARCO TEÓRICO	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.1.1. Análisis crítico	1
1.1.2. Prognosis	2
1.1.3. Formulación del problema	2
1.1.4. Categorías Fundamentales	3
1.1.5. Preguntas directrices	4
1.1.6. Delimitación del objeto de estudio	4
1.2. Justificación del problema	4
1.3. Antecedentes Investigativos	5

NUTRICIÓN	8
Conceptualización	8
1.4. Hipótesis	15
1.5. Objetivos	16
1.5.1. Objetivo General	16
1.5.2. Objetivos Específicos	16
CAPÍTULO II	17
METODOLOGÍA	17
2.1. Materiales	17
2.2. Enfoque de la investigación	17
2.2.1. Diseño de investigación	18
2.2.2. Tipos o niveles de la investigación	18
2.2.3. Población y muestra de estudio	19
2.2.3.1. Población	19
2.2.3.2. Muestra	19
2.2.5. Técnicas e instrumentos de investigación	23
2.2.6. Plan de recolección de la información	23
CAPÍTULO III	25
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	25
3.1. Análisis de los resultados	25
3.1.1. Análisis de resultados	25
3.1.2. Discusión	35

3.2. Verificación de hipótesis	37
CAPITULO IV	42
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	42
4.1. Conclusiones	42
4.2. Recomendaciones	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44
ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de agentes	17
Tabla 2. Operacionalización de la Variable Independiente	1
Tabla 3. Operacionalización de la Variable Dependiente	2
Tabla 4. Recolección de Información	1
Tabla 5. Distribución Observada	15
Tabla 6. Distribución Esperada	15
Tabla 7. Cálculo de Chi Cuadrado	16
Tabla 8. Verificación de Hipótesis	19

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Horarios de comida	3
Gráfico 2. Alimentación y actividades diarias	4
Gráfico 3. Nutrientes Indispensable	5
Gráfico 4. Alimentación Rica en Proteínas	6
Gráfico 5. Nutrientes beneficiosos	7
Gráfico 6. Condición Física	8
Gráfico 7. Armonía y Equilibrio	9
Gráfico 8. Bienestar Social	10
Gráfico 9. Nutrientes Requeridos	11
Gráfico 10. Capacitación	12
Gráfico 11. Campana de Gaus	19

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: LA NUTRICION EN LA CONDICION FISICA DE LOS AGENTES DE TRANSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y CONTROL CIUDADANO DEL CANTON AMBATO

AUTORA: Martínez Pullugando Johanna Belén

TUTORA: Mg. Rosita Gabriela Flores Robalino

RESUMEN EJECUTIVO

El objetivo del trabajo de investigación es analizar la importancia de la nutrición en la condición física de los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato que deben poseer para cumplir eficientemente sus actividades diarias, sin tener decaimientos en su salud por este motivo como la obesidad, el sobrepeso y otras enfermedades por trastornos alimenticios, que pueden desembocar en problemas muy serios como los cardiovasculares por ausencia de nutrientes específicos en su alimentación diaria. Dentro de la metodología se empleó el enfoque cuali-cuantitativo, los tipos de investigación fue la de campo y la bibliográfica-documental, los niveles utilizados fueron la exploratoria, descriptiva y la correlacional. Dentro del producto se llega a determinar que los agentes de tránsito no cuentan con las condiciones básicas para seguir una dieta que nos les permita desarrollar muchas enfermedades psíquicas y fisiológicas. Las conclusiones arrojan preocupaciones muy significativas, como el saber que los agentes no poseen horarios establecidos para su alimentación, en muchos de los carros su alimentación lo hacen en base a hamburguesas, salchipapas, gaseosas, entre otras, que dañan la salud de todos quienes lo consumen.

Palabras Clave: Alimentación, dietética, nutrición, trastornos alimenticios, ansiedad, obesidad, condición física.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: LA NUTRICION EN LA CONDICION FISICA DE LOS AGENTES DE TRANSITO DE LA AGENCIA DE ORDEN Y CONTROL CIUDADANO DEL CANTON AMBATO

AUTORA: Martínez Pullugando Johanna Belén

TUTORA: Mg. Rosita Gabriela Flores Robalino

ABSTARCT

The objective of the research work is to analyze the importance of nutrition in the physical condition of the traffic agents of the citizen order and control agency of the canton Ambato that they must possess to efficiently carry out their daily activities, without having declines in their health due to This reason such as obesity, overweight and other diseases due to eating disorders, which can lead to very serious problems such as cardiovascular problems due to the absence of specific nutrients in their daily diet. Within the methodology, the qualitative-quantitative approach was used, the types of research were the field and the bibliographic-documentary, the levels used were the exploratory, descriptive, and correlational. Within the product it is determined that traffic agents do not have the basic conditions to follow a diet that allows us to develop many mental and physiological diseases. The conclusions raise very significant concerns, such as knowing that the agents do not have established schedules for their food, in many of the cars their food is based on hamburgers, french fries, sodas, among others, which damage the health of all those who eat it. consume.

Key Words: Diet, diet, nutrition, eating disorders, anxiety, obesity, fisic condition.

CAPITULO I.

MARCO TEÓRICO

1.1. Planteamiento del problema

Los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato, por sus horarios de trabajo no llevan un hábito en su alimentación, es decir no tienen horarios fijos, por lo que se alimentan a destiempo, diversos lugares, diferentes comidas, lo que provoca que su nutrición no sea la adecuada, los componentes de su alimentación en muchos casos están altos en grasas, calorías, aceites saturados, entre otros, por lo que repercute directamente en su condición física, si bien es cierto, mantiene una actividad todo el día, esto no le asegura mantenerse en condiciones óptimas. Estos factores influyen en el sobrepeso, obesidad, enfermedades producidas por el estrés, es cierto que su metabolismo funciona en la mayoría de las personas adecuadamente por su edad todavía de adultos, pero esto no asegura que su metabolismo actúe todo el tiempo igual, por lo que los desequilibrios en su salud empiezan a presentarse constantemente.

1.1.1. Análisis crítico

La inadecuada alimentación de los agentes de tránsito produce una serie de alteraciones en su vida normal, entre ella la laboral. La alimentación desordenada con el salto de comida a comida, especialmente la que va desde el desayuno al almuerzo, es muy perjudicial, llegan a la merienda querer saciar su hambre, pero que lamentablemente alimentarse en la noche produce efectos negativos en la salud y por ende en la condición física. Otro factor que causa el problema es el consumo de comidas rápidas, bebidas azucaradas, energizante, con bajos niveles de nutrientes específicos. Se puede citar que las falsas dietas esotéricas estrictas comprometen a la

carencia de nutrientes necesarios para compensar la actividad física que los/as agentes realizan diariamente.

1.1.2. Prognosis

De no solucionarse este problemas a la brevedad posible, el problema ira creciendo significativamente, los/as agentes presentaran sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, entre otras, se verán afectadas en su condición física de una manera que no puedan pasar exitosamente las evaluaciones periódicas que son sometidos, es decir su condición física dejara mucho que desear y a la par no cumplirán eficientemente sus actividades diarias, su salud se verá mermada, su condición y calidad de vida se verá alterada.

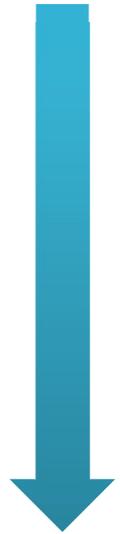
1.1.3. Formulación del problema

¿Cómo incide la nutrición en la condición física de los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato?

1.1.4. Categorías Fundamentales



VARIABLE INDEPENDIENTE



VARIABLE DEPENDIENTE

1.1.5. Preguntas directrices

¿La alimentación de los agentes de tránsito contiene los nutrientes específicos que necesita el organismo?

¿Cuál es la condición física que presentan los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato?

¿Existe alguna alternativa de solución al problema sobre la nutrición y la condición física de los agentes de tránsito?

1.1.6. Delimitación del objeto de estudio

La investigación se lleva a cabo en las inmediaciones de la agencia de orden y control de la ciudad de Ambato, localizada en la calle Olmedo y Juan Benigno Vela, se trabaja con 200 agentes entre hombres y mujeres.

1.2. Justificación del problema

La investigación tiene un **interés** académico-social, por lo que se socializará a los agentes como debe ser una adecuada alimentación que contenga los nutrientes específicos que les permita mantener una excelente condición física y así evitar una serie de complicaciones en la salud. Como docentes de cultura física debemos orientar a una nutrición adecuada a nuestros compañeros de trabajo.

La **importancia** del trabajo de investigación se evidencia en que se va a dar a conocer una herramienta o guía de nutrición que sirva para que los agentes puedan utilizar y aplicar todos los días y así llevar una vida saludable y puedan cumplir a cabalidad sus actividades diarias.

El **impacto** que provocará el análisis del tema va a ser significativo, porque va a aportar a la institución conocimientos de nutrición, y ayudar a realizar un diagnóstico, prevención y tratamiento de enfermedades de carácter nutricional como el sobre peso, obesidad, estrés de los agentes, enfermedades cardiovasculares, presión arterial, entre otras, que ha perjudicado en su condición física.

La investigación tendrá como **beneficiarios** directos a los agentes de tránsito de la agencia de orden y control de la ciudad de Ambato, que contarán con una guía de alimentación adecuada que les permita mantener su condición física mediante el consumo de nutrientes esenciales y así mantener una condición de vida saludable.

La **factibilidad** es óptima porque se cuenta con el apoyo de los compañeros agentes de tránsito que han concienciado la forma equivocada que se están alimentando y los daños que están provocando en su salud y físicamente, han expresado su interés por conocer alternativas que le permitan tener una vida saludable pese a los estricto de sus horarios laborales que no les permite tener un hábito alimenticio adecuado.

1.3. Antecedentes Investigativos

A nivel mundial, en España se encontró el artículo científico sobre: Factores socioeconómicos que influyen en la salud nutricional y actividad física de escolares. Se plantea como objetivo analizar los factores socioeconómicos y su influencia en la salud nutricional y la actividad física de los estudiantes. Se llega a concluir, que en las futuras generaciones su estado de salud depende de la situación social y económica, por la dificultad de adquirir los alimentos, por un lado y por otra la mala calidad de actividad física que tienen por sus distintas ocupaciones, sean del sector público o privado (Sanchez & Izquierdo, 2021).

A nivel de Latinoamérica, en Nicaragua se encontró el trabajo investigativo: Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de Deportistas de la Unan-Managua, octubre 2014 a marzo de 2015. Se plantea como objetivo crear precedentes e interés en el desarrollo de programas sobre alimentación y nutrición dirigida a deportistas en función de un alto nivel deportivo. El método investigativo empleado es estudio descriptivo de corte transversal, se recogió muestras de 53 deportistas en varias disciplinas, mediante encuestas se obtuvo datos sobre: aspectos demográficos, socioculturales, psicológicos, fisiológicos, estado nutricional, hábitos alimentarios y uso de suplementos dietéticos. Se utilizaron programas como SSPS-21 y Microsoft 2010. Apreciando como resultado que en el 37,7% de individuos lo más estresante es

conseguir el peso deseado y el 45,3% se preocupa por mantener el peso y figura. El 17% sufre gastritis y el 73,6% ingieren frituras, el 60,3% bebe menos de 8 vasos al día y el 37,8% usan suplementos nutritivos. Se llega a concluir que el consumo de alimentos saludables ha generado un estado nutricional normal en $\frac{3}{4}$ partes de los deportistas, a pesar del elevado consumo de comida chatarra con un nivel elevado de azúcares y grasas (Aleman, Aleman, & Amador, 2015).

