



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

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

TEMA:

“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO, EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO ESPECIALIDAD INFORMÁTICA, PARALELO 2 DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BOLÍVAR EN EL PERÍODO MARZO – AGOSTO 2011”

AUTOR:

LEONARDO JOSÉ PAREDES REYES

AMBATO

CC. 180160026-1

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

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

LEONARDO JOSÉ PAREDES REYES

C.C 160067260-2

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado Titulación sobre el tema “LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO, EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO ESPECIALIDAD INFORMÁTICA, PARALELO 2 DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BOLÍVAR EN EL PERÍODO MARZO – AGOSTO 2011, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que este dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, Abril del 2012

LEONARDO JOSÉ PAREDES REYES

C.C 160067260-2

AUTOR

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“La alimentación y su incidencia en el desarrollo físico, en los estudiantes de tercer año de bachillerato especialidad Informática, paralelo 2 del Instituto Superior Tecnológico Bolívar en el período marzo – agosto 2011”** presentada por el Sr. LEONARDO JOSÉ PAREDES REYES, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre 2010 - Febrero 2011, una vez revisada y calificada la investigación , se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

.....
Lcdo. Colina Herrera Carlos Xavier
Sánchez

MIEMBRO

.....
Lcdo.Msc. Edison Fernando Yucailla

MIEMBRO

DEDICATORIA

Agradezco a mi Dios que me dio las facultades para pensar en mi futuro y sobre todo a mi madre, fiel amiga, acompañante y consejera que si no fuera por su sacrificio no estaría en estos momentos.

gracias a la vida que tengo y a mi familia que mas quiero, si no fuera por ellos mi sueño no lo habría cumplido.

no tengo letras para seguir diciendo el gran regocijo que me da poder terminar esta carrera en donde profesores y compañeros dejan parte de su vida, para dar vida a las ilusiones de niño y que hoy en día se hacen realidad.

solo sé que este camino es el comienzo de una gran historia...

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	I
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	II
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	III
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.....	15
DEDICATORIA	V
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VI
ÍNDICE DE CUADROS Y GRAFICOS	IX
RESUMEN GENERAL.....	
.....X	
CAPÍTULO I	11
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.1 TEMA.....	11
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	
.....11	
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO	12
1.2.3 PROGNOSIS.....	13
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2.5	
INTERROGANTES.....	14
1.2.6 DELIMITACIÓN	14
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	14
1.4 OBJETIVOS.....	15
General	15
Específicos.....	15
CAPÍTULO II	16
MARCO TEÓRICO	16
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	16
2.2 FUNDAMENTACION FILOSÓFICA	16
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	16

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	17
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	18
Alimentación.....	18
Vitamina A:	18
Vitamina C	19
La Fibra:	19
Desórdenes alimentarios en los humanos	20
Prevención	21
Alimentación correcta	22
Valor Nutritivo y Calórico de los Alimentos.....	22
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	25
Desarrollo Físico del Adolescente	25
Actividad Física	27
Tasa Metabólica Basal.....	27
Efectos Sobre el Apetito	28
Pérdida De Grasa Corporal.....	28
Recomendaciones:	28
Salud Física.....	30
Trabajo Aeróbico.....	31
Ritmo Variado o Fartleck	32
Cross Country	33
2.5 HIPOTESIS	34
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS	34
CAPÍTULO III	35
METODOLOGÍA	35
3.1 ENFOQUE	35
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	35
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	36
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	36

Variable Independiente: Alimentación	37
Variable Dependiente: Desarrollo Fisico.....	38
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	39
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.....	40
CAPÍTULO IV	41
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	41
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	41
CAPÍTULO V	51
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES	51
CAPÍTULO VI	52
PROPUESTA	52
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	52
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	53
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	53
6.4 OBJETIVOS.....	54
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	54
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA	55
6.7METODOLOGIA DEL MODELO OPERATIVO	65
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	67
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	67
BIBLIOGRAFIA.....	68
ANEXOS	69

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

Gráfico N° 1: Arbol de Problemas	13
Gráfico N° 2: Categorías fundamentales	17
Gráfico N° 3: Consumo de vegetales	23
Gráfico N° 4: Consumo de leche	23
Gráfico N° 5: Consumo de lácteos.....	23
Gráfico N° 6: Consumo de grasas saturadas.....	23
Gráfico N° 7: Consumo de fibra	23
Gráfico N° 8: Consumo de comida chatarra	23
Gráfico N° 9: Consumo de carbohidratos	23
Gráfico N° 10: Alimentación	37
Gráfico N° 11: Desarrollo Físico	38
Gráfico N° 12: Calorías	62

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:

“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO, EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO ESPECIALIDAD INFORMÁTICA, PARALELO 2 DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BOLÍVAR EN EL PERÍODO MARZO – AGOSTO 2011”

AUTOR: LEONARDO JOSÉ PAREDES REYES

TUTOR: DR.PATRICIO GUSTAVO ORTIZ ORTIZ

La presente tesis determina que si incide la alimentación de los estudiantes en su desarrollo físico. Esta investigación se realizó con los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato, especialidad Informática, paralelo 2 del Instituto Superior Tecnológico “Bolívar” y se recabó que la mayoría de ellos no comen vegetales, lácteos, carbohidratos, ni proteínas, no consideran su estatura adecuada para su edad, no saben que la fibra mejora su digestión, además consumen comida chatarra y grasas saturadas, desconociendo que estos alimentos les traerán complicaciones a largo plazo y enfermedades que pueden ser prevenidas tras una dieta equilibrada y ejercicio físico. Con lo que se asevera que la alimentación es muy importante para el desarrollo físico y en estos adolescentes no es la adecuada. También se pudo conocer que hay la necesidad de una orientación sobre el

control y la eliminación de ciertos comestibles siendo que todos ellos incidirán de distinta manera en el desarrollo corporal de los adolescentes. Por ello el objetivo principal es entregar una información nutricional adecuada que servirá para su desarrollo físico dando a conocer una buena alimentación acorde a su edad, sexo y entorno, los beneficios que la alimentación influye en su cuerpo y se pretende desarrollar conciencia a corto plazo creando en su mente un nuevo estilo de vida que servirá para el desarrollo armónico de su organismo.

DESCRIPTORES: Alimentación, Estudiantes Tercer Año de Bachillerato, Desarrollo físico

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 TEMA

“La alimentación y su incidencia en el desarrollo físico, en los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato especialidad Informática, paralelo 2 del Instituto Superior Tecnológico “Bolívar” en el período marzo – agosto 2011”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACION

La alimentación es uno de los factores más importantes para el cuerpo humano en desarrollo, ya que gracias a la ingesta de los nutrientes necesarios el cuerpo toma los elementos más importantes de cada alimento convirtiéndolos en grasa, músculo, oxígeno, agua entre otros, que se convierten en fuentes de energía para el cuerpo humano.

Debido a la mala situación alimenticia que se vive en el Ecuador, el gobierno ha implementado en todas las escuelas rurales del país un plan de desayuno escolar que pretende no solo mejorar el nivel académico de los estudiantes sino el nivel físico para que se puedan seguir teniendo grandes deportistas a futuro.

En nuestra ciudad el tema de la alimentación no pasa desapercibido, en especial para los estudiantes de nivel medio, por lo que se ha tratado de mejorar el tipo de alimentos que se venden en los bares de los colegios, implementando así de alguna manera una alimentación más nutritiva, rica en fibras y en vitaminas que se encuentran por lo general, en frutas, legumbres y verduras.

La combinación de una buena alimentación favorece a un mejor desarrollo físico, mental y emocional en niños y adolescentes. Por esto se recomienda que los estudiantes que realicen deportes físicos deban consumir al menos ciertos alimentos ricos en grasas, proteínas, minerales y carbohidratos que ayudarán a mantener su masa muscular y que quemar la grasa innecesaria del cuerpo.

En el Instituto Superior Tecnológico Bolívar no se ha dejado pasar este tema por alto, en especial con los alumnos que se ven involucrados en el desarrollo de actividades físicas como básquet, fútbol, atletismo, pesas, natación, entre otros deportes que requieren un buen desarrollo físico.

Sin embargo muchos de ellos están expuestos a recibir una alimentación inadecuada por lo general por desconocimiento de los padres o debido a que los dos padres trabajan y los estudiantes comen sin supervisión de los mismos, es aquí donde se evidencia la alimentación que tienen los estudiantes, debiendo convertir a la alimentación en un buen hábito que no solo los llene sino que cumpla con aportarles los valores calóricos que necesitan los estudiantes para poder cumplir con las actividades físicas elegidas por ellos.

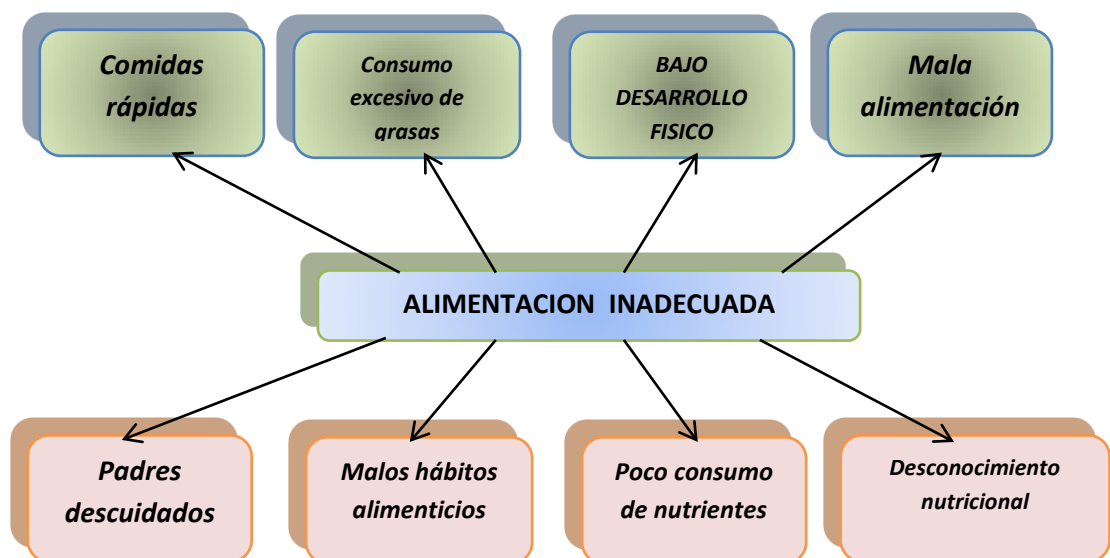
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

En este problema de investigación encontramos principalmente que los estudiantes no tienen una nutrición adecuada por lo que no han podido tener un pleno desarrollo físico, muchas veces por desconocimiento dejan de ingerir cierto

tipo de grasas que son necesarias para el cuerpo y que permiten la formación de masa muscular.

Lamentablemente no se cuenta con la supervisión de los padres en la alimentación, lo que desarrolla en los estudiantes ciertos malos hábitos alimenticios, causando un desarrollo físico inadecuado, a más de que no reciben los aportes calóricos necesarios para realización de ciertas actividades físicas, por lo que se pretende mejorar este problema mediante un taller con la explicación de un tríptico sobre la alimentación adecuada para un buen desarrollo físico.

Efectos



Causas

Gráfico N° 1: Árbol de Problemas

1.2.3 PROGNOSIS

Si los estudiantes no tienen una buena alimentación y no han alcanzado un buen desarrollo físico no podrán desempeñarse de manera adecuada en las actividades físicas que realicen a menudo.

Si no cuentan con los aportes calóricos necesarios al realizar mucha actividad física no estarán quemando tejido adiposo sino más bien masa muscular muy importante, lo que a la larga les afectará.

Si los padres no supervisan la alimentación de los estudiantes, estos desarrollaran malos hábitos alimenticios, los que perjudicarán su salud física y a la vez detendrán su desarrollo físico

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Incide la alimentación en el desarrollo físico en los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato, especialidad Informática, paralelo 2 del Instituto Superior Tecnológico “Bolívar” en el período marzo – agosto 2011?

1.2.5 INTERROGANTES

¿La alimentación inadecuada causa problemas en el desarrollo físico?

¿Cómo se puede tener un buen desarrollo físico?

¿Qué tipo de alimentos contribuyen con el desarrollo físico?

¿Cuáles son los alimentos que no aportan los nutrientes necesarios para el desarrollo físico?

1.2.6 DELIMITACIÓN

Esta investigación se la realizará en el Instituto Superior Tecnológico Bolívar, ubicado en la ciudad de Ambato, en el período marzo – agosto 2011, con los estudiantes de tercer año de Bachillerato, especialidad Informática, paralelo 2.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Por medio de esta investigación se pretende mejorar el tipo de alimentación que reciben los estudiantes no solo en sus hogares sino en el establecimiento educativo, además se pretende concientizar a los estudiantes y padres de familia que se debe tener una correcta alimentación para que los estudiantes tengan un adecuado desarrollo físico y sean capaces de realizar ciertas actividades físicas a las que están acostumbrados.

Es importante insistir en el tema la ingesta de alimentos ricos en cierto tipo de grasas, que permiten y ayudan a desarrollar masa muscular y otros que ayudan a formar el tejido adiposo necesario que será eliminado en el transcurso de la actividad física para que no se pierda la masa muscular adquirida.

Se debe tener un cuenta que el cuerpo humano necesita además de ciertos alimentos ricos en calcio, en carbohidratos, en proteínas, en fosforo y en potasio, entre otros que ayudan al adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo no solo física sino intelectual y emocionalmente.

Es importante además diferenciar dos términos en la alimentación controlar y eliminar, no se debe eliminar ningún alimento cuando el estudiante se encuentra en desarrollo, sino que más bien se debe controlar ciertos alimentos que consumidos en exceso pueden perjudicar su desarrollo físico.

1.4 OBJETIVOS

General

Determinar la incidencia de alimentación en el desarrollo físico en los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato, especialidad Informática, paralelo 2 del Instituto Superior Tecnológico “Bolívar” en el período marzo – agosto 2011

Específicos

- ✓ Desarrollar una buena alimentación
- ✓ Dar a conocer los beneficios de un buen desarrollo físico
- ✓ Realizar un taller con la explicación de un tríptico sobre una alimentación adecuada para un buen desarrollo físico

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Realizando una minuciosa revisión en las bibliotecas de la Universidad y de la Facultad se han encontrado ciertos temas que hablan de alimentación pero enfocadas en el bajo rendimiento o en otros ámbitos, menos deportivos, por lo que se considera esta investigación como original.

2.2 FUNDAMENTACION FILOSOFICA

El proyecto está basado en el paradigma crítico – propositivo, el mismo que tiene como finalidad determinar la influencia de la alimentación en el desarrollo físico.

Si hay algo que distingue al ser humano es su vocación de transformar el mundo en el que vive. Este mundo le ha sido dado según el comportamiento que la expresa de una manera incompleta y su tarea es descubrir cosas nuevas y que solo son un hilo de imaginación que con perseverancia y constancia se puede hacer

realidad de acuerdo a sus propias necesidades o a las necesidades del entorno que lo rodea.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

Art. 3.- Son deberes primordiales del Estado:

1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes.

DERECHOS DEL BUEN VIVIR

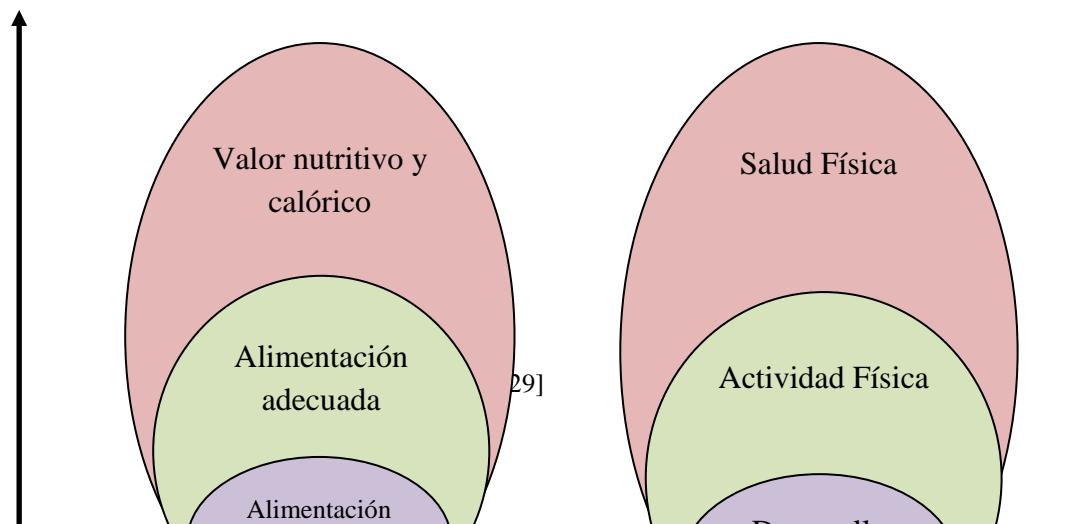
SECCIÓN PRIMERA

AGUA Y ALIMENTACIÓN

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES



CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

Alimentación

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.

Por tal razón se recomienda comer diariamente dos frutas y dos tipos de vegetales. Los jarabes o pastillas de vitaminas no pueden sustituir una alimentación variada y completa que contiene todas las vitaminas y minerales necesarios.

En nuestro país hay gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, se debe aprovechar para comprar las que están en cosecha. Cuando compre frutas o verduras escójalas frescas, firmes y de color vivo y brillante. Las que se encuentren marchitas han perdido vitaminas.

Al cocinar las verduras se debe utilizar poca agua y el menor tiempo posible, para evitar que pierdan las vitaminas. Use el agua en que cocina las verduras para preparar las comidas. Prepare frescos naturales, con uno o varios tipos de frutas. El jugo de naranja natural se puede congelar sin perder la vitamina C.

Vitamina A:

Es indispensable para la piel, el pelo, las uñas, los ojos, las vías respiratorias y urinarias. Ayuda al crecimiento de los huesos y de los dientes. Además protege contra el cáncer de estómago, esófago, laringe y pulmones.

La Vitamina A se encuentra en vegetales y frutas de color amarillo intenso y verde oscuro, como:

- Ayote sazón o zapallo
- Camote
- Pejibaye o chontaduro
- Zanahoria
- Espinaca
- Brócoli
- Mango maduro
- Papaya
- Zapote
- Melón
- Sandía
- Lechuga
- Mostaza
- Berros

Vitamina C

Beneficia la piel, los dientes y los huesos. Ayuda a la cicatrización de las heridas y quemaduras y a la consolidación de las fracturas óseas. Mejora la absorción del

hierro. Aumenta las defensas del organismo para evitar enfermedades (principalmente del aparato respiratorio). Al igual que la vitamina A, protege contra el cáncer.

La vitamina C se encuentra en vegetales crudos y en las frutas principalmente ácidas, como:

Piña, naranja, guayaba, fresa, limón ácido, cas, mandarina, jocote, mango, mora, nance, níspero, espinacas, berros, tomate, pepino, repollo, ayote tierno, coliflor, chayote, lechuga, hojas de mostaza, hojas de remolacha.

La Fibra:

Es importante consumir fibra natural que la poseen los alimentos y que permanece en el intestino después de hacer la digestión. Ayuda a prevenir enfermedades. Por ejemplo: Cáncer de colon, apendicitis, obesidad, estreñimiento y padecimientos del corazón.

Algunos alimentos que contienen mucha fibra

- Frijoles y garbanzos
- Maíz
- Cereales integrales
- Pejibaye
- Cas
- Naranja
- Mango
- Espinacas

La **alimentación** consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos.

Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. Otro concepto vinculado a la alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas funciones del cuerpo humano.

Desórdenes alimentarios en los humanos

La mala alimentación, sumada a los trastornos psicológicos y/o psíquicos derivados, puede ser la causa de diversas enfermedades

Se considera que una persona sufre trastornos de la conducta alimentaria cuando tiene una excesiva preocupación por su peso y la comida. Los más frecuentes son anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, entre otros. Los trastornos alimentarios no suceden por falta de voluntad o por mal comportamiento, son enfermedades reales que se pueden recuperar y prevenir. Si no son tratados a tiempo pueden causar serios problemas de salud.

A quiénes afectan: Afectan principalmente a los adolescentes y con mayor frecuencia a las mujeres. Aunque en la actualidad se ha convertido en un problema generalizado, que se presenta desde la niñez sin distinción de sexo. Solo se necesita observar dentro de las instituciones educativas para visualizar el grado del problema en nuestros niños.

Por qué se producen: Es un fenómeno social que empieza en casa, también se puede decir que la alimentación es muy importante en nuestro desarrollo debido a la información y costumbres adquiridas que los hijos aprenden de los padres, y por otro lado la desintegración familiar, la escasa comunicación, que día a día se hace menos presente en los hogares, en resumen los nuevos jóvenes no sienten un apoyo buscan satisfacer sus necesidades de diversas maneras.

Diversos factores desfavorecen su desarrollo:

- Baja autoestima.