En México se realizó el estudio: Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos, el objetivo de la investigación es relacionar el efecto de la antropometría y de la condición física con los hábitos alimentarios, la actividad física y el tabaquismo de estudiantes de una universidad pública, con la finalidad de establecer un diagnóstico del estado nutricional. El método efectuado en esta investigación fue la implementación de cuestionario para conocer su actividad física, previa obtención de datos como: peso, altura, circunferencia de cintura y cadera, composición corporal y presión arterial, además estableciendo su nivel socioeconómico; estos datos se analizaron estadísticamente a través del método de mínimos cuadrados. Se concluyó que el índice de masa corporal o IMC del 48,87% del Campus de las Ciencias Exactas e Ingenierías de la UADY se encuentran en el límite del sobrepeso y la obesidad; observándose más sobrepeso y obesidad en los hombres lo que refleja un elevado valor de la presión arterial. El no consumir un desayuno puede ser la causa del deterioro en la salud, así como el consumo continuo de comida rápida. Otro factor que afecta negativamente el estado nutricional de los estudiantes es el tabaquismo (Lorenzini, 2015).

A nivel nacional, se encontró un trabajo de titulación de pregrado sobre: Estudio de la Condición Física de los Estudiantes del 3 Nivel de Bachillerato de la Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” De La Ciudad De Otavalo En El Periodo 2015- 2016, tiene como objetivo el caracterizar a los estudiantes del 3er nivel de Bachillerato según su somatotipo y condición física. La investigación fue de tipo no experimental, de campo, corte transversal, 66 estudiantes con edades de 16 – 18 años. Utilizando la encuesta HELENA de autoevaluación de condición física, se llegó al resultado, que el

50.3% se autodenomina en condición física aceptable y la predominancia del somatotipo endo-mesomorfo en un 45% de la muestra. Para determinar la condición física se aplicó 3 test, generando tren superior 36,36% que es bueno, tren inferior 43,36% que es excelente y zona media 13,60% valorándose de 8,5/10 y en velocidad en 50 metros. Se obtuvo 13,33% valorado sobre 7/10. Gracias al informe se concluyó que los componentes físicos dictan que más del 50% del alumnado tiene parámetros normales de condición física (Paredes, 2016).

En la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, se encontró el trabajo de grado sobre: La Actividad Física y su Incidencia con el Rendimiento Académico, en Estudiantes de Sexto y Séptimo Semestre de Terapia Física de La Facultad de Enfermería de la, tiene como objetivo; examinar la actividad física respecto al rendimiento académico, en estudiantes que cursan los últimos semestres de la carrera de Terapia Física. El método investigativo es un estudio descriptivo observacional de corte transversal a 26 estudiantes de sexto y séptimo semestre, se les realizaron una prueba de IPAQ. De la totalidad de estudiantes el 76,9% y el 23,1% corresponde a hombres y mujeres respectivamente. Este método dio resultados sobre de que la mayoría de las muestras realizan actividad física moderada, cuentan con promedios entre 35 y 40, existen estudiantes con actividad física intensa, así como actividad nula; sin embargo, sus promedios no sobrepasan el rango antes mencionado. Por tal motivo el informe concluye que el nivel de actividad física se incrementa tanto en inactividad como en actividad física moderada; mientras que la actividad física vigorosa en sexto semestre es de un 55% en séptimo es de un 20% (Valencia, 2018).

A nivel local el trabajo investigativo sobre: Valoración de los hábitos alimenticios, actividad física y su relación con el estado nutricional de una población mixta de adolescentes del tercer año de bachillerato del colegio Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo, arrojo como objetivo el establecer la relación de la actividad física y los hábitos alimenticios con el estado nutricional en los adolescentes. La metodología aplicada es mediante 2 cuestionarios, el primero de frecuencia de consumo de alimentos y el segundo fue la evaluación rápida de la actividad física (RAPA)

individualizado tanto para hombre como para mujer, además, análisis de varianza (ANOVA). En esta investigación se observa que 1 de cada 10 adolescentes presentan delgadez severa o sobrepeso y el 6% muestra obesidad. Además 4 de cada 10 alumnos casi nunca o nunca consumen alimentos nutritivos; también se observa que 7 de cada 10 adolescentes consumen a diario bebidas y alimentos azucarados y de ellos el 38,7% lo consumen unas 4 a 5 veces por día. La tesis investigativa concluye que las mujeres son 10 veces más sedentarias que los hombres (Chico V. , 2015) .

NUTRICIÓN

Conceptualización

Según López (2005), manifiesta “que es el conjunto de procesos biológicos, por los que el organismo recibe, transforma y utiliza elementos químicos contenidos en los alimentos”. La alimentación es la base para que se realice los procesos de nutrición de forma voluntaria, selecciona y prepara estos, para luego realizar en forma involuntaria los procesos de digestión que empieza en la boca con la masticación y salivación, que es el metabolismo en el cual el organismo escoge los nutrientes de cada alimento y son transformados en musculo, piel, tejidos entre otras partes el cuerpo humano. El organismo absorbe todas las sustancias que requiere, y desecha que no le sirven mediante la defecación y la orina (Kramer, 2004).

Estado nutricional

Para Sánchez-Mata & Alejandro (2017), definen a la interacción del tiempo en utilizar la energía y nutrientes que son procesados de los alimentos por tejidos y órganos del cuerpo humano. Los factores que influyen en la interacción son de carácter genético, ambiental, social y propio del organismo. Cuando se conoce el estado nutricional de una persona, permite saber estadísticamente el estado de salud de una población, o individuo. Estos resultados permiten diagnosticar patologías por carencias nutricionales, así como también identificar factores de riesgo que contraer alguna enfermedad en cierto tiempo. Aplicando técnicas para conocer el estado físico,

elementos bioquímicos, hábitos alimenticios, es decir todo aquello que altera la salud de las personas.

Valoración nutricional

Cuando se habla de una valoración nutricional, determinar el grado de salud desde el punto de vista nutritivo, se lo realiza acogiendo un método que depende de la infraestructura, los recursos que se dispone, pudiendo automatizar la asistencia entre los participantes (Campos del Portillo, Palma, García, Riobo, & García, 2015)

Esta valoración se lo realiza mediante el seguimiento de:

Historia clínica y dietética

Exploración física

Antropometría

Criterios bioquímicos

Todas estas son básicas para realizar una valoración, cada cual cumple un rol cuando se trata de diagnosticar, prevenir y tratar es aspecto nutritivo de cada individuo o de cada comunidad, puede existir otras herramientas como historia clínica, dietética, exploración física y composición corporal.

Necesidades nutricionales

Son las cantidades de nutrientes necesarios para el buen estado de salud que un individuo requiere, se establecen acorde al requerimiento nutricional de cada persona, variando según sea el caso de edad, sexo, peso, somatotipo u otras características fisiológicas. Un deportista que practique fútbol deberá tener un superávit calórico de 1000 a 1500 kcal sobre su requerimiento diario (Caballero Vidal, 2012, p. 20).

Evaluación nutricional

Es aquella basada en el estudio de la alimentación, valoración antropométrica y exploración física, son diferentes técnicas que ayudan a determinar el estado nutricional de una persona. Se ejecutan mediante test alimentarios que reflejan resultados sobre la ingesta dietética de cada persona según sus necesidades, también se toma medidas como talla y peso (Figuroa, 2015, pp. 5–10). La evaluación nutricional dictará el estado de salud y bienestar del individuo o grupo de personas determinado (Ravasco, Anderson, & Mardones, 2010, p. 58).

Alimentación

Si el ser humano posee el hábito de una correcta alimentación, su salud también será beneficiada; así como, su rendimiento y su esperanza de vida. Todo ser vivo, incluido el ser humano necesita de ciertos materiales para poder reparar y construir su propio organismo, energía para que su cuerpo funcione y reguladores que controlen este proceso. La fase de otorgar todos los componentes al cuerpo humano se lo realiza a través de la alimentación; por lo tanto, la alimentación es el conjunto de procesos que permite que el cuerpo humano puede ser proveído de alimentos, nutrientes

Hábitos alimenticios

Según Laguna Camacho (2015), señala que es una conducta continua que poseen los seres humanos, lo saludable o no lo eligen ellos, influenciado por los estímulos ambientales y fisiológicos, que se ven reflejados en el acto de comer como un estímulo cognitivo, en definitiva, existen estímulos que influyen directamente en la alimentación saludable o no saludable. Se puede indicar que las personas eligen su alimentación dependiendo de varios estímulos de carácter social y fisiológico, para de esta forma mantener un estado o calidad de vida adecuado.

La vida saludable de una persona depende básicamente de la alimentación, partiendo de los hábitos alimenticios, que en su mayoría son afectados por factores como la familia y medios de comunicación. En la actualidad se ha producido una serie

de cambios sociales, económicos, culturales y de salud que ha llevado a la familia a alimentarse inadecuadamente por la serie de ocupaciones en el aspecto laboral, dejando a un lado los tiempos para alimentarse. Lo anteriormente mencionado conduce al consumo de alimentos y conservas enlatadas, así como comidas rápidas constituidas por compuestos químicos nada beneficiosos para la salud humana.

El consumo de grasas o lípidos representan el 35% de la dieta, es importante que se consuma grasas de origen vegetal, aceite de oliva, frutos secos, pescado, porque aportan con grasa poliinsaturadas y monoinsaturadas, que son los que protegen de enfermedades cardiovasculares. Las proteínas de origen animal como pescado, pollo, huevos, lácteos, así como los de origen vegetal tales como legumbres y cereales representan el 15% de la dieta, más de ello regula los niveles de glucosa en la sangre, transporta el oxígeno a la sangre y como reservorio de aminoácidos. Es indudable que alimentarse sanamente contribuye a mantener un excelente estado en su salud y mantiene el sistema inmunológico fuerte.

Dieta alimenticia

La dieta alimenticia es la cantidad de alimento que se consume diariamente necesaria para tener un equilibrio en nuestro organismo al estar correctamente alimentado. La dieta debe satisfacer las cantidades de nutrientes que necesita el organismo para así satisfacer los requerimientos energéticos, estructurales y de equilibrio; evidentemente se considera la labor y edad ya que estos factores influyen para que cada persona pueda regirse a una dieta acorde a ella. (Inga, F., 2007)

Estilos de Vida

Un estilo de vida saludable se refiere al actuar que tiene día a día una persona, que incida directamente en su estado de salud, dependiendo de su nivel de economía, político gubernamental y estado psicológico. El estilo de vida es una manera específica de vivir; combinando factores diversos como por ejemplo la cultura, que concretamente está relacionado con el lugar en donde viven las personas, factores religiosos,

preferencias y perspectivas (Gómez, y otros, 2016). Desde el punto de vista epidemiológico y de salud pública, estilo de vida y salud, son los comportamientos exclusivos que están relacionados con las enfermedades crónicas no transmisibles excepto el VIH/sida. Es la responsabilidad que tiene cada ser humano sobre su salud (Gómez, y otros, 2016).

Estilo de vida y su relación con los alimentos

(Riopelle, 2016), indica que se debe tener una dieta balanceada baja en grasa, condimentos y harinas; de igual forma indica que el consumo de alimentos puede estar influido por factores como la ansiedad y estrés ocasionando modificación de costumbres alimenticias. De igual manera indica que su ubicación geográfica y su capacidad adquisitiva influyen en el aumento o disminución para acceder a alimentos de buena calidad y en suficiente cantidad, de acuerdo con las costumbres alimenticias que posea y teniendo como efecto dietas inadecuadas que a su vez presentan problemas nutricionales relacionados con peso, edad y talla.

El estilo de vida positivo o negativo influyen directamente al estado de salud. Un estilo positivo hace referencia a un estilo de vida adecuado, saludable, bajo nivel de estrés, sensación de bienestar y disfrute de la vida. Por el contrario, se considera negativo cuando está asociado con el incremento de niveles de morbilidad. Depende de los estilos de vida que estén habituados para determinar el grado de salud en el que se encuentren o en el que estarán en un futuro tomando en cuenta la forma en que el individuo trabaje, descansa, su papel en el ámbito familiar, determinan el desarrollo salud-enfermedad (Rivas & Villarroel, 2015).