- La dificultad para resolver determinados problemas personales o laborales.
- Dificultades en las relaciones familiares.
- La influencia ejercida por modelos o roles muy delgados que aparecen en los medios de comunicación.
- Problemas tiroidales (genéticos)
- Enfermedades ocasionadas por uso de fertilizantes

Prevención

- Realizar una alimentación saludable y controlada mediante el uso de métricas y/o aplicaciones informáticas.
- Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y la comunicación.
- No utilizar los alimentos como consuelo, premios o castigos.
- Practicar ejercicios que diviertan.
- Valorar el interior y la salud. No vivir en función de la imagen del cuerpo.

Alimentación correcta

Es la dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Cuando tu hijo entra a al **adolescencia**, no solo cambian su físico y sus actividades, su dieta también lo hace. Como está en **pleno proceso de maduración sexual y desarrollo de talla y peso**, su organismo requiere de más energía y de ciertos nutrientes específicos.

Durante esta etapa el adolescente gana el 20% de la talla y el 50% de la masa muscular que va a tener como adulto.

Sin embargo, el **desarrollo** de cada adolescente **es variable**, además de las exigencias del ritmo de vida que lleva, por lo que la dieta que te describimos a continuación debe ser tomada como guía, no de manera estricta.

Valor Nutritivo y Calórico de los alimentos

La propuesta de cambio de la conducta alimentaria que propone el Método STAR se basa en la diferenciación del APORTE NUTRITIVO y el APORTE CALORICO de los alimentos. El APORTE NUTRITIVO de un alimento es tanto mayor cuanto mayor sea su aporte de Proteínas, Vitaminas, Minerales y Fibra, mientras que el APORTE CALORICO es mayor cuanto mayor sea el aporte de Carbohidratos complejos y Grasas. En esta perspectiva y de acuerdo con las Tablas de Composición de Alimentos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF:

<p>Prácticamente todas las FRUTAS y VERDURAS se encuentran en el grupo de alimentos de valor nutritivo alto y valor calórico bajo. Las guayabas son ricas en vitamina C. Los mangos son de las pocas frutas que a más de un alto contenido de ácido ascórbico tienen cantidades apreciables de carotenoides. La curuba, además de ser rica en vitamina C, es buena fuente de carotenoides y niacina. La papaya también contiene buena cantidad de carotenoides. El anón contiene cantidades apreciables de riboflavina.. Las chupas son la fuente más rica de carotenoides y también son ricas en tiamina. El cachipay o chontaduro de la variedad roja es más rica en carotenoides que la amarilla. El zapote se destaca por su contenido en hierro. El durazno amarillo por su contenido de ácido</p>	<p>La leche entera, pasteurizada, hervida, Kumis, Yogurt, de leche entera o descremada, en polvo y reconstituida, tienen un Valor nutritivo ALTO por ser fuentes de calcio, proteínas, riboflavina y vitaminas A y D. Los quesos duros y semiblandos tienen valor nutritivo equivalente. La carne de res es rica en proteínas, hierro, riboflavina y niacina. La carne de cerdo además de ser rica en proteínas, hierro, riboflavina y niacina, es excepcionalmente rica en tiamina. La carne de ternera tiene el mismo valor nutritivo que la carne de res, pero con cantidades mayores de tiamina y niacina. La carne de cordero tiene un valor nutritivo</p>	<p>Las leguminosas en general tienen un contenido alto de proteínas, hierro y tiamina. Las leguminosas verdes, por su mayor contenido de humedad, tienen prácticamente la mitad del contenido de proteínas, tiamina y hierro de las leguminosas secas. El contenido de riboflavina y niacina es independiente de la humedad. Las leguminosas verdes contienen cantidades moderadas de ácido ascórbico. Las lentejas se distinguen por su alto contenido de hierro y el maní por su alto contenido de proteínas, grasa y niacina. La soya es la leguminosa más rica en proteínas y tiene muy alto contenido de grasas, calcio y hierro, al igual que sus derivados como la harina y la leche de soya. La Bienestarina, Incaparina, Colombarina, etc., son mezclas vegetales desarrolladas como suplementos proteicos y calóricos para la lucha contra la desnutrición. Los granos son fuentes calóricas importantes y su contenido de proteínas es aceptable. Los granos de cereales integrales son ricos en hierro, tiamina y niacina. La avena y el maíz son menos ricos en niacina. Los cereales refinados pierden la mayor parte de su contenido mineral y vitamínico. Ej. Nótese la diferencia entre el</p>
--	---	---

ascórbico. El **banano pacífico** es la única variedad de banano con un contenido de carotenoides.

La **tuna** tiene un contenido apreciable de ácido ascórbico. La **badea** y la **granadilla** tienen alto contenido de niacina. La **chirimoya** contiene apreciable cantidad de tiamina y riboflavina. La **cereza** tiene un contenido apreciable de ácido ascórbico. El **borojó** tiene contenido alto de tiamina y niacina y apreciable de hierro y riboflavina. El **árbol del pan** contiene apreciable cantidad de proteínas y tiamina. La almendra de **chigua** tiene un contenido apreciable de proteínas, tiamina y hierro.

El **pimiento morrón rojo o pimiento dulce** es rico en ácido ascórbico. El **tallo o col de la variedad verde** es muy rico en ácido ascórbico, calcio y riboflavina y tiene un contenido apreciable de proteínas y tiamina. Por esta razón se la considera la hortaliza más completa en nutrientes. La **variedad morada** no contiene carotenoides. Las **guascas** tienen alto contenido de calcio, hierro, riboflavina y niacina, así como apreciable cantidad de proteínas, tiamina y ácido ascórbico. La utilización del calcio y el hierro puede estar interferida por su alto contenido de ácido oxálico.

Las **espinacas** tienen alto contenido de hierro, tiamina y riboflavina, así como un contenido apreciable de proteínas, calcio y ácido ascórbico. El **berro** tiene alto contenido de calcio y ácido ascórbico y apreciable de hierro y riboflavina. La

similar a la carne de res. La **carne de conejo** se distingue de las especies de mayor tamaño por su bajo contenido de grasa. Su contenido de proteínas, hierro y riboflavina, es similar al de la carne de res. En cambio su contenido de niacina es mucho mayor. La **carne de chiguiro** tiene un valor nutritivo similar a la carne de conejo. Su contenido de grasas es menor que el de otras carnes. La **carne de gallina o pollo** tiene un contenido de proteínas, hierro y riboflavina similar a la de res pero su contenido de niacina es mucho mayor. La carne de gallina se diferencia de la del pollo por su mayor contenido de grasa

Los **pescados** de mar o río: Bagre, Cabrilla, Róbalo, Pargo Rojo, Bocachico, Capaz, Trucha, etc. se han dividido en magros y grasos a pesar de que su contenido de grasa, mucho menor que el de las carnes, haría entrar a los pescados "grasos" en la clasificación de carnes magras. Su contenido de proteínas y niacina es similar al de la carne de res y su contenido de hierro y riboflavina, es menor.

Los **mariscos** como Almejas, Camarón, Langosta, Ostras, etc. están casi totalmente desprovistos de grasa. El camarón tiene alto contenido de proteínas, hierro y niacina. El cangrejo y langosta,

arroz integral y el pulido. La **avena** es el cereal más rico en proteínas y hierro. La **cebada** es el cereal más rico en niacina. El contenido de proteínas del **maíz** es un poco más bajo que de los demás cereales. Llama la atención el contenido apreciable en vitamina A del **maíz amarillo**.

La **harina de trigo** de primera es la más pobre en hierro, tiamina y niacina y la más rica en estos nutrientes es la harina de trigo de tercera. La **semolina** es la harina más refinada de todas, de tal forma que su contenido mineral y vitamínico es mínimo. La semolina enriquecida tiene alto contenido en hierro, tiamina, riboflavina y niacina. La **harina de maíz** no es refinada y tiene una composición nutritiva similar al maíz. El valor nutritivo de la harina de centeno está influido por el grado de su refinamiento. La **harina de pulimento de arroz** concentra los nutrientes característicos de los cereales, como proteínas, grasas, hierro, tiamina y niacina. Las **almojábanas**, por su preparación con cantidades apreciables de queso, constituyen buenas fuentes de proteínas, calcio y riboflavina. Las **arepas** pierden parte de sus nutrientes durante su elaboración. Al comparar cantidades equivalentes con maíz entero se aprecia esta pérdida excepto en el contenido de proteínas y carbohidratos. El aporte nutricional de este alimento es esencialmente calórico ya que su aporte de proteínas tiene bajo valor biológico lo cual explica el problema nutricional niacina-triptofano- pelagra del alto consumo del maíz o sus productos elaborados. El contenido de grasa, fósforo, hierro, tiamina, riboflavina y niacina de las arepas es mínimo. Los diversos tipos de arepa plana o redonda, sólo difieren en su humedad. El **maíz mute** tiene un proceso de preparación similar al de las arepas, por lo cual sus pérdidas de nutrientes son del mismo orden. Su contenido de sólidos es aproximadamente la mitad del de la arepa y su valor calórico es también la mitad de ésta. El proceso de elaboración de los **cereales para desayuno** con altas temperaturas y presiones, también destruye el valor biológico de las proteínas, al igual que la tiamina y en parte la niacina. Por consiguiente este alimento puede considerarse como una fuente meramente

acelga, tiene alto contenido de hierro y riboflavina y apreciable de calcio y ácido ascórbico. El **tomate**, a pesar de gozar de su reputación nutricional, no contiene cantidades apreciables sino de carotenoides, y una parte sustancial de éstos es el licopeno, cuyo valor biológico es bajo. Las hojas verdes de **repollo**, usualmente descartadas, tienen alto contenido de calcio, riboflavina y ácido ascórbico y apreciable de hierro. Las hojas blancas sólo mantienen un contenido apreciable de ácido ascórbico. El **colinabo** tiene alto contenido de ácido ascórbico. El **brócoli**, alto contenido de riboflavina y ácido ascórbico y considerable de calcio, carotenoides y proteínas. El **coliflor** tiene un contenido apreciable de proteínas, tiamina y ácido ascórbico. Las **lechugas** un contenido apreciable de tiamina. El **pimiento morrón verde** un contenido muy alto de ácido ascórbico. El **repollo** de hojas blancas tiene un contenido alto de ácido ascórbico. Las **repollitas de Bruselas** tienen un contenido apreciable de proteínas, tiamina y riboflavina y alto contenido de ácido ascórbico. Los **cubios** son los tubérculos de más alto contenido de ácido ascórbico, encontrado en este medio. El **choclo** tiene un contenido apreciable de proteínas y tiamina.