Condición Física

El presente trabajo investigativo se dará a conocer conceptos, elementos, características, beneficios y otros aspectos que sustenten el tema y los objetivos que se han planteado. La condición física se ha convertido en un tema de interés mundial donde el cuerpo de los humanos siente la necesidad de estar en movimiento mediante la práctica de actividades físicas, estos ejercicios se han venido perdiendo con el pasar

del tiempo por el sedentarismo mundial acompañado de la mala alimentación que se consume.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) la condición física es la habilidad de ejecutar una actividad muscular con el objetivo de tener un bienestar corporal, mental y social. La definición planteada por el organismo internacional sugiere que los seres humanos debemos mantener una serie de ejercicios o rutinas donde se ejecute el movimiento muscular de cualquier parte del cuerpo, esto permite que a nivel físico las personas gocen de una vida plena sin ningún problema que afecte su salud. Desde el aspecto psicológico, las actividades físicas incentivan a que el cerebro interactúe con el medio que se desarrolla la persona, los hemisferios responden a los ejercicios que se realicen dando a entender que todos los sentidos están activos para cualquier rendimiento físico.

La European Food Information Council (EFIC) (2016) señala a la condición física como el movimiento corporal voluntario que requiere energía para los diferentes niveles de trabajo que el cuerpo desarrolle. La condición física no solo abarca las prácticas deportivas, sino también las actividades que se realizan todos los días como el trabajo físico, desempeño, laboral, jugar, caminar, etc. Los equivalentes metabólicos permiten estimar que cantidad de energía consume el cuerpo para la ejecución de todas esas actividades, los niveles de este valor se incrementarán dependiendo el tipo de actividad que se realice. El acondicionamiento físico se ve ligado a la cultura de cada país comenzando de algo tan común como caminar hasta las que necesitan especialización como fútbol, natación y otras, que permiten el aprendizaje del medio en que se desarrollan y el rendimiento de nuestro cuerpo.

De acuerdo con Hernández (2018) la condición física es el estado activo de energía y vitalidad que lleva a las personas a realizar actividades diarias, disfrutar de su tiempo libre, resolver inconvenientes sin fatigarse y desarrollar la capacidad intelectual para tener una vida armoniosa y alegre. La relación que existe entre la salud y la condición física se ve condicionada a la cantidad y al tipo de actividad que se

ejecute periódicamente. Además, la energía se direcciona en beneficio de la salud mental, la cual ayuda a la reducción del estrés producido en la vida cotidiana permitiendo el desarrollo de actividades con un mejor estilo de vida.

Beneficios de una buena condición física para la salud

Se conoce que existen muchas formas para tener una óptima condición física desde unas con menos grado de intensidad hasta otras con un nivel elevado, principalmente se debe identificar qué actividad es apta para nuestro cuerpo y nos traerá beneficios notables a la salud, ya sea, por prevención (mejorar el estilo de vida) o para el tratamiento de enfermedades existentes. La salud cardiovascular se ve afectada al tener un estilo de vida sedentario, la buena condición física logra que el corazón tenga un mejor bombeo de sangre, mejora la adaptación metabólica y aumenta la capacidad pulmonar. Del mismo modo, con respecto a la prevención de enfermedades cardiovasculares, los hombres que llevan un estilo de vida activo bajan el riesgo de morir prematuramente por la mitad, mientras que para mujeres físicamente activas el riesgo disminuye solo entre un 30-40 %. (FAO, 2016)

La condición física es un elemento de prevención altamente efectivo y muy importante en varios aspectos para el desarrollo de la vida humana, tanto a nivel biológico, fisiológico, social y psicológico. A nivel biológico y fisiológico las actividades que se trabajan en sinergia con el movimiento corporal y gasto energético nos permiten el desarrollo integral de las capacidades físicas y cognitivas que ayudan al ser humano a desenvolverse en las rutinas de la vida cotidiana. Por otro lado, se encuentra la parte psicológica y social, las cuales juegan un papel importante a la hora de la formación de vínculos tanto afectivos como cognitivos en beneficio para la salud mental de individuos que la practican. (ODPHP, 2018)

Actividad Física

De acuerdo con Schwaneberg la actividad física se define como todo movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético y que produzca un

gasto energético como resultado (Schwaneberg, y otros, 2017). Es importante entender que capacidad y actividad físicas son términos diferentes, capacidad física tiene que ver con el grado de intensidad con que se efectúan los ejercicios, incluso las personas que ejecutan ejercicios de menor intensidad, de corta o larga duración, no poseen el mismo nivel de protección que la persona que practique un ejercicio de alta intensidad, aunque éstas duren menos (Lamotte, 2016).

Sobre los beneficios de la actividad física (Chirinos, Espino, Pillaca, & Aparco, 2017) afirman que la manera en que la actividad física influye sobre un adulto es reduciendo del 35% al 20% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, coronarias y cardíacas; la diabetes mellitus tipo 2, el síndrome de Raven, de igual forma ayuda al crecimiento de masa y fuerza de los músculos esqueléticos, también la activación neuromuscular. El riesgo de adquirir más de 25 padecimientos crónicos se reduce y también se mejora la salud de la persona en forma integral, a diferencia de las personas que tiene un estilo de vida sedentario (Keats, y otros, 2017). (Guiraud, y otros, 2017) menciona: la actividad física se la considera como un método no invasivo a nivel médico y, como un sistema eficiente para prevenir enfermedades cardíacas.

Salud

La condición propia y global de una buena calidad de vida y por ende de bienestar, es el resultante de unas óptimas condiciones biológicas, materiales psicológicos, sociales ambientales, culturales y organizacionales y un óptimo funcionamiento del sistema de salud. Su cumplimiento da la pauta para poder hablar de una condición física sana y permanecer sano, ejecutando cada una de ellas a plenitud su capacidad potencial en el transcurso de cada fase de la vida y en todas las actividades que el individuo desarrolle (Alcantara, 2008).

¿Cuál es la importancia de la salud?

La salud y su importancia se puede apreciar desde diferentes puntos de vista, generalmente cuando se habla de ésta, también se debe entender que existen dos

factores que se asocian para poder hablar de una vida sana como lo es un cuerpo sano en mente sana o viceversa. Es decir, una correcta salud es una condición, una relación mutua tanto entre cuerpo y mente en las que ambas están funcionando correctamente (Vita Point, 2020).

Entre los diferentes beneficios de poseer una vida saludable se puede citar al hecho de que el cuerpo humano adquiere la capacidad de liberarse de diferentes trastornos y complicaciones, en consecuencia, su expectativa de vida es mucho mayor evitando en lo posible la prevención de dolores y malestares.

1.4. Hipótesis

H1. La nutrición adecuada incide en la condición física de los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato

H2. La nutrición adecuada no incide en la condición física de los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Analizar la nutrición en la condición física de los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato.

1.5.2. Objetivos Específicos

Diagnosticar si la alimentación de los agentes de tránsito contiene los nutrientes específicos que necesita el organismo.

Establecer cuál es la condición física que presentan los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato.

Elaborar una propuesta para solucionar el problema sobre la nutrición y la condición física de los agentes de tránsito.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Materiales

Recursos Humanos

- 200 agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato.
- Investigador: Belén Martínez
- Tutora: Mg. Rosita Flores

Recursos institucionales

- Oficinas de la Agencia de tránsito de Ambato.

Recursos materiales

- Materiales de oficina
- Computadora
- Cámara web
- Impresiones
- Copias

2.2. Enfoque de la investigación

La investigación presenta una ruta cuali – cuantitativo, según Hernández-Sampieri (2017), manifiesta que es un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de la investigación, que implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, para su integración y discusión, realizando inferencias del producto de la información recabada y lograr un mayor entendimiento del problema planteado (p. 534). Se tomó este enfoque por la necesidad de integrar y analizar los datos que pueden ser medibles o no, para tener una perspectiva y profunda sobre la nutrición y la condición física, que fueron presentados en forma estadística, para formular una solución o propuesta apropiada.

2.2.1. Diseño de investigación

Investigación de Campo

Según Baena (2017), la investigación de campo permite recopilar y registrar de forma ordenada los datos de un tema planteado como objeto de estudio. La recolección de la información se realizó a los agentes de la Agencia de orden y control ciudadano de la ciudad de Ambato

Investigación bibliográfica-documental

Para Baena (2017), señala que la investigación bibliográfica-documental permite al investigador recabar información bibliográfica en diferentes repositorios. Para la investigación se utilizó libros, expedientes, informes, artículos científicos, revistas, que contengan información teórica de cada una de las variables: Nutrición y condición física, para tener un juicio de la temática y tomar la mejor decisión en el planteamiento de la propuesta.

2.2.2. Tipos o niveles de la investigación

Nivel exploratorio

Este nivel permitió a la investigadora ponerse en con el problema sobre la nutrición y la condición física de los agentes de tránsito agentes de la Agencia de orden y control ciudadano de la ciudad de Ambato, que poco o nada había sido abordado. La técnica de la recolección de la información fue la observación directa.

Nivel descriptivo

La investigadora a través de aplicar la técnica de la encuesta a los agentes de tránsito de la Agencia del Control ciudadano de la ciudad de Ambato pudo determinar el comportamiento del problema sobre la nutrición y la condición física dentro del contexto en el cual se desarrolla, es decir en sus instalaciones.

Nivel correlacional

Conocido también como Asociación de variables, el cual permite determinar la incidencia de la Variable Independiente sobre la variable dependiente, es decir como la nutrición tiene relación directa sobre la condición física de los agentes.

2.2.3. Población y muestra de estudio

2.2.3.1. Población

Según Arias-Gómez, et al (2016), señala que población es un conjunto de personas, casos, fenómenos limitados con características comunes y son accesibles para la realización de la investigación. En la investigación la población utilizada consta de 200 agentes de tránsito de la Agencia del Control ciudadano de la ciudad de Ambato, distribuidos así:

Tabla 1. Población de agentes

Personas	Frecuencia	Porcentaje
Agentes hombres	160	80%
Agentes mujeres	40	20%
Total:	200	100%

Elaborado por: Belén Martínez

Fuente: Dirección de Tránsito de Ambato

2.2.3.2. Muestra

Hernández-Sampieri & Fernández (2010), manifiesta:

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población es el subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población. (...) En realidad, pocas veces es posible medir a toda la población, por lo que se obtiene o selecciona

una muestra y, desde luego, se pretende que este subconjunto sea un reflejo fiel del conjunto de la población (p. 175).

Por ser la población grande, se procedió a sacar una muestra aplicando la siguiente formula:

Datos:

n= tamaño de la muestra

K= nivel de confianza 95%

P= probabilidad de éxito 50%

Q= probabilidad de fracaso 50%

N= tamaño de población 1407

E= nivel de error 5%

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N - 1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$
$$n = \frac{0.25 \times 200}{(200 - 1) \frac{(0.05)^2}{(2)^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{50}{(199) \frac{(0.05)^2}{(2)^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{50}{0.374}$$

$$n = 133.6 = 134 \text{ agentes}$$

Una vez aplicada la formula, se determinó que son 134 agentes de la de tránsito de la Agencia del Control ciudadano de la ciudad de Ambato.

2.2.4. Operacionalización de las variables

Variable Independiente: Nutrición

Tabla 2. Operacionalización de la Variable Independiente

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
V.I. Nutrición es el conjunto de procesos biológicos, por los que el organismo recibe, transforma y utiliza elementos químicos contenidos en los alimentos (López, 2005).	Procesos biológicos	Mecanismos genéticos Transformación química Modificación proteica	¿En la nutrición de las personas existen mecanismos genéticos que ocurren como procesos biológicos? ¿En la nutrición se producen transformaciones químicas como procesos biológicos? ¿Las modificaciones proteicas son procesos biológicos que se producen en la nutrición?	Técnicas Encuesta Instrumentos Cuestionario
	Transformación de elementos químicos	Reactivos Productos	¿En la nutrición se producen transformaciones de elementos químicos mediante reactivo? ¿Los productos que se consiguen en la nutrición son mediante transformación de elementos químicos?	

Elaborado por: Belén Martínez

Fuente: Fundamentación teórica

Variable Dependiente: Condición Física

Tabla 3. Operacionalización de la Variable Dependiente

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
V.D. Condición física es la habilidad de ejecutar una actividad muscular con el objetivo de tener un bienestar corporal, mental y social (OMS, 2016)	Actividad muscular	Idiomuscular	¿En la condición física de las personas se produce contracciones como actividades que realizan los músculos?	Técnicas Encuesta Instrumentos Cuestionario
	Bienestar Corporal	Armonía Equilibrio	¿Cuándo se refleja armonía y equilibrio dentro de la condición física se siente un bienestar corporal?	
	Bienestar mental	Pensamientos Sentimientos	¿Cuándo se mantiene una condición física adecuada se desarrolla los pensamientos y sentimientos como un bienestar mental en las personas?	
	Bienestar social	Calidad de vida	¿El bienestar social de una persona se refleja en su condición física, manteniendo una calidad de vida?	

Elaborado por: Belén Martínez

Fuente: Fundamentación teórica

2.2.5. Técnicas e instrumentos de investigación

Encuesta

Thompson, (2012), señala que la encuesta es una técnica de investigación que consiste en obtener información de personas mediante el uso de cuestionarios diseñados en forma previa para obtener información específica (p. 157).

El cuestionario fue aplicado a los agentes de la Agencia del Control ciudadano de la ciudad de Ambato.

2.2.6. Plan de recolección de la información

Tabla 4. Recolección de Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para conseguir los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas?	Agentes de tránsito
3. ¿Sobre qué aspectos?	La nutrición y condición física
4. ¿Quién?	Belén Martínez
5. ¿Cuándo?	2021
6. ¿Dónde?	Agencia del Control ciudadano de la ciudad de Ambato.
7. ¿Cuántas veces?	Una vez
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9. ¿Con qué?	Cuestionario
10. ¿En qué situación?	En las oficinas de la Agencia

Elaborado por: Belén Martínez

En la investigación se obtuvo información de la muestra planteada dentro del objeto de estudio y así ejecutar una revisión crítica de la información, para filtrarla y tabularla con el fin de elaborar una representación gráfica mediante una síntesis de los datos arrojados en la encuesta. Se destacó los objetivos planteados y así realizar la verificación de la hipótesis mediante la utilización del método estadístico chi cuadrado. Planteando una relación del marco teórico con las variables.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

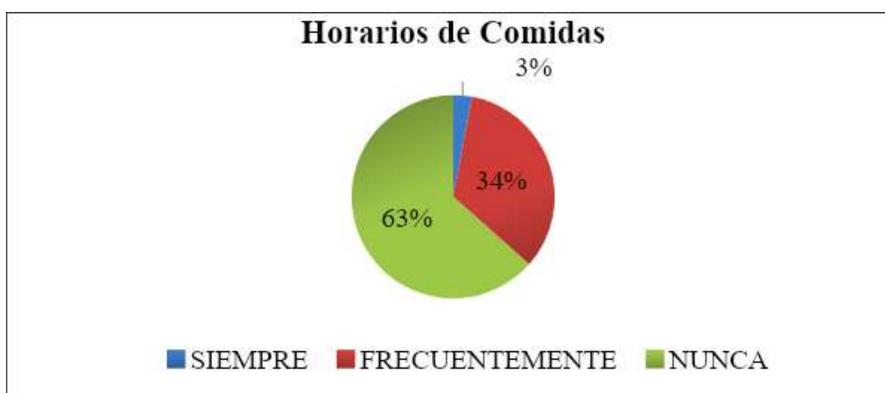
3.1. Análisis de los resultados y discusión

3.1.1. Análisis de resultados

Encuesta dirigida a los agentes de la Agencia del Control ciudadano de la ciudad de Ambato.

1. ¿Usted tiene un horario establecido para sus tres comidas diarias?

Gráfico 1. Horarios de comida



Elaborado por: Belén Martínez
Fuente: Encuesta

Interpretación

La mayoría de los encuestados manifiestan que nunca tienen horarios establecidos para sus tres comidas, debido a que generalmente están laborando en el momento en el que deberían estar listos para alimentarse, por otra parte, la ubicación en la que están desarrollando sus actividades hace que sea difícil encontrar un lugar cercano y/o adecuado que preste los servicios de alimentación aptos para los señores agentes de tránsito.

2. ¿Considera que su alimentación diaria contiene los elementos nutritivos que usted necesita para cumplir sus actividades?

Gráfico 2. Alimentación y actividades diarias



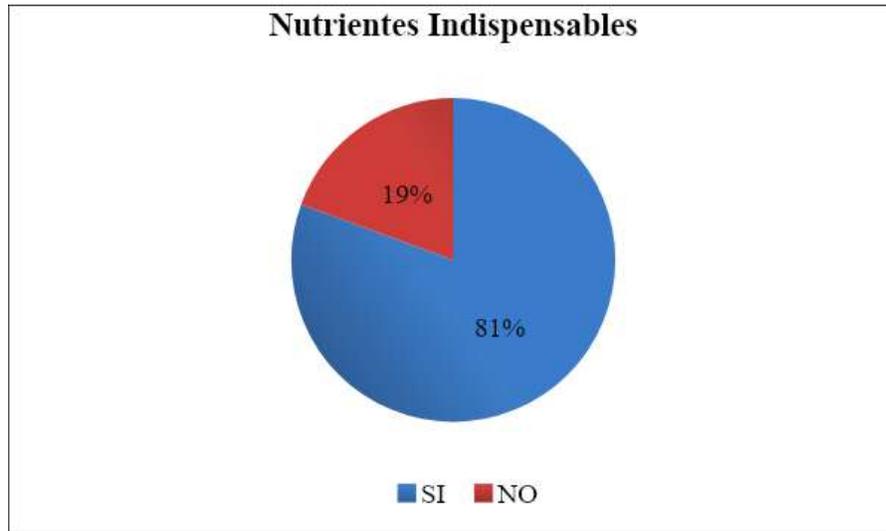
Elaborado por: Belén Martínez
Fuente: Encuesta

Interpretación

Mayoritariamente los individuos encuestados coinciden que su alimentación no aporta los nutrientes requeridos por su organismo para poder desarrollar sus actividades, debido a que no cuentan con los conocimientos necesarios y personalizados para poder calcular las calorías que cada individuo necesita para el desarrollo efectivo de sus labores, desconocen cuáles son en verdad sus requerimientos nutricionales.

3. ¿Conoce que nutrientes son indispensables que debe consumir en su alimentación diaria?

Gráfico 3. Nutrientes Indispensable



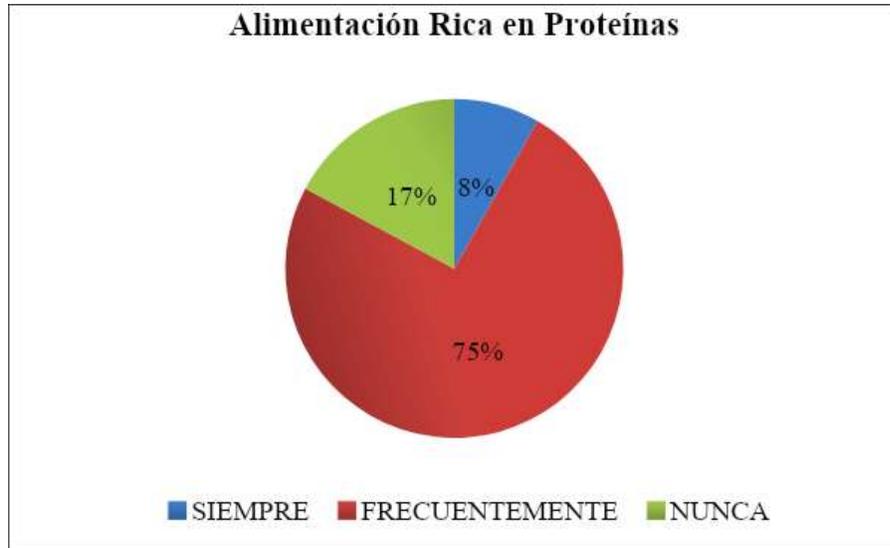
Elaborado por: Belén Martínez
Fuente: Encuesta

Interpretación

El desconocimiento de los nutrientes esenciales e imprescindibles en una alimentación diaria está presente en una buena parte de las personas participantes en esta encuesta, lo atribuyen, en gran medida al poco interés que los mismos participantes prestan al tema nutricional, sumado al hecho de que la agencia de control para la cual trabajan tampoco ha mostrado mayor énfasis en capacitar a los agentes de tránsito.

4. ¿La alimentación que usted consume es rica en proteínas?

Gráfico 4. Alimentación Rica en Proteínas



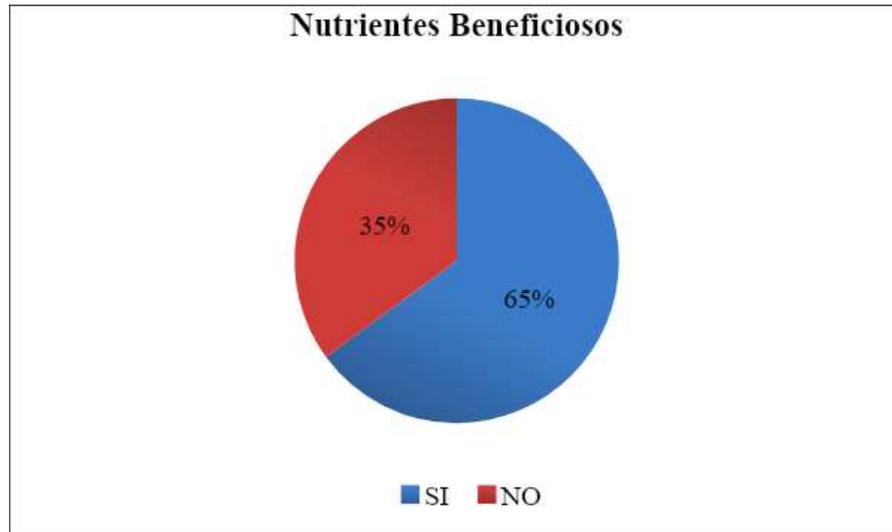
Elaborado por: Belén Martínez
Fuente: Encuesta

Interpretación

Específicamente el tema de las proteínas y su ingesta cuenta con un mayor conocimiento por parte de los individuos encuestados, ya que un gran grupo de personas, consideran que su ingesta de proteínas diarias es rica en su cantidad, esto lo atribuyen a que el volumen de alimento servido está directamente ligado a la calidad de este.

5. ¿Conoce que los alimentos que consume son transformados en nutrientes en beneficio de su salud?