alto contenido de proteínas, tiamina y niacina. Desde el punto de vista de su composición los embutidos y procesados son equivalentes a las carnes de que provienen, pero la sal, condimentos, especias, etc. que se añaden en su preparación, aumentan el aporte de electrolitos como el sodio que los hacen NO aconsejables para pacientes co-n hipertensión arterial, edemas, etc. Las **conservas de pescado** como el Atún en agua o aceite, Bagre seco al sol, Sardinas en aceite o en salsa de tomate, tienen un contenido de grasa variable de acuerdo con la presencia de aceite o tomate en su preparación. Su contenido de calcio es alto, debido a los huesos y espinas, excepto el bagre y atún. El salmón enlatado tiene bajo contenido de grasa. Las sardinas enlatadas tienen alto contenido de hierro. El **huevo** entero es rico en proteínas, grasas, hierro, vitamina A y riboflavina. También tiene vitamina D y es pobre en niacina. La **clara de huevo** es rica en proteínas y riboflavina y está exenta de grasa, vitamina A y hierro. La **yema** contiene toda la grasa, vitamina A, tiamina, hierro, calcio y fósforo del huevo y es rica en proteínas y riboflavina.

calórica. El **pan blanco** es otra fuente exclusivamente calórica y de proteínas. Ha dejado de aportar cantidades apreciables de hierro, tiamina y niacina, porque en su elaboración se usa harina de trigo refinada. El **pan integral** tiene alto contenido de tiamina, niacina y fibra. El **pan de yuca** tiene un valor nutricional semejante al de las almojábanas, siempre y cuando se haya utilizado una cantidad equivalente de queso en su preparación. El **pan mogolla** tiene un valor nutritivo similar al del pan blanco, aunque externamente tenga cierto parecido con el pan integral, debido a que la mayor parte de harina usada en su elaboración es refinada. El **pan de centeno** tiene una composición semejante al pan integral de trigo. Las **pastas alimenticias** elaboradas con semolina, tienen un valor nutritivo semejante al del pan blanco. Las **pastas alimenticias enriquecidas**, además de ser fuente calórica, de proteínas y de hierro, tienen un alto contenido de tiamina, riboflavina y niacina. Los **dulces** como Arroz de leche, Azúcar, Bocadoillo, Cocadas de panela, Chucula, Chocolate con azúcar o amargo, Manjar blanco, Melazas, Mermeladas, Miel de abejas, Miel de caña, Panela, Panelitas de leche y demás productos tienen alto contenido calórico procedente casi en su totalidad de carbohidratos. Tienen pobreza general de todos los nutrientes, por lo cual su aporte también recibe el nombre de calorías vacías. La **miel de abejas** tiene un valor nutricional exclusivamente calórico. Las **melazas** tienen alto contenido de calcio, hierro y niacina, pero no se usan en la alimentación humana. La **panela** contiene apreciables cantidades de calcio y de hierro. En cambio su contenido de ácido ascórbico es insignificante. El **bocadoillo veleño** es el único alimento de este grupo, que es fuente de ácido ascórbico. Esta vitamina, procedente de la guayaba, es bastante estable y se conserva durante meses sin mayores pérdidas.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Desarrollo Físico del Adolescente

Durante la adolescencia se produce un importante crecimiento corporal, incrementándose el peso y la estatura. A este fenómeno se le denomina pubertad, el cual marca el inicio de la adolescencia, como recientemente lo mencionamos.

Este proceso abarca los cambios fisiológicos y físicos que el adolescente desarrolla, teniendo consecuencias tanto a nivel social, como individual (identidad).

En las mujeres se ensanchan las caderas, redondeándose por el incremento de tejido adiposo; en los hombres se ensanchan los hombros y el cuello se hace más musculoso.

Durante este periodo del desarrollo humano es cuando maduran los órganos sexuales, tanto internos como externos, y generalmente esto ocurre antes en el sexo femenino que en el masculino, debido a factores hormonales:

En las mujeres se produce una dilatación de los ovarios y la primera menstruación.

En los hombres se desarrolla el pene y los testículos, así como la próstata y el uréter; aparece la primera eyaculación.

Dentro de este mismo proceso se desarrollan los caracteres sexuales secundarios:

En las mujeres vello púbico y en las axilas; crecimiento de los senos.

En los hombres vello púbico, facial y en las axilas; cambio de la voz.

La incertidumbre con la que se vive este desarrollo, ya sea más temprana o tardíamente, tiene mucha relación con el sentimiento de confianza en si mismo, y del entorno social significativo del adolescente.

Con esto, queremos decir, que los cambios recientemente mencionados ejercen un profundo efecto en el individuo, ya que deben asimilarse nuevas experiencias corporales, que en ocasiones son preocupantes, como la primera menarquia en las mujeres o las poluciones nocturnas en los hombres. Todos los cambios físicos tienen efectos importantes en la identidad, ya que el desarrollo de ésta, no solo requiere la noción de estar separado de los demás y ser diferente de ellos, sino también un sentimiento de continuidad de si mismo y un firme conocimiento relativo de como aparece uno ante el resto del mundo.

Actividad Física

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- Reducir el apetito
- Mantener y controlar el peso

Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.

La cantidad de calorías quemadas depende de

- La cantidad de tiempo que se invierta en la actividad física. Por ejemplo, caminando durante 45 minutos se quemarán más calorías que caminando durante 20 minutos.

- El peso corporal: Por ejemplo, una persona que pesa 250 libras (117 kg) gastará más energía caminando durante 30 minutos que una persona que pese 185 libras (87 kg).
- Ritmo: Por ejemplo, caminando a 5 km (3 millas) por hora se queman más calorías que caminando a 2.5 km (1.5 millas) por hora.

Tasa Metabólica Basal

La tasa metabólica basal (BMR) es el número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo y representa la mayor cantidad de consumo de calorías de una persona. La tasa metabólica basal de un individuo depende de las funciones del organismo como respiración, digestión, ritmo cardíaco y función cerebral. La edad, el sexo, el peso y el tipo de actividad física afectan la tasa metabólica basal, la cual aumenta según la cantidad de tejido muscular del individuo y se reduce con la edad.

La actividad física aumenta el consumo de calorías y la tasa metabólica basal, la cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física moderada. Para muchas personas, la tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. Esto quiere decir, por ejemplo, que incluso después de realizar una actividad física, cuando la persona se encuentra en estado sedentario y viendo televisión, el cuerpo está usando más calorías de lo habitual.

Efectos Sobre El Apetito

La actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito; de hecho, en algunos casos lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

Pérdida De Grasa Corporal

Una persona pierde el 25% de la masa corporal magra y un 75% de la grasa corporal cuando pierde peso únicamente mediante la reducción de calorías. La combinación de la reducción de calorías con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98% y una pérdida de peso que se logra con esta combinación es más efectiva. Para el mantenimiento de un peso corporal deseable, se recomienda mantener el nivel de calorías junto con la actividad física para preservar la masa corporal magra y el tono muscular.

Recomendaciones:

Para bajar de peso y mantenerlo

- Realizar actividad física al menos 3 veces por semana y, si se incrementa a 4 ó 5 veces por semana, los beneficios serán aún mayores. Distribuir la actividad física durante toda la semana en lugar de hacerla durante 3 ó 4 días consecutivos para disminuir el riesgo de lesiones.
- La frecuencia cardíaca que se debe alcanzar durante la actividad física debe estar entre un 60 y un 90% de la frecuencia cardíaca máxima.

Para calcular la frecuencia cardíaca que se debe alcanzar, se puede utilizar la siguiente fórmula:

1. 220 (latidos por minuto) menos la edad = frecuencia cardíaca máxima.
2. Frecuencia cardíaca máxima multiplicada por el nivel de intensidad = frecuencia cardíaca que se debe alcanzar.

Por ejemplo, una mujer de 50 años que se ejercita a un máximo de 60%, debe usar el siguiente cálculo:

1. $220 - 50 = 170$ (frecuencia cardíaca máxima)
2. $170 \times 60\% = 102$ (frecuencia cardíaca por lograr)

Este es su frecuencia cardíaca ideal, sin importar el tipo de actividad física que decida realizar.

La actividad física a un 60 ó 70% de la frecuencia cardíaca máxima puede realizarse de forma continua y segura durante un tiempo prolongado. Si un ejercicio es muy agotador, no se puede mantener una conversación durante la actividad física (la persona está sin aliento).

De acuerdo con el American College of Sports Medicine, la actividad física que se realiza menos de dos veces por semana a menos del 60% de la frecuencia cardíaca máxima y por menos de 10 minutos al día no ayuda al desarrollo y mantenimiento de una buena forma física. Si se suspende la actividad física, los beneficios a nivel de salud se pierden por completo. Al cabo de 2 ó 3 semanas, el nivel de salud se reduce, y al cabo de 3 a 8 meses se ha perdido por completo y la persona tiene que comenzar de nuevo.

Se recomiendan 20 minutos de actividad aeróbica continua 3 días a la semana para la pérdida de peso. Ejemplos de actividad física que pueden considerarse aeróbica son: caminar, correr, trotar, escalar, nadar, pasear en bicicleta, remar, esquiar a campo traviesa y saltar la cuerda.

Salud Física

La salud física, consiste en el buen funcionamiento fisiológico del organismo; es decir, cuando las funciones físicas se desarrollan de manera normal. La salud física nos conserva aptos y dispuestos físicamente para la actividad mecánica y el trabajo.

Los individuos que gozan de salud física poseen un desarrollo normal del peso y la tabla de acuerdo a la edad; tienen el cabello brillante, los ojos vivos, la dentadura sana y piel lisa y sin manchas.

Es necesario dedicar una o dos horas diarias para practicar deportes y hacer ejercicios físicos; estas actividades desarrollan el cuerpo, mejorando la altura y fortalecer el espíritu, abarcando el bienestar del individuo.

Desde que la persona empieza a adquirir educación, una de las ramas que está presente en esta es la Educación Física, siendo la misma un proceso Pedagógico que tiene por objeto educar al hombre a través del deporte, la recreación y los diferentes medios y métodos de entrenamiento de todos sus recursos físicos, morales e intelectuales.

Los propósitos fundamentales de la Educación física, están destinados a acentuar principalmente para generar o promover en el individuo una buena salud física.

En el plano individual la Educación Física contribuye a preservar y mejorar la salud, además de proporcionar una sana ocupación del tiempo libre y a resistir mejor los inconvenientes de la vida moderna. Esta asignatura implementada en el sistema educativo, es de suma importancia para el individuo, ya que esta ayuda a desarrollar la naturalidad, espontaneidad y creatividad, ejercita la voluntad y la capacidad de rendimiento, además, favorece la autodisciplina, la superación y el equilibrio, los cuales contribuyen a fomentar la alegría, la satisfacción y el sentimiento de auto relación.