Gráfico 5. Nutrientes beneficiosos



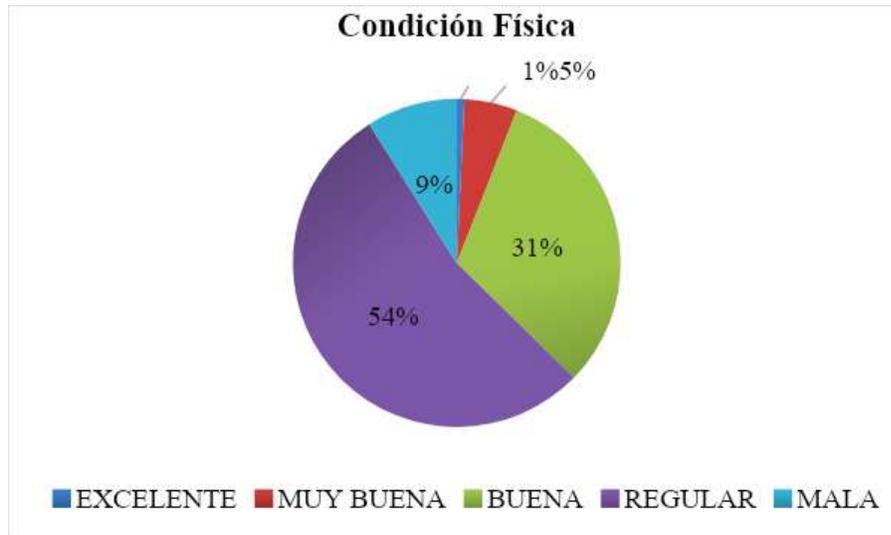
Elaborado por: Belén Martínez
Fuente: Encuesta

Interpretación

Gran cantidad de individuos sujetos a esta encuesta desconocen completamente sobre los beneficios de los nutrientes presentes en los alimentos que consumen y de su aprovechamiento para las funciones de su cuerpo, este desconocimiento lo atribuyen a la poca información recolectada por parte de los mismos participantes del cuestionario; así como, del poco interés.

6. ¿Cómo considera su condición física?

Gráfico 6. Condición Física



Elaborado por: Belén Martínez

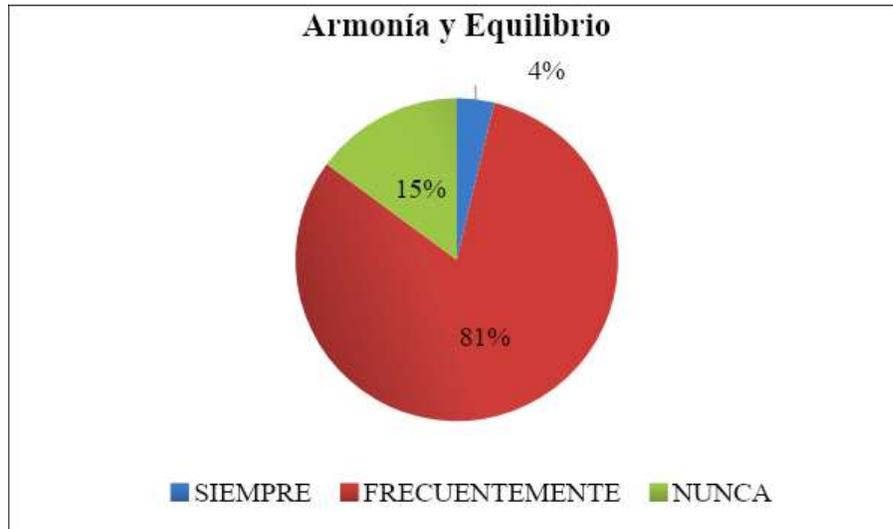
Fuente: Encuesta

Interpretación

En su mayoría los encuestados manifiestan que su condición física es regular, para que su condición física sea regular pueden incidir varios factores de los cuales se pueden citar que los agentes no tienen una preparación física adecuada, también puede influir una deficiente alimentación.

7. ¿Considera que su condición física le da una sensación de armonía y equilibrio en sus actividades diarias, lo que le produce un bienestar corporal y psicológico?

Gráfico 7. Armonía y Equilibrio



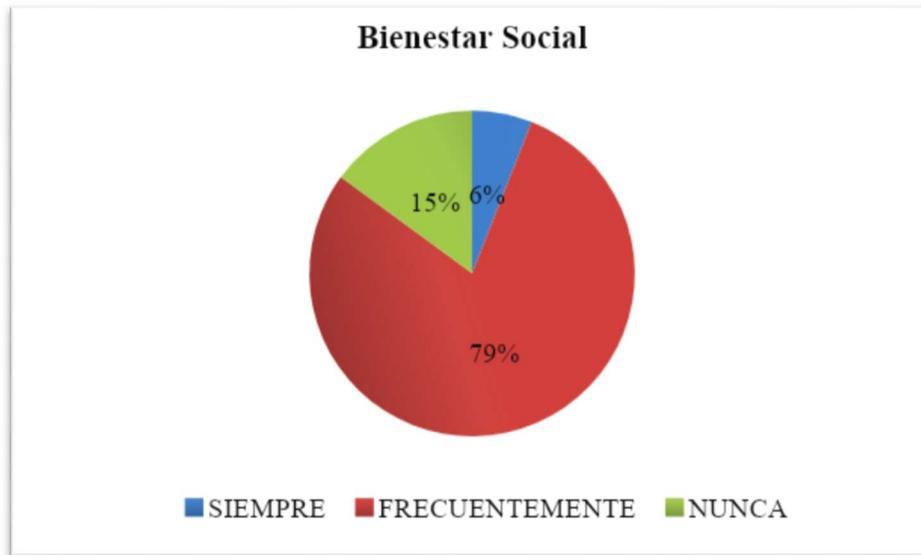
Elaborado por: Belén Martínez
Fuente: Encuesta

Interpretación

Los encuestados afirman que frecuentemente sienten un estado de armonía y equilibrio en sus funciones diarias, ya que perciben un desempeño de sus labores de cabalidad y eficiencia en sus diferentes lugares de trabajo.

8. ¿Su condición física le permite un bienestar social a través de su calidad de vida que lleva?

Gráfico 8. Bienestar Social



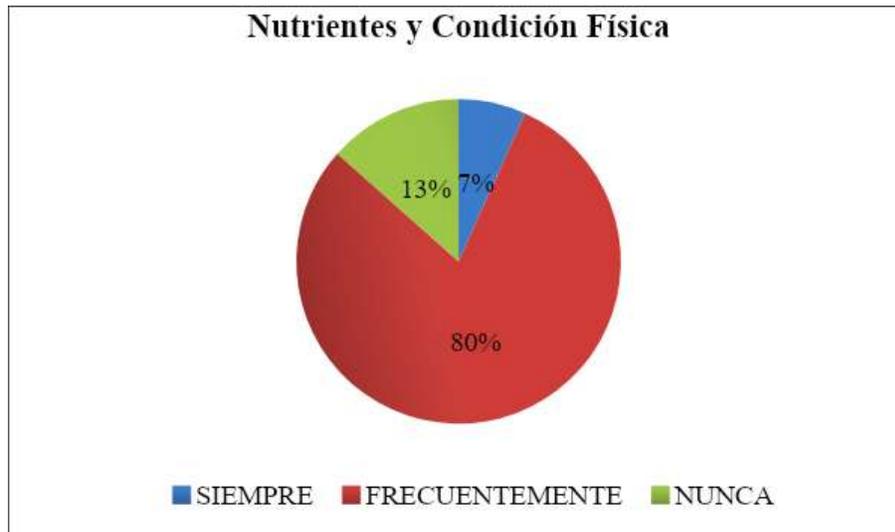
Elaborado por: Belén Martínez
Fuente: Encuesta

Interpretación

Los señores Agentes de Tránsito en su mayoría consideran que su condición física les permite tener un buen bienestar social lo cual incide directamente en su estilo de vida; puesto que, aseveran que al mantener su condición física en óptimas condiciones podrán trabajar de manera óptima en los diferentes puntos de trabajo de la Agencia de Orden y Control Ciudadano.

9. ¿Considera que la calidad de alimentación que posee asegura los nutrientes necesarios para mantener una condición física adecuada?

Gráfico 9. Nutrientes Requeridos



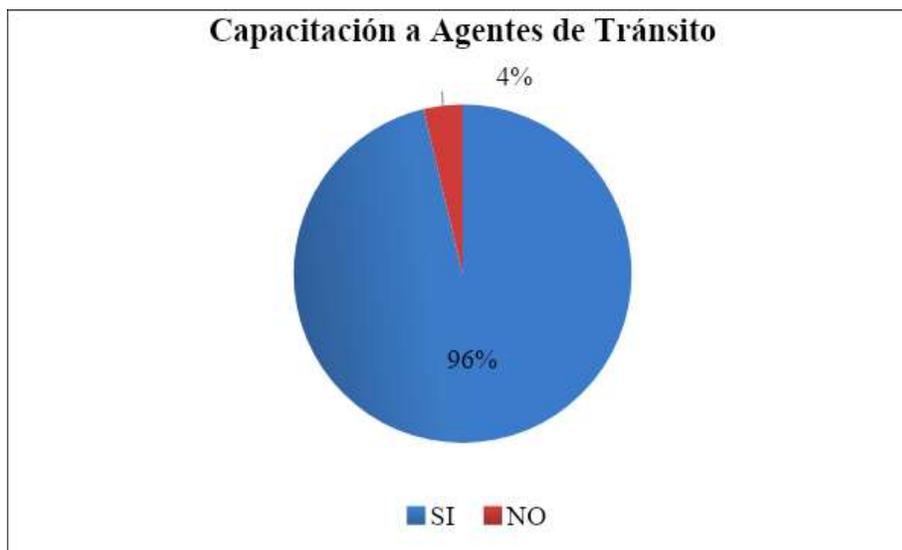
Elaborado por: Belén Martínez
Fuente: Encuesta

Interpretación

Los nutrientes necesarios y requeridos para el correcto desempeño corporal mediante una nutrición balanceada es un punto que la mayoría de los encuestados consideran que no lo realizan frecuentemente, debido a que, al laborar en varios sectores de la ciudad y sus periferias, no tienen acceso a un menú más amplio de alimentos por consiguiente es difícil poder obtener los nutrientes necesarios para su buena alimentación del día a día.

10. ¿Considera que la Agencia del Control ciudadano de la ciudad de Ambato, debe capacitar a sus agentes sobre la calidad de alimentación que deben poseer para asegurar una excelente condición física?

Gráfico 10. Capacitación



Elaborado por: Belén Martínez
Fuente: Encuesta

Interpretación

Una mayoría significativa, responden a la encuesta aseguran que son necesarias capacitaciones continuas por parte de la Agencia de Orden y Control Ciudadano, para la cual prestan sus servicios. Con la formación debida podrán acceder al conocimiento en cuanto a sus requerimientos alimenticios, según su actividad, estado de salud y su biotipo para poder tener un correcto desempeño en sus labores diarias y a la postre contar con una óptima condición física.

3.1.2. Discusión

Con respecto a la nutrición los agentes de tránsito, en su mayoría están seguros de que al no encontrar en su alimentación diaria todos los aspectos nutricionales requeridos por su cuerpo para mantener un equilibrio relacionado con sus actividades diarias, son necesarias las capacitaciones, para que cada individuo tenga la capacidad de cubrir sus propios requerimientos; de tal forma, que sea un ente productivo en la institución. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la nutrición es la acción de alimentarse en estrecha relación con los requisitos dietéticos del organismo. Agrega también, una óptima ingesta de alimentos que sea correcta en cantidad, en nutrientes y el ejercicio habitual, son elementos primordiales para tener una buena salud, en contraste la mala alimentación reduce inmunidad del organismo, corre el riesgo de ser más vulnerable a enfermedades, cambios negativos en el desarrollo mental y físico, y reducción de la productividad (Oliveira, K, & Zanette, 2015).