En el plano de la comunidad, enriquece las relaciones sociales y desarrolla el espíritu deportivo que más allá del propio deporte es indispensable para la vida en sociedad.

Trabajo Aeróbico

Es la cualidad y la capacidad que tiene el organismo y que permite realizar actividades físicas durante largo tiempo, siempre y cuando estas actividades no requieran grandes esfuerzos. El trabajo aeróbico constituye el conjunto de reacciones químicas que requieren de la presencia de oxígeno para liberar energía.

Se pone en funcionamiento cuando el ejercicio dura más de tres minutos y es de baja o mediana intensidad. *Ejemplos:* El trote, la caminata, la natación a poca velocidad.

Métodos de Entrenamiento que desarrollan la Capacidad o el Trabajo Aeróbico

Carrera Continua: Llamada también “Ritmo Sostenido” porque no existe interrupción del esfuerzo, debido a que la intensidad es relativa baja y el tiempo de trabajo es prolongado.

Características:

- ✓ El Esfuerzo es continuo sin alteración de la intensidad.
- ✓ La duración es larga.
- ✓ La intensidad es baja.
- ✓ No hay recuperación durante el esfuerzo.
- ✓ La frecuencia cardiaca está comprendida entre 120 y 160 pulsaciones por minuto.
- ✓ Se realiza en los más diversos lugares (campos, bosques, colinas, carreteras, parques, playas, avenidas).
- ✓ Desarrolla el nivel de la resistencia aeróbica.
- ✓ La recuperación del esfuerzo es total.

Ritmo Variado o Fartleck: Llamado también “juego de velocidad”, ya que la intensidad y la velocidad de la actividad realizada varían constantemente, porque el esfuerzo total se divide en esfuerzos fraccionados dependiendo de la variación de la velocidad, tiempo a utilizar, intensidad de los esfuerzos y de la recuperación entre los esfuerzos.

Características

- ✓ La intensidad del esfuerzo variable.

- ✓ Se realiza generalmente fuera de pistas.
- ✓ Se combinan: la distancia, la velocidad, el tiempo y la indicación de la superficie.
- ✓ Se utiliza para cualquier deporte.
- ✓ Se alteran las intensidades del trabajo (altas medias y bajas).
- ✓ Desarrolla un alto nivel de la capacidad aeróbica.
- ✓ El ritmo cardiaco puede variar entre 120 a 200 pulsaciones por minutos.
- ✓ La recuperación es total después del esfuerzo o in completa durante los ejercicios de baja intensidad.

Intervalo: Se caracteriza por fraccionar los esfuerzos, es decir, el sujeto debe correr una distancia igual o mayor a la del objetivo propuesto con una intensidad superior a la que es capaz de sostener.

Los elementos que componen un entrenamiento de intervalo son: duración del esfuerzo, la intensidad, el tiempo de recuperación, número de repeticiones de cada fracción del esfuerzo.

Características:

- ✓ La suma de los esfuerzos se realiza en forma fraccionada.
- ✓ Hay una recuperación incompleta, el individuo indica los esfuerzos cuando sus pulsaciones llegan a 110 o 120 por minutos.
- ✓ Al finalizar los esfuerzos las pulsaciones deben estar entre 160 y 180 pulsaciones por minutos.
- ✓ Desarrolla los niveles más elevados de la resistencia aeróbica.
- ✓ La forma de recuperación generalmente es caminando, aunque también puede ser trotando.
- ✓ La duración del esfuerzo es larga.

Cross Country: Llamada también carrera a campo travieso, se practica en campos o ambientes naturales donde se cubre una distancia determinada, venciendo obstáculos por la variación del mismo terreno, ya sean bajadas, zonas arenosas, zanjas, subidas, quebradas pequeñas, riachuelos, árboles caídos, áreas fangosas, etc.

Características:

- ✓ Se realiza en ambientes naturales.
- ✓ Desarrolla el alto nivel de la capacidad aeróbica.
- ✓ Se cubre una distancia determinada, venciendo obstáculos que presenta el mismo terreno.

2.5 HIPOTESIS

H0: La alimentación incide en el desarrollo físico, en los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato especialidad Informática, paralelo 2 del Instituto Superior Tecnológico “Bolívar” en el período marzo – agosto 2011

H1: La alimentación no incide en el desarrollo físico, en los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato especialidad Informática, paralelo 2 del Instituto Superior Tecnológico “Bolívar” en el período marzo – agosto 2011

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

Variable Independiente: Alimentación

Variable dependiente: Desarrollo físico

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

La presente investigación tendrá un enfoque cualitativo – cuantitativo porque se pretende investigar la incidencia que existe entre la alimentación y el desarrollo físico, es decir que el desarrollo investigativo nos permitirá describir, analizar e interpretar la polémica que se presenta en relación a las variables de investigación. El planteamiento de la hipótesis permitirá encaminar la investigación hacia la propuesta de solución en la que el investigador se halla involucrado y comprometido.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación responde a las siguientes modalidades:

- ✓ **DE campo:** Porque se realizó en el lugar de los sucesos, es decir en el Instituto Superior Tecnológico Bolívar, tomando contacto en forma directa con los estudiantes y docentes para obtener información verídica y efectiva.
- ✓ **Documental – Bibliográfica:** Fue utilizada con el propósito de detectar, ampliar y profundizar enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre cuestiones determinadas basándonos en libros, revistas, periódicos, páginas web.
- ✓ **De intervención social:** Ya que se trata de una propuesta de cambio, buscando el mejoramiento de la alimentación en los estudiantes.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

- ✓ **Nivel exploratorio:** Nos permitirá aplicar y crear un mejor desarrollo físico en relación a la alimentación, generar la hipótesis presentada así como el reconocimiento de las variables investigadas.
- ✓ **Nivel descriptivo:** Mediante la cual se determina aspectos causales para mejorar el desarrollo físico a través de la alimentación a fin de obtener competitividad y calidad ante la sociedad educativa, deportiva y su contexto.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está conformada por 50 estudiantes.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable Dependiente: Desarrollo Físico

Contextualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
<p>Es un período de crecimiento más lento en relación a la etapa de lactancia, donde existe una mayor coordinación y desarrollo muscular, junto a mayor crecimiento óseo. Es este un período saludable</p>	<p>Desarrollo físico adecuado</p> <p>Desarrollo físico inadecuado</p>	<p>Peso normal</p> <p>Estatura normal</p> <p>Masa muscular normal</p> <p>Grasa corporal normal</p> <p>Peso anormal</p> <p>Estatura anormal</p> <p>Masa muscular anormal</p> <p>Grasa corporal normal</p>	<p>¿Tienes una talla normal de acuerdo a tu edad?</p> <p>¿Consideras que tu estatura es adecuada?</p> <p>¿Crees que tienes una masa muscular de acuerdo a tu estatura y peso?</p> <p>¿Consideras que la grasa que tienes en tu cuerpo es normal?</p>	<p>Encuesta realizada a estudiantes y docentes</p>

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	estudiantes de tercer año de bachillerato especialidad Informática paralelo 2
¿Sobre qué aspectos?	Sobre el desarrollo físico
¿Quién investiga?	Investigador: Leonardo Paredes
¿Cuándo?	Marzo – Agosto 2011
Lugar de recolección de la información	Instituto Superior Tecnológico Bolívar
¿Cuántas veces?	Una
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En la institución educativa porque existió la colaboración de parte de los involucrados

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustenta en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permiten tener una visión general del hecho o fenómeno investigado para lo cual utilizaremos investigación aplicada en virtud de poder

alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permiten comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación son los estudiantes del Tercer año de bachillerato especialidad Informática paralelo 2 del Instituto Superior Tecnológico Bolívar

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

Se revisó y analizó la información recogida es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabularon los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se representaron gráficamente.

Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y se verificó la hipótesis.

Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Pregunta 1.- *¿Consumes una porción de vegetales al menos una vez a la semana?*

ALERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	30
NO	35	70
TOTAL	50	100

Cuadro N° 3: Consumo de vegetales

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

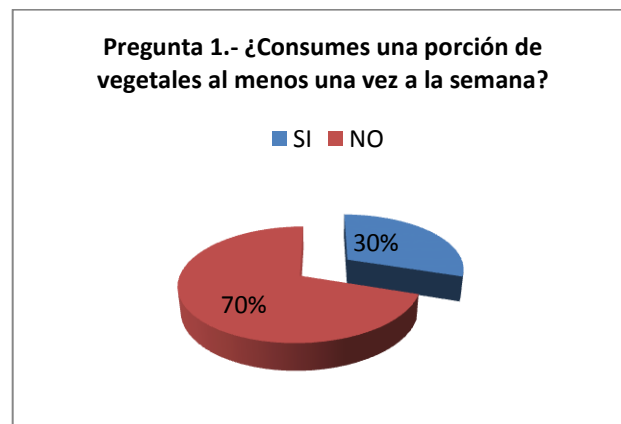


Gráfico N° 3: Consumo de vegetales

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De acuerdo a los datos obtenidos se puede determinar que el 30% de los estudiantes encuestados dicen consumir vegetales por lo menos una vez a la semana, mientras que el 70% dicen que no consumen vegetales.

Esto demuestra que la alimentación en los hogares no es la adecuada, se debe promover la ingesta de vegetales ya que estos contienen fuentes ricas de vitaminas y minerales muy importantes para el cuerpo humano y su funcionamiento.

Pregunta 2.- *¿Tomas la cantidad suficiente de leche?*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	44
NO	28	56
TOTAL	50	100

Cuadro N° 4: Consumo de leche

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

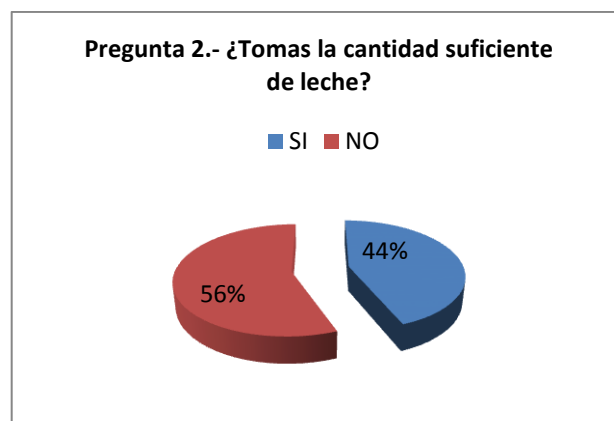


Gráfico N° 4: Consumo de leche

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De los datos tabulados se obtiene que el 44% de los estudiantes encuestados si consumen la cantidad necesaria de leche mientras que el 56% restante, dicen no consumir la cantidad de leche necesaria.

La leche es una bebida nutritiva que contiene gran cantidad de calcio, minerales y vitaminas, importantes para la nutrición y el funcionamiento adecuado del cuerpo,

además genera anticuerpos, se debe consumir por lo menos una vez al día, para ayudar a desarrollar defensas y mucho calcio en el estudiante.

Pregunta 3.- *¿En tu desayuno incluyes queso, yogurt u otros lácteos?*

ALERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	50
NO	25	50
TOTAL	50	100

Cuadro N° 5: Consumo de lácteos

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

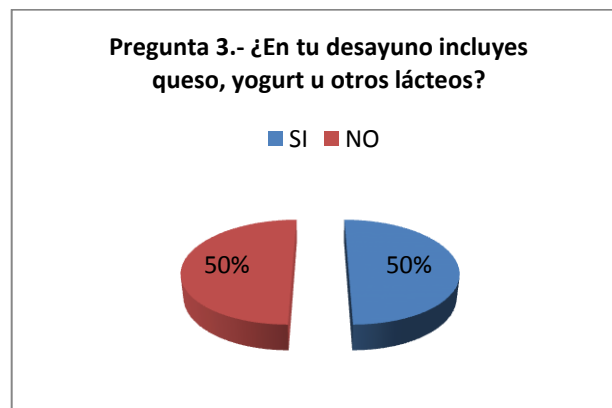


Gráfico N° 5: Consumo de lácteos

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De los datos obtenidos se determina que el 50% de los estudiantes si consumen productos lácteos y el otro 50% restante dicen no consumir productos lácteos.

El consumo de lácteos en el desayuno es muy importante, ya que son una fuente rica de calcio y grasas naturales, la leche puede ser remplazada por yogurt y queso, fuentes alimenticias de vital importancia ya que ayudan a generar en el organismo los nutrientes necesarios que brindan energía para poder realizar las diferentes actividades.

Pregunta 4.- *¿Las grasas que comes son saturadas?*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	60,0
NO	20	40,0
TOTAL	50	100

Cuadro N° 6: Consumo de grasas saturadas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

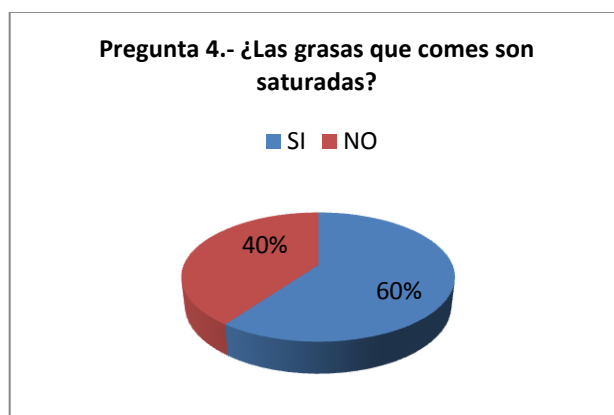


Gráfico N° 6: Consumo de grasas saturadas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De los datos tabulados se determina que el 60% de los estudiantes dicen consumir grasas saturadas, mientras que el 40% dicen no consumir grasas saturadas

Las grasas saturadas son muy peligrosas para el cuerpo ya que tienen como función crear tejido adiposo muy difícil de eliminar, que se acumula principalmente en el abdomen bajo y alto, muslos y otras partes del cuerpo, no son nutritivas ni generan ningún tipo de nutrientes.

No deben ser consumidos en exceso ni por adultos ni por adolescentes mucho menos por niños ya que no tiene ningún valor nutricional

Pregunta 5.- *¿Sabías que el consumo de fibra mejora tu digestión?*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	42,0
NO	29	58,0
TOTAL	50	100

Cuadro N° 7: Consumo de fibra

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador



Gráfico N° 7: Consumo de fibra

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De los datos obtenidos se puede decir que el 42% de los estudiantes conocen que el consumo de fibra ayuda a mejorar la digestión, mientras que el 58% dicen no saber que el consumo de fibra ayuda a mejorar la digestión.

La fibra es un componente de los alimentos que ayuda a la limpieza del tracto digestivo, provoca una sensación de llenura, ayuda a tener una buena digestión, está en muchas cascarras de frutas y cereales como avena, cereales integrales, arroz integral.

Pregunta 6.- ¿Consumes muchas comida chatarra?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	60
NO	20	40
TOTAL	50	100

Cuadro N° 8: Consumo de comida chatarra

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

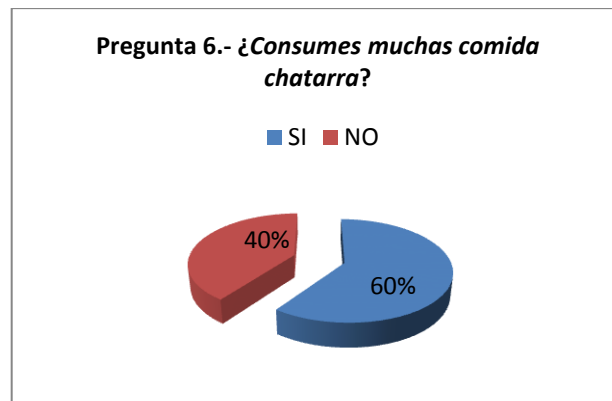


Gráfico N° 8: Consumo de comida chatarra

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De los datos tabulados se puede determinar que el 40% de los estudiantes dicen no comer comida chatarra y el 60% de los estudiantes encuestados dicen que si consumen comida chatarra

Como se determina, los estudiantes tienen una muy mala alimentación, la comida chatarra no tiene proteínas ni vitaminas, solamente provee al cuerpo de grasas saturadas y calorías innecesarias, se debe limitar el consumo de este tipo de comida ya que no ayuda al desarrollo físico de ninguna manera, más bien es un detonante para las enfermedades cardio vasculares

Pregunta 7.- ¿Consumes los suficientes carbohidratos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	40
NO	30	60
TOTAL	50	100

Cuadro N° 9: Consumo carbohidratos

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

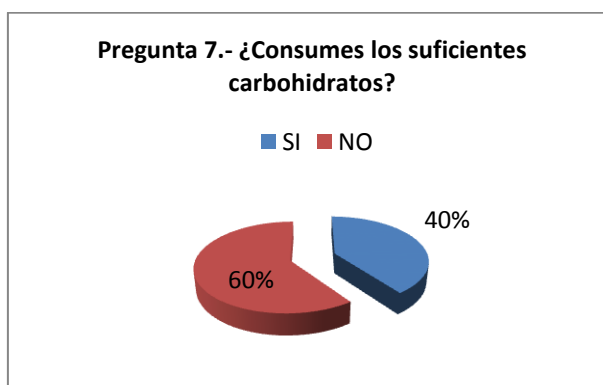


Gráfico N° 9: Consumo de carbohidratos

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De los datos tabulados se determina que el 40% de los estudiantes encuestados dicen consumir los suficientes carbohidratos, mientras que el 60% de los estudiantes dicen no consumir la cantidad necesaria de carbohidratos.

Los carbohidratos son una fuente muy importante de energía, no deben ser suspendidos de la alimentación, sin embargo, se debe tomar en cuenta que existen muchos carbohidratos que se debe evitar su consumo excesivo.

Además los carbohidratos son fáciles de encontrar ya que están en verduras, frutas, leguminosas y principalmente en cereales, por lo que se debe preferir el consumo de estos alimentos.

Pregunta 8.- *¿Consideras que tienes una masa muscular de acuerdo a tu estatura y peso?*

ALERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	44
NO	28	56
TOTAL	50	100

Cuadro N° 10: Estatura adecuada

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

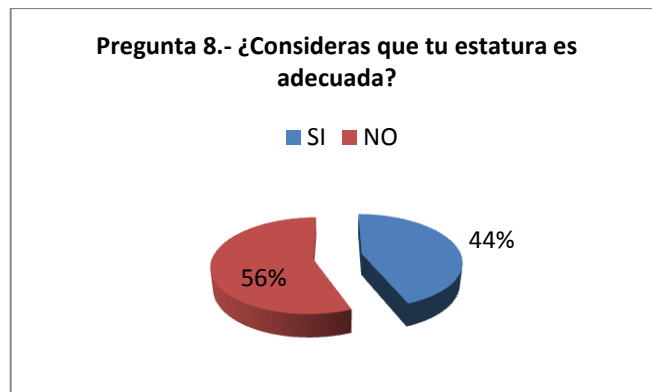


Gráfico N° 10: Estatura adecuada

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De los datos obtenidos se determina que el 44% de los estudiantes consideran que su masa muscular es adecuada para su estatura y peso, el 56% de los estudiantes manifiestan que no es adecuada.

Debido a la mala alimentación que los estudiantes tienen, no pueden alcanzar un desarrollo físico pleno, por lo que muchas de las veces se quedan en estaturas pequeñas o medianas, cuando deberían tener una talla de acuerdo a su contextura.

En estos casos, se debe mantener vigilada la alimentación de los estudiantes para que consuman comida sana que los ayude a mejorar su metabolismo y favorece su crecimiento.

Pregunta 9.- *¿Consideras que consumes la cantidad necesaria de proteínas?*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	40
NO	30	60
TOTAL	50	100

Cuadro N° 11: Consumo de proteínas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

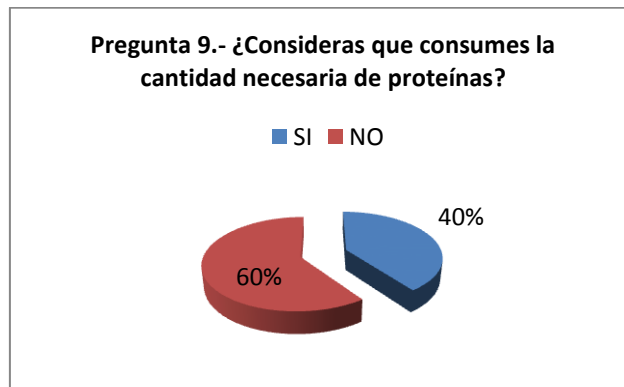


Gráfico N° 11: Consumo de proteínas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De los datos tabulados se determina que el 40% de los estudiantes si consumen la cantidad necesaria de proteínas, mientras que el 60% de los estudiantes dicen que no consumen la cantidad necesaria de proteínas.

Las proteínas son parte esencial de la alimentación diaria de los seres humanos, por lo que deben estar en nuestra alimentación y se encuentran presentes en carnes, pescados, vegetales e incluso en chocolates.

Las proteínas son las encargadas de la elaboración de anticuerpos, encimas e incluso de producir hormonas para el cuerpo, por eso su consumo diario es muy importante.

Pregunta 10.- *¿Tienes una talla normal de acuerdo a tu edad?*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	44
NO	28	56
TOTAL	50	100

Cuadro N° 12: Talla normal

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador



Gráfico N°12: Talla normal

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De los datos tabulados se determina que el 44% de los estudiantes encuestados dicen tener una talla normal de acuerdo a su edad, mientras que el 56% dicen no tener una talla adecuada, esto se debe principalmente a la falta de consumo de ciertos alimentos que ayudan al desarrollo físico de los estudiantes.

Ciertos alimentos tienen un sin número de vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos, los cuales consumidos en porciones diarias adecuadas fortalecen y ayudan al crecimiento de los estudiantes.

Se debe tener en cuenta que una buena alimentación consta de lácteos, carnes, pescado, cereales, frutas, verduras, entre otros

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- La alimentación es muy importante para el desarrollo del estudiante
- El consumo de alimentos sanos ayudan a un excelente desarrollo físico
- Ciertos alimentos son ricos en vitaminas, las vitaminas no se toman, se comen
- Los alimentos ricos en grasas saturadas producen a largo plazo enfermedades cardiovasculares
- Los alimentos de color verde ayudan a mejorar la circulación, ya que son ricos en hierro

RECOMENDACIONES:

- Se debe consumir por lo menos una porción diaria de frutas, lácteos, verduras, legumbres y carnes
- El consumo de comida chatarra no ayuda al desarrollo físico del estudiante
- Los alimentos que se deben consumir proveen al cuerpo de calorías, proteínas, vitaminas, que permiten el funcionamiento adecuado del cuerpo
- Se debe realizar actividad física al menos treinta minutos al día
- Se debe evitar consumir grasas saturadas y carbohidratos en exceso, ya que estos alimentos no ayudan de ninguna manera al desarrollo físico

CAPITULO VI

PROPUESTA

Tema Realizar un taller sobre una alimentación adecuada para un buen desarrollo físico con la explicación de un tríptico Nutricional para los estudiantes de Tercer año de Bachillerato especialidad Informática, paralelo 2 del Instituto Superior Tecnológico Bolívar en el período marzo – agosto 2011

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Instituto Superior Tecnológico Bolívar

Beneficiarios: Estudiantes

Ubicación: Parroquia La Merced del cantón Ambato, Provincia del Tungurahua.

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Marzo 2011

Finalización: Agosto 2011

Investigador: Leonardo Paredes

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que la realización de un taller con la demostración de un tríptico sobre alimentación para un buen desarrollo físico ayudará a mejorar la manera en que los estudiantes se alimenten.

Se ha determinado que debido a que los estudiantes comen comida chatarra y grasas saturadas en exceso, no pueden alcanzar un desarrollo físico adecuado, además de que a futuro presentaran enfermedades cardio vasculares a tempranas edades, lo que es causa de preocupación tanto para padres de familia como para maestros.

Motivo por el cual surge la necesidad de realizar un taller con la demostración de un tríptico sobre alimentación adecuada para un buen desarrollo físico.

6.3 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se justifica ya que se realiza un taller con la demostración de un tríptico sobre alimentación adecuada para un buen desarrollo físico tanto para estudiantes como para docentes.

Además se pretende mejorar los hábitos alimenticios en los estudiantes para que puedan alcanzar una talla de acuerdo a su edad y peso, el cual debe estar siempre acorde a su contextura, un estudiante gordo, no es un estudiante sano.

La alimentación adecuada ayuda a mantener el cuerpo con las energías suficientes para las actividades que se realizan diariamente, además de que permiten que se tengan las cantidades necesarias de nutrientes, vitaminas, minerales, entre otros, que benefician al desarrollo del cuerpo humano.

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

Este taller con la demostración de un tríptico nutricional será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la institución. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General.-

Realizar cursos de capacitación con presentación de un tríptico nutricional sobre alimentación adecuada para un buen desarrollo físico

Objetivos Específicos.-

- Enseñar la forma correcta de comer y combinar los alimentos
- Aplicar los conocimientos adquiridos del taller
- Demostrar los beneficios de una alimentación adecuada

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará a toda la comunidad educativa del Instituto Superior Tecnológico Bolívar ya que, el taller con la demostración de un tríptico nutricional puede ser socializada tanto a la comunidad estudiantil como a los mismos docentes y autoridades del plantel, de

esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

(Tríptico nutricional para Taller en Anexos)

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA

Alimentación

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.

Por tal razón se recomienda comer diariamente dos frutas y dos tipos de vegetales. Los jarabes o pastillas de vitaminas no pueden sustituir una alimentación variada y completa que contiene todas las vitaminas y minerales necesarios.

En nuestro país hay gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, aproveche para comprar las que están en cosecha. Cuando compre frutas que están en cosecha. Cuando compre frutas o verduras escójalas frescas, firmes y de color vivo y brillante. Las que se encuentren marchitas han perdido vitaminas.

Al cocinar las verduras utilice poca agua y el menor tiempo posible, para evitar que pierdan las vitaminas. Use el agua en que cocina las verduras para preparar las comidas.

Prepare frescos naturales, con uno o varios tipos de frutas. El jugo de naranja natural se puede congelar sin perder la vitamina C.

Vitamina A:

Es indispensable para la piel, el pelo, las uñas, los ojos, las vías respiratorias y urinarias. Ayuda al crecimiento de los huesos y de los dientes. Además protege contra el cáncer de estómago, esófago, laringe y pulmones.

La Vitamina A se encuentra en vegetales y frutas de color amarillo intenso y verde oscuro, como:

- Ayote sazón
- Camote
- Pejibaye
- Zanahoria
- Espinaca
- Brócoli
- Mango maduro
- Papaya
- Zapote
- Melón
- Sandía
- Lechuga
- Mostaza
- Berros

Vitamina C

Beneficia la piel, los dientes y los huesos. Ayuda a la cicatrización de las heridas y quemaduras y a la consolidación de las fracturas óseas. Mejora la absorción del hierro. Aumenta las defensas del organismo para evitar enfermedades (principalmente del aparato respiratorio). Al igual que la vitamina A, protege contra el cáncer.

La vitamina C se encuentra en vegetales crudos y en las frutas principalmente ácidas, como:
Piña, naranja, guayaba, fresa, limón ácido, cas, mandarina, jocote, mango, mora, nance, níspero, espinacas, berros, tomate, pepino, repollo, ayote tierno, coliflor, chayote, lechuga, hojas de mostaza, hojas de remolacha.

La Fibra:

Es importante consumir fibra natural que la poseen los alimentos y que permanece en el intestino después de hacer la digestión. Ayuda a prevenir enfermedades. Por ejemplo: Cáncer de colon, apendicitis, obesidad, estreñimiento y padecimientos del corazón.

Algunos alimentos que contienen mucha fibra

- Frijoles y garbanzos
- Maíz
- Cereales integrales
- Pejibaye
- Cas
- Naranja
- Mango
- Espinacas
- Guayabas

- Maní
- Brócoli
- Banano

La **alimentación** consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. Otro concepto vinculado a la alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas funciones del cuerpo humano.

Desórdenes alimentarios en los humanos

La mala alimentación, sumada a los trastornos psicológicos y/o psíquicos derivados, puede ser la causa de diversas enfermedades

Se considera que una persona sufre trastornos de la conducta alimentaria cuando tiene una excesiva preocupación por su peso y la comida. Los más frecuentes son anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, entre otros. Los trastornos alimentarios no suceden por falta de voluntad o por mal comportamiento, son enfermedades reales que se pueden recuperar y prevenir. Si no son tratados a tiempo pueden causar serios problemas de salud.

A quiénes afectan: Afectan principalmente a los adolescentes y con mayor frecuencia a las mujeres. Aunque en la actualidad se ha convertido en un problema generalizado, que se presenta desde la niñez sin distinción de sexo. Solo se necesita observar dentro de las instituciones educativas para visualizar el grado del problema en nuestros niños.

Por qué se producen: Es un fenómeno social que empieza en casa, también se puede decir que la alimentación es muy importante en nuestro desarrollo debido a la información y costumbres adquiridas que los hijos aprenden de los padres, y por otro lado la desintegración familiar, la escasa comunicación, que día a día se hace menos presente en los hogares, en resumen los nuevos jóvenes no sienten un apoyo buscan satisfacer sus necesidades de diversas maneras.

Diversos factores desfavorecen su desarrollo:

- Baja autoestima.
- La dificultad para resolver determinados problemas personales o laborales.
- Dificultades en las relaciones familiares.
- La influencia ejercida por modelos o roles muy delgados que aparecen en los medios de comunicación.
- Problemas tiroidales (genéricos)
- Enfermedades ocasionadas por uso de fertilizantes

Prevención

- Realizar una alimentación saludable y controlada mediante el uso de métricas y/o aplicaciones informáticas.
- Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y la comunicación.
- No utilizar los alimentos como consuelo, premios o castigos.
- Practicar ejercicios que te diviertan.
- Valorar el interior y la salud. No vivir en función de la imagen del cuerpo.

Alimentación correcta

Es la dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Cuando tu hijo entra a al **adolescencia**, no solo cambian su físico y sus actividades, su dieta también lo hace. Como está en **pleno proceso de maduración sexual y desarrollo de talla y peso**, su organismo requiere de más energía y de ciertos nutrientes específicos.

Durante esta etapa el adolescente gana el 20% de la talla y el 50% de la masa muscular que va a tener como adulto.

Desarrollo Físico del Adolescente

Durante la adolescencia se produce un importante crecimiento corporal, incrementándose el peso y la estatura. A este fenómeno se le denomina pubertad, el cual marca el inicio de la adolescencia, como recientemente lo mencionamos.

Este proceso abarca los cambios fisiológicos y físicos que el adolescente desarrolla, teniendo consecuencias tanto a nivel social, como individual (identidad).

En las mujeres se ensanchan las caderas, redondeándose por el incremento de tejido adiposo; en los hombres se ensanchan los hombros y el cuello se hace más musculoso.

Durante este periodo del desarrollo humano es cuando maduran los órganos sexuales, tanto internos como externos, y generalmente esto ocurre antes en el sexo femenino que en el masculino, debido a factores hormonales:

En las mujeres se produce una dilatación de los ovarios y la primera menstruación.

En los hombres se desarrolla el pene y los testículos, así como la próstata y el uréter; aparece la primera eyaculación.