La falta de información acerca de la necesidad nutricional de los señores agentes de tránsito en su dieta diaria hace que tengan un déficit nutritivo pues no conocen exactamente qué es lo que están consumiendo, desde el aspecto dietético y aceptan su grado de responsabilidad y apatía en cuanto al tema. El estado nutricional está conformado por una variedad de elementos no orgánicos; entre los factores más influyentes en la alimentación humana constan: económicos, sociales, culturales, psicológicos, por tal motivo su régimen alimenticio estará integrada por los alimentos que habitualmente prefiera. La nutrición no es una acción estática, si no, más bien, cambiante; ya que varía entre las características personales y únicas de cada individuo. Variantes en su dieta, actividades físicas y laborales diarias y/o condición fisiológica, así como patológica (Undea, 2018).

En lo concerniente a la condición física de los agentes de tránsito del cantón Ambato consideran que sus buenas aptitudes físicas inciden grandemente en una estabilidad social, laboral, económica etc. Lo cual les genera una sensación de confortabilidad por tal motivo el deseo de mantener y de ser necesario mejorar su

estado físico actual, por el motivo de que es necesario por la propia naturaleza de sus funciones. Según (Cabello, 2018) el hábito de realizar varios tipos de actividades físicas desde una temprana edad, beneficia a la persona de varias formas, entre ellas se puede encontrar beneficios fisiológicos los cuales influye con la disminución de riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares, beneficios psicológicos los cuales se relacionan a un buen estado anímico y beneficios sociales los cuales incentivan a la obtención de independencia del individuo, así como a su integración a la sociedad.

Acorde con la condición física y la autopercepción de los Sres. Agentes de Tránsito, la cual, por cierto, mayormente la consideran de forma regular. Desconocen los motivos por los cuales auto perciben de esa manera a su condición física; por tal motivo en un consenso general piensan una buena opción, las capacitaciones continuas con el fin de conocer acerca de sus propias capacidades y el buen desenvolvimiento y desempeño físico. Se la cataloga como la capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación; cada una de estas actividades debe compensar a la otra. Se encuentra vinculada a la capacidad de resistencia, por ejemplo, el ejecutar un ejercicio intenso durante un tiempo extenso, velocidad, al efectuar determinada actividad en el menor periodo que sea posible, flexibilidad que se refiere al mayor rango recorrido por sus articulaciones y fuerza, al vencer una resistencia. Deivy, F; & Fonseca C; 2015 cita a (ACSM, 2002).

3.2. Verificación de hipótesis

Es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Frecuencias Observadas

Tabla 5. Distribución Observada

1. ¿Ud. tiene un horario establecido para sus tres comidas diarias?	4	45	85	134
4. ¿La alimentación que usted consume es rica en proteínas?	11	100	23	134
7. ¿Considera que su condición física le da una sensación de armonía y equilibrio en sus actividades diarias, lo que le produce un bienestar corporal y psicológico?	5	109	20	134
9. ¿Considera que la calidad de alimentación que posee asegura los nutrientes necesarios para mantener una condición física adecuada?	9	107	18	134
SUBTOTAL	29	361	146	536

Elaborado por: Belén Martínez

Frecuencias Esperadas

Tabla 6. Distribución Esperada

ALTERNATIVA				
1. ¿Ud. tiene un horario establecido para sus tres comidas diarias?	7,25	90,25	36,5	134
4. ¿La alimentación que usted consume es rica en proteínas?	7,25	90,25	36,5	134

7. ¿Considera que su condición física le da una sensación de armonía y equilibrio en sus actividades diarias, lo que le produce un bienestar corporal y psicológico?	7,25	90,25	36,5	134
9. ¿Considera que la calidad de alimentación que posee asegura los nutrientes necesarios para mantener una condición física adecuada?	7,25	90,25	36,5	134
SUBTOTAL	29	361	146	536

Elaborado por: Belén Martínez

Comprobación de CHI 2

Tabla 7. Cálculo de Chi Cuadrado

o	e	o-e	(o-e)²	(o-e)²/e
4	7,25	-3,25	10,56	1,46
45	90,25	-45,25	2047,56	22,69
85	36,5	48,5	2352,25	64,45
11	7,25	3,75	14,06	1,94
100	90,25	9,75	95,06	1,05
23	36,5	-13,5	182,25	4,99
5	7,25	-2,25	5,06	0,70
109	90,25	18,75	351,56	3,90
20	36,5	-16,5	272,25	7,46
9	7,25	1,75	3,06	0,42
107	90,25	16,75	280,56	3,11
18	36,5	-18,5	342,25	9,38
				121,54

Elaborado por: Belén Martínez

Modelo Lógico

H1. La nutrición adecuada incide en la condición física de los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato.

H2. La nutrición adecuada no incide en la condición física de los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato.

Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$X^2 = \sum \left(\frac{(O-E)^2}{E} \right)$$

En donde:

X^2 = Chi-cuadrado

\sum = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

Nivel de Significación y Regla de Decisión

Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

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

$$GL = (4-1) (3-1)$$

$$GL = 3*2$$

$$GL = 6$$

Grado de significación

$$\infty = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada- frecuencias esperadas

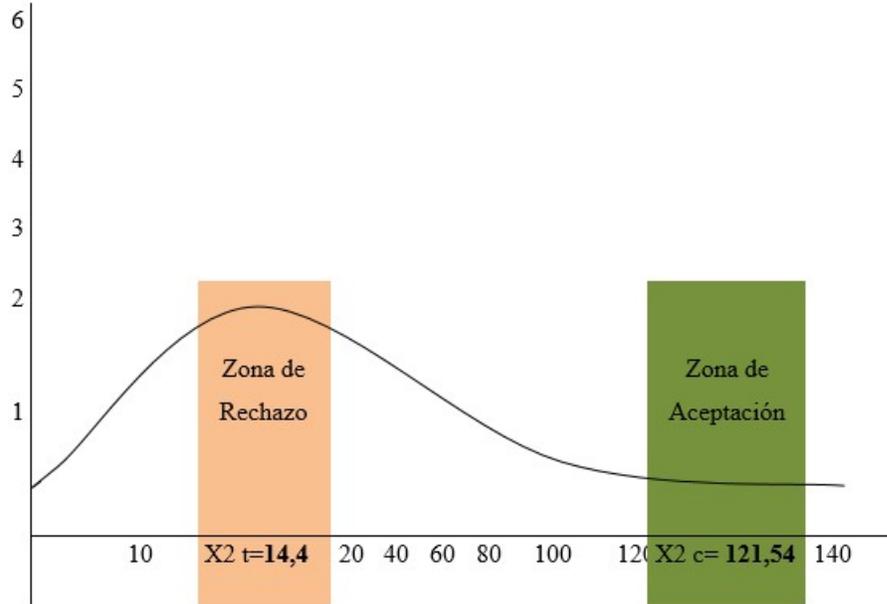
O-E² = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

O-E²/E = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

Conclusión

El valor de $X^2 t = 14,4 < X^2 c = 121,54$, de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: La nutrición adecuada incide en la condición física de los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato.

Gráfico 11. Campana de Gaus



Elaborado por: Belén Martínez

Tabla 8. Verificación de Hipótesis

G. L	NIVELES				
	0.01	0.02	0.05	0.1	0.2
G. L	0.995	0.99	0.975	0.95	0.90
1	7.88	6.63	5.02	3.84	2.71
2	10.6	9.21	7.38	5.99	4.61
3	12.8	11.3	9.35	7.81	6.25
4	14.9	13.3	11.1	9.49	7.78
5	16.7	15.1	12.8	11.1	9.24
6	18.5	16.8	14.4	12.6	10.6
7	20.3	18.5	16.0	14.1	12.0
8	22.0	20.1	17.5	15.5	13.4

Elaborado por: Belén Martínez

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

Se diagnosticó que los agentes de tránsito de la Agencia de orden y control del cantón Ambato, en su alimentación diaria no consumen nutrientes específicos que necesita el organismo, esto se debe a que no tienen un horario establecido para sus tres comidas días, sus horarios extensos o rotativos no permite tener horarios establecidos para cada día. Consumen alimentos en donde se encuentren laborando, sin saber que presentación o preparación tengan, con condimentos que hacen daño a la salud humana, en los peores casos ingieren comida chatarra, que en ningún caso contienen los nutrientes que todo organismo necesita para tener una buena salud, considerando su trabajo arduo y cansancio mental y físico.

Se estableció que la condición física que presentan los agentes de tránsito de la agencia de orden y control ciudadano del cantón Ambato, no es la adecuada, se observa sobrepeso en un porcentaje de personas tanto hombres como mujeres, presentan niveles de trastornos alimenticios, que conlleva a desarrollar enfermedades como gastritis, ansiedad, presión arterial, todo esto por el consumo inadecuado de alimentos, que en su mayoría contiene grasas saturadas, exceso de carbohidratos, que aumenta los triglicéridos, colesterol, entre otros, en general alteraciones de su calidad en su salud.

Se determinó que en la Agencia de orden y control no cuenta con una guía sobre nutrición y la condición física de sus miembros, para que se consuman alimentos ricos en nutrientes como proteínas, fibras, para mantener un estado de salud y sobre todo que la condición física sea la adecuada considerando su trabajo que es eminentemente físico, y si esto no ocurre la presencia de enfermedades por trastornos alimenticios seguirán aumentando a diario, y los problemas en la salud serán más significativos, que será en perjuicio personal e institucional.

4.2. Recomendaciones

La alimentación de los agentes de tránsito de la agencia de orden y control del cantón Ambato, debe tener un régimen de alimentación adecuado y disciplinado, se debe planificar horarios flexibles para que se pueda en lo posible respetar los horarios de comida que el cuerpo humano necesita, sugerir un ritmo alimenticios que sean consumidos de forma correcta ricos en proteínas, fibras, entre otros, que vaya en beneficio directo para mantener un estado de salud en condiciones óptimas que vaya en relación directa con el trabajo que realizan los agentes sean hombres o mujeres.

Se debe planificar jornadas deportivas de mantenimiento de la condición física de los agentes, con horarios que permita la asistencia de todo el personal que labora, mediante horarios rotativos que no interfiera las actividades laborales diarias, considerando que los agentes están expuestos a diferentes situaciones en su diario laboral, el estrés no debe ser el factor principal en la generación de trastornos alimenticios, como sobrepeso, obesidad, anorexias, bulimias, entre otras enfermedades que pueden perjudicar en su salud misma.

La agencia de orden y control de tránsito debe seguir adecuadamente la guía de nutrición, para que sea aplicada o seguida todas las indicaciones o direccionamientos en forma disciplinada, se podrá encontrar que los agentes deben tener una alimentación adecuada, que contenga los nutrientes específicos que el organismos necesita, pero sobre todo en lo posible se respete los horarios de los desayunos, almuerzo y meriendas, o por lo menos se respete las horas de intervalo de comida en comida, con eso evitar inconvenientes en el desempeño laboral de los agentes de tránsito, un área álgida en la movilidad de transporte de los ciudadanos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACSM. (2002). El valor e importancia del acondicionamiento muscular.
- Alcantara, G. (26 de septiembre de 2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Obtenido de Universitaria de Investigación: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
- Aleman, G., Aleman, R., & Amador, C. (2015). Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de Deportistas de la Unan-Managua, Octubre 2014 a Marzo de 2015. Managua: UNAN.
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M., & Miranda-Navales, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Rev Alerg Méx*, 201-206.
- Baena, G. (2017). Metodología de la Investigación. México: Grupo Patria.
- Barahonaa, N. (2017). Estilos de Vida, Hábitos de Alimentación y su Relación con el Estado Nutricional de los Docentes de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Ambato: UTA.
- Cabello, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” . San Juan de Miraflores: Universidad César Vallejo.
- Campos del Portillo, R., Palma, S., García, N., Riobo, P., & García, P. &. (2015). Valoración del estado nutricional en el entorno asistencial en España. *Nutrición comunitaria*, 195-206.
- Carughi, D. (2015). Aspectos Morfológicos y Niveles de Condición Física de los Estudiantes de la Especialidad de Educación Física del Régimen Regular de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle-2015. Lima - Perú: UNAE.
- Chico, V. (2015). Valoración de los hábitos alimenticios, actividad física y su relación con el estado nutricional de una población mixta de adolescentes del tercer año de bachillerato del colegio Aníbal Salgado Ruiz del cantón Tisaleo. Ambato: UTA.

- Chirinos, K., Espino, L., Pillaca, J., & Aparco, J. (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 28-35.
- FAO, O. d. (2016). *Panorama de Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe*. FAO.
- Fehrman, P., Delgado, C., Fuentes, J, Hidalgo, A., Quintana, C., . . . Durán, S. (2016). Asociación entre Autopercepción de Imagen Corporal y Patrones Alimentarios. *Nutricion Hospitalaria*, 6.
- Galarza, M. G. (2016). *Prevalencia de la inactividad física en la población ecuatoriana laboralmente activa: Análisis de políticas y programas*. Universidad San Francisco de Quito. Quito: Ciencias de la Salud.
- Godoy, A., Valdés, P., Fariña, C., Carcamo, F., Medina, B., Menese, E., . . . & Durán, S. (2015). Asociación entre la condición física, estado nutricional y rendimiento. *Nutrición Hospitalaria*, 1726.
- Gómez, R., Camargo Bravo, A., García Jiménez, M., Estrada Pérez, J., Calderón Murillo, A., & Saucillo Vela, B. (2016). Estilo de vida y problemas de salud de los docentes universitarios. *Revista Médica Electrónica PortalesMedicos.com*.
- Guiraud, T., Labrune, M., Besnier, F., Sénard, J. R., Laroche, D., & Gremeaux, V. (2017). Whole-body strength training with Huber Motion Lab and traditional strength training in cardiac rehabilitation : A randomized controlled study. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 20–26.
- Hernández, O. (2018). *La condición física, hábitos de vida y salud del alumnado*. Tesis doctoral, Universidad de las Palmas de Gran Canaria, España.
- Hernández-Sampieri, R. (2017). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Fernández, C. &. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F: McGraw-Hill.
- Keats, M., Cui, Y., DeClercq, V., Dummer, T., Forbes, C., Grandy, S., & Parker, L. (2017). Multimorbidity in Atlantic Canada and association with low levels of physical activity. *Preventive Medicine*, 326–331.

- Krammer, J. (2004). Una dieta espiritual para alimnetar el alma. RBA.
- Laguna Camacho, A. (2015). Hábitos alimenticios, peso y metabolismo. México: UAM.
- Lamotte, M. (2016). Factores de riesgo cardiovascular y actividad física. Kinesiterapia - Medicina Física, 1-7.
- Ledo, M., De Luis, D., González, M., Izaola, O., Conde, R., & Aller, R. (2011). Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. Nutrición Hospitalaria.
- López, M. (2005). Alimentación y nutrición. Madri: Ediciones Díaz de Santos .
- Lorenzini, R., Betancur, D., Chel, L., Segura, M., & Castellanos, A. (2015). Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. Nutrición Hospitalaria, 100.
- Martínez, J., Roman, C., & Candela, B. (2020). Entre los más altos de España. El estado nutricional en las Canarias occidentales: cohortes masculinas de 1860-1915. Scielo, 46.
- ODPHP, O. o. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Healthy and Happy. ODPHP.
- Oliveira, C., K, V., & Zanette, C. (2015). Efeitos do estresse oxidativo e o uso de suplementacao entre atletas. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 09 (53).
- OMS, O. M. (2016). Relaciones entre los programas de salud. Murcia: Health Reports.
- Paredes, R. (2016). Estudio De La Condición Física De Los Estudiantes Del 3 Nivel De Bachillerato De La Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” De La Ciudad De Otavalo En El Periodo 2015- 2016. Ibarra: UTN.
- Riopelle, L. (2016). Cuidado de Enfermería: Un Proceso Centrado en las necesidades de las Personas. México.
- Rivas, R., & Villarroel, A. (2015). Estilo de vida de cuatro Docentes y su Incidencia en el Entorno Profesional: Caso Escuela Técnica Robinsoniana “Emilio Tébar Carrasco”. Cumaná: UONS.

- Rodriguez, A., Arias, E., Espinosa, A., & A, Y. (2021). Método HITT: Una herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes. *Conecta Libertad*, 84.
- Ruiz, A. (2015). Evaluación y Valoración de los Hábitos y Estilos de Vida Determinantes de Salud, y del Estado Nutricional en los Adolescentes de CEUTA. Granada: Universidad de Granada. Tesis Doctorales.
- Sáenz, J. (2018). Estilos de Aprendizaje y Métodos de Enseñanza. Madrid: UNED.
- Sanchez, A., & Izquierdo, T. (2021). Factores socioeconómicos que influyen en la salud nutricional y actividad física. *Retos*, 14.
- Sánchez-Mata, M., & Alejandro, S. &. (2017). Evaluación del estado nutricional de adolescentes. *Ciencia UNEMI*, 4-5.
- Schwaneberg, T., Weymar, F., Ulbricht, S., Dörr, M., Hoffmann, W., & Berg, N. V. (2017). Relationship between objectively measured intensity of physical. *Preventive Medicine* , 162–168.
- Thompson. (2012). Conozca cuál es la definición de uno de los métodos más utilizados en la investigación de mercados: La Encuesta.
- Undea, D. (2018). Estudio de comparación de patrones alimentarios bases en Barcelona- Medical. Obtenido de Guía nutricional Madrid: <http://revista.nutricion.org/PDF/XXI-JORNADAS-2018.pdf>
- Valencia, E. (2018). La Actividad Física y Su Incidencia con el Rendimiento Académico, en Estudiantes de Sexto y Séptimo Semestre de Terapia Física De La Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ecuador: PUCE.
- Vita Point. (11 de Octubre de 2020). Obtenido de <https://www.vitapointperu.com/2020/10/11/cual-es-la-importancia-de-la-salud/>

ANEXOS

Anexo 1

Guía Nutricional para los Agentes de Tránsito



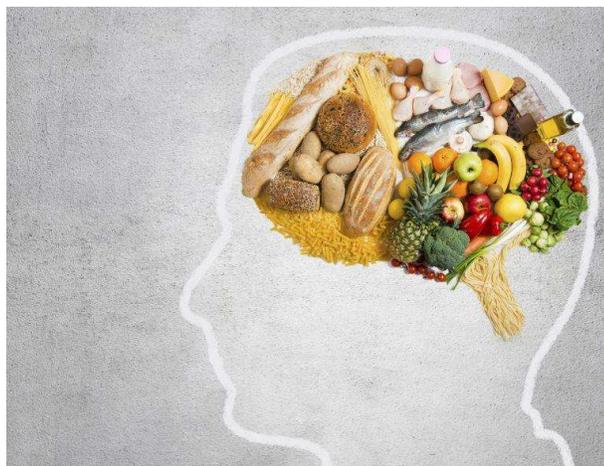
Introducción.

La Primera Conferencia Internacional sobre Nutrición se realizó en Roma en 1992, apoyada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura junto con la Organización Mundial de la Salud, comprometieron a los gobiernos a promover acciones que incentiven el consumo de alimentos nutritivos y mejorar el estado de salud de la población, por medio de un cambio de óptica en cuanto a los alimentos consumidos, se enfocaron en el establecimiento de guías alimentarias basadas en alimentos. Estas guías sirven como referencia nacional, dependiendo el país miembro en donde vayan a ser aplicadas; puesto que también deben considerarse puntos tales como: problemática de salud con el fin de eliminar el hambre y muertes, además de ayudar a la reducción de enfermedades causadas por la malnutrición.

Guía Alimentaria.

Las Guías Alimentarias (GA) son todos los instrumentos que traducen e integran los conocimientos científicos, así como los hábitos alimentarios de toda una población, orienta para poder seleccionar un patrón alimentario con la finalidad de promover un estilo de vida sana. Para llegar a los propósitos ya señalados, las GA deben afianzar los hábitos y prácticas que estén adecuadamente organizados para una correcta nutrición, incentivar un cambio en las conductas que sean perjudiciales inadecuadas e integrar nuevos alimentos en las prácticas de alimentación cotidiana; es decir adquirir una práctica alimenticia beneficiosa y saludable para el individuo.

Las GA tienen sus fundamentos en las necesidades energéticas y nutritivas, tomando en cuenta aspectos de género, edad, actividad física, estado fisiológico etc. De igual forma, considera la distribución de los nutrientes en la alimentación, alimentos fuente, estado de salud, el ambiente socioeconómico y cultural del país en donde se apliquen las guías alimenticias.



El propósito de las Guías Alimentarias

El propósito de las GA es lograr que el individuo tenga la capacidad de consumir una alimentación completa, saludable, diversa y aceptable en una población sana mayor de 2 años, para evitar males como: desnutrición, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos.



Los Alimentos y los Nutrientes

- **Alimento:** es toda aquella sustancia de origen natural o artificial idóneo para el consumo humano y que aporte materia y energía para nuestras funciones diarias (OMS).
- **Nutrientes:** son aquellos componentes químicos que poseen los alimentos y se los puede utilizar cuando ya han sido digeridos por el ser humano, aquí están

comprendidos los factores dietéticos de carácter orgánico e inorgánico que están contenidos en los alimentos y que cuentan con una función específica en el organismo (OMS).

Existen 2 tipos de nutriente que son:

- **Nutrientes Mayores:** el cuerpo necesita en mayores cantidades como las proteínas, carbohidratos y grasas.
- **Nutrientes Menores:** el cuerpo necesita en menores cantidades como las vitaminas y minerales.

<p>CARBOHIDRATOS</p>	<p>Proporcionan energía al organismo para que pueda realizar sus funciones diarias con normalidad.</p> <p>Fuentes: granos, cereales, papa, yuca, plátano, azúcar, miel etc.</p>	 <p>The infographic is divided into two parts. The top part shows several icons of people engaged in different activities: a person walking with a cane, a person in a wheelchair, a person swimming, a person pushing a shopping cart, a person lying down, a person running, a person using a walker, a person on a bicycle, and a person using a cane. The bottom part is titled 'ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS' and lists various food items with small illustrations: Cereales desay. (breakfast cereals), Pan (bread), Pasta (pasta), Raíces y tub. (root and tuber vegetables), Arroz (rice), Legumbres (legumes), Zumos (juices), Azúcar (sugar), and Fruta (fruit).</p>
<p>PROTEINAS</p>	<p>Formación de todos los tejidos en el organismo: músculos, piel, cabello etc.</p> <p>Fuentes:</p> <p>Animal: carne, leche, huevos</p> <p>Vegetal: frijoles, soya, mezclas de harina.</p>	 <p>The infographic shows two muscular men side-by-side. Below them, it lists protein sources under two categories: 'Proteínas de origen animal:' and 'Proteínas de origen vegetal:'. Under animal proteins, there are illustrations and labels for Leche (milk), Carne (meat), Pescado (fish), Huevos (eggs), and Queso (cheese). Under plant proteins, there are illustrations and labels for Arroz (rice), Legumbres (legumes), Pan (bread), and Avellanas, almendras (walnuts, almonds).</p>

GRASAS	<p>Ayudan a la formación de hormonas y membranas, son útiles para absorber vitaminas liposolubles.</p> <p>Fuentes:</p> <p>Animal: manteca de cerdo, crema, mantequilla etc.</p> <p>Vegetal: aceites y margarina, frutos secos, aguacate etc.</p>	
---------------	---	---

Pirámide Alimenticia y su Aplicación en la Vida Diaria

La pirámide Alimenticia o Nutricional es una guía que tiene como fundamento una pirámide y que tiene el fin de representar los grupos alimenticios de una forma simple para su posterior análisis e interpretación.