Dentro de este mismo proceso se desarrollan los caracteres sexuales secundarios:

En las mujeres vello púbico y en las axilas; crecimiento de los senos.

En los hombres vello púbico, facial y en las axilas; cambio de la voz.

La incertidumbre con la que se vive este desarrollo, ya sea más temprana o tardíamente, tiene mucha relación con el sentimiento de confianza en si mismo, y del entorno social significativo del adolescente.

Con esto, queremos decir, que los cambios recientemente mencionados ejercen un profundo efecto en el individuo, ya que deben asimilarse nuevas experiencias corporales, que en ocasiones son preocupantes, como la primera menarquia en las mujeres o las poluciones nocturnas en los hombres. Todos los cambios físicos tienen efectos importantes en la identidad, ya que el desarrollo de ésta, no solo requiere la noción de estar separado de los demás y ser diferente de ellos, sino también un sentimiento de continuidad de si mismo y un firme conocimiento relativo de como aparece uno ante el resto del mundo.

Actividad Física

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- Reducir el apetito
- Mantener y controlar el peso

Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.

La cantidad de calorías quemadas depende de

- La cantidad de tiempo que se invierta en la actividad física. Por ejemplo, caminando durante 45 minutos se quemarán más calorías que caminando durante 20 minutos.
- El peso corporal: Por ejemplo, una persona que pesa 250 libras (117 kg) gastará más energía caminando durante 30 minutos que una persona que pese 185 libras (87 kg).
- Ritmo: Por ejemplo, caminando a 5 km (3 millas) por hora se queman más calorías que caminando a 2.5 km (1.5 millas) por hora.

Tasa Metabólica Basal

La tasa metabólica basal (BMR) es el número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo y representa la mayor cantidad de consumo de calorías de una persona. La tasa metabólica basal de un individuo depende de las funciones

del organismo como respiración, digestión, ritmo cardíaco y función cerebral. La edad, el sexo, el peso y el tipo de actividad física afectan la tasa metabólica basal, la cual aumenta según la cantidad de tejido muscular del individuo y se reduce con la edad.

La actividad física aumenta el consumo de calorías y la tasa metabólica basal, la cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física moderada. Para muchas personas, la tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. Esto quiere decir, por ejemplo, que incluso después de realizar una actividad física, cuando la persona se encuentra en estado sedentario y viendo televisión, el cuerpo está usando más calorías de lo habitual.

Efectos Sobre El Apetito

La actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito; de hecho, en algunos casos lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

Pérdida De Grasa Corporal

Una persona pierde el 25% de la masa corporal magra y un 75% de la grasa corporal cuando pierde peso únicamente mediante la reducción de calorías. La combinación de la reducción de calorías con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98% y una pérdida de peso que se logra con esta combinación es más efectiva. Para el mantenimiento de un peso corporal deseable, se recomienda mantener el nivel de calorías junto con la actividad física para preservar la masa corporal magra y el tono muscular.

Recomendaciones:

Para bajar de peso y mantenerlo

- Realizar actividad física al menos 3 veces por semana y, si se incrementa a 4 ó 5 veces por semana, los beneficios serán aún mayores. Distribuir la actividad física durante toda la semana en lugar de hacerla durante 3 ó 4 días consecutivos para disminuir el riesgo de lesiones.
- La frecuencia cardíaca que se debe alcanzar durante la actividad física debe estar entre un 60 y un 90% de la frecuencia cardíaca máxima.

Para calcular la frecuencia cardíaca que se debe alcanzar, se puede utilizar la siguiente fórmula:

3. 220 (latidos por minuto) menos la edad = frecuencia cardíaca máxima.
4. Frecuencia cardíaca máxima multiplicada por el nivel de intensidad = frecuencia cardíaca que se debe alcanzar.

Por ejemplo, una mujer de 50 años que se ejercita a un máximo de 60%, debe usar el siguiente cálculo:

3. $220 - 50 = 170$ (frecuencia cardíaca máxima)
4. $170 \times 60\% = 102$ (frecuencia cardíaca por lograr)

Este es su frecuencia cardíaca ideal, sin importar el tipo de actividad física que decida realizar.

La actividad física a un 60 ó 70% de la frecuencia cardíaca máxima puede realizarse de forma continua y segura durante un tiempo prolongado. Si un ejercicio es muy agotador, no se puede mantener una conversación durante la actividad física (la persona está sin aliento).

De acuerdo con el American College of Sports Medicine, la actividad física que se realiza menos de dos veces por semana a menos del 60% de la frecuencia cardíaca

máxima y por menos de 10 minutos al día no ayuda al desarrollo y mantenimiento de una buena forma física. Si se suspende la actividad física, los beneficios a nivel de salud se pierden por completo. Al cabo de 2 ó 3 semanas, el nivel de salud se reduce, y al cabo de 3 a 8 meses se ha perdido por completo y la persona tiene que comenzar de nuevo.

Se recomiendan 20 minutos de actividad aeróbica continua 3 días a la semana para la pérdida de peso. Ejemplos de actividad física que pueden considerarse aeróbica son: caminar, correr, trotar, escalar, nadar, pasear en bicicleta, remar, esquiar a campo traviesa y saltar la cuerda.

6.7 METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

Tema: Realizar un taller de alimentación adecuada para un buen desarrollo físico

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Realizar cursos de capacitación sobre alimentación con la demostración de un tríptico nutricional , para un buen desarrollo físico	Alimentación adecuada Pirámide nutricional	Socialización del tríptico de alimentación adecuada para un buen desarrollo físico	Se cuenta con un proyector , una portátil y con el taller con la demostración de un tríptico nutricional en dispositivo magnético para ser proyectado ante los estudiantes y tríptico impreso	Investigador, estudiantes de Tercer año de Bachillerato especialidad Informática, paralelo 2	En el mes de septiembre o cuando lo dispongan las autoridades, se realizara en el salón de actos de la Institución

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 31 de agosto del 2011 se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación	Organización de la socialización. Reunión con el personal de la institución. Reunión con los estudiantes y docentes	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	
Planificación de la Propuesta	Hasta el 31 de agosto del 2011 estará concluida la planificación de la propuesta	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la Propuesta. Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipo de computación Materiales de oficina	
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2011 – 2012 se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	Capacitación a estudiantes Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño Aprobaciones institucionales Toma de correctivos oportunos		

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución	Autoridades del plantel	Organización previa al proceso.
Equipo de trabajo (micro proyectos)	Investigador	<p>Diagnostico situacional.</p> <p>Direccionamiento estratégico participativo.</p> <p>Discusión y aprobación.</p> <p>Programación operativa.</p> <p>Ejecución del proyecto.</p>

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar la alimentación en los estudiantes
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de participación de los padres de familia en la nutrición de los estudiantes Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar el taller de alimentación a nivel de curso
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido el taller de alimentación en el mejoramiento de la misma
5. ¿Quién evalúa?	El investigador
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

BIBLIOGRAFIA

<http://es.wikipedia.org>

www.rincondelvago.com

<http://monografias.com>

www.nutricion.org

ANEXOS

Modelo de encuesta a estudiantes

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial
Encuesta dirigida a Estudiantes del Instituto Técnico Superior
BOLIVAR

Objetivo:

Determinar la incidencia de la alimentación en el desarrollo físico

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- *¿Consumes una porción de vegetales al menos una vez a la semana?*

SI () NO ()

Pregunta 2.- *¿Tomas la cantidad suficiente de leche?*

SI () NO ()

Pregunta 3.- *¿En tu desayuno incluyes queso, yogurt u otros lácteos?*

SI () NO ()

Pregunta 4.- *¿Las grasas que comes son saturadas?*

SI () NO ()

Pregunta 5.- *¿Sabías que el consumo de fibra mejora tu digestión?*

SI () NO ()

Pregunta 6.- *¿Consumes muchas comida chatarra?*

SI () NO ()

Pregunta 7.- *¿Consumes los suficientes carbohidratos?*

SI () NO ()

Pregunta 8.- *¿Consideras que tu estatura es adecuada?*

SI () NO ()

Pregunta 9.- *¿Consideras que consumes la cantidad necesaria de proteínas?*

SI () NO ()

Pregunta 10.- *¿Tienes una talla normal de acuerdo a tu edad?*

SI () NO ()

OBSERVACIONES:.....

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

¿QUÉ ES UNA DIETA?

Una dieta equilibrada es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.

El Plato del Bien Comer



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

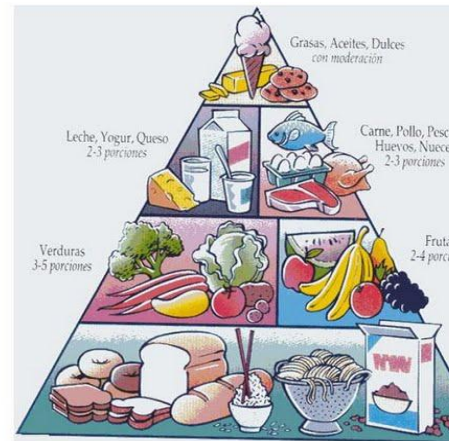
Los alimentos se clasifican en 3 grupos:

- Los de origen vegetal: Verduras, frutas y cereales.
- Los de origen animal: Carnes, leches y huevos.
- Los de origen mineral: Aguas y sales minerales.



PIRAMIDE ALIMENTARIA

La pirámide alimenticia es una guía de lo que debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que el cuerpo lo necesita.



RECOMENDACIONES

- Se debe consumir por lo menos una porción diaria de frutas, lácteos, verduras, legumbres y carnes
- El consumo de comida chatarra no ayuda al desarrollo físico
- Los alimentos buenos que se deben consumir proveen al cuerpo de calorías, proteínas, vitaminas, que permiten el funcionamiento adecuado del cuerpo
- Se debe realizar actividad física al menos treinta minutos al día
- Se debe evitar consumir grasas saturadas y carbohidratos en exceso, ya que estos alimentos no ayudan de ninguna manera al desarrollo físico



- La alimentación es muy importante para el desarrollo físico
- El consumo de alimentos sanos ayudan a tener energías para tus actividades
- Ciertos alimentos son ricos en vitaminas, las vitaminas no se toman, se comen
- Los alimentos ricos en grasas saturadas producen a largo plazo enfermedades cardiovasculares
- Los alimentos de color verde ayudan a mejorar la circulación, ya que son ricos en hierro



NÚTRETE PA...

UN BUEN

DESARROLLO F...

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN CORRECTA EN LA SALUD: DIETA EQUILIBRADA Y COMIDA...



AUTORES

LEONARDO PAREDES

DR. PATRICIO ORTEZ