¿Qué es la pirámide alimenticia?

La pirámide alimenticia es la clasificación a la cual son sometidos los alimentos que guía a una población o grupo determinado para que consuman alimentos saludables (FAO, s.f.).

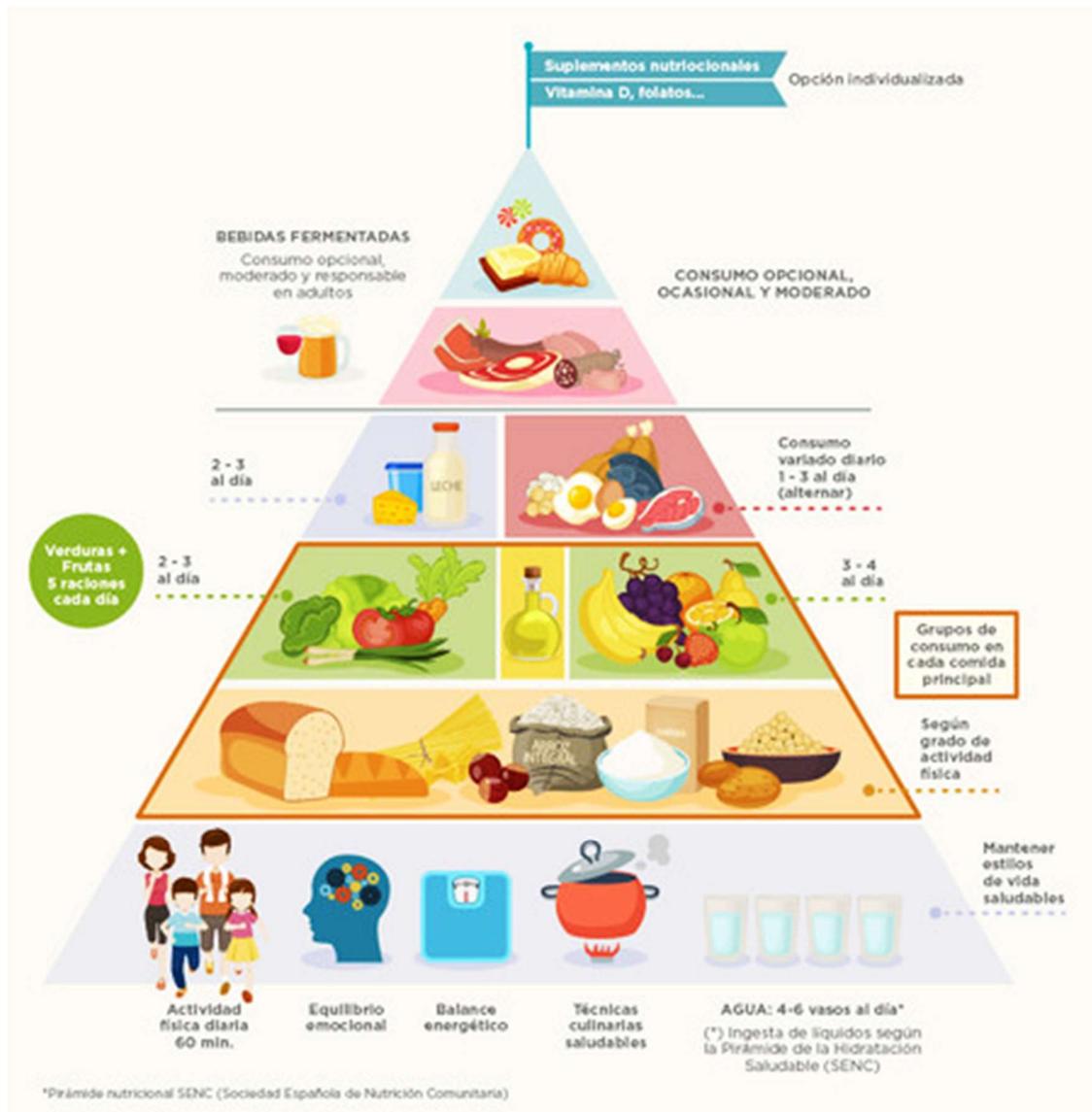
¿Para qué sirve la Pirámide Alimenticia?

La pirámide alimenticia sirve para orientar a un grupo determinado de individuos a cerca del tipo de alimentos que necesita para tener una dieta adecuada a sus necesidades que sea saludable y que le beneficie en sus actividades diarias

Se debe tener en cuenta que una correcta pirámide alimenticia debe contener la frecuencia con que se deben consumir los alimentos, puede ser diaria o semanalmente;

esto con la finalidad de facilitar su comprensión para que cada persona pueda ponerla en práctica (Guerra).

Gráfico de la Pirámide Alimenticia



Fuente: Dicen, Diario Independiente de Contenido Enfermero.

La Cuchara Saludable

La cuchara saludable son las guías alimentarias ecuatorianas con su propia identidad visual, está compuesta por diversos grupos alimenticios, siempre tomando en cuenta la caracterización agrícola y cultural propia de la identidad ecuatoriana.

La “Cuchara Saludable”
contiene los secretos
de una alimentación
sana, balanceada y
culturalmente
apropiada.



Grupos Alimenticios

Cereales, granos y tubérculos:

Son los alimentos que se deben consumir diariamente en los momentos de las comidas. Contienen carbohidratos y fibra.



Frutas, hierbas y verduras:

Se deben consumir diariamente en cualquier momento de la comida. Proporciona fibra, vitaminas y minerales.



Leche y derivados:

Además de todos los lácteos en este grupo se encuentran los huevos, que se los recomienda consumir 3 veces a la semana en cualquier tiempo de comida. Proporcionan proteínas.



Carnes:

Se incluyen todo tipo de carne. Su ingesta es recomendable en todo tiempo de comida, al menos unas 2 veces por semana. Proporcionan proteínas y hierro.



Azúcares y grasas:

Se deben consumir en pequeñas cantidades. Proporcionan carbohidratos simples y grasas.



Importante: También es necesaria la promoción de actividades físicas y deporte.



Mensajes de las guías alimentarias

Para obtener una alimentación balanceada hay que escoger alimentos de cada uno de los grupos alimenticios. No es necesario incluirlos en todos los alimentos ni en cada tiempo de comidas, pero si se debe tomarlos en cuenta en una dieta durante el día.

Ejemplos de un Menú de un Día de la Semana

Desayuno:	Leche, cereal y fruta.
Media mañana:	Frutas con cascara
Almuerzo:	Sopa de pollo o res, arroz, aguacate, verduras, fruta y agua
Media tarde:	Frutos secos
Cena:	Frijoles, huevo y tortillas o pan.

Recomendaciones al momento de implementar las Guías Alimenticias

- Utilizar aceites de maíz, soya y girasol para preparar alimentos
- Restringir la reutilización de los aceites, sobrecalentamiento
- El aceite de oliva únicamente debe consumirse crudo
- Disminuir al mínimo la comida rápida o comida chatarra, comidas instantáneas, conservas, alimentos procesados, bebidas gaseosas y embutidos
- Consumir frutas sin agregar sal
- Evite totalmente el licor ya que causa males hepáticos, altera la conducta humana, causa problemas familiares, accidentes o la muerte.
- En adultos de 18 a 64 años es recomendable la actividad física, aproximadamente 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad intensa a la semana.

¿Cómo Armar un Menú saludable?

Es necesario conocer lo que se consume en el momento de la comida en la semana, ya que al llevar una alimentación sana y equilibrada se disminuye el riesgo de contraer ciertas enfermedades, aunado al hecho de realizar ejercicios.

A continuación, se detalla los grupos alimenticios según su función en la ciencia de la Nutrición. Está referida a los colores tal y como existen en la naturaleza. Todos se combinan en las comidas aportando carbohidratos, proteínas, grasas, minerales, fibra y líquidos, los cuáles son fáciles para su preparación.

Grupo Rojo

Alimentos fuentes de proteínas completas. Alimentos formadores de alto valor biológico:

- leche, quesos, yogurt
- pescados, mariscos y huevos
- granos o leguminosas (legumbres) como lenteja, frejol, garbanzo, chocho, haba, arveja.

Grupo Amarillo

Alimentos fuentes de carbohidratos complejos, alimentos energéticos de absorción lenta con características espesantes:

- yuca, plátano verde, guineos, papa, melloco
- cereales como el maíz, choclo, avena, quínoa, arroz
- harinas blancas refinadas como los almidones concentrados

Grupo Verde

Alimentos ricos en vitaminas y minerales, fibras dietéticas, agua, bajos en calorías, llamados alimentos protectores.

- Verduras y hortalizas todos lo fresco que se pueda comer crudo, al vapor o cocidos en todas las preparaciones.
- Todo tipo de frutas

CÓMO ARMAR UN MENÚ SALUDABLE

DESAYUNO



Fruta de temporada	Vitaminas, minerales, fibra dietética y agua
Leche o huevo	Proteínas de alto valor biológico y minerales
Patacones	Carbohidratos complejos y fibra dietética

MEDIA MAÑANA



Fruta picada con avena	Vitaminas, minerales, fibra dietética, aguas con carbohidratos
------------------------	--

ALMUERZO



Sopa de lenteja	Proteínas vegetales, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra dietética y agua
Seco de pollo	Proteínas de alto valor biológico y minerales, y grasas
Arroz amarillo	Carbohidratos
Ensalada de rábano, zanahoria y salsa de cebolla con limón	Vitaminas, minerales, fibra dietética y agua
Bebida de tamarindo con panela	Vitaminas, minerales, fibra dietética, agua y azúcar complejo (carbohidrato)

MEDIA TARDE



Fruta entera de temporada	Vitaminas, minerales, fibra dietética y agua
Papas cocidas doradas	Carbohidratos

MERIENDA O CENA



Atún con tomate, lechuga, y salsa con limón	Proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerales, fibra dietética y agua
Bebida digestiva	Opcional



Fuente: Diario el Universo

Anexo 2

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

Encuesta dirigida a los agentes de la de tránsito de la Agencia del Control ciudadano de la ciudad de Ambato.

Objetivo: Recopilar información acerca de la nutrición y la condición física.

Fecha:

Indicaciones:

Marque una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere es correcta.

Responda las preguntas del cuestionario con toda libertad y sinceridad, la encuesta es anónima.

Cuestionario

1. ¿Ud. tiene un horario establecido para sus tres comidas diarias?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

NUNCA ()

2. ¿Considera que su alimentación diaria contiene los elementos nutritivos que usted necesita para cumplir sus actividades?

SI ()

NO ()

3. ¿Conoce que nutrientes son indispensables que debe consumir en su alimentación diaria?

SI ()

NO ()

4. ¿La alimentación que usted consume es rica en proteínas?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

NUNCA ()

5. ¿Conoce que los alimentos que consume son transformados en nutrientes en beneficio de su salud?

SI ()

NO ()

6. ¿Cómo considera su condición física?

EXCELENTE ()

MUY BUENA ()

BUENA ()

REGULAR ()

MALA ()

7. ¿Considera que su condición física le da una sensación de armonía y equilibrio en sus actividades diarias, lo que le produce un bienestar corporal y psicológico?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

NUNCA ()

8. ¿Su condición física le permite un bienestar social a través de su calidad de vida que lleva?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

NUNCA ()

9. ¿Considera que la calidad de alimentación que posee asegura los nutrientes necesarios para mantener una condición física adecuada?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

NUNCA ()

10. ¿Considera que la Agencia del Control ciudadano de la ciudad de Ambato, debe capacitar a sus agentes sobre la calidad de alimentación que deben poseer para asegurar una excelente condición física?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN